

Η διαχείριση της Αλλαγής: Η ικανότητα των φοιτητών να δέχονται προκλήσεις και η δέσμευση τους απέναντι σε στόχους

Καρατζογιάννη Βάνα, Φιλολόγος, ΜΑ. Συμβουλευτικής
Μιχάλης Γρηγόριος, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Phd/Msc Κοινωνικής Ψυχιατρικής - Παιδοψυχιατρικής

Εισαγωγή

Η «διαχείριση της αλλαγής» είναι απαραίτητη σε κάθε απόπειρα ανάπτυξης και διατήρησης της ψυχικής και συναισθηματικής ισορροπίας. Κοινή παραδοχή όλων είναι ότι οι μεγάλες αλλαγές στη ζωή των ανθρώπων ενδέχεται να προξενήσουν προβλήματα ανεξαρτήτως ηλικίας (Μπενέκου, 2008). Ίδιως οι πρώιμοι έφηβοι και τα παιδιά βιώνουν εντονότερα τις νοητικές, ψυχικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές.

Οι **στόχοι** που θέτει το άτομο πρέπει να είναι **εφικτοί** αλλά και **ρεαλιστικοί** σε σχέση με τον εαυτό του.

Οφείλει να έχει **επίγνωση** των δυνατοτήτων του και να μην επιχειρεί να επιτύχει αλλαγές που εκ των πραγμάτων τον ξεπερνούν.

Θα πρέπει να διακατέχεται από **θετική** διάθεση αποβαλλοντας κάθε ψήγμα απαιθμίας που μπορεί να το καταβάλλει.

Η **εμπιστοσύνη** στον εαυτό ή αντιμετώπιση τυχόν φόβων ανεπάρκειας είναι το κλειδί μιας επιτυχημένης πορείας προς την εκάστοτε αλλαγή.

Η **εν λόγω** εργασία πραγματοποιείται τις απόψεις φοιτητών σχετικά με τη διαχείριση μιας αλλαγής την αποδοχή προκλήσεων και τη δέσμευση απέναντι σε στόχους.

Θεωρητικό Πλαίσιο

«Μετάβαση»:

- Τομείς μεταβάσεων
- ✓ Κοινωνικός
 - ✓ Εκπαιδευτικός
 - ✓ Επαγγελματικός

Κάθε μετάβαση:

□ Ως έναυσμα για την ανάπτυξη του ατόμου (με δυσκολίες για ορισμένους σε αυτή τη περίοδο της ζωής τους) (Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μπαούρδα, 2016. Μπρούζος & Κοσσυβάκη, 2011).

□ Ως αλλαγή, που οδηγεί σε σημαντικές συναισθηματικές επιπτώσεις.

□ Η μετατόπιση από τις μαθημένες συνήθειες και καθήκοντα, οδηγεί στην παύση των συνηθισμένων τρόπων αντίδρασης και στην ανάπτυξη νέων μορφών συμπεριφοράς που να συνάδουν πλέον στις τρέχουσες συνθήκες (Dornbusch, 2000).

Στάδια Μετάβασης:

Οι αλλαγές διάθεσης, αλλά και οι συμπεριφοριστικές αλλαγές, συχνά ακολουθούν «προβλέψιμα» στάδια, τα οποία όμως **δεν είναι πάντοτε ίδια για όλους τους ανθρώπους είτε ως προς το χρονικό τους διάστημα, είτε ως προς την επανεκτίμηση προηγούμενων σταδίων σε ανώτερο χρόνο** (Havelock, 1970).

□ Η δέσμευση ως επιμονή απέναντι σε στόχους

□ η αποδοχή μιας πρόκλησης ως αναζήτηση ευκαιριών: Σημαντικοί τομείς διαχείρισης μιας αλλαγής.

Μεθοδολογία - Δείγμα

Ερωτηματολόγιο: Αυτοσχέδιο αυτοαναφορικό ερωτηματολόγιο 11 ερωτήσεων, σχετικά με τη διαχείριση αλλαγής, την αποδοχή προκλήσεων και τη δέσμευση απέναντι σε στόχους.

Μορφή: Πεντάβαθμη κλίμακα τύπου Likert, που κυμαίνονταν από το «συμφωνώ» έως και το «διαφωνώ».

Τρόπος χορήγησης: ηλεκτρονική συμπλήρωση

Δείγμα: 111 προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές (74.8% γυναίκες, 25.2% άντρες, 18-25 ετών) από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Ανάλυση δεδομένων: Στατιστικό πρόγραμμα SPSS v.20.

Όταν η διαδικασία αλλαγής αντιμετωπίζεται ως πρόκληση: Ευκολότερη η προσαρμογή ≠ Οι μεταβάσεις ως απειλητικές και αγχώδεις (Βασιλόπουλος κ. αν., 2016).

✓ Αλλαγή από οικεία κατάσταση σε μια καινούργια και άγνωστη.
✓ Οι περιστάσεις που, μέσα από κοινωνικές και βιολογικές καταστάσεις, διαταράσσουν προηγούμενες κοινωνικές ισορροπίες.
Η αλλαγή που προκύπτει στον εκάστοτε τομέα οδηγεί πάντοτε σε νέες προκλήσεις (Mackenzie, McMaugh, & O'Sullivan, 2012).

Αποτελέσματα

Παρακάτω παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των δηλώσεων του συνολικού πληθυσμού των φοιτητών.

Συγκεκριμένα ως προς τον τομέα της διαχείρισης αλλαγών και της πρόκλησης:

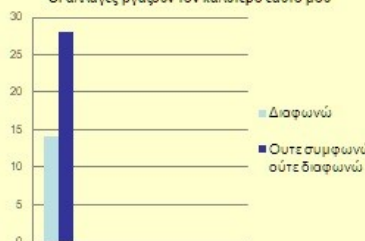
«**Οι αλλαγές θνάζουν το καλύτερο εαυτό μου**». Στη δήλωση αυτή, το 14.4% δήλωσε πως διαφωνεί, ενώ ένα 28.8% παρέμεινε ουδέτερο μη εκφράζοντας κάποιου είδους συμφωνίας ή διαφωνίας. «**Οι απροσδόκητες αλλαγές στο πρόγραμμά μου γενικά με μπερδεύουν**». Ένα 49.5% δήλωσε πως πράγματι οι απροσδόκητες αλλαγές στο πρόγραμμα τείνουν να τους μπερδεύουν, να τους αποδιοργανώνουν, ενώ και πάλι ένα 27% παρέμεινε ουδέτερο. Ακόμη, το 60.4% δήλωσε πως έχει την τάση να ανησυχεί για τα πράγματα ή τις καταστάσεις πριν ακόμη συμβούν, ενώ το 18.9% παρέμεινε ουδέτερο. Τέλος, το 49.5% θεώρησε πως γενικά αντιμετωπίζει καλά τυχόν προβλήματα που του προκύπτουν ενώ το 34.2% δήλωσε ουδέτερο.

Ως προς τον τομέα της δέσμευσης απέναντι σε στόχους οι φοιτητές δήλωσαν:

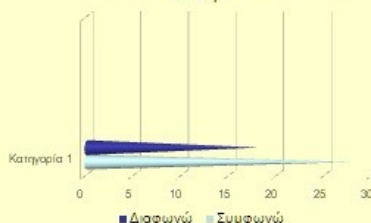
«**Συνήθως δεν παραιτούμαι όταν βρίσκομαι υπό πίεση**». Το 27.9% συμφώνησε πως δε παραιτείται κάτω από πίεση, ωστόσο προέκυψε και ένα 18% το οποίο και διαφώνησε.

«**Όταν αντιμετωπίζω εμπόδια, συχνά αδυνατώ να προωθήσω στην επίτευξη του στόχου μου**». Το 13.5% συμφώνησε, ενώ το 28.8% παρέμεινε ουδέτερο.

Οι αλλαγές βγάζουν τον καλύτερο εαυτό μου



Συνήθως δεν παραιτούμαι όταν βρίσκομαι υπό πίεση



Συζήτηση

Τα αποτελέσματα τις απόψεις των φοιτητών για τις εκάστοτε αλλαγές που προκύπτουν στη πορεία της ζωής τους.

- Πώς τις διαχειρίζονται;
 - Πώς αντιδρούν απέναντι στις προκλήσεις;
 - Δεσμεύονται απέναντι στους στόχους τους;
- Η πλειοψηφία αντιμετωπίζει σχετικά ομαλά την αλλαγή. Ωστόσο, αρκετά μεγάλο ήταν και το ποσοστό των φοιτητών που προτίμησε να παραμείνει ουδέτερο και να μην εκφράσει ανοιχτά διαφωνία ή συμφωνία. Σε αυτόν τον «ουδέτερο» πληθυσμό, θα ήταν χρήσιμο - πέραν των ατόμων που αντιμετωπίζουν ζητήματα ως προς τη διαχείριση αλλαγών - να εστιασούν οι ειδικοί της ψυχικής υγείας, ως πρόληψη και με απώτερο σκοπό την διευκόλυνση τους.

Πριν την επικείμενη αλλαγή χρειάζεται:

- Ξεκάθαρο πλαίσιο τελικού στόχου
- Ο στόχος συνεχώς στο προσκήνιο, καθ' όλη τη διάρκεια των μαθρών και ίσως δύσκολων χρονικών διαστημάτων που θα ακολουθήσουν.

Η συνεργασία με άλλους είναι θετική. Αν όμως οι στόχοι κάποιου διαφέρουν από αυτούς των υπολοίπων, δε θα πρέπει να επηρεάζεται προς τη κατεύθυνση τους, αλλά αντίθετως να λείει και «όχι» αν χρειαστεί.

Συμπεράσματα

Για μια επιτυχή αλλαγή:

- Καθορισμός υλοποιήσιμων στόχων κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες.
- Σταδιακή και σταθερή οικοδόμηση προς τον τελικό σκοπό.
- Άμεση πραγματοποίηση κάθε βήματος προς το στόχο,, χωρίς να μεσολαβεί μεγάλο χρονικό διάστημα για το επόμενο.
- Έλεγχος των επιμέρους στόχων για την επίτευξη μιας καλής τελικής έκβασης.
- Εξέταση - επανεξέταση και σταντέμηση μιας κατάστασης, ώστε να αντιληφθεί ποιος πραγματικά είναι οι δυνάμεις υπέρ της αλλαγής και ποιος από αυτές τον δυσχεραίνουν.

Εμπνευστικό είναι να έχουμε επένδυση και σωστή ενημέρωση γύρω από τον τομέα που επιθυμούμε να αλλάξουμε.

Αναφορές

- Dornbusch, S. M. (2000). Transitions from adolescence: A discussion of seven articles. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 173-177. doi: 10.1177/0743558400151009
- Havelock, R. G. (1970). A guide to innovation in education.
- Mackenzie, E., McMaugh, A., & O'Sullivan, K. A. (2012). Perceptions of primary to secondary school transitions: Challenge or threat? *Issues in Educational Research*, Βασιλόπουλος, Ζ. Φ., Μπρούζος, Α., & Μπαούρδα, Β. Χ. (2016). Ψυχοεκπαιδευτικά ατομικά προγράμματα για παιδιά και εφήβους. Αθήνα: Gutenberg
- Μπενέκου, Π. (2008). Προβλήματα των μαθητών κατά τη μετάβαση από το δημοτικό σχολείο στο γυμνάσιο (Διδακτορική Διατριβή) Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Ανακτήθηκε από <http://dissprints.lib.uci.edu/pdf/handle/123456789/576>
- Μπρούζος, Α., & Κοσσυβάκη, Φ. (2011). Η μετάβαση από το δημοτικό σχολείο στο γυμνάσιο: Δυσκολίες και προκλήσεις. *Επιστήμες Αγωγής*, Θεματικό Τεύχος, 149-162