

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασία συντάσσεται στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος «Διοίκηση της Υγείας» του Πανεπιστημίου Πειραιά. Το θέμα αφορά στην ανεργία, τις κοινωνικές και ψυχολογικές επιπτώσεις της και τις αποτελεσματικές μορφές ψυχολογικής υποστήριξης και κοινωνικής παρέμβασης. Χρησιμοποιείται το παράδειγμα του Κέντρου Ψυχολογικής και Κοινωνικής Υποστήριξης Μακροχρόνια Ανέργων, που λειτούργησε από το 2013 έως το 2015.

Στο πρώτο κεφάλαιο επιχειρείται η σκιαγράφηση του φαινομένου της ανεργίας στην Ελλάδα, το οποίο έχει λάβει σημαντικά αυξημένες διαστάσεις την περίοδο της οικονομικής κρίσης, με ιδιαίτερη αύξηση τα τελευταία τέσσερα χρόνια. Η παρουσίαση της τρέχουσας κατάστασης της ανεργίας στην Ελλάδα αποσκοπεί στην υπογράμμιση του φαινομένου ως μία από τις σημαντικότερες αρνητικές συνέπειες της διεθνούς οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα, με σημαντικές επιπτώσεις σε οικονομικό, κοινωνικό αλλά και ατομικό επίπεδο.

Στη συνέχεια επιχειρείται η βιβλιογραφική επισκόπηση των επιπτώσεων της απώλειας εργασίας στην ψυχική υγεία και την ποιότητα της ζωής του ανέργου. Στο σημείο αυτό η εργασία επικεντρώνεται περισσότερο στη θεώρηση του ζητήματος της ανεργίας από ψυχολογική σκοπιά, επιχειρώντας να διερευνήσει την επίδρασή της σε ατομικό επίπεδο. Ένας από τους λόγους για την υιοθέτηση αυτής της οπτικής γωνίας αποτελεί το γεγονός ότι παρόλο που πολλά έχουν γραφεί και ειπωθεί σχετικά με τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης, μέσα στις οποίες συγκαταλέγεται και η ανεργία, η προσέγγιση που έχει υιοθετηθεί έως τώρα εστιάζει στην ανάλυση του φαινομένου σε τεχνοκρατικό επίπεδο: έχει αναλυθεί κι υπογραμμιστεί πολλάκις από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης ο τρόπος που η ανεργία εντείνει την κρίση, με τις οικονομικές επιπτώσεις που επιφέρει στην κίνηση της αγοράς ή στο ασφαλιστικό. Έχει υπογραμμιστεί επίσης, από θεωρητικούς διαφόρων επιστημονικών πεδίων (από οικονομολόγους έως ακαδημαϊκούς κοινωνικών επιστημών), το κοινωνικό ζήτημα που ανακύπτει από την ολοένα αυξανόμενη ανεργία. Αυτό που μοιάζει να λείπει, ωστόσο, τόσο από τη βιβλιογραφία όσο και από την κρατική μέριμνα για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της ανεργίας, είναι η επίγνωση του ψυχολογικού κόστους που συνοδεύει την απώλεια εργασίας. Έχουν πραγματοποιηθεί πολυάριθμες και αξιόλογες προσπάθειες

για την αντιμετώπιση των οικονομικών και κοινωνικών συνεπειών της ανεργίας, ελάχιστες ωστόσο μοιάζουν να είναι οι παρεμβάσεις με στόχο την ψυχολογική υποστήριξη των ανέργων, στις οποίες συμπεριλαμβάνεται το Κέντρο Ψυχολογικής και Κοινωνικής Υποστήριξης Μακροχρόνια Ανέργων.

Η διερεύνηση του ψυχολογικού αντίκτυπου της ανεργίας και η ψυχολογική υποστήριξη των ανέργων έχει ως στόχο αφενός την αναγνώριση των ψυχολογικών μηχανισμών που ενδέχεται να καθηλώσουν το άτομο σε μια ανενεργή θέση, με αποτέλεσμα να γίνεται ακόμη δυσκολότερη η επανένταξή του στην αγορά εργασίας, αφετέρου την ανάδειξη εκείνων των παρεμβάσεων (θεραπευτικών/συμβουλευτικών) που φαίνεται να έχουν ένα αποτέλεσμα στην αντιμετώπιση της ανεργίας σε ένα πρώτο, ατομικό επίπεδο. Η συλλογιστική που υπάρχει πίσω από αυτή τη θεώρηση, είναι η υπόθεση πως μια παρέμβαση που βοηθά τον άνεργο να αντιμετωπίσει εκείνα τα συμπτώματα που τον καθλώνουν σε ανενεργό θέση και να υποστηριχθεί στην επανένταξή του στην αγορά εργασίας όχι μόνο αποτελεί μια αποτελεσματική παρέμβαση σε ατομικό επίπεδο, αλλά συνεισφέρει στην αντιμετώπιση του φαινομένου της ανεργίας σε κοινωνικό επίπεδο.

Ως εκ τούτου, στα πλαίσια της παρούσας εργασίας θεωρείται ότι η διερεύνηση του ψυχολογικού αντίκτυπου της ανεργίας και η αναζήτηση αποτελεσματικών μορφών παρέμβασης έχει μια ιδιαίτερη σημασία, για τους εξής λόγους:

A) Αποτελεί έναν τομέα που έχει παραμεληθεί σχετικά στη βιβλιογραφία σχετικά με την οικονομική κρίση, την ανεργία και τις κρατικές παρεμβάσεις.

B) Η υιοθέτηση αυτής της θεωρητικής σκοπιάς του ζητήματος της ανεργίας επιτρέπει τη διερεύνηση θεραπευτικών και συμβουλευτικών παρεμβάσεων για την ψυχολογική υποστήριξη των ανέργων

Γ) Η ψυχολογική υποστήριξη των ανέργων βοηθά στην πιο άμεση και αποτελεσματική επανένταξή τους στην αγορά εργασίας, συνεισφέροντας με αυτόν τον τρόπο στην αντιμετώπιση του φαινομένου της ανεργίας σε κοινωνικό επίπεδο.

Σε επόμενο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας παρουσιάζεται το Κέντρο Κοινωνικής και Ψυχολογικής υποστήριξης Μακροχρόνια Ανέργων, ο στόχος του οποίου

εντάσσεται στη συλλογιστική που μόλις αναφέρθηκε. Το εν λόγω πρόγραμμα επιλέχθηκε να παρουσιαστεί, καθώς αποτελεί ένα παράδειγμα αποτελεσματικής υποστήριξης ανέργων, που δεν περιορίστηκε στην οικονομική και κοινωνική ενίσχυσή τους, αλλά ενέταξε στον προγραμματισμό της παρεμβάσεις ψυχολογικής υποστήριξης.

Στον επίλογο παρουσιάζονται τα συμπεράσματα της βιβλιογραφικής επισκόπησης, καθώς επίσης και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.

Στο τέλος της παρούσας εργασίας παρατίθενται οι βιβλιογραφικές αναφορές.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΗΜΕΡΑ

#### Εισαγωγή

Σε αυτό το κεφάλαιο γίνεται μια προσπάθεια σκιαγράφησης της κοινωνικής πραγματικότητας που έχει δημιουργηθεί στην Ελλάδα ως αποτέλεσμα της έλευσης της οικονομικής κρίσης στη χώρα.

Ο τρόπος με τον οποίο βιώνει η Ελλάδα την παγκόσμια οικονομική κρίση φαίνεται να είναι ιδιαίτερα οξύς: οι επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης είναι εμφανείς σε ό, τι αφορά στον εργασιακό τομέα, είτε αναφέρονται στα ποσοστά της ανεργίας, είτε στις συνθήκες εργασίας όσων έχουν διατηρήσει τις θέσεις τους. Ακόμα και σε εκείνες τις περιπτώσεις που οι συμβάσεις εργασίας δεν έχουν λήξει ή υποστεί αλλαγές, η μείωση του πραγματικού εισοδήματος είναι εμφανής, είτε αυτή οφείλεται σε νομοθέτηση νέων συλλογικών συμβάσεων είτε σε έμμεση παρακράτηση εισοδήματος, όπως μέσω φορολογίας.

Οι επιδράσεις των αλλαγών αυτών έχουν γίνει εμφανείς, εκτός από το οικονομικό επίπεδο, τόσο σε κοινωνικό, όσο και σε επίπεδο συλλογικής ψυχολογίας: οι Έλληνες, είτε άνεργοι είτε όχι, εκφράζουν αισθήματα απογοήτευσης, αβεβαιότητας για το μέλλον και θυμού.

#### **1.1: Τα επίσημα στοιχεία για την ανεργία**

Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ, η ανεργία στην Ελλάδα στο τέλος του 2015 βρισκόταν στο 24.9%.

Παρόλο που η οικονομική κρίση ξέσπασε στην Ελλάδα από το 2009, τα αποτελέσματα στον τομέα της ανεργίας είχαν μια σταδιακή πορεία και έγιναν περισσότερο αισθητά από το 2012 και μετά.

Προκειμένου να είναι συγκρίσιμοι οι αριθμοί των επιπέδων ανεργίας, αξίζει να σημειωθεί ότι το 2001 οι άνεργοι αποτελούσαν μόλις το 10,8% του πληθυσμού. Η ανεργία

παρέμεινε σε αυτά τα επίπεδα (με μικρές αυξομειώσεις) έως και το 2009, όταν οι άνεργοι αποτελούσαν το 9.6% του πληθυσμού. Από το 2009 και μετά, χρονιά που η οικονομική κρίση αρχίζει και γίνεται αισθητή, υπάρχει μια σταδιακή αύξηση αυτού του ποσοστού, της τάξεως των 4 μονάδων ανά έτος περίπου.

Ως εκ τούτου, το 2010 η ανεργία αγγίζει το 12.7%, το 2011 το 17,9% και από το 2012 και μετά παραμένει σταθερά σε ποσοστά άνω του 24%. Η χρονιά που καταγράφηκε το μεγαλύτερο ποσοστό ανεργίας στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια ήταν το 2013, με το 27.5% του πληθυσμού να δηλώνει άνευ εργασίας.

Αυτά τα ποσοστά ωστόσο έχουν μια αξία όταν τα αντιστοιχίσει κανείς με αυτό που πραγματικά ανιπροσωπεύουν: ανθρώπους, πολύ συχνά με οικογένειες, οι οποίοι χάνουν τη θέση εργασίας τους και παραμένουν στην ανεργία για μήνες ή για χρόνια. Ένα ποσοστό της τάξεως του 24 ή 26% σημαίνει ότι τουλάχιστον ένας στους τέσσερις Έλληνες είναι άνεργος. Το ένα τέταρτο, επομένως, του γενικού πληθυσμού βρίσκεται εκτός αγοράς εργασίας.

## **1.2: Επιπτώσεις σε κοινωνικό επίπεδο- δράσεις για την αντιμετώπιση της κρίσης.**

Καθίσταται σαφές πως, ανεξάρτητα από την αρνητική επίδραση της αύξησης των ποσοστών ανεργίας στην οικονομική κατάσταση της χώρας (όπως για παράδειγμα την μείωση των εισφορών στα ασφαλιστικά ταμεία ή τον περιορισμό του χρήματος που κινείται στην αγορά), η ανεργία έχει επιπλέον αρνητικές επιδράσεις και σε κοινωνικό επίπεδο: η ραγδαία αύξηση του ποσοστού ανεργίας στη χώρα μοιάζει να έχει οδηγήσει ένα πολύ μεγάλο ποσοστό του ελληνικού λαού στην επιβίωση στα όρια της φτώχειας.

Επιπλέον του πραγματικού και πρακτικού ζητήματος της οικονομικής δυσχέρειας που έρχεται ως παράγωγο της απώλειας μιας θέσης εργασίας για ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού, η ανεργία μοιάζει να έχει και μια επιπλέον επίδραση στο συλλογικό συναίσθημα του κόσμου, ακόμη και σε εκείνους που εξακολουθούν να κατατάσσονται στο εργατικό δυναμικό της χώρας.

Τα συναισθήματα που μοιάζει να επικρατούν είναι εκείνα της αβεβαιότητας, της απογοήτευσης από το πολιτικό και οικονομικό σύστημα και της απώλειας του ελέγχου, το

συναίσθημα δηλαδή ότι , ότι και να κάνει κανείς, η πορεία της ζωής του δεν εξαρτάται σε τόσο μεγάλο βαθμό από τις πράξεις και τις επιλογές του, αλλά μοιάζει να καθορίζονται από μια παγκόσμια συνθήκη, την οποία δεν μπορεί να ελέγξει κανείς.

Τα συναισθήματα αυτά, και ιδιαίτερα εκείνο του θυμού, γίνονται περισσότερο εμφανή σε κοινωνικό επίπεδο, αν λάβει κανείς υπόψη του την αύξηση των διαδηλώσεων, του σχηματισμού κοινωνικών ομάδων για την αλλαγή των παρόντων συνθηκών κ.ο.κ.

Τα παραδείγματα αυτών των δράσεων είναι αρκετά: από το σχηματισμό της ομάδας των αγανακτισμένων και των σχεδόν καθημερινών διαδηλώσεων για εργασιακά και οικονομικά ζητήματα, έως τις δράσεις πολιτών για την υποστήριξη των συμπολιτών τους που βρίσκονται σε ανάγκη, με την συλλογή τροφίμων και ειδών πρώτης ανάγκης που προορίζονται για να διατεθούν σε ευάλωτες κοινωνικά ομάδες.

Η φτωχοποίηση ενός τόσο μεγάλου μέρους του ελληνικού πληθυσμού δεν έχει αφήσει αδιάφορο και το κράτος: πολύ άμεσα, σχηματίστηκαν επίσημες δομές για την αντιμετώπιση της φτώχειας, οι οποίες έχουν ως στόχο την κάλυψη των βασικών αναγκών για ανθρώπους που δεν μπορούν πλέον να εξασφαλίσουν τις απαραίτητες συνθήκες για να ζουν με αξιοπρέπεια. Παραδείγματα τέτοιων δομών είναι το κοινωνικό συσσίτιο, τα κοινωνικά παντοπωλεία, το κοινωνικό φροντιστήριο Κ.Ο., που λειτουργούν πλέον στους περισσότερους δήμους της Αθήνας και της επαρχίας, οι λεγόμενες Δομές Αντιμετώπισης της φτώχειας.

Λίγες κινήσεις ωστόσο φαίνεται να έχουν γίνει για την κάλυψη αναγκών που ξεπερνούν το όριο των απαραίτητων συνθηκών για επιβίωση: ελάχιστος λόγος και ακόμη λιγότερες δράσεις έχουν λάβει χώρα για την αντιμετώπιση των επιδράσεων που έχει η ανεργία σε επίπεδο ψυχικής υγείας.

### **Ανακεφαλαίωση**

Τα τελευταία χρόνια το ποσοστό της ανεργίας στην Ελλάδα έχει αυξηθεί με ραγδαίο ρυθμό, ως αποτέλεσμα της παγκόσμιας οικονομικής κρίσης. Η ανεργία φαίνεται να επιδρά σε οικονομικό, κοινωνικό και ψυχολογικό επίπεδο, τόσο ατομικά, όσο και συλλογικά. Παρά το γεγονός ότι το κράτος έχει αναλάβει δράση για την αντιμετώπιση των άμεσων,

προνοιακών αναγκών των πιο ευάλωτων κοινωνικά ομάδων, ελάχιστες έως καθόλου δράσεις έχουν λάβει χώρα στην Ελλάδα για την αντιμετώπιση των επιδράσεων της ανεργίας σε επίπεδο ψυχικής υγείας. Ένα κενό που ήρθε να καλύψει το πρόγραμμα ψυχολογικής και κοινωνικής υποστήριξης μακροχρόνια ανέργων, το έργο του οποίου περιγράφεται αναλυτικά στο τελευταίο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ ΣΤΟΝ ΨΥΧΙΣΜΟ

#### Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο αυτό εξετάζονται οι επιδράσεις της ανεργίας στην ψυχική υγεία των ανέργων.

Σύμφωνα με σχετικές έρευνες αναφορικά με τις επιπτώσεις της ανεργίας σε ψυχολογικό επίπεδο, οι τομείς που ενδέχεται να επηρεαστούν περισσότερο είναι:

A) Το επίπεδο της ψυχικής υγείας του ανέργου: η ανεργία αυξάνει τα ποσοστά εμφάνισης ψυχικών διαταραχών, κυρίως της κατάθλιψης.

B) Η προσωπικότητα του ανέργου: σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα, η ανεργία ενδέχεται να επιφέρει αλλαγές σε στοιχεία της προσωπικότητας του ατόμου, όπως για παράδειγμα η ανοιχτότητα.

Γ) Η αίσθηση αυτοαντίληψης: η ανεργία φαίνεται να επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ο άνεργος αντιλαμβάνεται τον εαυτό του.

Δ) Η αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή: η ανεργία φαίνεται να επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να αντλεί ικανοποίηση από τη ζωή και τις σχέσεις του, τόσο με τους άλλους όσο και με τον εαυτό του.

Παρακάτω αναλύονται ενδελεχέστερα οι τομείς που αναφέρονται συνοπτικά παραπάνω.

#### 2.1: Επιπτώσεις στο επίπεδο ψυχικής υγείας

Σε μια μεταναλυτική μελέτη που δημοσιεύτηκε το 1999, διερευνήθηκε η επίδραση της ανεργίας στο γενικό επίπεδο της ψυχικής υγείας των ανέργων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το πέρασμα από την απασχόληση στην ανεργία φαίνεται να συνοδεύεται από μια έκπτωση στην ψυχική υγεία και από έντονα αρνητικά συναισθήματα, με προεξάρχοντα αυτά της θλίψης, της αναποτελεσματικότητας και της έλλειψης ικανοποίησης από το επίπεδο ζωής. Τα συναισθήματα αυτά φαίνεται να μειώνονται με την επανένταξη του ανέργου στην αγορά εργασίας (Murphy & Athanassou, 1999).

Μία δεκαετία αργότερα, τα αποτελέσματα μιας ακόμη μεταναλυτικής μελέτης έρχονται να προσθέσουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις επιπτώσεις της ανεργίας στην ψυχική υγεία του ατόμου. Σύμφωνα με τους Paul και Moser, φαίνεται να υπάρχει μια στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στο επίπεδο της ψυχικής υγείας ανάμεσα στους απασχολούμενους και τους άνεργους. Πιο συγκεκριμένα, οι άνεργοι εμφανίζουν σημαντικά μεγαλύτερα επίπεδα θλίψης και απελπισίας. Τα συμπτώματα που συνδέονται με ψυχικές διαταραχές είναι επίσης αυξημένα σε αυτή την πληθυσμιακή ομάδα: οι άνεργοι τείνουν να υποφέρουν περισσότερο και πιο έντονα από συμπτώματα όπως αίσθημα δυστυχίας, καταθλιπτική διάθεση, άγχος, σωματοποίηση των συναισθημάτων και μειωμένο αίσθημα αυτοεκτίμησης και ικανοποίησης από της ζωή τους. Οι ερευνητές καταλήγουν πως η ανεργία δεν συνδέεται απλώς με τη δυστυχία, αλλά φαίνεται να την προκαλεί (Paul & Moser, 2009).

Οι δύο μεταναλυτικές μελέτες που μόλις παρουσιάστηκαν προτείνουν πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην ανεργία και την έκπτωση στην ψυχική υγεία. Το προεξάρχον αρνητικό συναίσθημα που συνδέεται με την ανεργία είναι εκείνο της θλίψης, ενώ στατιστικά σημαντική συσχέτιση μοιάζει να υπάρχει ανάμεσα στην απώλεια της εργασίας και την μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή, της αυτοεκτίμησης, καθώς επίσης και την αύξηση συμπτωμάτων όπως άγχος και σωματοποίηση. Η γενική εικόνα που παρουσιάζει η ψυχική κατάσταση του ανέργου φαίνεται να είναι σημαντικά επιβαρυνμένη.

Ένα ερώτημα που τίθεται σε αυτό το σημείο, είναι ποιός ακριβώς είναι ο μηχανισμός με τον οποίο η ανεργία επηρεάζει την ψυχική υγεία, ή μάλλον για ποιόν ακριβώς λόγο συνοδεύεται η ανεργία από αρνητικά συναισθήματα και θλίψη.

Ο Warr υποστηρίζει το 1987 ότι ο λόγος που βρίσκεται πίσω από τις αρνητικές συνέπειες της ανεργίας στην ψυχική κατάσταση του ατόμου, είναι το γεγονός ότι ο άνεργος δεν δύναται πλέον να βιώσει εννέα θετικές εμπειρίες που συνδέονται με την εργασία: την ικανότητα για έλεγχο του περιβάλλοντός τους, την ικανότητα για εφαρμογή των προσωπικών δεξιοτήτων, εξωτερικά στοχοκατευθυνόμενη συμπεριφορά και στόχοι, ποικιλία ερεθισμάτων, σταθερότητα, οικονομική ασφάλεια, ικανοποίηση βασικών αναγκών που επιτρέπει στο άτομο να αισθάνεται σωματικά ασφαλής, δυνατότητα για διαπροσωπική

και κοινωνική αλληλεπίδραση και διατήρηση μιας αποδεκτής κοινωνικής θέσης (McKee-Ryan et al., 2005).

Αντίστοιχα, η M. Jahoba προτείνει το 1982 ως εξήγηση στις αρνητικές συνέπειες της ανεργίας το γεγονός ότι μαζί με την ανεργία, οι άνεργοι στερούνται ταυτόχρονα και κάποια άλλα θετικά στοιχεία που προφέρονται από την εργασία, όπως είναι η δομή του χρόνου και της καθημερινότητάς τους, η ευκαιρία για κοινωνική συναναστροφή με τους συναδέλφους, η αίσθηση στόχου και σκοπού στη ζωή, η ενεργητικότητα και το κοινωνικό status (McKee-Ryan et al., 2005).

Σύμφωνα επομένως με τις απόψεις των δύο αυτών θεωρητικών, αυτό που μοιάζει να χάνεται μαζί με την εργασία είναι πολύ περισσότερο από την ικανότητα για αγορά υλικών αγαθών: η ανεργία μοιάζει να επιφέρει ένα σημαντικό πλήγμα στην ικανότητα του ατόμου να αισθάνεται ασφαλής, ικανοποιημένος από τη ζωή και τον εαυτό του και αντικείμενο σεβασμού και θαυμασμού από τους άλλους. Αν δοκιμάσουμε να μεταφράσουμε αυτές τις έννοιες με πιο ψυχολογικούς όρους, ένα συμπέρασμα στο οποίο μπορούμε να καταλήγουμε είναι το γεγονός ότι η ανεργία μοιάζει να επιφέρει ένα σημαντικό πλήγμα στο αίσθημα αυτοεκτίμησης, στην ομαλή κοινωνική ζωή του ατόμου, καθώς επίσης και στην υπαρξιακή ασφάλεια που αισθάνεται κανείς όταν μπορεί να αποδώσει ένα νόημα και έναν σκοπό στη ζωή του. Είναι γεγονός ότι η εργασία και ο τρόπος με τον οποίο ορίζει κανείς τον εαυτό του επαγγελματικά αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της ταυτότητάς του: το επάγγελμα, οι μελλοντικοί επαγγελματικοί στόχοι, τα σχέδια επαγγελματικής εξέλιξης, αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του τρόπου με τον οποίο το άτομο ορίζει τον εαυτό του. Η απώλεια επομένως δεν φαίνεται να αφορά μόνο τη θέση εργασίας, αλλά και ένα σημαντικό κομμάτι της ταυτότητας και του αυτοπροσδιορισμού του ατόμου: το πλήγμα δεν επιφέρεται μόνο σε ένα πρακτικό επίπεδο, αλλά και σε ένα πιο συμβολικό, που αφορά μάλλον σε ψυχολογικούς μηχανισμούς παρά σε ζητήματα που μπορούν να επιλυθούν με την κοινωνική μέριμνα για την ικανοποίηση βασικών αναγκών.

Ένας ακόμη λόγος για τη σοβαρότητα του πλήγματος που επιφέρει η ανεργία στον ψυχισμό βασίζεται στις αρχές και τις αξίες του Δυτικού κόσμου: η Ελλάδα ανήκει σε εκείνον τον πληθυσμό του πλανήτη που ενστερνίζεται ένα αξιακό σύστημα που θέτει τις έννοιες της αυτοπραγμάτωσης, της οικονομικής ευμάρειας, της προσωπικής και

επαγγελματικής εξέλιξης σε πρωταρχικά αγαθά. Οι αξίες αυτές αντιμετωπίζονται σχεδόν όπως οι βασικές βιολογικές ανθρώπινες ανάγκες, στο δυτικό κόσμο.

Ζώντας και μεγαλώνοντας με βάση αυτό το αξιακό σύστημα, «η ζωή και η προσωπικότητα του σύγχρονου ανθρώπου είναι δομημένες πάνω στην εργασία και την οικονομική επιφάνεια. Η εργασία σε σημαντικό βαθμό συντελεί στον προσδιορισμό τόσο της ταυτότητας όσο και της εικόνας εαυτού του σύγχρονου ανθρώπου» (Μπούρας & Λυκούρας, 2011). Επιπλέον, επομένως του οικονομικού περιορισμού που επιβάλλει η απώλεια μιας θέσης εργασίας και των πρακτικών ζητημάτων που προκύπτουν από τη συνθήκη της ανεργίας, μοιάζει να συνυπάρχει και μια «συμβολική κατάρρευση» του ατόμου, σε επίπεδο προσωπικής ταυτότητας. Μοιάζει σαν μαζί με την εργασία να χάνεται και το λεξιλόγιο αυτοπροσδιορισμού, ή σαν να χρειάζεται να αλλάξει. Επειδή η κατάρρευση αγγίζει ζητήματα ταυτότητας και αυτοπροσδιορισμού, με ψυχολογικούς όρους, μοιάζει να προκύπτει μια υπαρξιακή κρίση ως απόρροια της απώλειας εργασίας.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, καθίσταται σαφές πως οι σχετικές έρευνες καταδεικνύουν μια στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην ανεργία και την έκπτωση στην ψυχική υγεία. Ωστόσο, εξίσου σημαντικό είναι να εξετάσει κανείς αφενός ποιες πληθυσμιακές ομάδες εμφανίζονται να είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στην εμφάνιση ψυχικών διαταραχών ως απόρροια της ανεργίας, καθώς επίσης και ποια είναι εκείνα τα στοιχεία που φαίνεται να προστατεύουν τον άνεργο από την ψυχολογική κατάρρευση.

Όσον αφορά στο πρώτο ερώτημα, τα στοιχεία που φαίνεται να καθορίζουν το βαθμό στον οποίο η ανεργία θα επηρεάσει την ψυχική υγεία είναι:

- 1) Το φύλο: η πίεση και το άγχος μοιάζει να είναι ιδιαίτερα αυξημένα για τους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες (Μπούρας & Λυκούρας, 2011). Αυτή η παράμετρος πιθανόν να σχετίζεται με τους κοινωνικούς ρόλους για το κάθε φύλο. Ειδικότερα για την Ελλάδα, το μοντέλο της πατριαρχικής οικογένειας ορίζει έναν άντρα-χορηγό (σε επίπεδο οικονομικών παροχών και εξασφάλισης των απαραίτητων για το βιοπορισμό της οικογένειας) και μια γυναίκα φροντιστική, προσανατολισμένη στο μέγιστο των παιδιών, που, σε περίπτωση που εργάζεται, το εισόδημά της είναι συχνά επικουρικό στον οικονομικό προϋπολογισμό του νοικοκυριού.

Αξίζει να σημειωθεί ότι παρόλο που αυτές οι συνθήκες και τα πρότυπα για το κάθε φύλο έχουν σαφώς αλλάξει τα τελευταία χρόνια, η αλλαγή σε κοινωνικό επίπεδο αντίληψης του ανδρικού και του γυναικείου ρόλου βρίσκεται ακόμη σε πρώιμο στάδιο. Παρά το γεγονός ότι η οικονομική κρίση έχει αλλάξει τα δεδομένα και πλέον υπάρχουν αρκετά νοικοκυριά που εξαρτώνται οικονομικά από το εισόδημα της γυναίκας, η αλλαγή ως προς τα πρότυπα σχετικά με το φύλο δεν φαίνεται να έχει εγκαθιδρυθεί ακόμη σε κοινωνικό επίπεδο. Ως εκ τούτου, παρά την αλλαγή στα πραγματικά δεδομένα, οι άντρες εξακολουθούν να θεωρούν αναπόσπαστο κομμάτι της ταυτότητάς τους την επαγγελματική και οικονομική επιτυχία που καθορίζεται από το βαθμό στον οποίο μπορεί να εξασφαλίσει την οικονομική ευμάρεια και την κοινωνική θέση για την οικογένειά του, ενώ οι γυναίκες εξακολουθούν να θεωρούν προεξάρχον στοιχείο της ταυτότητάς τους τη μητρότητα. Με βάση αυτά τα στοιχεία αυτοπροσδιορισμού, ο στιγματισμός και η ψυχική πίεση που επιφέρει η ανεργία φαίνεται να είναι εντονότερα για τους άνδρες.

- 2) Η κοινωνικο – οικονομική κατάσταση: σύμφωνα με σχετικές έρευνες «άτομα χαμηλότερου οικονομικού status εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά ανεργίας και μεγαλύτερη δυσκολία στη διαχείρισή τους» (Μπούρας & Λυκούρας, 2011). Εδώ φαίνεται η ανεργία και η οικονομική κρίση να εντείνουν ένα ήδη υπάρχον φαινόμενο: τα ποσοστά ανεργίας ήταν υψηλότερα για ανθρώπους που ανήκουν σε χαμηλότερα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα ακόμη και σε περιόδους οικονομικής ευμάρειας και ανάπτυξης για τη χώρα. Ταυτόχρονα, η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχική υγείας ή κοινωνικής μέριμνας ήταν περιορισμένη για αυτόν τον πληθυσμό, σε σχέση με τους συμπολίτες τους που ανήκουν σε μεσαία ή ανώτερα κοινωνικά οικονομικά στρώματα. Η επέλαση της οικονομικής κρίσης και η ραγδαία αύξηση των ποσοστών ανεργίας μοιάζει σε αυτό το σημείο να εντείνει μια ήδη υπάρχουσα πραγματικότητα.
- 3) Η προϋπάρχουσα ποιότητα της ψυχικής υγείας: ιδιαίτερα ευάλωτοι στην εμφάνιση ψυχικών διαταραχών φαίνεται να είναι εκείνοι οι άνθρωποι που χαρακτηρίζονται ως πιο «ευαίσθητοι» ή εμφανίζουν ήδη συμπτώματα έκπτωσης της ψυχικής τους υγείας (Μπούρας & Λυκούρας, 2011). Για αυτούς τους ανθρώπους, το άγχος που

επιφέρει η ενδεχόμενη απώλεια εργασίας και οι οικονομικές επιπτώσεις που αυτή θα επιφέρει σε πρακτικό επίπεδο στη ζωή τους, μοιάζει να εντείνει τα συμπτώματα και να οδηγεί στην εμφάνιση κάποιας διαγνωσμένης, πια, ψυχικής διαταραχής. Μοιάζει δηλαδή σαν να δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος: οι άνθρωποι που βρίσκονται ήδη σε μια ευάλωτη ψυχικά θέση, αφενός φαίνεται να είναι πιο πιθανό να χάσουν τη θέση εργασίας τους και αφετέρου το ψυχικό αντίκτυπο που θα έχει για αυτούς η ανεργία μοιάζει να είναι σαφώς μεγαλύτερο από ό, τι θα ήταν για κάποιον που πριν την απώλεια της εργασίας του βρισκόταν σε μια καλή ψυχική κατάσταση.

## **2.2.: Επιδράσεις της ανεργίας στην προσωπικότητα**

Κατά καιρούς έχουν δοθεί διάφοροι ορισμοί για την έννοια της προσωπικότητας. Ο Gordon Allport ορίζει την προσωπικότητα ως «τη δυναμική οργάνωση που κάνει το άτομο, των ψυχοφυσικών συστημάτων που προκαθορίζουν την προσαρμογή του στο περιβάλλον» (Κανελλοπούλου, 2007), ενώ αντίστοιχα ο Filloux δίνει, το 1957, τον εξής ορισμό: «η προσωπικότητα είναι η μοναδική διαμόρφωση- που γίνεται κατά τη διάρκεια της προσωπικής ιστορίας του ατόμου- του συνόλου των συστημάτων υπεύθυνων για τη συμπεριφορά του» (Κανελλοπούλου, 2007).

Ένας σύντομος και περιεκτικός ορισμός είναι εκείνος που θέλει την προσωπικότητα να είναι «ο χαρακτηριστικός τρόπος με τον οποίο το άτομο σκέπτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται. Με άλλα λόγια, αποτελεί ένα σύνθετο σχήμα συμπεριφοράς που αναπτύσσει κάθε άτομο συνειδητά και ασυνείδητα σαν στυλ ζωής ή τρόπο ύπαρξης κατά τη διαδικασία προσαρμογής του στο περιβάλλον» (Γεωργαντά, 2003).

Στο Χρηστικό Λεξικό της Νεοελληνικής Γλώσσας η προσωπικότητα ορίζεται ως «ό, τι συνιστά την ατομικότητα ενός προσώπου, το σύνολο των χαρακτηριστικών του γνωρισμάτων και των κοινωνικών του αλληλεπιδράσεων» (Ακαδημία Αθηνών, 2014).

Σύμφωνα με αυτούς τους ορισμούς, η προσωπικότητα συμπεριλαμβάνει όλα εκείνα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που εξασφαλίζουν την μοναδικότητα ενός ατόμου και τον καθιστούν διαφορετικό από τους άλλους. Παρά το γεγονός ότι η εν λόγω θεωρητική έννοια έχει απασχολήσει τους ψυχολόγους εδώ και δεκαετίες και έχουν εκδοθεί πολυάριθμοι

ορισμοί φυσιολογικότητας και αντίστοιχα τεστ αξιολόγησης της προσωπικότητας (MMPI, Rorschach κ.ά.), οι περισσότεροι θεωρητικοί συμφωνούν ότι όλες οι προσπάθειες για την εξακρίβωση και κατηγοριοποίηση των χαρακτηριστικών στοιχείων της προσωπικότητας αποτελούν μάλλον προσπάθειες εύρεσης ενός κοινού κώδικα επικοινωνίας ανάμεσα στους ειδικούς ψυχικής υγείας. Ως εκ τούτου, οι ψυχολόγοι τείνουν να κατηγοριοποιούν τους ανθρώπους ανάλογα με στοιχεία όπως η εσωστρέφεια ή η εξωστρέφεια, η οργανωτικότητα ή ο τρόπος για να σχετίζεται με τους άλλους, χωρίς αυτό ωστόσο να σημαίνει ότι ο τρόπος με τον οποίο ο κάθε άνθρωπος θα εκφράσει αυτά τα χαρακτηριστικά δεν είναι ιδιαίτερος και μοναδικός σε κάθε περίπτωση.

Ένα από τα πιο γνωστά μοντέλα για τη μελέτη και την κατηγοριοποίηση των στοιχείων της προσωπικότητας είναι το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων (Big Five Personality Traits), ένα μοντέλο που κατηγοριοποιεί τους ανθρώπους με βάση πέντε βασικά στοιχεία της προσωπικότητάς τους: α) την εξωστρέφεια/εσωστρέφεια, β) την τερπνότητα (το βαθμό δηλαδή στον οποίο είναι κανείς ευχάριστος στους άλλους), γ) το βαθμό στον οποίο είναι κανείς διαθέσιμος να εξερευνησει νέες εμπειρίες, (ανοιχτότητα) δ) την οργανωτικότητα, την τάση δηλαδή του ατόμου να είναι συνεπής, φερέγγυος και να ασκεί αυτοέλεγχο και ε) τη συναισθηματική σταθερότητα. Το συγκεκριμένο μοντέλο έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως στο χώρο της εργασιακής ψυχολογίας, καθώς οι επιδόσεις του ατόμου σε αυτούς τους τομείς θεωρείται ότι επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την επαγγελματική του συμπεριφορά. (Barrick & Mount, 1991).

Σε μια πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε το 2015, διερευνήθηκε ο βαθμός στον οποίο η εμπειρία της ανεργίας μπορεί να επιφέρει αλλαγές σε κάποιον ή σε όλους τους τομείς της προσωπικότητας που ορίζονται στο μοντέλο των πέντε παραγόντων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, υπήρξε μια στατιστικά σημαντική αλλαγή των συμμετεχόντων στην έρευνα, σε τρεις τομείς, της τερπνότητας, της οργανωτικότητας και της ανοιχτότητας σε νέες εμπειρίες, ως αποτέλεσμα της εμπειρίας της ανεργίας. Οι αλλαγές αυτές καθίσταντο πιο σταθερές, όσο μεγαλύτερος ήταν ο χρόνος που παρέμενε κανείς στην ανεργία (Boyce et al., 2015).

Παρά το γεγονός ότι αρκετές από τις αρχικές υποθέσεις που είχαν διατυπωθεί στην εν λόγω έρευνα δεν επιβεβαιώθηκαν από τα αποτελέσματα, η συγκεκριμένη μελέτη

θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς υπογραμμίζει την επίδραση εμπειριών όπως η ανεργία σε τομείς που έως και σήμερα θεωρούνται σταθερά και σχεδόν αναλλοίωτα χαρακτηριστικά. Αυτό το στοιχείο, κατατάσσει την εμπειρία της ανεργίας σε εκείνες τις καταστάσεις που αλλάζουν τη ζωή ενός ανθρώπου, μια κατηγορία στην οποία εντάσσονται συνήθως τραυματικές καταστάσεις, όπως ο θάνατος κάποιου αγαπημένου προσώπου, η μετανάστευση ή οι συνθήκες που εμπεριέχουν κίνδυνο για την ψυχική ή σωματική ακεραιότητα του ατόμου. Υπό αυτή την έννοια, η εμπειρία της ανεργίας, σε εκείνες τις περιπτώσεις που επιφέρει αλλαγή στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, μπορεί να χαρακτηριστεί ως τραυματική.

### **2.3: Επιπτώσεις στην αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας**

Μία ακόμη πτυχή της ψυχικής υγείας που φαίνεται να επηρεάζεται από την ανεργία είναι η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας. Πρόκειται για μια έννοια την οποία εισήγαγε ο Bandura στα τέλη της δεκαετίας του 1970 και ορίζεται ως οι προσωπικές πεποιθήσεις που διαθέτει κανείς για την πιθανότητα να έχει η συμπεριφορά του τα επιθυμητά αποτελέσματα σε μια δεδομένη συνθήκη. Πρόκειται περισσότερο για ένα στοιχείο αυτοαντίληψης, παρά για μια αντικειμενική αίσθηση. Σύμφωνα με τον Bandura, η υψηλή ή χαμηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη συμπεριφορά που θα επιλέξει να εκδηλώσει το άτομο, στο μέγεθος της προσπάθειας που θα καταβάλλει για την επίτευξη ενός στόχου, καθώς και στο κατά πόσο οι προσπάθειες αυτές θα έχουν ένα βάθος χρόνου, ή θα εγκαταλειφτεί η προσπάθεια άμεσα (Bandura, 1977).

Πρόκειται για μια θεωρητική έννοια που είναι άμεσα συνδεδεμένη με εκείνη του σημείου ελέγχου, μια ακόμη έννοια που εισήγαγε ο Rotter, ο οποίος διακρίνει δύο κατηγορίες ανθρώπων: εκείνους που πιστεύουν ότι η τροπή της ζωής είναι αποτέλεσμα της δικής τους συμπεριφοράς, που έχουν δηλαδή την αίσθηση ότι ασκούν οι ίδιοι έλεγχο στη ζωή και το περιβάλλον τους μέσω της συμπεριφοράς και των αποφάσεών τους. Η δεύτερη κατηγορία ανθρώπων που διακρίνει ο Rotter είναι εκείνοι που πιστεύουν ότι η συμπεριφορά τους δεν έχει καθόλου ή έχει πολύ μικρό αντίκτυπο στο περιβάλλον τους και ως εκ τούτου καταλήγουν να πιστεύουν πως δεν διαθέτουν οι ίδιοι τον έλεγχο της ζωής



τους, αλλά εξωτερικοί παράγοντες όπως το περιβάλλον, η τύχη οι κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες που επικρατούν μια δεδομένη στιγμή (Rotter, 1966).

Σύμφωνα με τις αντίστοιχες έρευνες, η ανεργία φαίνεται να επηρεάζει το επίπεδο του αισθήματος εσωτερικού ελέγχου, κυρίως στις γυναίκες (Goldsmith et al., 1996). Με αυτόν τον τρόπο, η ανεργία επιφέρει ένα σημαντικό πλήγμα στην ψυχική υγεία του ατόμου, κυρίως επειδή τον εισάγει σε έναν φαύλο κύκλο σοκ-αίσθησης απώλειας ελέγχου-«βύθισμα» σε μια κατάσταση όπου το άτομο αισθάνεται ότι δεν μπορεί να κάνει τίποτα (αίσθηση αβοηθησίας) – σταδιακή απώλεια του ενδιαφέροντος για αλλαγή των συνθηκών στη ζωή του (λόγω της αβοηθησίας) – επιβεβαίωση της πεποίθησης ότι τίποτα δεν μπορεί να αλλάξει.

Αυτός ο φαύλος κύκλος επηρεάζει κυρίως την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας, κάτι το οποίο έχει ιδιαίτερα αρνητικές συνέπειες όχι μόνο για την ψυχική υγεία του ανέργου, αλλά και για τη συμπεριφορά που τελικά θα επιλέξει να εκδηλώσει. Αναφέρθηκε νωρίτερα σε αυτό το κεφάλαιο ότι σύμφωνα με τον Bandura, η αυτοαποτελεσματικότητα επηρεάζει με καθοριστικό τρόπο την ανθρώπινη συμπεριφορά. Στην προκειμένη περίπτωση, ένας άνθρωπος που εισάγεται ξαφνικά στην κατάσταση της ανεργίας, αρχικά αναμένεται να κάνει τις απαραίτητες κινήσεις για να βγει από την κατάσταση αυτή. Στην περίπτωση που οι προσπάθειές του δεν έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, εισάγεται σταδιακά σε μια συνθήκη όπου καταλήγει να πιστεύει πως όποια κίνηση και να κάνει θα είναι μάταιη, μια κατάσταση που ορίζεται ως μαθημένη αβοηθησία (Goldsmith et al., 1996).

Σε αυτή τη συνθήκη, η αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας είναι ιδιαίτερα χαμηλή. Αυτό αναμένεται να επηρεάσει τρεις τομείς της συμπεριφοράς του ανέργου

α) το βαθμό στον οποίο θα κινητοποιηθεί για να αναζητήσει μια νέα θέση εργασίας: όσο πιο χαμηλά είναι τα επίπεδα της αυτοαποτελεσματικότητας, τόσο λιγότερο πιθανό είναι να κινητοποιηθεί ο άνεργος για να αναζητήσει μια νέα θέση εργασίας.

β) την ένταση των προσπαθειών και

γ) το χρόνο που θα αφιερωθεί στην προσπάθεια: σε μια συνθήκη όπου ο άνεργος πιστεύει ότι η αναζήτηση εργασίας δεν πρόκειται να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα, ακόμη και αν καταβάλει προσπάθεια, αυτή αναμένεται αφενός να μην γίνεται με ιδιαίτερη ζέση, αφετέρου να μην έχει ένα βάθος χρόνου, να σταματήσει δηλαδή σύντομα ο άνεργος την προσπάθεια ή να μην γίνεται αυτή με σταθερό και συστηματικό τρόπο.

Σύμφωνα με τα όσα ειπώθηκαν έως τώρα, φαίνεται πως η ανεργία, επηρεάζοντας την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας και τις πεποιθήσεις του ατόμου για εσωτερικό ή εξωτερικό έλεγχο των συνθηκών της ζωής του, έχει αρνητικές επιπτώσεις όχι μόνο στην ποιότητα ζωής του ανέργου και στο γενικότερο επίπεδο ψυχικής υγείας του, αλλά και στον τρόπο με τον οποίο θα αντιδράσει για να ξεπεράσει ή να παραμείνει στην ανεργία. Φαίνεται επίσης πως οι εξωτερικές συνθήκες επηρεάζουν και μεταβάλλουν την υψηλή ή χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα, καθώς επίσης και τις πεποιθήσεις του ατόμου σχετικά με τα πιθανά αποτελέσματα των προσπαθειών του.

Στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης και των υψηλών ποσοστών ανεργίας, οι πιθανότητες για έναν άνεργο να εισαχθεί στο φαύλο κύκλο ανεργίας- αναζήτησης νέας θέσης εργασίας- απογοήτευσης- μαθημένης αβοηθησίας- καθήλωσης σε αυτή την αβοηθησία φαίνεται να είναι ιδιαίτερα υψηλές.

Αναφέρθηκε προηγουμένως πως ένας καθοριστικός παράγοντας για το κατά πόσο θα επηρεαστούν οι πεποιθήσεις του ατόμου για εσωτερικό ή εξωτερικό έλεγχο των συνθηκών της ζωής του, μεταβολή η οποία με τη σειρά της καθορίζει το αν θα εισαχθεί το άτομο σε συνθήκη μαθημένης αβοηθησίας ή όχι, είναι ο βαθμός στον οποίο οι προσπάθειές του για επανένταξη στην αγορά εργασίας θα έχουν αποτέλεσμα. Ένας υψηλός δείκτης ανεργίας, όπως αυτός της τάξης του 25% η 27% που ισχύει στην Ελλάδα τα τελευταία 3 κυρίως χρόνια, μεταφράζεται στην κοινωνική πραγματικότητα ως μια συνθήκη που μειώνει δραστικά τις πιθανότητες να βρει κανείς μια νέα θέση εργασίας, ακόμη και αν τα κριτήριά του για τη θέση αυτή δεν είναι ιδιαίτερα υψηλά.

Ως εκ τούτου, αναμένεται ότι στην Ελλάδα, με τις τρέχουσες κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες, καθώς επίσης και με τα πρωτοφανώς υψηλά επίπεδα ανεργίας των τελευταίων χρόνων, η ανεργία θα επηρεάσει την αυτοαποτελεσματικότητα και την ψυχική

υγεία του ατόμου, σε πολλές περιπτώσεις με τον τρόπο που περιγράφηκε στο συγκεκριμένο κεφάλαιο.

#### **2.4: Επιπτώσεις στην αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή**

Σύμφωνα με τις σχετικές έρευνες και βιβλιογραφικές μελέτες που έχουν διεξαχθεί αναφορικά με το βαθμό και τον τρόπο με τον οποίο η ανεργία επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να αντλεί ικανοποίηση από τη ζωή του, καθώς επίσης και το βαθμό στον οποίο αισθάνεται ευεξία, φαίνεται να υπάρχει μια αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στις δύο αυτές μεταβλητές. Η ανεργία, δηλαδή, φαίνεται να μειώνει τόσο το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή, όσο και εκείνο της γενικότερης ευεξίας του ατόμου (Clark et al., 2002).

Πιο συγκεκριμένα, αρκετοί θεωρητικοί μιλούν για την εμπειρία της ανεργίας ως ένα γεγονός που ενδέχεται να «σημαδέψει» το άτομο εφ' όρου ζωής, υπό την έννοια ότι ακόμη και μετά από την επανένταξή του στην αγορά εργασίας, είναι ιδιαίτερα σπάνιο να επιστρέψει το άτομο στα ίδια επίπεδα ευτυχίας και ευεξίας που είχε πριν από την εμπειρία της ανεργίας (Clark et al., 2002).

Η ντετερμινιστική αυτή θέση ωστόσο, ίσως φανεί λιγότερο απαισιόδοξη αν λάβει κανείς υπόψη του ότι η απώλεια μιας θέσης εργασίας σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να ιδωθεί ως μια συνθήκη ικανή να εγείρει πένθος (Neymayer, 2006. Doka, 1989). Όπως αναλύεται εκτενέστερα στο επόμενο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας, η επιτυχής διεργασία διαχείρισης μιας απώλειας εμπεριέχει και τη διαδικασία να αποδώσει κανείς ένα νόημα σε αυτό που του έχει συμβεί, ή, ειπωμένο με διαφορετικό τρόπο, απαραίτητη προϋπόθεση για να διαχειριστεί κανείς με επιτυχία μία απώλεια είναι να καταφέρει να αποχαιρετίσει κανείς αυτό που έχει χάσει, είτε πρόκειται για πρόσωπο, είτε για σχέση, ή ακόμη και – όπως στην περίπτωση της ανεργίας – κάποιες δεδομένες συνθήκες ύπαρξης, αφού πρώτα έχει εμπεριέξει την εμπειρία της απώλειας.

Έπειτα από αυτή τη διεργασία, η οποία σε πολλές περιπτώσεις απαιτεί από μήνες μέχρι χρόνο ή χρόνια (ανάλογα με τη φύση της απώλειας), το άτομο δεν αναμένεται να είναι το ίδιο, ούτε να επιτρέψει στις παλαιότερες συνθήκες, τρόπο ζωής, πεποιθήσεις και τρόπο να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, τουλάχιστον όχι με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που το έκανε στο παρελθόν, καθώς κάτι τέτοιο θα σηματοδοτούσε μάλλον μια παλινδρόμηση σε

παλαιότερες καταστάσεις, παρά μια επιτυχή και αποτελεσματική επεξεργασία των γεγονότων ζωής.

Η ικανοποίηση που αντλεί κανείς από τη ζωή του αποτελεί μια υποκειμενική αντίληψη που εξαρτάται από την κοινωνική, οικονομική κατάσταση του ατόμου, τους όρους που το ίδιο θέτει ως απαραίτητους για να είναι ευτυχισμένος/η, καθώς και τη σύγκριση που κάνει ανάμεσα στις δικές του συνθήκες ζωής και εκείνες των άλλων ανθρώπων (Kassenboehmer & Haisken- DeNew, 2008).

Σε μια μελέτη που διεξήχθη στη Γερμανία και χρησιμοποίησε στοιχεία 22 ετών για ένα δείγμα 39461 πολιτών, ηλικίας 20 έως 64 ετών, τα αποτελέσματα καταδεικνύουν μια στατιστικά σημαντική αρνητική επίπτωση της ανεργίας στο υποκειμενικό επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή των συμμετεχόντων στην έρευνα (Kassenboehmer & Haisken- DeNew, 2008).

Μία προγενέστερη έρευνα, η οποία δημοσιεύτηκε το 2000 αναφέρει τη συσχέτιση ανάμεσα στα επίπεδα ικανοποίησης του γενικού πληθυσμού με τα επίπεδα τόσο της ανεργίας όσο και του πληθωρισμού που επικρατούν στη χώρα τους. Η μέθοδος που οι συγκεκριμένοι ερευνητές χρησιμοποίησαν ήταν να συγκρίνουν τα δεδομένα τριών μεταβλητών για κάθε χώρα: α) τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή που αναφέρει ο γενικός πληθυσμός β) τα ποσοστά ανεργίας και γ) το επίπεδο του πληθωρισμού. Τα δεδομένα προέρχονταν από τον ΟΕCD (Οργανισμό Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης- ΟΟΣΑ). Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας καταδεικνύουν πως, στις χώρες με το μεγαλύτερο επίπεδο υποκειμενικής ικανοποίησης από τη ζωή, τα επίπεδα τόσο της ανεργίας όσο και του πληθωρισμού είναι χαμηλά, τονίζοντας με αυτόν τον τρόπο πως η ανεργία δεν επηρεάζει μόνο τον άμεσα ενδιαφερόμενο σε ατομικό επίπεδο, αλλά το γενικό επίπεδο ευεξίας και ευμάρειας του συνολικού πληθυσμού (Tella et al., 2000).

Παρόμοια με αυτά τα αποτελέσματα, υπό την έννοια ότι υποστηρίζουν μια θέση που καταδεικνύει ότι τα υψηλά επίπεδα ανεργίας επηρεάζουν το επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή όχι μόνο των ίδιων των ανέργων, αλλά και του γενικού πληθυσμού, είναι και εκείνα που προκύπτουν από μια έρευνα που δημοσιεύτηκε το 2011. Η θέση που υποστηρίζεται στην εν λόγω μελέτη είναι ότι ο τρόπος με τον οποίο η ανεργία επηρεάζει το επίπεδο

ικανοποίησης από τη ζωή των ανθρώπων είναι μέσω της ανασφάλειας που προκαλεί, είτε αυτή αναφέρεται σε οικονομικό επίπεδο, είτε σε άλλους, περισσότερο υποκειμενικούς παράγοντες, όπως είναι οι πιθανότητες για προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη. Ένα υψηλό ποσοστό ανεργίας σε μια χώρα, προκαλεί αισθήματα ανασφάλειας τόσο στους ήδη ανέργους, όσο και στους απασχολούμενους, καθώς μειώνει τις πιθανότητες για εύρεση μια νέας ή περισσότερο ικανοποιητικής θέσης εργασίας και για τις δύο πληθυσμιακές ομάδες (Green, 2011).

Στην εν λόγω έρευνα αναφέρεται επίσης πως ένας από τους παράγοντες που ενδέχεται να μειώσουν τις αρνητικές συνέπειες της ανεργίας είναι η πεποίθηση που διατηρεί το άτομο για το βαθμό στον οποίο είναι πιθανό να βρεθεί μια νέα θέση εργασίας (Green, 2011), μια πεποίθηση που διαμορφώνεται τόσο από δεδομένα αυτοαντίληψης (την υποκειμενική αίσθηση του ατόμου σχετικά με τις ικανότητές του) όσο και από τις συνθήκες που επικρατούν στο περιβάλλον.

Καθίσταται σαφές ότι τα υψηλά ποσοστά ανεργίας σε μια χώρα επηρεάζουν και τους δύο αυτούς τομείς: αφενός, έμμεσα, τον τρόπο που αντιλαμβάνεται κανείς τον εαυτό του και τις ικανότητές του, με τον τρόπο που περιγράφηκε νωρίτερα σε αυτή την εργασία (βλ. κεφ. 2.3), αφετέρου, άμεσα, τις δεδομένες συνθήκες που επικρατούν στο περιβάλλον του ατόμου.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, φαίνεται πως η ανεργία επιφέρει αρνητικές συνέπειες στο υποκειμενικό αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή, με δύο τρόπους. Αφενός, έχει άμεση επίπτωση στο άτομο που χάνει τη θέση εργασίας του, τόσο με τη συρρίκνωση των οικονομικών του πόρων, όσο και με τις αρνητικές επιδράσεις που έχει σε υποκειμενικούς παράγοντες ευτυχίας, όπως η προσωπική εξέλιξη και η επίτευξη προσωπικών στόχων. Ταυτόχρονα, ωστόσο, η ανεργία έχει και μια έμμεση επίπτωση στο αίσθημα ικανοποίησης και ευεξίας του γενικού πληθυσμού, καθώς όσο αυξάνονται τα ποσοστά ανεργίας σε μια χώρα, τόσο διαμορφώνονται εκείνες οι συνθήκες που αυξάνουν το γενικό αίσθημα ανασφάλειας και μειώνουν τις πιθανότητες για ικανοποιητική επαγγελματική και προσωπική εξέλιξη.

## Ανακεφαλαίωση

Σε αυτό το κεφάλαιο εξετάστηκαν και αναλύθηκαν οι επιπτώσεις της ανεργίας στον ψυχισμό. Φαίνεται πως η απώλεια εργασίας μειώνει σε σημαντικό βαθμό το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή, εγείρει συναισθήματα απελπισίας, απογοήτευσης και θλίψης, ενώ ταυτόχρονα σημαντικό πλήγμα δέχονται το αίσθημα αυτοεκτίμησης και αυτοαποτελεσματικότητας του ανέργου. Σε πολλές περιπτώσεις, πολύ πιθανή είναι η εμφάνιση κάποιας ψυχιατρικής διαταραχής, όπως η κατάθλιψη.

Οι τομείς που επηρεάζονται συνθέτουν ένα προφίλ ιδιαίτερα αρνητικό: μαζί με τους οικονομικούς πόρους, η ανεργία μοιάζει να προκαλεί σημαντικές απώλειες και σε ψυχολογικό επίπεδο. Η εικόνα που σχηματίζεται είναι εκείνη ενός ανθρώπου σε απόγνωση – μια θέση από την οποία καθίσταται ιδιαίτερα δύσκολο να αντιμετωπίσει κανείς την περίοδο της ανεργίας ως μια παροδική κρίση, ούτως ώστε να προβεί στις κατάλληλες επιλογές προκειμένου για την επανένταξή του στην αγορά εργασίας. Εν ολίγοις, θα μπορούσε κανείς να πει πως ένας από τους πλέον ανασταλτικούς παράγοντες για την επανένταξη των ανέργων είναι το γεγονός ότι καθηλώνονται εκ των πραγμάτων σε μια θέση όπου το μέλλον μοιάζει αβέβαιο και εκτός του δικού τους ελέγχου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΕΜΠΛΕΚΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ

#### Εισαγωγή

Σε αυτό το κεφάλαιο επιχειρείται να τοποθετηθεί η οπτική γωνία υπό το πρίσμα της οποίας αντιμετωπίζεται η ανεργία στα πλαίσια της παρούσας εργασίας σε ένα σαφές θεωρητικό πλαίσιο, προκειμένου για την αποτελεσματικότερη ανεύρεση εκείνων των παρεμβάσεων συμβουλευτικής που φαίνεται να είναι πλέον κατάλληλοι για την αντιμετώπισή της.

Ένα ασφαλές θεωρητικό πλαίσιο φαίνεται να είναι εκείνο που θέλει την ανεργία να αντιμετωπίζεται ως απώλεια, η οποία εγείρει συναισθήματα πένθους.

Στις επόμενες ενότητες παρουσιάζονται οι βιβλιογραφικές έρευνες που υποστηρίζουν αυτή τη θέση. Επίσης, αναδύεται, μέσα από την τοποθέτηση αυτού του πρίσματος για τη θεώρηση της ανεργίας, ένα προτεινόμενο μοντέλο παρέμβασης που ως στόχο θα έχει την αντιμετώπιση της διεργασίας του πένθους.

#### **3.1: Η ανεργία ως απώλεια και το πένθος ως διεργασία διαχείρισης**

Αρκετοί είναι εκείνοι οι θεωρητικοί που θεωρούν την απώλεια εργασίας, όπως και κάθε άλλης απώλειας, ως μια κατάσταση που εντάσσει το άτομο σε μια διεργασία πένθους. Πράγματι, οι ψυχολογικές επιπτώσεις της ανεργίας, τα συναισθήματα που εγείρει, καθώς επίσης και η θέση στην οποία θέτει το άτομο ως κατάσταση, προσομοιάζει σε εκείνα τα χαρακτηριστικά που εμφανίζει μια κατάσταση πένθους. Πιο συγκεκριμένα, ο R. Neymayer, εντάσσει στο βιβλίο του σχετικά με το πένθος και τη διαχείρισή του ειδικό κεφάλαιο σχετικά με την απώλεια εργασίας, υποστηρίζοντας ότι αντιμετωπίζει κανείς την ανεργία με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που αντιμετωπίζει και τις υπόλοιπες απώλειες που αναγκαστικά θα υποστεί στη ζωή του: περνώντας από τη διεργασία του πένθους (Neymayer, 2006).

Αντίστοιχα, ο Kenneth Doka, εντάσσει την απώλεια εργασίας στην κατηγορία του παραγνωρισμένου θρήνου. Ο ίδιος υποστηρίζει πως η κοινωνία στην οποία μεγαλώνει και περνά κανείς την ενήλικη ζωή του θέτει ορισμένους κανόνες που προσδιορίζουν τόσο το

πως αναμένεται να συμπεριφέρεται κανείς, όσο και πολλές φορές το πώς θα πρέπει να αισθάνεται. Μοιάζει, επομένως, σαν «να ζούμε σε μια κοινωνία που προσδιορίζει, ως έναν βαθμό, τόσο τους τρόπους συμπεριφοράς μας όσο και το πώς θα πρέπει να αισθανόμαστε. Ακόμα και για τη διεργασία του ίδιου του θρήνου υπάρχουν σε κάθε πολιτισμό τέτοιοι κανόνες, που ορίζουν ποιό έχουν το δικαίωμα να θρηνούν και με ποιό τρόπο, πότε θα θρηνούν και για ποιο διάστημα, και ποιές εκδηλώσεις θρήνου είναι κοινωνικά αποδεκτές» (Doka, 1989).

Υπάρχουν, ωστόσο, καταστάσεις που δεν συμπεριλαμβάνονται στον κοινωνικό κώδικα που ορίζει τις καταστάσεις κατά τις οποίες αναμένεται κανείς να θρηνήσει και μία από τις καταστάσεις αυτές αποτελεί και η απώλεια εργασίας.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, μιλούμε για παραγνωρισμένο θρήνο όταν υπάρχει μια κατάσταση η οποία εγείρει συναισθήματα θρήνου και εντάσσει το άτομο σε μια διεργασία πένθους, αλλά ταυτόχρονα ο θρήνος και η απώλεια που βιώνει κανείς δεν αναγνωρίζονται ως τέτοια: «ένα χαρακτηριστικό του παραγνωρισμένου θρήνου είναι η μη αποδοχή του από το κοινωνικό σύνολο, σε καταστάσεις όπου η απώλεια δεν μπορεί να ομολογηθεί ανοιχτά, δεν μπορεί να αποτελέσει δημόσιο γεγονός που μοιράζεται με άλλους και δεν μπορεί να γίνει κοινωνικά αποδεκτή. Τότε, όσο έντονα και να βιώνει κανείς μια απώλεια, κανείς από το περιβάλλον του δεν την αναγνωρίζει ως απώλεια και επομένως, κανείς δεν αποδέχεται τις εκδηλώσεις θρήνου». (Doka, 1989).

### **3.2: Η ανεργία ως παραγνωρισμένος θρήνος**

Η αναγνώριση του γεγονότος ότι η ανεργία εγείρει συναισθήματα πένθους και αναπόφευκτα εντάσσει το άτομο σε μια περίοδο που χρειάζεται να αντιμετωπίσει τα συναισθήματα αυτά αποκτά ιδιαίτερη σημασία, αν λάβει κανείς υπόψη του ότι για κάθε άλλη απώλεια (από το να χάσει κανείς ένα αγαπημένο πρόσωπο λόγω θανάτου έως και το τέλος μιας μακροχρόνιας σχέσης) υπάρχουν κοινωνικά θεσμοθετημένες, αποδεκτές τελετουργίες, που επιτρέπουν σε εκείνον που θρηνεί να βιώσει το πένθος του. Είτε οι τελετουργίες αυτές αναφέρονται στην κηδεία του απολεσθέντος, είτε στις κοινωνικές συναναστροφές και τη συντροφικότητα που απολαμβάνει κανείς από τούς κοντινούς του ανθρώπους έπειτα από το τέλος μιας σχέσης, αφενός τα αρνητικά συναισθήματα που



βιώνει κανείς είναι απολύτως σεβαστά από το κοινωνικό του περιβάλλον, αφετέρου παρέχεται, μέσω των κοινωνικών τελετουργιών που αναφέρθηκαν, ένα ασφαλές πλαίσιο για να βιωθούν τα συναισθήματα αυτά. Σημαντική παράμετρο επίσης αποτελεί και ο χρόνος, για τον οποίο σε κάθε περίπτωση αναγνωρισμένου πένθους παρέχεται μια πίστωση του από το κοινωνικό περιβάλλον.

Δεν μοιάζει, ωστόσο, να ισχύουν οι ίδιες, εξαιρετικά ευνοϊκές και βοηθητικές συνθήκες, και στην περίπτωση του πένθους που βιώνει κανείς έπειτα από την απώλεια μιας θέσης εργασίας. Δεν υπάρχει καμία γνωστή, κοινωνικά θεσμοθετημένη τελετουργία που να συνοδεύει την απώλεια εργασίας και να παρέχει το πλαίσιο για να βιώσει ο άνεργος τα αρνητικά συναισθήματα που συνοδεύουν την εν λόγω απώλεια. Σε αυτή την περίπτωση, ο χρόνος όχι μόνο δεν παρέχεται απλόχερα για να περάσει κανείς μέσα από τη διεργασία του πένθους, αλλά μοιάζει να λειτουργεί και εις βάρος του ανέργου: με την περικοπή των οικονομικών πόρων που συνοδεύουν την ανεργία, η ανάγκη για άμεση εύρεση μιας νέας θέσης αποκτά, λόγω ακριβώς του πρακτικού της χαρακτήρα, ακόμη πιο επιτακτική χροιά. Σε ό, τι αφορά, τέλος, τα αρνητικά συναισθήματα που συνοδεύουν την ανεργία, όπως η θλίψη, οι τύψεις, το πλήγμα στο αίσθημα αυτοεκτίμησης και αυταξίας, γίνονται μεν κατανοητά, αλλά δεν μοιάζει να χαίρουν τον ίδιο σεβασμό με εκείνα που εγείρουν άλλες καταστάσεις απώλειας: σε πολλές περιπτώσεις, μάλιστα, στην αυτομομφή του ανέργου για την απώλεια της θέσης εργασίας έρχεται να προστεθεί και η άμεση ή έμμεση μομφή από τον κοινωνικό περίγυρο, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που ο άνεργος υποπτεύεται ότι η απόλυσή του ήταν τρόπον τινά «δικαιολογημένη» (Neymayer, 2006).

Για αυτούς τους λόγους, θεωρείται, στα πλαίσια της παρούσας εργασίας, ότι η θεώρηση της ανεργίας ως μια κατάσταση πένθους επιτρέπει στον σύμβουλο ή τον πάροχο υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε ανέργους να αντιμετωπίσει την κατάσταση αυτή με τον απαραίτητο σεβασμό, καθώς και ότι το θεωρητικό πλαίσιο που έχει διατυπωθεί σχετικά με τη διεργασία του πένθους αρμόζει και μπορεί να εφαρμοστεί, τροποποιημένο, στην ψυχολογική υποστήριξη ανέργων – αν εκλάβουμε την ανεργία ως μία απώλεια.

### 3.3: Θεωρητικά μοντέλα για το πένθος

Χρήσιμο θεωρείται, σε αυτό το σημείο, να παρουσιαστεί συνοπτικά η διεργασία του πένθους, η οποία αναφέρεται στις ψυχολογικές καταστάσεις που διανύει κανείς προκειμένου να διαχειριστεί μια απώλεια.

Ο Bowlby ορίζει τέσσερις φάσεις- στάδια στη διεργασία της απώλειας:

- 1) *Φάση μονωδίασματος από τον πόνο*, η οποία διαρκεί από λίγες ώρες μέχρι μία εβδομάδα. Η φάση αυτή ωστόσο ενδέχεται να διακοπεί από έντονα ξεσπάσματα θλίψης ή θυμού.
- 2) *Φάση έντονης λαχτάρας και επιθυμίας ανεύρεσης του χαμένου υποκειμένου ή αντικειμένου*. Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο Bowlby ανήκει στους θεωρητικούς της ψυχαναλυτικής κατεύθυνσης και ως εκ τούτου πολλές από τις ανθρώπινες αντιδράσεις θεωρεί ότι λειτουργούν σε ένα επίπεδο πέραν της συνειδητότητας του ατόμου. Σε κάθε περίπτωση, η φάση αυτή ακολουθεί τη συνειδητοποίηση ότι κάτι ή κάποιος σημαντικός για το άτομο έχει χαθεί, μια συνειδητοποίηση που εγείρει αφενός συναισθήματα θλίψης και αφετέρου επιθυμία για επανασύνδεση και «αναίρεση» της απώλειας. Η επιθυμία αυτή δεν είναι απαραίτητο ότι κινητοποιεί το άτομο να αναζητήσει αυτό που έχει χάσει: υπό το πρίσμα της θεωρίας του Bowlby, η επιθυμία επανασύνδεσης με το πρόσωπο ή την κατάσταση που έχει χαθεί, αναφέρεται περισσότερο σε έναν εσωτερικό μηχανισμό που ωθεί το άτομο να διατηρήσει τη νοερή αναπαράσταση της σχέσης που έχει χαθεί, καθώς μέσα από αυτή τη διαδικασία διατηρούνται «εν ζωή» και τα συναισθήματα ασφάλειας που η σχέση αυτή του δημιουργούσε.
- 3) *Φάση αποδιοργάνωσης και απόγνωσης*. Το στάδιο αυτό ακολουθεί τη συνειδητοποίηση ότι η επιθυμία επανασύνδεσης δεν μπορεί να ικανοποιηθεί. Όταν μιλούμε για περιστατικά απώλειας εργασίας, η αποδιοργάνωση και η απόγνωση βιώνεται όταν συνειδητοποιεί κανείς ότι η συγκεκριμένη θέση εργασίας, με τις συνθήκες πριν την απώλειά της, δεν μπορεί να ανακτηθεί ξανά.

- 4) *Φάση μεγαλύτερου ή μικρότερου βαθμού αναδιοργάνωσης.* Το τελευταίο αυτό στάδιο κατακτά κανείς αφού βιώσει τα αρνητικά συναισθήματα που τα προηγούμενα τρία εγείρουν ( Bowlby, 1995).

Το πιο γνωστό και διαδεδομένο μοντέλο για τι πένθος, ωστόσο, είναι εκείνο που διατύπωσε η Elisabeth Kubler Ross, η οποία μιλά για πέντε στάδια από τα οποία διέρχεται κανείς προκειμένου να διαχειριστεί μια οποιαδήποτε απώλεια.

Παρά το γεγονός ότι το εν λόγω μοντέλο έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως για την αντιμετώπιση απωλειών όπως ο θάνατος κάποιου αγαπημένου ανθρώπου ή η διαχείριση μιας απειλητικής για τη ζωή ασθένειας (όπως για παράδειγμα ο καρκίνος), με αποτέλεσμα να θεωρείται μάλλον ένα μοντέλο διαχείρισης του θανάτου, παρά ένα μοντέλο διαχείρισης της απώλειας υπό την γενική έννοια του όρου, θεωρείται ότι αποτελεί μια εξαιρετικά χρήσιμη σκιαγράφιση των εσωτερικών διεργασιών και των συναισθημάτων που βιώνει κανείς όταν προσπαθεί να διαχειριστεί μια απώλεια ή μια αλλαγή. Ως εκ τούτου, επιλέγεται να παρουσιαστεί στα πλαίσια της παρούσας εργασίας το μοντέλο των πέντε σταδίων για τη διαχείριση του πένθους, προσαρμοσμένο έτσι ώστε να αναφέρεται στην απώλεια μιας θέσης εργασίας και την διαχείριση της μετάβασης και της αλλαγής που αυτό επιφέρει και όχι στη φυσική απώλεια ή το θάνατο.

### *1) Άρνηση*

Η πρώτη, αντανακλαστική συναισθηματική αντίδραση στο άκουσμα της είδησης μιας απώλειας είναι η άρνηση αφενός του ίδιου του γεγονότος, αφετέρου των συναισθημάτων που η απώλεια εγείρει.

Η άρνηση, σύμφωνα με την Kubler Ross, αποτελεί ένα στάδιο που μας επιτρέπει να επιβιώσουμε: η είδηση της απώλειας επιφέρει ένα σημαντικό πλήγμα στην πραγματικότητά μας, τουλάχιστον στον τρόπο με τον οποίο την αντιλαμβανόμαστε έως τώρα. Ως εκ τούτου, ο κόσμος μοιάζει, περιστασιακά τουλάχιστον, δίχως να έχει νόημα. Η εισαγωγή σε κατάσταση σοκ και το συναισθηματικό μούδιασμα που συνοδεύει την κατάσταση αυτή μας επιτρέπει να εξασφαλίσουμε τον απαραίτητο χρόνο για να επεξεργαστούμε την είδηση, μέχρις ότου να περάσουμε στο επόμενο στάδιο.

Η άρνηση, είτε αφορά στο ίδιο το γεγονός της απόλυσης (σε πρώιμο στάδιο), είτε στις επιπτώσεις που η ανεργία ενδέχεται να επιφέρει στη ζωή και την πραγματικότητα του ατόμου (μείωση οικονομικών πόρων, απώλεια κοινωνικού στάτους, αναγκαστικές αλλαγές στην καθημερινότητα και τον τρόπο ζωής), ενδέχεται να έχει ευεργετικά αποτελέσματα για την μετέπειτα προσαρμογή του ανέργου στη νέα του πραγματικότητα. Εισερχόμενος κανείς σε μια κατάσταση άρνησης, δίνει στο εαυτό του τη δυνατότητα να κάνει μακροπρόθεσμα πλάνα και να προγραμματίζει τη ζωή του με έναν τρόπο που δεν θα μπορούσε να το κάνει σε περίπτωση που εισερχόταν απευθείας στο στάδιο του θυμού ή της κατάθλιψης.

Υπό αυτό το πρίσμα, το πρώτο αυτό στάδιο του πένθους αποτελεί έναν φυσιολογικό και εξαιρετικά λειτουργικό μηχανισμό άμυνας, που επιτρέπει στον άνεργο να βιώσει τη νέα πραγματικότητα ως λιγότερο απειλητική.

## 2) *Θυμός:*

Το δεύτερο αυτό στάδιο αποτελεί απαραίτητη συνθήκη για να διαχειριστεί κανείς το πένθος του και να περάσει μέσα από τη διεργασία με επιτυχία. Στο σημείο αυτό, ο θυμός μοιάζει να αποτελεί τη μοναδική γέφυρα ανάμεσα στην ανυπαρξία της απώλειας και την πραγματικότητα. Επικαλύπτει επίσης άλλα συναισθήματα, όπως τον πόνο. Χρειάζεται να βιωθεί ο θυμός σε όλη του την έκταση, αντί να καταπιεστεί, για να περάσει κανείς από αυτό το στάδιο με επιτυχία.

Ο θυμός συχνά «συνοδεύεται επίσης από συναισθήματα αδικίας, αδυναμίας και έλλειψης ελέγχου. Αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση ενός ατόμου το οποίο είναι υποχρεωμένο να δεχτεί ότι ξαφνικά η ζωή του αλλάζει ριζικά και το μέλλον του χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα» (Παπαδάτου, 1999).

Τα συναισθήματα του θυμού και της αδικίας ενδέχεται να διοχετευτούν είτε στο περιβάλλον του ανέργου είτε να στραφούν προς τον ίδιο τον εαυτό. Στην πρώτη περίπτωση, ο/η άνεργος/η ενδέχεται να μεταθέσει το θυμό του προς τους οικείους, του συγγενείς του, ή ακόμη και στο κράτος ή τους θεσμούς του, που ευθύνονται για τη δημιουργία μιας κατάστασης που αφενός αναγκάζει τους εργοδότες να περικόψουν τις δαπάνες και το προσωπικό, αφετέρου καθιστά ιδιαίτερα δύσκολο να βρεθεί άμεσα μια νέα και ταυτόχρονα αξιοπρεπής θέση εργασίας. Στη δεύτερη περίπτωση, όπου ο θυμός

στρέφεται προς τον εαυτό, ο άνεργος είναι πολύ πιθανόν να βιώσει ενοχές, είτε ως αποτέλεσμα της σκέψης ότι ο ίδιος ευθύνεται για την απόλυσή του, είτε επειδή εκλαμβάνει την απόλυση ως «τιμωρία» για κακές επαγγελματικές επιλογές που έκανε ο ίδιος, είτε επειδή αισθάνεται ότι λόγω της νέας κατάστασης γίνεται βάρος στην οικογένεια ή στους οικείους του.

Σε κάθε περίπτωση, τα συναισθήματα που επικρατούν σε αυτό το στάδιο του πένθους είναι ο θυμός, οι ενοχές, η αίσθηση απώλειας ελέγχου και η αβεβαιότητα για το μέλλον. Από τη μεριά του περιβάλλοντος του άνεργου, ιδιαίτερα χρήσιμη σε αυτό το σημείο φαίνεται να είναι η υπομονή και η αποφυγή της επίρριψης ευθυνών ή/και κριτικής. Από τη μεριά των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, χρειάζεται να αναγνωριστούν και να αναδειχθούν τα βαθύτερα αίτια του θυμού, ούτως ώστε να καταφέρει ο συμβουλευόμενος να περάσει από αυτό το στάδιο με επιτυχία.

Παρά το γεγονός ότι ο θυμός αποτελεί ένα συναίσθημα που έχει συνδεθεί στο μυαλό της κοινής γνώμης με καταστροφικές συνέπειες, είναι χρήσιμο να σημειωθεί ότι σε αυτό το στάδιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί με εποικοδομητικό τρόπο από τον συμβουλευόμενο, εφόσον χρησιμοποιηθεί για να διεκδικήσει ο άνεργος με μεγαλύτερη ζέση νόμιμα δικαιώματα (όπως η αποζημίωση, αν πρόκειται για απόλυση), κοινωνικές παροχές που δικαιούνται οι άνεργοι (επίδομα ανεργίας, ένταξη σε παροχές που απευθύνονται σε ευάλωτες κοινωνικά ομάδες από το κράτος), ή ακόμη και βοήθεια/ψυχολογική υποστήριξη. Ως εκ τούτου, ένας επιπλέον στόχος της συμβουλευτικής σε άνεργους που αναδύεται είναι και η παρακίνηση του άνεργου να χρησιμοποιήσει το θυμό με εποικοδομητικό και όχι με αυτοκαταστροφικό τρόπο.

### *3) Διαπραγμάτευση*

Σε αυτό το στάδιο κυριαρχούν σκέψεις όπως «αν είχα κάνει αυτό, τότε...». Αποτελεί ένα στάδιο όπου ο άνεργος είναι προσανατολισμένος στο παρελθόν, προσπαθεί να ανακαλύψει πού έκανε λάθος ή τι θα μπορούσε να είχε κάνει διαφορετικά, ούτως ώστε να αποτρέψει την κατάσταση στην οποία βρίσκεται στο παρόν. Η διαπραγμάτευση σπάνια γίνεται σε ένα πραγματικό επίπεδο, όπως για παράδειγμα να μιλήσει κανείς με τον εργοδότη του προκειμένου να επιστρέψει στη δουλειά. Το στάδιο αυτό αποτελεί

περισσότερο μια «εσωτερικευμένη» διαπραγμάτευση, όπου επικρατεί μάλλον η μαγική, παρά η πραγματολογική σκέψη, χωρίς ωστόσο αυτό να σημαίνει ότι δεν είναι ένα χρήσιμο στάδιο. Απλώς, στο σημείο αυτό μιλούμε περισσότερο για μια εσωτερική διεργασία διαχείρισης της πραγματικότητας, παρά για ορθολογική σκέψη και σχεδιασμό βημάτων για να εισέλθει ξανά ο άνεργος στην αγορά εργασίας. Η διαπραγμάτευση σε αυτό το στάδιο αποτελεί περισσότερο έναν τρόπο να διαχειριστεί κανείς τα συναισθήματα του θυμού και των ενοχών, παρά να ελέγξει την τροπή της ζωής του στο μέλλον.

#### 4) *Θλίψη*

Στο σημείο αυτό ο άνεργος έρχεται αντιμέτωπος με την πραγματικότητα, τη συνειδητοποίηση της οποίας απέφευγε με τους μηχανισμούς που περιγράφηκαν στα προηγούμενα στάδια. Η επαφή αυτή εγείρει συναισθήματα θλίψης και πολλές φορές κατάθλιψης. Η θλίψη αυτή ενδέχεται να αφορά είτε το παρόν σε σχέση με το παρελθόν (να συγκρίνει δηλαδή κανείς τη θέση στην οποία βρίσκεται τώρα με την πραγματικότητα του παρελθόντος) είτε στο μέλλον, όπου ο άνεργος θλίβεται για όλα όσα αναμένει ότι θα στερηθεί στο άμεσο μέλλον λόγω της ανεργίας, να θρηνεί δηλαδή είτε για τις άμεσες (τη θέση εργασίας) είτε για τις μελλοντικές απώλειες που η ανεργία θα επιφέρει.

Η κατάθλιψη σε αυτό το στάδιο εκδηλώνεται με ποικίλα συμπτώματα, από συναισθήματα θλίψης, αναξιότητας, απαισιοδοξίας και απόγνωσης έως την απώλεια ενέργειας, την απόσυρση από τις κοινωνικές σχέσεις, τη μείωση των ενδιαφερόντων και την απόσυρση από την καθημερινή ρουτίνα που ίσχυε έως τότε (Παπαδάτου, 1999).

Το στάδιο αυτό, όσο στενάχωρο και φορτισμένο με αρνητικά συναισθήματα και αν είναι, αποτελεί μια απαραίτητη συνθήκη για να διαχειριστεί κανείς το πένθος του. Ιδιαίτερα χρήσιμο είναι το γεγονός ότι σε αυτό το στάδιο το άτομο είναι προσανατολισμένο και έχει επαφή με την πραγματικότητά του στο παρόν και όχι στο παρελθόν όπου ήταν στραμμένη η προσοχή στα προηγούμενα στάδια.

Σημαντικό είναι να αναφερθεί στο σημείο αυτό ότι τα καταθλιπτικά συναισθήματα που αναφέρθηκαν δεν καταδεικνύουν την ύπαρξη ψυχοπαθολογίας, αλλά αποτελούν τη φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια. Εφόσον ενθαρρυνθεί το άτομο να αναγνωρίσει και να βιώσει τα συναισθήματα που εγείρονται σε αυτό το στάδιο, μπορεί να τους προσδώσει

ένα νόημα που να τον βοηθήσει να περάσει από το στάδιο αυτό με επιτυχία. Ουσιαστικά, το στάδιο της θλίψης είναι αυτό που προετοιμάζει το άτομο για την αλλαγή: επιτρέπει στον άνεργο να αποχαιρετήσει μια παλαιότερη κατάσταση και να φαντασισθεί μια νέα, αφού νοηματοδοτήσει την απώλεια.

##### 5) *Αποδοχή*

Το στάδιο αυτό χαρακτηρίζεται από εσωτερική ηρεμία, η οποία προκύπτει από την αποδοχή τόσο του ίδιου του γεγονότος της απώλειας, όσο και των επιπτώσεων που ο ενδιαφερόμενος έχει αντιληφθεί ότι πρόκειται να επιφέρει στη ζωή του. Η εσωτερική αυτή ηρεμία και αποδοχή των καταστάσεων δεν αναφέρεται στην υιοθέτηση μιας μοιρολατρικής στάσης, κατά την οποία το άτομο αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ελέγξει την πορεία της ζωής του. Αντίθετα, η αποδοχή και η ηρεμία αναφέρονται στην επιτυχή διαχείριση του πένθους και στη συνειδητοποίηση ότι υπάρχουν πράγματα και συνθήκες που μας ξεπερνούν και δεν μπορούμε να επέμβουμε. Αυτός ο «αποχαιρετισμός» στο κίβδηλο αίσθημα παντοδυναμίας είναι αυτό που παρακινεί το άτομο να απελευθερωθεί από τις ενοχές του και να προσανατολιστεί στον έλεγχο εκείνων των συνθηκών που μπορεί να ελέγξει, όπως για παράδειγμα στην προκειμένη περίπτωση την αναζήτηση μιας νέας θέσης εργασίας, λαμβάνοντας ταυτόχρονα υπόψη και εκείνες τις συνθήκες στις οποίες δεν μπορεί να επέμβει, όπως για παράδειγμα η οικονομική κατάσταση της χώρας και οι νομοθετημένες συνθήκες της αγοράς εργασίας.

Μιλούμε, ως εκ τούτου, για έναν σαφή προσανατολισμό στο παρόν και στο μέλλον σε αυτό το στάδιο, απαλλαγμένο ωστόσο από συναισθήματα ενοχής, έντονης θλίψης ή απόγνωσης, τα οποία επικρατούσαν στα προηγούμενα στάδια, ως απαραίτητη συνθήκη διαχείρισης της απώλειας. Αυτό το τελευταίο στάδιο επιτρέπει στον πενθούντα να ολοκληρώσει την άμεση διαχείριση της απώλειας, να συνειδητοποιήσει τις επιπτώσεις της σε όλο τους το εύρος και να προχωρήσει στην ανάληψη δράσης ούτως ώστε να προσαρμόσει τον εαυτό του και την καθημερινότητά του στις νέες συνθήκες.

Αξίζει να σημειωθεί εδώ ότι τα στάδια που μόλις περιγράφηκαν παρουσιάζονται ως διακριτά και ανεξάρτητα χάριν ευκολίας στην κατανόησή τους από τον εκάστοτε αναγνώστη. Στην πραγματικότητα ωστόσο, επειδή ακριβώς μιλούμε για εσωτερικές

διεργασίες και ανθρώπινα όντα, σπάνια ακολουθούνται από τους ανθρώπους αυτά τα στάδια με την ακριβή ακολουθία που παρουσιάστηκαν. Συχνότερα, ο πένθων παλινδρομεί από το ένα στάδιο στο άλλο στην προσπάθειά του να διαχειριστεί τη μετάβαση, χωρίς αυτό ωστόσο να σημαίνει ότι γίνεται ένα «πισωγύρισμα». Το συγκεκριμένο μοντέλο παρέχει μεν κάποιες πληροφορίες για την περιγραφή της ψυχολογικής συνθήκης στην οποία βρίσκεται κάποιος που βιώνει μια απώλεια, καθώς και για τη συνηθέστερη ή πιθανότερη εξέλιξη της ψυχολογικής αυτής συνθήκης στο χρόνο, αλλά είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι όταν τα θεωρητικά αυτά μοντέλα χρησιμοποιούνται στην κλινική πρακτική είναι χρήσιμο να προσαρμόζονται τα μοντέλα στους συμβουλευόμενους και όχι το αντίστροφο.

Με βάση τις δύο θεωρίες για τη διαχείριση του πένθους που παρουσιάστηκαν σε αυτό το κεφάλαιο, μπορούμε να καταλήξουμε στα εξής συμπεράσματα:

- Ότι στην προσπάθεια που κάνει κανείς προκειμένου να διαχειριστεί μια απώλεια ενεργοποιούνται μια σειρά αμυντικών μηχανισμών, όπως η άρνηση, το συναισθηματικό μούδιασμα, ο θυμός, σε μια προσπάθεια να πάρει κανείς τον απαραίτητο χρόνο ώστε να μπορέσει να έρθει σε επαφή με την πραγματικότητα.
- Ότι τα συνήθη συναισθήματα που εγείρονται και αναφέρονται τόσο στις έρευνες που αφορούν στο θρήνο όσο και στις θεωρίες ή τα μοντέλα που έχουν διατυπωθεί για την καλύτερη κατανόηση του πένθους είναι η θλίψη, η απόγνωση, ο θυμός, η απελπισία και προς το τέλος μιας επιτυχούς πορείας για τη διαχείριση της απώλειας η ηρεμία και η αποδοχή.
- Ότι όσα περιγράφονται στις δύο θεωρίες αφορούν μάλλον σε εσωτερικευμένους μηχανισμούς, παρά σε σκέψεις που εκδηλώνονται ρητά ή σε συμπεριφορές. Για το λόγο αυτό, ο τρόπος με τον οποίο θα περάσει κανείς από το κάθε στάδιο είναι ιδιαίτερος και εξαρτάται από παράγοντες όπως η προσωπικότητά του, οι μηχανισμοί που διαθέτει για τη διαχείριση του άγχους ή οι συνθήκες του περιβάλλοντος, όπως για παράδειγμα οι κοινωνικές του σχέσεις ή η ύπαρξη ενός δικτύου σχέσεων στο οποίο να μπορεί κανείς να στηριχθεί.
- Τέλος, όπως έχει ήδη αναφερθεί, τα επιμέρους στάδια για τη διαχείριση μιας απώλειας δεν είναι απαραίτητο ότι διαδέχονται το ένα το άλλο με σειριακό τρόπο,



αντίθετα ένα σύνηθες φαινόμενο είναι να παλινδρομεί κανείς σε προηγούμενα στάδια, δίχως αυτό να υποδεικνύει κάποια επιπλοκή στην πορεία διαχείρισης.

#### **3.4. Ο περιπεπλεγμένος θρήνος**

Τα δυο θεωρητικά μοντέλα που περιγράφηκαν σε αυτό το κεφάλαιο αναφέρονται στην ομαλή και φυσιολογική πορεία που διανύει κανείς προκειμένου να διαχειριστεί μια απώλεια. Σε αυτή την περίπτωση, οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας που παρέχονται, αφορούν περισσότερο στην υποστήριξη και την υποβοήθηση του ατόμου κατά τη διάρκεια της διεργασίας αυτής.

Δεν είναι απαραίτητο ωστόσο, ότι η πορεία αυτή είναι ομαλή για όλους όσους αναγκάζονται να την ακολουθήσουν. Ένα σύνηθες φαινόμενο είναι να αποφεύγει κανείς να βιώσει είτε ολόκληρη τη διεργασία του πένθους που περιγράφηκε προηγουμένως, είτε συγκεκριμένα μέρη της, με αποτέλεσμα να καθιλώνεται σε κάποιο στάδιο για καιρό αρκετό ώστε να τον εμποδίζει να συνεχίσει τη ζωή του με έναν λειτουργικό τρόπο. Στην περίπτωση αυτή μιλούμε για περιπεπλεγμένο θρήνο, μια συνθήκη που εγκλωβίζει το άτομο και το εμποδίζει να προχωρήσει με τη ζωή του, όπου η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης αποκτά ιδιαίτερη σημασία.

Συνήθως, όταν αναφερόμαστε στον περιπεπλεγμένο θρήνο, εννοούμε τον χρόνιο θρήνο, ο οποίος «είναι μια παρατεταμένη, ατέλειωτη και αμετάβλητη απάντηση σε μια απώλεια. Ο πένθων εγκλωβίζεται και καθιλώνεται στον ίδιο του τον πόνο. Ανίκανος να αποδεχτεί την απώλεια, προβάλλει αντίσταση στην ιδέα ότι μπορεί να έχει κληρονομήσει κάτι από αυτήν» (Fleming, 1998)

Με βάση αυτόν τον ορισμό, δύο χαρακτηριστικά στοιχεία του περιπεπλεγμένου θρήνου είναι α) η απώλεια μεταβλητότητας στα συναισθήματα, κάτι που θα σηματοδοτούσε την ύπαρξη μιας πορείας στη διαχείριση. Η συμπεριφορά ή το συναίσθημα που δεν εμφανίζει κάποια ποιοτική διαφορά σε βάθος χρόνου, υποδεικνύει την καθήλωση και β) η αδυναμία του ατόμου να προσδώσει ένα νόημα στην απώλεια και στην εμπειρία του, κάτι που θα τον βοηθούσε να εμπεριέξει την εμπειρία της απώλειας στην πραγματικότητά του. Η άρνηση της ιδέας ότι μπορεί κανείς να αποκομίσει κάτι ακόμη και μέσα από μια απώλεια

εγκλωβίζει το άτομο σε ένα σημείο θρήνου και δεν επιτρέπει την ύπαρξη μιας πορείας με αρχή και τέλος.

Ο περιπεπλεγμένος θρήνος επομένως διακρίνεται από την απουσία ποιοτικής διαφοράς στις συναισθηματικές απαιτήσεις του ατόμου στην απώλεια και από την απουσία ενός πολύ σημαντικού στοιχείου, του νοήματος. Είναι προφανές ότι η διαφορά ανάμεσα στον φυσιολογικό και τον περιπλεγμένο θρήνο είναι ότι στην πρώτη περίπτωση μιλούμε για μια σαφή πορεία η οποία, με τις όποιες παλινδρομήσεις εμπεριέχει, οδηγεί σε ένα τέλος, έναν σκοπό, ενώ η δεύτερη περίπτωση είναι μια συνθήκη καθήλωσης και εγκλωβισμού, όπου δεν διακρίνεται κάποιος σκοπός ή ένα τέλος.

Οι παράγοντες που ο Stephen Fleming αναφέρει ότι ενδέχεται να συμβάλλουν στην εμφάνιση περιπεπλεγμένου θρήνου είναι οι εξής:

- Η αποκόμιση δευτερογενών οφειλών. Αυτό συμβαίνει όταν ο πενθών, αυτοβυθιζόμενος στον πόνο του, προκαλεί και αποδέχεται συμπάθεια από το περιβάλλον του.
- Η εμμονή στο θυμό και την πικρία. Το άτομο που δεν αποδέχεται την απώλεια και αρνείται να μπει σε μια διεργασία διαχείρισής της ακινητοποιείται συναισθηματικά. Με αυτό τον τρόπο, ο πόνος και ο θυμός παγιώνονται και ανατροφοδοτούνται, κάτι που αποτρέπει το άτομο από το να αναλάβει δράση για να βγει από αυτή τη συνθήκη- ουσιαστικά, εγκλωβίζεται στο στάδιο του θυμού.
- Η ύπαρξη κατάθλιψης ή άλλης συναισθηματικής διαταραχής (Fleming, 1998).

Η έννοια του περιπεπλεγμένου θρήνου αναφέρεται σε αυτό το σημείο, καθώς στα πλαίσια της παροχής ψυχολογικής υποστήριξης σε ανθρώπους που έχουν απολέσει τη θέση εργασίας τους, ένα σύνηθες φαινόμενο είναι η καθήλωση και ο εγκλωβισμός στα αρνητικά συναισθήματα, κάτι που μοιάζει να εντείνει τα συμπτώματα παρά να τα βοηθά: με τον εγκλωβισμό του ανέργου σε ένα σημείο όπου δεν διακρίνεται ένας σκοπός ή μια καλύτερη συνθήκη, η καθήλωσή του εντείνεται, με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένας φαύλος

κύκλος, από την ανεργία στην απόγνωση και από την απόγνωση στην παραμονή στην ανεργία.

### **Ανακεφαλαίωση**

Στο παρόν κεφάλαιο επεξηγήθηκαν οι έννοιες του πένθους, των σταδίων από τα οποία αναμένεται να διέρθει κανείς έπειτα από μια απώλεια, καθώς επίσης και οι έννοιες του παραγνωρισμένου και του περιπεπλεγμένου θρήνου.

Υπό το πρίσμα της θεωρίας σχετικά με το πένθος, η απώλεια μιας θέσης εργασίας αναμένεται να εγείρει συναισθήματα θρήνου. Αυτός ο θρήνος λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών του, τοποθετείται συνήθως στην κατηγορία του παραγνωρισμένου, και σε πολλές περιπτώσεις μακροχρόνια ανέργων, του περιπεπλεγμένου θρήνου.

Ο ορισμός αυτός καθίσταται ιδιαίτερα σημαντικός όταν δουλεύει κανείς θεραπευτικά με ανέργους, καθώς επιτρέπει στον επαγγελματία ψυχικής υγείας να διαμορφώσει αφενός μια θεραπευτική υπόθεση, αφετέρου έναν θεραπευτικό στόχο.

Πιο συγκεκριμένα, η θεραπευτική υπόθεση αφορά στην παραδοχή ότι ο άνεργος σε πολλές περιπτώσεις έχει καθηλωθεί σε κάποιο από τα πέντε στάδια της διεργασίας του θρήνου (συνήθως σε εκείνο του θυμού ή της θλίψης). Ως εκ τούτου, ο θεραπευτικός στόχος που δημιουργείται αυτόματα είναι η υποστήριξη του ατόμου και η παροχή παρεμβάσεων που θα τον/την βοηθήσουν να ολοκληρώσει ομαλά τη διεργασία του θρήνου, προκειμένου να προσανατολιστεί ξανά στη ζωή και τη δημιουργία.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ

#### Εισαγωγή

Σε αυτό το κεφάλαιο πρόκειται να εξεταστούν οι προτεινόμενες παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της ανεργίας.

Οι παρεμβάσεις που παρουσιάζονται αποτελούν κατευθυντήριες γραμμές και προτάσεις ψυχολογικών και ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων για όσους εργάζονται με ανέργους.

Οι παρεμβάσεις που παρουσιάζονται στοχεύουν κυρίως στην αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας, στην ανακούφιση των αρνητικών συναισθημάτων και την παρακίνηση του ατόμου να ανακτήσει τον έλεγχο της ζωής του, προκειμένου για την κοινωνική και εργασιακή επανένταξή του.

#### Παρεμβάσεις για την ανεργία

Σε μια έρευνα που διεξήχθη το 1991 (Turner et al., 1991), με απώτερο σκοπό το σχεδιασμό ενός σύνθετου προγράμματος παρέμβασης για τις επιπτώσεις της ανεργίας, οι διεξάγοντες την έρευνα μελέτησαν αφενός τους παράγοντες που φαίνεται να εντείνουν τις αρνητικές επιδράσεις της ανεργίας, αφετέρου εκείνους τους τύπους κοινωνικών παρεμβάσεων που φαίνεται να επιδρούν διορθωτικά για τη μείωση των εν λόγω επιδράσεων.

Σε ό, τι αφορά το πρώτο σκέλος της έρευνας, τους παράγοντες δηλαδή που φαίνεται να έχουν αρνητική επίδραση στην ποιότητα ζωής του ανέργου, οι διεξάγοντες την έρευνα καταλήγουν πως οι τομείς που επηρεάζονται περισσότερο είναι η σωματική και ψυχική υγεία και το επίπεδο της αυτοεκτίμησης. Πιο συγκεκριμένα, οι διεξάγοντες την έρευνα, σε συμφωνία με άλλες, προγενέστερες έρευνες σχετικά με τις επιπτώσεις της ανεργίας, υποστηρίζουν πως η σωματική και ψυχική υγεία των ανέργων τείνει να είναι σε χειρότερη κατάσταση από εκείνη των πολιτών που εντάσσονται στο εργατικό δυναμικό μιας χώρας. Ταυτόχρονα, αρνητικά φαίνεται να επηρεάζεται και ο τρόπος με τον οποίο οι άνεργοι

βλέπουν, σκέφτονται και αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους – η συνολική αυτοεικόνα και αυτοεκτίμησή τους δηλαδή, φαίνεται να γίνεται περισσότερο αρνητική (Turner et al., 1991).

Ο κύριος αιτιακός παράγοντας για τις αρνητικές επιπτώσεις της ανεργίας σε αυτούς τους δύο τομείς φαίνεται να είναι η οικονομική στενότητα που προκύπτει από την απώλεια εργασίας, καθώς επίσης και το άγχος ή το αίσθημα δυστυχίας από τα οποία αυτή συνοδεύεται. Σύμφωνα με τους διεξάγοντες την έρευνα, σε εκείνες τις περιπτώσεις ανέργων που παρά την απώλεια εργασίας υπήρχε κάποιο άλλο εισόδημα που επέτρεπε στους συμμετέχοντες να διατηρήσουν ένα καλό επίπεδο ζωής και εξασφάλιζε ένα εισόδημα που τους επέτρεπε να διατηρήσουν τον τρόπο ζωής που είχαν όσο εργάζονταν, η ανεργία νοηματοδοτούνταν περισσότερο σαν μια ευκαιρία για αλλαγή καριέρας, παρά σαν μια απώλεια με καταστροφικές για την ποιότητα ζωής συνέπειες (Turner et al., 1991).

Ένας ακόμη παράγοντας που φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο θα νοηματοδοτηθεί η απώλεια εργασίας από τον άνεργο είναι οι μηχανισμοί που διαθέτει για τη διαχείρισή της. Πιο συγκεκριμένα, σημαντικό ρόλο για το πόσο αρνητικές θα είναι οι συνέπειες της ανεργίας για τον κάθε έναν ξεχωριστά φαίνεται να έχουν το επίπεδο της αυτοεκτίμησης, οι μηχανισμοί διαχείρισης του άγχους και η γενικότερη ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου. Αυτοί οι μηχανισμοί φαίνεται να έχουν μια ευεργετική επίδραση στη μείωση των επιπτώσεων της ανεργίας, να λειτουργούν δηλαδή σαν ένα «δίχτυ ασφαλείας» για τη μείωση των συμπτωμάτων που περιγράφηκαν σε προηγούμενα κεφάλαια της παρούσας εργασίας, αλλά να πλήττονται ταυτόχρονα από την απώλεια της θέσης εργασίας (Turner et al., 1991).

Οι διεξάγοντες την έρευνα καταλήγουν πως ένα πρόγραμμα παρέμβασης που στοχεύει μόνον στην ενίσχυση των δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν τον άνεργο να επανενταχθεί στην αγορά εργασίας (όπως για παράδειγμα η καθοδήγηση στον τρόπο αναζήτησης νέας εργασίας, η συμβουλευτική μέσω επαγγελματικού προσανατολισμού ή η βοήθεια στη σύνταξη ενός σωστού βιογραφικού σημειώματος), μπορεί μεν να αυξάνουν τις πιθανότητες για ανεύρεση μιας νέας θέσης και να μειώνουν τα ποσοστά ανεργίας, αποτελούν δε μια επιφανειακή αντιμετώπιση του ζητήματος και αγνοούν τα βαθύτερα συμπτώματα που προκαλεί η ανεργία. Τονίζουν, ταυτόχρονα, πως μια παρέμβαση που

συνδυάζει τόσο την οικονομική και κοινωνική υποστήριξη (με σκοπό την απομείωση του άγχους και της δυστυχίας που φαίνεται να προκαλεί η οικονομική στενότητα) όσο και την ψυχολογική υποστήριξη με σκοπό την ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης που πλήγεται από την απώλεια εργασίας, φαίνεται να είναι επαρκώς αποτελεσματική (Turner et al., 1991).

Σημαντικό ρόλο στο κατά πόσο και πόσο γρήγορα θα επανενταχτεί ένας άνεργος στην αγορά εργασίας φαίνεται να διαδραματίζει ο τρόπος με τον οποίο θα νοηματοδοτήσει και θα αντιμετωπίσει την ανεργία. Οι μηχανισμοί και οι στρατηγικές που επιστρατεύονται προκειμένου για τη διαχείριση ενός γεγονότος ζωής (όπως είναι η ανεργία), μπορούν να χωριστούν σε δύο κατηγορίες: ο ένας τρόπος διαχείρισης στοχεύει στην ανάκτηση του ελέγχου, και στην περίπτωση της διαχείρισης της ανεργίας εκφράζεται με συμπεριφορές δεσμευσης στην επανένταξη, όπως είναι η αναζήτηση μιας νέας θέσης, η αναθεώρηση των δυνατοτήτων του ατόμου σε σχέση με τα νέα δεδομένα, η αλλαγή στον τρόπο διαχείρισης των οικονομικών πόρων όταν υπάρχουν ούτως ώστε να διατηρηθεί ένα επαρκές βιοτικό επίπεδο μέχρις ότου βρεθεί μια νέα θέση κ.ο.κ.

Από την άλλη μεριά, ένας δεύτερος τρόπος διαχείρισης φαίνεται να είναι εκείνος που στοχεύει στην αποφυγή των αρνητικών συμπτωμάτων που προκύπτουν από την ανεργία. Ένας τέτοιος μηχανισμός διαχείρισης περιλαμβάνει συμπεριφορές όπου το άτομο δεσμεύεται σε σκέψεις που θα τον βοηθήσουν να μην καταπλακωθεί από τις αρνητικές επιπτώσεις της απώλειας εργασίας, σκέψεις όπως το ότι η ανεργία δεν είναι το τέλος του κόσμου, ή η εμπλοκή σε δραστηριότητες που βοηθούν το άτομο να μην σκέφτεται την κατάστασή του (Wanberg, 1997). Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, οι στρατηγικές που στοχεύουν στην επανάκτηση του ελέγχου φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματικές από εκείνες που στοχεύουν στην αποφυγή των αρνητικών επιπτώσεων ενός γεγονότος ζωής (Conway & Terry, 1992).

Ο μηχανισμός διαχείρισης που θα επιστρατευτεί κατά περίπτωση φαίνεται να εξαρτάται από παράγοντες όπως α) η αυτοεκτίμηση β) η αντίληψη σχετικά με την αίσθηση ικανότητας ελέγχου του περιβάλλοντος και γ) η διατήρηση μιας αισιόδοξης στάσης, χαρακτηριστικά που συνθέτουν την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας (Wanberg, 1997). Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται πως η ψυχική ανθεκτικότητα συνίσταται από υψηλή αυτοεκτίμηση, αίσθηση ελέγχου και διατήρηση της αισιόδοξιας- στοιχεία που μοιάζει να

βοηθούν το άτομο να διαχειριστεί με αποτελεσματικό τρόπο τόσο γεγονότα ζωής γενικά, όσο και την ανεργία ειδικότερα.

Σε μια έρευνα που διεξήχθη το 1997 με σκοπό τη διερεύνηση της επίδρασης που έχουν οι τρεις αυτοί παράγοντες στον μηχανισμό διαχείρισης που θα υιοθετηθεί από τον άνεργο και την αποτελεσματικότητα που ο μηχανισμός αυτός θα έχει στην επανένταξη στην αγορά εργασίας καθώς και στη διατήρηση ενός καλού επιπέδου ψυχικής υγείας, τα αποτελέσματα μοιάζουν αμφίσημα. Σύμφωνα με την εν λόγω ερευνήτρια, η υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα φαίνεται να συνδέεται άμεσα με την υιοθέτηση μιας στρατηγικής διαχείρισης που ως στόχο έχει την επανάκτηση του ελέγχου. Πιο συγκεκριμένα, σε ό, τι αφορά τη διαχείριση της ανεργίας, η ψυχική ανθεκτικότητα φαίνεται να βοηθά το άτομο να εμπλακεί σε συμπεριφορές που θα τον βοηθήσουν να επανενταχθεί στην αγορά εργασίας, όπως είναι η επιμονή στην αναζήτηση νέας θέσης και η αποτελεσματική διαχείριση των εναπομείναντων οικονομικών πόρων. Αντίθετα με ό, τι θα περίμενε κανείς, ωστόσο, η ψυχική ανθεκτικότητα δεν φαίνεται να εγγυάται την διατήρηση της ψυχικής υγείας στα επίπεδα που είχε το άτομο πριν την απώλεια της εργασίας του (Wanberg, 1997).

Ένας λόγος για τον οποίο συμβαίνει αυτό, ίσως να είναι το γεγονός ότι ένα από τα στοιχεία της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι η αίσθηση πως το άτομο μπορεί να ασκήσει έλεγχο στο περιβάλλον του και ότι οι πράξεις του μπορούν να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Η διαδικασία αναζήτησης εργασίας αποτελεί μια συνθήκη που πολλές φορές έρχεται να καταρρίψει αυτή την πεποίθηση: κομμάτι της διαδικασίας αποτελεί η απόρριψη, η έκθεση σε σειρά συνεντεύξεων, η λήψη μιας αρνητικής ή καθόλου απάντησης κ.ο.κ.

Περνώντας κανείς μέσα από αυτή τη διαδικασία, όπου οι πράξεις και η κινητοποίησή του φαίνεται –τουλάχιστον για κάποιο χρονικό διάστημα – να μην επιφέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, είναι πού πιθανό να δεχτεί σημαντικό πλήγμα τόσο στην άσκηση ελέγχου, όσο και στην αισιοδοξία ή την αυτοεκτίμησή του – με άλλα λόγια, είναι πολύ πιθανό η διαδικασία αναζήτησης εργασίας να πλήξει την ψυχική ανθεκτικότητα του ανέργου, κάτι που τον βάζει σε μια ιδιαίτερα δύσκολη θέση, σε σχέση με άλλους ανέργους, οι οποίοι εξ αρχής πιστεύουν πως οι πράξεις τους δεν πρόκειται να έχουν κάποιο αποτέλεσμα και υιοθετούν μια στρατηγική αποφυγής των αρνητικών επιπτώσεων και συναισθημάτων που προκαλεί η ανεργία.



Στη βιβλιογραφία σχετικά με την ανεργία και τις πιθανότητες επανένταξης στην αγορά εργασίας αναφέρονται πολυάριθμες έρευνες που έχουν αναζητήσει εκείνα τα χαρακτηριστικά του ατόμου και του περιβάλλοντός του που φαίνεται να επηρεάζουν το κατά πόσο και σε πόσο χρονικό διάστημα η αναζήτηση μιας νέας θέσης εργασίας θα είναι αποτελεσματική.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας έρευνας που διεξήχθη το 1999, σημαντικό ρόλο στην επανένταξη στην αγορά εργασίας φαίνεται να διαδραματίζουν: α) το κίνητρο για επανένταξη στην αγορά εργασίας, που φαίνεται να επηρεάζεται αφενός από την σημασία που έχει για τον καθένα η επαγγελματική του ταυτότητα και αφετέρου από την επιτακτικότητα για άμεση ανεύρεση μιας νέας θέσης που προκύπτει από την οικονομική δυσχέρεια που επιφέρει η απώλεια της εργασίας β) οι ικανότητες αποτελεσματικής διαχείρισης της ανεργίας, οι οποίες περιλαμβάνουν την ικανότητα του ατόμου να επιδείξει στοχοθετημένη και αυτορυθμιζόμενη συμπεριφορά, την ικανότητα να διαχειρίζεται αποτελεσματικά το άγχος ή τα αρνητικά συναισθήματα που ανακύπτουν από τη διαδικασία και την αποτελεσματική διαχείριση τυχόν «αναποδιών» που ενδέχεται να προκύψουν.

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται πως μεγαλύτερες πιθανότητες επανένταξης στην αγορά εργασίας είχαν εκείνοι οι συμμετέχοντες για τους οποίους η εργασία αποτελούσε ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής τους και είχαν την ικανότητα να επιδεικνύουν στοχοθετημένη και αυτορυθμιζόμενη συμπεριφορά. Αυτοί οι παράγοντες επέτρεπαν στους συμμετέχοντες που κατάφεραν τελικά να επανενταχθούν στην αγορά εργασίας να επιμένουν στην αναζήτηση παρά τις δυσκολίες που αυτή η διαδικασία συμπεριλαμβάνει και να περιορίζουν την αρνητική επίδραση στην διαδικασία παραγόντων όπως ανειλημμένες υποχρεώσεις απέναντι στην οικογένειά τους ή ο περιορισμός των οικονομικών πόρων (Wanberg & Kanfer, 1999).

Με πιο απλά λόγια, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της εν λόγω έρευνας, οι άνεργοι που είναι πιο πιθανό να επανενταχθούν πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά στην αγορά εργασίας είναι εκείνοι που διαθέτουν ισχυρό κίνητρο για να το κάνουν. Το κίνητρο αυτό δεν φαίνεται να επηρεάζεται τόσο από την οικονομική στενότητα που δημιουργείται από την ανεργία, αλλά μάλλον από μια πιο βαθιά, προσωπική ανάγκη του ατόμου να εργαστεί και να διατηρήσει την επαγγελματική του ταυτότητα. Η ανάγκη αυτή του επιτρέπει να

παραμερίσει τυχόν δυσκολίες που ενδέχεται να ανακύψουν κατά τη διάρκεια της αναζήτησης και να θέσει ως προτεραιότητα την ανεύρεση μιας νέας θέσης εργασίας.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας θεωρούνται ιδιαίτερα σημαντικά και παρουσιάζονται στα πλαίσια της παρούσας εργασίας, καθώς επιτρέπουν στον αναγνώστη να δει τον άνεργο ως κάτι παραπάνω από έναν άνθρωπο που αναζητά εργασία επειδή έχει περιέλθει σε οικονομική δυσχέρεια. Επιπλέον, τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας υπενθυμίζουν πως η εργασία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της προσωπικής ταυτότητας του ανέργου. Ως εκ τούτου, μια παρέμβαση που θα στοχεύει στην ενδυνάμωση του κινήτρου αυτού – ότι μέσα από την επανένταξη στην αγορά εργασίας αποκαθίσταται και ένα κομμάτι του αυτοπροσδιορισμού που είχε απολεσθεί – αφενός αντιμετωπίζει τον άνεργο ως κάτι παραπάνω από έναν αριθμό στο ποσοστό ανεργίας, αφετέρου έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να τον κινητοποιήσει.

Τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει η ψυχική ανθεκτικότητα, καθώς και η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται στις αντίξοες συνθήκες, υπογραμμίζει και μια ακόμη, μεταγενέστερη έρευνα. Πιο συγκεκριμένα, η ψυχική ανθεκτικότητα ορίζεται από τους Masten, Best & Garmezy ως «η διαδικασία, η ικανότητα και το αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής στο περιβάλλον παρά τις αντιξοότητες» (Masten, Best & Garmezy, 1999, p. 426).

Η εν λόγω έρευνα αναζήτησε τον τρόπο με τον οποίο η ανθεκτικότητα επηρεάζει τόσο τον τρόπο και την επιτυχία στην αναζήτηση μιας νέας θέσης εργασίας, όσο και το βαθμό στον οποίο η ικανότητα αυτή μπορεί να λειτουργήσει ως ανασταλτικός παράγοντας για τις αρνητικές επιπτώσεις της ανεργίας στην ψυχική υγεία του ανέργου (όπως για παράδειγμα, τη μείωση των πιθανοτήτων για εμφάνιση κατάθλιψης). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η ανθεκτικότητα πράγματι, μειώνει τις πιθανότητες για εμφάνιση κατάθλιψης, καθώς επίσης αυξάνει τις πιθανότητες να παραμείνει ο άνεργος κινητοποιημένος σε ό, τι αφορά την αναζήτηση εργασίας, ακόμη και έπειτα από μήνες χωρίς κάποια θετική απάντηση (Moorhouse & Caltabiano, 2007).

Σύμφωνα με τα παραπάνω, η ψυχική ανθεκτικότητα, με τους όρους που περιλαμβάνει (δηλαδή την ικανότητα προσαρμογής, την διατήρηση μιας θετικής

αυτοεικόνας και τρόπου αυτοαναφοράς και την υιοθέτηση μιας θετικής και αισιόδοξης στάσης απέναντι στις αντιξοότητες) μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά για τη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας σε περιόδους κρίσης. Οι διεξάγοντες την έρευνα καταλήγουν πως θα ήταν χρήσιμο να συμπεριληφθεί στα πλαίσια της υποστήριξης των ανέργων και μια ψυχολογική παρέμβαση που θα στοχεύει στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας και την καταπολέμηση των αρνητικών σκέψεων/πεποιθήσεων που αφενός αποτελούν τη βάση για την εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων, ενδέχεται αφετέρου να λειτουργήσουν ανασταλτικά για την κινητοποίηση του ανέργου (Moorhouse & Caltabiano, 2007).

Μια τέτοιου είδους γνωστικοσυμπεριφορικής κατεύθυνσης παρέμβαση θα μπορούσε, όπως υποστηρίζουν οι ερευνητές, να στοχεύει στην υιοθέτηση και διατήρηση μιας πιο αισιόδοξης στάσης σχετικά με την πραγματικότητα της ανεργίας και το μέλλον του ανέργου, στη βελτίωση των πεποιθήσεων που διατηρεί το άτομο για τον εαυτό του (για παράδειγμα, ότι παραμένει ικανός και σε θέση να δουλέψει, παρά το γεγονός ότι αυτή την περίοδο είναι άνεργο) και στην υιοθέτηση μιας ισορροπημένης στάσης απέναντι στις αντιξοότητες (για παράδειγμα, ότι μια κακή συνέντευξη είναι απλώς μια κακή συνέντευξη, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι ο άνεργος δεν είναι ικανός να δουλέψει ή να σταθεί αξιοπρεπώς σε μια συνέντευξη γενικά) (Moorhouse & Caltabiano, 2007).

Μια παρέμβαση που θα στοχεύει σε αυτή τη δέσμη αρνητικών πεποιθήσεων (που αφορούν στον εαυτό, στο περιβάλλον και το μέλλον του ατόμου) μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά τόσο για την υποστήριξη του ατόμου στο παρόν, όσο και για την εγκαθίδρυση μιας διαφορετικής, περισσότερο βοηθητικής στάσης απέναντι στις αντιξοότητες, κάτι που μπορεί να βοηθήσει το άτομο τόσο στην παρούσα όσο και σε μελλοντικές κρίσεις στη ζωή του.

Με βάση τις έρευνες που παρουσιάστηκαν έως τώρα σε αυτό το κεφάλαιο, ιδιαίτερη βαρύτητα φαίνεται να δίνεται στο ίδιο το άτομο, την προσωπικότητα, τις γνωστικές πεποιθήσεις του για τον εαυτό και τον κόσμο, καθώς και σε στοιχεία της προσωπικότητάς του.

Το άτομο, ωστόσο, δεν περνά τη ζωή του στην απομόνωση, ούτε λειτουργεί έξω από τις συνθήκες του περιβάλλοντός του. Αντίθετα, οι άνθρωποι δομούμε τη ζωή και τη συμπεριφορά μας λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις συνθήκες του περιβάλλοντος (κοινωνικές, οικονομικές, πολιτικές) όσο και τις σχέσεις μας με τους σημαντικούς άλλους (γονείς, συγγενείς, συντρόφους και φίλους). Σε κάθε περίπτωση, ο τρόπος με τον οποίο θα επιλέξει να συμπεριφερθεί κανείς σε κάθε περίπτωση αποτελεί προϊόν όχι μόνο των ατομικών, ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του αλλά και σε συνέπεια με τις συνθήκες που επικρατούν μια δεδομένη στιγμή στη ζωή, την οικογένεια, τη σχέση ή τη χώρα που ζει.

Αυτή την παράμετρο έρχεται να προσθέσει στη μελέτη του τρόπου διαχείρισης της ανεργίας μια έρευνα που διεξήχθη το 2005. Σύμφωνα με τους διεξάγοντες την εν λόγω έρευνα, εκτός από τις παραμέτρους που αφορούν σε ατομικά χαρακτηριστικά του ατόμου (σύστημα πεποιθήσεων, τρόπος αυτοαντίληψης, ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά), σημαντικό ρόλο στην επιμονή και τον τρόπο με τον οποίο θα αναζητήσει το άτομο μια νέα θέση εργασίας διαδραματίζει όχι μόνο το προσωπικό κίνητρο, αλλά και οι πεποιθήσεις των σημαντικών για το άτομο άλλων (Wanberg, Gomb & Song, 2005).

Πιο συγκεκριμένα, η εν λόγω έρευνα έχει ως θεωρητική βάση τη θεωρία του Aijen, σύμφωνα με την οποία το κατά πόσο το άτομο θα εκδηλώσει μια συμπεριφορά εξαρτάται αφενός από τον τρόπο με τον οποίο το ίδιο αξιολογεί τη συμπεριφορά αυτή, αφετέρου από τον τρόπο με τον οποίο την αξιολογούν τα σημαντικά για το άτομο πρόσωπα του κοντινού του περιβάλλοντος. Όταν μιλούμε για την αναζήτηση μιας νέας θέσης εργασίας και τον τρόπο διαχείρισης της ανεργίας, σημαντικό ρόλο φαίνεται να διαδραματίζει όχι μόνο το κίνητρο του ίδιου του ανέργου (όπως για παράδειγμα το να βρίσκεται το άτομο σε δυσχερή οικονομική θέση ή να χρειάζεται να επανενταχθεί στην αγορά εργασίας επειδή η επαγγελματική του ταυτότητα του είναι ιδιαίτερα σημαντική), αλλά και ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουν την ανεργία του τα κοντινά σε εκείνον πρόσωπα (Wanberg, Gomb & Song, 2005).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της εν λόγω έρευνας, εκείνοι ο συμμετέχοντες που ήταν πιο αποτελεσματικοί στη αναζήτηση εργασίας δεν ήταν μόνο εκείνοι που διατηρούσαν μια θετική αυτοεικόνα και μια αισιόδοξη στάση καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας, όπως έχουν αποδείξει άλλωστε και άλλες έρευνες: σημαντικό ρόλο στην

επανεξέτασή τους φαίνεται να διαδραμάτισε και η υποστήριξη από το κοντινό τους περιβάλλον. Πιο συγκεκριμένα, εκείνοι οι συμμετέχοντες που είχαν υποστήριξη από τους σημαντικούς για εκείνους άλλους, ήταν εκείνοι που επανεξετάχθηκαν στην αγορά εργασίας πιο εύκολα. Σε κάθε περίπτωση, σημαντικό ρόλο στην επανεξέταση αυτή είχαν και οι παράγοντες που περιγράφηκαν έως τώρα σε αυτό το κεφάλαιο, ωστόσο, όπως και οι ίδιοι οι ερευνητές υπογραμμίζουν, πρόκειται για την πρώτη έρευνα που συμπεριλαμβάνει στις παραμέτρους που σχετίζονται με την αναζήτηση εργασίας και εκείνη των σημαντικών για το άτομο σχέσεων (Wanberg, Gomb & Song, 2005).

Το εν λόγω συμπέρασμα αποκτά ιδιαίτερη σημασία όταν ασχολείται κανείς με την ψυχολογική υποστήριξη ανέργων. Ακριβώς επειδή συμπεριλαμβάνει και άλλους παράγοντες εκτός από τους καθαρά ατομικούς, δίνει στον επαγγελματία ψυχικής υγείας που ασχολείται με τον άνεργο το περιθώριο να διευρύνει το πρίσμα υπό το οποίο σχεδιάζει τη θεραπευτική παρέμβαση. Αυτό το πρίσμα, που συμπεριλαμβάνει στην εικόνα όχι μόνο το ίδιο το άτομο αλλά και τον κοινωνικό του κύκλο, μοιάζει να επιτρέπει μια πιο ολοκληρωμένη αντιμετώπιση του ζητήματος της ανεργίας.

Αυτή η οπτική δεν είναι απαραίτητα αντίθετη με εκείνη που θέλει την ψυχολογική παρέμβαση στην ανεργία να επικεντρώνεται στο ίδιο το άτομο. Αναφέραμε προηγουμένως πως χρήσιμο θα ήταν οι ψυχολογικές παρεμβάσεις όχι μόνο να μην περιορίζονται στην επαγγελματική συμβουλευτική που στοχεύει στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων του ατόμου για την αποτελεσματικότερη επανεξέτασή του στην αγορά εργασίας, αλλά και στην «εκπαίδευση» του ατόμου στη διατήρηση μιας περισσότερο ισορροπημένης στάσης απέναντι στις αντιξοότητες. Πιο συγκεκριμένα, στόχος μιας επιτυχούς γνωστικοσυμπεριφορικής παρέμβασης για την ανεργία φαίνεται να είναι η εγκαθίδρυση μιας αισιόδοξης και φροντιστικής για τον εαυτό μεν αντίληψης, που θέτει δε τα πράγματα στη σωστή τους διάσταση. Αυτή η θεραπευτική παρέμβαση επιτρέπει στο άτομο να κάνει ένα βήμα πίσω από μια κατάσταση που φαίνεται ιδιαίτερα τρομακτική και να την αντιμετωπίσει ως μια κατάσταση κρίσης και όχι ως το τέλος του κόσμου.

Μια παρέμβαση που θα επιτρέψει τόσο στο άτομο όσο και στον επαγγελματία ψυχικής υγείας που τον υποστηρίζει να συμπεριλάβουν στον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουν το ζήτημα της ανεργίας μια ευρύτερη θεώρηση που να περιλαμβάνει τις

ατομικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές παραμέτρους που σχετίζονται με την ανεργία. Αυτό φαίνεται να λειτουργεί ιδιαίτερα βοηθητικά, καθώς επιτρέπει στον άνεργο όχι μόνο να εκπαιδευτεί στο να θέτει την κατάσταση στη σωστή της διάσταση και να την αντιμετωπίζει με πιο σφαιρικό τρόπο, αλλά και να βιώσει αυτή την εμπειρία μέσα στη συνεδρία ψυχολογικής υποστήριξης.

Με πιο απλά λόγια, η υιοθέτηση από μεριάς του επαγγελματία ψυχικής υγείας ή του φορέα παροχής ψυχολογικής υποστήριξης, μιας σφαιρικής αντίληψης για το ζήτημα της ανεργίας και η αντιμετώπισή της ως ένα πολυσύνθετο ζήτημα που επηρεάζεται και επηρεάζει με τη σειρά του πολλαπλές συνθήκες που εκτείνονται σε όλα τα επίπεδα της ζωής του ατόμου, βοηθά και το ίδιο το άτομο να απεγκλωβιστεί από τον κύκλο αυτομομφής και ενοχής που έχει ως κέντρο τον εαυτό, αλλά και να αντιμετωπίσει και το ίδιο με τη σειρά του την κατάστασή του ως ένα πολυσύνθετο ζήτημα.

Από αυτή τη θέση, μπορεί να αναγνωρίσει κανείς με μεγαλύτερη ευκολία ποιες παραμέτρους τους ζητήματος μπορεί να ελέγξει το ίδιο το άτομο και ποιες όχι, να υιοθετήσει δηλαδή μια ισορροπημένη αντίληψη για τη διαχείριση της ανεργίας που δεν ρίχνει τις ευθύνες για την κατάσταση ούτε μόνο στο ίδιο το άτομο (με τις ενοχές που η ευθύνη αυτή εγείρει) , ούτε μόνο στο περιβάλλον (με το θυμό και την καθήλωση που αυτή η στάση αντίστοιχα εγείρει).

### **Ανακεφαλαίωση**

Με βάση όσα ειπώθηκαν έως τώρα, φαίνεται πως σημαντικό ρόλο για την αποτελεσματική και άμεση επανένταξη του ανέργου στην αγορά εργασίας διαδραματίζουν:

α) το κίνητρό του για επανένταξη, το οποίο δεν είναι απαραίτητο ότι εξαρτάται μόνον από το βαθμό της οικονομικής στενότητας που επιφέρει η ανεργία, αλλά και από τη σημαντικότητα που έχει για τον ίδιο το επάγγελμά του ως τμήμα της προσωπικής του ταυτότητας

β) το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητας, μιας ικανότητας που αναφέρεται στο πόσο γρήγορα, ευέλικτα και αποτελεσματικά αντιδρά και προσαρμόζεται το άτομο σε

αντίξοες συνθήκες ή συνθήκες αλλαγής και κρίσης, διατηρώντας παράλληλα την αισιοδοξία και την αυτοεκτίμησή του και

γ) το βαθμό στον οποίο υποστηρίζεται από το κοντινό του περιβάλλον, τις σημαντικές για τον ίδιο σχέσεις σε αυτή την προσπάθεια. Το είδος αυτής της υποστήριξης δεν αναφέρεται τόσο στην οικονομική ή πρακτική βοήθεια που ενδέχεται να λάβει το άτομο κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς του για επανένταξη στην αγορά εργασίας, αλλά μάλλον στη διατήρηση μιας θετικής στάσης σχετικά με το ίδιο το άτομο, την ικανότητά του να εργαστεί και τη σημαντικότητα ή μη που η εργασία έχει για τον άνεργο, από μεριάς των σημαντικών για εκείνον άλλων.

Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν πως ένα πρόγραμμα παρέμβασης που στοχεύει μόνον στην ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων από μεριάς του ανέργου αποτελεί μια επιφανειακή και προσωρινή αντιμετώπιση του ζητήματος της ανεργίας. Οι οδηγίες που παρέχονται από μεριάς των ερευνητών σχετικά με το σχεδιασμό ενός προγράμματος ψυχολογικής υποστήριξης – έχοντας πάντοτε ως βάση τα αποτελέσματα των ερευνών τους σχετικά – εκτείνονται από γνωστικοσυμπεριφορικά μοντέλα που ως στόχο έχουν την αλλαγή των αρνητικών πεποιθήσεων αναφορικά με τον εαυτό, το περιβάλλον και το μέλλον του ανέργου, έως μοντέλα που στοχεύουν στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας του ανέργου' προκειμένου για την αποτελεσματικότερη διαχείριση της ανεργίας και συστημικά μοντέλα, που τοποθετούν έναν ευρυγώνιο φακό στο ζήτημα και συμπεριλαμβάνουν στο θεραπευτικό σχεδιασμό το άτομο, την οικογένεια και το κοινωνικοοικονομικό και πολιτικό σύστημα στο οποίο εντάσσεται ο άνεργος.

Σε κάθε περίπτωση, απαραίτητο φαίνεται να είναι για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του φαινομένου της ανεργίας αφενός η θεώρησή της από τους ειδικούς ψυχικής υγείας ως μιας κατάστασης κρίσης, πένθους και αναπόφευκτης αλλαγής και αφετέρου ο σχεδιασμός ενός πολυσύνθετου προγράμματος παρέμβασης, με πολλαπλούς στόχους που θα απευθύνονται τόσο στην κάλυψη των πρακτικών, όσο και των ψυχολογικών αναγκών αυτής της πληθυσμιακής ομάδας.

Πιθανοί στόχοι για ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα παρέμβασης για την ανεργία θα μπορούσαν να είναι:

A) η άμεση αντιμετώπιση της οικονομικής στενότητας που προκύπτει από την απώλεια της θέσης εργασίας, ειδικότερα για τις κοινωνικές ομάδες που δίχως το εισόδημα από την εργασία αγγίζουν τα όρια της φτώχειας.

B) η επαγγελματική συμβουλευτική, με στόχο τη σύνταξη ενός βιογραφικού σημειώματος ή την εκπαίδευση του ανέργου σε αποτελεσματικές μεθόδους αναζήτησης μιας νέας θέσης εργασίας και

Γ) η ψυχολογική υποστήριξη, που δύναται να αντιμετωπίσει τα βαθύτερα τραύματα που επιφέρει η απώλεια εργασίας και παρέχει στον άνεργο τον απαραίτητο χώρο και χρόνο να μιλήσει για τον τρόπο που ο ίδιος νοηματοδοτεί την ανεργία. Σε αυτό το πλαίσιο, υπάρχει η δυνατότητα να γίνει μια σημαντική αλλαγή, να αντιμετωπιστούν τα αρνητικά συμπτώματα που η ανεργία αποδεδειγμένα επιφέρει στην ψυχική υγεία και να βοηθηθεί το άτομο να διαχειριστεί την κατάσταση με περισσότερο αποτελεσματικό τρόπο.

Στην Ελλάδα, τα τελευταία χρόνια της οικονομικής κρίσης, έχουν δημιουργηθεί αρκετές δομές που να καλύπτουν τις πρώτες, πρακτικές ανάγκες των ανθρώπων που λόγω της ανεργίας αγγίζουν ή ξεπερνούν τα όρια της φτώχειας. Τέτοιου είδους δομές αποτελούν για παράδειγμα τα κοινωνικά παντοπωλεία, η δυνατότητα παροχής οικονομικού επιδόματος σε οικογένειες με βάση κοινωνικά και οικονομικά κριτήρια, ή προγράμματα επισιτισμού, που προσφέρουν είτε τρόφιμα είτε οικονομική ενίσχυση για την αγορά των απαραίτητων προϊόντων που θα καλύψουν τις βασικές ανάγκες των ανέργων ή των οικογενειών τους.

Σε ό, τι αφορά το κομμάτι του επαγγελματικού προσανατολισμού και της υποστήριξης στην επανένταξη στην αγορά εργασίας, κάποιες κινήσεις γίνονται από μεριάς του Οργανισμού Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού (ΟΑΕΔ), λόγω ωστόσο της ραγδαίας αύξησης των εξυπηρετούμενων τα τελευταία χρόνια της οικονομικής κρίσης, δεν φαίνεται να είναι σε θέση τα προγράμματα αυτά να καλύψουν επαρκώς τις ανάγκες των ανέργων.

Τέλος, ελάχιστες κινήσεις φαίνεται να έχουν γίνει από μεριάς της πολιτείας σε ό, τι αφορά την ψυχολογική υποστήριξη και τον σχεδιασμό παρεμβάσεων για την ψυχολογική υποστήριξη των ανέργων. Εξαίρεση αποτελεί το πρόγραμμα που υλοποιήθηκε από το Κέντρο Υποστήριξης Ανέργων της Πανελλαδικής Ένωσης για την Ψυχοκοινωνική



Αποκατάσταση & Επαγγελματική Επανάταξη (ΠΕΨΑΕΕ), που στόχο είχε αφενός την παροχή επαγγελματικής συμβουλευτικής και αφετέρου την ψυχολογική υποστήριξη των ανέργων. Το έργο του προγράμματος παρουσιάζεται στο επόμενο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΝΕΡΓΩΝ: ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΑΝΕΡΓΩΝ

#### Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζεται η δουλειά του πρώτου κέντρου που δημιουργήθηκε στην Ελλάδα με σκοπό την παροχή ψυχολογικής και κοινωνικής υποστήριξης ανέργων. Παρά το γεγονός ότι η οικονομική κρίση εμφανίστηκε στην Ελλάδα από το 2008, οι πρώτες αρνητικές επιπτώσεις της στον πληθυσμό εμφανίστηκαν το 2009, με αποκορύφωμα το 2012 και μετά, που ολοένα και περισσότερα ελληνικά νοικοκυριά βυθίζονταν στην ανεργία, την οικονομική δυσχέρεια και κατέληγαν να αγγίζουν ή και να ξεπερνούν τα όρια της ακραίας φτώχειας.

Όπως αναφέρθηκε και στο πρώτο κεφάλαιο, από το 2012 και μετά το ποσοστό της ανεργίας σταθεροποιήθηκε γύρω στο 25% του συνολικού πληθυσμού. Αξίζει να σημειωθεί εκ νέου, ότι στον πληθυσμό αυτό συγκαταλέγονται όχι μόνο νέοι επιστήμονες, αλλά και άτομα που με το μισθό τους συντηρούσαν ολόκληρη την οικογένεια. Ως εκ τούτου, είναι προφανείς οι κοινωνικοοικονομικές ανάγκες που παράγονται από το καθεστώς της ανεργίας, κυρίως για εκείνους τους ανέργους που καλούνταν να συντηρήσουν την οικογένειά τους, κάτι αδύνατον πια έπειτα από την απώλεια της εργασίας.

Υπό αυτές τις συνθήκες, μέσα στα χρόνια που χαρακτηρίστηκαν ως τα χειρότερα κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης και το ποσοστό της ανεργίας να αγγίζει σταθερά το 25%, δημιουργήθηκε το Κέντρο Ψυχολογικής και Κοινωνικής Υποστήριξης Μακροχρόνια Ανέργων. Επρόκειτο για ένα πιλοτικό πρόγραμμα, που δημιουργήθηκε με την συγχρηματοδότηση του ταμείου ΕΣΠΑ και κονδύλια του Υπουργείου Υγείας. Ο φορέας διαχείρισης και εποπτείας του έργου ήταν η Πανελλαδική Ένωση Ψυχολογικής Αποκατάστασης και Επαγγελματικής Επανάταξης (ΠΕΨΑΕΕ).

Το κέντρο λειτούργησε από τον Οκτώβριο του 2013 έως και τον Οκτώβριο του 2015, οπότε και έληξε τη λειτουργία του λόγω λήξης της χρηματοδότησής του. Παρά την έντονη κινητοποίηση τόσο των εργαζομένων όσο και του φορέα για την ανεύρεση νέας χρηματοδότησης, οι προσπάθειες απέβησαν άκαρπες, παρά το γεγονός ότι το ενδεχόμενο επαναλειτουργίας του κέντρου παραμένει ανοιχτό.

### **5.1: Σκοπός και στόχος του προγράμματος**

Κατά τη διάρκεια της διετούς λειτουργίας του το κέντρο εξυπηρέτησε περισσότερους από 1200 πολίτες από όλους τους Δήμους της Αττικής, καθώς επίσης και κάποιους από την επαρχία.

Το προσωπικό αποτελούνταν απ 12 εργαζομένους: δύο κοινωνικοί λειτουργοί, πέντε ψυχολόγοι, δύο ψυχίατροι, δύο επαγγελματικοί σύμβουλοι και μία γραμματέας προκειμένου για την καλύτερη εξυπηρέτηση και την κάλυψη των κοινωνικών και ψυχολογικών αναγκών των εξυπηρετούμενων στο βαθμό που αυτή ήταν δυνατή.

Το κέντρο απευθυνόταν αποκλειστικά σε ανέργους και ως στόχο είχε τη διερεύνηση και την κάλυψη των κοινωνικοοικονομικών και ψυχολογικών αναγκών που προέκυπταν για αυτό τον πληθυσμό. Για το λόγο αυτό, υπήρχε το περιθώριο για τις εξής υπηρεσίες:

- Διασύνδεση με δομές αντιμετώπισης της φτώχειας ή με τους δήμους στους οποίους υπάγονταν ο κάθε εξυπηρετούμενος, προκειμένου για την κάλυψη των κοινωνικοπρονοιακών αναγκών
- Συναντήσεις με επαγγελματικούς συμβούλους, με σκοπό την κινητοποίηση και την υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια αναζήτησης μιας νέας θέσης εργασίας (όπως για παράδειγμα, η δόμηση ενός βιογραφικού , ο προγραμματισμός στην αναζήτηση ,η προετοιμασία για την διαδικασία της συνέντευξης κ.α).
- Συναντήσεις με τους ψυχολόγους και τους ψυχιάτρους του κέντρου, με στόχο αφενός για τη διερεύνηση των ψυχολογικών αναγκών των ανέργων και αφετέρου για την παροχή υποστήριξης προκειμένου για την καλύτερη διαχείριση της εμπειρίας της ανεργίας.

Λόγω του όγκου των εξυπηρετούμενων και των εργασιών του κέντρου, υπήρχε το ανώτερο όριο των πέντε συνεδριών για την επαγγελματική συμβουλευτική και των είκοσι συνεδριών για την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης- ένα όριο που επέτρεπε να λάβει κανείς μια επαρκή φροντίδα των αναγκών του, δίχως αυτό να γίνεται σε βάρος άλλων εξυπηρετούμενων που ανέμεναν την ίδια, ισότιμη αντιμετώπιση από το προσωπικό του κέντρου. Ωστόσο, παρά τον συγκεκριμένο αριθμό συνεδριών υπήρχε η δυνατότητα οι εξυπηρετούμενοι να απευθύνονται στο κέντρο ακόμα και μετά το πέρας της συμβουλευτικής παρέμβασης όταν υπήρχε ανάγκη: π.χ πρόσβαση στο διαδίκτυο για αναζήτηση εργασίας, χρήση τηλεφωνικού κέντρου καθώς και επικοινωνία με στόχο την παρακολούθηση της πορείας των εξυπηρετούμενων.

## **5.2: Λειτουργία και οργάνωση του κέντρου**

### 5.2.α: υποδοχή, διερεύνηση αναγκών και σχεδιασμός της θεραπευτικής πορείας.

Η υποδοχή των εξυπηρετούμενων γινόταν μέσω μιας πρώτης συνάντησης με τους κοινωνικούς λειτουργούς που εργάζονταν στο κέντρο. Σε αυτή την πρώτη συνάντηση γινόταν διερεύνηση των αναγκών, των αιτημάτων και των προσδοκιών του εξυπηρετούμενου από το κέντρο. Στην περίπτωση που οι ανάγκες του εξυπηρετούμενου μπορούσαν να καλυφθούν από τις ειδικότητες και τις παροχές του κέντρου, γινόταν ο αντίστοιχος θεραπευτικός σχεδιασμός από τη διεπιστημονική ομάδα του κέντρου. Ωστόσο, επειδή στις περισσότερες περιπτώσεις τα αιτήματα και οι ανάγκες των ανθρώπων που απευθύνονταν στο κέντρο ήταν πολλαπλές και πολυεπίπεδες, σε πολλές περιπτώσεις ήταν απαραίτητη η διασύνδεση, η συνεργασία και η παραπομπή σε άλλες υπηρεσίες και φορείς,.

Πιο συγκεκριμένα, στην περίπτωση που υπήρχαν άμεσες κοινωνικοπρονοιακές ανάγκες που απαιτούσαν άμεση φροντίδα, γινόταν ενημέρωση και παραπομπή των εξυπηρετούμενων με τις δομές αντιμετώπισης της φτώχειας (κοινωνικά παντοπωλεία, τράπεζα χρόνου, κοινωνικά συσσίτια κλπ.), ανεξάρτητα από και επικουρικά με τη φροντίδα των αναγκών των ανέργων, οι οποίες καλύπτονταν από το κέντρο. Στις – δυστυχώς αρκετές – περιπτώσεις έντονων ψυχιατρικών συμπτωμάτων ή επίμονου αυτοκτονικού ιδεασμού, ο

εξυπηρετούμενος παρακολουθούνταν από τους ψυχιάτρους του κέντρου για εκτίμηση/διάγνωση και συνταγογράφηση φαρμακευτικής αγωγής.

Η πορεία και ο σχεδιασμός της φροντίδας των αναγκών γινόταν από την διεπιστημονική ομάδα, κατά τη διάρκεια των εβδομαδιαίων συναντήσεων της στις οποίες γινόταν ανάλυση/μοίρασμα των νέων περιστατικών καθώς και επαναξιολόγηση των εξατομικευμένων αναγκών των ήδη εξυπηρετούμενων.

#### 5.2.β: Εποπτεία

Στα πλαίσια του πιλοτικού προγράμματος για την υποστήριξη ανέργων παρεχόταν στους εργαζόμενους του προγράμματος εποπτεία από εξωτερικό συνεργάτη. Πέραν της ομαδικής εποπτείας, η οποία λάμβανε χώρα μία φορά την εβδομάδα σε σταθερή βάση, υπήρχε και η δυνατότητα για ατομική εποπτεία, κατόπιν συνεννόησης και όποτε αυτό κρινόταν απαραίτητο.

#### 5.2.γ: Επικοινωνία του έργου και συνεργασία με άλλους φορείς.

Η διετής διάρκεια του πιλοτικού προγράμματος είχε γνωστοποιηθεί σε όλους τους εργαζόμενους από την πρόσληψή τους. Ως εκ τούτου, η αναγκαιότητα της άμεσης, γρήγορης και αποτελεσματικής επικοινωνίας του έργου με στόχο την όσο το δυνατόν πιο γρήγορη γνωστοποίησή του στις υπόλοιπες δομές, στους δήμους και στους άμεσα ενδιαφερόμενους ανέργους, ήταν ξεκάθαρη από την αρχή της λειτουργίας του προγράμματος.

Επομένως, λόγω του περιορισμένου διαθέσιμου χρόνου, οι δυο κοινωνικοί λειτουργοί του κέντρου ανέλαβαν άμεσα την γνωστοποίηση των παρεχόμενων υπηρεσιών σε δήμους, φορείς ψυχικής υγείας κ.α. ακολουθώντας ένα σταθερό και δομημένο πλάνο.

Από τους πρώτους μήνες λειτουργίας του προγράμματος, πραγματοποιήθηκαν επαφές και συναντήσεις με το 90% των δομών και των φορέων που ασχολούνται με την κοινωνική και ψυχική υγεία, σε όλους σχεδόν τους δήμους της Αττικής. Κυρίως, πραγματοποιούνταν δια ζώσης συναντήσεις με κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους άλλων φορέων με στόχο αφενός την παρουσίαση και τη γνωστοποίηση των παρεχόμενων

υπηρεσιών του κέντρου, καθώς επρόκειτο για το πρώτο πρόγραμμα υποστήριξης ανέργων που λειτούργησε στην Ελλάδα και αφετέρου την εγκαθίδρυση κλίματος εμπιστοσύνης για την περαιτέρω συνεργασία του κέντρου με άλλους φορείς.

Εκτός από τις δια ζώσης συναντήσεις και επαφές με άλλους φορείς σημαντική κρίθηκε η συμβολή του υπεύθυνου δικτύωσης και επικοινωνίας του κέντρου ο οποίος μέσα από δράσεις ευαισθητοποίησης συνέβαλε στην ευρύτερη γνωστοποίηση του κέντρου και των παρεχόμενων υπηρεσιών μέσω ομιλιών, εκδηλώσεων προβολής σε εφημερίδες, μέσα μαζικής ενημέρωσης, μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ιστοσελίδες. Στόχος ήταν η ενημέρωση, όσο το δυνατόν μεγαλύτερης μερίδας του πληθυσμού για τη λειτουργία και τις υπηρεσίες του Κέντρου.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το έργο έγινε πολύ γρήγορα γνωστό, με αποτέλεσμα να εξυπηρετηθούν από αυτό, όπως ήδη αναφέρθηκε, περίπου 1200 άνεργοι. Ένα μέρος των παραπομπών γινόταν από τους συνεργαζόμενους φορείς, ενώ ένας εξίσου μεγάλος αριθμός ανθρώπων ζήτησε την υποστήριξη του κέντρου έπειτα από την επικοινωνία του με ανθρώπους που είχαν ήδη εξυπηρετηθεί από αυτό, κάτι που υποδεικνύει την ποιότητα των υπηρεσιών που προσφέρονταν στα πλαίσια του προγράμματος.

### **5.3: Το έργο του προγράμματος μέσα από ένα παράδειγμα: η περίπτωση του κ. X.**

Προκειμένου για την ολοκληρωμένη παρουσίαση του έργου που παράχθηκε στα πλαίσια του πιλοτικού προγράμματος για την κοινωνική και ψυχολογική υποστήριξη ανέργων, επιλέχθηκε να παρουσιαστεί μια μελέτη περίπτωσης προκειμένου να αναδειχθεί η πολυεπίπεδη παρέμβαση και να παρουσιαστούν με τον πιο ολοκληρωμένο τρόπο τόσο οι υπηρεσίες του κέντρου, όσο και η φιλοσοφία και θεραπευτική θέση που μοιράζονταν οι εργαζόμενοι σε αυτό.

Ο κ. X, πενήντα δύο χρονών, ζούσε στη Λάρισα. Εργαζόταν για πολλά χρόνια στο χώρο της εστίασης και του τουρισμού, ως επαγγελματίας σεφ σε επιτυχημένα και γνωστά εστιατόρια νησιών και τουριστικών περιοχών. Παράλληλα με αυτή την εργασία, είχε ιδρύσει κάποιες επιχειρήσεις στη Λάρισα (εμπορικά καταστήματα και εστιατόρια)

Ο κ. X. Ήταν διαζευγμένος και είχε μια κόρη, δεκαεννέα ετών, φοιτήτρια.

Λίγο καιρό πριν απευθυνθεί στο κέντρο οι επιχειρήσεις στη Λάρισα αντιμετώπιζαν πολλά οικονομικά προβλήματα και ο ίδιος βρέθηκε οικονομικά και νομικά εκτεθειμένος, χρωστώντας ένα μεγάλο χρηματικό ποσό τόσο στους προμηθευτές των επιχειρήσεων όσο και στο κράτος.

Επιστρέφοντας από την τουριστική σεζόν, όντας αδύνατο να επιστρέψει στη Λάρισα, εγκαταστάθηκε στην Αθήνα, εξακολουθώντας να στέλνει χρήματα στην κόρη του, η οποία δεν είχε ιδέα για τα οικονομικά και νομικά προβλήματα που ο ίδιος αντιμετώπιζε. Απευθύνθηκε στο κέντρο, όταν δεν ήταν πλέον σε θέση να αγοράσει ούτε τα απαραίτητα για να καλύψει τις βασικές του ανάγκες.

Κατά την πρώτη συνάντηση με την κοινωνική λειτουργό του κέντρου, όπου γνωστοποιήθηκαν σε αυτόν οι υπηρεσίες και οι επιλογές που προσφέρονται από μεριάς του προγράμματος, ο κ. X , συνειδητοποιώντας ότι το πρόγραμμα δεν μπορεί να του εγγυηθεί μια νέα θέση εργασίας, σχεδόν κατέρρευσε ψυχολογικά και μίλησε για την απελπισία, την απόγνωση που βίωνε, καθώς και για τις σκέψεις αυτοκτονίας που είχε κάνει. Η παρέμβαση του κέντρου ήταν άμεση, καθώς κρίνοντας την κάλυψη βασικών αναγκών ως πρωταρχική ανάγκη, παραπέμφθηκε στην κοινωνική υπηρεσία του δήμου που υπάγεται ώστε να λάβει τα απαραίτητα(είδη προσωπικής υγιεινής και τρόφιμα). Αμεσα ορίστηκε συνάντηση με επαγγελματικό σύμβουλο και ψυχολόγο με στόχο την περαιτέρω ενδυνάμωση και υποστήριξη του καθώς και την άμεση κινητοποίηση για επαγγελματική επανένταξη.

### 5.3.α: Η θεραπευτική πορεία του κ. X

Ο κ. X. προσήλθε ξανά στο κέντρο έπειτα από τρεις ημέρες, για το προγραμματισμένο του ραντεβού με την ψυχολόγο της δομής. Κατά τη διάρκεια της πρώτης συνεδρίας συζητήθηκαν τα ζητήματα που τον απασχολούσαν, τα συναισθήματα που βιώνει λόγω της κατάστασης στην οποία έχει περιέλθει και οι σκέψεις του για το μέλλον.

Τα συναισθήματα και η ψυχολογική κατάσταση του συμβουλευόμενου συμπίπτουν με όσα αναφέρθηκαν στο δεύτερο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας, σχετικά με τις επιπτώσεις της ανεργίας στον ψυχισμό: ο κ. X. βίωνε μια βαθιά απελπισία για το μέλλον, αισθανόταν μεγάλη ανασφάλεια για το παρόν και θρηνούσε για το παρελθόν και την



κατάσταση ευημερίας που είχε απολέσει. Το αίσθημα αυτοεκτίμησης και αυτοαποτελεσματικότητάς του είχαν δεχτεί ένα πολύ σημαντικό πλήγμα, καθώς πλέον πίστευε ότι δεν μπορεί να κάνει κάτι για να αλλάξει την πορεία της ζωής του.

Τα συναισθήματα αυτά εντεινόταν από την καθημερινή πραγματικότητα στην οποία ήταν αναγκασμένος πλέον να ζει: αξίζει να σημειωθεί ότι η οικονομική του κατάσταση ήταν τόσο άσχημη, που έπειτα από πολλές προσπάθειες, πριν έρθει στο κέντρο, είχε βρει μια θέση υποαπασχόλησης σε ένα εστιατόριο (καλύπτοντας τις ημέρες που ο σεφ ήταν σε άδεια, μία φορά την εβδομάδα), με κανένα οικονομικό αντάλλαγμα, παρά μόνο το δικαίωμα της καθημερινής του σίτισης εκεί.

Παρόλα αυτά τα συναισθήματα και την οικονομική και κοινωνική κατάσταση του κ. Χ, ήταν σαφές από την πρώτη συνεδρία ότι επρόκειτο για έναν άνθρωπο με πολύ μεγάλη ψυχική ανθεκτικότητα, πολύ λειτουργικό, δυναμικό και αποτελεσματικό όταν αναλάμβανε μια θέση εργασίας.

Επάνω σε αυτή την αίσθηση στηρίχθηκε και όλη η θεραπευτική δουλειά που έγινε με τον κ. Χ στα πλαίσια των συνεδριών συμβουλευτικής που διεξήχθησαν στο κέντρο. Οι θεραπευτικοί στόχοι που τέθηκαν αφορούσαν στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποτελεσματικότητάς του, στην μείωση των αρνητικών συναισθημάτων όπως αυτό της αβηθησίας και της απελπισίας και στην σταδιακή υιοθέτηση μιας πιο ρεαλιστικής στάσης απέναντι στη νέα πραγματικότητα, η οποία κατά τις πρώτες συνεδρίες φάνταζε στον συμβουλευόμενο ιδιαίτερα τρομακτική. Οι θεραπευτικοί αυτοί στόχοι αφορούσαν ουσιαστικά στην «υπενθύμιση» του κ. Χ σχετικά με το ποιος είναι και τι μπορεί να κάνει- ένας στόχος επομένως ήταν να δει τον εαυτό του όπως πραγματικά είναι, να αναγνωρίσει το δυναμικό και τις δυνατότητές του και να αντιμετωπίσει την περίοδο της ανεργίας και τις τωρινές συνθήκες της ζωής του ως αυτό που πραγματικά είναι: παροδικές. Για το λόγο αυτό, ένα από τα πρώτα ζητήματα που δουλεύτηκαν στα πλαίσια των συνεδριών ήταν να οριστεί η τωρινή κατάσταση της ζωής του ως μια κρίση, με αρχή, μέση, τέλος και πάνω από όλα, δυνατότητα επίλυσης.

Παράλληλα με τις συνεδρίες συμβουλευτικής, ο κ. Χ. επισκέφθηκε και τον επαγγελματικό σύμβουλο του κέντρου, προκειμένου να βοηθηθεί στη δόμηση του

βιογραφικού του σημειώματος και στην οργάνωση του τρόπου με τον οποίο αναζητούσε εργασία. Οι συνεδρίες αυτές επιλέχθηκε να γίνουν ταυτόχρονα και παράλληλα με εκείνες που γίνονταν με τον ψυχολόγο, αφενός λόγω της αμεσότητας στην παρέμβαση που απαιτούσε η κακή οικονομική κατάσταση του συμβουλευόμενου, αφετέρου επειδή ένας από τους πλέον αποτελεσματικούς τρόπους για να βγει κανείς από τη θέση της αβοηθησίας, της απελπισίας και της αίσθησης ότι τίποτα δεν πρόκειται να αλλάξει, είναι να διαψευστεί αυτή η θέση από την ίδια την πραγματικότητα.

Πράγματι, αυτό συνέβη και στην περίπτωση του κ. Χ: το βιογραφικό του, λόγω της μακρόχρονης και εντυπωσιακής επαγγελματικής του εμπειρίας, προσέλκυσε μεγάλο ενδιαφέρον και έγιναν πολλές επαγγελματικές συνεντεύξεις κατά τη διάρκεια της υποστήριξής του από το κέντρο.

Η σημαντική διαφορά που ισχύει στην περίπτωση που ένας άνεργος δέχεται παράλληλα με την προσπάθειά του να βρει μια νέα θέση εργασίας και ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη, είναι ότι αυτό τον/την βοηθά να αντιμετωπίσει την – πολλές φορές επώδυνη ψυχικά – διαδικασία των συνεντεύξεων και της επαγγελματικής αναζήτησης από μια διαφορετική, περισσότερο ρεαλιστική σκοπιά. Πιο συγκεκριμένα, στην περίπτωση του κ. Χ., ο συμβουλευόμενος βοηθήθηκε αρχικά να συνειδητοποιήσει ότι ο λόγος που το βιογραφικό του προσέλκυσε ενδιαφέρον από εν δυνάμει εργοδότες δεν ήταν τυχαίος, όπως μπορεί να φαντάζει στα μάτια ενός άνεργου, ούτε οφείλεται στο γεγονός ότι βοηθήθηκε από έναν επαγγελματικό σύμβουλο στην οργάνωση και την παρουσίαση των πληροφοριών. Ο λόγος για το ενδιαφέρον αυτό ήταν οι ίδιες οι πληροφορίες που υπήρχαν μέσα στο βιογραφικό σημείωμα, όσα δηλαδή ο ίδιος έχει κάνει μέχρι τώρα. Με την ανάδειξη αυτής της προοπτικής στα πράγματα ενισχύθηκε κατά πολύ τόσο η αυτοεκτίμηση του συμβουλευόμενου, όσο και η αίσθηση ότι μπορεί να ασκήσει έλεγχο στο περιβάλλον και στο μέλλον του μέσω των πράξεων και των επιλογών του – δύο συναισθήματα που δέχονται μεγάλο πλήγμα από την απώλεια της εργασίας, όπως έχει ήδη αναφερθεί στο δεύτερο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας.

Ο δεύτερος τομέας στον οποίο βοηθήθηκε ο κ. Χ ( και πολλοί ακόμη από τους 1200 συνολικά εξυπηρετούμενους του κέντρου) ήταν η αντιμετώπιση της ίδιας της διαδικασίας

των συνεντεύξεων. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρθηκε προηγουμένως ότι η ίδια η διαδικασία αναζήτησης μιας νέας θέσης εργασίας ενδέχεται να εγείρει αρνητικά συναισθήματα στον/ην άνεργο/η, όπως απώλεια της αίσθησης ελέγχου, αίσθηση ότι δεν είναι αρκετά καλός/καλή ώστε να προσληφθεί κ.ο.κ. Με πιο απλά λόγια, η σκέψη που φαίνεται να κυριαρχεί έπειτα από μια σειρά συνεντεύξεων με εργοδότες δίχως το επιθυμητό αποτέλεσμα, φαίνεται να είναι «δεν είμαι αρκετά καλός/ή, αποτελεσματικός/η για αυτή τη θέση. Πιθανότατα να μην βρω μια νέα θέση εργασίας».

Η ψυχολογική υποστήριξη σε συνδυασμό με την επαγγελματική συμβουλευτική αποδείχθηκε ιδιαίτερα βοηθητική στο να αντιμετωπιστεί μια κακή συνέντευξη με έναν ρεαλιστικό τρόπο και όχι σαν το τέλος του κόσμου ή το τελικό χτύπημα στην ελπίδα του συμβουλευόμενου για μια καλύτερη ζωή στο μέλλον. Η νέα αυτή ρεαλιστική θέση έλεγε ότι «είναι απλώς μια κακή συνέντευξη. Το πιθανότερο είναι να υπάρξουν και άλλες σαν αυτή στο μέλλον. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν είμαι αρκετά καλός γενικά, αλλά ότι για την συγκεκριμένη θέση δεν ήμουν ο κατάλληλος. Δε σημαίνει επίσης ότι δεν πρόκειται να ξαναβρώ δουλειά, απλώς είναι πολύ πιθανό να μου πάρει περισσότερο χρόνο από όσο περίμενα, δεδομένων των συνθηκών που επικρατούν αυτή τη στιγμή στην αγορά εργασίας».

Τέλος, ο τρίτος βασικός τομέας στον οποίο βοηθήθηκε ιδιαίτερα ο κ. Χ ήταν η «παραμονή στο παρόν». Αναφέραμε νωρίτερα σε αυτή την εργασία ότι η αλλαγή, η οποιαδήποτε αλλαγή, μπορεί να αναγνωσθεί ως μια διεργασία που εγείρει πένθος. Η απώλεια μιας θέσης εργασίας, η οποία επιφέρει και την απώλεια της κοινωνικής και οικονομικής κατάστασης στην οποία είχε συνηθίσει ο άνεργος, φαίνεται να τον εντάσσει στη διεργασία του θρήνου, τα στάδια της οποίας περιγράφονται αναλυτικότερα στο δεύτερο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας.

Κατά τη διάρκεια του θρήνου, ο πένθων δε βρίσκεται, συναισθηματικά, γνωστικά και ψυχολογικά, στο παρόν. Οι σκέψεις και τα συναισθήματά του αφορούν τόσο στο παρελθόν, όπου επικρατεί η θλίψη για αυτό που έχει χαθεί (στην προκειμένη περίπτωση, η οικονομική και κοινωνική ευημερία και ασφάλεια), όσο και στο μέλλον, όπου επικρατεί η αβεβαιότητα, η απελπισία και ο φόβος που εγείρει μια άγνωστη κατάσταση.

Την ίδια διεργασία βίωνε και ο κ. Χ., κάτι που τον δυσκόλευε ακόμη περισσότερο να φροντίσει αποτελεσματικά τις κοινωνικές και οικονομικές του ανάγκες στο παρόν. Μέσα από τη δουλειά που έγινε στα πλαίσια των συνεδριών συμβουλευτικής με την ψυχολόγο του κέντρου, ο κ. Χ κατάφερε να αποδεχτεί την τωρινή πραγματικότητά του, να επικεντρωθεί σε αυτή και να την αντιμετωπίσει με ρεαλισμό και αποτελεσματικότητα. Όσο απομακρυνόταν από τη διεργασία του θρήνου, τόσο μειώνονταν τα συναισθήματα της θλίψης για το παρελθόν και της αβεβαιότητας για το μέλλον- μια απόσταση και επικέντρωση στο εδώ και τώρα, που τον βοήθησε να αλλάξει ριζικά τις συνθήκες της ζωής του στο παρόν και να αναλάβει δράση για το μέλλον.

Οι συνθήκες της ζωής του κ. Χ βελτιώθηκαν σε σημαντικό βαθμό και σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα: έπειτα από τις συνάντησεις με τον επαγγελματικό σύμβουλο του κέντρου και την οργάνωση του χρόνου και του τρόπου με τον οποίο αναζητούσε εργασία, ο κ. Χ πήγε σε αρκετές συνεντεύξεις και έπειτα από λίγους μήνες βρήκε μια ικανοποιητική θέση εργασίας στην Αθήνα. Μέχρι να βρεθεί αυτή η θέση, το κέντρο βοήθησε τον κ. Χ να αναζητήσει υποστήριξη στις αντίστοιχες δομές αντιμετώπισης της φτώχειας (κοινωνικό παντοπωλείο, κοινωνικό συσσίτιο) που λειτουργούσαν στο δήμο όπου διέμενε. Χάρη στην κάλυψη των κοινωνικοπρονοιακών του αναγκών από αυτές τις δομές για όσο χρονικό διάστημα αναζητούσε μια νέα θέση εργασίας, ο κ. Χ. κατάφερε να ζει αξιοπρεπώς.

Έπειτα από την εύρεση της νέας θέσης, ο κ. Χ. έσπευσε να απευθυνθεί σε δικηγόρο προκειμένου να προβεί σε διακανονισμό για το χρέος που είχε δημιουργηθεί από τις επιχειρήσεις του στη Λάρισα. Ο διακανονισμός αυτός του επέτρεψε να βάλει τις οικονομικές υποχρεώσεις που λίγους μήνες πριν φάνταζαν τρομακτικές και μη εξυπηρετήσιμες, σε τάξη.

Λίγο καιρό μετά την ολοκλήρωση της συνεργασίας του κ. Χ με το κέντρο, στα πλαίσια της παρακολούθησης πορείας του εξυπηρετούμενου, πραγματοποιήθηκε επικοινωνία κατά την οποία έγινε σαφές ότι ο κ. Χ συνέχιζε να εργάζεται και να διαχειρίζεται τις δυσκολίες της καθημερινότητας με νέους πιο αποτελεσματικούς τρόπους.

Η περίπτωση του κ. Χ. επιλέχθηκε να παρουσιαστεί στα πλαίσια της παρούσας εργασίας ως ένα ενδεικτικό παράδειγμα του τρόπου ολιστικής και εξατομικευμένης παρέμβασης που έλαβε χώρα στο κέντρο ψυχολογικής και κοινωνικής υποστήριξης μακροχρόνια ανέργων. Όπως έγινε σαφέστερο μέσα από την παρουσίαση της μελέτης περίπτωσης, τα βήματα που ακολουθούνταν για τους εξυπηρετούμενους ήταν τα εξής:

- Υποδοχή του εξυπηρετούμενου από τους κοινωνικούς λειτουργούς του κέντρου και διερεύνηση των κοινωνικών, προνοιακών και ψυχολογικών αναγκών της κάθε περίπτωσης.
- Θεραπευτικός σχεδιασμός στα πλαίσια της εβδομαδιαίας συνάντησης επιστημονικού προσωπικού.
- Στην περίπτωση κοινωνικών και προνοιακών αναγκών, παραπομπή και διασύνδεση του εξυπηρετούμενου με δομές αντιμετώπισης της φτώχειας ή τις αντίστοιχες κοινωνικές υπηρεσίες του δήμου στον οποίο διαμένει ο εξυπηρετούμενος καθώς και με άλλους φορείς και υπηρεσίες.
- Στην περίπτωση εμφάνισης ψυχοπαθολογίας, συνάντηση με τον ψυχίατρο του κέντρου προκειμένου για συνταγογράφηση φαρμακευτικής αγωγής και παράλληλη συμβουλευτική δουλειά με τους ψυχολόγους του κέντρου. ‘
- Στην περίπτωση της ανάγκης για υποστήριξη στην αναζήτηση μιας νέας θέσης εργασίας, συνάντηση με τους επαγγελματικούς συμβούλους του κέντρου.

Οι υπηρεσίες αυτές, σε συνδυασμό με την άριστη συνεργασία μεταξύ των εργαζομένων και την εποπτεία σε εβδομαδιαία βάση, διασφάλιζαν την ποιότητα των υπηρεσιών του κέντρου. Σε ό, τι αφορά το μοντέλο παρέμβασης σε επίπεδο ψυχολογικής υποστήριξης, καθίσταται σαφές ότι επρόκειτο για ένα συνθετικό μοντέλο παρέμβασης, το οποίο προσαρμοζόταν ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε εξυπηρετούμενου. Τα κοινά σημεία ωστόσο, στα οποία επικεντρωνόταν η διεπιστημονική ομάδα του κέντρου βασίζονται σε όσα αναφέρθηκαν στο δεύτερο και τρίτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας, σχετικά με τις επιπτώσεις της ανεργίας στον ψυχισμό και τα μοντέλα αποτελεσματικής παρέμβασης. Πιο

συγκεκριμένα, κοινά σημεία για την κάλυψη των ψυχολογικών και κοινωνικών αναγκών των ανέργων που απευθύνθηκαν στο κέντρο ήταν:

- Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποτελεσματικότητας των εξυπηρετούμενων,
- Η παρακίνηση για υιοθέτηση μιας ρεαλιστικής και υπεύθυνης θέσης για την αντιμετώπιση της κατάστασης από τον εξυπηρετούμενο, κάτι που φαίνεται να ενισχύει την αίσθηση ελέγχου του.
- Η επικέντρωση στο εδώ και τώρα, και η αναζήτηση αποτελεσματικών λύσεων για άμεση βελτίωση των συνθηκών της ζωής του εξυπηρετούμενου.
- Η σταδιακή απομείωση των συναισθημάτων απελπισίας, αβοηθησίας, θλίψης και απόγνωσης που συχνά βιώνονται από τους ανέργους και
- Η παραδοχή ότι ο εξυπηρετούμενος διανύει μια περίοδο κρίσης, η οποία ωστόσο πρόκειται να περάσει και να αντιμετωπιστεί, με την υποστήριξη από τους επαγγελματίες του κέντρου και την προσωπική δουλειά του εξυπηρετούμενου με τον εαυτό του.

Στόχος της πολυεπίπεδης αυτής παρέμβασης ήταν να βοηθήσει το άτομο να επεξεργαστεί τη συνθήκη της ανεργίας και τις απώλειες που αυτή επιφέρει, να αναγνωρίσει, να αποδεχτεί και να αντιμετωπίσει την κατάσταση στο εδώ και τώρα ώστε να κινητοποιηθεί και να επανενταχθεί κοινωνικά και επαγγελματικά.

### **Ανακεφαλαίωση**

Αξίζει να σημειωθεί ότι σε ό, τι αφορά στην περίπτωση του κ. Χ, καθώς και στις περισσότερες περιπτώσεις των εξυπηρετούμενων που απευθύνθηκαν στο κέντρο, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι ίσως η μεγαλύτερη πηγή υποστήριξης δεν ήταν τόσο οι επιμέρους παροχές και κινήσεις για την κάλυψη των κοινωνικών, οικονομικών και ψυχολογικών αναγκών του κάθε συμβουλευόμενου, όσο η ίδια η επαφή του με το κέντρο, συλλογικά. Πιο συγκεκριμένα, το γεγονός και μόνο ότι σε μια περίοδο κρίσης ο κ. Χ., όπως και σχεδόν κάθε άλλος εξυπηρετούμενος του κέντρου, ήρθε σε επαφή και εμπιστεύτηκε έναν χώρο και

τους εργαζόμενους μέσα σε αυτό για να λάβει υποστήριξη, λειτούργησε θεραπευτικά, από την άποψη ότι αποτέλεσε ένα δίκτυο ασφαλείας, που στα μάτια ενός ανθρώπου που βρίσκεται σε απελπισία φαντάζει ευεργετικό. Δίχως αυτή την εμπιστοσύνη και το αίσθημα ασφάλειας που δημιουργήθηκαν στο συμβουλευόμενο, οποιαδήποτε κοινωνική ή ψυχολογική παρέμβαση θα έπεφτε στο κενό.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, θεωρείται χρήσιμο να αναφερθεί ότι και μόνο η ύπαρξη ενός κέντρου, μιας δομής που θα έχει τη δυνατότητα να προσφέρει υποστήριξη σε ανθρώπους που διανύουν μια τόσο δύσκολη περίοδο της ζωής τους, αποτελεί μια παρέμβαση σε ένα πολύ σημαντικό κοινωνικό ζήτημα όπως η ανεργία- ένα είδος απάντησης σε μια κατάσταση κοινωνικής και οικονομικής κρίσης. Όσο δεν υπάρχει αυτή η απάντηση, μοιάζει το κράτος να σιωπά, ή να μη διαθέτει μια απάντηση, σε μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται ως μια από τις μεγαλύτερες κρίσεις – που έχει λάβει ανθρωπιστικές διαστάσεις- της μεταπολίτευσης.





## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Επιχειρήθηκε, στα πλαίσια της παρούσας εργασίας η εξέταση των επιδράσεων της ανεργίας σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, στον ψυχολογικό, κοινωνικό και οικονομικό τομέα.

Ιδιαίτερο βάρος δόθηκε στη διερεύνηση και παρουσίαση των επιδράσεων αυτών σε ψυχολογικό επίπεδο. Ο λόγος για τον οποίο συνέβη αυτό αναφέρεται ήδη από την εισαγωγή της παρούσας εργασίας σχετικά με το ζήτημα της ανεργίας και την αντιμετώπισή της.

Η θέση αυτή μπορεί να συνοψισθεί ως εξής: παρά το γεγονός ότι στη διεθνή βιβλιογραφία υπάρχουν σαφείς και εκτενείς αναφορές σχετικά με τις επιπτώσεις της ανεργίας στον ψυχισμό, στη σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα οι μόνες δράσεις που έχουν λάβει χώρα αφορούν στην κάλυψη οικονομικών και προνοιακών αναγκών, αγνοώντας τον τομέα της αναγκαίας ψυχολογικής υποστήριξης των ανέργων. Ταυτόχρονα, ιδιαίτερο βάρος δίνεται στην μείωση των ποσοστών της ανεργίας μέσω παρεμβάσεων σε τεχνοκρατικό επίπεδο, παραγνωρίζοντας την αξία της ταυτόχρονης παροχής ψυχολογικής υποστήριξης με σκοπό την ενδυνάμωση, την ανακούφιση και την επανένταξη των ανέργων. Ως εκ τούτου, δημιουργείται ένα κενό στις παρεχόμενες υπηρεσίες καθώς ιδιαίτερο βάρος δίνεται στην κάλυψη των βασικών αναγκών σε υλικό επίπεδο και σχεδόν καθόλου στην παρακίνηση για επανένταξη στην αγορά εργασίας, μέσω της κινητοποίησης των ανέργων με ψυχολογικές παρεμβάσεις. Φαίνεται ωστόσο ότι αυτή η πολιτική περισσότερο καθιλώνει το άτομο στην ίδια θέση, παρά βοηθά στην ουσιαστική αντιμετώπιση της ανεργίας. Εν ολίγοις, όσο δεν βοηθούμε μέσω ψυχολογικών παρεμβάσεων τους ανέργους να ανακτήσουν την αίσθηση ελέγχου της ζωής τους, τόσο πιο δύσκολο θα καθίσταται για αυτή την πληθυσμιακή ομάδα να αντιμετωπίσει το «τραύμα» της ανεργίας με ουσιαστικό τρόπο και να επανενταχθεί με σταθερό και ικανοποιητικό τρόπο στην αγορά εργασίας.

Μέσω της διατύπωσης αυτής της θέσης, καθίσταται σαφέστερη η σημασία της ψυχολογικής υποστήριξης των ανέργων για την επανένταξή τους. Οι ψυχολογικές, συμβουλευτικές και ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις φαίνεται να αντιμετωπίζουν το

ζήτημα της ανεργίας στη ρίζα του, για τον κάθε άνεργο ξεχωριστά. Παρόλο που πρόκειται για παρεμβάσεις που κατά κανόνα χρειάζονται περισσότερο χρόνο από ό,τι η άμεση κάλυψη των προνοιακών και κοινωνικών αναγκών, αποτελεί μια μορφή παρέμβασης με ουσιαστικά και σταθερά στο χρόνο αποτελέσματα.

Η θέση αυτή δεν σημαίνει ότι δεν θεωρείται σημαντική και απαραίτητη η δράση όλων των δομών και των παρεμβάσεων που έχουν διεξαχθεί τα τελευταία χρόνια, με σκοπό την άμεση αντιμετώπιση της φτώχειας. Αντίθετα, στόχος της παρούσας εργασίας είναι η ανάδειξη και υπογράμμιση της αναγκαιότητας για ταυτόχρονη παρέμβαση σε ψυχολογικό επίπεδο, προκειμένου για την πιο ολοκληρωμένη αντιμετώπιση των επιπτώσεων της ανεργίας.

Ένα σύνθετο και ολοκληρωμένο μοντέλο παρέμβασης που θα αποσκοπεί στην ταυτόχρονη ικανοποίηση των οικονομικών, κοινωνικών και ψυχολογικών αναγκών των ανέργων, αναμένεται να έχει πιο ουσιαστικά και σταθερά αποτελέσματα από την μονομερή μέριμνα για ικανοποίηση των άμεσων αναγκών σε υλικό επίπεδο, καθώς αναμένεται να βγάλει τον άνεργο από τη θέση της αβοηθησίας και να τον τοποθετήσει σε εκείνη της ανάκτησης του ελέγχου της ζωής του καθιστώντας τον ικανό για ομαλή και άμεση ψυχοκοινωνική και επαγγελματική επανένταξη .

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ελληνική

Ακαδημία Αθηνών, (2014). *Χρηστικό Λεξικό της Νεοελληνικής Γλώσσας*, Χ.Γ. Χαραλαμπίδης (επιμ.). Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο.

Γεωργαντά, Ε. (2003). *Θεωρίες της προσωπικότητας*. Στο: <http://egeorganda.com/files/articles/%CE%98%CE%B5%CF%89%CF%81%CE%AF%CE%B5%CF%82%20%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%89%CF%80%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%CF%82.pdf> (προσπελάστηκε στις 11/5/2016)

Κανελλοπούλου, Λ. (2007). *Ψυχαναλυτικές θεωρίες προσωπικότητας Ι- Πανεπιστημιακές σημειώσεις*. Στο: <http://eclass.uoa.gr/modules/document/file.php/PPP453/%CE%A8%CF%85%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82%20%CE%B8%CE%B5%CF%89%CF%81%CE%AF%CE%B5%CF%82%20%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%89%CF%80%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%CF%82%20-%20corrige.pdf> (προσπελάστηκε στις 11/5/2016).

Μπούρας, Γ. Λυκουρας, Λ.. (2011). Η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία. *Εγκέφαλος* 48, 54-61. Στο: <http://www.encephalos.gr/pdf/48-2-02g.pdf> (προσπελάστηκε στις 20/4/2016).

Παπαδάτου, Δ. ,(1999). Ο άρρωστος που πεθαίνει και το άμεσο περιβάλλον του. Στο: Δ. Παπαδάτου & Φ.Αναγνωστόπουλος (Επ.), *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*. Αθηνά: Ελληνικά Γράμματα.

### Ξενόγλωσση:

Bandura, A. (1977). Self- efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (7), 191-215.

Barrick, M.R., Mount, M.K., (1991). *The Big Five personality traits and job performance: a meta-analysis.* In:

<http://jwalkonline.org/docs/Grad%20Classes/Fall%202007/Org%20Psy/big%205%20and%20job%20perf.pdf> (Retrieved on 11/5/2016).

Boyce, C.J., Wood, A. M., Daly, M., Sedikides, C. (2015). Personality change following unemployment. *Journal of Applied Psychology*, 100 (4), 991-1011.

Bowlby, G. (1995). Χωρισμός και απώλεια μέσα στην οικογένεια. Στο: *Δημιουργία και διακοπή των συναιθηματικών δεσμών*. Π. Στρατη (μτφρ). Αθήνα: Καστανιώτης

Clark, A.E., Georgellis, Y., Lucas, R. E., Diener, E. (2002). *Unemployment alters the set point for life satisfaction.* In: <http://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/926/1/02-16.pdf> (retrieved on 11/5/2016).

Conway, V.J. & Terry, D.J. (1992). Appraised controllability as a moderator of the effectiveness of different coping strategies: A test of the goodness of fit hypothesis. *Australian Journal of Psychology*, 44 (1), 1-7.

Doka, K. (1989). *Disenfranchised Grief: recognizing hidden sorrow*. Michigan: Lexington Books.

Fleming, S. (1998). Ο περιπεπλεγμένος θρήνος. Στο: *Το πένθος στη ζωή μας*. Αθήνα: Μέρμηνα.

Goldsmith, A.H., Veum. J.R., Darity, W. Jr. (1996). The psychological impact of unemployment and joblessness. *Journal of Socio –economics*, 25 (3), 333-358.

Green, F. (2011). Unpacking the misery multiplier: how employability modifies the impact of unemployment and job insecurity on life satisfaction and mental health. *Journal of Health Economics*, 30 (2), 256-276. Doi: 10.1016/j.jhealeco.2010.12.005. Epub 2010 Dec 22.

Kassenboehmer, S.C., Haisken-DeNew, J.P. (2008). You're fired! The casual negative effect of unemployment on life satisfaction. *Ruhr Economic Papers*, 63, 1-29.

McKee-Ryan, F.M., Song, Z., Wanberg, C.R. & Kinicki, A.J. (2005). Psychological and Physical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study. *Journal of Applied Psychology*, 90, 1, 53-76.

Moorhouse, A & Caltabiano, M.L. (2007). *Resilience and unemployment: exploring risk and protective influences for the outcome variables of depression assertive job searching*. In: [http://researchonline.jcu.edu.au/2202/1/16172\\_C1\\_2007.pdf](http://researchonline.jcu.edu.au/2202/1/16172_C1_2007.pdf) (Retrieved on 5/6/2016).

Neymayer, R. (2006). *Ν' αγαπάς και να χάνεις: αντιμετωπίζοντας την απώλεια*. Ε. Παπάζογλου (μτφρ.). Αθήνα: Κριτική

Murphy, G.C., Athanasou, J.A. (1999). The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72, 83–99. In [https://www.researchgate.net/profile/James\\_Athanasou/publication/227681309\\_The\\_Effect\\_of\\_Unemployment\\_on\\_Mental\\_Health/links/5543e19c0cf23ff716852527.pdf](https://www.researchgate.net/profile/James_Athanasou/publication/227681309_The_Effect_of_Unemployment_on_Mental_Health/links/5543e19c0cf23ff716852527.pdf) (προσπελάστηκε στις 30/3/2016).

Paul, K.I., Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 264–282. In: [https://www.researchgate.net/profile/Karsten\\_Paul/publication/222029702\\_Unemployment\\_Impairs\\_Mental\\_Health\\_Meta-Analyses/links/56682a9608ae34c89a052950.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Karsten_Paul/publication/222029702_Unemployment_Impairs_Mental_Health_Meta-Analyses/links/56682a9608ae34c89a052950.pdf) (προσπελάστηκε στις 30/3/2016).

Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs General and Applied*, 80 (1), 1-28.

Tella, R.D., MacCulloch, R.J., Oswald, A.J. (2000). *Preferences over inflation and unemployment: evidence from surveys of happiness*. In: [http://wrap.warwick.ac.uk/339/1/WRAP\\_Oswald\\_aerfeb2000.pdf](http://wrap.warwick.ac.uk/339/1/WRAP_Oswald_aerfeb2000.pdf) (retrieved on 11/5/2016).

Turner, J.B., Kessler, R.C. & House, J.S. (1991). Factors Facilitating Adjustment to Unemployment: Implications for Intervention. *American Journal of Community Psychology*, 19 (4) 521-542.

Wanberg, C.R. (1997). *Antecedents and outcomes of coping behaviors among unemployed and reemployed individuals*. In:

[https://www.researchgate.net/profile/Connie\\_Wanberg/publication/13889733\\_Antecedents\\_and\\_outcomes\\_of\\_coping\\_behaviors\\_among\\_unemployed\\_and\\_reemployed\\_individuals/links/55b39d9508aec0e5f434c786.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Connie_Wanberg/publication/13889733_Antecedents_and_outcomes_of_coping_behaviors_among_unemployed_and_reemployed_individuals/links/55b39d9508aec0e5f434c786.pdf) (retrieved on 1/6/2016).

Wanberg, C.R., Glomb, T.M. & Song, Z. (2005). Job – search persistence during unemployment: A 10-wave longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*. In:

[https://www.researchgate.net/publication/7831796\\_Job-Search\\_Persistence\\_During\\_Unemployment\\_A\\_10-Wave\\_Longitudinal\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/7831796_Job-Search_Persistence_During_Unemployment_A_10-Wave_Longitudinal_Study) (Retrieved on 6/6/2016).

Wanberg, C.R. & Kanfer, R. (2000). Unemployed individuals: Motives, job- search competencies, and job- search constraints as predictors of job seeking and reemployment.

In:[https://www.researchgate.net/profile/Ruth\\_Kanfer/publication/12674411\\_Unemployed\\_individuals\\_Motives\\_job-search\\_competencies\\_and\\_job-search\\_constraints\\_as\\_predictors\\_of\\_job\\_seeking\\_and\\_reemployment/links/00b495357212b97d14000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ruth_Kanfer/publication/12674411_Unemployed_individuals_Motives_job-search_competencies_and_job-search_constraints_as_predictors_of_job_seeking_and_reemployment/links/00b495357212b97d14000000.pdf) (retrieved on 1/6/2016).

### **Ιστοσελίδες:**

Επίσημη ιστοσελίδα της ΕΛΣΤΑΤ: <http://www.statistics.gr/>