



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ΠΟΛΥΜΝΙΑ ANNA ΧΑΣΙΩΤΗ

ΑΣΠΑΙΤΕ 2024-2025

Τι γνωρίζετε για τη Συμβουλευτική Ψυχολογία ;

Ποιος είναι ο ρόλος του Συμβούλου Ψυχολόγου ;



Συμβουλευτική Ψυχολογία είναι ένας εφαρμοσμένος κλάδος της ψυχολογίας που ασχολείται με την υποστήριξη και ενδυνάμωση ατόμων, ομάδων ή οικογενειών, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής και να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία.

Ορισμός

Η Συμβουλευτική Ψυχολογία εστιάζει στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας, βοηθώντας τους ανθρώπους να αναπτύξουν τις δυνατότητές τους, να αντιμετωπίσουν δυσκολίες και να βελτιώσουν τις σχέσεις τους.



Σκοπός

Ο κύριος σκοπός της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να:

- **Αυτογνωσία:** Να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους, τις αξίες, τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.
- **Προσωπική ανάπτυξη:** Να αναπτύξουν δεξιότητες και στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής και να επιτύχουν τους στόχους τους.
- **Ψυχική υγεία:** Να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως το άγχος, η κατάθλιψη ή οι διαταραχές σχέσεων.
- **Βελτίωση σχέσεων:** Να βελτιώσουν τις σχέσεις τους με τους άλλους, μαθαίνοντας αποτελεσματική επικοινωνία και επίλυση συγκρούσεων.
- **Λήψη αποφάσεων:** Να λάβουν σημαντικές αποφάσεις για τη ζωή τους, όπως η επιλογή καριέρας ή η δημιουργία οικογένειας.



ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Ο Σύμβουλος Ψυχολόγος είναι ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας με εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες που παρέχει συμβουλευτική υποστήριξη σε άτομα, ζευγάρια, οικογένειες ή ομάδες. Στόχος του είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής, να αναπτύξουν τις δυνατότητές τους και να βελτιώσουν την ψυχική τους ευεξία.



Οι βασικές αρμοδιότητες του Συμβούλου Ψυχολόγου περιλαμβάνουν

•**Αξιολόγηση:** Ο Σύμβουλος Ψυχολόγος αξιολογεί τις ανάγκες και τις δυσκολίες του ατόμου ή της ομάδας, συλλέγοντας πληροφορίες για την ιστορία του, τις σχέσεις του, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του.

•**Συμβουλευτική:** Παρέχει εξατομικευμένη συμβουλευτική υποστήριξη, βοηθώντας το άτομο ή την ομάδα να κατανοήσει τις δυσκολίες του, να αναπτύξει στρατηγικές αντιμετώπισης και να λάβει αποφάσεις που είναι σύμφωνες με τις αξίες και τους στόχους του.

•**Παρέμβαση:** Ανάλογα με τις ανάγκες, ο Σύμβουλος Ψυχολόγος μπορεί να χρησιμοποιήσει διάφορες θεραπευτικές τεχνικές και μεθόδους, όπως η γνωστική-συμπεριφοριστική θεραπεία, η ψυχοδυναμική θεραπεία ή η συστημική θεραπεία.

•**Πρόληψη:** Ο Σύμβουλος Ψυχολόγος μπορεί να συμμετέχει σε προγράμματα πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας στην κοινότητα ή σε σχολεία, παρέχοντας εκπαίδευση και συμβουλές σε θέματα ψυχικής υγείας.



Ο ρόλος του Συμβούλου Ψυχολόγου είναι πολυδιάστατος και μπορεί να περιλαμβάνει

- **Υποστήριξη:** Παρέχει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον όπου το άτομο ή η ομάδα μπορεί να εκφράσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του χωρίς κριτική.
- **Ενδυνάμωση:** Βοθά το άτομο ή την ομάδα να αναγνωρίσει και να αξιοποιήσει τις δυνάμεις και τις ικανότητές του.
- **Καθοδήγηση:** Παρέχει καθοδήγηση και πληροφορίες για θέματα ψυχικής υγείας και ανάπτυξης.
- **Συνεργασία:** Συνεργάζεται με άλλους επαγγελματίες υγείας, όπως ψυχίατρους, κοινωνικούς λειτουργούς ή εκπαιδευτικούς, για την καλύτερη αντιμετώπιση των αναγκών του ατόμου ή της ομάδας.



Ο Σύμβουλος Ψυχολόγος δεν είναι

- **Γιατρός:** Δεν μπορεί να συνταγογραφήσει φάρμακα ή να παρέχει ιατρική διάγνωση.
- **Σύμβουλος ζωής:** Δεν δίνει συμβουλές ή λύσεις για τα προβλήματα του ατόμου, αλλά το βοηθά να βρει τις δικές του λύσεις.
- **Κριτής:** Δεν κρίνει ή επικρίνει τις επιλογές ή τις συμπεριφορές του ατόμου, αλλά το υποστηρίζει στην προσπάθειά του να βελτιωθεί.

Για να γίνει κάποιος Σύμβουλος Ψυχολόγος, απαιτείται

- Πτυχίο Ψυχολογίας
- Μεταπτυχιακές σπουδές στη Συμβουλευτική Ψυχολογία
- Άδεια άσκησης επαγγέλματος από τον αρμόδιο φορέα



Ορισμός

Η Συμβουλευτική Ψυχολογία είναι ένας κλάδος που ασχολείται με την προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας, βοηθώντας τους ανθρώπους να αναπτύξουν τις δυνατότητές τους, να αντιμετωπίσουν δυσκολίες και να βελτιώσουν τις σχέσεις τους.

Σκοπός

Ο κύριος σκοπός της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να:

- **Αυτογνωσία:** Να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους, τις αξίες, τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.
- **Προσωπική ανάπτυξη:** Να αναπτύξουν δεξιότητες και στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής και να επιτύχουν τους στόχους τους.
- **Ψυχική υγεία:** Να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως το άγχος, η κατάθλιψη ή οι διαταραχές σχέσεων.
- **Βελτίωση σχέσεων:** Να βελτιώσουν τις σχέσεις τους με τους άλλους, μαθαίνοντας αποτελεσματική επικοινωνία και επίλυση συγκρούσεων.
- **Λήψη αποφάσεων:** Να λάβουν σημαντικές αποφάσεις για τη ζωή τους, όπως η επιλογή καριέρας ή η δημιουργία οικογένειας



Πεδία εφαρμογής

Η Συμβουλευτική Ψυχολογία εφαρμόζεται σε διάφορα πλαίσια, όπως:

- **Σχολεία:** Παρέχοντας υποστήριξη σε μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς.
- **Εργασία:** Βοθώντας τους εργαζόμενους να αντιμετωπίσουν το εργασιακό άγχος και να βελτιώσουν την απόδοσή τους.
- **Υγεία:** Υποστηρίζοντας ασθενείς και τις οικογένειές τους να αντιμετωπίσουν ασθένειες και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.
- **Κοινότητα:** Παρέχοντας υπηρεσίες σε άτομα και ομάδες που αντιμετωπίζουν κοινωνικά προβλήματα.



Θεωρητικές Προσεγγίσεις

Υπάρχουν διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις στη Συμβουλευτική Ψυχολογία, όπως:

- **Ψυχοδυναμική προσέγγιση:** Εστιάζει στις ασυνείδητες διεργασίες και τις εμπειρίες της παιδικής ηλικίας.
- **Γνωστική-συμπεριφοριστική προσέγγιση:** Επικεντρώνεται στη σύνδεση σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών.
- **Ανθρωπιστική προσέγγιση:** Δίνει έμφαση στην ελεύθερη βούληση και την αυτοπραγμάτωση.
- **Συστημική προσέγγιση:** Εξετάζει τις σχέσεις και το οικογενειακό πλαίσιο.



ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η ψυχοδυναμική προσέγγιση είναι μια από τις σημαντικότερες θεωρητικές προσεγγίσεις στην ψυχολογία και την ψυχοθεραπεία. Βασίζεται στις θεωρίες του Sigmund Freud και των μεταγενέστερων ψυχαναλυτών.

Βασικές αρχές

- **Ασυνείδητο:** Η ψυχοδυναμική προσέγγιση δίνει μεγάλη έμφαση στο ασυνείδητο, δηλαδή σε σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες που δεν είναι άμεσα προσβάσιμες στη συνείδηση.
- **Παιδική ηλικία:** Οι εμπειρίες της παιδικής ηλικίας θεωρούνται καθοριστικές για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας και της ψυχικής υγείας.
- **Ενδοψυχική σύγκρουση:** Η ψυχοδυναμική προσέγγιση υποθέτει ότι η ψυχική ζωή χαρακτηρίζεται από συγκρούσεις μεταξύ διαφορετικών ψυχικών δυνάμεων, όπως το "Εγώ", το "Υπερεγώ" και το "Αυτό".
- **Άμυνες:** Το "Εγώ" χρησιμοποιεί άμυντικούς μηχανισμούς για να αντιμετωπίσει το άγχος που προκαλούν αυτές οι συγκρούσεις



Στόχος

Η ψυχοδυναμική θεραπεία στοχεύει στην ανακάλυψη και την κατανόηση των ασυνείδητων συγκρούσεων και των αμυντικών μηχανισμών που επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τις σχέσεις του ατόμου.

Τεχνικές

Ο ψυχοδυναμικός θεραπευτής χρησιμοποιεί διάφορες τεχνικές, όπως:

- **Ελεύθερος συνειρμός:** Ο θεραπευόμενος λέει ό,τι του έρχεται στο μυαλό, χωρίς λογοκρισία.
- **Ανάλυση ονείρων:** Τα όνειρα θεωρούνται ως μια έκφραση του ασυνείδητου.
- **Μεταβίβαση:** είναι η διαδικασία κατά την οποία ο θεραπευόμενος μεταφέρει ασυνείδητα συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές από σημαντικές σχέσεις του παρελθόντος (συνήθως γονείς ή άλλα σημαντικά πρόσωπα) στη σχέση του με τον θεραπευτή.

Παράδειγμα μεταβίβασης

Έστω ότι ένας θεραπευόμενος, που είχε μια αυστηρή και επικριτική μητέρα, αρχίζει να νιώθει θυμό προς τον θεραπευτή του, επειδή νιώθει ότι τον κρίνει. Αυτό είναι ένα παράδειγμα μεταβίβασης. Ο θεραπευτής, αντί να αντιδρά αμυντικά ή να απορρίψει τον θυμό του θεραπευόμενου, θα προσπαθήσει να καταλάβει την προέλευση αυτού του θυμού και να τον βοηθήσει να τον επεξεργαστεί.



Γνωστική Συμπεριφορική Προσέγγιση

Η γνωστική-συμπεριφοριστική προσέγγιση (CBT) είναι μια δημοφιλής και αποτελεσματική μορφή ψυχοθεραπείας που εστιάζει στη σύνδεση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών.

Βασικές αρχές

- **Σκέψεις:** Οι σκέψεις μας επηρεάζουν τον τρόπο που αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε.
- **Συναισθήματα:** Τα συναισθήματά μας είναι αποτέλεσμα των σκέψεών μας.
- **Συμπεριφορές:** Οι συμπεριφορές μας είναι επηρεασμένες από τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας.



Στόχος

Η CBT στοχεύει στην αναγνώριση και την αλλαγή αρνητικών ή δυσλειτουργικών σκέψεων και συμπεριφορών που συμβάλλουν σε ψυχολογικά προβλήματα.

Τεχνικές

Ο θεραπευτής CBT χρησιμοποιεί διάφορες τεχνικές, όπως:

- **Αναγνώριση αρνητικών σκέψεων:** Ο θεραπευόμενος μαθαίνει να αναγνωρίζει και να αμφισβητεί τις αρνητικές ή αυτόματες σκέψεις που του έρχονται στο μυαλό.
- **Αλλαγή σκέψεων:** Ο θεραπευόμενος μαθαίνει να αντικαθιστά τις αρνητικές σκέψεις με πιο θετικές και ρεαλιστικές.
- **Συμπεριφορική ενεργοποίηση:** Ο θεραπευόμενος συμμετέχει σε δραστηριότητες που του φέρνουν χαρά και ικανοποίηση, προκειμένου να βελτιώσει τη διάθεσή του.
- **Έκθεση:** Ο θεραπευόμενος εκτίθεται σταδιακά σε καταστάσεις που τον φοβίζουν, προκειμένου να μειώσει το άγχος του.

[Cognitive Behavioral Therapy \(CBT\) - YouTube](#)



Εφαρμογές

Η CBT έχει αποδειχθεί αποτελεσματική σε μια σειρά ψυχολογικών προβλημάτων, όπως:

- **Κατάθλιψη:** Η CBT βοηθά τον θεραπευόμενο να αναγνωρίσει και να αλλάξει τις αρνητικές σκέψεις που συμβάλλουν στην κατάθλιψη.
- **Αγχώδεις διαταραχές:** Η CBT βοηθά τον θεραπευόμενο να αντιμετωπίσει το άγχος του μέσω της έκθεσης και άλλων τεχνικών.
- **Κρίσεις πανικού:** Η CBT βοηθά τον θεραπευόμενο να κατανοήσει και να διαχειριστεί τις κρίσεις πανικού.
- **Φοβίες:** Η CBT βοηθά τον θεραπευόμενο να αντιμετωπίσει τις φοβίες του μέσω της έκθεσης.
- **Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή:** Η CBT βοηθά τον θεραπευόμενο να αντιμετωπίσει τις ιδεοληψίες και τις καταναγκαστικές συμπεριφορές.



Πλεονεκτήματα

- **Αποτελεσματικότητα:** Η CBT έχει αποδειχθεί αποτελεσματική σε πολλές μελέτες.
- **Σύντομη διάρκεια:** Η CBT συνήθως διαρκεί λιγότερο από άλλες μορφές ψυχοθεραπείας.
- **Δομημένη:** Η CBT είναι μια δομημένη θεραπεία με σαφείς στόχους και τεχνικές.



Η ανθρωπιστική προσέγγιση στη συμβουλευτική είναι ένα φιλοσοφικό και ψυχολογικό ρεύμα που τονίζει τη μοναδικότητα, την αξία και τις δυνατότητες του κάθε ανθρώπου.

Βασικές αρχές

- **Ανθρωποκεντρική προσέγγιση:** Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και έχει δικαίωμα στην αυτοδιάθεση και την αυτοπραγμάτωση.
- **Εμπειρία:** Η υποκειμενική εμπειρία του ατόμου είναι πιο σημαντική από την αντικειμενική πραγματικότητα.
- **Ελεύθερη βούληση:** Ο άνθρωπος έχει την ικανότητα να επιλέγει και να καθορίζει τη ζωή του.
- **Αυτοπραγμάτωση:** Ο άνθρωπος έχει την τάση να αναπτύσσει πλήρως τις δυνατότητές του και να γίνεται ο καλύτερος εαυτός του.



Στόχος

Η ανθρωπιστική συμβουλευτική στοχεύει στην υποστήριξη του ατόμου στην προσπάθειά του να κατανοήσει τον εαυτό του, να αναπτύξει τις δυνατότητές του και να ζήσει μια πιο αυθεντική και ικανοποιητική ζωή.

Τεχνικές

Ο ανθρωπιστικός σύμβουλος χρησιμοποιεί διάφορες τεχνικές, όπως:

- **Ενσυναίσθηση:** Ο σύμβουλος προσπαθεί να κατανοήσει τον κόσμο του θεραπευόμενου από τη δική του σκοπιά.
- **Αποδοχή:** Ο σύμβουλος αποδέχεται τον θεραπευόμενο άνευ όρων, χωρίς να τον κρίνει.
- **Γνησιότητα:** Ο σύμβουλος είναι αυθεντικός και ειλικρινής στη σχέση του με τον θεραπευόμενο.
- **Ενεργητική ακρόαση:** Ο σύμβουλος ακούει προσεκτικά τον θεραπευόμενο και προσπαθεί να κατανοήσει τα συναισθήματά του

[Humanistic Theory \(Explained in 3 Minutes\)](#)



Εφαρμογές

Η ανθρωπιστική συμβουλευτική μπορεί να εφαρμοστεί σε μια σειρά θεμάτων, όπως:

- **Προσωπική ανάπτυξη:** Βοθά το άτομο να ανακαλύψει τον εαυτό του, τις αξίες του και τους στόχους του.
- **Αυτοεκτίμηση:** Βοθά το άτομο να αναπτύξει μια θετική εικόνα για τον εαυτό του.
- **Σχέσεις:** Βοθά το άτομο να βελτιώσει τις σχέσεις του με τους άλλους.
- **Άγχος και κατάθλιψη:** Βοθά το άτομο να αντιμετωπίσει το άγχος και την κατάθλιψη.

Πλεονεκτήματα

- **Έμφαση στην προσωπική ανάπτυξη:** Η ανθρωπιστική συμβουλευτική δίνει έμφαση στην ανάπτυξη του ατόμου ως ολότητα.
- **Θετική προσέγγιση:** Η ανθρωπιστική συμβουλευτική βλέπει τον άνθρωπο ως ικανό και δημιουργικό.



Συστημική προσέγγιση

Η συστημική προσέγγιση στη συμβουλευτική είναι μια θεωρία που βλέπει το άτομο ως μέρος ενός ευρύτερου συστήματος, όπως η οικογένεια, η ομάδα φίλων ή η εργασία. Αυτό σημαίνει ότι το πρόβλημα του ατόμου δεν θεωρείται ως κάτι που βρίσκεται μόνο μέσα του, αλλά ως κάτι που επηρεάζεται και επηρεάζει τις σχέσεις του με τους άλλους.

Η συστημική συμβουλευτική εστιάζει στην κατανόηση των δυναμικών και των αλληλεπιδράσεων μέσα στο σύστημα και στο πώς αυτές επηρεάζουν το άτομο. Ο σύμβουλος βοηθά το άτομο να αναγνωρίσει τις επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές και τα πρότυπα που υπάρχουν στις σχέσεις του και να βρει νέους τρόπους να αλληλεπιδρά με τους άλλους.



Βασικές αρχές της συστημικής συμβουλευτικής:

- **Ολιστική Προσέγγιση:** Το άτομο δεν εξετάζεται μεμονωμένα, αλλά ως μέρος ενός συνόλου.
- **Κυκλική αιτιότητα:** Τα προβλήματα δεν έχουν μια μόνο αιτία, αλλά είναι αποτέλεσμα μιας αλληλεπίδρασης παραγόντων.
- **Σημασία των σχέσεων:** Οι σχέσεις του ατόμου με τους άλλους είναι κεντρικές για την κατανόηση και την αντιμετώπιση των προβλημάτων του.
- **Εστίαση στη διαδικασία:** Η συστημική συμβουλευτική δίνει έμφαση στο πώς οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, παρά στο τι σκέφτονται ή αισθάνονται.



Τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη συστημική συμβουλευτική:

- Γενεόγραμμα:** Δημιουργία ενός οικογενειακού δέντρου που απεικονίζει τις σχέσεις και τα πρότυπα συμπεριφοράς στην οικογένεια.
- Οικογενειακές γλυπτικές:** Αναπαράσταση των σχέσεων και των δυναμικών στην οικογένεια με τη χρήση αντικειμένων ή ανθρώπων.
- Ερωτήσεις κυκλικής αιτιότητας:** Ερωτήσεις που βοηθούν το άτομο να δει το πρόβλημά του από διαφορετικές οπτικές γωνίες και να κατανοήσει την αλληλεπίδραση του με τους άλλους.

Πλεονεκτήματα της συστημικής συμβουλευτικής:

- Ολιστική κατανόηση:** Παρέχει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα του προβλήματος, λαμβάνοντας υπόψη το πλαίσιο των σχέσεων του ατόμου.
- Αποτελεσματικότητα:** Έχει αποδειχθεί αποτελεσματική για μια ποικιλία προβλημάτων, όπως οι συγκρούσεις στις σχέσεις, τα οικογενειακά προβλήματα και οι ψυχικές διαταραχές.
- Ενδυνάμωση:** Βοηθά το άτομο να αναλάβει την ευθύνη για τις σχέσεις του και να βρει νέους τρόπους να αλληλεπιδρά με τους άλλους.

