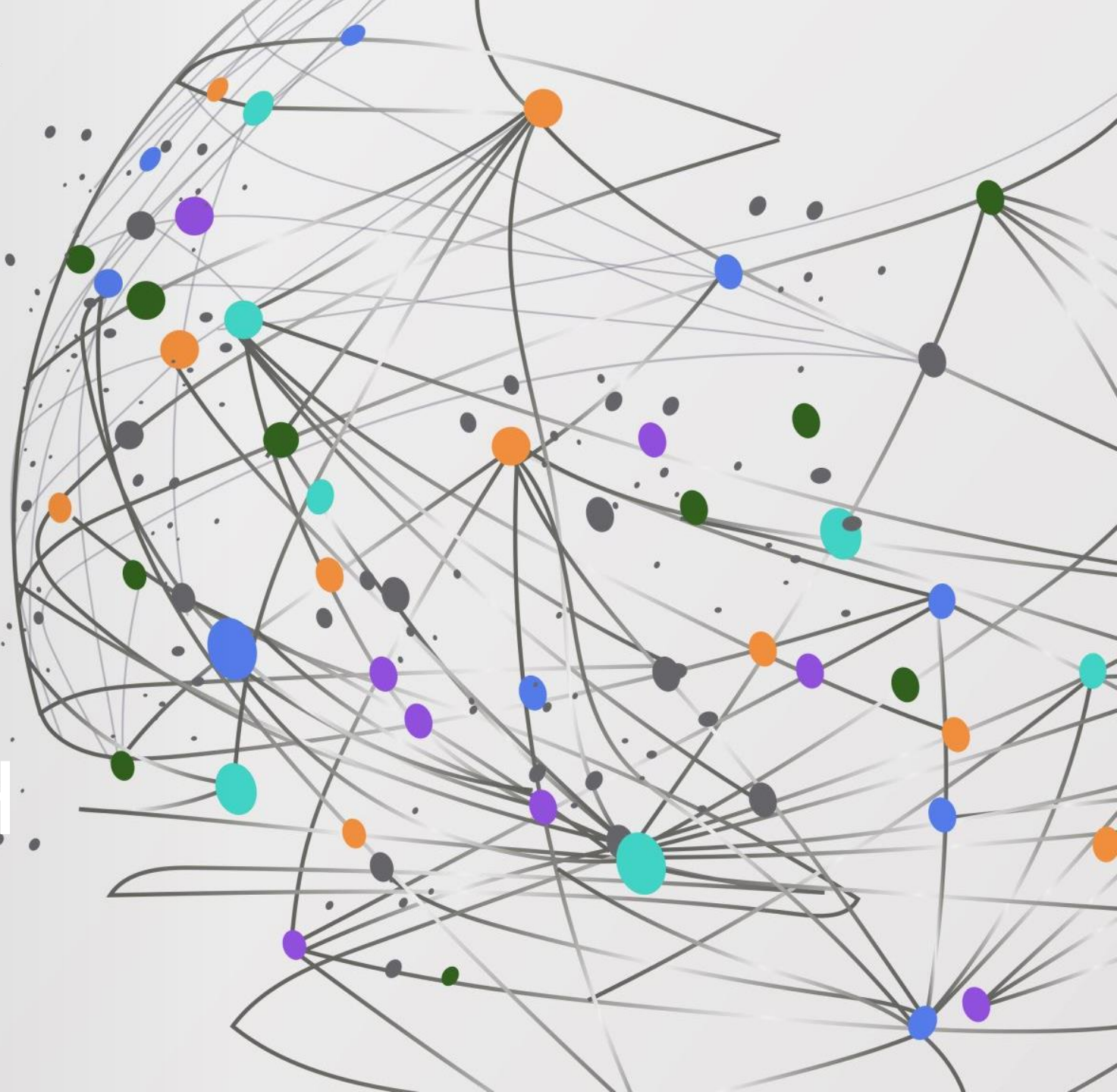


ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ



Δραστηριότητα 1



Καταγράψτε σε ένα φύλλο χαρτιού διάφορες λέξεις ή φράσεις που σας έρχονται αυθόρμητα στο μυαλό όταν ακούτε τον όρο συμβουλευτική. Διαβάστε μετά την ενότητα και συγκρίνετε τις απαντήσεις σας με αυτά που έχετε σημειώσει.



Κάντε την καταγραφή, πριν προχωρήσετε στην ανάγνωση της ενότητας, με τρόπο αυθόρμητο και χωρίς να σκέφτεστε με τις ώρες. Η δραστηριότητα δεν έχει σκοπό να βαθμολογηθείτε αλλά να εξερευνήσετε τις διαμορφωμένες σχετικά με τη συμβουλευτική αντιλήψεις σας.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

- Ο Όρος συμβουλευτική κατά τον Μπαμπινιώτη(2002) απορρέει ετυμολογικά από την πρόθεση συν (με , μαζί) και το ουσιαστικό βουλή (σκέψη, απόφαση) η το ρήμα βουλεύομαι (σκέφτομαι , αποφασίζω μετά από σύσκεψη με κάποιον άλλον δηλαδή συσκέπτομαι) .Είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια διαδικασία μέσα από την οποία κάποιος μπορεί να βοηθηθεί μέσα από την συζήτηση να ξεκαθαρίσει σκέψεις και συναισθήματα να ξεπεράσει δυσκολίες και να μάθει περισσότερα για τον εαυτό του.

-
- Σύμφωνα με την Μαλικιώτη Λοίζου (2007) η συμβουλευτική ψυχολογία είναι ειδίκευση της ψυχολογίας η οποία διευκολύνει την δια βίου προσωπική και διαπροσωπική λειτουργικότητα ,εστιάζοντας σε συναισθηματικές , κοινωνικές , επαγγελματικές εκπαιδευτικές , αναπτυξιακές ανησυχίες ,καθώς και εκείνες που συνδέονται με την υγεία και την οργανωτική συμπεριφορά. Προωθεί την θέσπιση προσωπικών στόχων και προτείνει θετικά μοντέλα με τα οποία μπορεί κανείς να ενδυναμώσει τα προτερήματα του και να δώσει στον εαυτό του την δυνατότητα για βέλτιστη λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής. **Βοηθάει ανθρώπους που δεν έχουν σοβαρή ψυχική διαταραχή , περνούν όμως μια δύσκολη περίοδο η αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα το οποίο δεν μπορούν να λύσουν μόνοι. Γενικότερα η ενασχόληση της συμβουλευτικής με ζητήματα που άπτονται των αλληλεπιδράσεων του ατόμου με το περιβάλλον του διευρύνει τα πλαίσια μέσα στα οποία μπορεί να εφαρμοσθεί.**

-
- Σύμφωνα με έναν άλλο ορισμό της Αμερικάνικης Συμβουλευτικής Εταιρείας (American Counseling Association), **«συμβουλευτική είναι η τέχνη να βοηθάς τους ανθρώπους. Η Συμβουλευτική είναι μια διαδικασία σχεδιασμένη για να βοηθήσει το άτομο να απαντήσει στην ερώτηση**
 - **«Τι να κάνω».** Το ερώτημα αυτό αναφύεται εξαιτίας του γεγονότος ότι ο άνθρωπος δεν έχει ένα σταθερό τρόπο αντίδρασης στον κόσμο που ζει. Έτσι, όταν ο άνθρωπος βρίσκεται μπροστά στην ανάγκη να πάρει κάποια απόφαση, συχνά νιώθει μπερδεμένος και αδυνατεί να βρει το δρόμο του. Μέσω της συμβουλευτικής ο «πελάτης» υποστηρίζεται για να εργασθεί με προσοχή πάνω στο πρόβλημα που τον απασχολεί. Με άλλα λόγια, του δίνεται η ευκαιρία να κάνει αυτό που νομίζει καλύτερο για τον εαυτό του και να αναλάβει την ευθύνη για τις συνέπειες αυτής της επιλογής

-
- Σύμφωνα με τον Δημητρόπουλο (2001) η Συμβουλευτική έχει οριστεί ως «η διαδικασία εκείνη κατά την οποία είτε **κατά τρόπο ατομικό** είτε **κατά τρόπο ομαδικό ένας ειδικός, που υπό ορισμένες προϋποθέσεις λέγεται Σύμβουλος, συνεξετάζει με ένα άτομο (ή κάποια άτομα) θέματα ή προβλήματα που απασχολούν το άτομο (ή τα άτομα) και διευκολύνει τη λύση τους**» .
 - Η συμβουλευτική είναι μια αμφίδρομη διαδικασία επικοινωνίας μεταξύ του **συμβουλευόμενου** (του ατόμου που χρειάζεται βοήθεια) και **του συμβούλου** (του επαγγελματία που βοηθά). Το άτομο συχνά ζητάει βοήθεια για προβλήματα που τον απασχολούν ή του προκαλούν δυσφορία, όσον αφορά τις διαπροσωπικές του σχέσεις, τη σχέση του με τον εαυτό του, τον οικογενειακό και κοινωνικό του περίγυρο, την επαγγελματική του σταδιοδρομία και τις σπουδές του.

-
- **Ο ορισμός και το περιεχόμενο της Συμβουλευτικής μπορούν να αποδοθούν ως εξής:**
 - **Η Συμβουλευτική είναι μια διαδικασία τακτικών και συστηματικών βημάτων, κατά την οποία ο σύμβουλος βοηθά τον πελάτη να κατανοήσει τα θέματα που τον αφορούν και να δράσει πάνω σ' αυτά. Η συμβουλευτική απαιτεί την ενεργό συμμετοχή του συμβούλου και του πελάτη με μοναδικό σκοπό την παροχή βοήθειας στον πελάτη. Με τον τρόπο αυτό λειτουργεί ως μια διευκολυντική διαδικασία με στόχο να αποκαλυφθεί το δυναμικό κάθε πελάτη (Σιδηροπούλου-Δημακάκου, 2004).**
-

Η Συμβουλευτική είναι μια διαδικασία μέσω της οποίας ο πελάτης **υποστηρίζεται για να βοηθήσει τον εαυτό του**. Για την επιτυχία αυτού του σκοπού **ο σύμβουλος και ο πελάτης πρέπει να είναι πρόθυμοι να αναμείξουν ενεργά τους εαυτούς τους σε αυτή τη σχέση**. Και οι δυο πρέπει να μπορούν να συνεισφέρουν και οι δυο πρέπει να ψάχνουν και να προσπαθούν να βρουν λύσεις (ό.π.).

-
- **Ο σύμβουλος** δεν «δίνει συμβουλές» στον «πελάτη» του, αλλά λειτουργεί περισσότερο υποστηρικτικά και βοηθητικά, καθοδηγώντας τον με έμμεσο τρόπο.
 - Σύμφωνα με τον Κασσωτάκη (2002) η Συμβουλευτική ανήκει στον χώρο της Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας ,και ο **όρος Συμβουλευτική υποδηλώνει τρία πράγματα:**
 - **A) Την υποστηρικτική σχέση** που αναπτύσσεται ανάμεσα στο Σύμβουλο και το άτομο που ζητά την βοήθεια του. Η σχέση αυτή δημιουργείται μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο συνθηκών . Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η κατοχή συγκεκριμένων δεξιοτήτων από τον Σύμβουλο όπως : η ικανότητα να μπαίνει στην θέση του άλλου και να τον κατανοεί (εμπάθεια) επίσης η αποδοχή και ο σεβασμός του άλλου επίσης ο σεβασμός του άλλου αναφορικά με το δικαίωμα του να ρυθμίζει και να αποφασίζει μόνος του για την ζωή του όπως και η συναισθηματική ανταπόκριση.

-
- **B) Το σύνολο των μεθόδων που στηρίζονται σε διάφορες ψυχολογικές θεωρίες και τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης σε άτομα τα οποία συναντούν δυσκολίες στην καθημερινή ζωή και αδυνατούν να τα ξεπεράσουν στηριζόμενα στις δικές τους δυνάμεις .**
 - **Γ) Το ειδικό πεδίο εφαρμογής ψυχολογικών μεθόδων για την υποστήριξη ατόμων που συναντούν δυσκολίες ,αλλά δεν αντιμετωπίζουν σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα (σοβαρές διαταραχές της συμπεριφοράς)**

-
- Σε παιδαγωγικά κυρίως περιβάλλοντα χρησιμοποιείται και ο **όρος Οδηγητική ή Καθοδήγηση που αντιστοιχεί στο αγγλοσαξονικό Guidance**. Κατά τον Κασσωτάκη (2002) ο **όρος Οδηγητική** έχει περισσότερο κατευθυντική διάσταση σε σύγκριση με την **Συμβουλευτική** που έχει υποστηρικτική διάσταση και αναφέρεται στην παροχή βοήθειας.
 - Κάποιοι υποστηρίζουν ότι η Συμβουλευτική και ιδιαίτερα ο κλάδος της που ασχολείται με την επαγγελματική ανάπτυξη και καθοδήγηση εντάσσεται στο χώρο των Επιστημών της Αγωγής ενώ άλλοι ότι ανήκει στο χώρο της Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας, όπως αναφέρεται από τον Κασσωτάκη (2004).
 - Υπάρχει μάλιστα και ξεχωριστός κλάδος της Ψυχολογίας, η Συμβουλευτική Ψυχολογία που ασχολείται με την προώθηση ή αποκατάσταση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου (ή ομάδας ανθρώπων), η οποία έχει διαταραχθεί από ποικίλες περιβαλλοντικές επιδράσεις ή από εσωτερικές συγκρούσεις (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1999).

-
- Ας δούμε όμως **αυτά** που σύμφωνα με τον Patterson (όπως αναφέρεται από τις Κοσμίδου-Hardy & Γαλανουδάκη- Ράπτη, 1996) **δεν είναι συμβουλευτική:**
 - 1. Η παροχή πληροφοριών, παρόλο που μπορεί να συμβεί και αυτό, αν χρειαστεί
 - 2. Η παροχή συμβουλών, συστάσεων και προτάσεων
 - 3. Ο επηρεασμός των στάσεων, των πεποιθήσεων ή της συμπεριφοράς του άλλου
 - 4. Η επίδραση στη συμπεριφορά με πειθαναγκασμό, πίεση ή απειλή, γιατί συμβουλευτική δεν σημαίνει πειθαρχία
 - 5. Συμβουλευτική δεν σημαίνει μόνο συνέντευξη.

Η συμβουλευτική ως προς τη μεθοδολογία και διαδικασία που ακολουθεί διακρίνεται σε **ατομική και ομαδική**. Όσον αφορά το **είδος της βοήθειας** που προσφέρει και το πλαίσιο που ασκείται, μπορούμε να κάνουμε λόγο για επαγγελματική, εκπαιδευτική, οικογενειακή, ποιμαντική συμβουλευτική, συμβουλευτική αποκατάστασης και επανένταξης, συμβουλευτική της τρίτης ηλικίας κλπ.

Η συμβουλευτική έχει πολλά κοινά με την ψυχοθεραπεία και για πολλούς σύγχρονους θεωρητικούς ταυτίζεται μαζί της. Για τη σχέση και τα όρια μεταξύ συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας θα αναφερθούμε πιο κάτω.

- **ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ**

- Σύμφωνα με τον Δημητρόπουλο (2002) υπάρχουν πολλοί ορισμοί σχετικά με το τι είναι Συμβουλευτική, αλλά ο γενικός **σκοπός της** είναι η διεξαγωγή συνέντευξης με ένα άλλο πρόσωπο (το οποίο εδώ θα αναφέρουμε ως πελάτη) που του/ της δίνει την ευκαιρία να εξερευνήσει μια κατάσταση/ ένα πρόβλημα/ μια δυσκολία που τον αφορά, να εκφράσει τα συναισθήματά του και να επιδιώξει να βρει τη δική του λύση ή τον τρόπο αντιμετώπισης του θέματος του.
- **Θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ότι υπάρχουν δυο τάσεις αναφορικά με τους σκοπούς της συμβουλευτικής (Tyler,1969)**

-
- **Στη μια τάση** ανήκουν εκείνοι οι οποίοι δίνουν έμφαση στην άποψη ότι η Συμβουλευτική αποβλέπει στο να διευκολύνει τη λήψη συνετών αποφάσεων, στο να βοηθήσει το άτομο να μάθει να πραγματοποιεί και να επιτυγχάνει συνετές επιλογές.
 - **Σύμφωνα με την άλλη τάση**, κεντρικός σκοπός της Συμβουλευτικής είναι να διευκολύνει το άτομο να πετύχει σωστή προσαρμογή και να εξασφαλίσει, να διατηρήσει ή να προαγάγει την ψυχική του υγεία.
 - **Γενικότερα** , σκοπός της Συμβουλευτικής είναι να διευκολύνει το άτομο να επιτύχει τις απαραίτητες αλλαγές στη συμπεριφορά του, ή στη συμπεριφορά των άλλων, ώστε να εξασφαλίσει τη συνετότερη αξιοποίηση του εαυτού του. Μ' αυτή την έννοια, η χροιά της Συμβουλευτικής πρέπει να είναι περισσότερο προληπτική και λιγότερο επανορθωτική ή αντισταθμιστική .

-
- Είναι ακόμη βασικός σκοπός της Συμβουλευτικής να βοηθήσει το άτομο να εξασφαλίσει τέτοιου βαθμού αυτογνωσία και τέτοιου βαθμού αυτοέλεγχο ώστε να εξελιχθεί σε ένα πρόσωπο αυτοελεγχόμενο, που μέσω της δικής του βούλησης να ελέγχει την πορεία του στη ζωή και αυτά που του συμβαίνουν, να πρωταγωνιστεί στη ζωή του, να προγραμματίζει τις ενέργειές του και να θέτει στόχους, να αποφασίζει για τον εαυτό του, να τον αποδέχεται, και να αντισταθμίζει αποτελεσματικά τυχόν αδυναμίες του, ώστε να οδηγηθεί στη μερική και ολική αυτοπραγμάτωσή του.

- **ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ**

- Το **αντικείμενο** της Συμβουλευτικής **προσεγγίζεται από δύο κατευθύνσεις** (Δημητρόπουλος ,2002): **Η μία κατεύθυνση** αφορά στο αντικείμενο ενδιαφέροντος της, δηλαδή την πελατεία της. Η Συμβουλευτική απευθύνεται προς πολλές ομάδες ατόμων, ανάλογα με τους χώρους της εκάστοτε εφαρμογής της. Το γεγονός ότι απευθύνεται κατά βάση σε υγιή άτομα, δεν αποκλείει την αντισταθμιστική και επανορθωτική (δηλαδή θεραπευτική χρήση της), η οποία όμως δεν αποτελεί τον κύριο σκοπό της Συμβουλευτικής **Αυτό είναι το στοιχείο που την διαφοροποιεί από την ψυχοθεραπεία και ψυχιατρική**
- • **Η άλλη κατεύθυνση** αφορά στο επιστημονικό της περιεχόμενο, τις μεθόδους και τις τεχνικές ,δηλαδή, που εφαρμόζει.

-
- Γενικότερα, μεταξύ των κυριότερων αντικειμένων ενασχόλησης της Συμβουλευτικής θεωρούνται τα ακόλουθα:
 - • Η επίλυση προβλημάτων
 - • Η αυτογνωσία
 - • Η πληροφόρηση
 - • Η τοποθέτηση (σε θέση εργασίας)
 - • Η παρακολούθηση/ παρέμβαση
 - • Η ψυχολογική στήριξη • Η διευκόλυνση / ανάπτυξη υγιών σχέσεων Η σωστή επικοινωνία
 - • Η προσαρμογή / Η αυτοπραγμάτωση κλπ.

• ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

- Το πεδίο δράσης της συμβουλευτικής είναι πολύ ευρύ: σχολεία, πανεπιστήμια, ένοπλες δυνάμεις, υπηρεσίες απασχόλησης, κοινοτικές δομές, δημοτικές υπηρεσίες, εκκλησία και φυσικά σε ιδιωτικά γραφεία. Η Συμβουλευτική στην ευρεία της έννοια ασχολείται με όλο το φάσμα των δυσκολιών και προβλημάτων που αντιμετωπίζει το άτομο.
- **Σημαντικό πεδίο εφαρμογής της συμβουλευτικής αποτελεί η επαγγελματική ανάπτυξη του ανθρώπου που σχετίζεται με την αυτογνωσία και τη λήψη απόφασης για την επιλογή επαγγέλματος. Οι υπηρεσίες που παρέχονται από εξειδικευμένους συμβούλους προς αυτήν την κατεύθυνση εντάσσονται στην Επαγγελματική Συμβουλευτική ή Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας.**

-
- **Η Επαγγελματική Συμβουλευτική είναι με άλλα λόγια η Συμβουλευτική που έχει σκοπό την υποβοήθηση του ατόμου να αναπτυχθεί επαγγελματικά και να αντιμετωπίσει προβλήματα ή δυσκολίες σχετικά με την επιλογή επαγγέλματος και την ένταξη του στην αγορά εργασίας.(Κασσωτάκης 2002)**
 - **Η Επαγγελματική Συμβουλευτική είναι μια διαδικασία που στοχεύει στη βελτίωση των δεξιοτήτων του ανθρώπου για τη λήψη αποφάσεων, στην ανάπτυξη της επαγγελματικής του ωριμότητας, στη βελτίωση των δεξιοτήτων αναζήτησης εργασίας και στην αύξηση της απόδοσης στην εργασία και της ικανοποίησης από αυτήν**

Ο όρος **σταδιοδρομία** καλύπτει τόσο την προετοιμασία για την επαγγελματική ζωή όσο και την άσκηση ορισμένης επαγγελματικής δραστηριότητας ή την αλλαγή δραστηριότητας. Επίσης, περιλαμβάνει την έννοια της επαγγελματικής εξέλιξης. Η επαγγελματική σταδιοδρομία δεν έχει πλέον μονοσήμαντο χαρακτήρα. Πολλοί εργαζόμενοι στο μέλλον δεν θα αρχίζουν και δε θα τελειώνουν την επαγγελματική τους ζωή με την ίδια δουλειά.

Σε μερικές περιπτώσεις η Επαγγελματική Συμβουλευτική χρησιμοποιείται αντί του όρου Επαγγελματικός Προσανατολισμός. Όπως αναφέρει ο Κασσωτάκης (2004), «η Επαγγελματική Συμβουλευτική έχει περισσότερο ψυχολογική χροιά και αναφέρεται στις διαδικασίες υποβοήθησης του ατόμου και της λήψης αποφάσεων, ενώ στο πεδίο του Επαγγελματικού Προσανατολισμού υπεισέρχονται και άλλα ζητήματα που αφορούν στον τομέα της Οικονομίας και της Απασχόλησης».

Συμβουλή

Οδηγητική

Συμβουλευτική

Μονόδρομη διαδικασία

- Εκφράζει γνώμη/ άποψη
- Κάνει κρίσεις
- Κάνει υποδείξεις

Πειστική

Μονόδρομη διαδικασία

- Δείχνει το δρόμο
- Εκπαιδεύει
- Επηρεάζει
- Δίνει οδηγίες

Ενθαρρυντική

Αμφίδρομη διαδικασία Υποστηρικτική σχέση που επιτρέπει στους συμβουλευόμενους να

- Εξερευνήσουν τα προβλήματά τους
- Κατανοήσουν τα προβλήματά τους
- Επιλύσουν ή να είναι σε θέση να τα αντιμετωπίσουν •

Διευκολυντική

- **ΑΣΚΗΣΗ**

- **ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΙ**

- • Είναι ευαίσθητοι • Σέβονται την ιδιωτική μας ζωή • Είναι έμπιστοι

- **ΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΙ**

- • Δίνουν χαρτζιλίκι • Είναι πάντα διαθέσιμοι • Είναι απόμακροι και πολύ εξειδικευμένοι