


Μάθημα: Συμβουλευτική Ψυχολογία και Προσανατολισμός
Διδάσκουσα: Δρ. Μόσχου Δ. Καλλιόπη

- Εισαγωγή
- Γνωριμία με το μάθημα
- Βασικές Έννοιες

❖ **Οι προσδοκίες σας από το μάθημα**

Οι παράγοντες που δένουν τα μέλη μιας ομάδας

- ✓ Οι κοινές εμπειρίες στην ομάδα για κάποιο σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα.
- ✓ Η ανάπτυξη σχέσεων μεταξύ των μελών.
- ✓ Η περηφάνια για την ομάδα και η ικανοποίηση από τη συμμετοχή.
- ✓ Η ανάπτυξη μιας κοινής γλώσσας.
- ✓ Η ανάπτυξη της έννοιας της ευθύνης και της υποχρέωσης.
- ✓ Η θετική ανατροφοδότηση που δέχεται ένα μέλος από άλλα.

- 
- ✓ Η φυσική εγγύτητα με τους άλλους, γεγονός που αυξάνει τις αλληλεπιδράσεις.
 - ✓ Η αναγνώριση κοινών ενδιαφερόντων και σκοπών.
 - ✓ Η ιδέα ότι η ομάδα προσφέρει ασφάλεια από εξωτερικές απειλές.
 - ✓ Η οικειότητα των μελών μιας μικρής ομάδας.
 - ✓ Η ύπαρξη ενός αποτελεσματικού προτύπου επικοινωνίας.
 - ✓ Η αντίληψη ότι η ομάδα είναι αποτελεσματική -ότι λειτουργεί.
 - ✓ Το ιδιαίτερο νόημα που προσδίδουν τα μέλη στην ομάδα.

Douglas, T. (1997). Η επιβίωση στις ομάδες. Εκδ. Ελλ. Γράμματα, Αθήνα.


ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

- Έννοια και περιεχόμενο, ειδικοί κλάδοι και αντικείμενο της Συμβουλευτικής
- Εφαρμογές της Συμβουλευτικής
- Θεωρητικό υπόβαθρο της Συμβουλευτικής

Ο όρος Συμβουλευτική χρησιμοποιείται σε πολλούς τομείς της ζωής μας: στο χώρο της εκπαίδευσης, της ψυχικής υγείας, της εκκλησίας, των κρατικών ή δημοτικών υπηρεσιών απασχόλησης. Ο όρος αυτός αντιστοιχεί στο αγγλοσαξονικό **Counselling**.




Τι είναι Συμβουλευτική


- Διαδικασία
 - Στηρίζεται στο χτίσιμο μιας σχέσης
 - Στόχοι
 - Διαφορά με Ψυχοθεραπεία
- 

Ορισμός της Συμβουλευτικής

Σύμφωνα με έναν ορισμό της Αμερικάνικης Συμβουλευτικής Εταιρείας (American Counseling Association), «συμβουλευτική είναι η τέχνη να βοηθάς τους ανθρώπους.

- Οι επαγγελματίες σύμβουλοι είναι επιστήμονες που έχουν εκπαιδευθεί να μοιράζονται τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους με αυτούς που αναζητούν τη βοήθειά τους.

- 
- Η συμβουλευτική αναγνωρίζει ότι όλα τα άτομα είναι πιθανό να χρειαστούν βοήθεια διερχόμενα την παιδική ή την εφηβική ηλικία αλλά ακόμα και κατά την ενήλικη ζωή τους.
 - Η αποτελεσματική συμβουλευτική είναι αυτή που λειτουργεί προληπτικά.
 - Οι σύμβουλοι βοηθούν τα άτομα στην προσωπική, εκπαιδευτική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. Οι υπηρεσίες τους παρέχονται σε σχολεία, πανεπιστήμια, δημοτικές και κρατικές δομές αλλά και σε ιδιωτική βάση».



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-Λοϊζου, 1999).

Η συμβουλευτική ψυχολογία ασχολείται με την έρευνα, τη θεωρία αλλά και την εφαρμογή και έχει ρόλο προληπτικό και θεραπευτικό αλλά και εκπαιδευτικό.



Τι 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. Η επιλογή και τοποθέτηση ατόμων σε θέσεις εργασίας ή σε διάφορες δραστηριότητες
6. Συμβουλευτική δεν σημαίνει μόνο συνέντευξη.



Γιατί σε ειδικό συμβουλευτικής;


- Εξειδίκευση : Τεχνικές γνώσεις, επικοινωνιακές δεξιότητες
- Αντικειμενικότητα, αμεροληψία, απουσία συναισθηματισμού
- Εμπιστευτικότητα



Εφαρμογές της Συμβουλευτικής

Το πεδίο δράσης της συμβουλευτικής όπως είδαμε είναι πολύ ευρύ: σχολεία, πανεπιστήμια, ένοπλες δυνάμεις, υπηρεσίες απασχόλησης, κοινοτικές δομές, δημοτικές υπηρεσίες, εκκλησία και φυσικά σε ιδιωτικά γραφεία.

Η συμβουλευτική στην εποχή μας προσπαθεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να βελτιωθεί και να αντιμετωπίσει διάφορες κρίσιμες καταστάσεις αλλά και να τον δυναμώσει ώστε να είναι σε θέση να επιλύει τα προβλήματα που του παρουσιάζονται.



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.**



Θεωρητικό υπόβαθρο της Συμβουλευτικής

Οι κυριότερες θεωρίες

Η συμβουλευτική έχει επηρεαστεί από διάφορες θεωρίες που έχουν εμφανιστεί με σκοπό να βοηθήσουν τον άνθρωπο στην αντιμετώπιση των προβλημάτων και των δυσκολιών που αντιμετωπίζει.

Συνοπτικά οι κυριότερες θεωρίες συμβουλευτικής είναι οι εξής:

I. Κλασική Ψυχανάλυση (Classical psychoanalysis) του Sigmund Freud

II. Αναλυτική (Analytical) θεωρία του Carl Jung

III. Ανθρωποκεντρική (Person-centered) θεωρία του Carl Rogers Το επίκεντρο της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι το άτομο ως πρόσωπο και ο σκοπός της είναι η ενίσχυση των δυνάμεων του προσώπου και η αναδόμηση της προσωπικότητάς του.

IV. Μορφολογική θεωρία (Gestalt) του Fritz Perls

V. Συνδιαλεκτική ή Συναλλακτική ανάλυση (Transactional analysis) του Eric Berne

VI. Θεωρία της πραγματικότητας (Reality) του William Glaser


VII. Υπαρξιακή (Existential) θεωρία των Rollo May και Irvin Yalom

VIII. Λογοθεραπεία (Logotherapy) του Victor Frankl

X. Συμπεριφοριστική (Behaviour) θεωρία του Joseph Wolpe

X. Λογικο-συναισθηματική (Rational-Emotive) θεωρία του Albert Ellis

XI. Γνωστική ή Γνωσιακή (Cognitive) θεωρία του Aaron Beck




Προσεγγίσεις

Με τον όρο προσέγγιση εννοούμε τη γενικότερη προδιάθεση και στάση, τη φιλοσοφία που έχει ο σύμβουλος όσον αφορά τον τρόπο που πρέπει να επιχειρηθεί η παρέμβασή του. Αυτό καθορίζει και τη μέθοδο που θα ακολουθήσει.

Η συμβουλευτική μπορεί να είναι είτε άμεση είτε έμμεση. Στην πρώτη περίπτωση η παρέμβαση γίνεται άμεσα στο άτομο που έρχεται για βοήθεια, όπως για παράδειγμα μία προσωπική συνέντευξη. Στη δεύτερη περίπτωση η παρέμβαση γίνεται με πλάγιο τρόπο.

Για παράδειγμα, όταν θέλουμε να βοηθήσουμε ένα μαθητή και ζητάμε τη συνεργασία του δασκάλου του, τότε πρόκειται για έμμεση προσέγγιση.



Βασική Προτεινόμενη Βιβλιογραφία

Δημητρόπουλος, Ε. (2005). Συμβουλευτική & Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Γρηγόρης

Μαλικιώση-Λοϊζου Μ. (2011). Η Συμβουλευτική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση. Αθήνα: Πεδίο.

.