

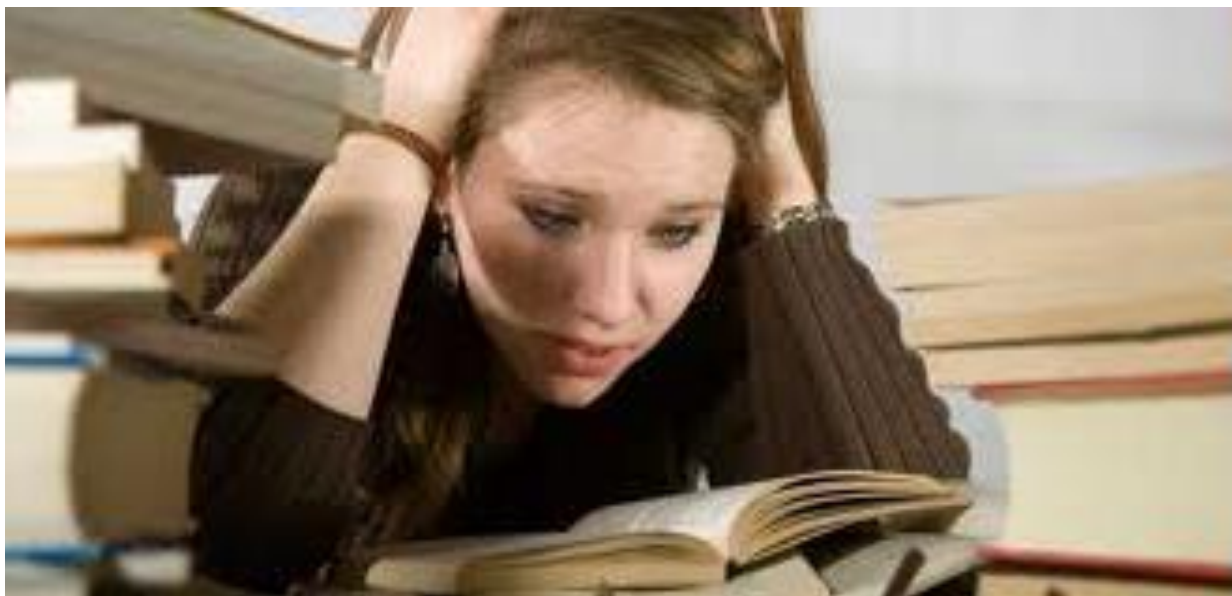
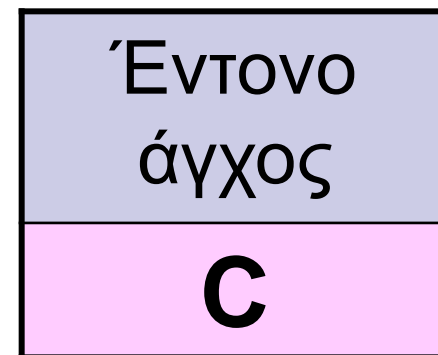
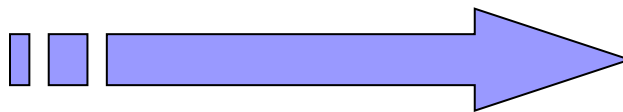
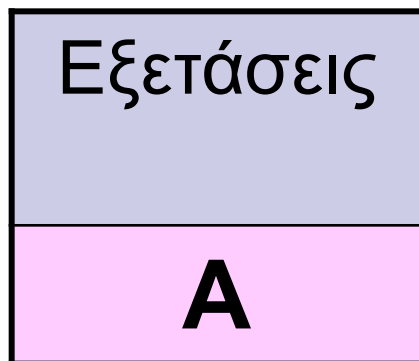
Δυσλειτουργικές Σκέψεις Σταδιοδρομίας



Όσοι παρέχουν υπηρεσίες συμβουλευτικής, έχουν παρατηρήσει ότι αρκετοί πελάτες εκφράζουν κάποιες δυσλειτουργικές σκέψεις σχετικά με τη σταδιοδρομία τους, οι οποίες επηρεάζουν και δυσχεραίνουν την επίλυση προβλημάτων και τη λήψη αποφάσεων

Οι διάφοροι ερευνητές έχουν χρησιμοποιήσει ποικίλους όρους για την περιγραφή του φαινομένου αυτού: παρερμηνείες (misconceptions) (Thompson, 1976), δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας (dysfunctional career beliefs) (Krumboltz, 1990), αυτό-ηττοπαθείς υποθέσεις (self-defeating assumptions) (Dryden, 1999), αυτό-ηττοπαθής συμπεριφορά (self-defeating behavior) (Hornak, & Gillingham, 1980), μύθοι (myths) (Dorn, & Welch, 1985; Lewis, & Gilhousen, 1981), προσωπικοί κανόνες (private rules) (Krumboltz, 1983), αυτό-ηττοπαθείς δηλώσεις (self-defeating statements) (Strawser, & Figler, 1986), παράλογες προσδοκίες (irrational expectations) (Nevo, 1987), δυσλειτουργικές πεποιθήσεις για τον εαυτό (dysfunctional self-beliefs) (Borders, & Archadel, 1987), δυσλειτουργικές σκέψεις (dysfunctional cognitions) (Corbishley, & Yost, 1989), ψευδείς πεποιθήσεις αυτεπάρκειας (faulty self-efficacy beliefs) (Brown, & Lent, 1996) κ.α.

Πολλές ψυχολογικές θεωρίες μιλούν για παράλογες ή δυσλειτουργικές σκέψεις (λ.χ. Λογικοθυμική συμπεριφορική θεωρία του Ellis)

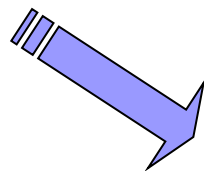


Εξετάσεις

A

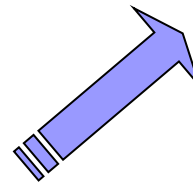
Έντονο άγχος

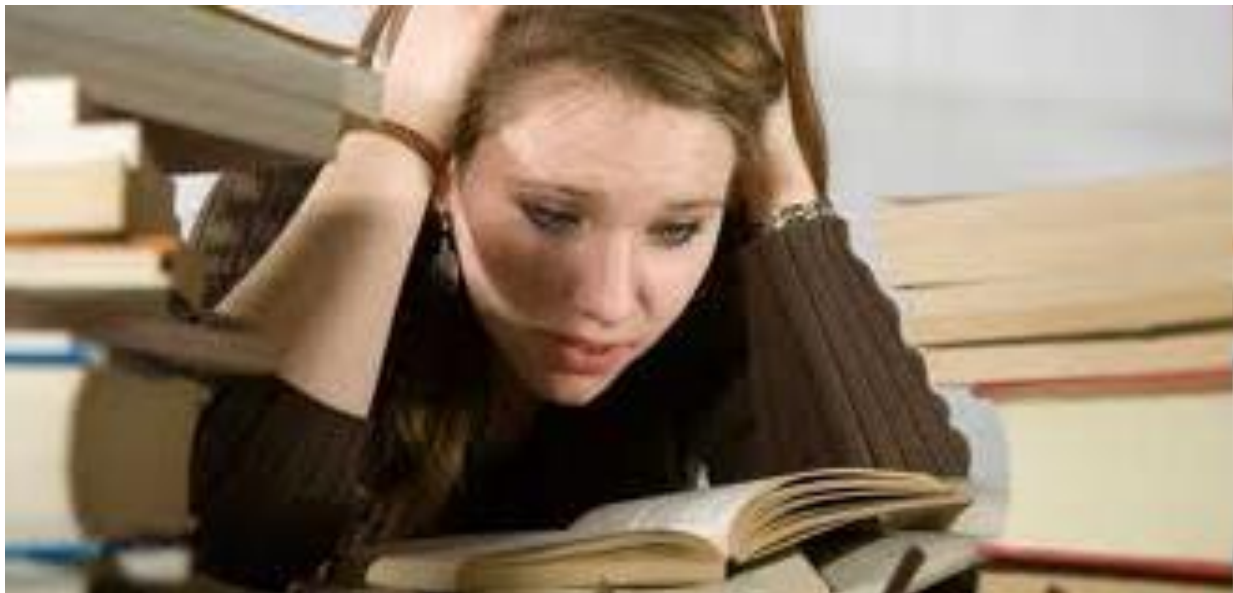
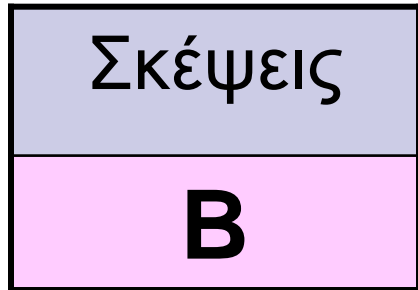
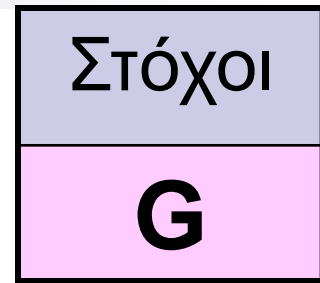
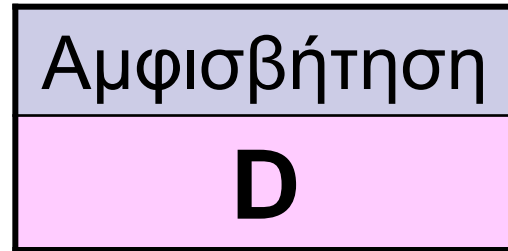
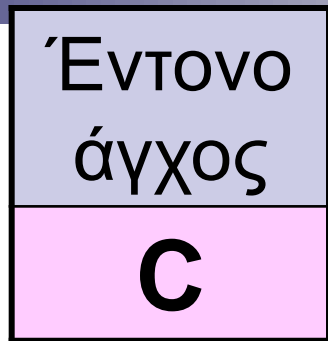
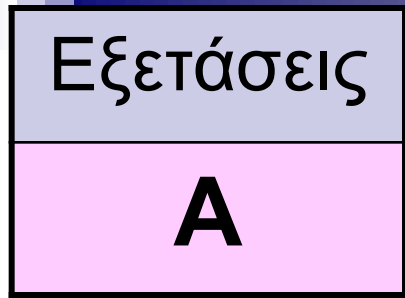
C



Σκέψεις

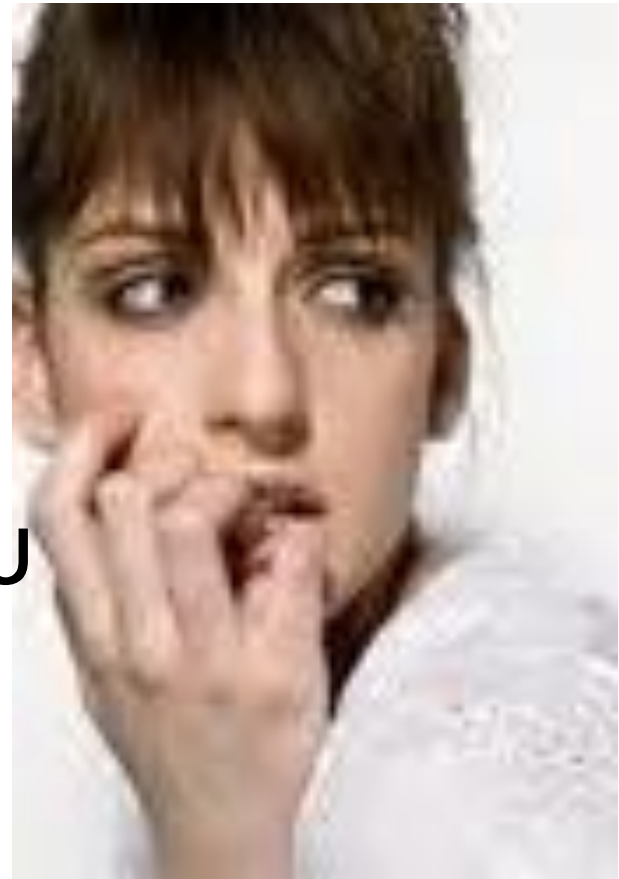
B





Οι δυσλειτουργικές σκέψεις είναι...

Προκατειλημμένες ή διαστρεβλωμένες πεποιθήσεις σταδιοδρομίας (ή και γενικότερα) που δυσχεραίνουν τη λήψη απόφασης.



Δυσλειτουργικές σκέψεις: Επιπτώσεις

- περιορισμός της αυτογνωσίας
- περιορισμός της γνώσης των επαγγελμάτων
- περιορισμός των δεξιοτήτων λήψης απόφασης

Πώς επηρεάζουν τη λήψη απόφασης;

- *αποφυγή* του προβλήματος σταδιοδρομίας
- πορεία μέσα στον κύκλο λήψης απόφασης με τέτοιο τρόπο που τα βήματα να *μην ολοκληρώνονται* σωστά
- *διακοπή* της διαδικασίας επίλυσης προβλήματος σταδιοδρομίας και λήψης αποφάσεων όταν η ολοκλήρωση ενός βήματος φαίνεται δύσκολη.

Λοιπές επιπτώσεις

- Άγχος
- Αναβλητικότητα
- εξάρτηση από άλλους



Και.....

- γρήγορη και χωρίς τις απαραίτητες πληροφορίες επιλογή
- μειωμένη συμπεριφορά εξερεύνησης
- αρνητική αντίληψη σε σχέση με τις προσωπικές δεξιότητες
- περιορισμένη γνώση των επαγγελμαμάτων

Επίσης ευθύνονται για...

- έλλειψη *κινήτρων* για πλήρη χρήση των διαθέσιμων υπηρεσιών σταδιοδρομίας
- έλλειψη *ικανοποίησης* από την επιλογή
- έλλειψη *εμπιστοσύνης* στις δεξιότητες λήψης απόφασης
- *αβεβαιότητα* σχετικά με την καταλληλότητα της επιλογής

Παραδοχές:

1. Οι δυσλειτουργικές σκέψεις σταδιοδρομίας μπορούν να αναγνωριστούν, να αμφισβητηθούν και να *αλλαχθούν*.



2. Για τα περισσότερα άτομα η τάση να έχουν αρνητικές σκέψεις για τη σταδιοδρομία τους μπορεί να αποδοθεί σε *μαθημένη γνωστική διαδικασία*, η οποία μπορεί να αλλάξει μέσω της αλλαγής των δυσλειτουργικών σκέψεων με πιο κατάλληλες.



3. Για κάποια, όμως, άτομα η τάση να σκέφτονται σταθερά αρνητικά για τη ζωή (κατά συνέπεια και για τη σταδιοδρομία) είναι αποτέλεσμα βαθιά περιχαρακωμένων σχημάτων για τον εαυτό και τον κόσμο που **αντιστέκονται** στην αλλαγή.



Γενικά όμως,


Τα άτομα μπορούν να μάθουν να *αναγνωρίζουν* και να *περιορίζουν* τον αρνητικό αντίκτυπο των δυσλειτουργικών σκέψεων στην επίλυση προβλημάτων σταδιοδρομίας και στη λήψη αποφάσεων.





Ερωτηματολόγιο Σκέψεων Σταδιοδρομίας (Career Thoughts Inventory)

Sampson, Peterson, Lenz, Reardon &
Saunders (1996)

- 
- Βασίζεται στις προτάσεις- παραδοχές γύρω από τις δυσλειτουργικές σκέψεις.
 - Είναι χρήσιμο για να διερευνήσουμε τον τρόπο σκέψης του πελάτη σε σχέση με τις επαγγελματικές του ικανότητες και προοπτικές.

Δημιουργία του Ερωτηματολογίου

- Αρχικά 248 ερωτήσεις από δηλώσεις πραγματικών πελατών
- 195 ερωτήσεις (εξέταση από ειδικούς συμβούλους και επανεξέταση για αποφυγή προκατειλημμένων ερωτήσεων)
- Χορήγηση σε 320 φοιτητές - 80 ερωτήσεις είχαν ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες

Επίσης:

- Διερευνητική ανάλυση παραγόντων (νέο δείγμα 196 φοιτητών) ανέδειξε τρεις παράγοντες
- Πιο σύντομη μορφή (48 ερωτήσεις) με βάση τις φορτίσεις, τη συνεισφορά στο διαχωρισμό του παράγοντα και στην εννοιολογική συγγένεια με τον παράγοντα που ανήκει
- Νέα χορήγηση σε 145 φοιτητές – νέα διερευνητική ανάλυση παραγόντων που επαλήθευσε τους τρεις παράγοντες

Παράγοντες CTI

- **Σύγχυση στη Διαδικασία λήψης απόφασης (*Decision-Making Confusion*)**
- **Άγχος Δέσμευσης (*Commitment Anxiety*)**
- **Εξωτερική Σύγκρουση (*External Conflict*)**

Ομάδες στόχος

- Μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
- Φοιτητές
- Ενήλικες




Νόρμες

- Ενήλικες (n=571)
- Φοιτητές (n=595)
- Μαθητές Λυκείου (n=396)



Συγκεκριμένα αποσκοπεί σε:

- *Γενική Διάγνωση*
- *Αξιολόγηση Αναγκών*
- *Μάθηση (αναγνώριση, πρόκληση, αλλαγή αρνητικών σκέψεων και δράση)*

- 
- Περιέχει 48 ερωτήσεις τετράβαθμης κλίμακας τύπου Likert.
 - Οι απαντήσεις μπορούν να κυμαίνονται από: 0= Διαφωνώ απόλυτα έως 3 = Συμφωνώ απόλυτα.
 - Ο μέσος χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου είναι 7-15 λεπτά, αν και δεν υπάρχει χρονικό όριο.

Ψυχομετρικές ιδιότητες

Αξιοπιστία εσωτερική συνέπειας:

- CTI Total: .93 - .97,
- Υποκλίμακες: .74 - .94.

Αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων:

- Σε 73 φοιτητές και 48 μαθητές Λυκείου
- Χρονικό διάστημα 4 εβδομάδων
- CTI Total(φοιτητές): $r = .86$
- Υποκλίμακες (φοιτητές): .74 to .82
- CTI Total (μαθητές): $r = .69$
- Υποκλίμακες (μαθητές): .52 to .72

Εγκυρότητα


- *Εγκυρότητα Περιεχομένου*
- *Εγκυρότητα Εννοιολογικής Κατασκευής (Αναλύσεις Παραγόντων)*
- *Συγχρονική Εγκυρότητα*

Βιβλίο εργασίας

- Αναγνώριση του γενικού **επιπέδου** αρνητικών σκέψεων
- Αναγνώριση της **φύσης** των αρνητικών σκέψεων
- Πρόκληση και **αλλαγή** της αρνητικής σκέψης και ανάληψη **δράσης**
- **Βελτίωση** της ικανότητας λήψης απόφασης
- **Αξιοποίηση** του κοινωνικού δικτύου

Προσαρμογή στην Ελληνική Πραγματικότητα

- Προσαρμογή στην ελληνική πραγματικότητα από τους Κασσωτάκης, Σιδηροπούλου – Δημακάκου & Παπαδάκου (βλ. Παπαδάκου, 2005)
- Χορήγηση πρώιμης εκδοχής σε μικρό δείγμα 21 ατόμων για να διαπιστωθούν τυχόν προβλήματα.
- Νέα απόδοση των ερωτήσεων στην αγγλική γλώσσα, βασισμένη στην ελληνική τελική μορφή τους.

- 
- Το δείγμα αφορούσε 242 μαθητές Β' και Γ' Λυκείου, οι οποίοι φοιτούσαν σε σχολεία διαφόρων περιοχών του λεκανοπεδίου της Αττικής
 - Έγινε διερευνητική παραγοντική ανάλυση, η οποία περιλάμβανε 48 ερωτήσεις για τους 242 μαθητές.

- Ανάλυση κύριων συνιστωσών με ορθογώνια περιστροφή των αξόνων.
- Απάλειψη 7 ερωτημάτων
- Η τελική επίλυση για τις 41 εναπομείνουσες ερωτήσεις ανέδειξε (με σημείο τομή για τις φορτίσεις το 0.35) τρεις (3) παράγοντες στους οποίους αποδίδεται το 30.07% της διασποράς των τιμών.



***Πρώτη κλίμακα: Έλλειψη αποφασιστικότητας
και αυτοεκτίμησης (14 ερωτήσεις)***

***Δεύτερη κλίμακα: Σύγχυση στη διαδικασία Λήψης
Απόφασης (19 ερωτήσεις)***

Τρίτη κλίμακα: Δυσκολία Δέσμευσης (8 ερωτήσεις)

Ψυχομετρικές ιδιότητες

Αξιοπιστία εσωτερική συνέπεια:

- CTI Total: .90
- Υποκλίμακες: .75 - .86

Άλλες ερευνητικές προσπάθειες

- Ο Δρόσος (2011) το χρησιμοποίησε σε συνολικό δείγμα 1062 μαθητών Γ' Γυμνασίου, εκ των οποίων οι 599 ήταν γηγενείς, οι 299 κατάγονταν από την Αλβανία και οι 214 από χώρες της πρ. ΕΣΣΔ.
- Οι παράγοντες που αναδείχτηκαν μέσω διερευνητικών αναλύσεων παραγόντων είναι ελαφρώς διαφορετικοί από τους παράγοντες που είχαν βρεθεί κατά την πρώτη ερευνητική προσπάθεια σε ελληνικό πληθυσμό, αλλά είναι πολύ πιο κοντά στα αντίστοιχα αποτελέσματα που είχαν βρεθεί κατά τη δημιουργία και στάθμιση του ερωτηματολογίου σε αμερικάνικο πληθυσμό
- Έγινε διασφάλιση της δομικής ισοτιμίας ανάμεσα στις πολιτισμικές ομάδες, μέσω συγκρίσεων της παραγοντικής δομής ανά ζεύγη ανάμεσα στις τρεις ομάδες και υπολογισμό των δεικτών Tucker's phi (Φ).
- Οι δείκτες αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας κυμαίνονταν από 0,60 έως 0,91.

Διάθεση και δικαιώματα

- PAR, Inc.

16204 North Florida Avenue

Lutz, FL 33549

- <http://www4.parinc.com/Products/Product.aspx?ProductID=CTI>



Κλίμακα Μοτίβων Επαγγελματικών
Πεποιθήσεων
(Career Belief Patterns Scale)
Version 2

- Arulmani & Nag, 2008



Επαγγελματικές πεποιθήσεις

- Τι είναι;
- Πώς σχηματίζονται;
- Ποιο το αποτέλεσμα τους;

Κλίμακα Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων

- Πρώτη εκδοχή (2004) στην Ινδία
- Τρεις παράγοντες: Εξειδίκευση, Έλεγχος & Αυτοκατεύθυνση, Επιμονή
- Η πρώτη εκδοχή είχε 18 ερωτήσεις
- Δεύτερη εκδοχή (2008)
- Αρχική συλλογή 12.247 δηλώσεων
- Σταδιακή μείωση σε 6.614 και εν συνεχεία σε 347 δηλώσεις

Οι 347 δηλώσεις περιλάμβαναν:

- Πεποιθήσεις για την αυτοαξία που αποθαρρύνουν το άτομο από το να ασχοληθεί με δραστηριότητες επαγγελματικής ανάπτυξης
- Προσανατολισμός στο μέλλον που δίνει μικρή έμφαση στο σχεδιασμό σταδιοδρομίας
- Πεποιθήσεις που εμποδίζουν το κίνητρο για να επιμείνει κάποιος σε έναν επαγγελματικό στόχο
- Πεποιθήσεις που εμποδίζουν την κινητοποίηση για ανάπτυξη δεξιοτήτων και απόκτηση εξειδίκευσης για μία σταδιοδρομία

Κλίμακα Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων

- Μείωση σε 76 δηλώσεις
- Χρήση «βινιέτας» (vignette - ειδικά σχεδιασμένη σύντομη λεκτική εικόνα που αναγνωρίζει στάσεις και συγκεκριμένες απόψεις)
- Συγχώνευση δύο η περισσότερων δηλώσεων σε μία βινιέτα

Παράδειγμα Βινιέτας

Δηλώσεις που αντανακλούν αρνητικές σκέψεις

- Μερικές σταδιοδρομίες είναι καλές, ενώ άλλες δεν είναι.
- Η εργασία μου λέει στην κοινωνία το ποιος είμαι.
- Θέλω να φέρω κύρος στην οικογένειά μου μέσω του επαγγέλματος που εξασκώ.

Βινιέτα

Ορισμένα επαγγέλματα έχουν χαμηλό κοινωνικό κύρος/ πρεστίζ. Δε μπορώ να διαλέξω κάποιο τέτοιο επάγγελμα γιατί αυτή η επιλογή θα στεναχωρήσει πολύ την οικογένειά μου και θα επηρεάσει και άλλες πλευρές της ζωής μου.

Τελική μορφή:

- Μείωση σε 41 ερωτήσεις
- Επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert (1= Δε συμφωνώ καθόλου, 7 = συμφωνώ απόλυτα)
- Μείωση σε 35 ερωτήσεις
- Δείκτης αξιοπιστίας 0,89
- Τελική μορφή: 32 ερωτήσεις

Τι μετράει;

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Πεπιοθήσεις Εξειδίκευσης (8 ερωτήσεις)	Πεπιοθήσεις Επιμονής (3 ερωτήσεις)
Πεπιοθήσεις για τον Έλεγχο & την Αυτοέλεγχο (8 ερωτήσεις)	Απαισιοδοξία/ Μοιρολατρία (4 ερωτήσεις)
Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική (5 ερωτήσεις)	Κάστα (2 ερωτήσεις)
Αυτοαξία (2 ερωτήσεις)	

- Στάθμιση σε 6530 άτομα από 13 έως 22 ετών
- Αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας: 0,45 – 0,69

Προσαρμογή και έρευνα στην Ελλάδα

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Πεπαιθήσεις Εξειδίκευσης (6 ερωτήσεις)

Πεπαιθήσεις Επιμονής (4 ερωτήσεις)

Πεπαιθήσεις για τον Έλεγχο & την Αυτοέλεγχο (6 ερωτήσεις)

Απαισιοδοξία/ Μοιρολατρία & επίδραση του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου (4 ερωτήσεις)

Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική (8 ερωτήσεις)

- Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Αργυροπούλου, Δρόσος & Τερζάκη (2011)
- Έρευνα σε 238 μαθητές Δευτεροβάθμιας Επαγγελματικής Εκπαίδευσης
- Αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας: 0,60 – 0,75

- 
- Πού μπορώ να το βρω;

Gideon Arulmani (PhD)

The Promise Foundation,

India

Σας ευχαριστούμε

