



Κέντρο Ψυχολογικής
και Συμβουλευτικής
Υποστήριξης
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ

ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΟΜΑΔΑΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΜΕ
ΘΕΜΑ:
«ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ
ΣΧΕΣΕΙΣ: ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ
ΑΛΛΟΙ»

Το εργαστήριο ομαδικής συμβουλευτικής με θέμα : «Διαπροσωπικές σχέσεις κατά την ακαδημαϊκή ζωή: Εγώ και οι άλλοι» ξεκίνησε στις 16 Μαΐου 2024 και ολοκληρώθηκε μετά από 8 συναντήσεις στις 14 Ιουνίου 2024.

Το εργαστήριο διοργανώθηκε από το Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης και του Πανεπιστημίου Πατρών με συντονίστρια την κ. Μαρκοπούλου Αθανασία, Κοινωνική Λειτουργό του Κέντρου.

Το πρόγραμμα του εργαστηρίου ήταν:

1^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ- Γνωριμία της Ομάδας

- Παρουσίαση Εαυτού
- Γνωριμία με την ομάδα- Συμβόλαιο ομάδας

Το κάθε μέλος της ομάδας ξεχωριστά αφού συστήθηκε αναφέρθηκε στο αντικείμενο των σπουδών του καθώς επίσης και στον τρόπο με τον οποίο ενημερώθηκε για το εργαστήριο αλλά και στον λόγο που επέλεξε την συμμετοχή του. Επίσης στα πλαίσια συμβολαίου της ομάδας συζητήθηκαν τα όσα πρέπει να τηρηθούν για την ομαλή διεξαγωγή του εργαστηρίου (Εχεμύθεια, Απόρρητο, Αξιοπρέπεια, Συμμετοχή, Ευθύνες, Τερματισμός)

2^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ – Διαπροσωπικές σχέσεις- Αποσαφήνιση εννοιών

- Τι ορίζεται ως διαπροσωπική σχέση
- Στάδια ανάπτυξης Διαπροσωπικών Σχέσεων
- Διαπροσωπικές σχέσεις: Πόση σημασία έχουν τα πρώτα λεπτά;
- Στη δεύτερη συνάντηση δόθηκε ένας σύντομος ορισμός της "διαπροσωπικής σχέσης από το κάθε μέλος της ομάδας, αναλύθηκαν τα διαφορετικά επίπεδα των σχέσεων και η επίδραση που έχουν τα πρώτα λεπτά μιας συνάντησης στις ανθρώπινες σχέσεις.

3^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ – Μορφές Διαπροσωπικών σχέσεων και η σημασία τους

- Η σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων
 - Η σημασία για ανάπτυξη αληθινών και σταθερών διαπροσωπικών σχέσεων
- Στη Τρίτη συνάντηση έγινε αναφορά στις σχέσεις φιλίας και στη σημαντικότητα του στις διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων. Αναλύθηκαν τα είδη των

διαπροσωπικών σχέσεων και δόθηκε ερωτηματολόγιο σχετικά με την σημασία της φιλίας κατά την ακαδημαϊκή ζωή.

4^Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ- Αυτοαντίληψη- Αυτοεικόνα- Αυτογνωσία

- Διαπροσωπικές σχέσεις και η εικόνα που εκπέμπουμε.
- Παράγοντες διαμόρφωσης αυτοαντίληψης
- Η έννοια της αυτοαντίληψης, της αυτοεικόνας και της αυτογνωσίας
- Διαφορά «πραγματικού» και «ιδανικού» εαυτού
- Το παράθυρο Johari

Συζητήθηκε το πόσο σημαντικό το πόσο σημαντικό είναι το δίκτυο των διαπροσωπικών σχέσεων στην αυτοεικόνα , και μέσα από το "παράθυρο Johari" ως εργαλείο αυτογνωσίας εξηγήθηκε πως οι διαφορές ανάμεσα σε διαφορετικές περιοχές της προσωπικότητας ενός ατόμου διασταυρώνονται και συνυπάρχουν. Επίσης δόθηκαν πρακτικές συμβουλές για την ενίσχυση της αυτοεικόνας.

5^Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ- Η σημασία της αυτοπεποίθησης

- Η έννοια και η σημασία της αυτοπεποίθησης
- Τεχνικές ανάπτυξης αυτοπεποίθησης

Στην 5^η συνάντηση αναπτύχθηκε η έννοια και σημασία της αυτοπεποίθησης, ο τρόπος με τον οποίο αναπτύσσεται η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας καθώς και τεχνικές για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

6^Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ- Η έννοια των ορίων στις διαπροσωπικές σχέσεις

- Η σημασία των ορίων στις διαπροσωπικές σχέσεις
- Λόγοι που δεν εφαρμόζουμε τα όρια στις διαπροσωπικές σχέσεις
- Τεχνικές ανάπτυξης ορίων

Δόθηκε έμφαση στην σημασία των ορίων και στο γιατί είναι απαραίτητα στις διαπροσωπικές σχέσεις, στους λόγους που δυσκολευόμαστε να θέσουμε όρια και στην ανάπτυξη ορίων μέσα από τεχνικές.

7^Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ- Διαχείριση συγκρούσεων

- Δυσκολίες επικοινωνίες
- Λόγοι που μπορεί να συμβάλλουν στη δημιουργία σύγκρουσης
- Τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων

Συζητήθηκαν οι θετικές και αρνητικές επιπτώσεις των διαπροσωπικών συγκρούσεων , οι στρατηγικές χειρισμού της σύγκρουσης και μέσα από τεχνικές διαχείρισης της σύγκρουσης έγιναν προτάσεις για εποικοδομητική διαφωνία.

8^Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ- Κλείσιμο Ομάδας

- Κλείσιμο ομάδας
- Ανατροφοδότηση
- Υιοθέτηση καλών πρακτικών

Το εργαστήριο έκλεισε κάνοντας ανατροφοδότηση όσων είχαν ειπωθεί καθ' όλη τη διάρκεια του κι έγινε αναφορά στις δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας και στην υιοθέτηση καλών πρακτικών.

Στο εργαστήριο συμμετείχαν συνολικά 9 φοιτητές και φοιτήτριες.

Μέσα από τη συμμετοχή τους στο εργαστήριο οι φοιτητές ανέλυσαν τον τρόπο που δημιουργούμε ειλικρινείς διαπροσωπικές σχέσεις, πόσο εύκολο είναι να αναδεικνύουμε τον αληθινό μας εαυτό και να αποδεχόμαστε τους άλλους άνευ όρων και ακόμα πώς μπορούμε να διαχειριστούμε τις συγκρούσεις και να επιτύχουμε μια σταθερή φιλία.

Σκοπός του συγκεκριμένου βιωματικού εργαστηρίου ήταν η ανάδειξη της σημασίας των διαπροσωπικών σχέσεων, η καλλιέργεια και η διαχείριση αυτών κατά τη διάρκεια της φοιτητικής ζωής.

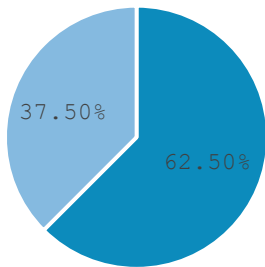
Αξιολόγηση εργαστηρίου

Η αξιολόγηση του εργαστηρίου έγινε μέσω φύλλου αξιολόγησης το οποίο συμπληρώθηκε ανώνυμα από τους συμμετέχοντες. Η αξιολόγηση χωρίστηκε σε τρεις άξονες. Ο πρώτος άξονας αφορούσε την αξιολόγηση του περιεχομένου και του εκπαιδευτικού υλικού του εργαστηρίου, ο δεύτερος άξονας την αξιολόγηση της εισηγήτριας και ο τρίτος άξονας περιλάμβανε τα μαθησιακά αποτελέσματα.

Πρώτος άξονας

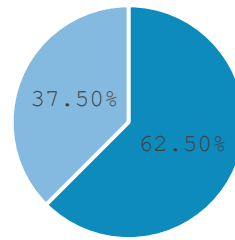
Αναφορικά με την αξιολόγηση του περιεχομένου του εργαστηρίου και του εκπαιδευτικού υλικού στο σύνολο των ερωτήσεων του πρώτου άξονα, το 58% απάντησε ότι συμφωνεί πολύ και το 42% ότι συμφωνεί. Στα παρακάτω γραφήματα διαφαίνονται αναλυτικά οι απαντήσεις των συμμετεχόντων:

Το υλικό ήταν κατανοητό και με βοήθησε στην κατανόηση του κειμένου



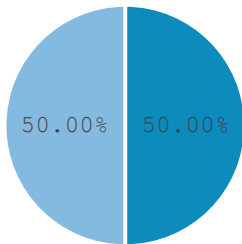
■ Συμφωνώ Απόλυτα ■ Συμφωνώ

Το υλικό ήταν οργανωμένο και ευπαρουσίαστο



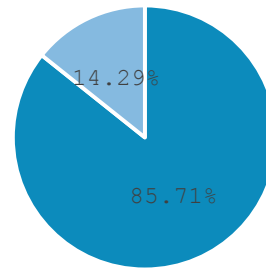
■ Συμφωνώ Απόλυτα ■ Συμφωνώ

Δόθηκε πλήθος παραδειγμάτων και επεξηγήσεων για την κατανόηση του θέματος



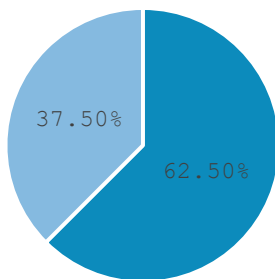
■ Συμφωνώ Απόλυτα ■ Συμφωνώ

Η θεματολογία του εργαστηρίου μου άρεσε



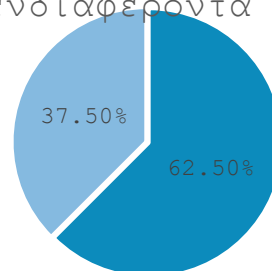
■ Συμφωνώ Απόλυτα ■ Συμφωνώ

Ο τρόπος οργάνωσης του εργαστηρίου ήταν καλός



■ Συμφωνώ Απόλυτα ■ Συμφωνώ

Τα περισσότερα από όσα έμαθα ήταν πραγματικά ενδιαφέροντα



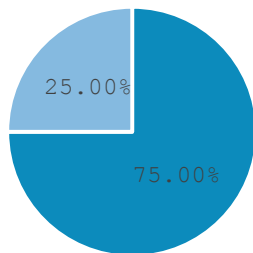
■ Συμφωνώ Απόλυτα ■ Συμφωνώ

Δεύτερος άξονας

Αναφορικά με την αξιολόγηση της εισηγήτριας στο δεύτερο άξονα στο σύνολο τους, το 51% απάντησε ότι συμφωνεί πολύ το 40% ότι συμφωνεί και το 8% ούτε συμφωνεί ούτε διαφωνεί. Στα παρακάτω γραφήματα διαφαίνονται αναλυτικά οι απαντήσεις των συμμετεχόντων:

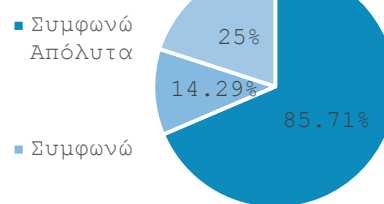
Τρίτος άξονας

Η εισηγήτρια είχε μεταδοτικότητα



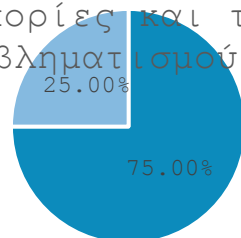
■ Συμφωνώ Απόλυτα ■ Συμφωνώ

Η εισηγήτρια φάνηκε να έχει επαρκείς γνώσεις για το αντικείμενο



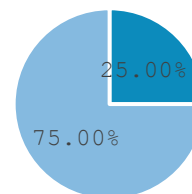
■ Συμφωνώ Απόλυτα
■ Συμφωνώ

Η εισηγήτρια ανταποκρίθηκε ικανοποιητικά στις απορίες και τους προβληματισμούς μας



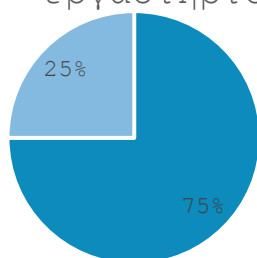
■ Συμφωνώ Απόλυτα ■ Συμφωνώ

Απόλαυσα τη συμμετοχή μου σε αυτό το εργαστήριο



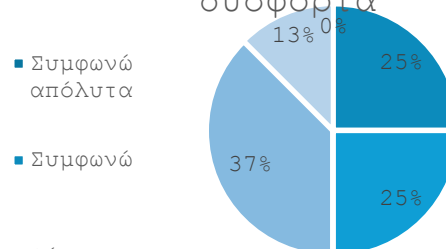
■ Συμφωνώ Απόλυτα ■ Συμφωνώ

Δεν βρήκα τίποτα το ενδιαφέρον σε αυτό το εργαστήριο



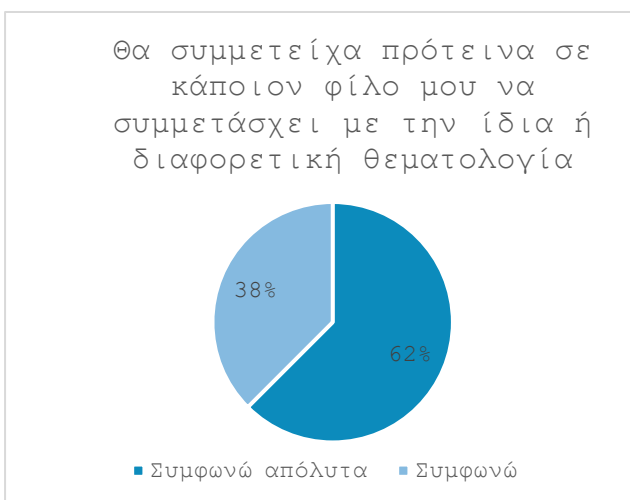
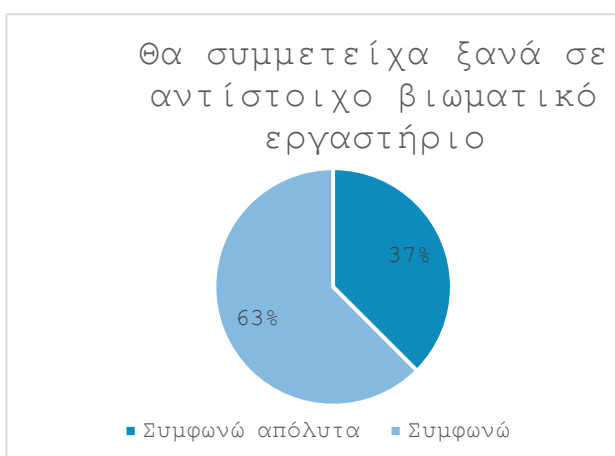
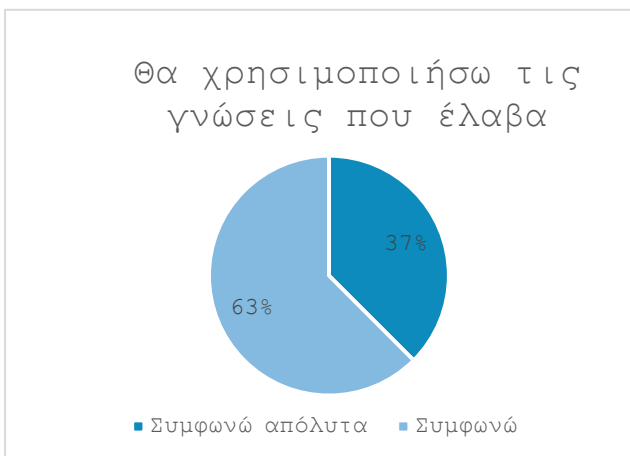
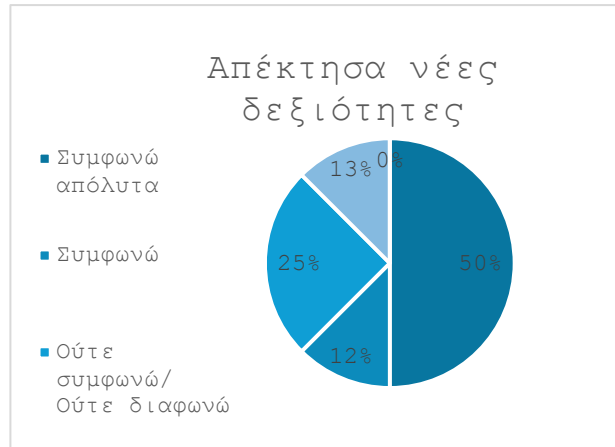
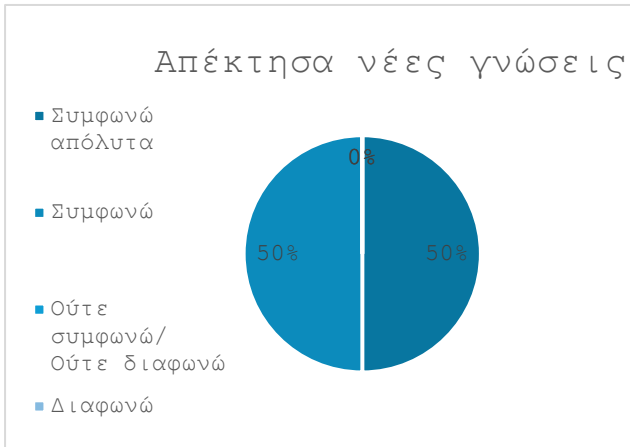
■ Διαφωνώ ■ Διαφωνώ πολύ

Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου ένιωσα δυσφορία



■ Συμφωνώ απόλυτα
■ Συμφωνώ
■ Ούτε συμφωνώ/Ούτε διαφωνώ
■ Διαφωνώ

Αναφορικά με την αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων στο σύνολο των απαντήσεων του άξονα το 48% απάντησε ότι συμφωνεί πολύ, το 46% ότι συμφωνεί και το 5% ότι ούτε συμφωνεί ούτε διαφωνεί. Στα παρακάτω γραφήματα διαφαίνονται αναλυτικά οι απαντήσεις των συμμετεχόντων:



Σχόλια συμμετεχόντων

Το σύνολο των συμμετεχόντων είχε θετικά σχόλια για το εργαστήριο και φάνηκε να αποτελεί μια ευχάριστη εμπειρία για αυτούς. Παρακάτω παρατίθενται τα σχόλια των συμμετεχόντων:

«Στα θετικά στοιχεία είναι η συναναστροφή, η συζήτηση και η κατανόηση διαφορετικής οπτικής. Ως αρνητικό θα σημείωνα την οργάνωση χρόνου. Θα πρότεινα να υπήρχαν περισσότερες συναντήσεις (πχ 12) με λιγότερα άτομα (Πχ 6) ώστε να προσεγγίζονται εις βάθος τα θέματα και να υπάρχει περισσότερη ευελιξία με τον χρόνο. Ωστόσο η συντονίστρια είχε θετική αύρα, χιούμορ, απέπνεε αξιοπιστία και βοήθησε στην οικοδόμηση μιας θετικής αναπλαισίωσης της σκέψης»

«Θεωρώ ότι ο χρόνος κάθε συνάντησης ήταν περιορισμένος με αποτέλεσμα σε κάποιες συναντήσεις να συζητάμε με μη διεξοδικό τρόπο κάποια θέματα. Χάρηκα με την συμμετοχή μου γιατί ενισχύθηκε η αυτογνωσία μου σε κάποια θέματα (πχ πως αντιδρώ σε κάποιες καταστάσεις) και προβληματίστηκα ως προς το πώς μπορώ να βελτιώσω τον εαυτό μου. Έγινε πιο δεκτική παρά την δυσφορία που ένιωσα λόγω προσωπικών σκέψεων και βιωμάτων.»

«Η εισηγήτρια ανταποκρίνονταν σε όλες τις απορίες μας, ήταν πολύ ευγενική και μας έκανε να νιώσουμε άνετα. Έμαθα πολλά. Νιώθω ότι θέλω να εξελιχθώ. Έμαθα tips για αυτοπεποίθηση, άκουσα διαφορετικές απόψεις. Πρόταση: να ξαναγίνει εργαστήριο και να γίνονται πιο συχνά μας βοηθάνε.»

«Ένας χώρος που δίνει την δυνατότητα στους ανθρώπους να ανοιχτούν είναι πάντα ένας καλός χώρος. Ήρθα στην ομάδα ελπίζοντας να βοηθηθώ στα προβλήματα μου στις διαπροσωπικές σχέσεις, αναγνώρισα διαφορετικά επίπεδα προβλημάτων και είδα τρόπο σκέψης διαφορετικών ανθρώπων.»

« Το εργαστήριο ήταν πάρα πολύ καλό. Η εισηγήτρια ήταν οργανωμένη και τα εξηγούσε πολύ ωραία. Γενικά πολύ καλή εμπειρία. Θα πρότεινα μετά την συνεδρία να μοιράζονται χαρτιά με σκοπό αυτοί που το παρακολουθούν να γράφουν παρατηρήσεις ή τυχόν απορίες ανώνυμα» .

« Θα ήθελα να είχαμε περισσότερο χρόνο να αναλύσουμε μερικά πράγματα, να λέγαμε πιο πολλές λεπτομέρειες και να διεισδύαμε πιο βαθιά στο θέμα που μας απασχολούσε. Θα ήταν καλό να υπήρχε νερό και φαγητό».

«Πρόκειται για το πρώτο βιωματικό εργαστήριο που έχω πάρει μέρος. Η εισηγήτρια παρείχε την απαραίτητη γνώση, ενδιαφέρον ακρόασης, συμμετοχή και προώθηση της στα μέλη του βιωματικού εργαστηρίου. Τα μέλη είχαν καλή συνεννόηση αν και θα ήθελα περισσότερη συμμετοχή. Επίσης λόγω χρόνου, αρκετά θέματα δεν καλύφθηκαν αρκετά όσον αφορά τη συσχέτιση του με τις εμπειρίες κάθε ατόμου ξεχωριστά. Πάντως συνολικά ήταν μια πάρα πολύ ωραία εμπειρία» .