



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**Η ΒΙΩΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ, ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΚΑΙ ΝΟΗΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΤΣΙΓΚΡΟΥ

ΦΛΩΡΙΝΑ
ΙΟΥΝΙΟΣ 2023

Φύλλο Εξέτασης

1. Επόπτης: _____

Βαθμός: _____

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

2. Δεύτερος Βαθμολογητής: _____

Βαθμός: _____

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

Γενικός Βαθμός: - _____

Η συγγραφέας Μαρία Τσίγκρου βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στις εργασίες τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

Περιεχόμενα

Φύλλο Εξέτασης	2
Περιεχόμενα	3
Περίληψη	5
Abstract	6
Πρόλογος	7
Εισαγωγή	8
Θετική Ψυχολογία	10
<i>Ορισμός Θετικής Ψυχολογίας</i>	11
<i>Η έννοια των θετικών συναισθημάτων</i>	12
<i>Η έννοια της ικανοποίησης από τη ζωή</i>	13
<i>Η έννοια του νοήματος από τη ζωή</i>	13
<i>Στόχοι στη θετική ψυχολογία</i>	14
Συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού	16
<i>Επαγγελματική ανάπτυξη από την πρώιμη εφηβική ηλικία στην εφηβεία</i>	16
<i>Επαγγελματική κλήση</i>	17
<i>Θεωρία των 6 τύπων επαγγελματικής προσωπικότητας του Holland</i>	18
<i>Ρεαλιστικός τύπος</i>	20
<i>Ερευνητικός τύπος</i>	20
<i>Καλλιτεχνικός τύπος</i>	20
<i>Κοινωνικός τύπος</i>	21
<i>Επιχειρηματικός τύπος</i>	21
<i>Συμβατικός τύπος</i>	21
<i>Μοντέλο Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΣΥ.Ε.Π.) του Τασιόπουλου</i>	22
<i>Ενδιαφέροντα</i>	23
<i>Επαγγελματικές Αξίες</i>	23

<i>Ικανότητες και δεξιότητες</i>	24
<i>Προσωπικά χαρακτηριστικά</i>	25
<i>Αποδεκτές συνθήκες εργασίας</i>	26
<i>Η αμφίδρομη σχέση Επαγγελματικής Συμβουλευτικής και Θετικής Ψυχολογίας σε ενήλικες</i>	28
<i>Η αμφίδρομη σχέση Επαγγελματικής Συμβουλευτικής και Θετικής Ψυχολογίας σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης</i>	30
Μέθοδος.....	31
Συμμετέχοντες/ουσες	31
Μέσα ή Εργαλεία συλλογής δεδομένων	31
Διαδικασία συλλογής δεδομένων	32
Αποτελέσματα	36
1 ^ο Ερευνητικό Ερώτημα: Ικανοποίηση από τη ζωή.....	36
<i>Ικανοποίηση από την επιλογή επαγγέλματος</i>	38
<i>Ικανοποίηση από την προσωπική εξέλιξη</i>	39
2 ^ο Ερευνητικό Ερώτημα: Νόημα από τη ζωή	40
3 ^ο Ερευνητικό Ερώτημα: Συναισθήματα	44
Συζήτηση.....	47
Περιορισμοί μελέτης	50
Μελλοντικές προτάσεις	51
Βιβλιογραφικές Αναφορές	52
Παράρτημα 1	63
Παράρτημα 2	64

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας ποιοτικής έρευνας είναι η διερεύνηση των συναισθημάτων, της ικανοποίησης και του νόηματος από τη ζωή και την εργασία, που βιώνουν οι έφηβοι πριν και μετά τη συμμετοχή τους στη διαδικασία συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού του προγράμματος Τασιόπουλου. Το εν λόγω πρόγραμμα αποτελείται από αυτοπεριγραφικές τεχνικές προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης των συμμετεχόντων. Με την υποστήριξη του συμβούλου επαγγελματικού προσανατολισμού, οι έφηβοι, με στόχο τη διερεύνηση του επαγγελματικού τους προφίλ, ανακαλύπτουν τις προσωπικές τους αξίες, τις ικανότητες, τις δεξιότητες και τις αποδεκτές για αυτούς συνθήκες εργασίας, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν την ικανοποίηση, το νόημα, τα κίνητρα και θετικά συναισθήματα για τη διαδικασία και τη μελλοντική τους επαγγελματική και προσωπική ζωή. Οι πραγματοποιηθείσες συναντήσεις των συμβουλευόμενων με τους επαγγελματικούς συμβούλους ποικίλοι ανάλογα με τις ανάγκες και προσδοκίες του κάθε εφήβου από τη διαδικασία. Η έρευνα υλοποιήθηκε με τη χρήση ημιδομημένων συνεντεύξεων και τη συμμετοχή δέκα εφήβων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, οι οποίοι είχαν ολοκληρώσει το πρόγραμμα Τασιόπουλου. Η διαδικασία που ακολουθήθηκε για την ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων ήταν η θεματική ανάλυση περιεχομένου, μέσω της δημιουργίας θεμάτων εστιασμένα στα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης. Με την ολοκλήρωση της συμβουλευτικής παρέμβασης, οι έφηβοι δηλώνουν ικανοποιημένοι από την επιλογή και την μελλοντική τους επαγγελματική και προσωπική τους πορεία, αφού βρήκαν έναν σκοπό για τη ζωή τους, αναπτύχθηκαν τα κίνητρά τους για προσπάθεια και ανακάλυψαν κομμάτια του εαυτού τους, τα οποία και τους οδήγησαν στην τελική τους επαγγελματική επιλογή. Τέλος, αρνητικά συναισθήματα που κυριαρχούσαν πριν τη συμμετοχή τους στη διαδικασία, όπως το άγχος και η αβεβαιότητα μεταβλήθηκαν σε ανακούφιση, χαρά, σιγουριά και αυτοπεποίθηση. Έτσι η παρούσα έρευνα αποτελέσει πηγή ποιοτικών εφαρμοσμένων προγραμμάτων επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης σε σχολικό πλαίσιο, ώστε να αναδεικνύονται θετικά συναισθήματα και εσωτερικά κίνητρα για τη ζωή των εφήβων και να αισθάνονται ικανοποίηση και νόημα καθημερινά από τη ζωή και την εργασία τους.

Λέξεις κλειδιά: Συμβουλευτική Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΣΥ.Ε.Π.), Θετική Ψυχολογία, Ικανοποίηση από τη ζωή και την εργασία, Νόημα από τη Ζωή, Συναισθήματα

Abstract

The purpose of this qualitative research is to investigate the feelings, satisfaction and meaning from life and work, experienced by adolescents before and after their participation in the career guidance counselling process of the Tasiopoulos program. This program consists of self-descriptive techniques for the personal and professional development of the participants. With the support of the career guidance counsellor, adolescents, with the aim of exploring their professional profile, discover their personal values, competences, skills, and acceptable working conditions, while developing satisfaction, meaning, motivation and positive feelings for the process and their future professional and personal life. The meetings held between the counsellors and the professional counsellors varied depending on the needs and expectations of each adolescent from the process. The research was implemented using semi-structured interviews and the participation of ten secondary school adolescents who had completed the Tasiopoulos program. The process followed to analyze the participants' responses was thematic content analysis, through the creation of themes focused on the research questions of the study. Upon completion of the counselling intervention, the adolescents declare themselves satisfied with their choice and their future professional and personal path, since they found a purpose for their lives, their motivation for effort developed and they discovered parts of themselves, which led them to their final professional choice. Finally, negative emotions that were prevalent before their participation in the process, such as anxiety and uncertainty, were transformed into relief, joy, assuredness, and self-confidence. Thus, the present research is a source of quality applied professional and personal development programs in a school context, so that positive emotions and inner motivation for the life of adolescents emerge and they feel satisfaction and meaning in their daily life and work.

Keywords: Career Guidance Counseling (Vocational Guidance Counseling), Positive Psychology, Satisfaction from life and work, Meaning of life, Emotions

Πρόλογος

Η συμμετοχή μου ως μαθήτρια λυκείου στο πρόγραμμα επαγγελματικής συμβουλευτικής του κ. Χρήστου Τασιόπουλου, σε συνδυασμό με τις προπτυχιακές σπουδές ψυχολογίας που παρακολουθώ και συγκεκριμένα η συμμετοχή μου στο μάθημα «Θετική Ψυχολογία», αποτέλεσαν πηγή έμπνευσής μου για το συγκεκριμένο θέμα πτυχιακής εργασίας. Μέσα από τη συμμετοχή μου στο πρόγραμμα και τη σχέση εμπιστοσύνης, ασφάλειας, ειλικρίνειας και πλήρους αποδοχής που χτίστηκε με τον κ. Χρήστο, αισθάνθηκα γεμάτη συναισθηματικά με θετικά αισθήματα σιγουριάς, ηρεμίας και εσωτερικού κινήτρου για να πετύχω το στόχο μου.

Βλέποντας, λοιπόν, και μετά από αυτά τα τέσσερα χρόνια σπουδών ότι δεν πέρασε στιγμή που να σκέφτηκα πως έκανα λάθος επιλογή επαγγέλματος, αλλά αντιθέτως κάθε μέρα έπαιρνα και παίρνω γνώσεις, εμπειρίες και βιώματα, τα οποία μπορώ να χρησιμοποιήσω μελλοντικά μόνο θετικά στη ζωή και την εργασία μου, αναρωτήθηκα εάν και τα υπόλοιπα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα είχαν τα ίδια αποτελέσματα. Για αυτό το λόγο σήμερα αυτή η πτυχιακή ερευνητική εργασία βρίσκεται στα χέρια σας και εύχομαι να επιφέρει σημαντικά οφέλη σε κάθε σχολική και συμβουλευτική κοινότητα ενηλίκων και ανηλίκων...

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω από τα βάθη της καρδιάς μου όλους τους ανθρώπους που μου στάθηκαν και με παρακίνησαν να συνεχίζω τις προσπάθειές μου, ανακαλύπτοντας τον εαυτό μου σε αυτό το ταξίδι σταδιοδρομίας, με κυρίαρχους τους γονείς μου, τον κ. Χρήστο Τασιόπουλο και την κ. Κωνσταντίνα Δόλγυρα.

Είμαι ευγνώμων.. Σας ευχαριστώ...

Εισαγωγή

Με την παρούσα πτυχιακή εργασία επιχειρείται να καλυφθεί ερευνητικά ένα σημαντικό κενό στη βιβλιογραφία, αναφορικά με τον τρόπο που συμβάλει το πρόγραμμα συμβουλευτικής επαγγελματικής προσανατολισμού του Τασιόπουλου (2015), το οποίο χρησιμοποιεί ποιοτικές τεχνικές με αποτέλεσμα την ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων, ικανοποίησης και νόηματος από τη ζωή των συμμετεχόντων. Πραγματοποιείται ποιοτική έρευνα με εργαλείο άντλησης δεδομένων την ημιδομημένη συνέντευξη, σε δείγμα δέκα εφήβων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση εννοιών της θετικής ψυχολογίας όπως τα συναισθήματα, η ικανοποίηση και το νόημα από τη ζωή των συμμετεχόντων, οι οποίοι έχουν προηγουμένως ολοκληρώσει τη διαδικασία ανεύρεσης και συμπλήρωσης του ατομικού τους προφίλ μέσω επαγγελματικής συμβουλευτικής, με στόχο να αναδειχθεί η μεταξύ τους σχέση. Τη διαδικασία και τους εφήβους στηρίζουν οι καταρτισμένοι επαγγελματικοί σύμβουλοι που εφαρμόζουν συγκεκριμένο μοντέλο που βασίζεται στη θεωρία του Holland.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που τίθενται αναφορικά με τη σχέση της θετικής ψυχολογίας και της συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού είναι τα εξής:

α) Ποια η σχέση της επαγγελματικής συμβουλευτικής παρέμβασης με την ικανοποίηση από τη ζωή των συμμετεχόντων και την εξέλιξή τους; (Παράρτημα 1, Συνέντευξη - ερωτήσεις 7 έως 9)

β) Ποια η σχέση της επαγγελματικής συμβουλευτικής παρέμβασης με το νόημα - σκοπό από τη ζωή των συμμετεχόντων; (Παράρτημα 1, Συνέντευξη - ερωτήσεις 4 έως 6)

γ) Ποια η σχέση της επαγγελματικής συμβουλευτικής παρέμβασης με τα συναισθήματα που βίωσαν οι συμμετέχοντες; (Παράρτημα 1, Συνέντευξη - ερωτήσεις 2 έως 3)

Η εργασία χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει τη θεωρητική τεκμηρίωση, ενώ το δεύτερο τη μεθοδολογία και τα στάδια της ερευνητικής διαδικασίας. Στο θεωρητικό μέρος γίνεται αναφορά στη θετική ψυχολογία, τη συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού και τη μεταξύ τους σχέση.

Η πρώτη ενότητα αναφέρεται στη θετική ψυχολογία, σε μερικά ενδεικτικά ιστορικά στοιχεία για την προέλευση και τον στόχο του κλάδου, στον ορισμό της και στο τι περιλαμβάνει ως κίνημα. Εκτενέστερα, αναλύονται οι έννοιες και η σημαντικότητα των θετικών συναισθημάτων, της ικανοποίησης και του νοήματος από τη ζωή για την προσωπική ανάπτυξη των ανθρώπων και την επίτευξη των στόχων τους, ώστε να είναι ευτυχισμένοι και με μια ποιοτική καθημερινότητα και τρόπο ζωής για το κάθε άτομο ξεχωριστά.

Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά σε θέματα ουσιώδη σχετικά με ένα σύγχρονο πρόγραμμα συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού, όπως είναι η επαγγελματική ανάπτυξη και η αναζήτηση του προσωπικού νοήματος του συμβουλευόμενου. Κατόπιν, παρουσιάζεται η ευρέως μελετημένη θεωρία του Holland για τον τρόπο επιλογής της σταδιοδρομίας, η οποία είναι μια από τις πρώτες θεωρίες που επιδιώκει με πρακτικό τρόπο να συνδυάσει την προσωπικότητα με αντίστοιχα επαγγελματικά περιβάλλοντα. Τέλος, γίνεται αναφορά στο ολοκληρωμένο μοντέλο επαγγελματικού προσανατολισμού του Τασιόπουλου (2015), το οποίο οριοθετείται στο πλαίσιο της επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης.

Κλείνοντας τη θεωρητική τεκμηρίωση της μελέτης, καταγράφονται κοινά σημεία αναφοράς της θετικής ψυχολογίας και της συμβουλευτικής επαγγελματικής προσανατολισμού, σε ενήλικο και ανήλικο πληθυσμό αντίστοιχα με χαρακτηριστικά παραδείγματα ανέργους, φοιτητές και μαθητές στο πλαίσιο σχολική τάξης. Ωστόσο, διαπιστώθηκε πως υπάρχει σημαντικό βιβλιογραφικό κενό αναφορικά με τους εφήβους δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και ως εκ τούτου αποτέλεσε την πηγή έμπνευσης της παρούσας εργασίας.

Στο μεθοδολογικό πλαίσιο της μελέτης καταγράφονται το δείγμα, τα μέσα και τα εργαλεία συλλογής δεδομένων που χρησιμοποιήθηκαν, καθώς και η διαδικασία που ακολουθήθηκε. Τέλος, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ποιοτικής έρευνας και η συζήτηση.

Θετική Ψυχολογία

Η θετική ψυχολογία αναφέρεται σε ένα κίνημα του τομέα της ψυχολογίας, το οποίο αναπτύχθηκε στις αρχές του 21ου αιώνα (Robertson, 2018). Ο πρώτος που χρησιμοποίησε τον όρο θετική ψυχολογία ήταν ο Abraham Maslow το 1954, σε άρθρο του με τίτλο “Toward a Positive Psychology” στο βιβλίο του “Motivation and Personality” (Froh, 2004; Maslow, 1954), όμως ο πρώτος που μίλησε για το όραμά της, όπως παρουσιάζεται σήμερα, ήταν ο Martin Seligman, το 1998 ως πρόεδρος της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (Σταλίκας, Μυτσκίδου, 2011). Σκοπός της δημιουργίας του κλάδου, ήταν να εξαλειφθούν οι προκαταλήψεις σχετικά με την ψυχοπαθολογία και να απαλειφθεί η εστίαση στον αρνητικό τρόπο σκέψης και τα προβλήματα των ανθρώπων, κάτι που χαρακτήριζε την εποχή κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, ώστε να υπάρξει προσωπική εξέλιξη (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Στην Ελλάδα πριν δύο δεκαετίες περίπου, ξεκίνησε η ανάπτυξη ερευνητικής δραστηριότητας αναφορικά με τη θετική ψυχολογία από το Πάντειο Πανεπιστήμιο Πολιτικών και Κοινωνικών Επιστημών με πρωτεργάτη τον καθηγητή κ. Σταλίκας Αναστάσιο και την ομάδα του. Συνέχεια αυτών των προσπαθειών ήταν η ίδρυση της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας (ΕΕΘΕΨΥ), η οποία μέχρι σήμερα προωθεί τη θετική ψυχολογία στην Ελλάδα με πλήθος δράσεων, προγραμμάτων, βιβλίων, άρθρων κ.α. (Σταλίκας, Μυτσκίδου, 2011).

Η θετική ψυχολογία επικεντρώνει το ενδιαφέρον της στις θετικές διαστάσεις των ανθρώπων, τα προσωπικά βιώματα, τις σκέψεις, τα συναισθήματά τους, καθώς και πως αυτοί τα ερμηνεύουν (Σταλίκας, Μυτσκίδου, 2011; Waters, Algoe, Dutton, Emmons, Fredrickson, Hearphy, Moskowitz, Neff, Ryan of Germany, Pury, & Steger, 2022). Η έρευνα των μελετητών του κλάδου εστιάζει σε αυτές τις εμπειρίες σε τρεις χρονικές περιόδους (παρελθόν, παρόν, μέλλον) και σε δύο επίπεδα (ατομικό, συλλογικό) (Hefferon, & Boniwell, 2019). Ασχολείται με την καλλιέργεια της προσωπικής ευημερίας και ανάπτυξης του κάθε ατόμου και συγκεκριμένα με τις δυνατότητες, τις κλίσεις και τα ταλέντα του, ώστε να φτάσει στην ιδανικότερη για το άτομο ψυχική του κατάσταση (Σταλίκας, Μυτσκίδου, 2011; Hefferon, & Boniwell, 2019). Στόχος του κλάδου είναι να επιτευχθεί από το άτομο η ανακάλυψη του νοήματος της ζωής του, ώστε να βρει ποιας μορφής ποιότητα ζωής θα

ήθελε να ακολουθήσει, για να είναι πραγματικά και ειλικρινά ευτυχισμένο. Τέλος, ο τομέας αυτός ήρθε στην επιφάνεια, αντισταθμίζοντας την κυρίαρχη εικόνα για την ψυχολογία του ανθρώπου και την εστίαση στα προβλήματα, την ψυχοπαθολογία, τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα (Σταλίκας, Μυτσκίδου, 2011).

Ορισμός Θετικής Ψυχολογίας

Όπως αναφέρουν οι Χατζηχρήστου, Δημητροπούλου, Λυκιτσάκου, & Λαμπροπούλου (2009) και Χατζηχρήστου (2011, σσ. 40) η θετική ψυχολογία επικεντρώνεται στα δυνατά σημεία και θετικά χαρακτηριστικά των ατόμων, ενώ απομακρύνεται από την παραδοσιακή κλινική προσέγγιση που τόνιζε τον εντοπισμό και τη βελτίωση των αδύναμων στοιχείων τους, ενδυναμώνοντάς τα, καθώς εστιάζει στην πρόληψη και αξιοποίηση των δυνατών τους σημείων.

Η θετική ψυχολογία, ασχολείται με την ανάπτυξη των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα των ανθρώπων, με σκοπό την προσωπική τους ανάπτυξη, εξέλιξη και ευημερία (Carr, Cullen, Keeney, Canning, Mooney, Chinseallaigh, & O'Dowd, 2021) και αφορά όλες τις ηλικιακές ομάδες και τύπους πληθυσμού. Το κάθε άτομο ωστόσο, με βάση τη θετική ψυχολογία, για να φτάσει στον ιδανικό του εαυτό κρίνεται, ωφέλιμο να εστιάζει στη συνεχή αναζήτηση και διατήρηση ενός σκοπού για τη ζωή του, να κατανοήσει και να καλλιεργήσει τις δυνατότητες, τα κίνητρα και τους στόχους του, αποφεύγοντας την αναπαραγωγή των αρνητικών σκέψεων, συναισθημάτων και βιωμάτων, που αντιμετωπίζει καθημερινά (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011). Επιπρόσθετα για να φτάσει στον ιδανικό εαυτό με τον οποίο θα ήταν πραγματικά ευτυχισμένο, ωφέλιμη είναι η εστίαση στην απόλαυση της ζωής, η ανάπτυξη αισιοδοξίας, θάρρους, αισθημάτων ευγνωμοσύνης και συγχώρεσης, ενισχύοντας τις διαπροσωπικές του σχέσεις με άλλους ανθρώπους (Parks & Layous, 2016).

Η έννοια των θετικών συναισθημάτων

Τα θετικά συναισθήματα αποτελούν ένα πολύ σημαντικό κομμάτι για την λειτουργικότητα και προσαρμοστικότητα των ανθρώπων στην καθημερινότητά τους καθώς επιδιώκουν την ευτυχία, προκειμένου να είναι σωματικά, αλλά και ψυχικά υγιείς (Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004). Με τη βίωση θετικών συναισθημάτων, έστω και για μικρό χρονικό διάστημα, τα άτομα συγκρατούν στη μνήμη τους την αίσθηση που είχαν για αυτά και σε μετέπειτα επανάληψη των ίδιων συναισθημάτων γίνονται πιο δεκτικά σε νέα ερεθίσματα δημιουργώντας αποθέματα θετικών στιγμών, σκέψεων και συναισθημάτων. Αυτά τα θετικά ψυχικά αποθέματα ενέργειας αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες, ώστε να αποφευχθεί μελλοντική εμφάνιση ψυχοπαθολογίας (Hefferon, & Boniwell, 2019).

Επιπλέον, έρευνες έχουν δείξει πως οι άνθρωποι που διαθέτουν σε μεγαλύτερο επίπεδο θετικά συναισθήματα, απολαμβάνουν περισσότερο τη ζωή τους και είναι πιο ευτυχισμένοι ενώ νιώθουν σε υψηλότερο ποσοστό ικανοποίηση από τις δραστηριότητες που πραγματοποιούν (Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, & Karakasidou, 2016). Ταυτόχρονα, οι άνθρωποι έρχονται πιο κοντά μεταξύ τους, συνδέονται και παράλληλα νιώθουν ελευθερία, έχοντας μια συλλογική αίσθηση εαυτού και κάνουν καλές πράξεις (Hefferon, & Boniwell, 2019; Aknin, Van de Vondervoort, & Hamlin, 2018), ενώ αποδεικνύεται από έρευνες πως τα θετικά συναισθήματα οδηγούν σε αύξηση της δημιουργικότητας, της συνεργασίας και ικανοποίησης στους χώρους εργασίας, αποδίδοντας καλύτερα ως ομάδα (Diener, Thapa, & Tay, 2020; Fredrickson, 2000). Σύμφωνα με τους Kyriazos, Galanakis, Katerelos, & Stalikas, (2021) η ύπαρξη θετικών συναισθημάτων συσχετίζεται και συνδέεται με την παρουσία νοήματος στη ζωή των ανθρώπων που τα βιώνουν. Παρόλο που τα αρνητικά συναισθήματα βοηθούν και εκκινούν τον άνθρωπο να προσπαθεί να επιβιώσει σε περιπτώσεις δύσκολων περιστάσεων στη ζωή του (Aknin, Van de Vondervoort, & Hamlin, 2018), τα θετικά συναισθήματα συμβάλουν στο να επανέρχεται πιο γρήγορα στην αρχική του συναισθηματική κατάσταση, χρησιμοποιώντας τεχνικές προσαρμογής και αντιμετώπισης απρόβλεπτων καταστάσεων ενώ αναζητά ξανά με μεγαλύτερη ευκολία το νόημα στη ζωή του (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011).

Η έννοια της ικανοποίησης από τη ζωή

Η έννοια της ικανοποίησης από τη ζωή θεωρείται από τους Helliwell, J. F., Layard, R., and Sachs, J. (2013) γνωστικό κομμάτι της υποκειμενικής ευημερίας και ένα από τα συστατικά στοιχεία της, μαζί με τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα (Kyriazos, Galanakis, Katerelos, & Stalikas, 2021). Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τους Unanue, Gómez, Cortez, Oyanedel, και Mendiburo-Seguel (2017) η ικανοποίηση από τη ζωή συνίσταται από τις απόψεις ενός ατόμου για τη ζωή του και τον τρόπο που κρίνει ότι επιθυμεί να τη ζήσει σε διάφορους τομείς της, ώστε να είναι ειλικρινά ευτυχισμένο. Οι Pavot και Diener (2008) την ορίζουν ως: «μία συνειδητή διεργασία κατά την οποία τα άτομα κάνουν γνωστικές εκτιμήσεις για την ποιότητα της ζωής τους βάσει κριτηρίων που οι ίδιοι έχουν θέσει». Η έννοια της ικανοποίησης φανερώνει ένα ευχάριστο αίσθημα, είτε από την εκπλήρωση των αναγκών και επιθυμιών των ατόμων, είτε από την αποδοχή των συνθηκών που επικρατούν στη ζωή τους. Πρόκειται για υποκειμενικό βίωμα της προσωπικής ικανοποίησής τους, το οποίο προέρχεται από τις δικές του ατομικές και περιβαλλοντικές εμπειρίες (Frisch, 1998).

Μια υποκατηγορία της ικανοποίησης από τη ζωή είναι η εργασιακή ικανοποίηση (Bernarto, Bachtiar, Sudibjo, Suryawan, Purwanto, & Asbari, 2020; Steel, Schmidt, Bosco, & Uggerslev, 2019). Επικεντρώνεται στον τρόπο που οι εργαζόμενοι αισθάνονται, βιώνουν και σκέφτονται για την εργασία τους, παράμετροι που υποστηρίζεται από τους Tait, Padgett, και Baldwin, και Rain, Lane, και Steiner, (όπ. αναφ. στο Unanue, Gómez, Cortez, Oyanedel, και Mendiburo-Seguel, 2017) πως επηρεάζουν τη γενικότερη ικανοποίηση από τη ζωή τους σε όλους τους τομείς της καθημερινότητάς τους. Τέλος, σύμφωνα με τους Therasa, και Vijayabanu, (2015) η πηγή της εργασιακής ικανοποίησης επικεντρώνεται στην ύπαρξη κατάλληλου περιβάλλοντος εργασίας, τα εργασιακά και χαρακτηριστικά προσωπικότητας του ατόμου.

Η έννοια του νοήματος από τη ζωή

Το νόημα της ζωής ως έννοια, αποτελεί μια κινητήριο δύναμη για την προσωπική εξέλιξη και ανάπτυξη των ανθρώπων. Αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της ευημερίας

ενός ανθρώπου στη ζωή του, ώστε να είναι ευτυχισμένος (Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, & Karakasidou, 2016). Συχνά θεωρείται συνώνυμο με την έννοια του σκοπού (Baltaci, & Yağlı-Soykan, 2020) και συγκεκριμένα απόρροια των μακροπρόθεσμων στόχων, οι οποίοι αναπτύσσουν το εσωτερικό κίνητρο των ανθρώπων προς την επίτευξή του. Με αυτό τον τρόπο αποκτούν νόημα στη ζωή τους και προσπαθούν να επιτύχουν την προσωπική τους ολοκλήρωση (Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, & Karakasidou, 2016). Καλλιεργείται σταδιακά, μέσα από καθημερινές συνειδητοποιήσεις και εμπειρίες στη ζωή των ανθρώπων δίνοντας αξία σε κάθε στιγμή (Baltaci, & Yağlı-Soykan, 2020). Ακόμη, το νόημα στη ζωή λειτουργεί θετικά, με αποτέλεσμα να καλλιεργείται συνεχώς η ευημερία (Hone, Jarden, Schofield, & Duncan, 2014), η ικανοποίηση από τη ζωή, τα θετικά συναισθήματα, η αυθεντική ευτυχία, η αναζήτηση ποιότητας ζωής στον εφηβικό πληθυσμό και αναπτύσσονται μεγαλύτερα ποσοστά εργασιακής δέσμευσης. Αντίθετα, άνθρωποι με χαμηλά επίπεδα νοήματος βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα και αισθάνονται συναισθηματικά κενά στη ζωή τους (Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, & Karakasidou, 2016).

Εκτός της έννοιας του σκοπού, οι Martela και Steger (2016) καταγράφουν πως το νόημα σημαίνει παράλληλα συνοχή και σημασία της ζωής του ανθρώπου. Πιο αναλυτικά, με την έννοια της συνοχής εννοούν το αίσθημα κατανόησης του ίδιου τους του εαυτού, αποκτώντας ένα νόημα για τη ζωή, τις πράξεις τους και τα βιώματά τους. Από την άλλη, με την έννοια της σημασίας συμπεριλαμβάνουν την αίσθηση και την αναζήτηση εγγενούς αξίας για τη ζωή και την ύπαρξή τους. Έτσι, παρουσιάζεται πως η ζωή ενός ανθρώπου έχει νόημα, όταν έχει σημασία και αξία για τον ίδιο, έναν συγκεκριμένο σκοπό να ακολουθήσει. Ακόμη, όταν έχει συνοχή και διαθέτει μια λογική ακολουθία πράξεων, ώστε να επιτευχθεί ο εκάστοτε στόχος, έμπρακτα, μέσα από κατανόηση του εαυτού και των αναγκών του, καταλήγοντας σε βιώματα γεμάτα ικανοποίηση για τον ίδιο.

Στόχοι στη θετική ψυχολογία

Οι στόχοι ζωής, έχουν κομβική αξία και σημασία για την κατεύθυνση και την πορεία των ανθρώπων στην καθημερινότητα και το μέλλον τους. Αποτελούν την αρχή κινήτρων για

μακροπρόθεσμη προσωπική εξέλιξη και ανάπτυξη. Η πορεία προς την επίτευξη ενός στόχου συμβάλλει στην ανάπτυξη ευημερίας στην καθημερινή ζωή, καθώς και στην εκμάθηση διαχείρισης του χρόνου (Hefferon & Boniwell, 2019).

Με βάση τις Hefferon και Boniwell (2019), όλες οι πράξεις και οι σκέψεις των ανθρώπων προσεγγίζονται με τέτοιο τρόπο, ώστε στο τέλος να επιτευχθεί κάποιος στόχος. Ακόμη και σε περιπτώσεις όπου υπάρχει αδυναμία ταύτισης του σημείου που επιθυμεί το άτομο να φτάσει με αυτό που βρίσκεται τη στιγμή εκείνη, θα προσπαθήσει να προσαρμόσει και ίσως να αλλάξει την συμπεριφορά του, για να πετύχει το στόχο του. Όπως αναφέρουν οι Diener και συνεργάτες (όπ. αναφ. στο Hefferon & Boniwell, 2019) η εστίαση σε συγκεκριμένους στόχους, βοηθά το άτομο να αναπτύξει τα αισθήματα αξίας και νοήματος στην ζωή του καθημερινά. Για να επιτευχθούν, όμως, όλα αυτά είναι σημαντικό το κάθε άτομο ξεχωριστά, να διερευνήσει τι είδους στόχους θέτει, για ποιο λόγο, και πόσο αυτοί συμβαδίζουν με τις προσωπικές του αξίες, τα προσωπικά του χαρακτηριστικά, ώστε να αποκωδικοποιήσει το δικό του προσωπικό νόημα από τη ζωή, για να είναι ευτυχισμένο και επιτυχημένο στη ζωή του (Furlong, Gilman, & Huebner, 2021 & Hefferon & Boniwell, 2019).

Αναλυτικότερα, οι Martela, & Steger (2016) μελετώντας αντίστοιχα, αναφέρουν πως η ύπαρξη ενός ή περισσότερων σκοπών, οργανώνει και δίνει κίνητρο στη ζωή των ανθρώπων, την κατεύθυνση που θα ακολουθήσουν και το μέλλον τους. Ως επακόλουθο συμπεριφέρονται διαφορετικά, διαχειρίζονται καταστάσεις και συμπεριφορές με τρόπο, ώστε να αναπτύσσουν και να εξελίσσουν ένα αίσθημα νοήματος σε όλη τους τη ζωή (McKnight, & Kashdan, 2009; Adams, 2012). Όπως αναφέρουν οι Kashdan και McKnight (2013) σε έρευνά τους, η ύπαρξη σκοπού για κάθε μέρα της ζωής ενός ανθρώπου, επιφέρει ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και αύξηση των θετικών συναισθημάτων τους.

Συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού

Η συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού επιλέγεται από άτομα που αναζητούν τον ιδανικό για αυτούς επαγγελματικό δρόμο, έτσι ώστε να νιώθουν πλήρεις, γεμάτοι νόημα και σκοπό. Να βιώνουν δηλαδή θετική ανθρώπινη ανάπτυξη και εξέλιξη. Αυτή η οπτική είναι νέα στο χώρο, καθώς παλαιότερα οι σύμβουλοι δεν εστίαζαν στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας, ώστε οι συμβουλευόμενοι να νιώθουν ικανοποίηση και με νόημα από τη ζωή και τη μελλοντική τους πορεία (Adams, 2012). Σήμερα, όμως, τα πράγματα έχουν μεταβληθεί, αφού οι συμβουλευόμενοι μαθαίνουν να διαχειρίζονται την επαγγελματική τους σταδιοδρομία με τη βοήθεια ειδικών ενώ είναι οι ίδιοι τους υπεύθυνοι για τις αποφάσεις και το νόημα που θα δίνουν στη ζωή τους (Di Fabio, 2014).

Επαγγελματική ανάπτυξη από την πρώιμη εφηβική ηλικία στην εφηβεία

Οι άνθρωποι κατά την ανάπτυξή τους περνούν από μεταβατικές περιόδους και στάδια. Σχετικά με την επαγγελματική τους ανάπτυξη, ένα κομβικό, αλλά παράλληλα δημιουργικό και ενεργητικό σημείο αλλαγών είναι η περίοδος της μετάβασης από την πρωτοβάθμια στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Αηδόνη, & Αργυροπούλου, 2021). Συγκεκριμένα, τα παιδιά περνούν από μια περίοδο εσωτερικών ψυχολογικών ανακαλύψεων και αλλαγών, με στόχο να προσαρμοστούν στον κόσμο γύρω τους (Lipshits-Braziler, 2018) και να επιδιώξουν την μελλοντική τους κοινωνική και προσωπική ευημερία (Δόλγυρα, 2017), λαμβάνοντας υπόψη τα δικά τους προσωπικά ενδιαφέροντα και ταλέντα (Argyropoulou & Kaliris, 2018). Αυτή η διαδικασία προκαλεί άγχος, δεδομένου ότι είναι απαιτητική και περίπλοκη για άτομα ηλικίας δέκα έως δεκατριών ετών, να αρχίζουν να βλέπουν τον εαυτό τους και να αυτοπροσδιορίζονται διαφορετικά στο σύνολο, και όχι ως παιδιά (Anderson, Goodman, & Schlossberg, 2011). Κύρια χαρακτηριστικά είναι η αναζήτηση της αίσθησης του εαυτού, η διαμόρφωση της ταυτότητάς τους, η προσπάθεια να ανταπεξέλθουν σε προκλήσεις και ερεθίσματα του περιβάλλοντός τους σχετικά με αυτά (Jenson, Brisson, Bender & Williford, 2013) και η πολύπλευρη καλλιέργεια της προσωπικότητάς τους (Δόλγυρα, 2017).

Κατά την εφηβεία οι νέοι/νες προσπαθώντας να ανακαλύψουν τον εαυτό και την ταυτότητά τους, αναζητούν τα κατάλληλα πρόσωπα με στόχο να εντοπίσουν και να καλλιεργήσουν το νόημα στη ζωή τους, που θα διαρκέσει στην μετέπειτα επαγγελματική και ευρύτερη ζωή τους. Αναζητούν σκοπό στη ζωή τους, προσπαθώντας να κατανοήσουν τον κόσμο γύρω τους και τον τρόπο που θα αυτοπροσδιοριστούν σε αυτόν επαγγελματικά (Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Αργυροπούλου & Παπαϊωάννου, 2009). Για αυτό το λόγο χρειάζεται οι έφηβοι να αναπτύσσουν τις δυνάμεις τους μέσα από ενεργητικές συμπεριφορές για την προσωπική αλλά και επαγγελματική τους εξέλιξη στη ζωή τους (Αηδόνη, & Αργυροπούλου, 2021). Απαραίτητη κρίνεται η διαμόρφωση μιας αίσθησης σκοπού για το μέλλον και η καλλιέργεια δεξιοτήτων και ικανοτήτων που αναπτύσσουν τόσο τα ίδια τα άτομα, όσο και την κοινωνία με το επάγγελμα που επιλέγουν να ασκήσουν. Το βήμα, ώστε να γίνουν όλα αυτά αποτελεσματικά, χωρίς ελλείμματα, είναι η επιλογή της επαγγελματικής συμβουλευτικής (Owens, Flores, Kopperson, & Allan, 2019), αφού μέσω αυτής ενδυναμώνονται χρησιμοποιώντας τις ψυχοκοινωνικές τους δυνάμεις της ελπίδας και αισιοδοξίας τους (Αργυροπούλου, & Τερζάκη, 2019). Επιπλέον, ενισχύονται οι αναζητήσεις και οι προβληματισμοί για τη διαμόρφωση της μελλοντικής επαγγελματικής τους ταυτότητας, αλλά και η προσπάθεια να ανταπεξέλθουν σε ταυτόχρονα ενεργητικούς ρόλους (οικογένεια, φίλοι, σχολείο, δραστηριότητες κ.α.) (Argyropoulou, Antoniou, Mouratoglou, Charokoraki, & Mikedaki, 2020). Τέλος, σημαντική είναι η κριτική και ενεργητική τους στάση απέναντι σε καταστάσεις που νωρίτερα ενδεχομένως να δυσκολεύονταν να ανταπεξέλθουν (Hechtlinger, Levin, & Gati, 2017). Όλα αυτά γίνονται πράξη, αφού έχει προηγηθεί η περίοδος ωριμότητας των εφήβων (15, 16 ετών), κατά την οποία αποκρυσταλλώνονται οι αξίες τους και μπορούν να λάβουν μια πιο συγκροτημένη και συνειδητοποιημένη απόφαση, την οποία θα κληθούν να κάνουν πράξη, για το μέλλον τους, με τη στήριξη του συμβούλου επαγγελματικού προσανατολισμού (Δόλγυρα, 2017).

Επαγγελματική κλήση

Ένα σημαντικό κομμάτι στην επαγγελματική συμβουλευτική αναφέρεται στην κλήση σε μια εργασία. Αναλυτικότερα, το προσωπικό νόημα του κάθε ατόμου φαίνεται να παίζει

μείζονα ρόλο στις εμπειρίες τους σχετικά με την κλήση και την ικανοποίηση από την εργασία και τη ζωή τους. Οι Dik και Duffy (2009) ορίζουν την έννοια της κλήσης ως «*μια υπερβατική κλήση, που βιώνεται ως προερχόμενη πέρα από τον εαυτό, για προσέγγιση ενός συγκεκριμένου ρόλου ζωής*». Πιο συγκεκριμένα, «*με τρόπο προσανατολισμένο προς την επίδειξη ή την απόκτηση μιας αίσθησης σκοπού ή σημασίας και που έχει άλλες προσανατολισμένες αξίες και στόχους ως πρωταρχικές πηγές κινήτρων*» (σελ. 427).

Τα κύρια χαρακτηριστικά μιας κλήσης, όπως περιγράφεται παραπάνω, είναι η ύπαρξη ενός εσωτερικού κινήτρου, κοινωνικών αξιών και στόχων σχετικών με το επάγγελμα, καθώς και σύνδεσης μεταξύ εργασίας και νοήματος (Dik, Duffy, & Eldridge, 2009), τα οποία οδηγούν στην αυτογνωσία, έπειτα από αφιέρωση χρόνου προσωπικού αυτοστοχασμού του ατόμου. Η ύπαρξη της κλήσης σε ένα άτομο που κάνει μια συγκεκριμένη επαγγελματική επιλογή οδηγεί σε μεγαλύτερα ποσοστά ικανοποίησης από τη ζωή και την εργασία, καθώς και υψηλότερη αυτοαντίληψη (Steger, Pickering, Shin, & Dik, 2010). Έτσι, το άτομο αυτό, με μεγαλύτερη σιγουριά, αναζητά να βρει την επαγγελματική του θέση στην κοινωνία, διαμορφώνοντας την αίσθησή του εαυτού του μέσω της εργασίας ή του σχολείου και της επιλογής που πρόκειται να κάνει μελλοντικά, όπως και να ανταπεξέλθει σε άλλους ρόλους όπως αυτόν της οικογένειας, της εργασίας κ.α.. Επομένως, οι σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού εκτός της βοήθειας τους στην αναζήτηση κλήσεων, ενδιαφερόντων, αξιών και προσωπικών χαρακτηριστικών, συμβάλουν στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησής τους (Adams, 2012).

Θεωρία των 6 τύπων επαγγελματικής προσωπικότητας του Holland

Η Θεωρία των 6 τύπων επαγγελματικής προσωπικότητας του Holland (R.I.A.S.E.C. - Realistic, Investigative, Artistic, Social, Enterprising, and Conventional), είναι από τις πιο διαδεδομένες και αποτελεσματικές θεωρίες σχετικά με την λήψη αποφάσεων επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Βοηθά έτσι ώστε, το άτομο που καταφεύγει σε έναν σύμβουλο, να κατανοήσει τη δική του επαγγελματική προσωπικότητα, τα επαγγελματικά του ενδιαφέροντα, τα προσωπικά του χαρακτηριστικά, τις αξίες και τις ανάγκες του ως

άνθρωπος. Μέσω αυτής της διαδικασίας, ο συμβουλευόμενος εκπαιδεύεται και αποκτά αυτογνωσία, με μετέπειτα στόχο να μάθει να επιλέγει κατάλληλα και να μπορεί να ανταπεξέλθει στο επαγγελματικό περιβάλλον που βρίσκεται ή θα βρεθεί (Zainudin, Rong, Nor, Yusop, & Othman, 2020). Συγκεκριμένα, ο Holland υποστήριξε πως οι άνθρωποι έχουν ξεχωριστές και διαφορετικές προτιμήσεις για συγκεκριμένα περιβάλλοντα και δραστηριότητες (Han, & Sears, 2020). Με βάση αυτά, στη θεωρία του, αναλύει έξι τύπους επαγγελματικής προσωπικότητας, τη Ρεαλιστική, την Ερευνητική, την Καλλιτεχνική, την Κοινωνική, την Επιχειρηματική και την Συμβατική (P.E.K.K.E.Σ.). Ο κάθε τύπος αναδύεται σταδιακά μέσα από την προσωπική ανακάλυψη των ενδιαφερόντων και των ικανοτήτων του ίδιου του ατόμου, αλλά και του περιβάλλοντος στο οποίο εστιάζει να εργαστεί. Έτσι, οι συμβουλευμένοι στοχοκατευθύνονται προς τη λήψη μιας απόφασης για το μέλλον τους, επιδιώκοντας την ευτυχία (Zainudin, Rong, Nor, Yusop, & Othman, 2020). Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, σύμφωνα με τον τύπο επαγγελματικής προσωπικότητάς του, δρουν προγνωστικά τόσο σχετικά με τους τρόπους επιλογής μιας απόφασης και συμπεριφοράς τους σε πλαίσια εργασίας, όσο και σε άλλες περιστάσεις της καθημερινής του ζωής (Han, & Sears, 2020; Su, 2020).

Ο κωδικός που προκύπτει για το κάθε άτομο αποτελείται από τρία γράμματα, τρεις δηλαδή τύπους επαγγελματικής προσωπικότητας, οι οποίοι δημιουργούν ένα τρίγωνο και αντιστοιχούν σε συγκεκριμένα επαγγέλματα, ανάλογα με το ποιος τύπος από τους τρεις είναι κυρίαρχος (Miller, & Miller, 2005). Άτομα που παρουσιάζουν επίπεδα υψηλά σε γειτονικούς πόλους του εξάγωνου φαίνονται συνεπή στα ενδιαφέροντά τους (Holland, 1973, 1997). Σημαντική για μια επαγγελματική επιλογή, η οποία θα οδηγήσει το άτομο σε μια πιο συνειδητοποιημένη και σύμφωνη με το επαγγελματικό του προφίλ επιλογή, είναι η εστίαση στα προσωπικά του ενδιαφέροντα και τις αξίες του (Zainudin, Rong, Nor, Yusop, & Othman, 2020), τα οποία σχετίζονται με τα προσωπικά χαρακτηριστικά του ατόμου (Han, & Sears, 2020), αλλά και με το ανάλογο επαγγελματικό περιβάλλον και τις συνθήκες εργασίας (Hurtado Rúa, Stead, & Poklar, 2019). Μια βασική παραδοχή του Holland είναι πως τα άτομα που επιλέγουν ένα επάγγελμα έχουν παρόμοιες προσωπικότητες και τείνουν να επιλέγουν το ιδανικό επαγγελματικό περιβάλλον για αυτά, σύμφωνα με τους προσανατολισμούς της προσωπικότητάς τους (Miller, & Miller, 2005). Τέλος, μεγαλύτερη εργασιακή ικανοποίηση προκύπτει όταν τα άτομα αυτά συναναστρέφονται με ανθρώπους

με κοινά επαγγελματικά ενδιαφέροντα και προσωπικά χαρακτηριστικά (Hurtado Rúa, Stead, & Poklar, 2019).

Αναλυτικότερα, ο κάθε τύπος επαγγελματικής προσωπικότητας έχει τα δικά του χαρακτηριστικά, με επαγγελματικά ενδιαφέροντα τα οποία επηρεάζουν τις επιλογές και τις συμπεριφορές του ατόμου στην επαγγελματική και στην προσωπική του ζωή.

Ρεαλιστικός τύπος

Άτομα που ανήκουν στον ρεαλιστικό τύπο, ενδιαφέρονται να εργάζονται περισσότερο σε πρακτικά επαγγέλματα με χειρωνακτικές εργασίες και απτά αντικείμενα, ενώ τείνουν να έχουν δομημένο και συγκεκριμένο ωράριο με περισσότερες ώρες εργασίας. Εστιάζουν περισσότερο σε εξωγενείς στόχους και συχνότερα επιδιώκουν εξουσία και χρήμα (Han, & Sears, 2020; Ahmed, Ahmed, & Salahuddin, 2019; Holland, 1997). Συνήθως ως προσωπικότητες χαρακτηρίζονται ειλικρινείς, μη διορατικοί, εσωστρεφείς, συμμορφούμενοι και άκαμπτοι (Miller, & Miller, 2005).

Ερευνητικός τύπος

Οι ερευνητικοί τύποι αγαπούν τη διανοητική εργασία και συμμετέχουν σε δραστηριότητες επιστημονικής εργασίας. Εργάζονται σε περιβάλλοντα με αυτονομία, περισσότερη ασάφεια, μεγαλύτερη ανεξαρτησία και προσανατολίζονται συχνότερα στον επαγγελματικό τομέα νωρίτερα στη ζωής τους (Han, & Sears, 2020; Ahmed, Ahmed, & Salahuddin, 2019; Holland, 1997). Συχνά παρουσιάζονται συγκρατημένοι, αναλυτικοί, συνθετικοί, ορθολογιστές, κριτικοί, αναζητητές του εσωτερικού τους κόσμου, αλλά ταυτόχρονα διαισθητικοί (Miller, & Miller, 2005).

Καλλιτεχνικός τύπος

Άνθρωποι με κυρίαρχο τον καλλιτεχνικό τύπο στην επαγγελματική τους προσωπικότητα, εκφράζονται ελεύθερα, δημιουργικά, έχουν φιλελεύθερες αξίες και θέτουν πιο ευέλικτους στόχους. Επιδιώκουν περιβάλλοντα μη τυπικά και πιεστικά, χωρίς άγχος και απαιτητικά χρονικά πλαίσια, όπως τα επαγγέλματα των συγγραφέων και σχεδιαστών, καθώς επίσης εστιάζουν περισσότερο σε εγγενείς πτυχές της δουλειάς τους και όχι τόσο στο χρήμα και την εξουσία (Han, & Sears, 2020; Ahmed, Ahmed, & Salahuddin, 2019; Holland, 1997). Εστιάζουν στη συναισθηματική οπτική των πραγμάτων, είναι ευαίσθητοι, ανοιχτοί σε νέες

εμπειρίες, διαισθητικοί, εκφραστικοί και απολαμβάνουν την ενδοσκόπηση (Miller, & Miller, 2005).

Κοινωνικός τύπος

Οι κοινωνικά στρεφόμενοι άνθρωποι απολαμβάνουν τη συναναστροφή με άλλους ανθρώπους και την προσφορά βοήθειάς τους σε αυτούς. Έλκονται κυρίως από επαγγέλματα όπως οι δάσκαλοι, οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι ψυχολόγοι. Λόγω της έντονης επιθυμίας τους να βοηθήσουν τους άλλους και των αυξημένων ποσοστών συναισθηματικών εργασιών που καταβάλουν, μπορεί να επιβαρυνθούν συναισθηματικά προσπαθώντας να ανταπεξέλθουν εξίσου στους ρόλους οικογένειας και εργασίας (Han, & Sears, 2020; Ahmed, Ahmed, & Salahuddin, 2019; Holland, 1997). Αναφέρονται από τους συμβούλους ως συνεργάσιμοι, υπομονετικοί, κοινωνικοί, ζεστοί, με κατανόηση και ενσυναίσθηση στους γύρω τους (Miller, & Miller, 2005).

Επιχειρηματικός τύπος

Πρόσωπα με επιχειρηματικά ενδιαφέροντα έχουν στόχους που αφορούν κυρίως την οικονομική και επαγγελματική τους επιτυχία, ανεβαίνοντας ολοένα και περισσότερο σε θέσεις εξουσίας, με αποτέλεσμα αυξημένες ώρες εργασίας (Han, & Sears, 2020; Ahmed, Ahmed, & Salahuddin, 2019; Holland, 1997) Οι ειδικοί και οι συνάδελφοί τους, τους αναφέρουν ως ευχάριστες προσωπικότητες, με ενέργεια και αυτοπεποίθηση, εξωστρεφείς, κυριαρχικοί - ηγετικοί και αισιόδοξοι (Miller, & Miller, 2005).

Συμβατικός τύπος

Τέλος, άτομα με συμβατικό τύπο επαγγελματικής προσωπικότητας, προτιμούν μια πιο δομημένη εργασία με συστηματικές και καλά ταξινομημένες αρμοδιότητες (Han, & Sears, 2020; Ahmed, Ahmed, & Salahuddin, 2019; Holland, 1997). Καταγράφονται ως προσωπικότητες ατόμων πρακτικών, επίμονων, ανασταλτικών, συμμορφούμενων, προσεκτικών και ευσυνείδητων (Miller, & Miller, 2005).

Συνεπώς, προκειμένου οι μαθητές - συμβουλευόμενοι να παλέψουν για το στόχο τους (επαγγελματική επιλογή), είναι καλό να οριοθετούν και να καθορίζουν τις επιλογές τους ως

προς την μελλοντική τους εργασία. Με αυτό τον τρόπο, μειώνεται η επαγγελματική τους αναποφασιστικότητα, ενώ ξεπροβάλλουν οι φιλοδοξίες σταδιοδρομίας τους, μαζί με τα ενδιαφέροντα, τις ικανότητες - δεξιότητες (Ahmed, Ahmed, & Salahuddin, 2019) και την προσωπικότητά τους, που έχουν νωρίτερα διερευνηθεί κατά τη διάρκεια της διαδικασίας (Akbulut, 2016). Παράλληλα, νιώθουν ικανοποίηση από τη ζωή (Hirschi, 2011), κλήση στην εργασία τους ενώ μειώνονται οι αρνητικές σκέψεις για το δρόμο που επέλεξαν να ακολουθήσουν (Ahmed, Ahmed, & Salahuddin, 2019).

Μοντέλο Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΣΥ.Ε.Π.) του Τασιόπουλου

Το μοντέλο Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΣΥ.Ε.Π.) του Τασιόπουλου (2015), αποτελείται από άτυπες αυτοπεριγραφικές τεχνικές που αφορούν την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Οι βιωματικές ασκήσεις που χρησιμοποιούνται από τον σύμβουλο είναι συγκεκριμένες, αλλά προσαρμόζονται σύμφωνα με την προσωπικότητα του κάθε συμβουλευόμενου καθώς και τον τρόπο εξέλιξής του (Δόλγυρα, 2016). Μέσα από τη διαδικασία των συνεδριών τα παιδιά διαμορφώνουν σταδιακά το δικό τους ατομικό προφίλ το οποίο αποτελείται από τα ενδιαφέροντα, τις επαγγελματικές τους αξίες, τις ικανότητες και δεξιότητες, τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά και τις αποδεκτές συνθήκες εργασίας τους, τα οποία ατομικά διαφέρουν καθιστώντας το κάθε άτομο ξεχωριστό. Η δημιουργία του προσωπικού προφίλ των συμβουλευόμενων αποτελεί τη βάση για την «κατάλληλη» επαγγελματική επιλογή, αλλά και τον πυρήνα για την ενίσχυση της αυτοαντίληψης, αυτονομίας, αυτογνωσίας και αυτοπεποίθησής τους (Τασιόπουλος, 2015).

Σύμφωνα με το εν λόγω πρόγραμμα, οι συμμετέχοντες με την στήριξη του συμβούλου επαγγελματικού προσανατολισμού στοχεύουν στην διερεύνηση του επαγγελματικού τους προφίλ με τη σταδιακή ανίχνευση των προσωπικών τους ενδιαφερόντων, των επαγγελματικών τους αξιών, των ικανοτήτων και δεξιοτήτων τους, των προσωπικών τους χαρακτηριστικών και των αποδεκτών για αυτούς μελλοντικών συνθηκών εργασίας (Τασιόπουλος, 2015). Για να φτάσουν στην ολοκλήρωση του προφίλ τους και την λήψη της

επαγγελματικής τους επιλογής, περνούν από πέντε στάδια, αυτά της διερεύνησης, ανάλυσης, διευκρίνισης, ταξινόμησης και αξιολόγησης των στοιχείων της κάθε κατηγορίας από αυτές που αναλύονται παρακάτω (Δόλγυρα, 2016).

Ενδιαφέροντα

Το ταξίδι της ανακάλυψης ξεκινά με την αναζήτηση τόσο των φανερών, όσο και των κρυφών επαγγελματικών ενδιαφερόντων των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα, η δε παράλληλη ανακάλυψη, καταγραφή και ιεράρχησή τους έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς αποσκοπείται μελλοντικά η αρμονία στην επαγγελματική τους ζωή. Σύμφωνα με τους Sung, Cheng και Hsueh (2016) τα επαγγελματικά ενδιαφέροντα αποτελούν τις εξατομικευμένες επιλογές που κάνουν οι άνθρωποι για να ασχοληθούν με πράγματα που απολαμβάνουν και νιώθουν ευχαρίστηση μέσα από αυτά. Προσδιορίζουν την επαγγελματική δραστηριότητά τους, αφού ανάλογα με την αξία και προσοχή (Brown & Brooks, 1991) που δίνουν σε μια ασχολία αυτή γίνεται εμφανής, εκπαιδεύονται, διαβάζουν, συζητούν σχετικά και δρουν με συγκεκριμένους τρόπους, κάνοντας τις επαγγελματικές τους επιλογές πράξη με τις δραστηριότητές τους (Χριστακόπουλος, 2020).

Επαγγελματικές Αξίες

Σύμφωνα με τους Brown και Brooks (1991) οι αξίες είναι οι εσωτερικές βαθύτερες και θεμελιώδεις πεποιθήσεις των ανθρώπων, που δεν φαίνονται εξωτερικά, αλλά τους κινητοποιούν για μια συγκεκριμένη επιλογή και δραστηριότητα ή το αντίθετο (τι πρέπει να γίνει και τι όχι). Οι επαγγελματικές αξίες προσεγγίζουν σφαιρικά το περιεχόμενο του κάθε επαγγέλματος συμβάλλοντας στη διαμόρφωση της επαγγελματικής ταυτότητας του ατόμου, αφού το ίδιο το άτομο έχει πρώτα συνειδητοποιήσει πως ο κάθε άνθρωπος διαθέτει το δικό του μοναδικό σύστημα αξιών (Δόλγυρα, 2019; Παπούλη, 2014; Banks, 2012).

Επακόλουθο μιας αξίας είναι το συναίσθημα της ικανοποίησης και περηφάνιας που νιώθει το άτομο (Δόλγυρα, 2019), η επίγνωση και η ανάληψη της ευθύνης που του αναλογεί για την επιλογή ελεύθερης έκφρασής της, η εκλογή της ανάμεσα από άλλες αξίες, καθώς και η χρήση της ως βασικό κομμάτι της ζωής του, επιδιώκοντάς την επιτυχία της μέσα από έμπρακτες δράσεις (Raths, Harmin, & Simon, 1966). Ένα παράδειγμα αξίας είναι η

κοινωνική προσφορά, την οποία όταν κάποιος τη διαθέτει κινητοποιείται από την ανάγκη και επιθυμία του να βοηθά με αλληλεγγύη τον συνάνθρωπό του. Αν αυτή η αξία ληφθεί σοβαρά υπόψη από τον συμβουλευόμενο για την επιλογή επαγγέλματος, δεδομένου ότι αξιολογείται στις βασικές του προσωπικές αξίες, τότε δημιουργούνται μέσα στο άτομο αισθήματα ικανοποίησης, νοήματος και θετικών συναισθημάτων για την εργασία του (Τασιόπουλος, 2015).

Συχνά, όμως, τα νεαρά άτομα (έφηβοι) που απευθύνονται σε κάποιον σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού έχουν δεχθεί επιρροές από το αξιακό σύστημα των σημαντικών για αυτά προσώπων που βρίσκονται στο κοντινό τους περιβάλλον και κυρίως των γονέων τους (Δόλγυρα, 2019; Nathan, & Hill, 2006). Αν έχουν υιοθετήσει κάποιες από αυτές τις αξίες μπορεί να επιβραδύνουν την πρόοδο και εξέλιξή τους κατά τη διαδικασία επιλογής επαγγέλματος και να οδηγηθούν σε λάθος επιλογή για αυτά, με συνέπεια στην έλλειψη επαγγελματικής ικανοποίησης, θετικών συναισθημάτων και νοήματος από τη ζωή τους (Nathan, & Hill, 2006). Κάποιοι ακόμη παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την απόφασή τους είναι η οικονομική ευχέρεια της οικογένειας και η στήριξη και αποδοχή που δείχνει στο παιδί της για τις επιλογές του. Οικογένειες που δυσκολεύονται να ανταπεξέλθουν οικονομικά στην κοινωνία, συνήθως ενδοβάλουν στα παιδιά τους βιώματα στέρησης ανέσεων, με αποτέλεσμα αυτά να καταφεύγουν αργότερα σε επαγγέλματα που ως ανώτερη αξία έχουν την επιδίωξη του χρήματος, χωρίς κάτι τέτοιο να είναι απαραίτητα δική τους αξία, αλλά αποτέλεσμα των βιωμάτων τους. Αντίθετα, υποστηρικτικές οικογένειες, φαίνεται πως προωθούν και βοηθούν το παιδί τους να ανακαλύψει τον εαυτό του και να επιλέξει ό,τι το εκφράζει (Zainudin, Rong, Nor, Yusop, & Othman, 2020; Τασιόπουλος, 2015).

Ικανότητες και δεξιότητες

Οι ικανότητες και δεξιότητες παρουσιάζονται μέσα από αντίστοιχες τεχνικές και βλέποντάς τες, το κάθε παιδί αντιλαμβάνεται ποιες από αυτές διαθέτει από τη φύση του, ποιες χρειάζεται για το επάγγελμα που θέλει να ακολουθήσει και ποιες να καλλιεργήσει περισσότερο, ώστε να λαμβάνει μεγαλύτερα ποσοστά ικανοποίησης από την εργασία του στο μέλλον. Οι ικανότητες και δεξιότητες είναι δύο όροι με πολύ λεπτές διαφορές, χωρίς κοινά αποδεκτούς ορισμούς, λόγω της ασάφειας και των μη ξεκάθαρων διαφορών τους

(Τασιόπουλος, 2015). Ωστόσο, πιο γνωστές απόψεις σχετικά, αναφέρουν πως οι ικανότητες είναι έμφυτες, όπως για παράδειγμα οι κλήσεις, τα ταλέντα και οι κληρονομικές προδιαθέσεις του κάθε ανθρώπου και περιλαμβάνουν προσωπικά χαρακτηριστικά, κίνητρα, γνώσεις και δεξιότητες (Hartle, 1995). Αντίθετα, οι εκμαθημένες καλά ικανότητές μας, ονομάζονται δεξιότητες. Σύμφωνα με τους Proctor και Dutta (1995) οι δεξιότητες αναπτύσσονται σταδιακά, με συνοχή και εξάσκηση, στοχοκατευθύνονται, και με την εξέλιξή τους μειώνεται η ανάγκη προσπάθειας.

Σε αυτό το μοντέλο συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού, όμως, γίνεται κατανοητό πως οι ικανότητες και δεξιότητες που έχει και καλλιεργεί το κάθε άτομο, δεν είναι απαραίτητες στο ίδιο επίπεδο σε κάθε επάγγελμα. Κάθε εργασία έχει τις δικές της ανάγκες. Ακόμη και αν κάποιος υποψήφιος διαθέτει σε χαμηλό βαθμό κάποια δεξιότητα ή ικανότητα, μπορεί να την αναπτύξει μέσα από εθελοντική εργασία, εκπαίδευση ή και άλλες δραστηριότητες που θα του προσφέρουν στην αυτοανάπτυξή του (Τασιόπουλος, 2015).

Προσωπικά χαρακτηριστικά

Τα προσωπικά χαρακτηριστικά ενός ατόμου είναι εκείνα που δομούν την προσωπικότητά του και χαρακτηρίζουν τους τρόπους σκέψης, έκφρασης και συμπεριφοράς του (Τασιόπουλος, 2015). Σύμφωνα με τους Brown και Brooks (1991) στον επαγγελματικό χώρο των περισσότερων επαγγελμάτων μπορούν να ανταπεξέλθουν άτομα με διαφορετικά προσωπικά χαρακτηριστικά. Αυτό αποδεικνύεται και από την εφαρμογή της θεωρίας των 6 τύπων επαγγελματικής προσωπικότητας του Holland (R.I.A.S.E.C.), στην οποία, ανάλογα με τον κυρίαρχο τύπο επαγγελματικής προσωπικότητας, που συνεπάγεται αντίστοιχα προσωπικά χαρακτηριστικά, οι άνθρωποι επιλέγουν επαγγέλματα με βάση την προσωπικότητα, τα ενδιαφέροντα και τις αξίες τους, διατηρώντας τη δική τους μοναδική έκδοση προσωπικότητας (Holland, 1973, 1997). Για παράδειγμα σε έρευνα των Ρούση-Βέργου και Ζαφειροπούλου (2011) για τις νηπιαγωγούς και γενικότερα τους εκπαιδευτικούς, εμφανίζονται ως χαρακτηριστικά τους η εξωστρέφεια (Costa, McCrae, & Holland, 1984), η δραστηριότητα, η υπομονή, η συναισθηματικότητα, η κοινωνικότητα και η κοινωνική προσφορά και φροντίδα των ανθρώπων, όμως σε διαφορετικό βαθμό σε κάθε άτομο (Sears, Kaye, & Kennedy, 2001). Συνεπώς, η επίγνωση των προσωπικών

χαρακτηριστικών που διαθέτουν οδηγεί σε μεγαλύτερα ποσοστά άνεσης και ικανοποίησης από την εργασία που επιλέγουν και τη ζωή τους (Τασιόπουλος, 2015).

Αποδεκτές συνθήκες εργασίας

Οι συνθήκες εργασίας ποικίλουν ανά επάγγελμα, από το ωράριο εργασίας, το χώρο εργασίας μέχρι και τον τύπο εργασίας. Για παράδειγμα ένας γιατρός εργάζεται κυρίως σε εσωτερικό χώρο, όμως το ωράριο εργασίας του είναι ακανόνιστο, γεμάτο μεταβολές, σωματική, ψυχική και πνευματική κούραση. Από την άλλη, ένας γεωπόνος φυτικής ή ζωικής παραγωγής βρίσκεται συνήθως σε εξωτερικό χώρο εργασίας μέσα στη φύση, με απρόβλεπτες καιρικές συνθήκες και δε συναναστρέφεται με κόσμο, όπως ένας γιατρός. Σύμφωνα με τον Τασιόπουλο (2015) είναι σημαντικό, κάθε ενδιαφερόμενος προτού επιλέξει επάγγελμα, να ενημερωθεί κατάλληλα από ιστοσελίδες φορέων, όπως οι <http://epagelmata.oaed.gr/index.php>, <https://www.eoppep.gr>, από πρόσωπα που το ασκούν ή να βρεθεί σε αντίστοιχους χώρους εργασίας που επιθυμεί να εργαστεί, ώστε να σχηματίσει μια πλήρη εικόνα για αυτό και να καταλήξει σε μια τελική απόφαση για το αν του ταιριάζει και θα ήθελε στο μέλλον να το ακολουθήσει.

Αφού συμπληρωθεί το προφίλ και ιεραρχηθούν όλα τα καταγεγραμμένα σημεία στα ανωτέρω επίπεδα, το άτομο, δεδομένου ότι έχει γνωρίσει τον εαυτό του, μπορεί να επιλέξει εργασία, εκμεταλλευόμενο την ατομική του πυξίδα και να αγωνιστεί για να πετύχει το στόχο του. Με ορισμό έναν νοητικό χάρτη επαγγελματικών επιλογών που του κινούν το ενδιαφέρον και με βάση τα ενδιαφέροντά του ή επαγγέλματα που έχει περιέργεια να μάθει περισσότερα για αυτά. αναζητά λεπτομέρειες για το καθένα, μέσα από ακόμη δύο τελευταίες τεχνικές ανακάλυψης,. Ο νοητικός αυτός χάρτης γίνεται πιο συγκεκριμένος και εν τέλει ο συμβουλευόμενος καταλήγει ιεραρχικά στις επιλογές επαγγέλματος που επιθυμεί, με κυρίαρχη επιλογή αυτή που θεωρεί πως είναι πιο κοντά στο ατομικό του προφίλ (Τασιόπουλος, 2015).

Σε όλη αυτή την πορεία ανακάλυψης και αυτογνωσίας, ο σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού οφείλει να είναι συγκεντρωμένος, έντιμος, με σεβασμό, πνευματική σταθερότητα, κατανόηση και πλήρη αποδοχή της προσωπικότητας των συμβουλευόμενων βελτιώνοντας συνεχώς τον εαυτό του (Jalilova, & Mirzayeva, 2021), αλλά και τη συμβουλευτική σχέση (Δόλγυρα, 2016). Παράλληλα να στέκεται κοντά τους, βοηθώντας

τους να προετοιμαστούν ψυχολογικά, δίνοντας κίνητρα να μην μένουν στάσιμοι, αλλά να εξελίσσονται συνεχώς (Jalilova, & Mirzayeva, 2021). Ακόμη, σύμφωνα με τη Δόλγυρα (2019) οι σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού οφείλουν να δίνουν βάση στη μακροχρόνια προοπτική των αλλαγών που συμβαίνουν στο εκάστοτε άτομο, ώστε να το καθοδηγούν με τρόπο που να πραγματοποιεί μόνο του τις αναλύσεις των αξιών του γνωστικά, γεμίζοντας παράλληλα τις συναισθηματικές τους εμπειρίες.

Συμβουλευτική Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Θετική Ψυχολογία

Οι κλάδοι της θετικής ψυχολογίας και της συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού, συνεχώς αλληλοσυμπληρώνονται, αποδεικνύοντας πως η αίσθηση σκοπού και νοήματος από τη ζωή των ανθρώπων (Adams, 2012), προσφέρει στην ανάπτυξη της ψυχολογικής υγείας και ευημερίας τους (Robertson, 2018; Adams, 2012). Αναλυτικότερα, παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας χρησιμοποιούνται με διάφορες τεχνικές ενδυνάμωσης και με ποικίλες τεχνικές που εστιάζουν στο κομμάτι της ελπίδας, των δυνατών σημείων του χαρακτήρα, την προσαρμοστικότητα και μελλοντική τους εμπλοκή σε πλαίσια εργασίας (Owens, Flores, Kopperson, & Allan, 2019). Σύμφωνα με τον Savickas (2011), οι αξίες, τα ενδιαφέροντα και οι στόχοι των ανθρώπων είναι βασικοί παράγοντες για μια επιτυχημένη προσωπική, αλλά και επαγγελματική πορεία γεμάτη νόημα (Di Fabio, 2014). Σύμφωνα με τον Peng (2015) η επαγγελματική συμβουλευτική έχει τη δυνατότητα να ενδυναμώνει τους μαθητές και φοιτητές να αντιμετωπίζουν και να ξεπερνούν τις δυσκολίες της ζωής τους, ενώ παράλληλα συμβάλει στην οικοδόμηση υγιούς ατομικού προστατευτικού μηχανισμού, γεμάτο θετικά συναισθήματα και πνευματικότητα. Έτσι, λοιπόν, η ανάπτυξη στοιχείων της θετικής ψυχολογίας, όπως τα θετικά συναισθήματα, συνεπάγεται αύξηση του νοήματος και σκοπού, των θετικών σκέψεων, της επίλυσης προβλημάτων και της επαγγελματικής εξέλιξης των συμβουλευόμενων (Peng, 2015). Επομένως, η συμβουλευτική σταδιοδρομίας δύναται να στοχεύει και να επιδιώκει την ευδαιμονική ευημερία, αφού έχει διευκολύνει τα συμβουλευόμενα άτομα να ανακαλύψουν τα ενδιαφέροντα, τα δυνατά προσωπικά χαρακτηριστικά τους και την εργασιακή ικανοποίησή τους, με αποτέλεσμα την τόνωση της αυτοεκτίμησης και αυτογνωσίας τους (Robertson, 2018).

Η αμφίδρομη σχέση Επαγγελματικής Συμβουλευτικής και Θετικής Ψυχολογίας σε ενήλικες

Ένα μεγάλο πεδίο ερευνών που σχετίζεται με την επαγγελματική συμβουλευτική αφορά τους ανέργους και την αναζήτηση ικανοποίησης, θετικών συναισθημάτων και νοήματος

από τη ζωή τους. Όπως αναφέρουν οι Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, και Karakasidou (2016) η βίωση θετικών συναισθημάτων συσχετίζεται θετικά με την παρουσία νοήματος στη ζωή των ανθρώπων και αρνητικά με τις οικονομικές δυσκολίες που βιώνουν, το άγχος, το στρες και το αίσθημα κατάθλιψης. Από την άλλη, η αναζήτηση νοήματος συσχετίζεται αρνητικά με την υποκειμενική ευημερία, και θετικά με ψυχοπαθολογία (υψηλά επίπεδα άγχους, κατάθλιψης) και αρνητικά συναισθήματα, πιθανώς λόγω έλλειψης του νοήματος από την ζωή τους (Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, & Karakasidou, 2016). Ωστόσο, οι παρεμβάσεις για την αύξηση θετικών συναισθημάτων, αυξάνουν το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή και μειώνουν την εκδήλωση ψυχολογικών συμπτωμάτων (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008).

Σε αντίστοιχη περίπτωση έρευνας με δείγμα εργαζομένων, αποδεικνύεται πως όσοι έχουν υψηλά ποσοστά θετικών συναισθημάτων βρίσκονται σε θέσεις εργασίας με ευρύτερο φάσμα δραστηριοτήτων, συμβάλουν ουσιαστικά σε αυτές, διαθέτοντας αυξημένο έλεγχο. Υπερβαίνουν τα καθήκοντά τους στην εργασία, παρουσιάζουν μικρότερα ποσοστά επαγγελματικής εξουθένωσης, λιγότερες απουσίες και ποσοστά παραιτήσεων και αυτοαξιολογούνται θετικότερα συγκριτικά με άτομα που βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα. Ακόμη, η σχέση μεταξύ ευτυχίας και απόδοσης είναι αμφίδρομη, δεδομένου ότι το θετικό αποτέλεσμα οδηγεί τους εργαζόμενους σε καλύτερη απόδοση, με επακόλουθη πιο ευχάριστη διάθεση, μεγαλύτερο εισόδημα και με μικρότερα ποσοστά ανεργίας (Panc, 2015)

Σε ανάλογη περίπτωση μελέτης φοιτητών, που αμέσως μετά την αποφοίτησή τους βίωναν ακόμη θετικά συναισθήματα και ήταν πιο ευτυχισμένοι, διαπιστώθηκε πως είχαν πλεονέκτημα κατά την αναζήτηση εργασίας, αφού οι περισσότεροι είχαν προσληφθεί σε ικανοποιητικές δουλειές. Αισθάνονταν οικονομική ανεξαρτησία σε μικρότερη ηλικία από το αναμενόμενο και είχαν μεγαλύτερα ποσοστά ικανοποίησης από την εργασία τους, καλύτερες εργασιακές σχέσεις με τους συναδέλφους τους και επιτυχημένη καριέρα (Panc, 2015).

Η αμφίδρομη σχέση Επαγγελματικής Συμβουλευτικής και Θετικής Ψυχολογίας σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Η θετική ψυχολογία, όπως και η επαγγελματική συμβουλευτική δίνουν έμφαση στην προσωπική ανάπτυξη, αυτογνωσία και ενδυνάμωση του συμβουλευόμενου, ώστε να είναι ευτυχισμένος με ό, τι κάνει στη ζωή του. Συγκεκριμένα, εστιάζουν στην ανάδειξη των δυνατών σημείων της προσωπικότητας και του χαρακτήρα του, τη σημασία ύπαρξης σκοπού και νοήματος στη ζωή και την συνεχόμενη ανάπτυξή του (Aulthouse, Kolbert, Bundick, & Crothers, 2017). Σύμφωνα με τους Dik, Duffy, Allan, O'Donnell, Shim, και Steger (2014) οι επαγγελματικοί/σχολικοί σύμβουλοι στα πλαίσια του σχολείου για την προώθηση της επαγγελματικής εξέλιξης των μαθητών μπορούν να εστιάζουν το έργο τους σε έννοιες της θετικής ψυχολογίας, όπως οι δυνάμεις των συμβουλευόμενων, τα θετικά συναισθήματα, η ροή, η ευγνωμοσύνη, η κλήση και η ελπίδα που βιώνουν. Σημαντικό για να επιλέξει ένας μαθητής κάποιο επάγγελμα είναι να ανακαλύψει τις αξίες, τις δυνατότητες, τα ταλέντα του και τα δυνατά σημεία του μέσα από τις παρεμβάσεις του επαγγελματικού προσανατολισμού (Parsons, 1909), ώστε αργότερα να μπορέσει να βιώσει νόημα και σκοπό στον εργασιακό του ρόλο (Dik, & Duffy, 2012).

Οι δραστηριότητες που αναφέρουν οι Aulthouse, Kolbert, Bundick, και Crothers, (2017) και χρησιμοποιούνται σε πλαίσιο τάξης για την εξερεύνηση, ανακάλυψη και ανάπτυξη των επαγγελματικών και γενικότερων δυνάμεων των μαθητών είναι άλλοτε ομαδικές και άλλοτε ατομικές. Στις ομαδικές συμπεριλαμβάνονται δραστηριότητες όπως οι «M & M» και το «Ποιος είμαι εγώ», ενώ στις ατομικές το ημερολόγιο σταδιοδρομίας τους αναδεικνύοντας τα θετικά συναισθήματα και τα αισθήματα ροής που βιώνουν για ένα μακροπρόθεσμο χρονικό διάστημα και η στοχαστική πρακτική τεχνική της ευγνωμοσύνης (Aulthouse, Kolbert, Bundick, & Crothers, 2017). Το αίσθημα ευγνωμοσύνης προωθεί την αίσθηση νοήματος και σκοπού όσο εξελίσσεται η διαδικασία της επαγγελματικής σταδιοδρομίας (Dik, Duffy, Allan, O'Donnell, Shim, & Steger, 2014), ενώ παράλληλα σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από την εργασία (Lanham, Rye, Rimsky, & Weill, 2012).

Μέθοδος

Στην παρούσα έρευνα έλαβαν μέρος μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Λυκείου), οι οποίοι κατά το παρελθόν συμμετείχαν σε πρόγραμμα Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΣΥ.Ε.Π.) της μεθόδου Τασιόπουλου (2015), το οποίο εμπεριέχει άτυπες αυτοπεριγραφικές τεχνικές, σχετικές με την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των μαθητών. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες είχαν πραγματοποιήσει συναντήσεις με συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν το εν λόγω μοντέλο ΣΥ.Ε.Π.. Το χρονικό διάστημα ολοκλήρωσής του δεν είναι καθορισμένο εξ αρχής, αλλά προσαρμόζεται στις ανάγκες και το χρόνο του κάθε συμβουλευόμενου. Με τη χρήση ημιδομημένων συνεντεύξεων, διάρκειας περίπου δεκαπέντε λεπτών, εξετάστηκαν οι μεταβλητές που πηγάζουν από τα τρία ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας έρευνας. Πιο αναλυτικά, εξετάστηκαν η ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή και την επαγγελματική επιλογή τους, καθώς και το νόημα από τη ζωή και τα συναισθήματά τους πριν και μετά τη συμμετοχή τους στην έρευνα.

Συμμετέχοντες/ουσες

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά δέκα μαθητές/τριες Λυκείου, ηλικίας από 15 έως 18 ετών, εκ των οποίων το 70% ήταν κορίτσια. Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες είχαν επιλέξει τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα επαγγελματικού προσανατολισμού που αναφέρεται στο πεδίο «Μοντέλο Συμβουλευτικής Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΣΥ.Ε.Π.) του Τασιόπουλου», προκειμένου να επιλέξουν τις σπουδές που θα τους οδηγήσουν στο επάγγελμα που τους ταιριάζει.

Μέσα ή Εργασία συλλογής δεδομένων

Η συλλογή των δεδομένων έγινε διαδικτυακά (μέσω Skype), με ημιδομημένες συνεντεύξεις, διάρκειας περίπου 15 λεπτών. Οι ερωτήσεις των συνεντεύξεων σχετίζονται με την ικανοποίηση και το νόημα από τη ζωή των εφήβων, καθώς και τα συναισθήματα που αναπτύχθηκαν μέσα τους πριν αλλά και μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα

επαγγελματικής συμβουλευτικής του Τασιόπουλου. Οι ερωτήσεις προσαρμόστηκαν στις ανάγκες της έρευνας, έχοντας ως πηγή τους ερωτηματολόγια/κλίμακες της θετικής ψυχολογίας και πιο συγκεκριμένα τα: «Ερωτηματολόγιο Νοήματος Ζωής (MLQ)» (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006), «Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (SWLS)» (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) και «Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος (Positive and Negative Affect Scales [PANAS])» (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Στόχος η ποιοτική ανάλυση των αποτελεσμάτων εφηβικού πληθυσμού και η επίτευξη όσο το δυνατόν μεγαλύτερης εγκυρότητας στις ερωτήσεις και τα αποτελέσματα, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα να συγκριθούν ποιοτικά με ευρήματα παρόμοιων ερευνών. Η προσαρμογή των ερωτήσεων έγινε για να μπορούν να ανταποκριθούν στις διαφορετικές γνωστικές και συναισθηματικές ανάγκες των εφήβων, συγκριτικά με εκείνες στα ερωτηματολόγια και κλίμακες που απευθύνονται σε ενήλικες.

Η αρχική ερώτηση των ημιδομημένων συνεντεύξεων θεωρείται προπαρασκευαστική καθώς ο στόχος της ήταν οι συμμετέχοντες να χαλαρώσουν και να νιώσουν περισσότερη οικειότητα και ασφάλεια με την ερευνήτρια. Οι υπόλοιπες ερωτήσεις περιστρέφονταν γύρω από τρεις θεματικούς άξονες, αυτούς που απαντούν στα τρία ερευνητικά ερωτήματα για την ικανοποίηση από τη ζωή και την εργασία, το νόημα από τη ζωή και τα συναισθήματά των συμμετεχόντων, τόσο πριν από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης του Τασιόπουλου (2015), όσο και με το πέρας του προγράμματος.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η διαδικασία της δειγματοληψίας έγινε με τη μέθοδο της χιονοστιβάδας που ανήκει στις μη παραμετρικές μετρήσεις. Αν και η μέθοδος αυτή μειονεκτεί ως προς το πλήθος των συμμετεχόντων, καθώς συμπεριλαμβάνει συγκεκριμένα πρόσωπα ως δείγμα, εντούτοις στην παρούσα εργασία λειτούργησε ως πλεονέκτημα (Acharya, Prakash, Saxena, & Nigam, 2013) μια και οι συμμετέχοντες είχαν κοινό παρονομαστή το μοντέλο επαγγελματικής συμβουλευτικής του Τασιόπουλου (2015). Με τη μέθοδο αυτή, ο πρώτος συμμετέχων φέρνει σε επαφή τον ερευνητή με άτομα που μοιράζονται τα ίδια κοινά χαρακτηριστικά με τον ίδιο, τα οποία θα ήθελαν να συμμετέχουν στην έρευνα. Αναλυτικότερα, στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης, ο τρόπος αυτός επιλέχθηκε λόγω της πρωτοτυπίας της και του πολύ

συγκεκριμένου δείγματος συμμετεχόντων, οι οποίοι έχουν ως κοινό τους στοιχείο, τη συμμετοχή και ολοκλήρωση ενός συγκεκριμένου προγράμματος επαγγελματικού προσανατολισμού (Χαλικιάς, Λάλου, & Μανωλέσου, 2015; Πύλλη, Ραφτόπουλος, 2012). Επομένως για την παρούσα έρευνα επιλέχθηκε ως ο καταλληλότερος τρόπος δειγματοληψίας, καθώς ο υπό μελέτη πληθυσμός είναι περιορισμένος και καθορισμένος στα δέκα άτομα, αφού δεν συμμετέχουν όλοι οι έφηβοι σε κάποιο πρόγραμμα επαγγελματικού προσανατολισμού, όπως είναι και το συγκεκριμένο που χρησιμοποιείται στην παρούσα μελέτη (Πύλλη, Ραφτόπουλος, 2012).

Η ερευνήτρια ήρθε αρχικά σε επαφή με δυο εφήβους στο κοντινό κοινωνικό της περιβάλλον, που συμμετείχαν σε πρόγραμμα επαγγελματικού προσανατολισμού με τη μέθοδο Τασιόπουλου. Αναπτύχθηκαν διεξοδικά στα ίδια τα παιδιά και στους γονείς τους, ο σκοπός της έρευνας και η συμβολή τους σε αυτήν. Κατόπιν, οι ίδιοι επικοινωνήσαν με μορφή χιονοστιβάδας με φίλους και γνωστούς τους που συμμετείχαν στο ίδιο πρόγραμμα και έτσι συγκεντρώθηκε ως δείγμα της έρευνας τα δέκα άτομα που ήταν εξ αρχής ο στόχος της ερευνήτριας.

Πριν από την έναρξη των συνεντεύξεων στα παιδιά της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, έγινε πιλοτική χορήγηση των ημιδομημένων ερωτήσεων της συνέντευξης σε δύο μαθητές λυκείου, που όμως, δεν είχαν συμμετάσχει σε αντίστοιχο πρόγραμμα στο παρελθόν, έτσι ώστε να διευκρινιστεί η ακρίβεια και σαφήνεια των ερωτήσεων. Δεδομένου ότι δεν υπήρξε κάποια δυσκολία ή ανάγκη για επαναδιατύπωσή τους, ακολούθησε η διεξαγωγή των συνεντεύξεων στους μαθητές του λυκείου που δέχτηκαν να συμμετέχουν στην έρευνα και είχαν ολοκληρώσει το πρόγραμμα Τασιόπουλου.

Οι διαδικτυακές συναντήσεις της ερευνήτριας με τους μαθητές έγινε μέσω skype, αφού πρωτίστως οι γονείς έδωσαν τη συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή των παιδιών τους στην έρευνα τηλεφωνικά αλλά και γραπτά σε ειδικά διαμορφωμένο έγγραφο (Παράρτημα 2).

Ως βάση για τη διεξαγωγή των ημιδομημένων συνεντεύξεων τους αποτέλεσε το πρωτόκολλο συνέντευξης (Παράρτημα 1) που δημιουργήθηκε προς διευκόλυνση της ερευνήτριας, το οποίο καθοδήγησε τα βήματα που χρειάστηκαν να ακολουθηθούν κατά τη συνέντευξη. Με τη βοήθειά του συλλέχθηκαν δημογραφικά στοιχεία αλλά και απαντήσεις για τις ερωτήσεις που αποκρίνονταν στα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης.

Σχετικά με την ημιδομημένη μορφή συνέντευξης, υπάρχει δυνατότητα διερεύνησης σε βάθος των απόψεων και αξιών των συμμετεχόντων, η διαδραστική επικοινωνία μαζί τους, η δυνατότητα τροποποίησης του αρχικού σχεδιασμού της έρευνας με τη διερεύνηση νέων και όχι απαραίτητα προκαθορισμένων θεμάτων. Από την άλλη θεωρείται πως είναι χρονοβόρα, τόσο σε χρόνο διεξαγωγής, όσο απομαγνητοφώνησης και ανάλυσης των αποτελεσμάτων, ενώ σε αντίθεση με την απλές συζητήσεις, απαιτεί καλλιεργημένες επικοινωνιακές δεξιότητες και ικανότητες διαχωρισμού όσων δεδομένων ακούγονται, ως σημαντικά και χρήσιμα (Ίσαρη, & Πουρκός, 2015).

Στην παρούσα μελέτη επιλέχθηκε η ημιδομημένη συνέντευξη, διότι μέσα από τις ανοιχτού τύπου ερωτήσεις οι συμμετέχοντες αισθάνονται περισσότερο ελεύθεροι να εκφραστούν, να πουν την άποψή τους και να απαντήσουν όπως επιθυμούν, χωρίς καθοδήγηση (Cohen, & Manion, 1994) και περιορισμούς από τις απόψεις της ερευνήτριας (Creswell, 2011). Έτσι, μπορούν να μοιραστούν τις υποκειμενικές τους εμπειρίες, απόψεις και συναισθήματα, μέσα από την εις βάθος και λεπτομερή περιγραφή και βίωσή όσων γεγονότων έζησαν (Cohen, & Manion, 1994). Εκτός όμως από το όφελος των συμμετεχόντων, η ημιδομημένη συνέντευξη, ως εργαλείο συλλογής δεδομένων, βοηθά στην καλλιέργεια της ευελιξίας του ερευνητή, ώστε μπορεί να προσθέτει διευκρινιστικές και συγκεκριμένες ερωτήσεις για πράγματα που επιθυμεί να μάθει για τις μεταβλητές που μελετά (Creswell, 2011).

Στην αρχή κάθε διαδικτυακής συνάντησης μέσω skype οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν για τον σκοπό της έρευνας, την ηχογράφηση της συνομιλίας με την μελετητή, καθώς και την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα που διατηρείται στα δεδομένα που θα προκύπτανε. Ακολούθησε η προσεκτική θεμελίωση φιλικού και επικοινωνιακού κλίματος ασφάλειας και η διαδικασία της συνέντευξης, χωρίς καθοδηγητική στάση από την ερευνήτρια με αποτέλεσμα την σε βάθος ανάπτυξη των σκέψεων, συναισθημάτων και στάσεων των συμμετεχόντων για όσα ρωτήθηκαν.

Αφού ολοκληρώθηκαν οι συνεντεύξεις με τους συνολικά δέκα συμμετέχοντες, ακολούθησαν οι απομαγνητοφωνήσεις των συνεντεύξεών τους και κατόπιν η ανάλυση των δεδομένων τους. Η ανάλυση έγινε περιγραφικά μέσα από τον διαχωρισμό και τη δημιουργία θεμάτων, ώστε να υπάρξουν γενικότερα ευρήματα που να μπορούν να

αναλυθούν επαγωγικά. Μέσα από αρκετές αναγνώσεις των απαντήσεων των συμμετεχόντων, έγινε εστίαση στα σημαίνοντα κομμάτια και αφού σημειώθηκαν οι απαραίτητες κωδικοποιήσεις σε αυτές, η διαδικασία προχώρησε με την εξαγωγή θεματικών μέσα από την ενοποίηση και ομαδοποίηση κωδικών που ανταποκρίνονταν στο γενικότερο κομμάτι της κάθε μεταβλητής των ερευνητικών ερωτημάτων (Τσιώλης, 2018; Ίσαρη, & Πουρκός, 2015; Creswell, 2011).

Αποτελέσματα

Μέσα από την ανάλυση των δεδομένων δημιουργήθηκαν τρεις θεματικές κατηγορίες, αυτές της ικανοποίησης, του νοήματος και των συναισθημάτων.

Η πρώτη θεματική χωρίστηκε στην ικανοποίηση που ένιωσαν τα παιδιά πριν τη συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού και στην ικανοποίηση που ένιωσαν μετά τη συμμετοχή στο προσαρμοσμένο πάνω τους, πρόγραμμα επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης. Σημαντική παράμετρος στον κωδικό της ικανοποίησης πριν την επαγγελματική συμβουλευτική αποτελεί η στάση που κράτησαν σημαντικά πρόσωπα της ζωής των εφήβων, για την προηγούμενη επαγγελματική τους επιλογή.

Η δεύτερη θεματική κατηγορία, με βάση τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες, εμπεριέχει την ανάπτυξη της αυτογνωσίας και του νοήματος ζωής μέσα από το πρόγραμμα επαγγελματικής συμβουλευτικής και την ανταπόκριση επαγγελματικής επιλογής στη μελλοντική ζωή, με την επιπλέον παράμετρο της αλλαγής στάσης στην καθημερινότητά τους (τρόπος διαβάσματος, κίνητρο, διάθεση).

Τέλος, η τρίτη παράμετρος των συναισθημάτων διαχωρίστηκε στα συναισθήματα που είχαν οι έφηβοι για το επαγγελματικό τους μέλλον πριν και μετά το πρόγραμμα.

1^ο Ερευνητικό Ερώτημα: Ικανοποίηση από τη ζωή

Αναφορικά με την ικανοποίηση από την εργασία και τη ζωή, διαφαίνεται πως, μέσα από τις απαντήσεις των εφήβων, υπήρχε για τους περισσότερους συμμετέχοντες (9/10), η σκέψη για ένα ιδανικό επάγγελμα πριν αποφασίσουν να συμμετάσχουν σε πρόγραμμα επαγγελματικού προσανατολισμού. Συγκεκριμένα, 8/10 ανέφεραν πως στο πίσω μέρος του μυαλού τους είχαν το επάγγελμα που τελικά αναδείχθηκε μετά τη διαδικασία ΣΥ.Ε.Π., 3/10 εφήβους ανέφεραν επάγγελμα που δεν είχε σχέση με αυτό που εν τέλει επέλεξαν μετά τη διαδικασία, ούτε από μεριάς αξιών, ούτε από άποψη προσωπικότητας, 2/10 άτομα ανέφεραν επάγγελμα γονέα, ενώ 1 άτομο δεν είχε κανένα επάγγελμα στο νου του. Χαρακτηριστικές είναι οι κάτωθι απαντήσεις των εφήβων:

«βασικά σκεφτόμουνα πολύ το πώς θα ζήσω, άρχισα να αγχώνομαι για αυτό, ότι αα... μεγαλώνω θα πάω λύκειο μετά, θα πρέπει να μπω σε μια διαδικασία να πάρω σοβαρές αποφάσεις για τη ζωή μου»

«Όχι δεν νομίζω. Εγώ ήμουνα, είχα στο μυαλό μου την επιλογή που διάλεξα μετά, το φυσικό, αλλά δεν ήμουν σίγουρος, δηλαδή είχα γερές αμφιβολίες. Παρόλα αυτά μετά ... ξεκαθάρισαν αυτά στο μυαλό μου και με βοήθησε πολύ και πέρα από το φυσικό δηλαδή, είχα και στο παρελθόν διάφορες αναζητήσεις που δεν είχαν καμία σχέση με αυτό που διάλεξα»

«Το θεωρούσα το πιο ιδανικό γιατί από πολύ μικρή ακολουθούσα τον πατέρα μου ο οποίος ασχολείται και αυτός και μ' άρεσαν και μου δημιουργούσαν ενθουσιασμό, με έλκυε. Ακόμα με ελκύει βασικά. Ναι πώς να στο πω είμαι ερωτευμένη με όλον αυτό το χώρο και μου φαινόταν πολύ ιδανικό να ακολουθήσω αυτόν τον κλάδο»

«...σκεφτόμουν σε κάποια φάση και την αρχιτεκτονική γιατί γενικά μου αρέσει να σχεδιάζω, αλλά μετά όσο προσχωρούσανε τα μαθήματα και έφτιαχνα το ατομικό προφίλ έβλεπα ότι δεν ταίριαζε τόσο με τα προσωπικά χαρακτηριστικά ή με κάποιες από τις αξίες, γιατί εν τέλει θέλω να δουλεύω περισσότερο με ανθρώπους»

«Όχι, ούτε ένα, τίποτα... Δεν ήτανε κάτι που είχε σαφή κατεύθυνση»

Σχετικά με τα πρόσωπα που επηρέασαν τη σκέψη τους, για την επιλογή επαγγέλματος, πριν από τη συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού, αναφορά έγινε στον εαυτό τους και τις προσωπικές τους προτιμήσεις και ενδιαφέροντα (4/10), στους γονείς τους (4/10), σε συζητήσεις με επαγγελματίες (2/10) και συγγενικά πρόσωπα (1/10). Δύο συμμετέχοντες μίλησαν και για την συμβολή του/της συμβούλου επαγγελματικού προσανατολισμού στη σημερινή τους επιλογή, προσθέτοντας τον/την στην απάντησή τους.

«Ήτανε δική μου επιλογή, είχα πιο πολύ.. βασικά κυρίως όταν το έλεγα και στους γονείς μου ή και σε γνωστούς, κυρίως σε μεγαλύτερους λέγανε ότι.. δηλαδή με επηρέαζαν αρνητικά όχι θετικά ... αλλά εγώ δεν τους ακούω, δεν με ενδιαφέρει η άποψή τους»

«Από μόνος μου εντελώς»

«Ίσως γενικά η οικογένεια να επηρέασε, με την έννοια ότι σε βλέπουνε μπερδεμένο και αρχίζουν και σκέφτονται και εκείνοι τα πράγματα στα οποία σκέφτονται ότι είσαι καλή και σου προτείνουν σχολές και κατευθύνσεις γενικά... Δεν ξέρω αυτό ίσως με επηρέασε λιγάκι και άρχισα να το σκέφτομαι, αλλά έφυγε πολύ γρήγορα, γιατί κατάλαβα ότι δεν, δηλαδή ναι ok μπορεί να, ίσως να είμαι καλή, αλλά δεν είναι κάτι που θέλω, οπότε έφυγε πολύ γρήγορα, δεν το σκεφτόμουνα καν»

«Σίγουρα ο κ. Χ. ήταν ο βασικός έτσι που με βοήθησε πολύ, να με καθοδηγήσει στη σκέψη μου. Όπως είπα και πριν οι γονείς μου με βοήθησαν από συζητήσεις. Μίλησα πριν επιλέξω, το φυσικό και με επαγγελματίες σε κάθε τομέα, για να δω αν οι επαγγελματικές συνθήκες και η επαγγελματική ζωή αυτού του τομέα με ενδιαφέρει και νομίζω βοηθήθηκα πολύ από όλους»

«είχα μιλήσει τυχαία με μια κοπέλα που σπούδαζε στο παιδαγωγικό που μου είχε πει διάφορα πράγματα και για κάποια εργαστήρια που κάνουν και για τη σχολή πως είναι και ήτανε πολύ ευχαριστημένη, οπότε κι αυτό ήτανε ένα, ας πούμε, μπόνους»

Ικανοποίηση από την επιλογή επαγγέλματος

Ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον εύρημα πλήρους συμφωνίας των μαθητών, αφορά την ικανοποίηση που ένιωσαν ως συμμετέχοντες, με την ολοκλήρωση της διαδικασίας επαγγελματικής συμβουλευτικής και τα ποσοστά ανταπόκρισης του ατομικού τους προφίλ με την επαγγελματική επιλογή τους, ώστε να εξελιχθούν μελλοντικά σε αυτό το αντικείμενο και να αισθάνονται και στο μέλλον ικανοποιημένοι (10/10). Χαρακτηριστικά είναι τα λόγια των εφήβων:

«Ναι 100%. Έχω πολύ εμπάθεια και ενσυναίσθηση και αυθορμητισμό και αυτοπεποίθηση οπότε όλα, πιστεύω ότι αυτά τα χαρακτηριστικά συνδυάζονται με το θέατρο και γενικότερα δεν ντρέπομαι να εκφραστώ και να πω την άποψή μου ή να δείξω τα συναισθήματά μου. Θα το κάνω οπότε πιστεύω ότι ταιριάζω με αυτό.»

«Ναι ναι 100% και βασικά το σκεφτόμουν αυτό στην τελευταία συνεδρία που έκανα με τον κ. Χ. που είχα διαβάσει το ατομικό μου προφίλ και το έβλεπα ότι ταιριάζει πάρα πολύ, δηλαδή έτσι όπως τα έβλεπα ήμουν κάπως δεν ταιριάζει με κάτι άλλο πιστεύω τόσο πολύ, όσο αυτό, οπότε ναι. Σίγουρα έχω ότι είμαι πολύ επικοινωνιακή και θετική και αυτά. Πέρα από αυτό επίσης μου αρέσει και να, μεταδίδω αξίες, να βοηθάω κόσμο, θέλω πάρα πολύ, και είμαι και δημιουργική οπότε όλα αυτά όπως τα ενύσαμε κάπως βγήκε αυτό το αποτέλεσμα και μου έβγαλε πολύ νόημα, ναι»

«Ναι ναι, γιατί οι αξίες μου που μου βγήκανε ήταν η προσφορά στον συνάνθρωπο, ήτανε η δικαιοσύνη, η δημιουργικότητα και τα ερευνητικά ενδιαφέροντα, αλλά η προσφορά στον συνάνθρωπο ήταν η μεγαλύτερη, οπότε ο τομέας που έχω διαλέξει, κατά κύριο λόγο έχει αυτό σαν άξονα. Οπότε θεωρώ ότι είναι το ιδανικό»

Ικανοποίηση από την προσωπική εξέλιξη

Σχετικά με την ικανοποίηση που αισθάνονταν έπειτα από το πρόγραμμα για την προσωπική τους εξέλιξη και τους τρόπους που αποτυπώθηκε αυτό στην καθημερινότητά τους, 7/10 ανέφεραν θετική εξέλιξη, ενώ 3/10 δεν παρατήρησαν κάποια αλλαγή στην προσωπική τους εξέλιξη. Πιο συγκεκριμένα, 8/10 εφήβους ανέλυσαν το κομμάτι της γνώσης του εαυτού τους, συμπεριλαμβανομένης της αυτοαντίληψης και κλήσης τους για το επαγγελματικό κομμάτι. Σημαντική επίσης παράμετρος ήταν η σιγουριά και αυτοπεποίθηση που καλλιέργησαν για τον εαυτό και τις δυνάμεις τους (2/10).

Τέλος, έγινε αναφορά από μια συμμετέχουσα στη σημαντικότητα της ηλικίας στον επαγγελματικό προσανατολισμό, καθώς τονίζει πως η κατάλληλη στιγμή να γίνει είναι στην Α' ή Β' λυκείου και όχι νωρίτερα, λόγω συνεχών προσωπικών αλλαγών και ανακάλυψης του εαυτού το προηγούμενο διάστημα. Χαρακτηριστικά είναι τα κάτωθι λόγια των μαθητών:

«Εεεμ... Πιστεύω ότι δεν έχω αλλάξει.... Απλά πιστεύω ότι και πριν ήμουν έτσι απλά δεν το καταλάβαινα τόσο καλά.»

«...ανακάλυψα πολλά χαρακτηριστικά μου που κάποια μπορεί να τα είχα παρατηρήσει και να μην είχα δώσει σημασία, κάποια άλλα μπορεί να μην τα ήξερα καθόλου ... Επίσης με βοήθησε πολύ στο να βρω τι θέλω και όχι μόνο επαγγελματικά, γενικά το

πώς θέλω το μέλλον μου. Και ναι είμαι πολύ ικανοποιημένη, γιατί πριν από αυτό ε δεν είχα κάτσει ποτέ να σκεφτώ αναλυτικά ποια είναι τα χαρακτηριστικά μου ή τι θέλω ή τι να κάνω για να γίνω καλύτερη...»

«όπως έβλεπα τα θετικά μου χαρακτηριστικά στο χαρτί γραμμένα, με βοήθησε και στην ψυχολογία μου αυτό... και όταν έβλεπα μετά όσο έκανα τον επαγγελματικό προσανατολισμό τα θετικά χαρακτηριστικά γραμμένα μπροστά μου με βοήθησε να τα σκέφτομαι πιο πολύ, να τα εμπεδώσω και να τα βάλω και στη ζωή μου ότι υπάρχουνε, οπότε βγήκα και ψυχολογικά πολύ καλύτερα από άποψη άγχους για το μέλλον, αλλά και γενικότερα ότι γνώρισα τον εαυτό μου μέσα από τη διαδικασία καλύτερα. Είμαι 100% ικανοποιημένη, 1000% μη σου πω»

«αισθάνεσαι μια σιγουριά για την επιλογή σου, εμβαθύνεις στον εαυτό σου και καταλαβαίνεις ποιος πραγματικά είσαι και τι πρέπει να κάνεις στο μέλλον. Καθοδηγείσαι δηλαδή από τη δική σου σκέψη, δε χειραγωγείσαι δηλαδή από.. είσαι ελεύθερος δηλαδή.. Μέχρι στιγμής είμαι πολύ ικανοποιημένος γιατί ντάξει πιστεύω ότι είμαι στο σωστό δρόμο, αλλά είναι ακόμη νωρίς, δηλαδή θα δείξει και το μέλλον.»

«...το πιο βοηθητικό νομίζω ήτανε να καταλάβω την κλήση μου...»

«με βοήθησε ως προς το κομμάτι της αποφασιστικότητας και της σιγουριάς για αυτή την επιλογή»

«...θα με βοηθούσε όντως, αν την έκανα σε μεγαλύτερη ηλικία, τέλη Α' λυκείου, εκεί πέρα που είναι να διαλέξεις κατεύθυνση, αν και ήξερα, ήξερα ότι θα πάω θεωρητική, αλλά ίσως και Β' λυκείου, εκεί»

2^ο Ερευνητικό Ερώτημα: Νόημα από τη ζωή

Στην δεύτερη θεματική κατηγορία του νοήματος, όλοι οι συμμετέχοντες (10/10) ανακάλυψαν νέες πτυχές του εαυτού τους. Αναλυτικότερα, 7/10 ανακάλυψαν κομμάτια του

εαυτού τους που δε γνώριζαν και δεν είχαν σκεφτεί στο παρελθόν πως διαθέτουν, ενώ 4/10 ανέφεραν πως όσα στοιχεία θυμόντουσαν και ανέφεραν όταν ρωτήθηκαν, θεωρούν πως υπήρχαν ήδη μέσα τους και μέσω της διαδικασίας έγιναν πιο εμφανή. Χαρακτηριστικά είναι τα λόγια των συμμετεχόντων στην έρευνα:

«Ναι γενικά οι ασκήσεις που έκανα στα πλαίσια του επαγγελματικού προσανατολισμού, είχαν αυτό ως στόχο, να μάθω, να εξερευνήσω περισσότερο τον εαυτό μου, να εμβαθύνω δηλαδή στα χαρακτηριστικά μου, στην προσωπικότητά μου και σκάσαμε δηλαδή βαθιά και βρήκαμε αξίες, ενδιαφέροντα. Σίγουρα επιμείναμε στη δημιουργικότητα που έχω και πως μπορεί αυτή να με βοηθήσει στο επάγγελμά μου. Επίσης η κοινωνική προσφορά ήταν μια αξία πολύ σημαντική για μένα, που ανακάλυψα κιόλας.»

«... ναι, πολλά. Βασικά ... δεν ήξερα κατά πόσο δημιουργική μπορώ να γίνω...οπότε ναι έμαθα το πόσο δημιουργική είμαι, κατάλαβα επίσης ότι είμαι πολύ προστατευτική, πολύ προστατευτική και ότι μου αρέσει πάρα πολύ να βοηθάω ... είμαι πολύ υπομονετική ...»

«Ναι, πάρα πολλά, πάρα πολλά. ... βασικά υπήρχαν πάρα πολλά χαρακτηριστικά που και αξίες, γενικά όλο αυτό το ατομικό προφίλ που έφτιαξα, ενώ τα ήξερα επί της ουσίας, δεν είχα ασχοληθεί ποτέ να τα σκεφτώ ουσιαστικά και να τα αναλύσω για τον εαυτό μου. Νομίζω τα περισσότερα κιόλας, δηλαδή ήξερα κάποια, αλλά δεν είχα αναλύσει τόσο πολύ την προσωπικότητά μου, τα ενδιαφέροντά μου, ώστε να είμαι τόσο σίγουρη και όταν άρχισα να το κάνω αυτό μέσα από τον προσανατολισμό τα έβλεπα και στη ζωή μου.»

«Δεν νομίζω να υπήρχανε καινούργια στοιχεία, ίσως κάποια που ήτανε κάτω από την επιφάνεια απλώς να βγήκαν πιο πολύ έξω ή κάποια πράγματα που ήταν πιο θολά, να ξεκαθάρισαν.»

Αναφορικά με την ανταπόκριση της τελικής επαγγελματικής επιλογής τους με την μελλοντική επαγγελματική πορεία που επιθυμούν να έχουν στο μέλλον και που θα τους

προσέδιδε νόημα, 9/10 άτομα απάντησαν πως πιστεύουν ότι ανταποκρίνεται στη ζωή που θα ήθελαν να έχουν επαγγελματικά. Ωστόσο υπήρχε ένα άτομο το οποίο συμφώνησε με επιφύλαξη, διότι έχει προβληματισμούς για το κομμάτι της επαγγελματικής αποκατάστασης του επαγγέλματος του ξεχώρισε. Χαρακτηριστικά λόγια των εφήβων:

«Νομίζω ναι, δηλαδή το φαντάζομαι μακροπρόθεσμα ότι αυτό θέλω να κάνω ... είναι κάτι που ξέρω ότι ακόμη και όταν τελειώσω θα συνεχίσει να μου αρέσει, θα συνεχίσει να είναι κάτι που θα θέλω να ψάχνω, δηλαδή θα θέλω να δώσω προσοχή σε αυτό ακόμη και όταν θα τελειώσω τις σπουδές.»

«Ναι, σίγουρα και από όλους τους τομείς, δηλαδή όχι μόνο και στο κομμάτι του ότι μου αρέσει αυτό που θα κάνω, είναι και οι συνθήκες εργασίας που θα, που μου αρέσουν, δηλαδή με ικανοποιούν και το περιβάλλον και τα άτομα με τα οποία θα συναναστρέφομαι καθημερινά. Νομίζω με καλύπτει σε όλους τους τομείς»

«Ναι, επειδή είναι κάτι δημιουργικό και καλλιτεχνικό είναι αυτό που θέλω να κάνω, να κρατάω το μυαλό μου συνέχεια σε σκέψεις και να φαντάζομαι και όλο αυτό. Οπότε πιστεύω ότι μου ταιριάζει απόλυτα και ότι συνδυάζει τα πάντα μέσα το θέατρο, όλα τα πράγματα που αγαπώ στις τέχνες.»

«Δηλαδή δεν θέλω να σπουδάσω κάτι, για να μην δουλέψω πάνω σε αυτό»

Μέσα από το πρόγραμμα επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης αποδείχθηκε πως υπήρξε επιρροή στην εκδήλωση του κινήτρου των συμμετεχόντων για την επίτευξη του στόχου τους, αφού 6/10 άρχισαν να διαβάζουν πιο προσεκτικά και στοχευμένα, 3/10 με λιγότερο άγχος και 4/10 με περισσότερο κίνητρο. Χαρακτηριστικά είναι τα παρακάτω λόγια των εφήβων:

«Μου έδωσε κίνητρο, γιατί όταν είσαι σίγουρος για κάτι ... έχεις το κίνητρο για να συνεχίσεις να παλεύεις για αυτό και αυτό είναι πολύ σημαντικό για μένα, ειδικά στις πανελλήνιες που είναι μια δύσκολη διαδικασία για κάθε παιδί. Και τώρα βλέπω πως περιμένω να περάσει αυτό το δύσκολο κομμάτι και περιμένω να πάω στο επόμενο στάδιο που είναι και ο απώτερος σκοπός μου.»

«Το έχει αλλάξει αρκετά μπορώ να πω, γιατί πλέον έχω κάτι σίγουρο, οπότε πλέον στοχεύω μόνο εκεί, δεν αγχώνομαι ... είναι και πιο συγκεκριμένο το διάβασμά μου και λιγότερο το άγχος»

«Νομίζω έχω έναν πιο σαφή προσανατολισμό στους στόχους, όσον αφορά τους στόχους, το διάβασμα μου επίσης προσπαθώ να είναι πιο οργανωμένο... είσαι λίγο πιο εμπειριστατωμένη σε αυτά που διαβάζεις και στο πως τα διαβάζεις, να ψάχνεις τρόπους να το κάνεις καλύτερο και να είναι πιο αποδοτικό... οπότε η διάθεση νομίζω από τη στιγμή που βρήκα τι θέλω να κάνω έχει ανέβει»

Όσον αφορά το προσωπικό νόημα που καλλιέργησαν μέσα από τον επαγγελματικό προσανατολισμό, 7/10 συμμετέχοντες είπαν πως καλλιέργησαν την αυτογνωσία τους και έμαθαν πιο ολοκληρωμένα τον εαυτό τους μέσα από ένα ελεύθερο πλαίσιο, χωρίς πιέσεις. Ακόμη, 2/10 άτομα μίλησαν για τη σημαντικότητα της κατανόησης του ρόλου της επαγγελματικής ζωής για ένα πιο ευτυχισμένο μέλλον. Αντίθετα, ένα άτομο ανέφερε πως δεν είναι σκοπός της δικής του ζωής το επάγγελμα, ενώ ένα άλλο πως δεν έχει συνειδητοποιήσει το νόημα της ζωής του ακόμη. Χαρακτηριστικά αναφέρονται αποσπάσματα από τα λόγια των συμμετεχόντων:

«Ε ναι, όπως είπα και πριν με βοήθησε να εμβαθύνω στον εαυτό μου και να αναζητήσω διάφορα στοιχεία που δεν ήξερα για μένα, αξίες, και αυτό με βοήθησε να για να έχω μια αυτογνωσία και να πορευτώ δηλαδή ανάλογα και να μπορώ να ζήσω ελεύθερα και να έχω ακριβώς στο μυαλό μου, ποιος είμαι... Όλα αυτά τα στοιχεία είναι αλληλένδετα με το νόημα»

«Ναι με βοήθησε πάρα πολύ. Πώς να το πω, είδα και κάποια πράγματα και από μια άλλη οπτική γωνία και οι συνεδρίες με βοήθησαν να γίνω πιο πολύ ο εαυτός μου να στο πω»

«...γενικά απλά είναι αυτό που οδηγήθηκα με τον επαγγελματικό προσανατολισμό, κάτι σαν αυτογνωσία και μετά εφόσον ήξερα περισσότερα πράγματα για τον εαυτό μου μπορούσα να τα βγάλω και προς τα έξω καλύτερα. ... και με περισσότερη αυτοπεποίθηση ας το πω, δηλαδή η αυτοπεποίθησή μου μετά τον επαγγελματικό προσανατολισμό ήτανε πολύ καλύτερα από ότι ήτανε πριν»

«βασικά ανακάλυψα το ότι πρέπει να προσπαθώ από το πιο απλό πράγμα μέχρι και το πιο σύνθετο γιατί άμα δεν προσπαθώ δεν υπάρχει στόχος και κατ' επέκταση άμα δεν υπάρχει στόχος δεν υπάρχει και ευτυχία γιατί άμα προχωράμε χωρίς στόχους δεν υπάρχει νόημα.»

«Για το νόημα της ζωής μου ακόμη δεν το έχω συνειδητοποιήσει να σου πω την αλήθεια»

«Ναι αυτό το σκεφτόμουνα, δεν νομίζω σε αυτό, γιατί δε θεωρώ πως το επάγγελμα είναι και ο σκοπός της ζωής κάποιου, αυτό. Δηλαδή μπορεί κάποιος να είναι ο καλύτερος άνθρωπος, ο πιο έξυπνος και να είναι δεν ξέρω κι εγώ τι. (αλλού το νόημα της ζωής, όχι στο επάγγελμα)»

«Συνειδητοποίησα ότι θα χρειαστεί κάποια στιγμή να μην ζω ως μαθήτρια λυκείου ... οπότε το βλέπεις λίγο πιο σοβαρά νομίζω το μέλλον σου και όχι σοβαρά με την έννοια ότι τρομάζεις για αυτό που έρχεται. Σοβαρά με την έννοια ότι ανυπομονείς να το κάνεις κάτι ωραίο, να το πραγματοποιήσεις ναι»

3^ο Ερευνητικό Ερώτημα: Συναισθήματα

Στην τελευταία θεματική των συναισθημάτων, αυτά διαχωρίστηκαν σε εκείνα που βίωναν και αισθάνονταν οι συμμετέχοντες για το μέλλον τους πριν από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα επαγγελματικής συμβουλευτικής, και σε αυτά που αισθάνονταν μετά από την ολοκλήρωσή του.

Διαπιστώθηκε πως πριν τη συμμετοχή και την ολοκλήρωση της διαδικασίας οι έφηβοι ένιωθαν γενικά αρνητικά συναισθήματα, ενώ με το πέρας των συνεδριών και τη λήξη του προγράμματος, αυτά τα συναισθήματα μεταβλήθηκαν σε θετικά. Το έντονο άγχος (4/10), η σύγχυση (3/10), η αβεβαιότητα (2/10), ο φόβος (2/10), η ανασφάλεια και η περιέργεια για το μέλλον (1/10), μετατράπηκαν σε σιγουριά, βεβαιότητα, αυτοπεποίθηση (5/10), χαρά (4/10) και ανακούφιση (3/10).

Χαρακτηριστικά είναι τα λόγια των εφήβων για τα συναισθήματά τους πριν τη συμμετοχή στο πρόγραμμα επαγγελματικής συμβουλευτικής:

«υπήρχε ένα άγχος ότι ουσιαστικά δεν ήξερα που θα είμαι σε ένα χρόνο, και ούτε. Αισθανόμουν αγχωμένος, αυτό, κυρίως άγχος»

«Ναι, ήμουν αγχωμένη γιατί ενώ ήξερα ας πούμε κόσμο και φίλες μου και φίλους μου που ήξεραν τι θέλουνε να κάνουν και σε ποια σχολή θέλαν να περάσουν και γω ήμουν με αυτό το ερωτηματικό και δεν ήξερα τι και πως, οπότε κυρίως άγχος, ντάξει λίγος προβληματισμός, αλλά αυτό, απλά δεν είχα τίποτα σίγουρο και σιγά σιγά έπρεπε να αποφασίσω και κατεύθυνση, για ποιο φροντιστήριο να διαλέξω, τι μαθήματα να ξεκινήσω να κάνω, οπότε ναι χρειαζόμουν επειγόντως να κάνω κάτι»

«νομίζω θρισκόμουν σε μια, δεν ξέρω, σύγχυση, επειδή είχα πολλά ενδιαφέροντα, πάρα πολλά ενδιαφέροντα και δεν ήξερα τι να πρωτοκάνω, ήθελα ναβάλω τις σκέψεις μου σε μια σειρά»

«αυτό απλά ήμουν χαμένος, δεν είχα κάποιο κίνητρο δηλαδή για να διαβάσω, δε διάβαζα τίποτα δηλαδή»

«ήμουν φουλ μπερδεμένη, αβέβαιη, τρομαγμένη κιόλας»

Χαρακτηριστικά παρατίθενται λόγια των εφήβων για τα συναισθήματά τους μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα επαγγελματικής συμβουλευτικής:

«σήμερα είμαι χαρούμενος γιατί αυτή η διαδικασία με βοήθησε πολύ και το πιστεύω ακόμη περισσότερο όσο περνά ο καιρός και είμαι χαρούμενος για αυτό»

«είμαι χαρούμενη που έχω κάτι σίγουρο στο μυαλό μου»

«Ναι έχω πιο πολύ αυτοπεποίθηση, και έχω πιο πολλή σιγουριά και με βοήθησε πιο πολύ να πιστέψω στον εαυτό μου κιόλας, οπότε ναι υπάρχει αλλαγή. Πιο πολύ σιγουριά»

«... Νιώθω περισσότερη βεβαιότητα σε σχέση με την αβεβαιότητα Αυτό, νιώθω πιο σίγουρη για αυτό που κάνω»

«... από την πρώτη κιόλας συνεδρία που κάναμε, πριν μπούμε καν στα επαγγέλματα, είχαν ξεκαθαρίσει κάποια πράγματα μέσα μου, δηλαδή έβλεπα ότι είμαι στον σωστό δρόμο και ότι ήμουνα πιο σίγουρη και στον εαυτό μου και στις επιλογές μου»

«Ε σίγουρα, μετά ήμουνα πιο ανακουφισμένος και αυτό υπήρχε ένα κίνητρο ας πούμε να ξεκινήσω να διαβάζω καλά. Σήμερα αισθάνομαι ανακούφιση και αυτό»

Συζήτηση

Οι έφηβοι διανύουν μια ηλικιακή περίοδο κατά την οποία αρχίζουν να σκέφτονται και να προβληματίζονται για το νόημα και τον σκοπό της ζωής τους, την μελλοντική τους πορεία, τόσο σε προσωπικό, όσο και επαγγελματικό επίπεδο. Αναζητούν και ανακαλύπτουν κομμάτια του εαυτού τους, αναπτύσσοντας την ταυτότητά τους (Schwarz, 2016). Ένα χρήσιμο εργαλείο το οποίο φαίνεται από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας να προσφέρει στην καλλιέργειά τους, είναι το πρόγραμμα συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού του Τασιόπουλου (2015) που εστιάζει στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Μετά από τη συμμετοχή τους σε αυτό, την γραπτή καταγραφή των δυνατών τους σημείων (Nota, Santilli, & Soresi, 2016) και γενικότερα του ατομικού τους προφίλ, οι έφηβοι περιγράφουν θετική αλλαγή στα συναισθήματα, καθώς και αύξηση των αισθημάτων ικανοποίησης και νοήματος από τη ζωή τους.

Πιο συγκεκριμένα, η παρούσα ερευνητική εργασία έγινε με ποιοτική μεθοδολογία χρησιμοποιώντας ημιδομημένες συνεντεύξεις. Η επιλογή της ποιοτικής μεθοδολογίας έδωσε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εκφράσουν ελεύθερα, χωρίς περιορισμούς και κατευθύνσεις, την εμπειρία, τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους για τις αλλαγές ή μη που παρατήρησαν στον εαυτό τους πριν και μετά από την ολοκλήρωση ενός πρωτότυπου προγράμματος συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού που εστιάζει στην επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη των συμμετεχόντων (Τασιόπουλος, 2015). Το πρόγραμμα Τασιόπουλου (2015), όπως και η θετική ψυχολογία, εστιάζει στην ανάπτυξη και ανάδειξη των δυνατών σημείων και προσωπικών χαρακτηριστικών του εκάστοτε ατόμου με στόχο την προσωπική εξέλιξη, ώστε μέσω αυτής να κατασταλάξει στην επαγγελματική πορεία που θα ήθελε να έχει, για να είναι ευτυχισμένο (Σταλίκας, Μυτσκίδου, 2011; Hefferon, & Boniwell, 2019). Επιπλέον, η δημιουργία ενός ατομικού προφίλ από τους συμμετέχοντες εστιάζει τόσο στα προσωπικά χαρακτηριστικά που διαθέτει το άτομο κατά την παροντική περίοδο, τα οποία εν γένει προέρχονται και από το παρελθόν του καθώς στοχεύει στην μελλοντική του εξέλιξη και ευημερία, αλλά όσο και στην επαγγελματική του εξέλιξη (Maree, & Di Fabio, 2018).

Τα αποτελέσματα και συμπεράσματα που προέκυψαν από τα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης και τις ημιδομημένες συνεντεύξεις τεκμηριώνονται βιβλιογραφικά, ενώ

προσθέτουν ερευνητικά ευρήματα στους κλάδους της επαγγελματικής συμβουλευτικής και της θετικής ψυχολογίας. Οι θεματικοί άξονες που αναλύθηκαν ήταν η ικανοποίηση και το νόημα, τόσο από την εργασία, όσο και από τη ζωή, καθώς και τα συναισθήματα που βίωσαν και βιώνουν οι έφηβοι, μετά την επαγγελματική συμβουλευτική.

Προτού όμως αναλυθούν οι τρεις θεματικοί άξονες - ερευνητικά ερωτήματα, σημαντικό κρίνεται να αναφερθεί ο ρόλος των γονέων, των συγγενικών προσώπων και επαγγελματιών, οι οποίοι υποστηρίζουν τους εφήβους στην επιλογή τους για πραγματοποίηση προγραμμάτων επαγγελματικής συμβουλευτικής (Han, & Rojewski, 2015). Η υποστήριξη από πλευράς των γονέων και του κοινωνικού περιβάλλοντος των εφήβων (φίλοι, συμμαθητές, δάσκαλοι κλπ.) κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική για τη διευκόλυνση τους στο να επιδιώξουν ελεύθερα, επαγγελματικές επιλογές που επιθυμούν και τους ταιριάζουν, παράλληλα με την συναισθηματική τους ανέλιξη.

Αναλυτικότερα, στον πρώτο θεματικό άξονα, ο οποίος απαντά στο 1ο ερευνητικό ερώτημα, μελετήθηκε η ικανοποίηση που βίωσαν οι συμμετέχοντες πριν τη συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος με σημαντική παράμετρο την στάση και ενδεχόμενη επιρροή που δέχτηκαν από σημαντικά πρόσωπα της ζωής τους, για την προηγούμενη επαγγελματική τους επιλογή. Μέσα από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες, απευθύνθηκαν σε σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού, λόγω έλλειψης σιγουριάς για την επιλογή που είχαν κατά νου ως ιδανική για τους ίδιους και την μελλοντική επαγγελματική και προσωπική τους πορεία. Η αναποφασιστικότητα για την επαγγελματική επιλογή των εφήβων είναι μια φυσική μεταβατική κατάσταση από την οποία περνούν όλοι οι άνθρωποι που καλούνται να μεταβούν στην ενήλικη ζωή, μέσα από την οποία μαθαίνουν κομμάτια του εαυτού τους, με τη βοήθεια συμβούλων επαγγελματικής συμβουλευτικής, μέχρι να κατασταλάξουν στην επιλογή τους. Επιπλέον, οι Ginevra, Magnano, Lodi, Annovazzi, Camussi, Patrizi και Nota, (2018), αναφέρουν πως ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας για την ύπαρξη αναποφασιστικότητας για την επιλογή επαγγέλματος αποτελεί το άγχος και η αγωνία για το μέλλον, δεδομένου ότι φοβούνται το ενδεχόμενο ανεργίας. Για να μειωθεί λοιπόν η αναποφασιστικότητα, το άγχος λήψης απόφασης και το άγχος για την μελλοντική μετάβαση από τη σχολική στην επαγγελματική ζωή, ο Vignoli (2015) και οι Han και Rojewski (2015) παροτρύνουν τη συμμετοχή των νέων σε προγράμματα επαγγελματικής συμβουλευτικής.

Επιπλέον, αρκετά άτομα ανέφεραν τις προσωπικές τους προτιμήσεις ως πηγή της προηγούμενης επιλογής επαγγέλματος, ενώ άλλα, την επιρροή του κοινωνικού περιγύρου και ιδιαίτερα της οικογένειάς και των συγγενικών τους προσώπων. Αναφορικά με την ικανοποίηση από την εργασία που ένωσαν τα άτομα, με την ολοκλήρωση του προγράμματος, διαπιστώθηκε πως υπήρχε πλήρη συμφωνία ως προς την ικανοποίηση από την επιλογή τους και την ανταπόκριση του τελικού αποτελέσματος, με τις δεξιότητες, τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά (Maree, & Di Fabio, 2018) και εν γένει το ατομικό τους προφίλ. Οι Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, και Finkel (2008) αναφέρουν πως όσο αυξάνονται τα θετικά συναισθήματά τους, τόσο αυξάνονται τα ποσοστά ικανοποίησης από τη ζωή και την εργασία τους μελλοντικά. Από την άλλη, όσον αφορά το κομμάτι της προσωπικής ανάπτυξής τους, η πλειοψηφία αναφέρθηκε στην καλλιέργεια της αυτογνωσίας, της αυτοπεποίθησης και του αισθήματος σιγουριάς για τις δυνατότητές τους.

Στον δεύτερο θεματικό άξονα που απαντά στο 2ο ερευνητικό ερώτημα, αναπτύχθηκε το προσωπικό νόημα από τη ζωή των εφήβων, μέσα από τη διαδικασία επαγγελματικού προσανατολισμού και διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες ανακάλυψαν ελεύθερα, χωρίς να αισθάνονται πίεση, πτυχές του εαυτού τους που διέθεταν αλλά δεν γνώριζαν ή δεν είχαν σκεφτεί ότι τις έχουν. Με την επιδίωξη της επίτευξης των στόχων τους, αναπτύσσεται σταδιακά η ανακάλυψη και προσπάθεια διατήρησης του νοήματος για τη ζωή τους, ώστε να αισθάνονται ευτυχισμένοι, ολοκληρωμένοι (Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, & Karakasidou, 2016; Hone, Jarden, Schofield, & Duncan, 2014) και γεμάτοι αξία (Furlong, Gilman, & Huebner, 2021 & Hefferon & Boniwell, 2019). Επιπλέον, σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες συνέδεσαν την τελική επαγγελματική τους επιλογή με τη ζωή που θα ήθελαν να έχουν στο μέλλον, ώστε να νιώθουν νόημα από την εργασία τους (Dik, & Duffy, 2012). Ένα ακόμη εύρημα είναι ότι το πρόγραμμα Τασιόπουλου (2015), το οποίο εστιάζει σε κοινές αξίες με τη θετική ψυχολογία (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011) ανέδειξε πτυχές του εσωτερικού κινήτρου των εφήβων, ώστε να προσπαθήσουν περισσότερο προσηλωμένοι για να πετύχουν το στόχο τους και να μειώσουν το άγχος τους για το μέλλον και την επιτυχία. Συγκεκριμένα, προσπαθώντας να φτάσουν στον ιδανικό τους μελλοντικό εαυτό και την καλλιέργεια νοήματος για όλη τη διάρκεια ζωής τους (Mcknight, & Kashdan, 2009; Adams, 2012), εστιάζουν στην επίτευξη των σκοπών τους μέσα από την καλλιέργεια των δυνατοτήτων τους, της αισιοδοξίας, του θάρρους (Ginevra, Magnano, Lodi, Annovazzi,

Camussi, Patrizi, & Nota, 2018) και των κινήτρων τους (Parks & Layous, 2016; Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011) με επακόλουθη την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και των θετικών τους συναισθημάτων (Kashdan & McKnight, 2013; Adams, 2012). Οι Maree, και Di Fabio (2018) αναφέρουν πως οι σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού οφείλουν να βοηθούν τους πελάτες τους να συνδέουν τον σκοπό της ζωής τους με ενεργότερους ρόλους στην επαγγελματική και προσωπική τους ζωή.

Ο τρίτος θεματικός άξονας (3ο ερευνητικό ερώτημα) αναφέρεται στα συναισθήματα των εφήβων πριν από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού, και σε εκείνα που βίωναν μετά από την ολοκλήρωσή του. Η κύρια και πιο σημαντική διαπίστωση είναι πως η διαδικασία Τασιόπουλου (2015) καλλιεργεί τα θετικά συναισθήματα όσων συμβουλευόμενων παρακολουθούν και ολοκληρώνουν το πρόγραμμα, ενώ μεταστρέφει όσα αρνητικά αισθήματα κυριαρχούσαν πριν την συμμετοχή τους σε αυτήν. Τα κυρίαρχα συναισθήματα που προβάλλουν είναι σιγουριά, βεβαιότητα, αυτοπεποίθηση, χαρά και ανακούφιση, έτσι ώστε καλλιεργείται η παρουσία νοήματος στη ζωή τους (Kyriazos, Galanakis, Katerelos, & Stalikas, 2021). Επιπλέον, με την ανάπτυξη των θετικών αυτών συναισθημάτων, και την επαναλαμβανόμενη βίωσή τους, αρχίζουν να αποκτούν αποθέματα ενέργειας, με αποτέλεσμα την σωματική και ψυχική τους ικανοποίηση και απόλαυση από τη ζωή (Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, & Karakasidou, 2016; Hefferon, & Boniwell, 2019; Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004). Αντίθετα, πριν τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα Τασιόπουλου (2015), ένιωθαν αβεβαιότητα, άγχος και φόβο για το μέλλον και κάποια ενδεχόμενη αποτυχία επίδοσης. Σύμφωνα με τον Vignoli (2015) η αβεβαιότητα, το άγχος και ο φόβος για ακαδημαϊκή αποτυχία αποτελεί έναν παράγοντα καλλιέργειας αναποφασιστικότητας σταδιοδρομίας και πηγή άλλων αρνητικών συναισθημάτων. Έτσι, οι έφηβοι και οι νέοι με αναποφασιστικότητα συχνά απευθύνονται σε επαγγελματικούς συμβούλους για την επίλυση της δυσκολίας τους και τη λήψη μιας, πιο σίγουρης και κατάλληλης για αυτούς, επιλογής.

Περιορισμοί μελέτης

Ως εκ τούτου, το παρόν πρόγραμμα επαγγελματικής συμβουλευτικής διαπιστώνεται πως ωφελεί και καλλιεργεί θετικά συναισθήματα και αναπτύσσει το αίσθημα ικανοποίησης και

νόημα από τη ζωή και τη μελλοντική εργασία όσων ατόμων συμμετείχαν σε αυτό. Παρόλο που το δείγμα ήταν αντιπροσωπευτικό για τις ανάγκες της παρούσας εργασίας, για μελλοντικές μελέτες είναι σαφές πως η συμμετοχή περισσότερων ατόμων, της ίδιας ηλικιακής ομάδας, σε αντίστοιχες έρευνες, θα ήταν χρήσιμη, ώστε τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα να μπορούν με μεγαλύτερη ασφάλεια να γενικευτούν και να είναι ακόμη πιο αντιπροσωπευτικά για τον πληθυσμό των εφήβων που έχει πραγματοποιήσει το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

Μελλοντικές προτάσεις

Η παρούσα έρευνα, λοιπόν, μπορεί να αποτελέσει πηγή έναρξης για την υλοποίηση μελλοντικής μεικτής έρευνας, εντός του σχολικού πλαισίου και που να συνδυάζει ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα (χρήση ερωτηματολογίων και συμπληρωματικών συνεντεύξεων), με την πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος σε σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της χώρας. Έτσι, περισσότεροι έφηβοι θα έχουν τη δυνατότητα να επωφεληθούν από αυτό και να αναπτύξουν θετικά συναισθήματα για τη ζωή και το εργασιακό τους μέλλον. Βασικό στάδιο για την υλοποίηση της προτεινόμενης έρευνας είναι η στάθμιση των χρησιμοποιούμενων εργαλείων θετικής ψυχολογίας α) «Ερωτηματολόγιο Νοήματος Ζωής (MLQ)» (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006) β) «Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (SWLS)» (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) και γ) «Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος (Positive and Negative Affect Scales [PANAS])» (Watson, Clark, & Tellegen, 1988), από τα οποία προέκυψαν οι ερωτήσεις των συνεντεύξεων της παρούσας μελέτης, σε εφηβικό πληθυσμό, καθώς και η πραγματοποίηση συμπληρωματικών συνεντεύξεων, ώστε να αναλύονται και να αποσαφηνίζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα. Κλείνοντας, προτείνεται το εν λόγω πρόγραμμα Τασιόπουλου (2015), να ενταχθεί στο πλαίσιο των σχολικών προγραμμάτων, με παράλληλη επιμόρφωση των συμβούλων σταδιοδρομίας, ώστε να μπορέσουν να επωφεληθούν περισσότεροι έφηβοι ανακαλύπτοντας του «ποιοι είναι», πτυχές της προσωπικότητάς τους, αλλά και του εργασιακού τους προφίλ, με επακόλουθη την ικανοποίηση και το νόημα από τη ζωή τους.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Αηδόνη, Μ., & Αργυροπούλου, Κ. (2021). Η αξιοποίηση των θετικών ψυχοκοινωνικών δυνάμεων στην επαγγελματική ανάπτυξη των εφήβων κατά τη μετάβαση από την πρωτοβάθμια στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. *Επιστήμες Αγωγής*, 2021(1), 162-180.
- Αργυροπούλου, Κ. & Τερζάκη, Μ. (2019). Υποκειμενική αίσθηση χρονικής προοπτικής και στρατηγικές λήψης επαγγελματικών αποφάσεων: Πεποιθήσεις και συμπεριφορές διαχείρισης σταδιοδρομίας στο σχολικό περιβάλλον. *Νέα Παιδεία*, 169, 13-28.
- Δόλγυρα, Κ. (2016). Η συμβολή των άτυπων τεχνικών στη διαπολιτισμική συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού». *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού*, 107, Αθήνα: Πεδίο, 699-706.
- Δόλγυρα, Κ. (2017). Επαγγελματική και προσωπική ανάπτυξη του μαθητή. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής – Προσανατολισμού*, 109 & 110 Α' & Β' τρίμηνο, 105-113. Αθήνα: Πεδίο.
- Δόλγυρα, Κ. (2019). Ο ρόλος των αξιών στην επαγγελματική επιλογή και ικανοποίηση. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού*, 85-94. Αθήνα: Πεδίο,.
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας*. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <https://hdl.handle.net/11419/5822>
- Παπούλη, Ε. (2014). Επαγγελματικές αξίες και κοινωνική εργασία: ιστορική αναδρομή και διαχρονική εξέλιξη. *Κοινωνική εργασία*, 113.
- Πύλλη, Μ., Ραφτόπουλος, Β. (2012). Περιγραφή των βασικών μεθόδων δειγματοληψίας των δύσκολα προσβάσιμων πληθυσμών που χρησιμοποιούνται στην επιτήρηση της HIV λοίμωξης. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 29(6), 737-743.
- Ρούση-Βέργου, Χ. Ι., & Ζαφειροπούλου, Μ. (2011). Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας της Ελληνίδας νηπιαγωγού βάσει του Ερωτηματολογίου των 16 Παραγόντων του Cattell. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 18(2), 211-223.
- Σταλίκας, Α. & Μυτσκίδου, Π. (2011). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Τόπος.

- Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ., Αργυροπούλου, Κ. & Παπαϊωάννου, Χ. (2009). Διαμόρφωση επαγγελματικών επιλογών στο δημοτικό σχολείο: Ανάπτυξη και εφαρμογή δραστηριοτήτων επαγγελματικού προσανατολισμού μέσα από το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών. *Νέα Παιδεία*, 129, 31-49.
- Τασιόπουλος Χ. (2015). *Πως επιλέγω επάγγελμα. Τεχνικές & Μεθοδολογία για τον προσδιορισμό του επαγγέλματος που σου ταιριάζει*. Εκδόσεις των συναδέλφων.
- Τσιώλης, Γ. (2018). Θεματική ανάλυση ποιοτικών δεδομένων. Στο Γ. Ζαϊμάκης (επιμ.), *Ερευνητικές διαδρομές στις Κοινωνικές Επιστήμες. Θεωρητικές – Μεθοδολογικές Συμβολές και Μελέτες Περίπτωσης* (σσ. 97- 125). Πανεπιστήμιο Κρήτης: Εργαστήριο Κοινωνικής Ανάλυσης & Εφαρμοσμένης Κοινωνικής Έρευνας.
- Χαλικιάς, Μ., Λάλου, Π., & Μανωλέσου, Α. (2015). Μεθοδολογία έρευνας και εισαγωγή στη Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων με το IBM SPSS STATISTICS. Κάλλιπος, Ανοιχτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <https://hdl.handle.net/11419/5075>
- Χατζηχρήστου Χ., Δημητροπούλου Π., Λυκισάκου Κ., & Λαμπροπούλου Α. (2009). Promoting school community well-being: Implementation of a system-level intervention program. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 16(4), 379–399. https://doi.org/10.12681/psy_hps.23823
- Χατζηχρήστου, Χ. (Επιμ.) (2011). *Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο: Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη Σχολική Κοινότητα. Εκπαιδευτικό Υλικό για Εκπαιδευτικούς και Μαθητές Προσχολικής και Πρώτης Σχολικής Ηλικίας*. Τυπωθήτω.
- Χριστακόπουλος, Ι. (2020). Τα επαγγελματικά ενδιαφέροντα των μαθητών και των μαθητριών Λυκείου με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες-δυσλεξία: στερεότυπα και προκλήσεις. *Παιδαγωγική επιθεώρηση*, 66.
- Adams, C. M. (2012). Calling and career counseling with college students: Finding meaning in work and life. *Journal of college counseling*, 15(1), 65-80. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00006.x>

- Ahmed, S., Ahmed, A., & Salahuddin, T. (2019). How RIASEC personality traits crystallizes occupational preferences among adolescents: Match or mismatch. *Pakistan Journal of Commerce and Social Sciences (PJCSS)*, 13(4), 976-996.
- Akbulut, A.Y. (2016). Majoring in Information Systems: An Examination of Role Model Influence. *Journal of Educational Computing Research*, 54(5), 660-679. <https://doi.org/10.1177/0735633115627825>
- Aknin, L. B., Van de Vondervoort, J. W., & Hamlin, J. K. (2018). Positive feelings reward and promote prosocial behavior. *Current opinion in psychology*, 20, 55-59. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.08.017>
- Anderson, M. L., Goodman, J., & Schlossberg, N. K. (2011). *Counseling adults in transition: Linking Schlossberg's theory with practice in a diverse world*. Springer Publishing Company.
- Acharya, A. S., Prakash, A., Saxena, P., & Nigam, A. (2013). Sampling: Why and how of it. *Indian Journal of Medical Specialties*, 4(2), 330-333. <http://dx.doi.org/10.7713/ijms.2013.0032>
- Argyropoulou, K., Antoniou, A-S., Mouratoglou, N., Charokopaki, A. & Mikedaki, K. (2020). Psychometric Properties of the Life Project Reflexivity Scale in Greek University Students. *Counseling*, 13(1), 4-20.
- Argyropoulou, K. & Kaliris, A. (2018). From career decision-making to career decision-management: New trends and prospects for career counseling. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 5(10), 483-502. Doi:10.14738/assrj.510.5406.
- Aulthouse, M., Kolbert, J. B., Bundick, M. J., & Crothers, L. M. (2017). Positive Psychology and Career Development. *Journal of School Counseling*, 15(15), 15.
- Baltacı, A. & Yağlı-Soykan, S. N. (2020). Optimism, happiness, life meaning and life satisfaction levels of the faculty of divinity students: A multi-sample correlational study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(2), 167–184. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.2.91>
- Banks, S. (2012). *Ethics and Values in Social Work* (4th ed.). Palgrave Macmillan.

- Bernarto, I., Bachtiar, D., Sudibjo, N., Suryawan, I. N., Purwanto, A., & Asbari, M. (2020). Effect of transformational leadership, perceived organizational support, job satisfaction toward life satisfaction: Evidences from Indonesian teachers. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3), 5495-5503.
- Brown, D. & Brooks, L. (1991). *Career counseling techniques*. Allyn and Bacon.
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Cohen, L., & Manion, L. (1994). *Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*. Εκδόσεις Μεταίχμιο
- Costa, P. T., Jr., McCrae, R. R., & Holland, J. L. (1984). Personality and vocational interests in an adult sample. *Journal of Applied Psychology*, 69, 390-400. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.69.3.390>
- Creswell, J. (2011). *Η Έρευνα στην Εκπαίδευση. Σχεδιασμός, Διεξαγωγή και Αξιολόγηση της Ποσοτικής και Ποιοτικής Έρευνας*. Εκδόσεις Ελλην.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Thapa, S., & Tay, L. (2020). Positive emotions at work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7, 451-477. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012119-044908>
- Di Fabio, A. (2014). Career counseling and positive psychology in the 21st century: new constructs and measures for evaluating the effectiveness of intervention. *Journal of Counsellogy*, 1, 193-213.
- Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). *Make your job a calling: How the psychology of vocation can change your life at work*. Templeton Press.

- Dik, B., Duffy, R. D., Allan, B. A., O'Donnell, M. B., Shim, Y., & Steger, M. F. (2014). Purpose and meaning in career development applications. *The Counseling Psychologist, 43*, 558-585. <https://doi.org/10.1177/0011000014546872>
- Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2009). Calling and vocation at work: Definitions and prospects for research and practice. *The Counseling Psychologist, 37*, 424-450. <https://doi.org/10.1177/0011000008316430>
- Dik, B. J., Duffy, R. D., & Eldridge, B. (2009). Calling and vocation in career counseling: Recommendations for promoting meaningful work. *Professional Psychology: Research and Practice, 40*, 625-632. <https://doi.org/10.1037/a0015547>
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & treatment, 3*(1), 1a. <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1045-1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Frisch, M. B. (1998). Quality of Life Therapy and Assessment in Health Care. *Clinical Psychology: Science and Practice, 5*(1), 19-40.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS psychologist, 16*(3), 18-20.
- Furlong, M. J., Gilman, R., & Huebner, E. S. (2021). Στο Α. Σταλίκας, Ε. Γαλανάκη, Ε. Καρακασίδου (Επιμ.), *Η θετική ψυχολογία στα σχολεία*. Εκδόσεις Παπαζήση.
- Ginevra, M. C., Magnano, P., Lodi, E., Annovazzi, C., Camussi, E., Patrizi, P., & Nota, L. (2018). The role of career adaptability and courage on life satisfaction in adolescence. *Journal of Adolescence, 62*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.002>
- Han, H., & Rojewski, J. W. (2015). Gender-specific models of work-bound Korean adolescents' social supports and career adaptability on subsequent job satisfaction. *Journal of Career Development, 42*(2), 149-164. <https://doi.org/10.1177/0894845314545786>

- Han, Y., & Sears, G. J. (2020). The Influence of Holland's Vocational Interests on Work-Family Conflict: An Exploratory Analysis. *Journal of Employment Counseling, 57*(2), 66-84. <https://doi.org/10.1002/joec.12138>
- Hartle, F. (1995). *How to re-engineer your performance management process*. Kogan Page
- Hechtlinger, S., Levin, N. & Gati, I. (2017) Dysfunctional career decision-making beliefs: A multidimensional model and measure. *Journal of Career Assessment, 27*(2), 209-229.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2019). *Θετική Ψυχολογία: Θεωρία, έρευνα και εφαρμογές* (Α. Γρίβα, μετ.). Gutenberg.
- Helliwell, J. F., Layard, R., and Sachs, J. (2013). *World Happiness Report 2013*. Earth Institute, Columbia University, New York, NY.
- Hirschi, A. (2011). Vocational identity as a mediator of the relationship between core self-evaluations and life and job satisfaction. *Applied Psychology: An International Review, 60*(4), 622-644. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2011.00450.x>
- Holland, J. L. (1973). *Making vocational choices: A theory of careers*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 4*(1), 62-90. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i1.4>
- Hurtado Rúa, S. M., Stead, G. B., & Poklar, A. E. (2019). Five-factor personality traits and RIASEC interest types: A multivariate meta-analysis. *Journal of Career Assessment, 27*(3), 527-543. <https://doi.org/10.1177/1069072718780447>
- Jalilova, S. X., & Mirzayeva, U. B. (2021). Psychological Characteristics of the Formation of Professional Motives in Adolescents. *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES AND HISTORY, 2*(10), 108-110.

- Jenson, J. M., Brisson, D., Bender, K. A. & Williford, A. P. (2013). Effects of the youth matters prevention program on patterns of bullying and victimization in elementary and middle school. *Social Work Research, 37*(4), 361-372.
- Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2013). Commitment to a purpose in life: An antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder. *Emotion, 13*(6), 1150–1159. <https://doi.org/10.1037/a0033278>
- Kyriazos, T., Galanakis, M., Katerelos, I., & Stalikas, A. (2021). Does the Pollyannaish View on Life Hold during Early COVID-19 Quarantine? Modeling the Effects of Positive Emotions, Hope, Optimism and Life Meaning on Life Satisfaction. *Open Journal of Social Sciences, 9*(10), 315-338. <https://doi.org/10.4236/jss.2021.910023>
- Lanham, M. E., Rye, M. S., Rimsky, L. S., & Weill, S. R. (2012). How gratitude relates to burnout and job satisfaction in mental health professionals. *Journal of Mental Health Counseling, 34*, 341-354.
- Lipshits-Braziler, Y. (2018). Coping with career indecision among young adults: Implications for career counseling. In *New perspectives on career counseling and guidance in Europe* (pp. 71-85). Springer, Cham.
- Maree, J., & Di Fabio, A. (2018). Integrating Personal and Career Counseling to Promote Sustainable Development and Change. *Sustainability, 10*(11), 4176. <https://doi.org/10.3390/su10114176>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row Publishers.
- Miller, M. J., & Miller, T. A. (2005). Theoretical application of Holland's theory to individual decision-making styles: Implications for career counselors. *Journal of Employment Counseling, 42*(1), 20-28. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2005.tb00895.x>
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology, 13*, 242–251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>

- Nathan, R., & Hill, L. (2006). *Επαγγελματική Συμβουλευτική*. Μεταίχμιο.
- Nota, L., Santilli, S., & Soresi, S. (2016). A Life-Design-Based Online Career Intervention for Early Adolescents: Description and Initial Analysis. *The Career Development Quarterly*, 64(1), 4–19. <https://doi.org/10.1002/cdq.12037>
- Owens, R. L., Flores, L. Y., Kopperson, C., & Allan, B. A. (2019). Infusing positive psychological interventions into career counseling for diverse populations. *The Counseling Psychologist*, 47(2), 291-314. <https://doi.org/10.1177/0011000019861608>
- Panc, I. R. (2015). Positive Psychology Interventions-evidence-based resources for students' career development. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 5(2).
- Parks, A. C., & Layous, K. (2016). Positive psychological interventions. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & R. Krishnamurthy (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Applications and methods* (Vol. 3, pp. 439–449). American Psychological Association.
- Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*. Houghton Mifflin.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 3(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Peng, H. (2015). Infusing positive psychology with spirituality in a strength-based group career counseling to evaluate college students' state anxiety. *International Journal of Psychological Studies*, 7(1), 75. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n1p75>
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Efstathiou, E., & Karakasidou, E. (2016). The relationship between meaning in life, emotions and psychological illness: The moderating role of the effects of the economic crisis. *The European Journal of Counselling Psychology*, 4(1), 77–100. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v4i1.75>
- Proctor, R.W. & Dutta, A., 1995. *Skill acquisition and human performance*. Sage.
- Raths, L., Harmin, M., & Simon, S. (1966). *Values and teaching: Working with values in the classroom*. Charles E. Merrill.

- Robertson, P. J. (2018). Positive psychology and career development. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(2), 241-254. <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1318433>
- Santilli, S., Marcionetti, J., Rochat, S., Rossier, J., & Nota, L. (2016). Career Adaptability, Hope, Optimism, and Life Satisfaction in Italian and Swiss Adolescents. *Journal of Career Development*, 44(1), 62–76. <https://doi.org/10.1177/0894845316633793>
- Savickas, M. L. (2011). *Career counselling*. American Psychological Association.
- Schwarz, J. E. (2016). Meaning-making in early adolescence: Practices and perspectives of school counselors. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 8(2), 6. <https://doi.org/10.7729/82.1174>
- Sears, S. J., Kaye, G. L., & Kennedy, J. J. (2001). Myers – Briggs personality profiles of prospective educators. *The Journal of Educational Research*, 90(4), 195-202. <https://doi.org/10.1080/00220671.1997.10544573>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.) (2000). Positive Psychology-An introduction. [special issue]. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Steel, P., Schmidt, J., Bosco, F., & Uggerslev, K. (2019). The effects of personality on job satisfaction and life satisfaction: A meta-analytic investigation accounting for bandwidth–fidelity and commensurability. *Human relations*, 72(2), 217-247. <https://doi.org/10.1177/0018726718771465>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Pickering, N. K., Shin, J. Y., & Dik, B. J. (2010). Calling in work: Secular or sacred? *Journal of Career Assessment*, 18, 82–96. <https://doi.org/10.1177/1069072709350905>
- Su, R. (2020). The three faces of interests: An integrative review of interest research in vocational, organizational, and educational psychology. *Journal of Vocational Behavior*, 116, 103240. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.10.016>

- Sung, Y-T., Cheng, Y-W., Hsueh, J-H. (2016). Identifying the Career-Interest Profiles of Junior-High-School Students Through Latent Profile Analysis. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 151, 229-246. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1261076>
- Therasa, C., & Vijayabanu, C. (2015). The impact of Big Five personality traits and positive psychological strengths towards job satisfaction: A review. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 23(2), 142-150. <https://doi.org/10.3311/PPso.7620>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Unanue, W., Gómez, M. E., Cortez, D., Oyanedel, J. C., & Mendiburo-Seguel, A. (2017). Revisiting the link between job satisfaction and life satisfaction: The role of basic psychological needs. *Frontiers in psychology*, 8, 680. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00680>
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182–191. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K., Ryan of Germany, Pury, C., & Steger, M. (2022). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303-323. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Zainudin, Z. N., Rong, L. W., Nor, A. M., Yusop, Y. M., & Othman, W. N. W. (2020). The relationship of holland theory in career decision making: A systematic review of

literature. *Journal of Critical Reviews*, 7(9), 884-892.
<http://dx.doi.org/10.31838/jcr.07.09.165>

Παράρτημα 1

Πρωτόκολλο Συνέντευξης

Δημογραφικά στοιχεία:

Ηλικία:

Φύλο:

Γνωρίζοντας ότι με τη βοήθεια συμβούλου επαγγελματικού προσανατολισμού έχεις ανακαλύψει τον τομέα - επάγγελμα που επιθυμείς να ακολουθήσεις στο μέλλον θα ήθελα να μου απαντήσεις σε κάποιες ερωτήσεις στα πλαίσια της διπλωματικής μου εργασίας με θέμα «Η βίωση συναισθημάτων, ικανοποίησης και νοήματος από τη ζωή σε παιδιά δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μετά τη συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού».

1. Πριν απευθυνθείς στο/η σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού ποιους προβληματισμούς ή αναζητήσεις είχες για το επαγγελματικό σου μέλλον; Υπήρξε κάποιος που σε παρακίνησε να συμμετάσχεις στη διερεύνηση των προσωπικών σου ανησυχιών; Αν ναι, ποιος;
2. Πριν αποφασίσεις να αναζητήσεις και να μιλήσεις με κάποιο/α σύμβουλο, ποια συναισθήματα ένοιωθες και πως αισθανόσουν για το μέλλον σου, σχετικά με την κατεύθυνση ή το επάγγελμα που θα επέλεγες να ακολουθήσεις;
3. Μετά τη διαδικασία της συμβουλευτικής, υπάρχει αλλαγή στα συναισθήματά σου για το μέλλον; Αν ναι, τι αλλαγή; Ποια συναισθήματα αισθάνεσαι σήμερα;
4. Υπάρχουν στοιχεία του εαυτού σου που δεν γνώριζες και ανακάλυψες μέσω του επαγγελματικού προσανατολισμού; ποια είναι αυτά;
5. Η επαγγελματική επιλογή που έκανες, πιστεύεις ότι ανταποκρίνεται στην επαγγελματική ζωή που θα ήθελες να έχεις; Αν ναι, πόσο αυτή έχει επηρεάσει τους στόχους σου, τις συνθήκες μελέτης σου και τη διάθεσή σου να προσπαθήσεις για το στόχο σου;
6. Εκτός από την επιλογή επαγγέλματος, η διαδικασία της συμβουλευτικής σε βοήθησε να ανακαλύψεις ή έστω να ξεκινήσεις να σκέφτεσαι για το νόημα και τον σκοπό της ζωής σου; Αν ναι, τι ανακάλυψες;
7. Υπάρχει κάποιο επάγγελμα που θεωρούσες ιδανικό για σένα, πριν απευθυνθείς σε σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού; Αν ναι, ποιο ήταν αυτό και γιατί το θεωρούσες ως το ιδανικό; Αν όχι, είχες σκεφτεί κάποια επαγγελματική επιλογή προτού απευθυνθείς σε κάποιον ειδικό; Υπήρξαν κάποιοι άνθρωποι ή καταστάσεις που επηρέασαν αυτή σου την σκέψη;
8. Η επαγγελματική επιλογή που έκανες πιστεύεις ότι ανταποκρίνεται στο ιδανικό σου επάγγελμα με βάση τις αξίες, τα προσωπικά σου χαρακτηριστικά και το επαγγελματικό σου προφίλ;
9. Πως επηρέασε η συμβουλευτική διαδικασία την προσωπική σου εξέλιξη και τις αποφάσεις που έχεις πάρει για το μέλλον; πόσο ικανοποιημένος είσαι από αυτές τις αλλαγές;

Παράρτημα 2



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Έντυπο ενημέρωσης και συγκατάθεσης των γονέων και κηδεμόνων για συμμετοχή των εφήβων στην έρευνα

Στα πλαίσια ολοκλήρωσης των προπτυχιακών μου σπουδών στο τμήμα ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας πραγματοποιείται η παρούσα προπτυχιακή έρευνα με σκοπό να διερευνηθούν τα συναισθήματα, η ικανοποίηση και το νόημα από τη ζωή, σε εφήβους που έχουν συμμετέχει σε πρόγραμμα παρέμβασης επαγγελματικού προσανατολισμού.

Οι έφηβοι θα συμμετέχουν σε μια σύντομη συνέντευξη (περίπου 20') που θα περιλαμβάνει εύκολες και κατανοητές ανοιχτού τύπου ερωτήσεις αναφορικά με τα συναισθήματα που ανέδειξαν ή/και εδραίωσαν μέσα από τη διαδικασία του επαγγελματικού προσανατολισμού, καθώς και το νόημα και την ικανοποίηση από τη ζωή τους από τις αποφάσεις τους για την επαγγελματική τους επιλογή.

Τα αποτελέσματα της έρευνας θα συμβάλλουν στην κάλυψη σημαντικού βιβλιογραφικού και ερευνητικού κενού αναφορικά με τις παραπάνω έννοιες της θετικής ψυχολογίας και τη συμβολή της διαδικασίας συμβουλευτικής επαγγελματικού προσανατολισμού στους/στις εφήβους.

Η συμμετοχή των εφήβων είναι εθελοντική και ανώνυμη. Τα δεδομένα των συνεντεύξεων της έρευνας είναι εμπιστευτικά και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για την παρούσα έρευνα. Οι έφηβοι έχουν δικαίωμα να αποχωρήσουν από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμήσουν χωρίς καμία συνέπεια για τους/τις ίδιους/ες.

Είμαι στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε διευκρίνιση σχετικά με όσα προαναφέρθηκαν.

Σας ευχαριστώ για τη συμβολή και τη συναίνεσή σας για την πραγμάτωση αυτής της προσπάθειας.

Μαρία Τσίγκρου
Τηλ. Επικοινωνίας: 6933350342
Email: ma.tsigkrou@gmail.com

Διάβασα το παραπάνω κείμενο και συμφωνώ για τη συμμετοχή του παιδιού μου σ' αυτή τη δραστηριότητα.

Γονέας ή Κηδεμόνας

Ολογράφως Υπογραφή

Ημερομηνία:/...../.....