**Η περίληψη** αποτελεί κείμενο που στοχεύει στην πληροφόρηση με λιτό και περιεκτικό λόγο και για αυτό απαιτεί ορισμένες επιλογές ως προς τη γλώσσα και το ύφος.

Πιο συγκεκριμένα κατά τη σύνθεση της περίληψης :

* **Αναδιατυπώνουμε** τις βασικές ιδέες των παραγράφων, αποφεύγοντας τη μηχανική μεταφορά στην περίληψή μας αυτούσιων αποσπασμάτων ή εκφράσεων του κειμένου. Για να το πετύχουμε αυτό μπορούμε να ακολουθήσουμε **ορισμένες τεχνικές** :

|  |  |
| --- | --- |
| **Τεχνικές αναδιατύπωσης** | **Παράδειγμα** |
| **Α.** Μετατρέπουμε τα ρήματα σε ουσιαστικά ή μετοχές. | *Αναζητώντας* **αντί** *καθώς αναζητούμε*  *βαθμιαία ωρίμαση* **αντί** *ωρίμασε βαθμηδόν* |
| **Β.** Αντικαθιστούμε λέξεις με συνώνυμα ή ταυτόσημους όρους | *ρεκλάμα* ***αντί*** *διαφήμιση*  *κυρώσεις* ***αντί*** *ποινές* |
| **Γ.** Χρησιμοποιούμε με φειδώ λέξεις ή φράσεις από το κείμενο και, όταν είμαστε αναγκασμένοι να το κάνουμε (νεολογισμοί, ειδικοί όροι κ.ά.), τις δίνουμε σε εισαγωγικά. | *Το γεγονός αυτό οδηγεί, κατά το συγγραφέα, σε μια «ψυχαναγκαστική» διασκέδαση.* |

* ***Πυκνώνουμε το λόγο*** ακολουθώντας διάφορες τεχνικές, όπως :

|  |  |
| --- | --- |
| **Τεχνικές πύκνωσης** | **Παράδειγμα** |
| **Α. Μονολεκτικοί τύποι αντί περιφραστικών** | *Ο διανοούμενος*, αντί**αντί** *ο πνευματικός άνθρωπος*  *πρόσφατα* **ανα**αντί**α** *τις τελευταίες ημέρες του περασμένου μήνα* |
| **Β.** **Ονοματικά ή επιρρηματικά σύνολα στη θέση ονοματικών ή επιρρηματικών προτάσεων** | *Ο αγωνιστής* **ν**αντί**ατί**ο άνθρωπος *ο οποίος αγωνίζεται*  Απολύθηκε *λόγω ασυνέπειας* ***α***αντί***ντί***Απολύθηκε, *επειδή δεν ήταν συνεπής στις επαγγελματικές του υποχρεώσεις* |
| **Γ.** **Γενίκευση :** Λέξη που δηλώνει το σύνολο (**υπερώνυμο**) στη θέση λέξεων ή φράσεων που δηλώνουν τα μέρη του συνόλου (**υπώνυμα**) | *Πολιτικά δικαιώματα* ***α***αντί***ντί*** *δικαίωμα του «εκλέγειν», δικαίωμα του «εκλέγεσθαι», δικαίωμα του «συνέρχεσθαι» και του «συνεταιρίζεσθαι»* |
| **Δ.** ***Σύνθεση :*** *Λεκτική πράξη αντί για μια περίοδο στην οποία εκτίθεται μια σειρά ενεργειών* | *Ο δημοσιογράφος έκανε ρεπορτάζ* ***α***αντί***ντί*** *Ο δημοσιογράφος πήρε συνέντευξη από τους αυτόπτες μάρτυρες, κατέγραψε τις πληροφορίες από την αστυνομία και συνέλλεξε φωτογραφικό υλικό.* |
| **Ε.** ***Απαλοιφή*** ονοματικών ή άλλων προσδιορισμών και επαναλήψεων. | Είναι αναγκαία η παρακολούθηση και η προσαρμογή στις οικονομικές συνθήκες **αν**αντί**τί** Η *συστηματική* παρακολούθηση και η *συνεχής* προσαρμογή προς τις *εκάστοτε* *διεθνείς* οικονομικές *κυρίως* συνθήκες, είναι *σήμερα* απαραίτητη *στο χώρο της οικονομίας*. |

**Ας πυκνώσουμε το λόγο στα επόμενα παραδείγματα:**

*1.* **Το να είναι κανείς ελεύθερος** είναι σημαντικό πράγμα

(H ελευθερία είναι σημαντική).

*2. Οι αντιρρήσεις* ***που εκφράζονται από τους ειδικούς****…(οι αντιρρήσεις των ειδικών)*

*3. Όταν υιοθετούνται ιδέες άκριτα,* ***καταλήγουμε να γινόμαστε δογματικοί*** *(Η άκριτη υιοθέτηση ιδεών οδηγεί στο δογματισμό).*

*4. Η τηλεόραση πρέπει να σέβεται* ***όσους παρακολυθούν τα προγράμματά της*** *(Η τηλεόραση πρέπει να σέβεται τους θεατές).*

***5****.* ***Όταν απουσιάζει το ενδιαφέρον*** *από την πλευρά της πολιτείας, δε μπορούν να αντιμετωπιστεί* ***η ανεργία και η κοινωνική αδικία, ούτε ο ρατσισμός και η εγκληματικότητα****.*

*6. Όταν υποτιμώνται ορισμένες εργασίες, υποτιμώνται και* ***οι άνθρωποι που τις κάνουν*** *(Η υποτίμηση επαγγελμάτων είναι και υποτίμηση των εργαζομένων)*

*7.* ***Αν χρησιμοποιηθεί σωστά η μηχανή****, δε θα υποδουλώνεται άνθρωπος σ’ αυτήν. (Με τη σωστή χρήση της μηχανής δε θα υποδουλώνεται ο άνθρωπος).*

*8. Απολύθηκε,* ***επειδή δεν ήταν συνεπής στις επαγγελματικές του υποχρεώσεις*** *(Απολύθηκε λόγω επαγγελματικής ασυνέπειας).*

*9. Οι αποφάσεις* ***που έχουν παρθεί στη νεανική ηλικία*** *έχουν μεγάλη σημασία για την υπόλοιπη ζωή των ανθρώπων (Οι νενανικές αποφάσεις καθορίζουν την υπόλοιπη ζωή).*

*10.* ***Για να αποφύγουμε να οξυνθεί το πρόβλημα****, πρέπει* ***να φροντίσουμε να δημιουργηθούν*** *νέες θέσεις εργασίας (Επιβάλλεται η δημιουργία θέσεων εργασίας για την άμβλυνση του προβλήματος).*

***Ας* εφαρμόσουμε σε καθένα από τα παρακάτω παραδείγματα την κατάλληλη τεχνική πύκνωσης :**

*1. Βία, εγκληματικότητα, περιθωριοποίηση, αποξένωση (κοινωνικά προβλήματα) ΓΕΝΙΚΕΥΣΗ*

*2. Ενημερώνομαι για τα πολιτικά, ψηφίζω, εκφράζω τις πολιτικές μου απόψεις (συμμετέχω στα κοινά) ΣΥΝΘΕΣΗ*

*3. Δικαίωμα του «εκλέγειν», διακαίωμα του «εκλέγεσθαι», δικαίωμα του «συνέρχεσθαι» (πολιτικά δικαιώματα) ΓΕΝΙΚΕΥΣΗ*

*4. Ο δημοσιογράφος πήρε συνέντευξη από τους αυτόπτες μάρτυρες, κατέγραψε τις πληροφορίες από την αστυνομία και συνέλλεξε φωτογραφικό υλικό (ο δημοσιογράφος έκανε ρεπορτάζ / έρευνα) ΣΥΝΘΕΣΗ*

*5. Η βία οδηγεί σε ανασφάλεια, με αποτέλεσμα να κάνει τους ανθρώπους καχύποπτους, φοβισμένους και επιφυλακτικούς,Έτσι απομακρύνονται ο ένας από τον άλλο.(Η βία οδηγεί στην αποξένωση) ΣΥΝΘΕΣΗ*

*6. Οι ποδοσφαιριστές, οι ιδιοκτήτες των ομάδων, οι προπονητές, ο αθλητικός τύπος ( Οι παράγοντες του ποδοσφαίρου). ΓΕΝΙΚΕΥΣΗ*

*7.* H τηλεργασία μπορεί να οριστεί ως η μορφή εργασίας που εκτελείται από ένα άτομο κυρίως ή σε ένα σημαντικό μέρος της, σε τοποθεσίες εκτός του παραδοσιακού εργασιακού χώρου, για έναν εργοδότη ή πελάτη, και η οποία περιλαμβάνει τη χρήση των τηλεπικοινωνιών και προηγμένων τεχνολογιών πληροφόρησης ως ένα ουσιαστικό και κεντρικό χαρακτηριστικό της εργασίας (Η τηλεργασία είναι η εργασία από απόσταση με τη βοήθεια των νέων τεχνολογιών). ΕΠΙΛΟΓΗ

**Πώς θα περιγράφατε μία ημέρα της δουλειάς σας;**

Είναι μία ημέρα «αγαπώ αυτό που κάνω και το κάνω με πάθος!» ή μία «επιτέλους Παρασκευή» και «Θεέ μου, δεν περνάει η ώρα σήμερα!». Αν οι ημέρες σας ακούγονται όπως οι δύο τελευταίες φράσεις, αναμφίβολα δεν είστε μόνοι αλλά πρέπει να αναλάβετε αμέσως ενεργό δράση, για να μη γίνει η δουλειά «θηλιά στο λαιμό σας».

Αναζητάτε, λοιπόν, τρόπους, για να βρείτε περισσότερο ενδιαφέρον και νόημα στη δουλειά σας; Ίσως η λύση είναι να αλλάξετε το πρακτικό, ψυχολογικό και συναισθηματικό πλαίσιο των καθημερινών σας αρμοδιοτήτων.

Βέβαια, ο αντίλογος μπορεί να είναι: «και να θέλω δεν μπορώ».  Πολλές ώρες εργασίες, τοξικά εργασιακά περιβάλλοντα, meeting και πιέσεις από παντού μας κάνουν να αναρωτιόμαστε αν αμειβόμαστε όσο θα έπρεπε, για να κάνουμε όλα τα παραπάνω. Η ιδέα του να ζούμε για να δουλεύουμε δεν ήταν ποτέ ελκυστική, αλλά κάποιες ημέρες και το να δουλεύουμε με αυτόν τον τρόπο για να ζούμε μας κάνει να σκεφτόμαστε ότι αδικούμε πολύ τον εαυτό μας.

Κάπου εκεί μπορεί να αναρωτηθούμε το εξής:

«Αν εργάζομαι σε μία δουλειά η οποία με κουράζει υπερβολικά και δεν την απολαμβάνω πια (όπως τα πρώτα χρόνια που περίσσευε ο ενθουσιασμός και η όρεξη), πού μπορώ να αναζητήσω την ομορφιά και τι μπορώ να κάνω για να νιώσω καλύτερα;»

Αναντίλεκτα, οι αρμοδιότητες, τα καθημερινά καθήκοντα και οι κοινωνικές σχέσεις, που συνιστούν τη δουλειά μας, αποτελούν τις πρώτες ύλες, από τις οποίες κάθε εργαζόμενος μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που βλέπει και κάνει τη δουλειά του, ώστε να ταιριάζει περισσότερο στις δεξιότητες και στα ενδιαφέροντά του αυξάνοντας έτσι τη συνολική ικανοποίηση από την εργασία του. Όλη αυτή η προσέγγιση ονομάζεται job crafting και έχει συνδεθεί με σημαντικά ψυχολογικά και επαγγελματικά οφέλη.

H έννοια του job crafting ακούστηκε πρώτη φορά στον χώρο της οργανωσιακής ψυχολογίας το 2001 από τις Jane Dutton και Amy Wrzesniewski και αναφέρεται στη δυνατότητα του εργαζομένου να προσαρμόσει τη δουλειά στα μέτρα του, ώστε να ταιριάζει στη δική του ψυχοσύνθεση και στα δικά του ενδιαφέροντα και  ανάγκες.

Ας περάσουμε τώρα σε πρακτικούς κανόνες που θα μας βοηθήσουν να βγούμε από τον φαύλο κύκλο της ρουτίνας:

* Το πρώτο βήμα είναι να αναγνωρίσουμε και να καταγράψουμε τα συναισθήματα που νιώθουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας σε ένα ημερολόγιο ή απλό σημειωματάριο. Σε καμία περίπτωση να μην πέφτουμε στην παγίδα να συμβιβαστούμε με την άποψη: «Μα δε νιώθω κανένα συναίσθημα. Εργάζομαι σαν ρομπότ!».
* Έπειτα  σκεφτόμαστε τι είναι αυτό που μας κινητοποιεί, τι μας ευχαριστεί στη δουλειά μας, ακόμη και κάτι που το θεωρούμε ασήμαντο, αυξάνοντας το χρόνο που θα ασχοληθούμε με αυτό ή ενσωματώνοντας αυτή τη δραστηριότητα στις άλλες, τις πιεστικές και ψυχοφθόρες. Στη βάση αυτή, αναλογιζόμαστε ποια θεωρούμε ως τα δυνατά μας σημεία και ποια ως αδυναμίες μας.
* Και τώρα ήρθε η ώρα να σκεφτούμε με ποιους τρόπους θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε τομείς στους οποίους την παρούσα χρονική στιγμή νιώθουμε ανεπαρκείς ή ανικανοποίητοι. Για παράδειγμα, εμείς οι εκπαιδευτικοί νιώθουμε συχνά απομονωμένοι, επειδή περνάμε πολύ χρόνο διαβάζοντας  ή διορθώνοντας γραπτά. Όμως,  υπάρχει τρόπος για να κάνουμε τη δουλειά μας πιο ευχάριστα. Θα βοηθούσε, ίσως, αν ακούγαμε τη μουσική που μας αρέσει.
* Τέλος, ας σκεφτούμε ότι υπάρχει σε όλες τις δουλειές το περιθώριο για αλλαγές, μικρές ή μεγάλες. Μπορούμε πάντα να αλλάξουμε πράγματα που περνούν από το χέρι μας και θα επηρεάσουν τη διάθεσή μας θετικά.

Σε κάθε περίπτωση ένα από τα βασικά μηνύματα του job crafting είναι πως, αν δε σας αρέσει κάτι στη δουλειά σας, μην γκρινιάζετε. Απλά, κάντε κάτι για να το αλλάξετε. Είναι σίγουρο πως, αν σπαταλήσετε την ενέργειά σας για να δημιουργήσετε, θα νιώσετε ευτυχισμένοι. Αν πάλι μεμψιμοιρείτε και ξοδεύετε την ενέργεια και το χρόνο  σας άσκοπα, θα νιώθετε κουρασμένοι και απογοητευμένοι.

Το επιμύθιο: Ας μην αδικούμε τον εαυτό μας. Είναι πάντα στο χέρι μας να αλλάξουμε την κατάσταση. Τουλάχιστον, αξίζει να το δοκιμάσουμε!

**Ουρανία Τσούτση, Middle Mountain College News, 03-05-2023**

**Εργασία και χαρά**;

**ΓΡΑΦΕΙ Ο ΠΕΤΡΟΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ**

Υπάρχει ένας όρος στην οργανωσιακή ψυχολογία που ονομάζεται "job crafting". Είναι η μέθοδος κατά την οποία μετατρέπεις τη δουλειά που έχεις και θεωρείς βαρετή και ανούσια σε κάτι που θα το κάνεις με ευχαρίστηση και εν τέλει θα την αγαπήσεις. Είναι αυτό όμως εφικτό; Είναι το είδος της δουλειάς που μας κάνει να μη θέλουμε να σηκωθούμε από το κρεβάτι μας το πρωί ή ο πραγματικός λόγος είναι το εργασιακό περιβάλλον το οποίο δεν μας ικανοποιεί; Ή και τα δύο;

Το μότο των παλαιότερων χρόνων ήταν να "κάνεις αυτό που αγαπάς". Πλέον, και λόγω των καταστάσεων που βιώνουμε τα τελευταία χρόνια έχει μετατραπεί σε "δουλειά που να πληρώνει". Μερικές φορές, για κάποιους τυχερούς, αυτά τα δύο συμβαδίζουν, για κάποιους άλλους όχι. Τις περισσότερες δυσκολίες τις αντιμετωπίζουν οι νέοι άνθρωποι που εισέρχονται για πρώτη φορά στην αγορά εργασίας. Τα προβλήματα όμως, στο χώρο εργασίας είναι αναπόφευκτα για όλους. Για πολλούς η δουλειά τους, αντί να τους γεμίζει με ικανοποίηση, τους "φορτώνει" με αισθήματα ανεπάρκειας, απογοήτευσης και τους χαλάει διαρκώς τη διάθεση. Η ένταση και το στρες που δημιουργείται από αυτή τη κατάσταση μπορεί να οδηγήσουν σε συμπεριφορές που δυσκολεύουν τις σχέσεις μεταξύ συναδέλφων.

Το εργασιακό μας περιβάλλον είναι μια μικρογραφία της κοινωνίας μας. Μέσα σε αυτό θα συναντήσεις τον δουλευταρά, τον φιλότιμο, τον πλακατζή, τον ανιδιοτελή αλλά και τον τεμπέλη, τον εγωιστή, τον κουτσομπόλη, τον ευθυνόφοβο, τον κλικαδόρο και τον ρουφιάνο. Το πρόβλημα έγκειται στο γεγονός πως πολλές φορές η δεύτερη κατηγορία υπερτερεί αριθμητικά σε σχέση με την πρώτη. Η αγένεια, η μετάθεση ευθυνών και η έλλειψη ευαισθησίας για το τι βιώνουν οι άλλοι, μπορούν εύκολα να οδηγήσουν σε έκτροπα και να δημιουργήσουν καταστάσεις όξυνσης, επιθετικότητας και συγκρούσεων.

Για τις επιχειρήσεις, αυτά τα φαινόμενα οδηγούν σε μείωση της αποτελεσματικότητας, της αποδοτικότητας και εν τέλει της κερδοφορίας. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που εταιρείες χάνουν ικανούς υπαλλήλους λόγω του ότι αυτοί διαλέγουν να φύγουν εξαιτίας ανεπιθύμητων καταστάσεων μεταξύ συναδέλφων, αν και οι περισσότεροι παραμένουν αναγκαστικά λόγω έλλειψης εναλλακτικών λύσεων. Εδώ βέβαια τίθεται και το ζήτημα της αξιοπρέπειας και το κατά πόσο ο καθένας είναι διατεθειμένος να ανεχτεί καταστάσεις που τον μειώνουν πρώτα ως άνθρωπο και ύστερα ως εργαζόμενο.

Ως εκ τούτου, είναι πολύ δύσκολο να δημιουργήσει κανείς ειλικρινείς και βαθιές σχέσεις στο χώρο εργασίας. Και πως θα μπορούσε άλλωστε από τη στιγμή που οι περισσότεροι πορεύονται με το μότο "ο θάνατός σου, η ζωή μου"; Ενδεδειγμένη λύση σε αυτό το πρόβλημα δεν υπάρχει. Ο καθένας το αντιμετωπίζει διαφορετικά. Υπάρχουν εκείνοι που επιμένουν να υπομένουν ελπίζοντας σε καλύτερες ημέρες, εκείνοι που αντιδρούν ρισκάροντας την απόλυσή τους, και όσοι αποφασίζουν να φύγουν με ψηλά το κεφάλι ακολουθώντας το δικό τους δρόμο. Σε κάθε περίπτωση πάντως, εμείς ορίζουμε τη μοίρα μας.