

Επαγγελματική αυτοανάπτυξη: ένα ταξίδι προς την αυτογνωσία και την ωριμότητα

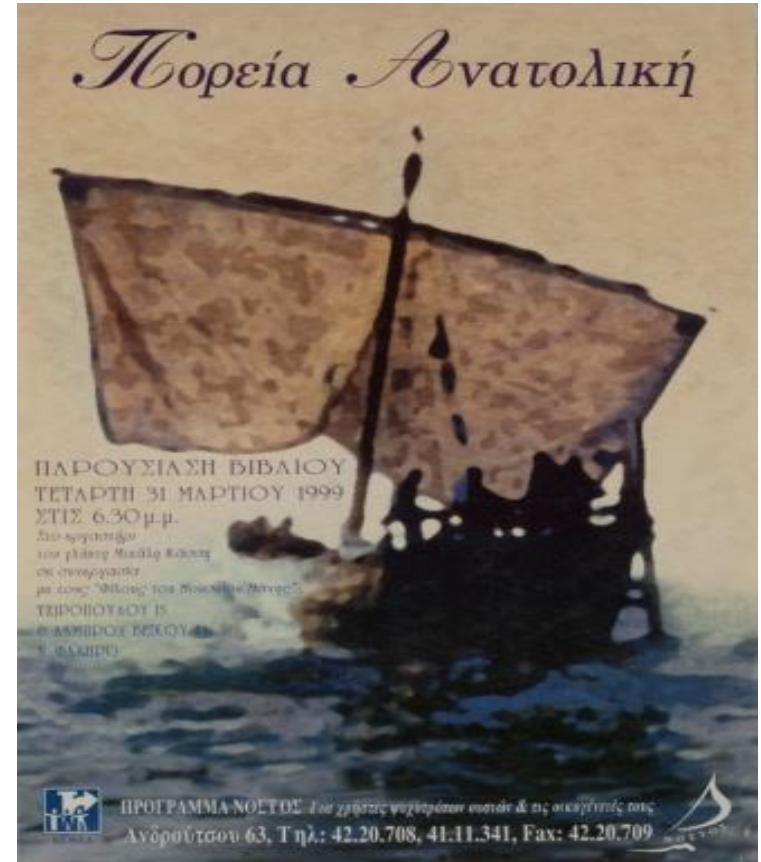
Μισουρίδου Ευδοκία , MSc, PhD,
Επίκουρη Καθηγήτρια στη Νοσηλευτική Ψυχικής
Υγείας

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής



Στάδια επαγγελματικής ανάπτυξης

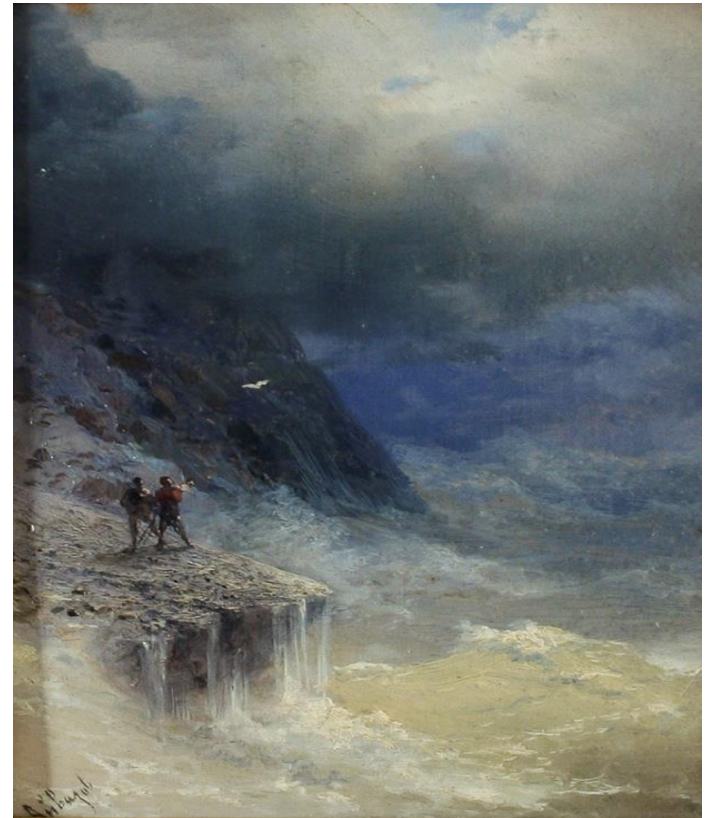
- Στάδιο 1^ο : «Η συνάντηση»
- Στάδιο 2^ο : «Γνωριμία-δημιουργία σχέσης»
- Στάδιο 3^ο : «Σταθεροποίηση»
- Στάδιο 4^ο : «Νιώθοντας ικανός»
- Στάδιο 5^ο : «Αριστεία»
- Clancy, C., Oyefeso, A. & Ghodse, H. (2006) Role development and career stages in addiction nursing: an exploratory study. *Journal of Advanced Nursing*, 57 (2), 161-171 (σελ. 167-168).



ΚΕΘΕΑ, Copyright.

Στάδιο 1ο: «Η συνάντηση»

- Οι νέοι νοσηλευτές κατακλύζονται από άγχος και φόβο για την εργασία τους («reality shock»).
- Νιώθουν ότι δεν έχουν τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες για την αντιμετώπιση των συγκεκριμένων ασθενών, οι οποίοι κάποιες φορές γίνονται επιθετικοί, προκλητικοί και ιδιαίτερα απαιτητικοί.
- Αυτό το αποδίδουν εν μέρει στην ανεπαρκή προετοιμασία και παροχή γνώσεων σχετικά με τη νοσηλευτική εξαρτημένων ατόμων κατά την προπτυχιακή τους εκπαίδευση.



Ivan Aivasowsky, Εθνική Πινακοθήκη, Copyright.

Στάδιο 1ο: «Η συνάντηση»

- «Στην αρχή είσαι γεμάτος ενθουσιασμό αλλά μετά καταλαβαίνεις ότι αυτοί οι ασθενείς μπορεί να είναι πράγματι επιθετικοί και εχθρικοί, δεν παίρνεις ανταπόδοση (σε αντίθεση με τη γενική νοσηλευτική που παίρνεις δώρα κ.λπ.), δεν μπορείς να τους εμπιστευτείς».
- «Ένωθα έξω από τα νερά μου. Δεν είχα τις κατάλληλες προσωπικές ή επαγγελματικές γνώσεις».
- «Ένωθα χαμένος, εντελώς χαμένος».

Clancy, C., Oyefeso, A. & Ghodse, H. (2006) Role development and career stages in addiction nursing: an exploratory study. *Journal of Advanced Nursing*, 57 (2), 161-171 (σελ. 166).

Στάδιο 2ο: «Γνωριμία-δημιουργία σχέσης»

- Κυρίαρχο στοιχείο στη μετάβαση στο δεύτερο στάδιο αποτελεί η απόκτηση ανοχής στη ματαίωση που προκαλούν οι συχνές υποτροπές. Οι νοσηλευτές κατανοούν ότι η υποτροπή αποτελεί στάδιο στη θεραπευτική διαδικασία.
- Σημαντική κατάκτηση σε αυτό το στάδιο είναι η ικανότητα οριοθέτησης και αναγνώρισης του φαινόμενου του διαχωρισμού.
- Επίσης, επιδιώκουν ενεργητικά την απόκτηση δεξιοτήτων και την συνεχιζόμενη εκπαίδευση.



Τσόκλης Κ, Εθνική Πινακοθήκη, *Copyright*.

Στάδιο 2ο: «Γνωριμία-δημιουργία σχέσης»

- «Ένωθα τόσο ντροπαλή και τόσο παθητική, αλλά νιώθω ότι έχω εξελιχθεί τόσο πολύ δουλεύοντας με αυτόν τον πληθυσμό και αυτό ήταν εξαιτίας της πρόκλησης, προκαλούν τόσο που νιώθεις ότι ή θα πνιγείς ή θα κολυμπήσεις».
- «Γίνεσαι δυνατός και αρχίζεις να μπορείς να βάζεις σταθερά όρια».
- «Αρχίζεις να αναγνωρίζεις τη χειριστική συμπεριφορά και το «σπλίτιγκ» (ενν. ελληνική απόδοση “διαχωρισμός” ή “σχάση”）」.

Clancy, C., Oyefeso, A. & Ghodse, H. (2006) Role development and career stages in addiction nursing: an exploratory study. *Journal of Advanced Nursing*, 57 (2), 161-171 (σελ. 166).

Στάδιο 3ο: «Σταθεροποίηση»

- Στο τρίτο στάδιο κυριαρχούν δύο χαρακτηριστικά: η «θεραπευτική αποστασιοποίηση» και η «αποδοχή».
- Η αποστασιοποίηση αφορά την ικανότητα του θεραπευτή να κρατά σε απόσταση το «χάος» του ασθενή και να μην παρασύρεται από την οπτική του τελευταίου. Σταδιακά αποκτά τη διαίσθηση του πόσο κοντά μπορεί να είναι στον ασθενή.



Οικονόμου Μ, Συλλογή Ε. Κουτλίδη,
Copyright.

Στάδιο 4ο: «Νιώθοντας ικανός»

- Στο στάδιο αυτό οι νοσηλευτές έχουν εμπιστοσύνη στις προσωπικές τους ικανότητες.
- Όταν αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα, δεν αναλαμβάνουν την ευθύνη για την επίλυσή του προσωπικά (δηλ. κατανοούν ότι αφορά όλη την ομάδα).
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά ένα αριθμό περιστατικών και συχνά καλούνται να εποπτεύσουν περιστατικά νεότερων επαγγελματιών.



Λύτρας Ν, Εθνική Πινακοθήκη,
Copyright.

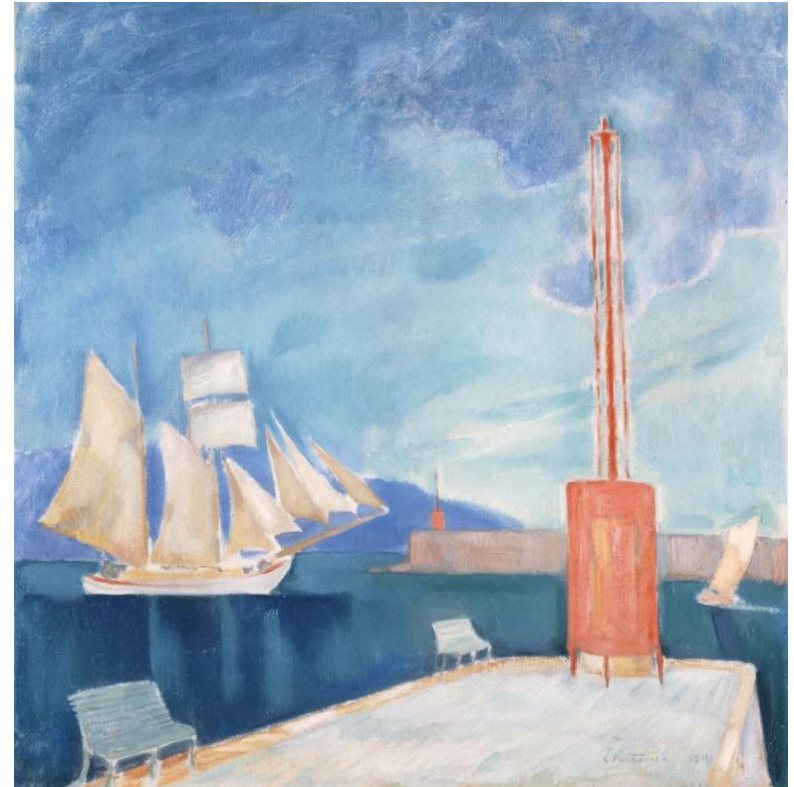
Στάδιο 4ο: «Νιώθοντας ικανός»

- «Σε αυτό το στάδιο μπορούσα να διαχειριστώ τα ραντεβού μου με αρκετή εμπιστοσύνη στις ικανότητές μου και γνωρίζοντας ότι αν υπάρξει κάποιο πρόβλημα, δεν θα είναι δικό μου αλλά της ομάδας».
- «Ξέρεις τις παραμέτρους της δουλειάς σου, νιώθεις ότι ξέρεις τι να περιμένεις».
- «Ήξερα ότι οι ικανότητές μου αυξήθηκαν, γιατί μου ζητούσαν να αντιπροσωπεύσω την ομάδα σε εξωτερικές συναντήσεις».

Clancy, C., Oyefeso, A. & Ghodse, H. (2006) Role development and career stages in addiction nursing: an exploratory study. *Journal of Advanced Nursing*, 57 (2), 161-171 (σελ. 167).

Στάδιο 5ο: «Αριστεία»

- Το στάδιο αυτό χαρακτηρίζεται από τρία στοιχεία: προσαρμοστικότητα-ευελιξία, επαγγελματική ωριμότητα και εποπτεία άλλων επαγγελματιών.
- Εργάζονται αποτελεσματικά σε διαφορετικά πλαίσια.
- Καλούνται να πουν την άποψή τους, όταν προκύπτει κάποιο πρόβλημα.
- Αντιπροσωπεύουν την υπηρεσία τους σε συνέδρια ή σε συναντήσεις εκτός υπηρεσίας και εποπτεύουν άλλους θεραπευτές, οι οποίοι δεν είναι νοσηλευτές.



Παρθένης Κ, Εθνική Πινακοθήκη,
Copyright.

Στάδιο 5ο: «Αριστεία»

- «Άρχισα να πιστεύω ότι κατάφερα να φτάσω σε προχωρημένο επίπεδο, παρότι ο καθένας μας πάντα μαθαίνει, όταν δεν δυσκολευόμουν πια σε κάποιο νέο περιστατικό».
- «Μπορείς να το δεις τριγύρω σου σε παλιούς συναδέλφους, έχουν μια παρουσία, φαίνεται ότι ξέρουν τι λένε και τι κάνουν».
- «Κατάλαβα ότι είχα προχωρήσει πολύ στην κλινική πράξη όταν η διεύθυνση με καλούσε για την επίλυση κλινικών προβλημάτων και για να εποπτεύσω άλλους θεραπευτές οι οποίοι δεν ήταν νοσηλευτές».

Γιατί παραμένουν στο επάγγελμα;

- ευκαιρίες προαγωγής
- έλλειψη μονοτονίας
- η φύση της εργασίας και οι ιδιαιτερότητες των εξαρτημένων ατόμων
- ενδιαφέρον εργασιακό περιβάλλον γεμάτο προκλήσεις
- αυτονομία
- υποστήριξη στα αρχικά στάδια της σταδιοδρομίας τους



Γαϊτης Γ, Εθνική Πινακοθήκη, *Copyright*.

Clancy, C., Oyefeso, A. & Ghodse, H. (2006) Role development and career stages in addiction nursing: an exploratory study. *Journal of Advanced Nursing*, 57 (2), 161-171 (σελ. 167-168).

Επαγγελματική αυτοανάπτυξη και οργανωσιακή κουλτούρα

- Ο νοσηλευτής καλείται να αναγνωρίσει τι συμβαίνει στην υπηρεσία στην οποία εργάζεται, κάτι που μπορεί να συμβάλει στον έλεγχο του άγχος του και να βρει τρόπους να αντιμετωπίζει την κατάσταση με παραγωγικό τρόπο σε σχέση με τον ασθενή, τον ίδιο αλλά και το πλαίσιο εργασίας.
- Σε μια χαρούμενη και λειτουργική κουλτούρα εργασιακού πλαισίου, στην οποία κυριαρχούν η δικαιοσύνη και ο σεβασμός, η μάθηση επιτυγχάνεται μέσω της υποστηρικτικής καθοδήγησης, ενώ η μεγαλύτερη εμπειρία συντελεί στην άντληση ικανοποίησης από την εργασία σε μια συνεκτική ομάδα.
- Συχνά το εργασιακό πλαίσιο είναι δυσλειτουργικό, καταπιεστικό, προσβλητικό, ακόμη και εκφοβιστικό. Η άδικη συμπεριφορά προωθεί τον κυνισμό, υπονομεύοντας τη σχέση με την εργασία.

Επαγγελματική κοινωνικοποίηση

- Αγωνιώδης προσπάθεια των νέων νοσηλευτών να αποκτήσουν την αποδοχή της ομάδας και πιέσεις που δέχονται μέσα σε αυτήν καθώς ξεκινούν με αρκετό ιδεαλισμό την καριέρα τους.
- Οι νέοι νοσηλευτές επιδιώκουν πρώτα την αποδοχή από την ομάδα και μόνο αφού κατοχυρώσουν τη θέση τους -συχνά έχοντας συμμορφωθεί στις αρχές που επιτάσσει η ομάδα- εστιάζουν στην προσπάθεια να ικανοποιήσουν τις ανάγκες των ασθενών.
- Έτσι η επιτυχία της προσαρμογής σχετίζεται με την ικανότητα να γίνει κανείς αρεστός στα μέλη της ομάδας, ικανοποιώντας τις προσδοκίες της και τροποποιώντας την επαγγελματική ταυτότητα που έχτιζε στα χρόνια της εκπαίδευσής του.

Kelly, B. (1998) Preserving moral integrity: a follow-up study with new graduate nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 28(5):1134-1145.

Επαγγελματική κοινωνικοποίηση

- Οι νοσηλευτές με την πάροδο του χρόνου αποκτούν ανθεκτικότητα στην επιθετικότητα που εκδηλώνεται μέσα στο αγχογόνο εργασιακό πλαίσιο
- Αναπτύσσουν άμυνες που τους βοηθούν στην επίλυση των συγκρούσεων και στην αυτοπροστασία (Lewis, 2006).
- Επαγρυπνούν για προειδοποιητικά σημεία και αφουγκράζονται τη δυναμική των σχέσεων, αποκτούν σταδιακά αντίληψη της ατμόσφαιρας του τμήματος,
- Αποφασίζουν να μην αντιλαμβάνονται τις όποιες δυσκολίες θέτοντάς τες σε προσωπικό επίπεδο
- Αδιαφορούν για τα συναισθηματικά ξεσπάσματα, ενώ γίνονται περισσότερο ευέλικτοι στη διαχείριση των σχέσεων και στην επίλυση των συγκρούσεων.

Lewis, M.(2006) Nurse bullying: organizational considerations in the maintenance and perpetration of health care bullying cultures. *Journal of Nursing Management*, 14: 52-58.

Πρακτικές συμβουλές για τη βελτίωση των επαγγελματικών σχέσεων και για την προώθηση καινοτομιών

- Απουσία επικριτικότητας προς τον προϊστάμενο ή τους συναδέλφους, ώστε να μην υπάρξει αίσθημα ανταγωνιστικότητας.
- Προσφορά βοήθειας προς τους συναδέλφους με σεμνό και μη απειλητικό τρόπο.
- Κριτική της προσωπικής εργασίας πριν από οποιαδήποτε προσπάθεια μετατόπισης του ενδιαφέροντος στην εργασία άλλων ατόμων.

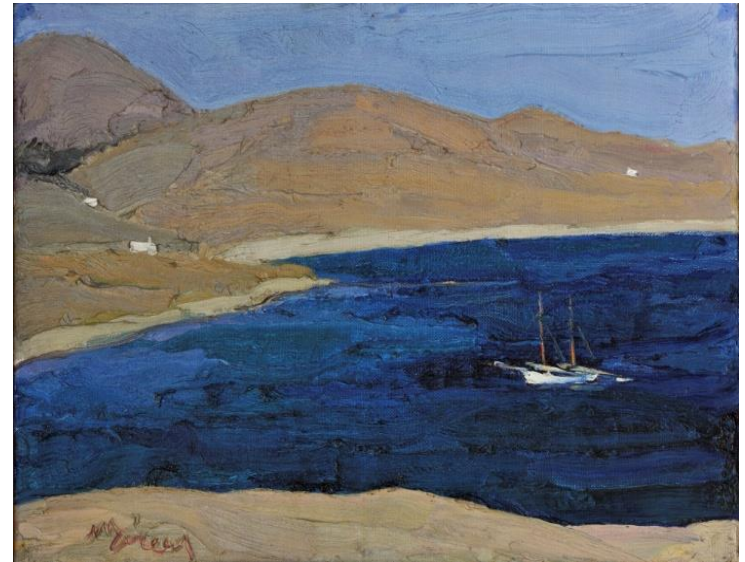
Πρακτικές συμβουλές για τη βελτίωση των επαγγελματικών σχέσεων και για την προώθηση καινοτομιών

- Δημιουργία συμμαχιών οι οποίες να στηρίζουν τα σχέδια του επαγγελματία. Οι συμμαχίες απαιτείται να στοχεύουν σε κάποιον ομαδικό στόχο και να μην αποκλείουν/υπονομεύουν κανέναν.
- Παρουσίαση οποιασδήποτε καινοτομίας ως νόμιμο έργο της εργασίας του επαγγελματία.
- Πρόβλεψη αντίστασης στην αλλαγή.

Leiter, M.P., Maslach, C. (2007) *Πώς να αντιμετωπίσετε την επαγγελματική εξουθένωση*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Άλλες δυσκολίες κατά την ένταξη στη διεπαγγελματική ομάδα

- η υποχρηματοδότηση των κέντρων απεξάρτησης (προκαλεί ανταγωνισμό των επαγγελματικών ομάδων)
- η έντονη έλλειψη προσωπικού
- η χρηματοδότηση δυνατοτήτων εποπτείας
- η χρηματοδότηση εκπαιδευτικών εμπειριών και συνεδρίων
- η γραφειοκρατία
- οι οργανωτικές ελλείψεις (π.χ. στέγαση άστεγων ασθενών) κ.ά.



Λύτρας Ν, Εθνική Πινακοθήκη, *Copyright.*

Επαγγελματική κοινωνικοποίηση και ένταξη στη διεπαγγελματική ομάδα

- Στην ψυχική υγεία, η ένταση των αιτημάτων των ασθενών και των συγγενών τους, καθώς και οι δυναμικές των σχέσεων μεταξύ τους, επιτείνουν τις δυσκολίες κατά τη διαδικασία της επαγγελματικής κοινωνικοποίησης.
- Τα όρια ανάμεσα στις αρμοδιότητες των διάφορων επαγγελματιών δεν είναι ευδιάκριτα. Αυτό προσφέρει δυνατότητες επαγγελματικής αυτοανάπτυξης (για παράδειγμα στη Μονάδα Απεξάρτησης 18 ΑΝΩ ένας νοσηλευτής με πολύχρονη εμπειρία και κάποια κατάρτιση στη δραματοθεραπεία μπορεί να ασχοληθεί με τον συντονισμό ομάδων θεραπείας μέσω τέχνης ακόμη και ως πρώτος συντονιστής), από την άλλη όμως αποτελεί κάποιες φορές σημείο τριβής ανάμεσα στους επαγγελματίες.
- Άκαμπτες οριοθετήσεις ρόλων προκαλούν συγκρούσεις για την επικράτηση μιας επαγγελματικής ομάδας σε βάρος των άλλων και αλληλοαμφισβήτηση.

Επαγγελματική κοινωνικοποίηση και ένταξη στη διεπαγγελματική ομάδα

- Η θεραπεία, συχνά στα διάφορα βιβλία ψυχικής υγείας περιγράφεται σαν μια δυαδική σχέση διαντίδρασης. Στην πράξη, όμως, απαιτεί την καλλιέργεια της ικανότητας αντίληψης των δυναμικών των σχέσεων και των ιδιομορφιών του πλαισίου, μέσα στο οποίο ο επαγγελματίας καλείται να λειτουργήσει θεραπευτικά.
- Οι νοσηλευτές, λόγω στερεοτύπων και προκαταλήψεων που αφορούν το επάγγελμα, καταβάλλουν αρκετές φορές μεγαλύτερη προσπάθεια από άλλους επαγγελματίες για να αναλάβουν θέσεις ευθύνης σε κέντρα πρόληψης και θεραπείας. Κατά τον ίδιο τρόπο όμως με τον οποίο υπερασπίζονται τους θεραπευόμενους ενάντια στις προκαταλήψεις και τα κοινωνικά στερεότυπα, καλούνται να συμβάλουν στην επεξεργασία και αλλαγή στερεοτύπων και προκαταλήψεων στο θεραπευτικό πλαίσιο που εργάζονται.

Αυτογνωσία και συνεργασία

- Ο νοσηλευτής οφείλει να πιστεύει στη δημιουργική δύναμη της ομάδας και να αντιλαμβάνεται τα μειονεκτήματα της μεμονωμένης προσπάθειας.
- Η συνεργασία προϋποθέτει αυτογνωσία, δηλαδή ακριβή γνώση των προσόντων του ατόμου, των δυνατοτήτων του, των ορίων του, της αντοχής του, των δυσκολιών και των αδυναμιών του, των αρετών και των κλήσεών του, καθώς και πιθανών χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς του, όπως η φιλοπρωτία, η ιδιορρυθμία, η εμμονή στο προσωπικό θέλημα και η υποτίμηση των ικανοτήτων των άλλων.
- Η ικανότητα για συνεργασία δεν αποτελεί έμφυτο χαρακτηριστικό αλλά καλλιεργείται με την εμπειρία στις επαγγελματικές σχέσεις και είναι αποτέλεσμα ψυχικής και κοινωνικής ωριμότητας.

Αυτογνωσία και επαγγελματική αυτοανάπτυξη

Ο νοσηλευτής μαθαίνει σταδιακά:

- να επιτρέπει στον εαυτό του να έχει ανάγκες
- να ικανοποιεί τις ανάγκες του με πιο ευθείς και αποτελεσματικούς τρόπους
- να μη ζητά από τον εαυτό του περισσότερα από όσα μπορεί να δώσει
- να λέει «όχι» και να βάζει όρια σεβόμενος τον εαυτό του
- να ορίζει περισσότερο ρεαλιστικούς και επιτεύξιμους στόχους
- να αναπτύσσει τις ικανότητες της ενσυναίσθησης και της συνεργασίας
- να συνδέεται με τον ευάλωτο εαυτό του και να είναι «πληγωμένος θεραπευτής»
- αποκτώντας ολοένα και μεγαλύτερο βαθμό αυτογνωσίας

Η συγκρότηση μιας ισχυρής επαγγελματικής ταυτότητας

- Η διαμόρφωση μιας ισχυρής επαγγελματικής ταυτότητας απαιτεί τη συνειδητοποίηση των επιλογών του επαγγελματία σε σχέση με τις επιστημολογικές, κοινωνικές, ψυχολογικές και επαγγελματικές του παραδοχές.
- Η προσωπική θεωρία τού νοσηλευτή αποτελείται από αντιφατικές αντιλήψεις, συνειδητές ή ασυνείδητες. Αυτές οι αντιφάσεις πρέπει να εκληφθούν θετικά, γιατί προάγουν την κριτική στάση στη νοσηλευτική πρακτική. Πολλές από αυτές τις αντιφάσεις δεν θα πάψουν ποτέ να υφίστανται. Ο νοσηλευτής που είναι σε θέση να επεξεργαστεί αυτές τις αντιφάσεις θα έχει καταφέρει να χτίσει μια ισχυρή επαγγελματική ταυτότητα.

Η συγκρότηση μιας ισχυρής επαγγελματικής ταυτότητας

- Η επιμόρφωση και η εποπτεία βοηθούν το νοσηλευτή να επεξεργαστεί ζητήματα τα οποία αφορούν τις σχέσεις με τους ασθενείς, τους συναδέλφους και τον εαυτό του, αποτελούν πολύτιμα εφόδια στην προσπάθεια συγκρότησης μιας ισχυρής επαγγελματικής ταυτότητας.
- Στη θεραπεία απεξάρτησης η βιωματική εκπαίδευση, η οποία αποτελεί στάδιο επιλογής και ένταξης ενός επαγγελματία στη θεραπεία απεξάρτησης (Πουλόπουλος, 2011)
- Η προσωπική θεραπεία και η εκπαίδευση σε κάποια θεραπευτική προσέγγιση (π.χ. συστημική, ψυχοδυναμική, γνωσιακή-συμπεριφοριστική) συμβάλουν καθοριστικά στην προσπάθεια αυτή.

Η συγκρότηση μιας ισχυρής επαγγελματικής ταυτότητας

- Η σχέση με την εργασία αλλάζει ως αποτέλεσμα της εμπειρίας.
- Οι νοσηλευτές γίνονται πιο ικανοί και αποκτούν μηχανισμούς άμυνας για την αντιμετώπιση σχέσεων και προβλημάτων που παλαιότερα τους αναστάτωναν. Η αλλαγή αυτή απαιτεί χρόνο και επεξεργασία της εμπειρίας.
- Ακόμη και όταν οι νοσηλευτές δεν συνειδητοποιούν την επίδραση της εμπειρίας και την ανάπτυξη μηχανισμών άμυνας, η πολύχρονη παρουσία τους στον εργασιακό χώρο τους οδηγεί να καταλάβουν αβίαστα κάποια στιγμή ότι τα καταφέρνουν ευκολότερα. Γίνονται πιο ευέλικτοι, ωριμάζουν, γνωρίζουν καλύτερα τον εαυτό τους (αυτογνωσία) και τους άλλους (ενσυναίσθηση).



Ευχαριστώ πολύ