

[Αρχική](#) [Θεματικά αντικείμενα](#) [Επικοινωνία](#) [Βοήθεια](#)**Πλοήγηση**[Η αρχική μου](#)[□ Αρχική σελίδα ιστοτόπου](#)[Σελίδες ιστοτόπου](#)[Το προφίλ μου](#)[Current course](#)[SYG - Ικανότητα Διαχείρισης
Συγκρούσεων στο Χώρο Ε...](#)[Συμμετέχοντες](#)[Badges](#)[Ικανότητα Διαχείρισης
Συγκρούσεων στο Χώρο
Εργασίας](#)[ΕΙΣΑΓΩΓΗ](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 1](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 2](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 3](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 4](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 5](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 6](#)[📅 **Ισχύς**](#)[💻 Παραγωγή σύνταμου
κειμένου Ενότητας 6](#)[📁 Ερωτήσεις
πολλαπλών επιλογών
Ενότητας 6](#)[📺 Παρουσίαση Ενότητας
6](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 7](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 8](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 9](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 10](#)[Τα μαθήματά μου](#)**Διαχείριση**[Διαχείριση μαθήματος](#)[Ρυθμίσεις προφίλ](#)**Ισχύς**[Προβολή ως pdf για Εκτύπωση](#)[Αποθήκευση ως pdf](#)**Ικανότητα Διαχείρισης Συγκρούσεων στο Χώρο Εργασίας****Ενότητα 6****Ισχύς****Συγγραφέας: Αλεξάνδρα Βασιλείου, Νόπη Κεχάογλου****ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΑΞΕΙΣ****«ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ – Α.Π. 7 ΚΑΙ Α.Π. 8»****Ενότητα 6: Ισχύς****Σκοπός**

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να εξοικειωθούμε και να προβληματιστούμε ως προς την έννοια της ισχύος και τις διαφορετικές πηγές από τις οποίες προέρχεται (Κοινωνική, Δομική, Ψυχολογική και Πνευματική) έτσι ώστε να μπορούμε να την αξιοποιήσουμε περισσότερο δημιουργικά και ενσυνείδητα για την επίλυση μιας σύγκρουσης.

Προσδοκώμενα Αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση της μελέτης αυτής της ενότητας, θα είσαι ικανή/ός:

- Να διακρίνεις την ισχύ σου
- Να αναγνωρίζεις και να προβληματίζεσαι ως προς τις διαφορετικές πηγές ισχύος
- Να κατανοήσεις την ισχύ που έχεις και να μπορείς να την αξιοποιήσεις δημιουργικά για την επίλυση μιας σύγκρουσης

Λέξεις – Κλειδιά

Ισχύς: Μια δύναμη, ένα προνόμιο που έχουμε σε σχέση με έναν άλλον άνθρωπο ή μια ομάδα ανθρώπων.

Κοινωνική Ισχύς: Αφορά τις οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες και βασίζεται στο σύστημα αξιών μιας κοινωνίας.

Δομική Ισχύς: Αφορά τη δομή και το πλαίσιο. Η δομή καθορίζει τη θέση του καθενός μέσα σε μια ομάδα ή έναν οργανισμό.

Ψυχολογική Ισχύς: Αφορά τις προσωπικές δεξιότητες, τις δεξιότητες στις σχέσεις, την προσωπική επίγνωση και την αυτογνωσία που μπορεί να έχεις.

Πνευματική Ισχύς: Αφορά τη συνεχή εσωτερική υποστήριξη που προέρχεται από τη σύνδεση με κάτι μεγαλύτερο από την ανθρώπινη ζωή.

Υποενότητα 6.1: Η έννοια της ισχύος

Η συναλλαγή ανάμεσα στους ανθρώπους επηρεάζεται από μια “αόρατη” δύναμη. Αυτή η δύναμη δημιουργείται από όλα όσα αντιλαμβάνεται το ένα άτομο για την ισχύ του άλλου και αντίστροφα. Τι σημαίνει ισχύς για σένα; Τη σωματική ισχύ τη νιώθουμε ως μυϊκή δύναμη και αντοχή. Την ψυχολογική ισχύ τη βιώνουμε ως σθένος, ανθεκτικότητα. Στη σχέση, δημιουργεί δυναμικές εξουσίας.

Η ισχύς, καθώς και ο τρόπος που την αναγνωρίζουμε και την αξιοποιούμε, είναι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη δυναμική των σχέσεων και την ατμόσφαιρα που υπάρχει σε μια ομάδα. Ανάλογα με τον τρόπο που την αξιοποιούμε, μπορεί να συνεισφέρει θετικά, δημιουργώντας μια αίσθηση ευεξίας κι εξέλιξης, ή αρνητικά, δημιουργώντας μια αίσθηση απογοήτευσης και αδυναμίας. Πολλές από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε στις προσωπικές μας σχέσεις μέσα σε ομάδες, στην προσωπική, εργασιακή και κοινωνική ζωή, πηγάζουν από την έλλειψη επίγνωσης σε θέματα ισχύος.

Η ισχύς δημιουργείται από το *σύνολο των προνομίων* ενός ανθρώπου. Αυτά τα προνόμια δεν είναι πάντα κατακτημένα. Μερικές φορές είναι κληρονομημένα ή πηγάζουν από τις αξίες και τις προκαταλήψεις της κοινωνίας μέσα στην οποία ζούμε.

Αναλογίσου τις παρακάτω ερωτήσεις, για να αποκτήσεις μια πρώτη αίσθηση της προσωπικής σου εμπειρίας της ισχύος:

- Τι σημαίνει ισχύς για σένα;
- Ποιος έχει ισχύ επάνω σου; Με ποιον τρόπο;
- Πάνω σε ποιον έχεις ισχύ εσύ;
- Γύρω από ποιους ανθρώπους νιώθεις ισχυρός;
- Γύρω από ποιους ανθρώπους νιώθεις ανίσχυρος;
- Πώς αποποιείσαι την ισχύ σου;

Η ισχύς είναι μια δύναμη που έχουμε σε σχέση με έναν άλλον άνθρωπο ή μια ομάδα ανθρώπων. Δημιουργεί ένα ανέκφραστο υπόβαθρο στις σχέσεις. Οργανώνει ένα μεγάλο μέρος της επικοινωνίας μας και της συμπεριφοράς μας μέσα στις σχέσεις. Η ισχύς οργανώνει το πώς θα δράσουμε στις συγκρούσεις και σε άλλες δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις.

Υποενότητα 6.2: Πηγές ισχύος

Η ισχύς προκύπτει από διάφορες πηγές. Κατακτάται με προσωπική προσπάθεια, άλλες φορές απλά κληρονομείται. Παρακάτω, θα εξετάσουμε τέσσερις διαφορετικές κατηγορίες ισχύος που επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ατόμων.

6.2.1: Κοινωνική Ισχύς

Η πρώτη κατηγορία είναι η *κοινωνική ισχύς*. Καθορίζεται από τις κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες και βασίζεται στο σύστημα αξιών της κοινωνίας. Βασίζεται σε παράγοντες όπως η φυλή, η ηλικία, η γλώσσα, το φύλο, η εθνικότητα, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, η τάξη, η εκπαίδευση, η θρησκεία, η υγεία, η σωματική ικανότητα, η ομορφιά κ.λπ.

Αναλογίσου τις παρακάτω συνθήκες και την ισχύ που απορρέει από αυτές για τη δική σου ζωή, στο συγκεκριμένο τόπο που ζεις, τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

- Οικονομικές συνθήκες: αφορούν εισοδήματα, κληρονομίες, οικογενειακό υπόβαθρο, σχέσεις και επαφές με οικονομικά ιδρύματα. Όσο πιο εύρωστη είναι η οικονομική σου κατάσταση ή η πρόσβασή

σου σε χρήματα, τόσο πιο μεγάλη είναι και η ισχύς που απορρέει από αυτήν.

- **Τόπος που ζεις:** αφορά την κατάσταση των υποδομών, την πολιτική σταθερότητα, την ασφάλεια, την πρόσβαση στο σύστημα υγείας και εκπαίδευσης. Αν ζεις σε έναν τόπο με σωστές υποδομές, πολιτική σταθερότητα, ασφάλεια, πρόσβαση στο σύστημα υγείας και εκπαίδευσης, έχεις μεγαλύτερη ισχύ από αυτούς που αποκλείονται από όλα αυτά.
- **Μόρφωση και απασχόληση:** αφορά το εκπαιδευτικό επίπεδο, τα πτυχία, τα επαγγελματικά προσόντα. Το ιστορικό απασχόλησης, την επαγγελματική θέση, τα επιτεύγματα στη σταδιοδρομία. Αφορά το καθεστώς εργασίας σου ως εργοδότη, εργαζόμενου, αυτοαπασχολούμενου ή τις συνθήκες της ανεργίας σου. Όσο πιο μορφωμένος είσαι, τόσο αυξάνεται και η κοινωνική σου ισχύς. Το ίδιο ισχύει και για την απασχόλησή σου.
- **Φύλο:** αφορά την κοινωνική θέση και την ανάλογη μεταχείριση, την προσδοκώμενη ιδανική συμπεριφορά και τα στερεότυπα για κάθε κοινωνικό φύλο. Αναλογίσου αν στην κοινωνία όπου ζεις κερδίζεις ή χάνεις προνόμια εξ αιτίας του φύλου σου.
- **Οικογενειακή κατάσταση και οικογενειακό υπόβαθρο:** αφορά το καθεστώς γάμου, διαζυγίου, χηρείας, την ύπαρξη ή μη παιδιών, καθώς και την ύπαρξη βιολογικής ή μικτής οικογένειας. Κάθε κοινωνία αξιολογεί ως καλύτερη ή χειρότερη την οικογενειακή κατάσταση. Για παράδειγμα, μια κοινωνία που δίνει μεγάλη αξία στην οικογένεια, θα έχει στην κορυφή της πυραμίδας τους ενήλικες που είναι παντρεμένοι με παιδιά. Αυτή η προτίμηση εμφανίζεται στις κοινωνικές σχέσεις, στα προνόμια σε σχέση με επιδόματα και φορολογικές απαλλαγές, σε προνόμια που αφορούν εργασιακές σχέσεις, άδειες, μεταθέσεις κ.λπ.
- **Πολιτισμικό υπόβαθρο, εθνότητα και εθνικότητα:** αφορά το χρώμα του δέρματος, τις πολιτισμικές αξίες και νόρμες, τη γλωσσική επάρκεια και το ύψος επικοινωνίας. Στην Ελλάδα για παράδειγμα, αν το χρώμα του δέρματος σου είναι λευκό και μιλάς Ελληνικά, έχεις μεγαλύτερη κοινωνική ισχύ από έναν άνθρωπο με σκούρο δέρμα και χαμηλότερη γλωσσική επάρκεια ως προς τα ελληνικά.
- **Σεξουαλικός προσανατολισμός:** αφορά την ετεροφυλοφιλία, την ομοφυλοφιλία, την αμφιφυλοφιλία, την αποχή από την ερωτική πράξη και τη διαφυλικότητα. Για παράδειγμα, σε μια κοινωνία σαν την Ελληνική, αν είσαι ετεροφυλόφιλος απολαμβάνεις μεγαλύτερη κοινωνική ισχύ. Αυτή η ισχύς γίνεται ορατή μέσα στις κοινωνικές σχέσεις, μέσα από την κοινωνική αποδοχή και μέσα από τα θεσμικά προνόμια μιας ετεροφυλόφιλης σχέσης (δικαίωμα στο γάμο, στην υιοθεσία κ.λπ.).
- **Θρησκεία:** αναφέρεται στο Χριστιανισμό, τον Ισλαμισμό, το Βουδισμό, άλλες θρησκείες ή και καμία απολύτως. Αν ζεις σε μια κοινωνία που η πλειονότητα ανήκει σε μια θρησκεία διαφορετική από τη δική σου, έχεις λιγότερα προνόμια σε σχέση με τους άλλους (π.χ. δεν συμπίπτουν οι θρησκευτικές εορτές με τις αργίες των υπολοίπων, δεν έχεις πάντα πρόσβαση σε τόπο λατρείας κ.λπ.).
- **Ηλικία και εμφάνιση:** αφορά αξίες, πεποιθήσεις σχετικά με το τι θεωρείται όμορφο, αλλά και πλεονεκτήματα ή μειονεκτήματα σε σχέση με κάθε ηλικία.
- **Υγεία:** αφορά αξίες, πεποιθήσεις σχετικά με το τι θεωρείται υγιές, την κινητικότητα, τη λειτουργία των αισθήσεων και των οργάνων του σώματος, τα χρόνια σωματικά συμπτώματα και την ψυχολογική ανθεκτικότητα.

6.2.2: Δομική Ισχύς

Η δεύτερη κατηγορία ισχύος καθορίζεται από το ανθρώπινο πεδίο μέσα στο οποίο κινούμαστε. Αφορά τη δομή και το πλαίσιο. Η δομή καθορίζει τη θέση του καθενός μέσα σε μια ομάδα ή έναν οργανισμό. Καθορίζει όχι μόνο τις ευθύνες αλλά και τα προνόμια που έχει η κάθε θέση, την πρόσβαση σε πληροφορίες και την ισχύ σε λήψη αποφάσεων.

Το πλαίσιο αφορά τη θέση ενός ατόμου σε μια συγκεκριμένη ομάδα. Για παράδειγμα, ένας Αθίγγανος έχει πολύ χαμηλή κοινωνική ισχύ μέσα στην Ελληνική κοινωνία, αλλά στην κοινότητά και στην οικογένειά του μπορεί να έχει μεγάλη ισχύ γιατί είναι ο πρεσβύτερος, κάποιος που σέβονται και εμπιστεύονται. Ή ένας άνθρωπος με τετραπληγία, που κινείται με αμαξίδιο και τη βοήθεια άλλων ανθρώπων, μπορεί να έχει χαμηλή κοινωνική ισχύ (πρόσβαση σε εργασία, σε κοινωνικές δραστηριότητες κ.λπ.) αλλά να έχει μεγάλη ισχύ στον Σύλλογο που ανήκει ή στην οικογένειά του, γιατί όλοι τον σέβονται και τον εκτιμούν.

Εάν έχεις την υποστήριξη και τον σεβασμό του οργανισμού, της κοινότητας, της οικογένειάς σου ή

οποιασδήποτε ομάδας στην οποία ανήκεις, έχεις δομική ισχύ σε αυτό το περιβάλλον. Βασίζεται στη θέση που έχεις και το στάτους που σου δίνεται σε αυτό το συγκεκριμένο πλαίσιο. Αυτό το πλαίσιο μπορεί να καθρεφτίζει ή να διαφοροποιείται από τις αξίες / αντιλήψεις της ευρύτερης κοινωνίας.

6.2.3: Ψυχολογική Ισχύς

Αυτή η κατηγορία ισχύος συνδέεται με τις προσωπικές δεξιότητες, τις δεξιότητες στις σχέσεις, την προσωπική επίγνωση και την αυτογνωσία που μπορεί να έχεις. Δεν αγοράζεται και δεν κληρονομείται. Αφορά προσωπικές δεξιότητες και πρόσβαση σε εσωτερικές πηγές δύναμης. Όταν έχεις ψυχολογική ισχύ μπορεί να έχεις μεγαλύτερη ευκολία να ανταποκριθείς σε προκλητικές καταστάσεις και να διαπραγματευθείς συναισθηματική ένταση. Αυτού του τύπου η ισχύς, συχνά αναπτύσσεται με την αυτογνωσία που αποκτά κάποιος όταν περνά μέσα από δύσκολες καταστάσεις της ζωής. Άλλος τρόπος με τον οποίο αναπτύσσεται είναι μέσα από σχέσεις αγάπης και στήριξης. Η ψυχολογική ισχύς πηγάζει επίσης, και από μια θετική εικόνα εαυτού, από μια εσωτερική παραδοχή και αίσθηση αγάπης για τον εαυτό μας.

6.2.4: Πνευματική Ισχύς

Η τελευταία κατηγορία ισχύος είναι η πνευματική ισχύς. Αυτή πηγάζει από μια συνεχή εσωτερική υποστήριξη που προέρχεται από τη σύνδεση με κάτι μεγαλύτερο από την ανθρώπινη ζωή. Για πολλούς ανθρώπους, βιώνεται μέσα από τη σύνδεση με τα θεϊκά στοιχεία και προσφέρει μια ηρεμία και εσωτερική ησυχία, ανεξάρτητη από το εξωτερικό περιβάλλον. Η πνευματική ισχύς είναι ανεξάρτητη από την οικογένεια, την κοινότητα, και τον κόσμο. Η δύναμή της μπορεί να είναι τόσο, που συχνά, ανατρέπει την κοινωνική ισχύ!

Σύνοψη

Σ' αυτό το κεφάλαιο εστιάσαμε στην έννοια της ισχύος ως μια δύναμη ή προνόμιο, το οποίο κάποιες φορές κληρονομείται και κάποιες άλλες κατακτάται και επηρεάζει σημαντικά τις σχέσεις χωρίς να είναι πολλές φορές συνειδητό. Αναλύσαμε επίσης, τις τέσσερις διαφορετικές πηγές ισχύος, την Κοινωνική, τη Δομική, την Ψυχολογική και την Πνευματική ως βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανθρώπων.

Πηγές για περαιτέρω μελέτη

https://www.ted.com/talks/roselinde_torres_what_it_takes_to_be_a_great_leader

http://www.ted.com/talks/simon_sinek_how_great_leaders_inspire_action

<http://www.ted.com/topics/leadership>

Βιβλιογραφία

Audergon, A., (2005). *The War Hotel: Psychological Dynamics in Violent Conflicts*. London, UK: Whurr Publishers (pp.19-28).

Lulofs, S.R., Cahn, D.D., (2000). *Conflict: From Theory to Action*, 2nd ed. Massachusetts, USA: Allyn and Bacon (pp.140-144).

Mindell, A., (2002). *Μέσα στη Φωτιά*. Αθήνα: Γραφές.

Βιογραφικό σημείωμα συγγραφέα

Η **Αλεξάνδρα-Αριάδνη Βασιλείου**, Ph.D. (Δρ. Κοινωνικής Ψυχολογίας) ασχολείται με την εκπαίδευση ενηλίκων από το 1996, ιδιαίτερα με την επιμόρφωση εκπαιδευτικών, εκπαιδευτών, θεραπευτών και επαγγελματιών ψυχικής υγείας καθώς και προσωπικού μη-κυβερνητικών οργανώσεων, φορέων και οργανισμών σε θέματα Επίλυσης Συγκρούσεων, Διεργασίας Ομάδας και στις Δυναμικές της Προσωπικής και Κοινωνικής Περιθωριοποίησης. Συνεργάζεται με δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Η δουλειά της εστιάζει στη σύνδεση ανάμεσα στην προσωπική και κοινωνική αλλαγή.

Η **Νόπη Κεχάογλου** ασχολείται με την εκπαίδευση ενηλίκων από το 1995. Έχει αποφοιτήσει από το Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής και Κοινωνικής Ανθρωπολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου και έχει πραγματοποιήσει μεταπτυχιακές σπουδές στην Κοινωνική Ιστορία στο Πανεπιστήμιο Paris I (Σορβόνη). Έχει εργαστεί στο παρελθόν στο ΙΝΕ ΓΣΕΕ ως επιστημονική συνεργάτης και από το 2004 έως το 2013 στο Ανώτατο Συμβούλιο Επιλογής Προσωπικού.

Τελευταία τροποποίηση: Κυριακή, 12 Οκτώβριος 2014, 11:03 πμ

Προγράμματα Δια Βίου
Εκπαίδευσης για την Ανάπτυξη
Οριζοντίων & Κοινωνικών
Δεξιοτήτων

LINKS

ΚΑΝΕΠ-ΓΣΕΕ

Κοινωνικό Πολύκεντρο

ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ

ΕΣΕΕ

CONTACT INFO

3ης Σεπτεμβρίου 36
Αθήνα
210-5218700
info@kanep-gsee.gr



ΚΑΝΕΠ ΓΣΕΕ 2014