

ΜΟΝΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΕΥΠΑΘΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Τριμηνιαίο Ενημερωτικό Δελτίο

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Λίγα λόγια για το τρέχον
ενημερωτικό δελτίο.....Σελ. 1

Δράσεις της ΜΥΦΕΟ για την
περίοδο Μαΐου- Ιουλίου
2022.....Σελ.2

Ποια η σημασία της
διεκδικητικότητας στη ζωή
μας;.....Σελ.3

Η ομάδα της ΜΥΦΕΟ σας
προτείνει για το
καλοκαίρι.....Σελ.5

Επικοινωνία.....Σελ.6

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΕΧΟΝ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

Δημήτριος Πνευματικός, Επιστημονικά Υπεύθυνος

Η Μονάδα Υποστήριξης Φοιτητών Ευπαθών Ομάδων (ΜΥΦΕΟ) του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας στην πρώτη φάση λειτουργίας της συγχρηματοδοτείται από το ΕΣΠΑ 2014-2020, μέσω της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας (ΜΙΣ 5051039)». Αποστολή της ΜΥΦΕΟ είναι η επίτευξη στην πράξη της ισότιμης πρόσβασης στις ακαδημαϊκές σπουδές των φοιτητών και φοιτητριών με διαφορετικές ικανότητες, απαιτήσεις, και ανάγκες μέσω της παροχής προσαρμογών στο περιβάλλον, υπηρεσιών πρόσβασης, συμβουλευτικών υπηρεσιών και οικονομικών ενισχύσεων. Στο πλαίσιο δράσεων διάχυσης που υλοποιούμε, έχουμε ως τώρα συντάξει και δημοσιεύσει επτά ενημερωτικό δελτία από την έναρξη της λειτουργίας μας. Σας καλωσορίζουμε, λοιπόν, στο 8ο τριμηνιαίο δελτίο και σας παρουσιάζουμε τις δράσεις που υλοποιήσαμε για την τρέχουσα περίοδο αναφοράς, δηλαδή Μάιος-Ιούλιος 2022.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Σελίδα 1

Δράσεις της ΜΥΦΕΟ την περίοδο Μαΐου - Ιουλίου 2022

Μάιος 2022

Διενεργήθηκε επιτόπια διοικητική επαλήθευση του έργου που υλοποιεί η ΜΥΦΕΟ ΠΔΜ από Κλιμάκιο του ΕΣΠΑ. Στη διάρκεια της επίσκεψης του Κλιμακίου, η οποία διήρκησε τρεις ημέρες παρουσιάστηκε το έργο της Μονάδας, οι ανάγκες που υπάρχουν καθώς και οι ενέργειες που έχουν υλοποιηθεί από πλευράς Ιδρύματος με σκοπό την εξασφάλιση της βιωσιμότητας της Μονάδας. Ακόμη, έγινε επιτόπιος έλεγχος στα γραφεία των Ψυχολόγων σε Κοζάνη, Καστοριά και Φλώρινα όπου οι Ψυχολόγοι της Μονάδας αναφέρθηκαν στις ιδιαιτερότητες κάθε πόλης αναφορικά με τις ανάγκες συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης. Τέλος, υλοποιήθηκε συστηματική παρουσίαση του έργου που υλοποίησε η Μονάδα καθώς και διοικητικός έλεγχος. Το πόρισμα του κλιμακίου τόνισε την ορθή υλοποίηση της πράξης αλλά και το εντυπωσιακό έργο της Μονάδας για το σύντομο διάστημα λειτουργίας της.

Μάιος - Ιούνιος 2022

Υλοποίηση του πρώτου Κύκλου Μάθησης σε ζητήματα Ευπαθών Ομάδων στο διοικητικό και διδακτικό προσωπικό του ΠΔΜ από την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρία Accessible Limitless Living (ALL). Ειδικότερα, υλοποιήθηκαν τέσσερις δια ζώσης συναντήσεις για ζητήματα Ευπαθών Ομάδων στο διοικητικό και διδακτικό προσωπικό του ΠΔΜ στην πόλη της Καστοριάς.

Ιούλιος 2022

Ολοκληρώθηκαν οι Αλληλοδιδασκτικές Θεματικές Ομάδες Εργασίας (ΑΘΟΕ) με τίτλο: «ΙΣΟΤΙΜΗ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΑ ΠΠΣ ΤΟΥ ΔΠΘ» και «ΙΣΟΤΙΜΗ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΑ ΑΕΙ», τις οποίες εγκαινίασε και συντόνισε η ΜΟΔΙΠ του ΔΠΘ μετά από Πρόσκληση εκδήλωσης ενδιαφέροντος, κατά το πρότυπο των Thematic Peer Groups της ΕΥΑ. Στις ΑΘΟΕ συμμετείχαν μέλη ΔΕΠ, επιστημονικό προσωπικό και φοιτητές των Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων της Ελλάδος. Στον Οδηγό αυτό περιλαμβάνονται τα πορίσματα των δύο ΑΘΟΕ αναφορικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα ΑΕΙ γύρω από ζητήματα ισότιμης πρόσβασης και συμπερίληψης, καλές πρακτικές και προτάσεις για υιοθέτηση νέων πολιτικών. Μπορείτε να διαβάσετε ή να κατεβάσετε τον Οδηγό για την Ισότιμη Πρόσβαση και Συμπερίληψη στα Προγράμματα Σπουδών.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΟΙΑ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ;

Του Νικόλα Καράμπινα, Ψυχολόγου

Γίνεται κατανοητό πόσο σημαντική είναι η διεκδικητικότητα στη ζωή μας, αν αναλογιστούμε τις φορές που έχουμε έρθει αντιμέτωποι με εκφράσεις όπως: "Κάθε όχι είναι ένα ναι στον εαυτό σου", "Γιατί δε σε υπερασπίζεσαι;", "Σε εκμεταλλεύονται εκεί που δουλεύεις".

Η διεκδικητικότητα αφορά τον βαθμό που οι άνθρωποι μιλούν ανοιχτά και υπερασπίζονται τα συμφέροντα τους (Ames, Lee & Wazlawek, 2017). Πρόκειται για έναν τρόπο επικοινωνίας και έκφρασης συναισθημάτων, σκέψεων, αναγκών και επιθυμιών, με σεβασμό στα δικαιώματα των εμπλεκομένων.

Μπορεί να αναρωτηθεί κανείς/καμιά, μα είναι εφικτό να διαφωνείς και να συγκρούεσαι, δίχως επιβολή και ασέβεια; Είναι πιθανόν όταν διεκδικούμε σθεναρά ή με αναποτελεσματικό τρόπο, οι άλλοι να αντισταθούν να μας εξυπηρετήσουν ή ακόμη και οι σχέσεις μας να επηρεαστούν αρνητικά. Από την άλλη, όταν δεν διεκδικούμε, αποτυγχάνουμε να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας με κίνδυνο να υπονομεύσουμε τη δική μας ευημερία. Κάποιες συμπεριφορές, όπως η αποφυγή ή ο συμβιβασμός, ερμηνεύονται ως "χαμηλές" σε διεκδικητικότητα, ενώ άλλες, όπως ο ανταγωνισμός ή η επιθετικότητα, θεωρούνται "υψηλές". Το εκάστοτε πλαίσιο φαίνεται ότι επηρεάζει τις κρίσεις για την διεκδικητική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, η υψηλή διεκδικητικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως κατάλληλη συμπεριφορά σε ένα πλαίσιο όπου η απειλή απομάκρυνσης από τον πάγκο ενός πωλητή, ο οποίος δεν μειώνει την τιμή ενός προϊόντος σε ένα παζάρι), ωστόσο να αποδειχθεί ακατάλληλη ή υπερβολική σε κάποιο άλλο πλαίσιο, όπως η απειλή παραίτησης από την εργασία ως μέσο πίεσης για την αύξηση μισθού) (Ames, Lee & Wazlawek, 2017). Επιπλέον, η διεκδικητικότητα δεν σχετίζεται μόνο με ζητήματα συγκρούσεων, αλλά αποτελεί χαρακτηριστικό της συμπεριφοράς και σε άλλα πλαίσια, όπως την έκφραση αιτημάτων εύνοιας, τις διαπραγματεύσεις και την συνηγορία για την επίλυση προβλημάτων. Ως εκ τούτου, η διεκδικητικότητα επηρεάζει την ποιότητα των σχέσεων, τα επιτεύγματα και κατά επέκταση τα επίπεδα ευεξίας μας.

Η χαμηλή διεκδικητικότητα μπορεί να πάρει ποικίλες μορφές, όπως η διστακτικότητα και η αποφυγή έκφρασης αιτημάτων και προτάσεων. Ακόμη μία μορφή είναι η ετοιμότητα ως προς την ικανοποίηση των θέσεων των άλλων.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Τα παραπάνω σχετίζονται με την χαμηλή διεκδικητικότητα και συνήθως με λιγότερα οφέλη για το άτομο. Σύμφωνα με την έρευνα των Greig (2008), οι υπάλληλοι που αποφεύγουν την διαπραγμάτευση με ανωτέρους, είναι λιγότερο πιθανό να προωθηθούν έγκαιρα.

Αναφορικά με τις συμπεριφορές υψηλής διεκδικητικότητας, όπως η επιθετικότητα, είναι πιθανόν να επιφέρουν έντονη αντίσταση και εναντίωση στους άλλους και να συμβάλλουν στην κλιμάκωση των συγκρούσεων, παρεμποδίζοντας παράλληλα τα επιθυμητά αποτελέσματα (De Dreu, 2010). Η επιθετικότητα και η αυταρχικότητα στην επικοινωνία έχουν ως συνέπεια την πρόκληση φόβου, άγχους ή και αποστροφής. Επομένως, διακυβεύεται το αίσθημα ικανοποίησης του εαυτού και της κοινωνικοποίησης του ατόμου.

Υπάρχουν επαρκή δεδομένα που αποδεικνύουν ότι οι ακραίες συμπεριφορές διεκδικητικότητας, όπως η επιθετικότητα ή η παθητικότητα, επιφέρουν μειονεκτήματα που επηρεάζουν τα εμπλεκόμενα άτομα (Ames, Lee & Wazlawek, 2017). Αρκετά συχνά, η επιθετικότητα και η αποφυγή, ως συμπεριφορές, αντανακλούν την αδυναμία να διαχειριστούμε καταλλήλως τα συναισθήματα μας (πχ. θυμό, φόβο).

Οι Ames, Lee και Wazlawek (2017) στην προσπάθεια έκφρασης κατάλληλης συμπεριφοράς σε περιστάσεις που το άτομο θεωρεί, ότι οι απόψεις δίστανται και τα οφέλη ή και δικαιώματά του υπονομεύονται, προτείνουν τις παρακάτω καλές πρακτικές:

- Διατύπωση ερωτήσεων: Η αντίληψη μιας κατάστασης ως ευκαιρία να 'ρωτήσεις' και όχι ως διαπραγμάτευση μπορεί να μειώσει τα φοβικά συναισθήματα και να αυξήσει την πιθανότητα ανάληψης πρωτοβουλίας (Small, Gelfand, Babcock, & Gettman, 2007).
- Επικοινωνία με τον κατάλληλο τρόπο: Η αντικειμενική περιγραφή της κατάστασης, η έκφραση των σχετικών συναισθημάτων κι επιθυμιών, καθώς και οι συνέπειες των μη επιθυμητών συμπεριφορών, μπορούν να συμβάλλουν στην διεκδίκηση των συμφερόντων (Bower & Bower, 2004)
- Λέγοντας "Όχι": Η άνεση του ατόμου με την απόρριψη μιας πρότασης δύνανται να ενισχυθεί, όταν προηγηθεί συζήτηση ή αναζήτηση συμβουλών σχετικά με κάποιο σημαντικό αίτημα.
- Ακούγοντας: Μια προσέγγιση για να είναι κανείς αποτελεσματικά διεκδικητικός μπορεί να είναι η ταπεινή παραχώρηση πως όλοι επιθυμούν να εισακούγονται από τον άλλο.

Βιβλιογραφία

- Ames, D., Lee, A., Wazlawek, A. (2017). Interpersonal assertiveness: Inside the balancing act. *Social and Personality Psychology Compass*. DOI: 10.1111/spc3.12317
- Bower, S. A., & Bower, G. H. (2004). *Asserting yourself: A practical guide for positive change*. Da Capo Press, Cambridge, MA.
- De Dreu, C. K. (2010). Social conflict: The emergence and consequences of struggle and negotiation. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of Social Psychology*. John Wiley & Sons, New York, NY.
- Greig, F. (2008). Propensity to negotiate and career advancement: Evidence from an investment bank that women are on a "slow elevator". *Negotiation Journal*, 24(4), 495–508.
- Small, D. A., Gelfand, M., Babcock, L., & Gettman, H. (2007). Who goes to the bargaining table? The influence of gender and framing on the initiation of negotiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(4), 600.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Η ομάδα της ΜΥΦΕΟ σας προτείνει για το καλοκαίρι...

Βιβλία:

1. Γυναίκες που τρέχουν με τους λύκους
2. Εκεί που τραγουδούν οι καραβίδες, Owens Delia
3. Ο θεός Τάκης, Γιάννης Ξανθούλης
4. Ελαττωματικό αγόρι, Αλμπάτρος Σαμ
5. Δέκα μικρές αναρχικές, Ντανιέλ ντε Ρουλέ

Κόμικς:

Γυμνά Οστά, Παπαμάρκος Δημοσθένης
Μέρες Λατρείας, Παναγιώτης Πανταζής & Γιώργος Γούσης

Ταινίες:

Silver linings playbook
Eternal sunshine of the spotless mind
Amelie
As good as it gets
Birdman
Midnight in Paris
La la land
Soul
La Famille Bélier
Whiplash
Little miss sunshine
Δύο λαχνοί
Soul Kitchen



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Η ομάδα της ΜΥΦΕΟ σας προτείνει για το καλοκαίρι...

Mini tv series:

Unorthodox

Mare of Easttown

The Honourable Woman

Made for Love



Podcast/συνεντεύξεις/documentaries/διάφορα:

- Stories of Inspiring Joy -storytelling
- Unlocking Us -Brene Brown
- Reimagining Love -Dr. Alexandra Solomon
- Ένας δεινός camper μιλά για τις εμπειρίες του στα ελληνικά νησιά
- <https://www.lifo.gr/podcasts/anna-k/enas-deimos-camper-mila-giatis-empiries-toy-sta-ellinika-nesia>
- Η Σοφία Ντώνα ταξιδεύει με τον Υπερσιβηρικό από τη Μογγολία στη Σιβηρία
- <https://www.lifo.gr/podcasts/to-magiko-moytaksidi/isofia-ntonataxideyei-metonypersibiriko-aro-ti-moggolia-sti>
- Μαρία Αργυράκη: Η μεταφράστρια του Μουρακάμι στην Ιαπωνία των '70s
- <https://www.lifo.gr/podcasts/to-magiko-moytaksidi/maria-argyraki-metafrastria-toy-mourakamisti-iaponia-ton-70s>



Επικοινωνία



<https://myfeo.uowm.gr/>



ΜΥΦΕΟ ΠΔΜ



myfeo.uowm.gr-Γραμματεία
myfeo.psy.gre@uowm.gr-Γρεβενά
myfeo.psy.kas@uowm.gr-Καστοριά
myfeo.psy.koz@uowm.gr-Κοζάνη
myfeo.psy.pt@uowm.gr-Πτολεμαίδα
myfeo.psy.flo@uowm.gr-Φλώρινα



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

