

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Φιλία Ίσαρη

Επίκουρη Καθηγήτρια

Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

- ΣΥΝ-ΒΟΥΛΕΥΟΜΑΙ=συνεξετάζω με κάποιον το πρόβλημα του και τον διευκολύνω να αναζητήσει τη λύση του (σκέφτομαι, κάνω σχέδια ή αποφασίζω μετά από σύσκεψη με κάποιο άλλο πρόσωπο, συσκέπτομαι) (Μπαμπινιώτης, 2002)
- Δεν υποδηλώνει ότι τον/την «συμβουλεύω» ή «παρέχω συμβουλές»
- Δεν είναι **συμβουλευτική** το να **δίνονται** απλώς συμβουλές. Ο σύμβουλος βέβαια μπορεί να έχει γνώμη και να τη διατυπώνει όποτε χρειάζεται.
- Ο συμβουλευόμενος χρειάζεται να πρωταγωνιστεί ή έστω να μετέχει ενεργά στην αναζήτηση της λύσης του προβλήματος του.

Συμβουλευτική Διαφορετικοί Ορισμοί

Ο Carl Rogers, «πατέρας της συμβουλευτικής» δίνει έναν ορισμό που τονίζει **τη συμβουλευτική σχέση**

- «Η επιτυχημένη συμβουλευτική είναι μια σαφώς οργανωμένη και επιτρεπτική σχέση, που δίνει στον πελάτη τη δυνατότητα να αποκτήσει *αυτογνωσία*, σε βαθμό που να μπορεί να κάνει θετικά βήματα προς την κατεύθυνση την οποία του έχει υποδείξει ο νέος του προσανατολισμός» (Carl Rogers, 1942)

- Ο Rogers αναφέρει ότι

«η συμβουλευτική συνίσταται σε μια σειρά άμεσων επαφών με το άτομο, σκοπός των οποίων είναι να προσφέρουν βοήθεια ώστε να αλλάξει τις στάσεις και τη συμπεριφορά του»

Κύρια χαρακτηριστικά μιας αποτελεσματικής συμβουλευτικής σχέσης είναι

- η ζεστασία και η ανταπόκριση από την πλευρά του συμβούλου
- η δημιουργία κλίματος μέσα στο οποίο ενθαρρύνεται η ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων και
- Όπου ο συμβουλευόμενος να αισθάνεται απαλλαγμένος από κάθε είδους πίεση ή εξαναγκασμό

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

- Η οποιαδήποτε διαδικασία που αποσκοπεί να επηρεάσει προδιαθέσεις ή στάσεις του ατόμου, ή πεποιθήσεις του και τη συμπεριφορά του μέσω των διαδικασιών της **πειθούς**, της **απειλής** ή της **επιβολής** κλπ.
- Μια οποιαδήποτε απλή **συνέντευξη**, παρότι η **συνέντευξη** ως μέσο ή τεχνική είναι βασικό στοιχείο της **συμβουλευτικής σχέσης**
- **Δεν** είναι συμβουλευτική η απλή **παροχή πληροφοριών**. Αυτό είναι απλή «πληροφόρηση».
- Στη συμβουλευτική όμως δεν αποκλείονται ενέργειες που σχετίζονται με την παροχή πληροφοριών.

Συμβουλευτική

- Συμβουλευτική είναι μια διεργασία **αλληλοεπικοινωνίας** μεταξύ συμβούλου και συμβουλευομένου η οποία έχει σκοπό να οδηγήσει στην **αλλαγή** του συμβουλευομένου σε μια ή περισσότερες από τις ακόλουθες περιοχές:
- **Αλλαγή στη συμπεριφορά**
- **Αλλαγή στο τρόπο που ο συμβουλευόμενος βλέπει, αντιλαμβάνεται τη πραγματικότητα** (τον τρόπο που **κατανοεί τον εαυτό του**) ή **συναισθηματικές** ανησυχίες που συνδέονται με τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τα πράγματα.

- Αλλαγή στον τρόπο που αντιμετωπίζει τη ζωή και τις αντιξοότητες της
- Αλλαγή στον τρόπο που παίρνει αποφάσεις (δεξιότητες)
- Η συμβουλευτική πρέπει να έχει ως αποτέλεσμα ελεύθερη και υπεύθυνα συμπεριφορά και να δίνει την ικανότητα ανακούφισης από τη σύγχυση και το άγχος.

Συμβουλευτική Διαφορετικοί Ορισμοί

- Ο όρος «Συμβουλευτική» συμπεριλαμβάνει την εργασία με άτομα και με σχέσεις, η οποία μπορεί να συνδέεται με την **ανάπτυξη**, την **υποστήριξη** (π. χ. κρίσεων), να είναι **ψυχοθεραπευτική** (συμβουλευτικοί ψυχολόγοι), ή να έχει στόχο την **επίλυση** προβλημάτων ... Έχει σκοπό να δίνει στον «πελάτη» μια ευκαιρία να εξερευνήσει, να ανακαλύψει και να αποσαφηνίσει τους τρόπους που θα του παράσχουν μια ζωή πιο ικανοποιητική και δημιουργική (BAC)

- Η συμβουλευτική αντιπροσωπεύει μια επαγγελματική σχέση μεταξύ ενός καταρτισμένου συμβούλου και ενός πελάτη.
- Η σχέση αυτή είναι πρόσωπο με πρόσωπο, παρόλο που ενίοτε ενδέχεται να συμμετέχουν περισσότερα από δύο άτομα
- Είναι οργανωμένη με τέτοιο τρόπο ώστε να βοηθά τους πελάτες να κατανοήσουν και να αποσαφηνίσουν τις απόψεις τους και να μάθουν να επιτυγχάνουν τους στόχους τους που έχουν θέσει οι ίδιοι για τον εαυτό τους μέσα από σημαντικές και εμπειριστατωμένες επιλογές, καθώς και μέσω της επίλυσης προβλημάτων συναισθηματικής και διαπροσωπικής φύσης (Burks & Steffre, 1979).

Κατάρτιση Συμβούλων και είδη Συμβουλευτικής

Οι επαγγελματίες Συμβουλευτικής έχουν καταρτιστεί συστηματικά μέσω κατάλληλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων

Τα διάφορα είδη συμβουλευτικής βοήθειας σχετίζονται με τα διάφορα προβλήματα που οδηγούν στο σύμβουλο

- Επαγγελματικά
- Εκπαιδευτικά
- Συναισθηματικά
- Κοινωνικά
- Περιβαλλοντικές επιδράσεις και επιρροές
- Εσωτερικές συγκρούσεις

Συστατικά στοιχεία της συμβουλευτικής

- Η συμβουλευτική σχέση λαμβάνει χώρα σ' ένα πλαίσιο (συγκεκριμένος χώρος, συνθήκες, κλίμα)
- Είναι μια συστηματικά οργανωμένη προσπάθεια κατά την οποία εφαρμόζεται η κατάλληλη κατά περίπτωση επιστημονική μεθοδολογία την οποία ο σύμβουλος γνωρίζει και είναι σε θέση να χρησιμοποιεί.
- Ο τρόπος με τον οποίο τα παραπάνω στοιχεία λειτουργούν προτείνεται από τις διάφορες θεωρίες της συμβουλευτικής (βλ. *θεωρίες της προσωπικότητας*)

Έργο του Συμβουλευτικού ψυχολόγου

- Πέντε βασικοί άξονες ενασχόλησης:
 - 1) Εστίαση στο ‘φυσιολογικό’ και λιγότερο στην ψυχοπαθολογία
 - 2) Εστίαση στις δυνατότητες και τα προσόντα των ανθρώπων καθώς και στην θετική ψυχική υγεία
 - 3) Έμφαση σε βραχείες αλλά και μακροχρόνιες παρεμβάσεις
 - 4) Έμφαση στην αλληλεπίδραση ατόμου-περιβάλλοντος και όχι αποκλειστική εστίαση σε ένα από τα δυο (άτομο ή περιβάλλον)

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

- ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ –ΣΩΚΡΑΤΗΣ
- WUNDT (1850) ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ
- MASLOW, ROGERS, ROLLO MAY Α ΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗ-ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ-ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΛΟΓΙΑ-ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ
- ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΡΕΥΜΑΤΑ: ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ (PARSONS), ΣΤΟ ΚΙΝΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΣΗΝ ΜΕΛΕΤΗ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ (ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΑ)

- Frank Parsons –τέλη 19^{ου} -αρχές 20^{ου} αιώνα
Θεμέλια για την ανάπτυξη της συμβουλευτικής ψυχολογίας & του επαγγελματικού προσανατολισμού
- Ανάγκη ύπαρξης ειδικών που θα βοηθούσαν τους νέους να επιλέξουν το πλέον κατάλληλο από την ποικιλία των εμφανιζόμενων επαγγελμάτων
- Μοντέλο επαγγελματικής συμβουλευτικής

Επαγγελματική Συμβουλευτική

- Διαδικασία η οποία καθιστά τους ανθρώπους ικανούς να προσδιορίσουν και να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους προκειμένου να πάρουν αποφάσεις για τη σταδιοδρομία τους και να διευθετήσουν σχετικά με αυτήν ζητήματα (Nathan & Hill, 2006).