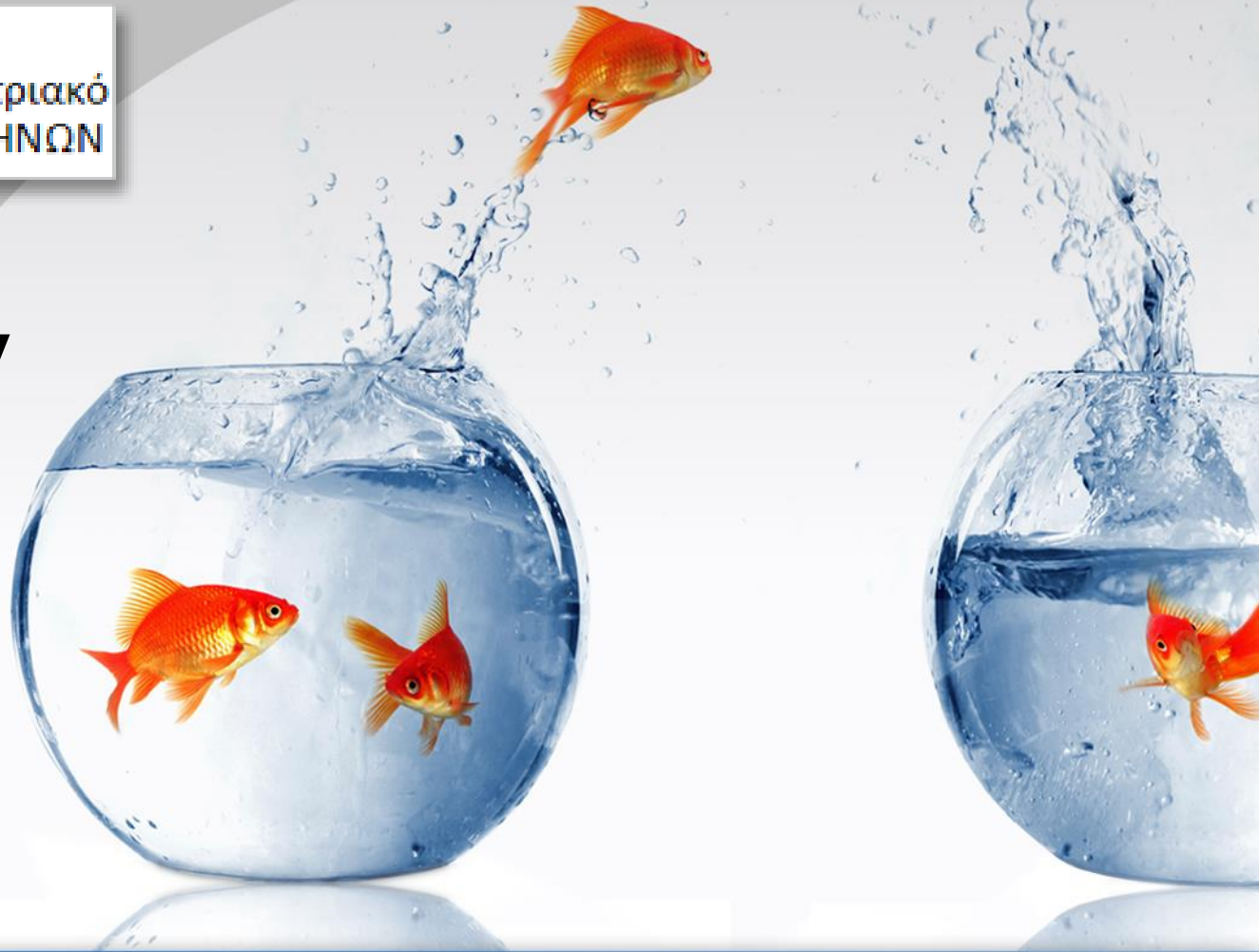




Εθνικό και Καποδιστριακό
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή στην Οδηγητική Συμβουλευτική



Γωγώ Κουμουνδούρου, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας, MSc, PhD
gkoumoundourou@orientum.gr



«Τι»

του μαθήματος

του μαθήματος

«Γιατί»

του μαθήματος

του μαθήματος

«Πώς»

Σήμερα θα δούμε:



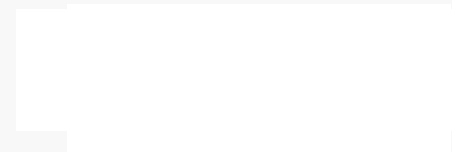
του μαθήματος

του μαθήματος

«Ποιοι ?»

του μαθήματος

του μαθήματος



Ποια είμαι: Σύμβουλος Σταδιοδρομίας-Ερευνήτρια



Σπουδές:

- *B.Sc. Φιλοσοφία-Παιδαγωγική-Ψυχολογία, ΕΚΤΠΑ*
(κατεύθυνση Ψυχολογίας)
- *M.Sc. Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας*
(ΦΤΠΨ, ΕΚΤΠΑ)
- *Ph.D. Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας (ΦΤΠΨ, ΕΚΤΠΑ)*



Συμβουλευτική & Επαγγελματική Αξιολόγηση

Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας Εφήβων, ανάπτυξη-στάθμιση ψυχομετρικών εργαλείων για τον επαγγελματικό προσανατολισμό, ερευνητική δραστηριότητα (Horizon, Motivator, JVIS)

Διδασκαλία (ΕΚΠΑ/Κρήτης/Αιγαίου/Χαροκόπειο/ΑΣΠΑΙΤΕ/Κολέγιο)

Συμβουλευτική Ψυχολογία, Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας, Μεθοδολογία έρευνας, Στατιστική, Επαγγελματική Αξιολόγηση, Εποπτεία Πτυχιακών Εργασιών

Ερευνήτρια σε θέματα Συμβουλευτικής και Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας

Reviewer: British Journal of Counselling & Guidance, Journal of Applied Social Psychology

Published Author: British Journal of Counselling & Guidance; Journal of Career Development; Journal of Career Assessment; ΕΛΕΣΥΠ κ.α.

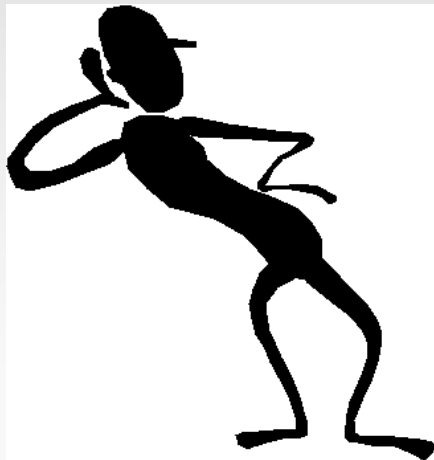
Μιλήστε μου για εσάς !



- L** = Look interested - get interested
- I** = Involve yourself by responding
- S** = Stay on target
- T** = Test your understanding
- E** = Evaluate the message
- N** = Neutralise your feelings



Εσείς?





«Τι»

του μαθήματος

του μαθήματος

«Γιατί»

του μαθήματος

του μαθήματος

«Πώς»



«Οδηγητική Συμβουλευτική»

Σκοπός:

Εξοικείωση με το επιστημονικό πεδίο :

της Οδηγητικής Συμβουλευτικής



- **Αντικείμενο**
- **Ιστορική αναδρομή**
- **Θέματα, διαδικασία**
- **Συμβουλευτική Ψυχολογία VS Συμβουλευτική**
- **Συμβουλευτική Ψυχολογία VS Κλινική Ψυχολογία**
- **Είδη Συμβουλευτικής Ψυχολογίας**
 - Ατομική / Ομαδική
 - Ομηλίκων / Λήψης απόφασης / Κρίσεων / Προληπτική / Τρίτης Ηλικίας κλπ



■ Κυριότερες Θεωρίες

- Ψυχαναλυτική (Freud)
- Ψυχολογία Εγώ (Erinson)
- Ατομική Ψυχολογία (Adler)
- Προσωποκεντρική (Rogers)
- Υπαρξιακή
- Μορφολογική-Gestalt (Perls)
- Συνδιαλλακτική Ανάλυση (Berne)
- Λογικο-Θυμική (Ellis)
- Συμπεριφοριστική
- Ενίσχυσης και Ψυχαναλυτικής Θεραπείας (Dollard & Miller)
- Πραγματικότητας



■ Συμβουλευτική Σχέση και Διαδικασία

- Συμβουλευτικός ψυχολόγος (ρόλος / χαρακτηριστικά / εκπαίδευση / προσωπική θεραπεία / εποπτεία)
- Συμβουλευόμενος
- Συμβουλευτική Διαδικασία

■ Προβλήματα Εφήβων (Ειδική Αγωγή, Ψυχοκοινωνικές Διαταραχές)

■ Τρόποι διαχείρισης προβλημάτων

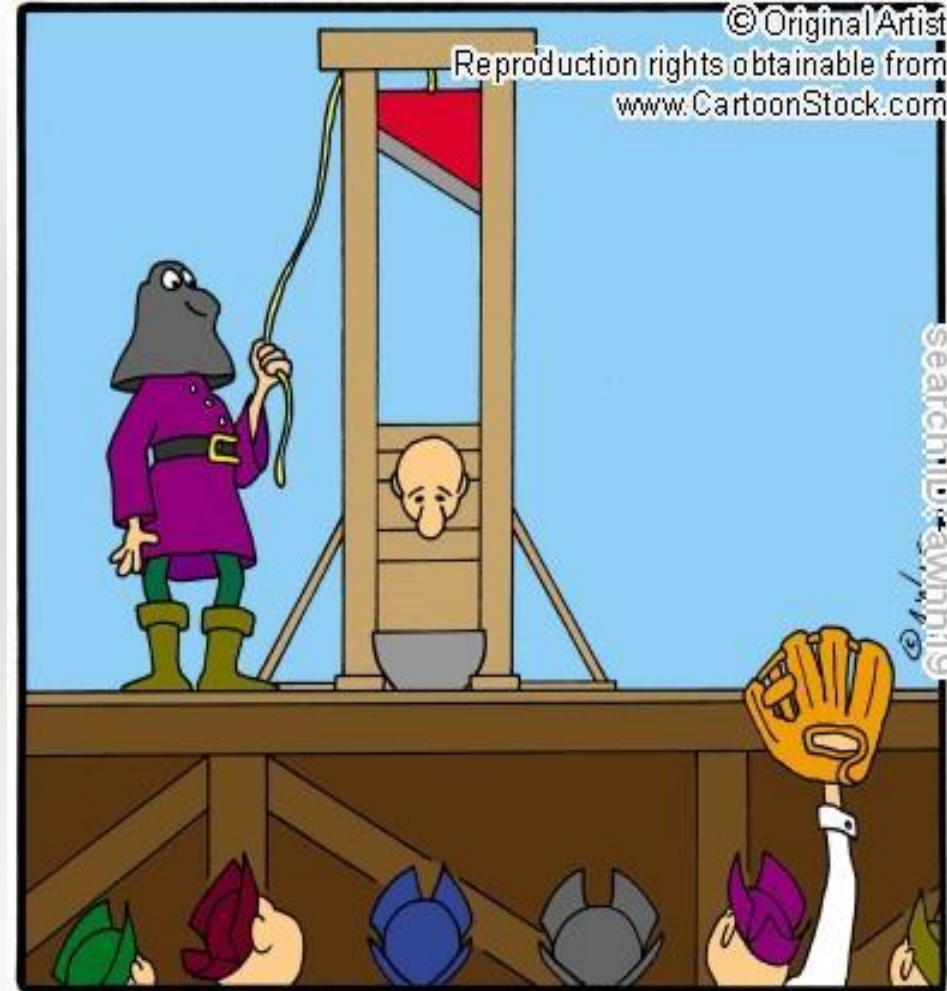


Γιατί να το διδαχθώ????



Γιατί ?

Δεν είναι υποχρεωτικό.. !!

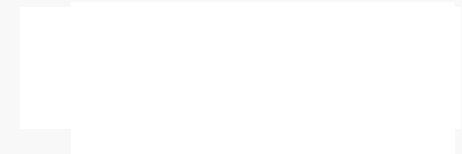


Γιατί να το διδαχθώ????



Γιατί ?

Γιατί είναι εύκολο..?



Γιατί να το διδαχθώ????



Γιατί ισχυροποιεί
τον εκπαιδευτικό μου ρόλο..

Γιατί !!





Γιατί βοηθά εμένα
στην προσωπική-επαγγελματική
μου ανάπτυξη

Γιατί ?



Γιατί !!



Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (2012). Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Πεδίο



Και επιπλέον υλικό



Πού: στο φωτοτυπείο

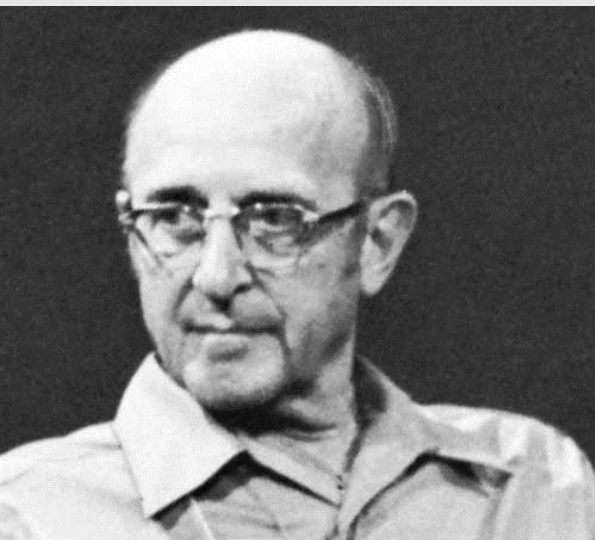
Πότε: μέσα στον Ιούνιο

Με τι?

Βοηθητικά μέσα



- ✓ Βοηθητικό Υλικό («συνήθειες» δυσκολίες και βοηθητικές ασκήσεις)
- ✓ Οπτικο-ακουστικό υλικό



Carl Rogers



Fritz Perls



Albert Ellis



- 3ωρες Συναντήσεις (Τετάρτη: 9.00-12.00)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Προαιρετική Βιβλιογραφική Εργασία

- μη απαλλακτική → ενισχυτική: +2

- Γραπτή Εξέταση (όλη η ύλη)

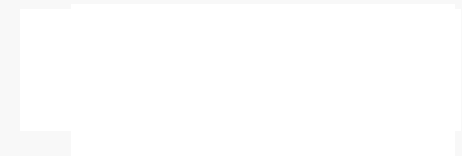
Ερωτήσεις αντικειμενικού τύπου και θέμα ελεύθερης ανάπτυξης

- ❖ Διαθεσιμότητα:

- ❖ Τετάρτη 12.00-13.30
- ❖ Μέσω mail: gkoumoun@ppp.uoa.gr



Ο στόχος μας:
Εμπιστοσύνη στις γνώσεις μας !!





Καλή μας
Αρχή!!

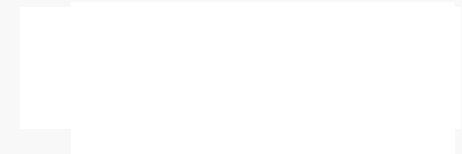




Κλάδος



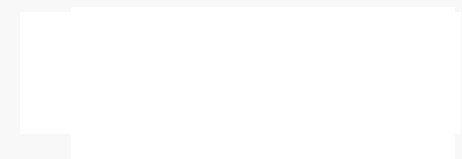
της Ψυχολογίας



Τι δεν είναι Συμβουλευτική (ούτε Συμβουλευτική Ψυχολογία)..



- Το να δίνω «συμβουλές»
- Το να δίνω «πληροφορίες»
- Το να «λειτουργώ» όπως μιλάω με ένα φίλο
 - Empathy vs sympathy





Συν + Βουλεύομαι = σκέφτομαι, μελετώ για να αποφασίσω

**«Η διαδικασία κατά τη οποία
ο ειδικός συν-εξετάζει με κάποιο άτομο (ή ομάδα) «θέματα» που το
απασχολούν
και παρέχει διευκόλυνση προκειμένου το
άτομο να οδηγηθεί στην επίλυση τους»**



«Κλάδος της επιστήμης της ψυχολογίας
που ασχολείται
με την μελέτη, προώθηση, ή αποκατάσταση
της **ψυχικής υγείας** του ατόμου (ή ομάδας),
η οποία έχει διαταραχθεί από περιβαλλοντικές επιδράσεις, είτε από
ενδοψυχικές συγκρούσεις»

Θεωρία + Εφαρμογή + Έρευνα



- «... οργανωμένη και επιτρεπτική σχέση που δίνει στον πελάτη την δυνατότητα να αποκτήσει αυτογνωσία (...), να κάνει θετικά βήματα προς την κατεύθυνση που του υποδεικνύει ο νέος του προσανατολισμός» (Rogers, 1942)
- «Πρόσωπο με πρόσωπο» σχέση, εντός και μέσω της οποίας (...) ο συμβουλευόμενος βοηθιέται να γνωρίσει τον εαυτό του και να μάθει να χρησιμοποιεί τα χαρακτηριστικά και δυνατότητές του με τρόπο που να ικανοποιεί τον ίδιο και την κοινωνία γενικότερα» (Tolbert, 1959)



- «... Βοηθητική Διαδικασία με στόχο να βοηθηθεί το άτομο να κάνει χρήση των προσόντων του προκειμένου να αντιμετωπίσει με επιτυχία την ζωή» (Tyler, 1961)
- «Διαδικασία μάθησης – διδασκαλίας, μέσω της οποίας ο πελάτης μαθαίνει να κάνει ενημερωμένες επιλογές» (Stefflre, 1970)



«... Διαδικασία που αφορά ένα ιδιαίτερο είδος σχέσης μεταξύ ενός ανθρώπου που ζητά βοήθεια επειδή αντιμετωπίζει κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα και ενός άλλου ανθρώπου που έχει εκπαιδευτεί για να παρέχει τέτοιου είδους βοήθεια»

(Patterson, 1973)



- Τόσοι όσες και οι προσεγγίσεις!!

Για παράδειγμα:

Φαινομενολογική, μορφολογική, υπαρξιακή:

«Η σχέση είναι θεραπευτική. Στόχος η βελτίωση του ανθρώπου»

Γνωστική:

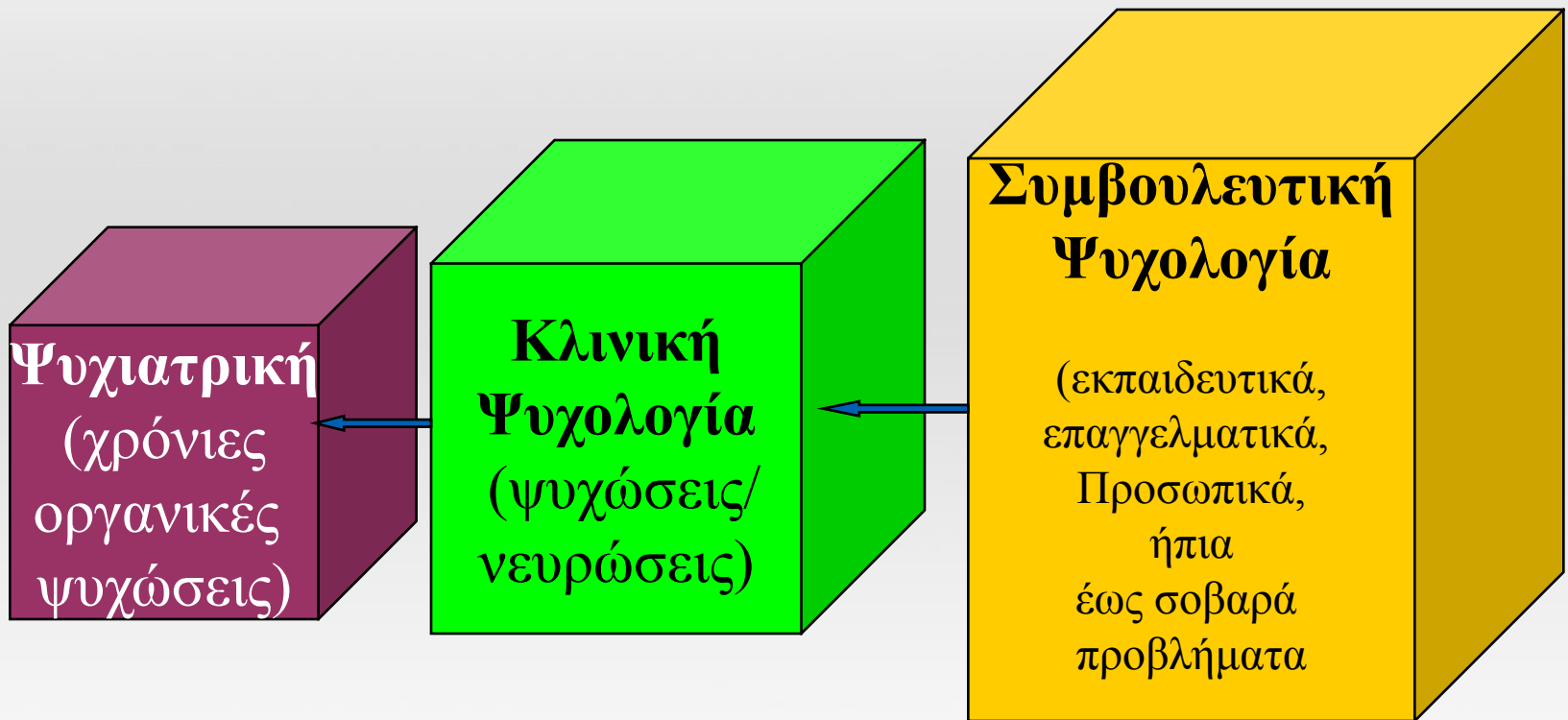
«Διόρθωση γνωστικών σχημάτων που εμποδίζουν τον άνθρωπο στις ελεύθερες επιλογές του»

Λογικοθυμική:

«Διαδικασία που θεραπεύει την έλλειψη λογικής με την χρήση της λογικής»



- Σωκράτης
- Frank Parsons (Επαγγελματικός Προσανατολισμός→Συμβουλευτική)
- Κίνημα Ψυχικής Υγείας (1940)
- Ψυχομετρικό κίνημα
- Rogers: Απομάκρυνση από το Ιατρικό Μοντέλο: (μετατόπιση από την διάγνωση στην ψυχοθεραπεία)



...Ό ρ ι α...



Κλινική Ψυχολογία:

- ✓ Έμφαση στις Ψυχικές Διαταραχές
- ✓ Μακροχρόνιες θεραπευτικές παρεμβάσεις
- ✓ Ψυχιατρικές Δομές
- ✓ Διάγνωση (π.χ. DSM V)

Συμβουλευτική Ψυχολογία:

- Έμφαση σε κανονικές και όχι σοβαρά διαταραγμένες προσωπικότητες
- Βραχείες παρεμβάσεις
- Επικέντρωση στις δυνατότητες και προσόντα
- Αλληλεπίδραση ατόμου-περιβάλλοντος
- Εκπαιδευτικό και επαγγελματικό περιβάλλον

Συμβουλευτική

- Συμβουλευτική (ανάμεσα στην Ψυχολογία και Παιδαγωγική)



❖ Ατομική ή Ομαδική Συμβουλευτική

Είδη συμβουλευτικής βοήθειας:

- ✓ Ομηλίκων
- ✓ Διευκολυντική / Λήψης Απόφασης
- ✓ Κρίσεων
- ✓ Προληπτική
- ✓ Επαγγελματική = Σταδιοδρομίας
- ✓ Εκπαιδευτική
- ✓ Αποκατάστασης
- ✓ Τρίτης Ηλικίας
- ✓ Οικογενειακή-Συζυγική
- ✓ Ποιμαντική

Η Συμβουλευτική (Ψυχολογία) χρειάζεται:



- Σεβασμό (ο Rogers αναφέρει «άνευ όρων αποδοχή») στον συμβουλευόμενο
- Γνησιότητα-αυθεντικότητα συμπεριφοράς
- Ενσυναίσθηση (αντίληψη του άλλου «σαν» να ήταν ο άλλος άνθρωπος)
- Πολύ καλή εκπαίδευση
- «δουλειά με τον εαυτό μας» (προσωπική θεραπεία)
- ΕΠΟΠΤΕΙΑ



Λειτουργικότητα:

**λειτουργική επαφή με τον εαυτό μας και τους
γύρω μας**





ΕΑΥΤΟΣ

ΟΜΑΔΑ (Άλλοι)

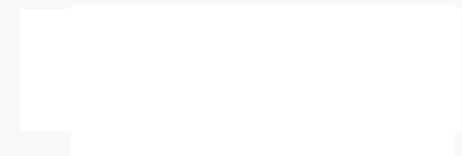
Ανοιχτό (γνωρίζει εγώ & γνωρίζουν οι άλλοι)	Τυφλό (Δεν γνωρίζω εγώ & γνωρίζουν οι άλλοι)
Κρυμμένο (γνωρίζω εγώ & δεν γνωρίζουν οι άλλοι)	Άγνωστο (δεν γνωρίζω εγώ & δεν γνωρίζουν οι άλλοι)



ΕΑΥΤΟΣ

ΟΜΑΔΑ (Άλλοι)

Ανοιχτό	Τυφλό
Κρυμμένο	Άγνωστο

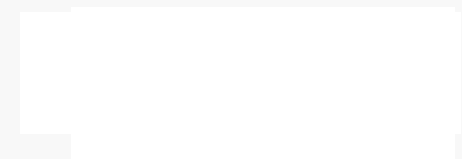




ΕΑΥΤΟΣ

ΟΜΑΔΑ (Άλλοι)

Ανοιχτό	Τυφλό
Κρυμμένο	Άγνωστο





Άξονας (στόχος)

«Ενόραση»..... «Δράση»

(εστιάζω μέσα μου)

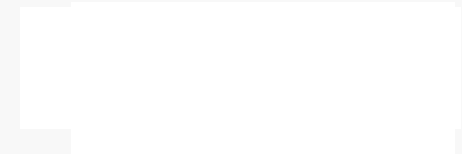
(εστιάζω στη συμπεριφορά)

Άξονας (διαδικασία)

«Λογική».....«Συναίσθημα»

(αλλάζω μέσω λογικής)

(έκφραση συναισθήματος)





(Διαδικασία)

(ΣΤΟΧΟΙ)

Ενόραση

Συνδιαλεκτική (Berne)

Λογικο-θυμική (Ellis)

Ατομική (Adler)

Ψυχανάλυση (Freud)

Προσωποκεντρική (Rogers)

Λογική

Συναίσθημα

Θ.Πραγματικότητας

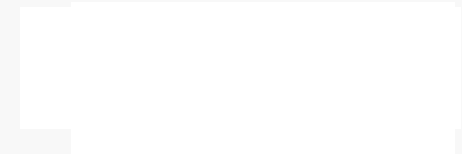
(Glasser)

Μορφολογική (Perls)

Συμπεριφοριστική

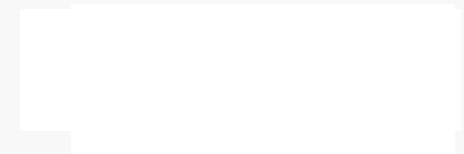
(Skinner, Wolpe)

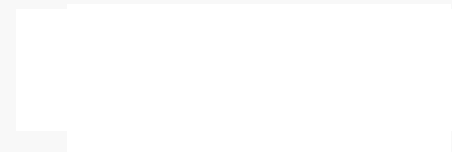
Δράση





- **Ψυχοδυναμικές θεωρίες (Freud, Adler)**
- **Ανθρωπιστικές-υπαρξιακές θεωρίες (Rogers, Perls, Berne)**
- **Γνωστικές-συμπεριφορικές θεωρίες (Ellis, Συμπεριφοριστική, Glasser)**
- **Συστημικές προσεγγίσεις**





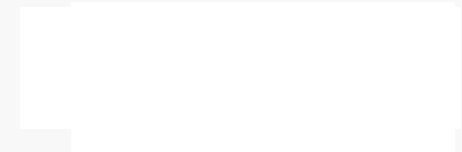


Ο άνθρωπος : «Βιολογικό ον: ένστικτα»

Ψυχική ενέργεια (libido)

Ένστικτο Ζωής (γενετήσιες ορμές): EROS

Ένστικτο Θανάτου (επιθετικές ορμές): THANATOS



Ψυχοσεξουαλική Εξέλιξη : Διοχέτευση της ψυχικής ενέργειας σε ερωτογενείς ζώνες

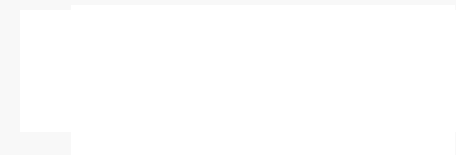


Ερωτογενείς Ζώνες:

- **Στοματικό Στάδιο (γέννηση έως 1,5 έτους)**
(θηλάζοντας/μασώντας/απομυζώντας)
- **Πρωκτικό Στάδιο(1,5 έως 3 ετών)**
(κατακράτηση – αποβολή περιττωμάτων)
- **Φαλλικό Στάδιο (3 έως 6 ετών)**
Οιδιπόδειο / Ηλέκτρας (φόβος ευνουχισμού / φθόνος πέους)
- **Λανθάνουσα Σεξουαλικότητα (6 έως αρχή εφηβείας)**
(μετουσίωση σε εκμάθηση)
- **Γενετήσιο στάδιο (αρχή έως τέλος εφηβείας)**

Καθήλωση – Παλινδρόμηση

Λειτουργικότητα: Προσαρμογή σε **Αγάπη & Εργασία**





Εκείνο (id): «ζώο στον άνθρωπο»

Λειτουργεί:

«αρχή της ευχαρίστησης» & «ένστικτο καταστροφής» (EROS & THANATOS)

Εγώ (ego): αναπτύσσεται από τη γέννηση

Λειτουργεί:

«αρχή της πραγματικότητας»

Υπερεγώ (super-ego): αναπτύσσεται γύρω στα 4 έτη

με τη λύση οιδιπόδειου=πρώτες ενοχές



- Εκλογίκευση

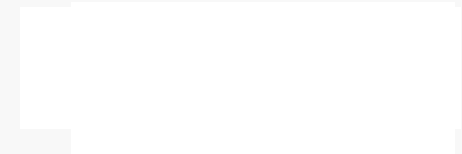
(εσφαλμένες – κοινωνικά αποδεκτές ερμηνείες)

Π1: «Δεν επιλέγομαι στην ομάδα μπάσκετ?»

«Καλύτερα! Θα έχανα πολύ χρόνο στις προπονήσεις»

Π2: «Δεν έγραψα καλά στις εξετάσεις?»

«Μα ήταν υπερβολικά δύσκολα τα θέματα!»





■ Προβολή

(προστατεύομαι κατηγορώντας άλλους / αποδίδω στον άλλο μη αποδεκτές δικές μου επιθυμίες)

Π: «...Μισώ τη μητέρα μου...»

«...Εκείνη με μισεί....»



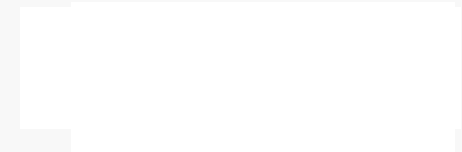


■ Παλινδρόμηση

(επιστροφή σε προηγούμενα στάδια)

Π1: «Το πρώτο παιδί υιοθετεί συμπεριφορά βρέφους για να προσελκύσει την προσοχή των γονιών του από το δεύτερο»

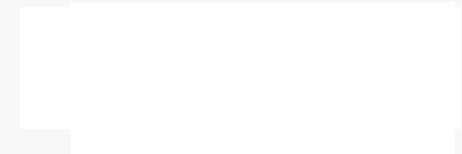
Π2: «Ένας/μία φοιτητής/τρια που αρνείται να φύγει μακριά από τους γονείς του/της σε άλλη πόλη»





- **Απώθηση**

Π: «ξεχνώ το ραντεβού με τον γιατρό μου»



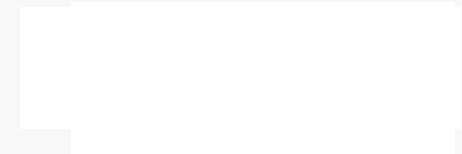


- Υπερاناπλήρωση

μετατρέπω ανεπιθύμητη ορμή στην εκ διαμέτρου αντίθετη

Π: «μισώ τον σύντροφό μου... φέρομαι υπερβολικά ευγενικά»

Π: «μισώ-κοροϊδεύω τους ομοφυλοφίλους ?...»



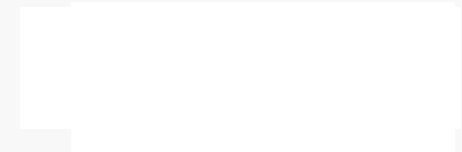


- **Μετουσίωση**

(μεταθέτω μη αποδεκτή ορμή σε κοινωνικά αποδεκτές δράσεις)

Π: «ανταγωνιστικά αθλήματα»

Π: «σύμφωνα με τον *Bordin* σε οδοντιάτρους και χειρουργούς έχουν μετουσιωθεί σαδιστικές τάσεις»





- **Μετάθεση**

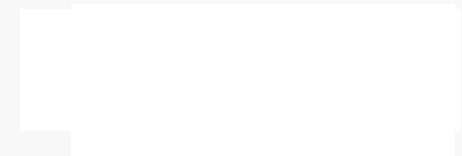
(μεταφορά συναισθηματικής αξίας σε άλλο)

Π: «η εχθρότητα για τον σύντροφό μου / τον εργοδότη προς το παιδί μου, τον σκύλο μου κ.λπ.»



- **Άρνηση**
(μη αποδοχή πραγματικότητας)

Π: «πένθος..»

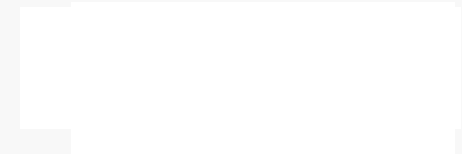




■ Ταύτιση

(αποκτώ αίσθημα προσωπικής αξίας ταυτιζόμενος με πρόσωπα/καταστάσεις)

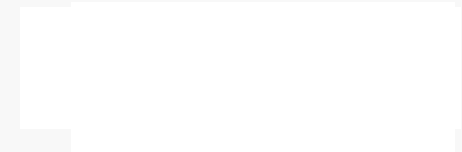
Π.: ένταξη σε πολιτικό κόμμα..





- **Ματαίωση**
(απόσβεση ανεπιθύμητης ορμής)

Π: «εξαγνισμός «βρώμικων σκέψεων» με συνεχές πλύσιμο χεριών»





Αποκατάσταση ψυχικής υγείας μέσω

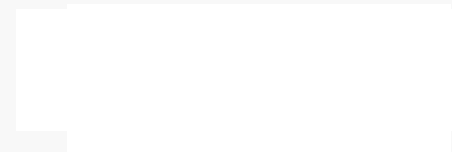
της ανακάλυψης των ασυνείδητων σκέψεων-συναισθημάτων-διαδικασιών

Η αποκάλυψή τους:

- Δυναμώνει το Εγώ
- Μειώνει το Υπερεγώ
- Αυξάνει επίγνωση του Εκείνου

ΠΩΣ:

- ελεύθεροι συνειρμοί
- μεταβίβαση
- ανάλυση ονείρων





- Karen Horney:
 - Έμφαση στις σχέσεις με γονείς
 - Βασικό Άγχος-Βασική εχθρότητα
 - κίνηση προς ανθρώπους
 - κίνηση ενάντια σε ανθρώπους
 - κίνηση μακριά από ανθρώπους
- Bowlby: Attachment Theory (θεωρία δεσμού-προσκόλλησης)



Σχήμα 1: Γραφική παρουσίαση του μοντέλου δεσμού ενηλίκων της Bartholomew (1990).

		Μοντέλο του εαυτού	
		Θετικό	Αρνητικό
Θετικό	Καλές διαπροσωπικές επαφές. Κατάλληλος έλεγχος και των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων.	Εμμονή με τις διαπροσωπικές σχέσεις Έμφαση σε αρνητικά συναισθήματα στον εαυτό και τους άλλους	
Μοντέλο του άλλου			
		Αποφυγής-απορριπτικός	Αποφυγής-φοβικός
Αρνητικό	Αποφεύγει επαφές επιδιώκει αυτονομία Καταπίεση των συναισθημάτων.	Αποφεύγει επαφές. Καταπίεση των συναισθημάτων-άγχος.	

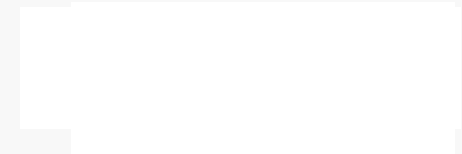
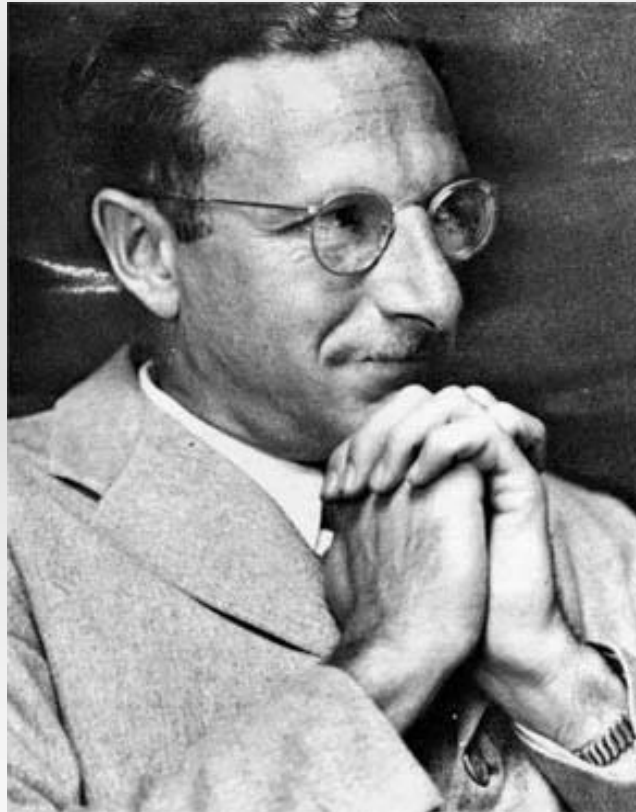


- **Freud, S. (1926/2007). Αναστολή, σύμπτωμα και άγχος. Αθήνα: Μεταίχμιο.**
- **Mc Williams, N. (1994/2008). Ψυχαναλυτική Διάγνωση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.**

Ενδιαφέροντα:

- **Ανδρουτσοπούλου, Α. (2005). Η αθώα γλώσσα των ονείρων μας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα**
- **Yalom, I. (2001). Όταν έκλαψε ο Νίτσε. Αθήνα: Άγρα.**

Συνδιαλλακτική Ανάλυση (Berne, 1910-1970)



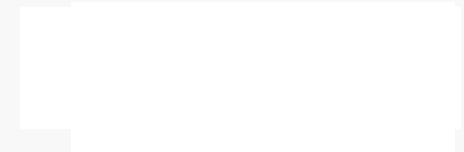


Σχέση

Συνδιαλεκτικής Ανάλυσης και Ψυχανάλυσης

«Η Ψυχανάλυση είναι το κουκούτσι και η Συνδιαλεκτική το μήλο»

(Η Σ.Α. αναπτύχθηκε μέσα από την ψυχανάλυση)

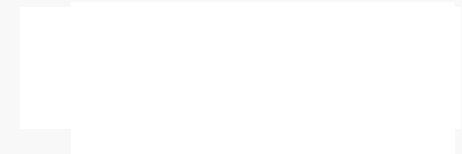




Σενάριο Ζωής (από μικρή ηλικία, συνειδητά ή ασυνείδητα)

Σκοπός:

Ανάλυση σεναρίου και ελεύθερη επιλογή ρόλων



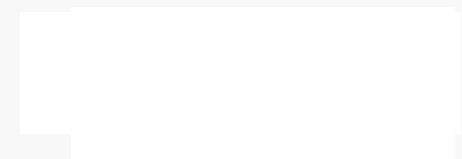


Γονέας: νόμοι, κανόνες, νουθεσίες
(ό,τι έχουμε διδασθεί από γονείς)
αυστηρός / υπερπροστατευτικός

ΥΠΕΡΕΥΘ

Παιδί: ό,τι κρατάμε από την παιδική ηλικία
(ό,τι αισθανόμαστε)
φυσικό / προσαρμοσμένο / μικρός καθηγητής

ΕΚΕΙΝΟ





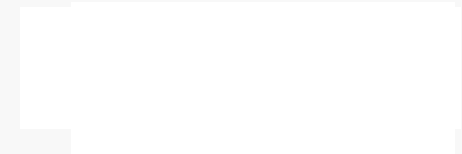
Ενήλικας: «Ηλεκτρονικός Υπολογιστής»

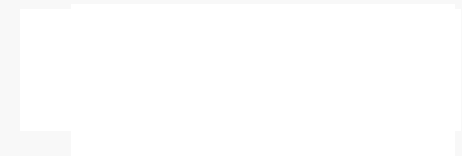
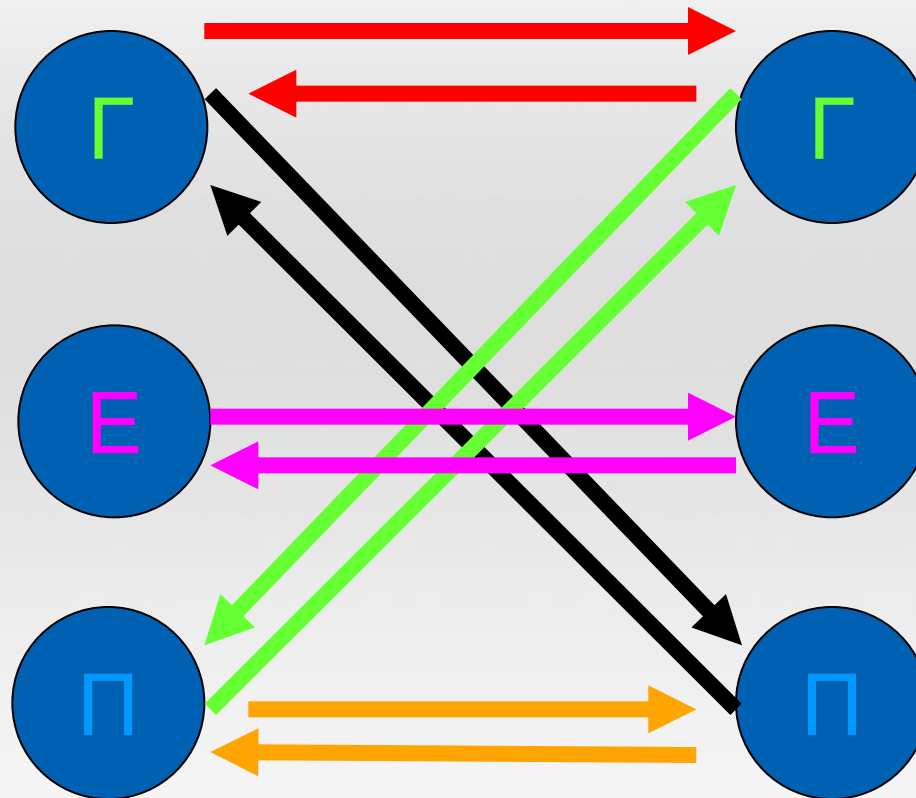
συγκεντρώνει,

αφομοιώνει,

αξιολογεί πραγματικότητα

(ό,τι προκύπτει από τη σκέψη μας)







- **Δομική Ανάλυση:** μαθαίνω τις καταστάσεις του Εγώ
- **Συνδιαλεκτική Ανάλυση:** κατανοώ τις δικές μου συνδιαλέξεις
- **Σενάριο Ζωής:** χτίζω πιο λειτουργικές συνδιαλέξεις

Μέσα:

Βιβλιοθεραπεία, άδεια καρτέκλα, πρόβα σεναρίου

Εφαρμογές:

Ψυχικά ασθενείς, φυλακισμένοι, Επαγγελματικός Προσανατολισμός, Εκπαίδευση



Ο Eric Berne στη Maserati του (San Francisco 1966)

Αστειευόταν λέγοντας πως και οι τρεις πτυχές του εγώ
του αγόρασαν το αυτοκίνητο:

- 1) Το Παιδί την ήθελε
- 2) Ο Ενήλικας τη χρειαζόταν
- 3) Ο Γονιός συμβούλευε να την οδηγώ με ασφάλεια





Ο Eric Berne παίζοντας ντραμς
(California, 1966)

«Όταν παίζω ντραμς
απελευθερώνω το Παιδί..»





- **Youtube (videos για Berne)**
- **Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (2012). Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Πεδίο.**
- **Χάρρις, Τ. (1967/2008). Είμαι Ο΄ΚΕΥ, είσαι Ο΄ΚΕΥ. Αθήνα: Καστανιώτης.**

