



ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

***Πρόγραμμα Σπουδών Ειδίκευσης στη Συμβουλευτική και στον
Προσανατολισμό (ΠΕΣΥΠ)***

Τίτλος διατριβής:

***«Η Συμβουλευτική στην ανάπτυξη της Αυτογνωσίας και στη λήψη
αποφάσεων »***

Σπουδάστριες: Φωτεινή Μάντζου

Καλλιρρόη Νικολάου

Επιβλέπων καθηγητής: Γεώργιος Μενεξές

Μέλος επιτροπής: Όλγα Κασσώτη

Μέλος επιτροπής: Ανδρέας Οικονόμου

2017

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	4
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή στη Συμβουλευτική	5
1.1 Η Επιστήμη της Συμβουλευτικής.....	5
1.2 Χαρακτηριστικά του συμβούλου.....	8
1.3 Σε ποιους απευθύνεται η Συμβουλευτική.....	10
Κεφάλαιο 2: Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός	13
2.1 Εισαγωγή.....	13
2.2 Η Συμβουλευτική Παρέμβαση	15
2.3 Οι Στόχοι της Συμβουλευτικής Συνάντησης	16
2.4 Η διαδικασία της Αξιολόγησης της Συμβουλευτικής Διαδικασίας.....	17
2.5 Τύποι Ατομικής Συμβουλευτικής Συνέντευξης	17
2.6 Τεχνικές.....	18
2.7 Στάδια της Συμβουλευτικής Διαδικασίας.....	20
2.8 Η δεοντολογία στην εφαρμογή της Συμβουλευτικής	23
Κεφάλαιο 3: Αυτογνωσία.....	25
3.1 Αυτογνωσία	25
3.2 Η αξία της Αυτοεικόνας και της Αυτοπεποίθησης.....	27
3.2.1 Διαδικασίες και μέσα οικοδόμησης Αυτογνωσίας και Αυτοαντίληψης.....	29
3.3 Σφάλματα στην χρήση συμβουλευτικών δεξιοτήτων.....	32
Κεφάλαιο 4: Λήψη Αποφάσεων	34
4.1 Διαδικασία Λήψης Αποφάσεων	34
Κεφάλαιο 5.....	36
5.1 Θεωρητικό υπόβαθρο των ερωτήσεων της έρευνας.....	36
5.2 Ερωτήσεις της συνέντευξης.....	37
5.3 Μεθοδολογία.....	40
5.3.1 Ανάλυση περιεχομένου	40

6.1 Αποτελέσματα- Συνέντευξη Συμβούλου (I)	43
6.2 Αποτελέσματα της ανάλυσης περιεχομένου	48
Κεφάλαιο 7: Συμπεράσματα – Συζήτηση	57

Εισαγωγή

Το πεδίο της Συμβουλευτικής έχει αποτελέσει αντικείμενο μελέτης και έρευνας παγκοσμίως. Η δυναμική της είναι αδιαμφισβήτητη και αποτελεί πόλο έλξης ερευνητών σε παγκόσμιο επίπεδο. Σύμφωνα με τον Κασσωτάκη (2004) η Επαγγελματική Συμβουλευτική είναι η πολύπλευρη προσπάθεια στήριξης των ανθρώπων στην αντιμετώπιση των δυσκολιών αναφορικά με το σύνολο των επαγγελματικών τους επιλογών. Δύο από τους στόχους της Επαγγελματικής Συμβουλευτικής είναι η βελτίωση της αυτογνωσίας και η καλλιέργεια ικανοτήτων στη λήψη αποφάσεων. Για την επίτευξη, όμως, αυτών των στόχων αδήριτη είναι η ανάγκη συλλογής πληροφοριών σχετικά με τα επαγγέλματα.

Βασικός στόχος της παρούσης διατριβής είναι να αναδείξει τον ρόλο της Συμβουλευτικής διαδικασίας στην ανάπτυξη αυτογνωσίας και τη λήψη αποφάσεων. Και αυτό γιατί η ανάπτυξη αυτογνωσίας θεωρείται καθοριστικής σημασίας για το άτομο, καθώς το βοηθά να ανακαλύψει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του, όπως γνώσεις, δεξιότητες και χαρίσματα που διαθέτει και να φτάσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του. Εξίσου σημαντική είναι η λήψη αποφάσεων για το άτομο, καθώς καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του καλείται να παίρνει αποφάσεις που άλλοτε είναι καθοριστικές και άλλοτε όχι για την ζωή του. Έτσι, ωφέλιμο θεωρείται να έχει εκπαιδευτεί το άτομο και να λαμβάνει αποφάσεις που ταιριάζουν στην προσωπικότητα του και αποδεικνύονται ωφέλιμες για το ίδιο.

Για το σκοπό της εργασίας, αρχικά, πραγματοποιείται μία θεωρητική ανάλυση του θέματος, αποτελούμενη από ορισμούς και θεωρητικές έννοιες. Στην συνέχεια, ακολουθεί το ερευνητικό μέρος της εργασίας, το οποίο πραγματοποιήθηκε σε δείγμα αποφοίτων του Προγράμματος Σπουδών Ειδίκευσης στη Συμβουλευτική και στον Προσανατολισμό (ΠΕΣΥΠ) της ΑΣΠΑΙΤΕ Θεσσαλονίκης. Στο μέρος αυτό διερευνάται η συμβολή της Συμβουλευτικής στην ανάπτυξη αυτογνωσίας και την λήψη αποφάσεων. Τέλος, παρατίθενται τα αποτελέσματα τις έρευνας και προτάσεις για περεταίρω έρευνα.

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή στη Συμβουλευτική

1.1 Η Επιστήμη της Συμβουλευτικής

Σύμφωνα με την Μαλικιώση-Λοΐζου (2012) η επιστήμη της Συμβουλευτικής ασχολείται με την αποκατάσταση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου και την προώθηση της αυτογνωσίας του. Σύμφωνα με την Μαλικιώση-Λοΐζου (1993) η ανάπτυξη της αυτογνωσίας βοηθά το άτομο να χρησιμοποιήσει στον μέγιστο βαθμό τις ικανότητες και τα χαρίσματα που διαθέτει και να φτάσει στην αυτοπραγμάτωσή του. Σύμφωνα με τον Δημητρόπουλο (1999) αυτογνωσία είναι το να γνωρίζει κανείς τον εαυτό του, δηλαδή τις σκέψεις που κάνει, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του, τα κίνητρα και τις επιθυμίες του, τα βασικά στοιχεία της προσωπικότητάς του, τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία του χαρακτήρα του.

Συμβουλευτική χρησιμοποιείται σε πολλούς τομείς: στο χώρο της εκπαίδευσης, της ψυχικής υγείας, της εκκλησίας και των κρατικών ή ιδιωτικών υπηρεσιών απασχόλησης. Ο όρος αυτός αντιστοιχεί στον αγγλοσαξονικό Counselling¹. Σύμφωνα με τον ορισμό της Αμερικάνικης Συμβουλευτικής Εταιρείας (American Counseling Association, 2013), «*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 την 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*».

Η Συμβουλευτική αποτελεί μία αμφίδρομη διαδικασία επικοινωνίας μεταξύ του συμβούλου και του συμβουλευόμενου. Συμβουλευόμενοι είναι άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα σχετικά με τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, τη σχέση

¹ Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/4774/1369.pdf>, προσπελάστηκε στις 27/04/2017

τους με τον εαυτό τους, τον οικογενειακό και κοινωνικό τους περίγυρο, την επαγγελματική τους σταδιοδρομία και τις σπουδές τους.

Στόχος της Συμβουλευτικής είναι να βοηθήσει το άτομο να αναπτύξει τις εσωτερικές του δυνάμεις και δυνατότητες στο μέγιστο δυνατό βαθμό. Σύμφωνα με την Κοσμίδου- Γαλανουδάκη (1996), αρχικά ξεκίνησε «άτυπα» από τότε που ξεκίνησαν και οι ανθρώπινες σχέσεις, ως η ανθρώπινη ανάγκη προσφοράς βοήθειας στα άτομα που τη χρειάζονταν. Στην συνέχεια, για να είναι περισσότερο αποτελεσματική και ευεργετική για τον άνθρωπο και να μειώνει τα περιθώρια λαθών που γίνονται από έλλειψη εκπαίδευσης και λάθος τεχνικές εξελίχθηκε σε ειδίκευση της επιστήμης της Ψυχολογίας. Έτσι, απέκτησε την δική της φιλοσοφία, ειδικούς κανόνες, μεθόδους και τεχνικές και ασκείται από καταρτισμένους συμβούλους, εκπαιδευμένους στις επιστημονικές θεωρίες της ανθρώπινης προσωπικότητας και συμπεριφοράς.

Σύμφωνα με την Σιδηροπούλου-Δημακάκου (2006), ο όρος της Επαγγελματικής Συμβουλευτικής περιλαμβάνει τη διαδικασία που έχει ως βασικό στόχο να βοηθήσει τους ανθρώπους ως προς την αντιμετώπιση προβλημάτων κυρίως επαγγελματικής φύσεως. Συχνά αντί του όρου Επαγγελματική Συμβουλευτική, γίνεται χρήση του όρου Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας. Ειδικότερα, ο συγκεκριμένος όρος περιλαμβάνει κυρίως την υποστήριξη που παρέχεται στα άτομα, τα οποία ήδη βρίσκονται ενταγμένα σε κάποιο επάγγελμα, αναφέρεται, δηλαδή, όχι στη συμβουλευτική διαδικασία που μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους σε όλα τα στάδια της επαγγελματικής τους ανάπτυξης, αλλά στα στάδια που έπονται της εισόδου στην αγορά εργασίας και αφορούν στην επαγγελματική εξέλιξη και πορεία

Σύμφωνα με την Κοσμίδου-Γαλανουδάκη (1996), ενώ το ρήμα «Συμβουλευόμαι» εμπεριέχει την έννοια του να ζητώ από κάποιον να μου δώσει μια συμβουλή, να μου πει δηλαδή τι πρέπει να κάνω σε κάποια δεδομένη στιγμή για να λύσω ένα συγκεκριμένο μου πρόβλημα, η επιστήμη της Συμβουλευτικής κάθε άλλο παρά αυτό κάνει. Η Συμβουλευτική είναι μια εμπιστευτική διαδικασία με κύριο χαρακτηριστικό τη συζήτηση που στοχεύει στη διευκόλυνση του ατόμου να κατανοήσει καλύτερα τι του συμβαίνει, να ανακαλύψει τις εσωτερικές του δυνάμεις, να θέσει τους προσωπικούς του στόχους και να βρει μόνο του τη διέξοδο στις προσωπικές του δυσκολίες. Επομένως, η Συμβουλευτική στοχεύει να καταστήσει τα άτομα ανεξάρτητα και αυτόνομα, με δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, ικανά να

αναπτυχθούν στο μέγιστο βαθμό των δυνατοτήτων τους και να ζήσουν μια γεμάτη και εκπληρωμένη ζωή. Για την επίτευξη αυτών των στόχων της Συμβουλευτικής, απαιτείται μία ιδιαίτερη προσωπικότητα συμβούλου, με υψηλού επιπέδου εκπαίδευση και ιδιαίτερη ευαισθητοποίηση και εμπειρία. Έτσι, οι σύμβουλοι εκπαιδεύονται να ακούν με προσοχή, να αποδέχονται «άνευ όρων» τον συμβουλευόμενο, να παρέχουν την βοήθεια τους χωρίς να κρίνουν τον συμβουλευόμενο, να διακρίνουν τα λεπτά σημεία των προβληματισμών του, να επαναπροσδιορίζουν τις καταστάσεις αλλά και τον ίδιο τους τον εαυτό. Διάφορες Σχολές σκέψης που υποστηρίζουν τη συμβουλευτική πρακτική έχουν αναπτυχθεί, όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική, η ψυχοδυναμική, η προσωποκεντρική, η υπαρξιακή και η συστημική.

Σύμφωνα με τον Patterson, όπως αναφέρεται από τις Κοσμίδου-Hardy και 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. Η επιλογή και τοποθέτηση ατόμων σε θέσεις εργασίας ή σε διάφορες δραστηριότητες
6. Συμβουλευτική δεν σημαίνει μόνο συνέντευξη.

Σύμφωνα με την Κεφαλίδου (2014) 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 και συμβουλευτική επανένταξης.

Σύμφωνα με τον Κασσωτάκη (2002) στο επίκεντρο της Συμβουλευτικής βρίσκεται ο άνθρωπος, οι ανάγκες του και η εξέλιξή του. Σκοπός της Συμβουλευτικής είναι να διερευνηθούν οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει το άτομο, η απουσία θετικών συναισθημάτων, η έλλειψη ικανοποίησης από τη ζωή, η δυσκολία να θέτει στόχους.

Σύμφωνα με τον Δημητρόπουλο (1998), μέσα από την συμβουλευτική διαδικασία ο συμβουλευόμενος συμφιλιώνεται με τον εαυτό του, αναπτύσσει αυτογνωσία και αυτοεκτίμηση, παίρνει δικές του αποφάσεις, βρίσκει τις λύσεις που αποζητά και τέλος πετυχαίνει μια βαθύτερη αλλαγή στην προσωπικότητά του.

Σύμφωνα με τον Δημητρόπουλο (1998), απαραίτητη προϋπόθεση για την ανάπτυξη αποτελεσματικής συμβουλευτικής σχέσης είναι να υπάρχει θετική στάση και θέληση από την πλευρά του συμβουλευόμενου. Η συμβουλευτική διαδικασία δεν μπορεί να υπάρξει, να λειτουργήσει και να έχει αποτέλεσμα εάν ο ίδιος ο συμβουλευόμενος δεν επιθυμεί να συμμετέχει σε αυτήν και να συνεργαστεί με τον σύμβουλο προκειμένου να λύσουν το πρόβλημα που τον απασχολεί.

Συμπερασματικά, η Συμβουλευτική διαθέτει πολυδιάστατο χαρακτήρα και δύναται να βοηθήσει ιδιαίτερα το άτομο στην ανάπτυξη αυτογνωσίας και τη λήψη αποφάσεων. Βασικός στόχος της είναι η ενδυνάμωση του ατόμου μέσα από την ανάπτυξη των εσωτερικών του δυνάμεων και δυνατοτήτων στο μέγιστο δυνατό βαθμό έτσι ώστε, να είναι ικανό να διαχειρίζεται τα προβλήματα που προκύπτουν στην καθημερινή του ζωή με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

1.2 Χαρακτηριστικά του συμβούλου

Σύμφωνα με την Μαλικιώση-Λοίζου (2012), με δεδομένη τη μοναδικότητα του κάθε ατόμου, ο σύμβουλος δεν υιοθετεί μια γενικευμένη συμπεριφορά για όλες τις περιπτώσεις. Αντιθέτως, προσεγγίζει τον κάθε άνθρωπο με ξεχωριστό τρόπο.

Σύμφωνα με τον Δημητρόπουλο (2005) έρευνες έχουν αποδείξει ότι ο σύμβουλος και κατ' επέκταση η συμβουλευτική σχέση που θα συνάψει με τον συμβουλευόμενο καθορίζουν κατά ένα μεγάλο μέρος την έκβαση της συμβουλευτικής διαδικασίας, άρα τα χαρακτηριστικά του επαγγελματία επηρεάζουν σημαντικά την δουλειά του.

Σύμφωνα με τον Κλεφτάρα (2009) η Συμβουλευτική προς στους σπουδαστές εφαρμόζεται μέσα από ειδικά καταρτισμένους επαγγελματίες που κατέχουν τη θέση του συμβούλου, οι οποίοι οφείλουν να είναι ισότιμοι και να σέβονται τους συμβουλευόμενους τους, τα άτομα δηλαδή, που ζητούν τη βοήθειά τους.

Σύμφωνα με τον Σταλίκας (2012) για να είναι αποτελεσματικός κάποιος σύμβουλος οφείλει να είναι επαγγελματικά καταρτισμένος, να γνωρίζει θεωρητικά και πρακτικά το αντικείμενό του, να έχει την ικανότητα της συνεχούς εξέλιξης και αναπροσαρμογής και τη θέληση να βοηθά τον άνθρωπο. Επιπλέον, θα πρέπει να είναι αυθόρμητο άτομο, ευέλικτο και ευπροσάρμοστο, να δείχνει ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο, να αποδέχεται τις αδυναμίες του άλλου και να κατανοεί τα προβλήματά του.

Σύμφωνα με τον Mcleod (2005) χαρακτηριστικά του καλού συμβούλου πρέπει να είναι η ειλικρίνεια στην συμβουλευτική σχέση και το αληθινό ενδιαφέρον για τον συμβουλευόμενο, η ανυπόκριτη συμπεριφορά και η τήρηση ουδέτερης και όχι αξιολογικής στάσης. Επιπρόσθετα, ο σύμβουλος οφείλει να αποδέχεται τον δικό του εαυτό όπως είναι. Επίσης, ο σύμβουλος πρέπει να δείχνει ανεκτικότητα και κατανόηση, να βλέπει τη σχέση βοήθειας ως σχέση ισότητας και ισοτιμίας και να συμπεριφέρεται με φιλικότητα και ζεστασιά στο άτομο, δίνοντάς του ελευθερία επιλογών.

Σύμφωνα με τους Σταλίκας (2012), Μαλικιώση-Λοϊζου (2012), Δημητρόπουλος (2005) και Mcleod (2005), ο επαγγελματίας σύμβουλος οφείλει να έχει την δική του ταυτότητα χωρίς όμως αυτή να επισκιάζει ή να παρεμβαίνει στο ρόλο του, να σέβεται και να εκτιμά τον εαυτό του, να έχει πάθος για τη ζωή, ενώ δεν πρέπει να ξεχνά και το χιούμορ. Επιπλέον, χαρακτηριστικά του επαγγελματία συμβούλου οφείλουν να είναι οι αποτελεσματικές διαπροσωπικές δεξιότητες και η ικανότητα να κρατά υγιή όρια στις σχέσεις του με τους άλλους. Συνεχίζοντας, ο επαγγελματίας σύμβουλος οφείλει να δείχνει ενσυναίσθητη κατανόηση των νοημάτων, των σκέψεων, των συναισθημάτων και των βιωμάτων του άλλου και του εσωτερικού του κόσμου, χωρίς όμως να χάνεται μέσα σ' αυτόν. Τέλος, οφείλει να προσεγγίζει τις εκφρασμένες ιδέες και στάσεις από την οπτική του ατόμου, να αισθάνεται πώς τις νιώθει εκείνο και να μπαίνει στο δικό του πλαίσιο αναφοράς σε σχέση με το θέμα του.

Σύμφωνα με την Μαλικιώση-Λοϊζου (2011), τόσο ατομικά όσο και ομαδικά ο σύμβουλος πρέπει να είναι αυτός που θα διερευνήσει τις ανάγκες και τους στόχους των συμβουλευόμενων, με σκοπό να ενθαρρύνει την ενεργή συμμετοχή τους μέσα στην ομάδα. Κάτι τέτοιο καθιστά ευκολότερη την εξωτερίκευση των συναισθημάτων, την ανάλυσή και τελικά την ενσωμάτωσή των ατόμων μέσα στην ομάδα. Τέλος, ο

ίδιος ο θεραπευτής θα πρέπει να αποτελεί το πρότυπο για τους ασθενείς ακούγοντάς τους ενεργά, χωρίς όμως να χάνει την επαφή παίρνοντας, ταυτόχρονα μέσα στην ομάδα, το ρόλο του παρατηρητή αλλά και του συμμετέχοντα.

Συνοψίζοντας, ο σύμβουλος οφείλει να είναι επαρκώς εκπαιδευμένος και καταρτισμένος, να έχει αφιερώσει αρκετό χρόνο για την προσωπική του εξέλιξη μέσω της δικής του ψυχοθεραπείας και να φροντίζει την δια βίου κατάρτισή του. Οφείλει, επίσης, να διαθέτει αγάπη, να αποδέχεται την διαφορετικότητα του άλλου, να ενδιαφέρεται για τα σύγχρονα κοινωνικά προβλήματα, όπως αυτά της ανεργίας και του αποκλεισμού από την αγορά εργασίας. Επιπλέον, οφείλει να είναι υπεύθυνος και προσεκτικός στη συμβουλευτική που ασκεί, στην πληροφόρηση που παρέχει για τα ζητήματα εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης γενικότερα. Δεξιότητες όπως η ενεργητική ακρόαση, η κατανόηση, η εχεμύθεια και η σαφήνεια θεωρούνται απαραίτητες για την άσκηση του επαγγέλματος. Τέλος, ο Σύμβουλος οφείλει να είναι αυθεντικός και ειλικρινής, να αποδέχεται άνευ όρων τον συμβουλευόμενο, να μην κρίνει, να είναι υπεύθυνος και συνεπής και να ενσυναισθάνεται το άτομο.

1.3 Σε ποιους απευθύνεται η Συμβουλευτική

Σύμφωνα με την Μαλικιώση-Λοϊζου (1994), η Συμβουλευτική απευθύνεται σε κάθε άνθρωπο που θέλει να ασχοληθεί με τον εαυτό του, να τον φροντίσει, να ανακαλύψει κομμάτια και πτυχές που μέχρι πρότινος δεν είχε αναζητήσει, να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του, να αντιμετωπίσει κρίσεις, να βελτιώσει τις σχέσεις του με τους άλλους, να επιλύσει καταστάσεις που τον δυσαρεστούν και να καταλήξει σε αποφάσεις.

Σύμφωνα με τον Δημητρόπουλος (1993), από τα σημαντικότερα πεδία 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 μια διαδικασία που στοχεύει στην βελτίωση των δεξιοτήτων του ανθρώπου για τη λήψη αποφάσεων, στην ανάπτυξη της επαγγελματικής του ωριμότητας, στην βελτίωση των δεξιοτήτων

αναζήτησης εργασίας και στην αύξηση της απόδοσης στην εργασία και της ικανοποίησης από αυτήν.

Σύμφωνα με τον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.), με τον όρο σταδιοδρομία καλύπτεται τόσο η προετοιμασία για την επαγγελματική ζωή όσο και η άσκηση ορισμένης επαγγελματικής δραστηριότητας ή η αλλαγή δραστηριότητας. Επίσης, στον όρο περιλαμβάνεται και η έννοια της επαγγελματικής εξέλιξης καθώς στην σύγχρονη κοινωνία ο εργαζόμενος καλείται να αλλάξει επαγγελματική δραστηριότητα πολλές φορές στη ζωή του, ασκώντας είτε συναφή επαγγέλματα προς το αρχικό είτε εντελώς διαφορετικά.

Σύμφωνα με τον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού, ένα πρόγραμμα Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού στοχεύει να βοηθήσει τον συμβουλευόμενο να λάβει εκπαιδευτικές και επαγγελματικές αποφάσεις και να σχεδιάσει την σταδιοδρομία του. Πιο συγκεκριμένα, παρέχει έγκυρες πληροφορίες για τις σπουδές, τα επαγγέλματα και την αγορά εργασίας, μαθαίνει στο άτομο να αναζητά, να επεξεργάζεται και να αξιολογεί πληροφορίες, καθώς και να διερευνά εναλλακτικές εκπαιδευτικές και επαγγελματικές διεξόδους, με στόχο την επαγγελματική και την δια βίου επαγγελματική του ανάπτυξη στη σημερινή κοινωνία της δια βίου μάθησης. Επιπλέον, βοηθά το άτομο να αποκτήσει πληρέστερη γνώση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς του, των ενδιαφερόντων του, των ικανοτήτων-δεξιοτήτων και των αξιών του, παραγόντων που αναμφισβήτητα διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές του επιλογές. Επιπλέον, ένα τέτοιο πρόγραμμα βοηθά το άτομο να λάβει την απόφαση που του ταιριάζει καλύτερα σύμφωνα με τις πληροφορίες που έχει συγκεντρώσει για τον εαυτό του, για τις σπουδές και τα επαγγέλματα που το ενδιαφέρουν. Επίσης, αναφορικά με τους μαθητές, τους βοηθά στη συμπλήρωση του μηχανογραφικού δελτίου αν είναι υποψήφιοι για την τριτοβάθμια εκπαίδευση. Τέλος, βοηθά το άτομο να καταρτίσει το ατομικό του σχέδιο δράσης ώστε να ενταχθεί στην αγορά εργασίας ή να επαναπροσδιορίσει την επαγγελματική του πορεία σύμφωνα με τις προσωπικές του ανάγκες και τις εκάστοτε συνθήκες της αγοράς εργασίας.

Συμπερασματικά, η Συμβουλευτική μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα το άτομο τόσο στην επίλυση καθημερινών προβλημάτων του, όσο και την επαγγελματική του εξέλιξη, βελτιώνοντας το επίπεδο διαβίωσης του και παρέχοντας μία πιο ολοκληρωμένη και δημιουργική ζωή. Ο ρόλος του Συμβούλου είναι καθοριστικός σε ολόκληρη την Συμβουλευτική διαδικασία και την εξέλιξη του ατόμου μέσα από την ανακάλυψη των προσωπικών χαρακτηριστικών (γνώσεων, ικανοτήτων, δεξιοτήτων) του συμβουλευόμενου. Γι αυτό, ο σύμβουλος οφείλει, πέρα από την επαρκή εκπαίδευση και κατάρτιση, να διαθέτει χαρακτηριστικά που να υποβοηθούν την Συμβουλευτική διαδικασία και να εξελίσσουν το άτομο κατά τον μέγιστο δυνατό βαθμό.

Κεφάλαιο 2: Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός

2.1 Εισαγωγή

Ο Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.)² έχει ιδρύσει το μητρώο Συμβούλων Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Συ.Ε.Π.) στελέχη του οποίου μπορούν να είναι επαγγελματίες ειδικευμένοι σε θέματα Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού. «Η Δια βίου Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός (Δια βίου ΣυΕΠ) ή Δια βίου Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας είναι η συστηματική βοήθεια και υποστήριξη που παρέχεται από εξειδικευμένους επιστήμονες και η οποία επιτρέπει στο άτομο σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής του να συνειδητοποιεί τις γνώσεις, τις ικανότητες, τις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντά και τις αξίες του, να λαμβάνει εκπαιδευτικές και επαγγελματικές αποφάσεις, να σχεδιάζει και να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τη σταδιοδρομία του και να επιτυγχάνει μεγαλύτερη ισορροπία ανάμεσα στην προσωπική και επαγγελματική του ζωή. Η Συμβουλευτική και ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός αποτελούν ένα ενιαίο θεσμό, ο οποίος είναι ενεργός καθ' όλη τη διάρκεια της επαγγελματικής ζωής του ατόμου, για το λόγο αυτό αποκαλείται Δια βίου Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός ή αλλιώς Δια βίου ΣυΕΠ.»

Ωφελούμενοι από τις υπηρεσίες Δια βίου ΣυΕΠ είναι μαθητές, φοιτητές και σπουδαστές, άνεργοι που επιθυμούν να ενταχθούν ή να επανενταχθούν στην αγορά εργασίας, εργαζόμενοι για τη δια βίου διαχείριση της σταδιοδρομίας τους και των αλλαγών καριέρας, γονείς για να βοηθηθούν στο να κατανοήσουν βαθύτερα τις ανάγκες των εφήβων και να τους στηρίξουν ουσιαστικά στις αποφάσεις τους, ειδικές ομάδες του πληθυσμού όπως για παράδειγμα ΑΜΕΑ και μετανάστες.

Η Δια βίου Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός ακολουθεί τους κανόνες της Συμβουλευτικής και περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές λειτουργίες όπως η πληροφόρηση, η ανάπτυξη αυτογνωσίας-αυτοαντίληψης και η λήψη αποφάσεων.

Η Δια βίου Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός, όπως και κάθε άλλο είδος Συμβουλευτικής, παρέχεται είτε σε ομαδικό είτε σε ατομικό επίπεδο. Στην

² Ιστοσελίδα Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.: <http://www.eoppep.gr/index.php/el/work-guidance-and-consulting/developing-careers-adult/what-is-career-counseling>, προσπελάστηκε στις 03/05/2017

περίπτωση της ομαδικής Συμβουλευτικής, οι αποδέκτες της ΣυΕΠ συμμετέχουν είτε σε ομαδικές συναντήσεις είτε σε σεμινάρια ΣυΕΠ, τα οποία στοχεύουν στην ενίσχυση της αυτογνωσίας των ατόμων, την παροχή πληροφόρησης για τις σπουδές και τα επαγγέλματα και την εκμάθηση τεχνικών λήψης αποφάσεων. Η σημαντική συνεισφορά της ομάδας στην συμβουλευτική διαδικασία και την εξέλιξη των μελών της έγκειται στο ότι αξιοποιεί τις δυναμικές και τις σχέσεις που αναπτύσσονται στο πλαίσιο της ομάδας και προσφέρει την δυνατότητα ταυτόχρονης παρέμβασης σε μεγάλο αριθμό ατόμων που έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά και ανάγκες.

Στην ατομική συμβουλευτική, σύμφωνα πάλι με τον Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.), η συμβουλευτική διαδικασία εξελίσσεται με «εξατομικευμένες» μεθόδους με τη βοήθεια της ατομικής συμβουλευτικής συνέντευξης. Με αυτή την μέθοδο καταρτισμένοι Σύμβουλοι Επαγγελματικού Προσανατολισμού – Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας συζητούν προσωπικά με τα παιδιά ή/και με τους γονείς τους, διαζώσης ή ακόμα και εξ αποστάσεως με την αξιοποίηση των δυνατοτήτων που προσφέρουν οι νέες τεχνολογίες (Διαδικτυακή Συμβουλευτική). Σύμφωνα με τον Δημητρόπουλο (1999) τόσο η Ατομική όσο και η Ομαδική Συμβουλευτική μπορεί να εφαρμοστεί και μέσω άλλων μεθόδων όπως η Τηλε-Συμβουλευτική, όπου ο σύμβουλος διεξάγει την Ατομική ή Ομαδική συνεδρία μέσω σύγχρονων μέσων τεχνολογίας με την βοήθεια του διαδικτύου. Αυτή η διαδικτυακή συμβουλευτική χρησιμοποιείται και εφαρμόζεται σε άτομα και ομάδες μέσω e-mail, Facebook ή Skype όπου η συνομιλία διεξάγεται μέσα από τη χρήση της κάμερας. Σκοπός αυτής της διαδικασίας είναι να βοηθηθούν οι συμβουλευόμενοι και να ανακαλύψουν τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά (γνώσεις, ικανότητες, δεξιότητες) και να μάθουν να σχεδιάζουν μόνοι τους την επαγγελματική και προσωπική τους σταδιοδρομία επιλέγοντας διαδρομές που ανταποκρίνονται στα προσόντα, τις αξίες και τα ενδιαφέροντά τους. Επίσης, είναι δυνατόν, οι συμβουλευόμενοι να βοηθηθούν στον επανασχεδιασμό και την διαχείριση της σταδιοδρομίας τους σε διάφορα στάδια της ζωής λόγω κρίσιμων μεταβάσεων που μπορεί να προκύψουν. Καθ' όλη την διάρκεια των ατομικών συναντήσεων τηρείται απόλυτη εχεμύθεια και εμπιστευτικότητα, ενώ ο αριθμός και το περιεχόμενο των συναντήσεων αυτών εξαρτάται από τις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων καθώς και το επίπεδο επαγγελματικής ωριμότητας τους.

Τονίζεται ότι η αξία της ατομικής συμβουλευτικής έγκειται στην προσωπική σχέση εμπιστοσύνης που αναπτύσσεται ανάμεσα στον σύμβουλο και τον συμβουλευόμενο.

2.2 Η Συμβουλευτική Παρέμβαση

Ο Δημητρόπουλος το (1999) αναφέρει, ο Επαγγελματίας Σύμβουλος αφού επιλέξει την θεωρία και την προσέγγισης ή τον συνδυασμό των προσεγγίσεων που είναι καταλληλότερες για τον συμβουλευόμενο του επιλέγει τις μεθόδους με τις οποίες θα εξελιχθεί η συμβουλευτική παρέμβαση. Οι κύριες μέθοδοι συμβουλευτικής παρέμβασης είναι: η Ατομική Συμβουλευτική Συνέντευξη, η Ομαδική Συμβουλευτική, η Μαζική Παρέμβαση, η Βιωματική Εργαστηριακή Παρέμβαση, η Περιβαλλοντική Παρέμβαση, η Εκπαίδευση-Διδασκαλία, η Κοινωνική Συμβουλευτική, η Αλληλοσυμβουλευτική, η Συμβούλευση ή Συμβουλευτική Συνεργασία, η Τεχνικά Υποβοηθούμενη Συμβουλευτική και φυσικά συνδυασμοί των παραπάνω.

Κάθε συμβουλευτική συνέντευξη, σύμφωνα με τους Miller και Bor (1991), θα πρέπει να παρέχει στον Σύμβουλο τις παρακάτω δυνατότητες:

1. Να μιλήσει στον ενδιαφερόμενο.
2. Να ακούσει αυτά που λέει ο συμβουλευόμενος και να κρατήσει σημειώσεις (ακόμα και στοιχεία της μη λεκτικής επικοινωνίας).
3. Να εντοπίσει τα θέματα που απασχολούν τον ενδιαφερόμενο και να τον βοηθήσει να τα χειριστεί.
4. Να εκτιμήσει το μέγεθος του ψυχολογικού και συναισθηματικού αντίκτυπου αυτών των θεμάτων στον ενδιαφερόμενο.
5. Να παρέχει πληροφόρηση στον συμβουλευόμενο.
6. Να βοηθήσει τον συμβουλευόμενο να εντοπίσει και να κατανοήσει λεπτές πτυχές του θέματος που τον απασχολεί.
7. Να εντοπίσει στοιχεία της συμπεριφοράς του ενδιαφερομένου που ίσως υποδηλώνουν απόρροια του προβλήματος που αντιμετωπίζει.

8. Να λάβει υπόψη του τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν στις σχέσεις του ενδιαφερομένου με τους οικείους του αλλά και με τον περίγυρό του λόγω του προβλήματος που αντιμετωπίζει ο συμβουλευόμενος.
9. Να διαβεβαιώσει τον ενδιαφερόμενο ότι άκουσε με προσοχή τις απόψεις και τις ανησυχίες του.
10. Να βοηθήσει τον ενδιαφερόμενο να πάρει αποφάσεις, που μπορεί να επηρεάσουν τη συμπεριφορά του, έπειτα από πληροφόρηση.
11. Να εντοπίσει τους τρόπους με τους οποίους ο ενδιαφερόμενος έχει μάθει να αντιμετωπίζει τα θέματα που τον αφορούν. Σε κάποιες περιπτώσεις, ίσως χρειαστεί να βοηθήσει το άτομο να αναπτύξει νέες μεθόδους προσπέλασης των προβλημάτων του.
12. Να ενθαρρύνει τον ενδιαφερόμενο να πάρει αποφάσεις και να αντιμετωπίσει τη ζωή του ανάλογα με τις περιστάσεις.

Συνοψίζοντας, οι τεχνικές και οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιήσει ο σύμβουλος διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη τόσο της Συμβουλευτικής διαδικασίας όσο και της Συμβουλευτικής σχέσης που θα βοηθήσει το άτομο να ξεδιπλωθεί και να ανακαλύψει τα προσωπικά του χαρακτηριστικά, να αναπτύξει αυτογνωσία και να καθορίσει τον προσωπικό τρόπο που θα διαχειρίζεται καταστάσεις στην ζωή του και θα λαμβάνει αποφάσεις.

2.3 Οι Στόχοι της Συμβουλευτικής Συνάντησης

Σύμφωνα με τον Δημητρώπουλος (1993), οι στόχοι κάθε συνάντησης πρέπει να είναι συγκεκριμένοι και ρεαλιστικοί ώστε να είναι εφικτή η επιτυχής ενασχόληση με αυτούς. Έτσι, με την κατάκτηση μικρών κάθε φορά στόχων μπορεί να υπάρχει πρόοδος καθ' όλη την διάρκεια της συμβουλευτικής παρέμβασης. Όταν οι στόχοι είναι προκαθορισμένοι και εφικτοί ο συμβουλευόμενος μπορεί πιο εύκολα να τους κατακτήσει, γεμίζοντας αυτοπεποίθηση και σιγουριά για τον εαυτό του.

Η Μαλικιώση-Λοϊζου (2001) αναφέρει πως ο σύμβουλος οφείλει να έχει καθοδηγητικό ρόλο στην οργάνωση της συνάντησης καθορίζοντας τους στόχους της και συντονίζοντας τη συζήτηση χωρίς να παρέχει ο ίδιος συμβουλές-υποδείξεις στον συμβουλευόμενο. Αντί αυτού ο Σύμβουλος οφείλει να βοηθά το άτομο να εντοπίσει εναλλακτικές λύσεις ή ακόμα και να διατυπώνει ο ίδιος κάποιες από αυτές βοηθώντας το άτομο να βρει την κατεύθυνση στην λύσεων του προβλήματός του. Ο σύμβουλος, επίσης, πρέπει να αξιοποιεί τόσο τα λεκτικά όσο και τα μη λεκτικά μηνύματα του συμβουλευόμενου.

2.4 Η διαδικασία της Αξιολόγησης της Συμβουλευτικής Διαδικασίας

Η αξιολόγηση οφείλει να είναι διαρκής και να περιλαμβάνει όχι μόνο τις σημειώσεις της συγκεκριμένης συνάντησης, αλλά και την επισκόπηση των σημειώσεων από παλαιότερες συναντήσεις. Η αξιολόγηση της Συμβουλευτικής είναι αναγκαίο να γίνεται γιατί με αυτό τον τρόπο διαπιστώνεται η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης. Το αποτέλεσμα της αξιολόγησης θα κρίνει και την καταλληλότητα, την χρησιμότητα και την σκοπιμότητα στήριξης της παρέμβασης ή κατάργησής της ή αναζήτησης κάποιας άλλης λύσης. Στη συνέχεια, η αξιολόγηση θεωρείται αναγκαία για να μπορεί ο σύμβουλος να παρακολουθεί την προσπάθειά του και να παίρνει ανατροφοδότηση. Τέλος, αξιολόγηση καλό είναι να γίνεται για να εξασφαλιστεί η καλύτερη δυνατή προσέγγιση του ανθρώπου μέσα από τη βελτίωση των μεθόδων και των μέσων που χρησιμοποιούνται στην συμβουλευτική διαδικασία.

2.5 Τύποι Ατομικής Συμβουλευτικής Συνέντευξης

Με δεδομένη την μοναδικότητα του ατόμου δεν υπάρχει μόνο μία σωστή μέθοδος Συμβουλευτικής η οποία να ταιριάζει σε κάθε περίπτωση. Σύμφωνα με τον Κλεφτάρα (2009) ο σύμβουλος οφείλει να δείχνει σεβασμό στον προσωπικό τρόπο αντιμετώπισης προβλημάτων του συμβουλευόμενου. Οι μέθοδοι και οι τεχνικές της Συμβουλευτικής είναι πιθανό να ποικίλουν από χώρα σε χώρα καθώς και μεταξύ διαφόρων κοινωνικών ομάδων. Η επιλογή κάποιας συμβουλευτικής τεχνικής

επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Ωστόσο, ως επί τω πλείστον οι τύποι της Συμβουλευτικής που χρησιμοποιούνται θα πρέπει να στηρίζονται κυρίως στις ανάγκες των πελατών, τον τύπο των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν και το στάδιο στο οποίο βρίσκεται το πρόβλημα όταν ξεκινάει η συμβουλευτική διαδικασία.

Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες ο πελάτης μπορεί να χρειάζεται να παραπεμφθεί σε πιο έμπειρο Σύμβουλο, Ψυχοθεραπευτή ή Ψυχίατρο ανάλογα με τις ανάγκες του. Οι Σύμβουλοι θα πρέπει να διδαχθούν πως να αναγνωρίζουν πότε ο πελάτης χρειάζεται παραπομπή. Επίσης, σε οποιαδήποτε στιγμή καθ' όλη την διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας ο συμβουλευόμενος ίσως χρειαστεί να παραπεμφθεί σε εναλλακτικές ή συμπληρωματικές υπηρεσίες.

2.6 Τεχνικές

Η Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (1993) προσεγγίζει παράλληλα με την ατομοκεντρική προσέγγιση του Rogers, και τεχνικές που χρησιμοποιούνται κατά την συμβουλευτική διαδικασία:

Ανατροφοδότηση

Με τον όρο ανατροφοδότηση αναφερόμαστε σε μία τεχνική που έχει σκοπό να επιβεβαιώσει τι γνωρίζουν ή τι αισθάνονται οι άλλοι για τη συμπεριφορά και τις στάσεις μας. Υπάρχει η αρνητική και η θετική ανατροφοδότηση, ανάλογα με το είδος της απάντησης που επιστρέφει στο άτομο. Επίσης, μπορεί να είναι αντικειμενική ή υποκειμενική. Στην πρώτη περίπτωση, της αντικειμενικής ανατροφοδότησης η πληροφορία που δίνουμε είναι βασισμένη στην αντικειμενική παρατήρηση της συμπεριφοράς και της στάσης του άλλου, χωρίς να εμπεριέχει υποκειμενική αξιολόγηση και έκφραση συναισθημάτων. Από την άλλη πλευρά, στην υποκειμενική ανατροφοδότηση, η πληροφορία που δίνουμε στον άλλο εκφράζει τα προσωπικά μας συναισθήματα ως αντίδραση στα λόγια και τη συμπεριφορά του. Για να είναι ωφέλιμη η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι ακριβής, να δίνεται στον κατάλληλο χρόνο, να είναι ξεκάθαρη και αξιόπιστη και φυσικά να έχει σαν στόχο να βοηθήσει τον άλλο.

Ενεργητική ακρόαση

Η τεχνική αυτή περιλαμβάνει την προσεκτική παρακολούθηση, τη σύνθεση και την ανάλυση των όσων λέει ο συμβουλευόμενος. Ο καλός ακροατής ακούει προσεκτικά, διατηρεί οπτική επαφή με τον άλλο, εναλλάσσει τον ρυθμό, την ένταση και τον τόνο της ομιλίας του ώστε να δείχνει το ενδιαφέρον του και γενικά επιστρατεύει όλες του τις αισθήσεις και την προσοχή του ώστε όχι απλώς να ακούσει αλλά και να κατανοήσει σε βάθος αυτά που λέει ο συμβουλευόμενος.

Αντανάκλαση

Η τεχνική αυτή μπορεί να φανεί ιδιαίτερα χρήσιμη σε περιπτώσεις που κάποιος θέλει να δείξει ότι έχει κατανοήσει κάτι που έχει ειπωθεί, που θέλει να ελέγξει ότι αυτό που έχει καταλάβει είναι όντως αυτό που εννοούσε ο άλλος αλλά και όταν οι άλλοι θέλουν να αισθανθούν ότι τα συναισθήματά τους αναγνωρίζονται. Απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί η ενεργητική ακρόαση. Η τεχνική αυτή είναι πολύ διαδεδομένη στην συμβουλευτική διαδικασία και υλοποιείται απλά από τον σύμβουλο με ένα καταφατικό νεύμα του κεφαλιού ή ένα σύντομο λεκτικό επιφώνημα, όπως «χμμμ...».

Παράφραση

Είναι μία αποτελεσματική τεχνική που βοηθάει τον συμβουλευόμενο να αναδομήσει τη σκέψη του καθώς ο σύμβουλος διατυπώνει με δικά του λόγια όσα προηγουμένως έχει πει ο συμβουλευόμενος. Γι' αυτό ο σύμβουλος πρέπει να φροντίσει να γίνει με τρόπο ξεκάθαρο και όχι κριτικό.

Αντανάκλαση και αναγνώριση συναισθημάτων

Η αντανάκλαση των συναισθημάτων αποτελεί έκφραση της ικανότητας του συμβούλου για ενσυναίσθηση και επικοινωνία, επιτρέποντας στον συμβουλευόμενο να κατανοήσει πληρέστερα τα συναισθηματικά στοιχεία των περιστάσεων. Η τεχνική αυτή δεν είναι μια απλή επαναδιατύπωση όσων λέει κάποιος αλλά απευθύνεται στον συναισθηματικό τομέα του προσώπου.

2.7 Στάδια της Συμβουλευτικής Διαδικασίας

Σύμφωνα με την Μαλικιώση-Λοΐζου (1999), η συμβουλευτική αποτελεί μια ολοκληρωμένη διαδικασία γιατί έχει χρονική διάρκεια και γιατί μέσα σε αυτήν διαδραματίζονται μια σειρά από γεγονότα και στάδια που διαδέχονται το ένα το άλλο. Βασικό στοιχείο στη συμβουλευτική διαδικασία είναι η σχέση του συμβούλου με τον συμβουλευόμενο. Έτσι, όταν ο σύμβουλος αναπτύσσει μια γνήσια και αυθεντική σχέση με τον συμβουλευόμενο, ο συμβουλευόμενος ανταποκρίνεται σε αυτή με την πλήρη συμμετοχή στη συμβουλευτική διαδικασία.

Η Μαλικιώση-Λοΐζου (2001) περιγράφει τη συμβουλευτική διαδικασία με πέντε βασικά στάδια. Αρχικά, η πρώτη συνάντηση, θεωρείται καθοριστικής σημασίας για την όλη διαδικασία, καθώς σε αυτή θα τεθούν οι απαραίτητες βάσεις πάνω στις οποίες θα στηριχθεί ολόκληρη η συμβουλευτική σχέση. Το ίδιο σημαντική είναι και η τελευταία συνάντηση που αποτελεί το κλείσιμο αυτής της σχέσης και πρέπει να αποτελεί μια θετική εμπειρία για τον συμβουλευόμενο. Καθ' όλη την διάρκεια των συναντήσεων παρεμβάλλονται άλλα στάδια όπως η αναγνώριση και ο καθορισμός των στόχων της συμβουλευτικής παρέμβασης, η επιλογή των τεχνικών και η διαμόρφωση σχεδίου δράσης για να επιτευχθούν οι στόχοι της παρέμβασης και να καθιερωθεί η συμβουλευτική σχέση.

Πιο συγκεκριμένα, στο πρώτο στάδιο αρχίζει να αναπτύσσεται η συμβουλευτική σχέση και να γίνεται διερεύνηση του αιτήματος. Είναι το στάδιο στο οποίο πραγματοποιείται η γνωριμία του συμβούλου με τον συμβουλευόμενο. Είναι σημαντικό ο σύμβουλος να κερδίσει την εμπιστοσύνη του συμβουλευόμενου, να τον κάνει να αισθανθεί άνετα και χαλαρά ώστε να μπορέσει να μιλήσει για τα θέματα που τον απασχολούν. Είναι πολύ σημαντικό ο συμβουλευόμενος να νιώσει ασφάλεια και να ξεδιπλώσει στον σύμβουλο κάθε προβληματισμό του, ώστε να αποδειχθεί αποτελεσματική η συμβουλευτική παρέμβαση. Ο σύμβουλος δεν δίνει έτοιμες λύσεις, αλλά σε συνεργασία με τον συμβουλευόμενο εντοπίζουν μαζί εναλλακτικές λύσεις και αποφασίζουν για τις καταλληλότερες ανάλογα με την περίπτωση. Καταλυτικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων παίζει η προθυμία και θέληση του συμβουλευόμενου να βοηθήσει τον εαυτό του και να βρει την λύση στο πρόβλημά του.

Η περιγραφή του προβλήματος γίνεται με αφήγηση της ιστορίας από τον συμβουλευόμενο, ερωτήσεις εμβάθυνσης, ενθάρρυνσης για συζήτηση, αντανakλαστικές απαντήσεις, διευκρινιστικές ερωτήσεις. Αυτό το στάδιο θεωρείται στάδιο πληροφόρησης και για τα δύο μέλη της συμβουλευτικής σχέσης. Ο σύμβουλος προσπαθεί να αντλήσει πληροφορίες που θα τον βοηθήσουν στην εκτίμηση του κυρίως προβλήματος, το οποίο περιλαμβάνει την περιγραφή του προβλήματος, το ιστορικό του προβλήματος και ένα σύντομο ιστορικό του πελάτη. Από την άλλη πλευρά, ο συμβουλευόμενος χρειάζεται να αντλήσει πληροφορίες που τον αφορούν όπως το χρονοδιάγραμμα της παρέμβασης, τον τρόπο με τον οποίο θα τον βοηθήσει και την διαδικασία της συμβουλευτικής που θα ακολουθήσουν.

Σε αυτό το στάδιο είναι που γίνεται η διαπραγμάτευση του «συμβολαίου» με τον συμβουλευόμενο, καθώς θέτονται τα όρια και από τις δύο πλευρές. Έτσι, αρχίζει και διαμορφώνεται η συμβουλευτική σχέση, της οποίας οι βάσεις είναι απαραίτητες και καθοριστικές για τη συνέχεια της διαδικασίας.

Η Μαλικιώση-Λοϊζου αναφέρει (2001), κατά το δεύτερο και τρίτο στάδιο πως γίνεται η αναγνώριση της δυσκολίας-προβλήματος του συμβουλευόμενου και ο καθορισμός των στόχων της παρέμβασης αντίστοιχα. Σε αυτή την φάση, ο συμβουλευόμενος έχει ήδη ξεκινήσει την κατάλληλη για εκείνον συμβουλευτική διαδικασία. Στο δεύτερο στάδιο είναι που γίνεται η ουσιαστική κατανόηση του προβλήματος μέσα από τις κατάλληλες διευκρινίσεις που γίνονται αναφορικά με τις ευθύνες, τις αδυναμίες, τις επιθυμίες και τις προσδοκίες του. Ο σύμβουλος ανάλογα με τις θεωρητικές του πεποιθήσεις αξιοποιεί διάφορες τεχνικές, όπως η ενσυναίσθηση και η αντανakλαση και κάνει ερμηνευτικούς σχολιασμούς. Με αυτό τον τρόπο ο συμβουλευόμενος έρχεται σε μία πρώτη επαφή με τον εαυτό του, με τους φόβους του, τα συναισθήματα του, τις προσδοκίες του, την αναγνώριση των δυνατοτήτων και ικανοτήτων του και ο σύμβουλος κάνει μια πρώτη διάγνωση του προβλήματος.

Μέσα από την θετική σχέση εμπιστοσύνης που έχει αναπτυχθεί μεταξύ συμβούλου και συμβουλευόμενου, φτάνει η στιγμή να καθορισθεί η κατεύθυνση προς την οποία θα κινηθεί η όλη συμβουλευτική διαδικασία. Ο συμβουλευόμενος αναγνωρίζει, προσδιορίζει και οριοθετεί τους στόχους που θα ήθελε να πετύχει στα πλαίσια ενός συγκεκριμένου χρονοδιαγράμματος.

Ο σύμβουλος βοηθά τον συμβουλευόμενο να αφηγηθεί και να οργανώσει τις εμπειρίες του, να αντιμετωπίσει το συγκεκριμένο πρόβλημα, αλλά και τον ενθαρρύνει να αναπτυχθεί ώστε να αντιμετωπίζει τα διάφορα προβλήματα με έναν πιο συγκροτημένο και υπεύθυνο τρόπο. Επιπλέον, τον προτρέπει να προσδιορίσει ή να επαναπροσδιορίσει τους στόχους του, να αυτοοργανωθεί και να αποκτήσει μία θετική αυτοεικόνα ενισχύοντας την αυτογνωσία του και εστιάζοντας στα θετικά σημεία του. Ο σύμβουλος παρέχει στήριξη στον συμβουλευόμενο, ώστε να τον ενθαρρύνει να παίρνει αποφάσεις σύμφωνα με τις δικές του προσωπικές αξιολογήσεις, διερευνώντας μόνος του τις εναλλακτικές λύσεις που έχει στους προβληματισμούς του. Ο σύμβουλος εκπαιδεύει τον συμβουλευόμενο να διεκδικεί τα όνειρα του, να εκπληρώνει τις προσδοκίες του, να είναι σε θέση να συγκρουστεί και να διαπραγματευθεί για τη θέση του, να αποκαταστήσει και να διευρύνει το κοινωνικό και υποστηρικτικό του πλαίσιο. Τέλος, οι στόχοι της συμβουλευτικής παρέμβασης πρέπει να είναι αποδεκτοί και από τις δύο πλευρές και να επιτευχθούν ως αποτέλεσμα της όλης συμβουλευτικής διαδικασίας.

Το τέταρτο στάδιο της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι και το στάδιο της δράσης καθώς τα προηγούμενα στάδια έχουν ήδη προετοιμάσει τον συμβουλευόμενο και πλέον διαθέτει τα μέσα αξιολόγησης της πορείας και των αλλαγών. Σε συνεργασία με τον σύμβουλο εντοπίζουν τις εναλλακτικές δυνατότητες και αποφασίζουν για τις καταλληλότερες ανάλογα με την περίπτωση και την κρίση του συμβουλευόμενου, χωρίς όμως ποτέ ο σύμβουλος να παρέχει έτοιμες λύσεις στον συμβουλευόμενό του.

Ο σύμβουλος εφαρμόζει τεχνικές συμβουλευτικής όπως βιωματικές ασκήσεις, παιχνίδι ρόλων και αναπλαισίωση για να βοηθήσει τον συμβουλευόμενο να ενδυναμώσει τις δεξιότητές του. Ο συμβουλευόμενος έχει πάντοτε ενεργητικό ρόλο στην όλη διαδικασία. Σύμφωνα με τον Κασσωτάκη (2002) σκοπός της συμβουλευτικής είναι να βοηθήσει τον συμβουλευόμενο να βελτιώσει την προσωπική του ζωή, να ανακουφιστεί από προβλήματα που τον απασχολούν, να διαχειριστεί το άγχος του, να επιλύσει τις κρίσιμες καταστάσεις που αντιμετωπίζει και να μπορεί δυναμικά να παίρνει μόνος του αποφάσεις για τη ζωή του και να ενθαρρυνθεί να διατηρήσει αυτές τις αλλαγές στην μετέπειτα ζωή του.

Το πέμπτο και τελευταίο στάδιο της συμβουλευτικής διαδικασίας αποτελεί το κλείσιμο, ο τερματισμός της παρέμβασης και είναι πολύ σημαντικό η συμβουλευτική

εμπειρία να τελειώσει θετικά για τον πελάτη. Αυτό συμβαίνει όταν έχουν επιτευχθεί οι στόχοι που τέθηκαν στην αρχή. Η επιτυχία της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι να καταστήσει τον συμβουλευόμενο ικανό να λαμβάνει μόνος του αποφάσεις, να αναλαμβάνει τις ευθύνες του και να μην φοβάται την ζωή. Έτσι, αποκτά άλλη οπτική για τον κόσμο και αλλάζει η καθημερινή του ζωή με την υιοθέτηση μιας θετικής στάσης και μιας περισσότερο υπεύθυνης δράσης.

Ο Κασσωτάκης αναφέρει (2002) πως η συμβουλευτική έχει σαν στόχο να βοηθήσει τους ανθρώπους που χρειάζονται βοήθεια να αντιμετωπίσουν κρίσιμες καταστάσεις και γεγονότα στην ζωή τους, δίνοντας έμφαση σε θετικά στοιχεία, δεξιότητες, υποστηρικτικά πλαίσια και εναλλακτικές επιλογές των ίδιων, ενδυναμώνοντάς τους. Σε ορισμένες περιπτώσεις είναι αναγκαίο να υπάρχει κάποια συνεχιζόμενη παρακολούθηση της νέας πορείας του συμβουλευόμενου σε τακτά χρονικά διαστήματα (follow up).

Τέλος, καθ' όλη την διάρκεια της παρέμβασης αλλά και με την λήξη αυτής είναι σημαντικό ο σύμβουλος να δείξει στον συμβουλευόμενο ότι μπορεί να επικοινωνήσει μαζί του όποια στιγμή τον χρειασθεί.

Συνοψίζοντας, η Συμβουλευτική αποτελεί μια δομημένη διαδικασία με σαφή στάδια τα οποία διαδραματίζουν καταλυτικό ρόλο στην ανάπτυξη της Συμβουλευτικής σχέσης και την επίτευξη του σκοπού της Συμβουλευτικής διαδικασίας που είναι η ανάπτυξη της αυτογνωσίας και η ανέλιξη του ατόμου.

2.8 Η δεοντολογία στην εφαρμογή της Συμβουλευτικής

Η σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ του συμβούλου και του συμβουλευόμενου εμπίπτει στις αρχές του κώδικα δεοντολογίας που διέπει την διαδικασία συμβουλευτικής και καθορίζεται συνήθως από τις αρμόδιες επιστημονικές ενώσεις σε εθνικό επίπεδο. Περιλαμβάνει παράγοντες όπως την εμπιστευτικότητα, την ασφάλεια, τον σεβασμό της διαφορετικότητας και την αποδοχή του άλλου, το «συμβόλαιο» της συμβουλευτικής διαδικασίας, την καταλληλότητα και αυτογνωσία από την πλευρά του συμβούλου.

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με την Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ., (1993), ο όρος εμπιστευτικότητα, αναφέρεται στην εχεμύθεια που εξασφαλίζεται στην συμβουλευτική σχέση ότι όσα λεχθούν στην διάρκεια των συμβουλευτικών συνεδριών παραμένουν εμπιστευτικά και από τα δύο μέρη. Ο όρος ασφάλεια αναφέρεται στις ενέργειες που κάνει ο σύμβουλος ώστε να δημιουργήσει όλες τις απαραίτητες προϋποθέσεις και να νιώθει ασφαλής ο συμβουλευόμενος αλλά και ο ίδιος. Ο όρος σεβασμός της διαφορετικότητας και αποδοχή του άλλου αναφέρεται στην στάση του συμβούλου ώστε να αποφεύγει διακρίσεις και να παρέχει τις υπηρεσίες του κατά τον ίδιο τρόπο σε όλους τους πελάτες ανεξαρτήτως κοινωνικής θέσης, εκπαιδευτικού επιπέδου, χρώματος, φυλής, θρησκείας, πολιτικών πεποιθήσεων, σεξουαλικής προτίμησης ή άλλης ιδιαιτερότητας. Στο «συμβόλαιο» της συμβουλευτικής διαδικασίας διασαφηνίζονται οι όροι που θα διέπουν την συμβουλευτική σχέση και διαδικασία και αφορούν τον σκοπό και τους στόχους της συμβουλευτικής παρέμβασης, την διαθεσιμότητα συμβούλου και του πελάτη, την ακριβή διάρκεια της συνεδρίας και την ώρα προσέλευσης, τις ακυρώσεις των προγραμματισμένων συναντήσεων, την αμοιβή και τον τρόπο καταβολής της, την εμπιστευτικότητα και των δύο μερών και άλλες σημαντικές έννοιες. Αυτές οι έννοιες διαπραγματεύονται και εξασφαλίζεται η συμφωνία και των δύο μερών στην τήρησή τους, σαν ένα είδος συμβολαίου. Τέλος, ο όρος καταλληλότητα και αυτογνωσία αναφέρεται στην ενσυνείδητη στάση του συμβούλου να κρίνει εάν είναι σε θέση να βοηθήσει τον συμβουλευόμενο με βάση τις ιδιαίτερες ανάγκες του και σε αντίθετη περίπτωση να τον παραπέμψει σε κάποιον άλλο ειδικό.

Κεφάλαιο 3: Αυτογνωσία

3.1 Αυτογνωσία

Ο Δημητρόπουλος ορίζει (1999) αυτογνωσία το να γνωρίζει κανείς τον εαυτό του, δηλαδή τις σκέψεις που κάνει, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του, τα κίνητρα και τις επιθυμίες του, τα βασικά στοιχεία της προσωπικότητας του, τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία του χαρακτήρα του. Η έννοια του εαυτού σχετίζεται με τις έννοιες της αυτοαντίληψης και της αυτογνωσίας.

Η Κοσμίδου-Hardy (2008) σημειώνει πως όλοι οι άνθρωποι έχουν ένα βασικό βαθμό αυτογνωσίας, η οποία όμως μπορεί να μην είναι ακριβής. Έτσι, μπορεί να νομίζουμε άλλα πράγματα για τον εαυτό μας από αυτά που πραγματικά ισχύουν. Σημαντικό ρόλο στην αυτογνωσία παίζει η αυτοεκτίμηση μας. Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να έχουν διαστρεβλωμένα, αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, που μπορεί να απέχει από λίγο έως πολύ από την πραγματικότητα. Στόχος των συμβούλων είναι να συμβάλουν ώστε τα παιδιά να αποκτήσουν μία ισχυρή, ανεξάρτητη και θετική εικόνα για τον εαυτό τους. Ο τρόπος που αντιλαμβάνεται τον εαυτό του πηγάζει από τις αξίες, τα συναισθήματα, το γνωστικό του υπόβαθρο και έχει άμεση σχέση με τη συμπεριφορά του και την εξωτερίκευση του συναισθηματικού του κόσμου.

Οι έννοιες αυτογνωσία και αυτοαντίληψη από άλλους ερευνητές θεωρούνται ταυτόσημες ενώ από άλλους συμπληρωματικές. Η αυτοαντίληψη δομείται πάνω στην αυτογνωσία. Σπάνια το άτομο περιορίζεται στην αυτογνωσία. Συνήθως προχωρεί στην ερμηνεία της και στην ανάλυση των επιπτώσεών της.

Σύμφωνα με τον Δημητρόπουλο (1998), η αυτογνωσία έχει να κάνει με την γνωριμία και την επίγνωση των αντιδράσεων του εαυτού. Είναι η γνώση που έχει το άτομο για τη συμπεριφορά του, τις στάσεις, τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματά του. Όλοι οι άνθρωποι δεν διαθέτουν το ίδιο επίπεδο αυτογνωσίας. Κάποιοι γνωρίζουν τον εαυτό τους περισσότερο και κάποιοι άλλοι λιγότερο. Καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη αυτογνωσίας παίζει ο αριθμός των ατόμων με τα οποία συναναστρέφεται κάποιος, η ποιότητα αυτών και η διάρκεια της επικοινωνίας που έχει κάθε άνθρωπος με τα υπόλοιπα άτομα του περιβάλλοντός του. Για να αναπτύξει κάποιος αυτογνωσία, πρέπει να έχει και την εμπειρία του πως αντιδρούν οι άλλοι μαζί του καθώς είναι

πιθανό να πιστεύει κάποια πράγματα για τον εαυτό του, τα οποία όμως μπορεί να επιβεβαιωθούν ή και να απορριφθούν από τις αντιδράσεις των άλλων απέναντί του. Η επικοινωνία επικυρώνει ή καταρρίπτει τη γνώση που διαθέτει κανείς για τον εαυτό του και βοηθά το άτομο να γνωρίσει τον εαυτό του.

Και αφού το άτομο αποκτήσει αυτογνωσία και αυτοαντίληψη αποκτά και αυτοεικόνα, η οποία αποτελεί το τελικό αποτέλεσμα αυτής της σύνθεσης. Η αυτοεικόνα κάποιου ατόμου διαδραματίζει καταλυτικό ρόλο στις επιλογές του, τόσο τις κοινωνικές όσο και τις εκπαιδευτικές και τις επαγγελματικές. Σύμφωνα με την Ατομική Ψυχολογία, η αυτοαντίληψη είναι αυτή που καθορίζει τον «τρόπο ζωής» (life style) που το άτομο αποδέχεται και υιοθετεί για τον εαυτό του. Σύμφωνα με την Μακρή-Μπότσαρη (2001) η συμπεριφορά ενός ατόμου δεν είναι τίποτε άλλο από την έκφραση αυτού που είναι ή αυτού που πιστεύει ή νιώθει ότι είναι. Η θεώρησή για αυτό που είναι, τον «εαυτό» του, το «εγώ» του αποτελεί καθοριστικό παράγοντα στον τρόπο με τον οποίο οργανώνει την ζωή του και καθορίζει τους σκοπούς του. Ισχυρισμός που ενδυναμώνεται ιδιαίτερα, σύμφωνα με τον Λεονταρή (1996) και τη θεωρία του Erikson, όπου κατά την εφηβική ηλικία το άτομο διαμορφώνει την ολοκληρωμένη αντίληψη του εαυτού του με το να αρχίζει να αποδέχεται μια ταυτότητα και να προσδιορίζει την θέση του στην κοινωνία.

Η Μακρή-Μπότσαρη παραθέτει (2001) μια ποικιλία ορισμών που χρησιμοποιούνται για την έννοια της αυτοαντίληψης. Ωστόσο, η πλειοψηφία των ειδικών συμφωνεί ότι η αυτοαντίληψη είναι το σύνολο των πεποιθήσεων και των στάσεων που διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του και οι οποίες διαμορφώνουν τάσεις συμπεριφοράς.

Σύμφωνα με τον James (1963) η αυτοαντίληψη ορίζεται ως το σύνολο των αντιλήψεων που έχει το άτομο για τον εαυτό του και τις ικανότητες του, με έμφαση, παράλληλα, στην εικόνα που έχουν οι άλλοι (αντίληψη - αξιολόγηση) για αυτόν και στην απήχηση που έχει αυτή η εικόνα στο ίδιο το άτομο.

Επιπλέον ο Πουρκό (1997) συνδέει την αντίληψη του ατόμου σχετικά με τις ικανότητες και τα χαρακτηριστικά που διαθέτει, συνδέονται με το πρωταρχικό και καθολικό ζήτημα της αναζήτησης της ατομικής ταυτότητας. Γεγονός που αντικατοπτρίζει την προσπάθεια του ατόμου να αποκτήσει πλήρη γνώση του εαυτού του, το οποίο αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για να καταλάβει ποιος είναι, αλλά και για να ορίσει τον σκοπό του στη ζωή.

Στο σημείο αυτό πρέπει να διευκρινιστεί ότι η αυτοαντίληψη (self - concept) είναι η γνωστική ή περιγραφική διάσταση της έννοιας του εαυτού (αυτοεικόνα - self-image), ενώ η αυτοεκτίμηση είναι η αξιολογική συναισθηματική διάσταση (αυτοεκτίμηση - self-esteem) ή σφαιρική αυτοαξία (global self-worth). Στο σύνολο των αυτοαντιλήψεων του ατόμου συνδυάζονται τρεις όψεις του εαυτού. Αυτές είναι ο πραγματικός εαυτός (actual self), ο οποίος αντιπροσωπεύει τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που ο άνθρωπος αποδίδει στον εαυτό του, ο ιδανικός εαυτός (ideal self), ο οποίος αντιπροσωπεύει το είδος του ανθρώπου που κάποιος ελπίζει να γίνει ή που ιδανικά θα ήθελε να είναι και ο δεοντικός εαυτός (ought self), ο οποίος αντιπροσωπεύει τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που ο άνθρωπος θα «έπρεπε» να έχει.

Εν κατακλείδι, πιστεύουμε ότι ο ρόλος του συμβούλου είναι καθοριστικός στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας του ατόμου καθώς βοηθά το άτομο να ανακαλύψει πτυχές του εαυτού του που μόνος του αδυνατεί και να αποκτήσει αισθήματα ικανοποίησης, βιώνοντας μία περισσότερο ολοκληρωμένη ζωή.

3.2 Η αξία της Αυτοεικόνας και της Αυτοπεποίθησης

Η έννοια του εαυτού παίζει σημαντικό ρόλο στην καθημερινή ζωή ενός ατόμου καθώς διατηρεί την εσωτερική του συνοχή, καθορίζει τον τρόπο που ερμηνεύει τις εμπειρίες του και δημιουργεί ένα σύνολο προσδοκιών και φιλοδοξιών. Σύμφωνα με την Κοσμίδου-Γαλανουδάκη (1996) κάθε άτομο λειτουργεί κατά τέτοιο τρόπο που να μπορεί να διατηρεί την εσωτερική του συνοχή. Εάν υπάρχουν ιδέες, συναισθήματα ή αντιλήψεις που έρχονται σε σύγκρουση μεταξύ τους, δημιουργείται μια δυσάρεστη ψυχολογική κατάσταση στο άτομο, την οποία επιδιώκει να αναστρέψει ώστε να επανέλθει σε κατάσταση ηρεμίας.

Σύμφωνα με τους Rogers και Maslow η ανάγκη του ανθρώπου για μια θετική αυτοαντίληψη είναι μεγάλη, γιατί θετική αυτοαντίληψη σημαίνει θετική στάση, θετική προδιάθεση προς τον εαυτό, αλλά και γενικότερα την ζωή. Έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα που απέτυχαν να χτίσουν μια θετική αυτοεικόνα, είναι άτομα που αποθαρρύνθηκαν γρήγορα και σε δύσκολες καταστάσεις ο «εαυτός» τους τα πρόδωσε

(Μπότσαρη,2001). Από την άλλη πλευρά, τα επιτυχημένα άτομα χαρακτηρίζονται από ιδιότητες που αντανακλούν μια πολύ θετική εικόνα στο τρίπτυχο «αυτοεικόνα-αυτογνωσία- αυτοαντίληψη». Είναι άτομα αισιόδοξα, με θετική στάση ζωής, με αυτοπεποίθηση, με αυτοεκτίμηση, με ολοκληρωμένη προσωπικότητα, ικανοποίηση για τον εαυτό τους, εξωστρεφή, αισιόδοξα, αυτοενθαρρυνόμενα, συνεπή, συγκροτημένα και με αυτοσεβασμό. Στοιχεία που αντανακλούν μια «καλή αυτοαντίληψη».

Η Μακρή-Μπότσαρη (2001) σημειώνει πως η αυτοαντίληψη σχετίζεται άμεσα με τη συμπεριφορά του ατόμου, με τους στόχους του, με τα κίνητρά του. Ο εαυτός ο ίδιος μπορεί να αποτελέσει το κίνητρο. Έτσι, το άτομο ενεργοποιεί μηχανισμούς μέσω των οποίων επιδιώκει την γεφύρωση των ασυμφωνιών στην εικόνα που έχει για τον εαυτό του. Έτσι, ένας τέτοιος μηχανισμός μπορεί να λειτουργήσει προς την κατεύθυνση της διατήρησης ή και αύξησης της θετικής εικόνας για τον εαυτό και παράλληλα την μείωση της αρνητικής. Επιπλέον, η εικόνα για τον εαυτό δρα καταλυτικά στον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται το περιβάλλον και την συμπεριφορά των άλλων, καθώς επίσης και τον εαυτό του μέσα σε αυτά τα πλαίσια. Αυτό επιτυγχάνεται με διαρκείς συγκρίσεις. Άτομα με θετική αυτοεικόνα τείνουν να συγκρίνονται με καλύτερους τους, ενώ άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να συγκρίνονται με κατώτερους τους.

Συνοψίζοντας, βασικός στόχος της Συμβουλευτικής είναι να βοηθήσει το άτομο να οργανώσει και να χτίσει μια θετική αυτοεικόνα και να αξιοποιήσει τις ικανότητές του κατά τον μέγιστο δυνατό βαθμό. Έτσι, η εικόνα που το άτομο έχει για τον εαυτό του έχει καταλυτική σημασία. Γι' αυτό και η υποστήριξη του ατόμου από πλευράς της Συμβουλευτικής είναι καθοριστικής σημασίας καθώς θα εξασφαλίσει την πληρέστερη και αντικειμενικότερη δυνατή αυτογνωσία και θετική αυτοαντίληψη, ώστε το άτομο να οδηγηθεί στην θετικότερη δυνατή προδιάθεση- διάθεση- στάση-συμπεριφορά τόσο απέναντι στον εαυτό του, όσο και απέναντι στους άλλους.

3.2.1 Διαδικασίες και μέσα οικοδόμησης Αυτογνωσίας και Αυτοαντίληψης

Από την προσχολική κιόλας ηλικία ξεκινά η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης του ατόμου. Χτίζεται σταδιακά και υπόκειται συνεχώς σε αλλαγές. Τα πρόσωπα που βρίσκονται στο περιβάλλον και τον ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο του ανθρώπου διαδραματίζουν έναν ρόλο στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και της αυτοεικόνας του, άλλα από αυτά σημαντικότερο και άλλα όχι τόσο. Έτσι, η οικογένεια, το σχολείο, οι συνομήλικοι, το φύλο του ατόμου, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, η θρησκεία αλλά και το πολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο μεγαλώνει κάποιος παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτοαντίληψης του ατόμου.

Σύμφωνα με τον Burns (1982) η διαμόρφωση της αυτοαντίληψης εξαρτάται από ένα σύνολο παραγόντων, όπως η επίδραση των σημαντικών άλλων. Το άτομο διαμορφώνει την αυτοαντίληψη μέσα από την ανατροφοδότηση που λαμβάνει από τους σημαντικούς άλλους, και φτάνει στη δημιουργία μιας ολοκληρωμένης εικόνας του εαυτού, είτε πρόκειται για μια θετική είτε για μια αρνητική εικόνα. Το παιδί όταν εισέρχεται στη σχολική ηλικία, δέχεται σημαντικές επιδράσεις και από πρόσωπα στο σχολείο, όπως είναι οι συμμαθητές και οι δάσκαλοι που λαμβάνουν τη θέση των γονέων.

Σύμφωνα με τους Henricsson και Rydell (2004) η αυτοαντίληψη των μαθητών επηρεάζεται από τα προβλήματα συμπεριφοράς που παρουσιάζουν, ενώ η αυτοαντίληψη των παιδιών επηρεάζεται και από την εικόνα των εκπαιδευτικών για τους μαθητές, γνωστό και ως φαινόμενο της αυτοεκπληρούμενης προφητείας. Σύμφωνα με τους Montague και Rinaldi (2001) η αρνητική εικόνα που έχουν οι εκπαιδευτικοί για μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς ασκεί επίδραση στην αυτοαντίληψη αυτών των μαθητών.

Η αυτοαντίληψη έχει πολυδιάστατο χαρακτήρα³. Αξιολογήσεις και χαρακτηρισμοί από τους συνομηλίκους, τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και άλλα σημαντικά πρόσωπα επιδρούν στην διαμόρφωση της αυτοαντίληψης, ενώ η αυτοαντίληψη διαφοροποιείται με την πάροδο της ηλικίας, τουλάχιστον μέχρι την προεφηβεία. Σύμφωνα με την Κοσμίδου-Hardy (1991) υπάρχει σύνδεση μεταξύ της

³ Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/4774/1369.pdf>, προσπελάστηκε στις 27/4/2017

αυτοαντίληψης και της σχολικής επίδοσης. Τα μοντέλα που περιγράφουν αυτή τη σύνδεση και έχουν προταθεί από τους ερευνητές είναι το μοντέλο της αυτοενίσχυσης, το μοντέλο ανάπτυξης των δεξιοτήτων και το μοντέλο των αμοιβαίων σχέσεων.

Έρευνες σχετικά με τις διαφορές των δύο φύλων και την αυτοαντίληψη έχουν δείξει ότι οι διαφορές αυτές ποικίλλουν ανάλογα με τον εξεταζόμενο τομέα της αυτοαντίληψης. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τους McCabe, Ricciardelli και Holt (2005) τα αγόρια θεωρούν ότι είναι περισσότερο ικανά από τα κορίτσια στα μαθηματικά και τη φυσική, ενώ είναι λιγότερο ικανά στα γλωσσικά μαθήματα στο Γυμνάσιο. Τα αγόρια, επίσης, πιστεύουν ότι έχουν καλύτερη εξωτερική εμφάνιση, σωματικές ικανότητες και σχέσεις με τους συνομηλίκους τους από τα κορίτσια. Τα κορίτσια, τέλος, έχουν υψηλότερη αυτοαντίληψη στους τομείς της μουσικής, της συμπεριφοράς, της ανάγνωση και γενικά στο σχολείο.

Σύμφωνα με την Κοσμίδου-Hardy (1991), τα παιδιά αρχίζουν να μορφοποιούν τα πρώτα συναισθήματα αυτοεκτίμησης τις πρώτες έξι εβδομάδες της ζωής τους, ανάλογα με το πώς αντιλαμβάνονται ότι ο κόσμος αντιδρά στις σωματικές και συναισθηματικές τους ανάγκες. Καθώς αναπτύσσονται, η αυτοεκτίμησή τους τροποποιείται ανάλογα με το πώς αντιδρούν οι σημαντικοί γι' αυτούς ενήλικες στις ανάγκες τους και τον βαθμό που αυτές εκπληρώνονται επιτυχώς σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο. Έτσι, η αγάπη και στοργή που λαμβάνει το νεαρό άτομο, τα σωστά καθορισμένα όρια, που σταθερά εφαρμόζονται και ο σεβασμός που εκδηλώνεται στα παιδιά εμφανώς, άμεσα και καθημερινά συνδράμουν καταλυτικά στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης τους.

Μερικά παιδιά μπορεί να είναι από τη φύση τους ντροπαλά κι εσωστρεφή, έχουν όμως υψηλή αυτοεκτίμηση, ακόμη κι αν δεν κάνουν πολλές ερωτήσεις ή δεν προσφέρουν αυθόρμητες απαντήσεις. Όμως το παιδί με χαμηλή αυτοεκτίμηση εμφανίζει υψηλό βαθμό άγχους, φοβάται να ρισκάρει και δεν σχετίζεται θετικά με τα άλλα παιδιά.

Αναφορικά με τα παιδιά που μεγαλώνουν με έναν γονέα ή προέρχονται από οικογένειες που και οι δύο γονείς εργάζονται πολλές ώρες και αγωνίζονται καθημερινά για να ν' αντιμετωπίσουν τις οικονομικές τους υποχρεώσεις, είναι πολύ δύσκολο να αναπτύξουν ένα δυνατό αίσθημα ταυτότητας και να αντιληφθούν τις δυνάμεις και τις αδυναμίες τους. Είναι εξαιρετικά δύσκολο γι' αυτά να πεισθούν ότι

είναι σημαντικά άτομα και αξίζουν τον έπαινο, τον σεβασμό και την ευτυχία. Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι παιδιά που δεν λαμβάνουν προσοχή ή ανατροφοδότηση, τείνουν να έχουν φτωχότερη αντίληψη για τον εαυτό τους, από εκείνα που δέχονται θετική είτε αρνητική ανατροφοδότηση σε τακτική βάση. Είναι δηλαδή σαν τα παιδιά να εκλαμβάνουν το συναίσθημα του πόσο σημαντικά είναι με το σύνολο της προσοχής που λαμβάνουν.

Οι δάσκαλοι έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση των μαθητών τους, με την στάση που κρατούν απέναντι τους και τις προσδοκίες που διαμορφώνουν για αυτά ακόμα και αν κάποιες φορές δεν να το αντιλαμβάνονται. Συνεχίζοντας, καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται και πλησιάζουν την εφηβεία, οι παράγοντες που έχουν την μεγαλύτερη επιρροή στην αυτοεκτίμησή τους αρχίζουν να αλλάζουν. Πλέον, οι έφηβοι τείνουν να προσπαθούν να κερδίσουν την αποδοχή των συνομηλίκων τους με την σωματική δύναμη και την δημοτικότητα που έχουν στα κορίτσια. Αναφορικά με τα κορίτσια, η δημοτικότητα στα αγόρια είναι ιδιαίτερα σημαντική. Είναι όμως δυνατόν, μαθητές που είχαν υψηλή αυτοεκτίμηση γιατί μπορούσαν να ικανοποιήσουν τους ενήλικες, τώρα να υποφέρουν από χαμηλή αυτοεκτίμηση ή να απομονωθούν κοινωνικά. Οι μαθητές που δεν μπορούν να κερδίσουν την αποδοχή μέσα από τυπικά μέσα, μπορεί να κινδυνεύουν να αναπτύξουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Σε αυτή την περίπτωση αγωνίζονται για να βρουν τρόπους με τους οποίους να αισθανθούν σημαντικοί, έστω και με αποκλίνοντες τρόπους. Τέτοιοι μαθητές συνήθως είναι αυτοί που πίνουν αλκοόλ ή καταφεύγουν στα ναρκωτικά, καυχούνται για τα σεξουαλικά τους επιτεύγματα ή ρισκάρουν επικίνδυνα. Σε αυτές τις περιπτώσεις η Συμβουλευτική μπορεί να βοηθήσει αυξάνοντας την αυτοεκτίμησή τους και αποτρέποντας τους από παραβατικές συμπεριφορές (Κοσμίδου-Hardy 1991).

Ως εξελικτική διαδικασία η αυτοεκτίμηση καθ' όλη την διάρκεια του ατόμου επηρεάζεται από διαφορετικούς παράγοντες. Έτσι, καθώς οι μαθητές πηγαίνουν στο Λύκειο, το άγχος των εξετάσεων αυξάνει και η σημασία της κοινωνικής δημοτικότητας μειώνεται. Πλέον δίνεται περισσότερη έμφαση στην εκτίμηση του ατόμου για τις ικανότητές του. Η επαγγελματική σταδιοδρομία απασχολεί ιδιαίτερα τον έφηβο σε αυτή την ηλικία. Με την έναρξη της ενηλικίωσης μεγαλύτερη σημασία δίνεται στην επιτυχία, στην επίτευξη και στο εισόδημα, ενώ λιγότερη σημασία αποδίδεται στους παράγοντες που ήταν τόσο σημαντικοί στην εφηβεία όπως οι αθλητικές επιτεύξεις, η δημοτικότητα και η κοινωνική θέση.

Συνοψίζοντας, πιστεύουμε ότι η Συμβουλευτική μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές σ' αυτή την διαδικασία παρέχοντας τις ευκαιρίες ώστε τα παιδιά να κερδίζουν την προσοχή και να αισθάνονται σημαντικοί με αποδεκτούς τρόπους. Πιο συγκεκριμένα, για να αναπτυχθεί το παιδί ομαλά και να αναπτύξει αυτογνωσία ο σύμβουλος θα φροντίσει ώστε το παιδί να μην αισθάνεται απομονωμένο ή κοινωνικά απορριπτέο. Σε ορισμένες περιπτώσεις ίσως να είναι απαραίτητο να εκπαιδεύσει τα παιδιά σε βασικές κοινωνικές δεξιότητες που δεν έχουν ποτέ διδαχτεί, όπως το πώς να συναναστρέφονται με τους άλλους και να κερδίζουν την αποδοχή. Επιπλέον, ο σύμβουλος θα μπορούσε να διδάξει στους μαθητές την σημασία της εσωτερικής αίσθησης της αυτοεκτίμησης συγκριτικά με την προερχόμενη από εξωτερικές πηγές όπως το να ευχαριστούν τους άλλους. Τέλος, ο σύμβουλος μπορεί να ενθαρρύνει τα παιδιά ώστε να αποκτήσουν διορατικότητα και σχετική πρόβλεψη του μέλλοντος, να τα βοηθήσει να θέσουν στόχους για τον εαυτό τους αλλά και να μάθουν να χρησιμοποιούν τα κατάλληλα μέσα για να πετύχουν αυτούς τους στόχους.

3.3 Σφάλματα στην χρήση συμβουλευτικών δεξιοτήτων

Τα συνηθέστερα λάθη στα οποία προβαίνουν οι Σύμβουλοι, παρακωλύοντας την Συμβουλευτική διαδικασία⁴ είναι να ελέγχουν την αυθόρμητη έκφραση των συναισθημάτων, να ασκούν κριτική σε κάτι που δεν είναι σύμφωνο με τα δικά τους πρότυπα και αξίες, να προβαίνουν σε ηθικολογία και κήρυγμα αντί να αποδεχτούν την άποψη που ακούνε, να συμφωνούνε υπερβολικά και να είναι πολύ συγκαταβατικοί.

Επιπλέον, στα σφάλματα που κάνουν οι σύμβουλοι συγκαταλέγονται οι υποδείξεις για ορισμένη συμπεριφορά ή ακόμα και καθοδήγηση του συμβουλευόμενου. Επίσης, η υπερβολική αισιοδοξία χωρίς να υπάρχει ρεαλιστικό υπόβαθρο και η παροχή συμβουλών για υιοθέτηση κάποιας πολύ συγκεκριμένης λύσης συγκαταλέγονται στα λάθη των συμβούλων. Επιπρόσθετα, οι υπερβολικά πολλές ερωτήσεις, που κάνουν κάποιον να νιώσει κατηγορούμενος, απολογητικός και υπό ανάκριση, η δημιουργία

⁴ Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/4774/1369.pdf>, προσπελάστηκε στις 27/4/2017

ανάγκης στον συμβουλευόμενο για εξάρτηση και συνεχή καθοδήγηση και τέλος, η κολακεία και το καλόπιασμα (Montague και Rinaldi, 2001).

Τέλος, για να ασκήσει ένα άτομο Συμβουλευτική πρέπει να είναι απαλλαγμένο από ανασφάλειες. Το να βρίσκεται κανείς σε υποστηρικτικό ρόλο είναι μια ενδυναμωτική εμπειρία που προκαλεί ενθουσιασμό και ζήλο, όμως για ένα άτομο που διακατέχεται από χαμηλή αυτοεκτίμηση, ελλοχεύει ο κίνδυνος να επιδιώκει να τον χρειάζονται, να προσπαθεί να καθοδηγήσει και να καλύψει τις δικές του ανασφάλειες και ανάγκες.

Κεφάλαιο 4: Λήψη Αποφάσεων

Σύμφωνα με τον Κασσωτάκη (2004) η Λήψη Αποφάσεων ορίζεται η διαδικασία επιλογής μεταξύ δύο ή περισσότερων εναλλακτικών λύσεων, με σκοπό την επίλυση ενός προβλήματος. Τα συστατικά στοιχεία για την λήψη αποφάσεων είναι αρχικά να υπάρχει κάποια ανάγκη για λήψη απόφασης, η ύπαρξη δηλαδή ενός προβλήματος, καθώς και η ύπαρξη τουλάχιστον δύο λύσεων, από τις οποίες καλούμαστε να επιλέξουμε μία για να την υλοποιήσουμε. Οι προτεινόμενες λύσεις, ονομάζονται εναλλακτικές λύσεις γιατί σε περίπτωση μη εφαρμογής της μίας, υλοποιούμε την άλλη που είναι εξίσου αποτελεσματική. Επιπλέον, η προϋπόθεση ελευθερίας επιλογής, οι πιθανότητες επιτυχίας και αποτυχίας, καθώς και διάφορες πληροφορίες ως στοιχεία υποβοήθησης της λήψης απόφασης είναι από τα βασικά συστατικά στοιχεία της διαδικασίας. Η λήψη αποφάσεων απαιτεί καλή πληροφόρηση, ανάλυση των πληροφοριών και ανεπτυγμένο κριτήριο επιλογής μεταξύ των εναλλακτικών λύσεων.

4.1 Διαδικασία Λήψης Αποφάσεων

Σύμφωνα με τον Κασσωτάκη (2004) η διαδικασία Λήψης Αποφάσεων περιλαμβάνει 6 βήματα. Τα βήματα αυτά είναι:

1) Ο εντοπισμός/ορισμός του προβλήματος.

Σε αυτό το βήμα προσδιορίζεται το πρόβλημα που θέλουμε να βρούμε λύση.

2) Ο εντοπισμός των εναλλακτικών επιλογών που έχουμε στη διάθεση μας

Αφού εντοπιστεί και καθοριστεί καλά το πρόβλημα στο προηγούμενο βήμα έπεται ο εντοπισμός των εναλλακτικών λύσεων που μπορούν να εξαλείψουν το πρόβλημα.

3) Η αξιολόγηση των εναλλακτικών λύσεων

Αφού έχουν αναπτυχθεί αρκετές εναλλακτικές λύσεις, γίνεται στην αξιολόγησή τους. Η αξιολόγηση συνίσταται στην εξέταση των δυνατών και αδύναμων σημείων της κάθε εναλλακτικής λύσης, στον εντοπισμό δηλαδή των μειονεκτημάτων που περικλείει και των πλεονεκτημάτων που προσφέρει η κάθε λύση. Για να μπορέσει όμως να επιτευχθεί αυτό, βασικό ρόλο παίζει η πληροφόρηση και η ανάλυση αυτών των πληροφοριών που θα έχει ένα άτομο έτσι ώστε να είναι σε θέση να συγκρίνει τις εναλλακτικές λύσεις προκειμένου να εντοπιστεί η τελική λύση.

4) Η επιλογή της εναλλακτικής λύσης που θεωρείται σωστή/χρήσιμη/εύκολη

Σε αυτό το στάδιο, επιλέγεται η εναλλακτική λύση που θα μας προσφέρει περισσότερα πλεονεκτήματα και/ή θα έχει λιγότερα μειονεκτήματα από τις άλλες, που θα παρέχει το μέγιστο δυνατό όφελος με το μικρότερο δυνατό κόστος και που θα μπορεί να εφαρμοστεί. Σημαντική παράμετρος σε αυτό το στάδιο είναι η αυτογνωσία γιατί κάποιος θα επιλέξει την εναλλακτική λύση ανάλογα με τα ενδιαφέροντα, τις ικανότητες ή τις αξίες που έχω.

5) Η πραγματοποίηση/υλοποίηση της απόφασης

Στη διαδικασία λήψης απόφασης, δεν αρκεί απλά να παρθεί μία απόφαση αλλά να την υλοποιηθεί κιόλας. Για να εφαρμοστεί η λύση που επιλέχθηκε στο προηγούμενο βήμα, χρειάζεται να καταστρωθεί ένα σχέδιο δράσης.

6) Η αξιολόγηση του αποτελέσματος της απόφασης σε σχέση με τους αρχικούς στόχους.

Η αξιολόγηση του αποτελέσματος της απόφασης αποτελεί το τελευταίο βήμα κατά τη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Συνοψίζοντας, η διαδικασία λήψης απόφασης είναι μία ακολουθία διαδικασιών και είναι ιδιαίτερα σημαντική για την εξέλιξη του ατόμου. Σκοπός της συμβουλευτικής είναι να αναπτύξει την αυτογνωσία στο άτομο και γνωρίζοντας τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του να μπορεί να λαμβάνει τις πιο ωφέλιμες αποφάσεις για την ζωή του.

Κεφάλαιο 5

Μεθοδολογία Έρευνας

Η Συμβουλευτική ως διαδικασία συνδέεται με την αυτογνωσία και την λήψη αποφάσεων. Σκοπός της παρούσης έρευνας είναι η διερεύνηση του ρόλου της Συμβουλευτικής ως μέθοδος και εργαλείο προσωπικής εξέλιξης των συμβούλων. Τέλος μια συνολική εκτίμηση της διαδικασίας της Συμβουλευτικής σε συνδυασμό με τα στοιχεία της αυτογνωσίας και της λήψης αποφάσεων. Στο κεφάλαιο αυτό περιγράφεται η μεθοδολογία της συγκεκριμένης έρευνας η οποία ουσιαστικά δίνει μια περεταίρω έκταση και οπτική όλων των ανωτέρω στοιχείων που συγκεντρώθηκαν στο πλαίσιο της έρευνας. Βασική επιδίωξη της παρούσας έρευνας είναι η εξερεύνηση και η κατανόηση των υποκειμενικών αντιλήψεων, πεποιθήσεων, αισθημάτων και εμπειριών συγκεκριμένων προσώπων προκειμένου να αποκτηθεί μία οπτική και γνώση σχετικά με το υπό εξέταση θέμα. Η ποιοτική έρευνα δεν περιλαμβάνει ούτε χρησιμοποιεί αριθμούς αλλά στόχος της είναι να απαντήσει κυρίως στο «πώς» και στο «γιατί» γι αυτό και επιλέχθηκε.

5.1 Θεωρητικό υπόβαθρο των ερωτήσεων της έρευνας

Η Συμβουλευτική όπως προέκυψε από τα Κεφάλαια 1, 2, 3 και 4 είναι μια σύνθετη διαδικασία, η οποία για να καταστεί αποτελεσματική απαιτούνται οι συνθήκες που διαμορφώνονται και οι πρακτικές που εφαρμόζονται για να είναι άρτια οργανωμένες. Σύμφωνα με την Σιδηροπούλου-Δημάκου (2004) πρόκειται για μια μορφή κατά κάποιο τρόπο “τέχνης” όπου ο σύμβουλος ερμηνεύει και εφαρμόζει την εκάστοτε επιστήμη του με έναν μοναδικό και παράλληλα δημιουργικό τρόπο. Σύμφωνα με τον Hernandez (2017) η χρήση πρακτικών συμβουλευτικής κατά την άσκηση συμβουλευτικής είναι σημαντική ωστόσο η επιλογή των κατάλληλων τεχνικών ανάλογα με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα και την αντίστοιχη κατάσταση είναι καθοριστικής σημασίας. Σύμφωνα με τον Rochart και Rossier (2016) παράδειγμα αποτελεί η χρήση της συνέντευξης κινητοποίησης στην συμβουλευτική ενηλίκων για τον επαγγελματικό προσανατολισμό .

Οι Torunoğlu και Gençtanırım (2014), διερεύνησαν τις απόψεις και αντιλήψεις των σχολικών συμβούλων σχετικά με το πρόγραμμα Συμβουλευτικής και καθοδήγησης που έλαβε χώρα στα επαγγελματικά σχολεία της Τουρκίας. Από την έρευνα προέκυψαν χρήσιμα συμπεράσματα και αποτυπώθηκαν οι δυνάμεις και οι αδυναμίες του προγράμματος. Σύμφωνα με τους Carrell και Hoekstra (2014) συνολικά ο θεσμός των σχολικών συμβούλων αποτελεί ένα αποτελεσματικό μέσο για την βελτίωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας και ακόλουθα την ενίσχυση του εκπαιδευτικού αποτελέσματος . Στο σημείο αυτό γίνεται φανερό το περιθώριο της σύνδεσης που δύναται, των αποφοίτων συμβούλων του προγράμματος του ΠΕΣΥΠ με την συμβουλευτική διαδικασία στα σχολεία. Επιπλέον, τα αποτελέσματα και συμπεράσματα από την έρευνα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως οδηγός για την βελτίωση και την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος.

Ως προς τα τυπικά προσόντα που απαιτούνται για την άσκηση της συμβουλευτικής, σύμφωνα με την Ching (2014) χρειάζεται ικανότητα και επάρκεια. Επιπλέον, σύμφωνα με τους Gaume και άλλοι (2009) εκτός από τα τυπικά προσόντα που χρειάζονται για την άσκηση της συμβουλευτικής, καταλυτικής σημασίας είναι η ικανότητα για αλλαγή και προσαρμογή του συμβουλευόμενου .

Επιπλέον, σύμφωνα με τους Bagheri και Jaafar (2011) η αποτελεσματικότητα και η αυτοβελτίωση του συμβούλου είναι καταλυτικής σημασίας για την ορθή επιτέλεση της πρακτικής συμβουλευτικής. Σύμφωνα με τον Min (2012) η έννοια της αποτελεσματικότητας εισάγει την ανάγκη για αυτοβελτίωση του συμβούλου και ακόλουθα την συνεχή του εξέλιξη.

5.2 Ερωτήσεις της συνέντευξης

Οι Hesse-Biber και Leavy (2011:10) σε έρευνα τους παρατήρησαν πως οι ποιοτικές μέθοδοι στο πλαίσιο των ερωτήσεων που αξιοποιούν σε συνεντεύξεις προσανατολίζονται στην επίτευξη τριών βασικών ερευνητικών στόχων: (α) τη διερεύνηση (β) την περιγραφή και (γ) την ερμηνεία, οι οποίοι αντιστοιχούν, σύμφωνα με τους συγγραφείς, στο *τι, πως και γιατί* του υπό εξέταση φαινομένου.

Ως εκ τούτου, σύμφωνα με τον Patton (2002) διατυπώθηκαν στην παρούσα έρευνα (α) δημογραφικές ερωτήσεις (background /demographic questions) για να σκιαγραφηθεί το προφίλ των ερωτώμενων ως προς το φύλο, τα χρόνια κτήσης του προγράμματος σπουδών του ΠΕΣΥΠ και τα τυπικά τους προσόντα, (β) περιγραφικές και ερμηνευτικές ερωτήσεις (experience / behavior questions) με σκοπό να αποτυπωθούν επαρκέστερα οι συνθήκες και η ισχύουσα κατάσταση τους (γ) ερωτήσεις αξιολόγησης (opinion/value questions) για να διερευνηθούν οι προσωπικές απόψεις και πεποιθήσεις των ερωτώμενων ως προς την επιλογή ή απόρριψη πρακτικών μέσω του Προγράμματος σπουδών Ειδίκευσης στην Συμβουλευτική και τον Προσανατολισμό (ΠΕΣΥΠ) .

Ερωτήσεις δομημένης συνέντευξης:

Ενότητες:

- Η **πρώτη ενότητα** αποσκοπεί στη διερεύνηση των πεποιθήσεων των συμβούλων ως προς την αξία και την συνεισφορά της αυτογνωσίας που αποκτήθηκε από την φοίτηση του προγράμματος του ΠΕΣΥΠ καθώς και στην διαμόρφωση προφίλ του ερωτώμενου συμβούλου

Οι άξονες των συνεντεύξεων της ενότητας αυτής είναι οι εξής:

- Διαμόρφωση κοινωνικό-οικονομικού προφίλ του συμβούλου
 - Πρακτικές συμβουλευτικής
 - Την βαρύτητα της αυτογνωσίας και των τεχνικών της
 - Την πρόθεση λήψης αποφάσεων
 - Μια εκτίμηση της συμβολής του ΠΕΣΥΠ στην άσκηση συμβουλευτικής
- Με τη **δεύτερη ενότητα** επιδιώκεται να διερευνηθούν οι πεποιθήσεις των αποφοίτων για τη βαρύτητα που δίνουν στα τυπικά προσόντα των συμβούλων

Ο άξονας των συνεντεύξεων της ενότητας αυτής είναι οι εξής:

- Εκτίμηση τυπικών προσόντων

- Η **τρίτη ενότητα** αποσκοπεί στη διερεύνηση των πεποιθήσεων των αποφοίτων συμβούλων για την αποτελεσματικότητα των τεχνικών που εφαρμόζουν κατά την άσκηση συμβουλευτικής στο πεδίο αυτογνωσίας και την λήψη αποφάσεων

Οι άξονες των συνεντεύξεων της ενότητας αυτής είναι οι εξής:

- Αποτίμηση αποτελεσματικότητας της εκάστοτε πρακτικής συμβουλευτικής
- Δυσκολίες - Προβλήματα
- Προτάσεις βελτίωσης

Ερωτήσεις:

- (1) Προσωπικές πληροφορίες (Φύλο- ηλικία- οικογενειακή κατάσταση- επίπεδο εκπαίδευσης -εισόδημα- τόπος διαμονής)
- (2) Χρησιμοποιείτε πρακτικές συμβουλευτικής αν ναι, ποιες;
- (3) Αυτογνωσία- ορισμός και βαρύτητα αυτής στην διαδικασία της συμβουλευτικής και στην λήψη αποφάσεων
- (4) Ποια η εκτίμηση σας ως προς την συμβολή του ΠΕΣΥΠ στην άσκηση συμβουλευτικής
- (5) Εκτιμάτε πως σχετίζονται τα τυπικά προσόντα με την ουσία της άσκησης της συμβουλευτικής;
- (6) Σε τι βαθμό εκτιμάτε την αποτελεσματικότητα της εκάστοτε πρακτικής συμβουλευτικής;
- (7) Ορισμένες παρατηρήσεις ως προς τις δυσκολίες καθώς και προτάσεις βελτίωσης της συμβουλευτικής που ασκείτε;

Ως εκ τούτου οι ερωτήσεις τις έρευνας σχεδιάστηκαν συνδυαστικά από τις ερευνήτριες με σκοπό να προσεγγίζουν τους στόχους της παρούσας έρευνας παράλληλα όμως με έρεισμα τις βιβλιογραφικές αναφορές του εξεταζόμενου πεδίου της συμβουλευτικής.

5.3 Μεθοδολογία

Στην περίπτωση που ο ερευνητής προσανατολίζεται να διερευνήσει και να κατανοήσει σε βάθος ορισμένες αντιλήψεις, πεποιθήσεις και κυρίως εμπειρίες ατόμων ως προς την στάση τους σε κάποιο συγκεκριμένο ζήτημα, ώστε να επιτευχθεί βαθύτερη γνώση σχετικά με το ζήτημα αυτό, εφαρμόζει ποιοτική έρευνα.

Επιπλέον, όσον αφορά τα ερευνητικά ερωτήματα η ερευνητική ερώτηση στην ποιοτική έρευνα δεν αποβλέπουν στην ποσότητα, αλλά στην ποιότητα. Επειδή ο βασικός στόχος της παρούσης έρευνας δεν είναι η γενίκευση των χαρακτηριστικών, αλλά η καταγραφή και ανάδειξη των υποκειμενικών το δείγμα δεν απαιτείται να είναι μεγάλο.

Ως εκ τούτου, στη παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκαν 6 συνεντεύξεις στην περιοχή της Θεσσαλονίκης σε αποφοίτους του προγράμματος του ΠΕΣΥΠ της Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε την χρονική περίοδο 1-20 Μαΐου του 2017 η διάρκεια των οποίων ήταν κατά μέσο όρο 15'. Ωστόσο προηγήθηκαν και 2 πιλοτικές συνεντεύξεις, ούτως ώστε να επιτευχθεί εξοικείωση και ομαλή ροή της διαδικασίας της συνέντευξης καθώς και να αποφευχθούν λάθη στη μετέπειτα πορεία της διεξαγωγής των συνεντεύξεων. Στην συνέχεια ακολούθησε η απομαγνητοφώνηση του υλικού καθώς και η επεξεργασία αυτών με την τη μέθοδο της ανάλυσης περιεχομένου. Η προσέγγιση των ερωτώμενων έγινε από το μητρώο των φοιτητών της σχολής που πραγματοποιείται το εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Πριν την συνέντευξη προηγήθηκε μια εισαγωγική συζήτηση για το πλαίσιο της έρευνας καθώς και το υπό εξέταση θέμα και στην διάρκεια.

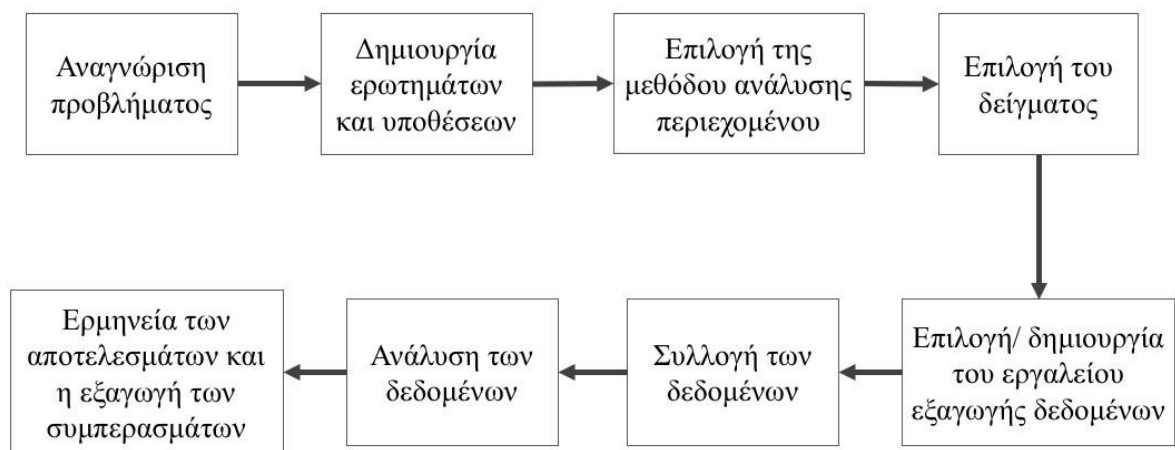
5.3.1 Ανάλυση περιεχομένου

Σύμφωνα με τους Elo και Kyngäs (2008) η ανάλυση περιεχομένου είναι μία αξιόπιστη και αντικειμενική ερευνητική μεθοδολογία η οποία χρησιμοποιείται τόσο στη ποιοτική όσο και στην ποσοτική έρευνα. Ειδικότερα, σύμφωνα με τον Boréus και Bergström (2017) η χρήση της στηρίζεται στην κωδικοποίηση κειμένων και μεταβλητών με στόχο τη συστηματική συρρίκνωση των πληροφοριών, την κατηγοριοποίηση και την περιγραφική ανάλυση κειμένων. Σύμφωνα με τον Neuendorf (2017) αποτελεί μία ερευνητική μεθοδολογία η οποία χρησιμοποιείται

κυρίως στις κοινωνικές επιστήμες αλλά τα τελευταία χρόνια εφαρμόζεται και σε άλλους ακαδημαϊκούς κλάδους. Σύμφωνα με τους McKibben, Umstead και Borders (2017) η ανάλυση περιεχομένου επιτρέπει τον ερευνητή να εξάγει έμπιστα και αξιόπιστα συμπεράσματα από την υπάρχουσα βιβλιογραφία μέσω της ανάλυσης κειμένων. Επιπλέον, σύμφωνα με τον Neuendorf (2017) μπορεί να χρησιμοποιηθεί συνδυαστικά με άλλες μεθοδολογίες (ποσοτική ή ποιοτική) με στόχο την ανάλυση του περιεχομένου της υπάρχουσας βιβλιογραφίας γύρω από ένα θέμα που στηρίζεται στα ευρήματα μίας πρωτογενούς έρευνας.

Σύμφωνα με τους Drisko και Maschi (2016) και Neuendorf (2002) η ανάλυση περιεχομένου μπορεί να πάρει διάφορες μορφές και να εφαρμοστεί με διάφορες τεχνικές οι οποίες στηρίζονται στην ανάλυση κειμένου, στην ανάλυση της συνομιλίας (συνέντευξης), στην κριτική ανάλυση, στην ερμηνευτική ανάλυση περιεχομένου και άλλες πολλές. Σύμφωνα με τους Drisko και Maschi, (2016), η ανάλυση περιεχομένου ορίζεται ως *«η οικογένεια των ερευνητικών τεχνικών για τη συστηματική, αξιόπιστη, και αναπαραγωγική εκλογή συμπερασμάτων από κείμενα και άλλες μορφές επικοινωνίας»*. Σύμφωνα με τους Drisko και Maschi (2016), Hays, Wood, Dahl, και Kirk-Jenkins (2016), Pendse και Inman (2016) οι ερευνητές εφαρμόζουν αυτή την μέθοδο για την εύρεση μοτίβων, θεμάτων και τάσεων, για την κατασκευή και τον έλεγχο θεωριών και την συστηματική διερεύνηση ενός επιστημονικού θέματος, όπως είναι και η συμβουλευτική.

Σύμφωνα με τον Neuendorf (2002) για την εφαρμογή της ανάλυσης περιεχομένου απαιτείται ο σωστός ερευνητικός σχεδιασμός και η πιστή τήρηση της διαδικασίας σύμφωνα με τις επιστημονικές και ερευνητικές αρχές. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τους Drisko και Maschi (2016) τα βήματα για την υλοποίηση της ανάλυσης περιεχομένου, όπως φαίνονται στο Σχήμα 1, είναι η αναγνώριση ενός προβλήματος, η δημιουργία ερωτημάτων και υποθέσεων για την ανάλυση περιεχομένου, η επιλογή της μεθόδου ανάλυσης περιεχομένου, η επιλογή του δείγματος, επιλογή ή δημιουργία του εργαλείου εξαγωγής δεδομένων, η συλλογή και ανάλυση των δεδομένων και τέλος η ερμηνεία των αποτελεσμάτων και η εξαγωγή των συμπερασμάτων.



Σχήμα 1: Βήματα για την υλοποίηση της ανάλυσης περιεχομένου (Drisko & Maschi, 2016)

Ειδικότερα, κατά την αναγνώριση ενός προβλήματος θα πρέπει να αναγνωριστεί η σπουδαιότητα του θέματος και η αναγκαιότητα διερεύνηση του. Στη συνέχεια, θα πρέπει να δημιουργηθούν οι ερευνητικές υποθέσεις και τα ερωτήματα σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία ή και την πραγματοποίηση ποιοτικής έρευνας. Ανάλογα με τη φύση του ερευνητικού προβλήματος θα πρέπει να γίνει η επιλογή της κατάλληλης μεθόδου ανάλυσης περιεχομένου και στη συνέχεια να επιλεγεί το δείγμα. Στη συνέχεια, η συλλογή και η ανάλυση των δεδομένων γίνεται με βάση τον αρχικό σχεδιασμό της έρευνας και με τη χρήση στατιστικού προγράμματος ανάλυσης στατιστικών δεδομένων. Τέλος, από τα δεδομένα και τα αποτελέσματα της έρευνας θα προκύψουν τα συμπεράσματα τα οποία θα ερμηνεύουν το ερευνητικό πρόβλημα που τέθηκε εξ αρχής και θα καλύπτουν τους στόχους της έρευνας (Drisko και Maschi, 2016).

Επομένως αφού πραγματοποιήθηκε άρτιος σχεδιασμός των βημάτων της έρευνας στο επόμενο κεφάλαιο περιγράφονται τα αποτελέσματα της έρευνας.

Κεφάλαιο 6 : Αποτελέσματα

Στο κεφάλαιο αυτό παρατίθενται τα αποτελέσματα της ανάλυσης των συγκεντρωθέντων δεδομένων.

6.1 Αποτελέσματα- Συνέντευξη Συμβούλου (1)

Επιλέχθηκε να παρουσιαστεί στην ενότητα αυτή μόνο η μια συνέντευξη για λόγους πρακτικούς και οικονομίας σε έκταση. Οι υπόλοιπες συνεντεύξεις είναι στο παράρτημα σε ηλεκτρονική μορφή σε CD.

Ερώτηση 1:

Φύλο- ηλικία- οικογενειακή κατάσταση- επίπεδο εκπαίδευσης -εισόδημα- τόπος διαμονής

«Άρρεν, 32 ετών, άγαμος, πανεπιστημιακή εκπαίδευση Επίπεδο 7 (Master's Degree,) κατά το Εθνικό και Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων (EQF), 15000 - 20000 €/έτος, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα»

Ερώτηση 2:

Χρησιμοποιείτε πρακτικές συμβουλευτικής αν ναι, ποιες;

«Πράγματι χρησιμοποιώ πρακτικές συμβουλευτικής. Αρχικά σε προσωπικό επίπεδο αυξήθηκε μέσω αυτών η αυτοαντίληψη και αυτοεικόνα μου. Διαρθρώθηκε αποτελεσματικά η λήψη αποφάσεων μου, ενώ βελτιώθηκε η σύνταξη του βιογραφικού μου σημειώματος (CV), των συνοδευτικών επιστολών (cover letter), καθώς και συνολικά της εικόνας του portfolio μου, αλλά και η χρήση καλών πρακτικών σε επίπεδο συνέντευξης για εργασία, όπως και τεχνικών αναζήτησης εργασίας. Ομοίως, τα ανωτέρω ισχύουν σε φιλικό και συνάμα επαγγελματικό επίπεδο, κάνοντας χρήση ασκήσεων με σκοπό την απόκτηση αυτογνωσίας, την προσωπική ενδυνάμωση και την ενίσχυση των ικανοτήτων στοχοθεσίας. Μέσω της Συμβουλευτικής που ασκώ οι Ωφελοούμενοι αναπτύσσονται σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο, μαθαίνουν να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τη σταδιοδρομία τους στο σύγχρονο εργασιακό

περιβάλλον, ιεραρχούν με πιο μεθοδικό τρόπο τις πληροφορίες που θα τους βοηθήσουν αναφορικά με την περαιτέρω εξέλιξή τους αντιστοιχώντας ορθολογικά τα προσόντα τους με τις ανάγκες της αγοράς και της σύγχρονης μεταμοντέρνας κοινωνίας όπου ζουν».

Ερώτηση 3:

Αυτογνωσία- δώστε έναν ορισμό και την βαρύτητα της στην διαδικασία της συμβουλευτικής καθώς στην λήψη αποφάσεων

«Ως Αυτογνωσία ορίζεται το να γνωρίζει κανείς σε ικανοποιητικό βαθμό τον εαυτό του. Εφεξής τις σκέψεις που κάνει, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του, τα κίνητρα και τις επιθυμίες του, τα βασικά στοιχεία της προσωπικότητάς του, τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία του χαρακτήρα του. Κατά τον Πιττάκο ‘το εαυτόν γνώναι είναι χαλεπόν’’. Σύμφωνα πάλι με τον Λάο Τσέου ‘όποιος γνωρίζει τους άλλους, είναι μορφωμένος, όποιος όμως γνωρίζει πραγματικά τον εαυτό του είναι σοφός’’. Κάθε άνθρωπος έχει ένα βασικό βαθμό αυτογνωσίας, η οποία όμως μπορεί να μην είναι ακριβής, να είναι ενδεχομένως στρεβλή και επομένως πράγματα για τον εαυτό, που θεωρούνται δεδομένα να μην ισχύουν πραγματικά. Η αυτοεκτίμηση μας έχει βαρύνουσας σημασία ρόλο στην αυτογνωσία: Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να έχουν διαστρεβλωμένη, αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, που μπορεί να απέχει από λίγο έως πολύ από την πραγματικότητα. Άλλωστε σημειωτέον, πως κάθε προσωπικότητα έχει τριών ειδών χαρακτήρες: Εκείνον που δείχνει, εκείνον που νομίζει ότι έχει κι εκείνον που έχει πραγματικά. Από τα παραπάνω διακρίνεται συνεπώς η ύψιστη σημασία που έχει η αυτογνωσία στη διαδικασία της συμβουλευτικής και στην λήψη αποφάσεων».

Ερώτηση 4:

Ποια η εκτίμηση σας ως προς την συμβολή του ΠΕΣΥΠ στην άσκηση συμβουλευτικής;

«Η συμβολή του Προγράμματος Ειδίκευσης στην Συμβουλευτική και τον Προσανατολισμό (ΠΕΣΥΠ) στη Συμβουλευτική έχει καίριο ρόλο καθώς αφενός

η εκπαιδευτική και αφετέρου η διδακτική διαδικασία κάθε μαθήματος περιλαμβάνει αυτόνομα ή συνδυαστικά μεθόδους διδασκαλίας και εκπαιδευτικές τεχνικές, που συμβάλουν στην ενεργητική συμμετοχή των υποψήφιων Συμβούλων στη μαθησιακή διαδικασία, προάγοντας παράλληλα την αλληλεπίδραση μεταξύ των διδασκόντων και των διδασκομένων συντελώντας στην αυθεντική μάθηση. Περαιτέρω στη διδασκαλία τόσο των θεωρητικών όσο και των εργαστηριακών μαθημάτων, αξιοποιείται η μεθοδολογία της εκπαίδευσης ενηλίκων. Εφεξής, μέσω των βιωματικών εμπειριών και του σύγχρονου μαθησιακού μαθητοκεντρικού περιβάλλοντος που προσφέρει το πρόγραμμα πραγματοποιείται η παροχή και η εκμάθηση γνώσεων, δεξιοτήτων, αλλά και η αλλαγή στάσεων στην κατεύθυνση για τη σωστή χρήση εργαλείων που προωθούν την διδαχή αυτοπαρατήρησης και ενδοσκοπήσης, ομοίως και την παρατήρηση συμπεριφορών και λογής αντιδράσεων, κατανοώντας και εν συνεχεία εξηγώντας σκέψεις, συναισθήματα και κίνητρα. Παρακάτω το πρόγραμμα βοηθά στην ανάπτυξη και βελτίωση των ανθρωπίνων σχέσεων σε βαθύτερο επίπεδο επικοινωνώντας πιο ουσιαστικά με τους άλλους, ανταλλάζοντας συναισθήματα και εμπειρίες για διάφορα θέματα, αλλά και για την ίδια τη σχέση μας μαζί τους γύρω στοχεύοντας στη σύμπλευση σε ένα ταξίδι αυτοανάλυσης. Παράλληλα αποκτώνται ποικίλες γνώσεις και εφόδια για αντιμετώπιση δυσκολιών που συντείνουν στην μελέτη της ψυχολογίας και τις καλές πρακτικές αυτοβοήθειας».

Ερώτηση 5:

Εκτιμάτε πως σχετίζονται τα τυπικά προσόντα με την ουσία της άσκησης της συμβουλευτικής;

«Η Συμβουλευτική μπορεί να ασκηθεί εν δυνάμει από τα άτομα εκείνα που ικανοποιούν συγκεκριμένα κριτήρια. Οι προϋποθέσεις ωστόσο που οφείλει ο Σύμβουλος να καλύπτει επαρκώς, προκειμένου το έργο είτε λειτούργημα της ατομικής ή ομαδικής συμβουλευτικής να έχει ποιοτικό αποτέλεσμα είναι η ικανότητα εφαρμογής πληθώρας συμβουλευτικών τεχνικών, λαμβάνοντας υπόψιν του προηγουμένως μία σειρά από παραμέτρους και παράγοντες. Η

ηλικία, το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, η αντιληπτική ικανότητα, το πλαίσιο και οι συνθήκες στις οποίες ζει το άτομο, η διάθεση του εφήβου για συνεργασία και αποδοχή βοήθειας, τα αίτια που προκάλεσαν την προβληματική συμπεριφορά του, όπως και το είδος, η ένταση και η διάρκεια με την οποία αυτή εκδηλώθηκε παίζουν σημαντικό ρόλο στην ορθή επιλογή της τεχνικής ή των συνδυασμό δύο ή περισσότερων. Συνήθως χρησιμοποιείται η υποβολή ερωτήσεων, η ενεργητική ακρόαση, η παρατήρηση, όπως και η χρήση στοιχείων μη λεκτικής επικοινωνίας. Η αποσαφήνιση του προβλήματος με ερμηνεία των φαινομένων, η καθυσύχασση, η διαρκή στήριξη όπως επίσης και η ενθάρρυνση είναι τεχνικές οι οποίες επιλέγονται συχνά από τους Συμβούλους. Ανάλογα με τις ανάγκες της συμβουλευτικής διαδικασίας, πολλές φορές επιλέγονται και άλλες ειδικές τεχνικές, όπως για παράδειγμα είναι η αντανάκλαση, η αναγνώριση συναισθημάτων, η παροχή κατάλληλης πληροφόρησης, είτε η χρήση της σιωπής ή των παύσεων, με την οποία δίδεται μάλιστα και επαρκής χρόνο για συγκέντρωση και σκέψη. Επιπρόσθετα οι τεχνικές τροποποίησης συμπεριφοράς, η εστίαση σε απαραίτητα στοιχεία της συμβουλευτικής διαδικασίας, η προσεκτική χρήση προσωπικών βιωμάτων αλλά σε πολλές περιπτώσεις και συναισθημάτων, η μίμηση προτύπων, η ανακεφαλαίωση και ενδεχομένως οι σωματικές τεχνικές μυϊκής χαλάρωσης είναι μερικές από τις ειδικές τεχνικές που κάνουν συχνά την εμφάνιση τους θεωρούμενες ως ιδιαίτερες βοηθητικές από τους Συμβούλους. Η επιλογή των τεχνικών αποτελεί κρίσιμο στοιχείο της συμβουλευτικής διαδικασίας, ενώ η ειδική εκπαίδευση και η επαρκής εμπειρία για τη χρήση πολλών από αυτών θεωρείται δεδομένη. Γίνεται λοιπόν κατανοητό από τα ανωτέρω πως τα τυπικά προσόντα από μόνα τους δεν παίζουν μείζονα σημασίας ρόλο στην επίτευξη της Συμβουλευτικής, αλλά η συνεχής εγρήγορση, τριβή και εξάσκηση του επαγγέλματος αυτού, ενώ συνάμα η εκπαίδευση και κατάρτιση έχει ρόλο βοηθητικό και υποστηρικτικό για την εκμάθηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων νέων εργαλείων, ομοίως και για τη συνεχή ενημέρωση».

Ερώτηση 6:

Σε τι βαθμό εκτιμάτε την αποτελεσματικότητα της εκάστοτε πρακτικής συμβουλευτικής;

«Ο βαθμός αποτελεσματικότητας της εκάστοτε πρακτικής συμβουλευτικής πηγάζει τόσο από τον Σύμβουλο, όσο και από τον Ωφελούμενο. Ο Σύμβουλος μέσω των γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων που έχει κάνει χρήση διάφορων τεχνικών και ασκήσεων ενώ παράλληλα μέσω της εμπειρίας του, της οξυδέρκειας, της ευελιξίας και της μεγάλης αντιληπτικής του ικανότητας, είναι σε θέση να επιλέξει το σωστό και πιο ταιριαστό τρόπο και μέθοδο στοχεύοντας στην ικανοποίηση των αιτημάτων του αιτούμενου που ζητά παροχή Συμβουλευτικής. Ο Ωφελούμενος θα πρέπει να είναι συνεργάσιμος, να έχει διάθεση να βοηθηθεί, ενώ να είναι στην κατάλληλη ψυχοσωματική θέση να συνεργαστεί, να αναπτύξει διάλογο με το Σύμβουλο ώστε η διάδραση αυτή να οδηγήσει σε ένα θεμιτό αποτέλεσμα. Έτσι λοιπόν από τα παραπάνω, όπως και η απάντηση της ερώτησης 6 αναφορικά με τις παραμέτρους και τους παράγοντες που οφείλει ο Σύμβουλος να συνυπολογίσει θα οδηγήσουν στη χρήση της κατάλληλης πρακτικής.

Ερώτηση 7:

Ορισμένες παρατηρήσεις ως προς τις δυσκολίες καθώς και προτάσεις βελτίωσης της συμβουλευτικής που ασκείτε;

« Η Συμβουλευτική οφείλει να αφουγκράζεται τα δεδομένα και τεκταινόμενα των ημερών μας. Απαιτείται επομένως από την κοινωνία ειδικών που παρέχει Συμβουλευτική, να χαρακτηρίζεται από προσαρμοστικότητα, ευελιξία και άμεση αντίδραση στις έντονες και ραγδαίες πολιτικές, κοινωνικές, οικονομικές και πολιτισμικές αλλαγές, αλλά και σε όλα τα επίπεδα εξέλιξης. Αρωγός σε αυτό το εγχείρημα πρέπει να είναι η Πολιτεία μέσω των φορέων υποστήριξης. Σημαίνον ρόλο έχει η ανάπτυξη κριτικής συνειδητοποίησης των ανθρώπων που έχουν την

ανάγκη παροχής Συμβουλευτικής για τον εντοπισμό των αιτιών, των προβλημάτων και των παραγόντων λανθασμένων συμπεριφορών και με ποιο τρόπο δύναται αυτές να αποφεύγονται και να αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά και ανώδυνα. Η ενεργή συμμετοχή των ατόμων στη συμβουλευτική διαδικασία, η ενίσχυση του διαλόγου, της αυτοεκτίμησής και της αυτοπεποίθησής του, όπως και η απόκτηση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων, βοηθούν στην κατάκτηση της αυτογνωσίας τους, με αποτέλεσμα να συνεισφέρουν στην εύρεση και την αξιοποίηση των θετικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς τους, τελεσφορώντας στο να ξεπεράσουν τα προβλήματα και τις καταστάσεις αυτές που ευθύνονται για τις λανθασμένες συμπεριφορές τους»

6.2 Αποτελέσματα της ανάλυσης περιεχομένου

Στους πίνακες που ακολουθούν παρουσιάζονται συνοπτικά τα αποτελέσματα της ανάλυσης περιεχομένου των 6 συνεντεύξεων.

- Στην κατηγορία «ΔΗΛΩΣΕΙΣ» καταγράφονται αυτούσιες φράσεις από τα λεγόμενα των συμμετεχόντων ή η κεντρική ιδέα αναφορικά με την κάθε ερώτηση.
- Στη στήλη «ΚΩΔΙΚΟΙ» καταγράφεται η κωδικοποίηση των φράσεων.

Πίνακας 1: Περίληψη περιεχομένου της συνέντευξης με τον ερωτώμενο Σ1

Χαρακτηριστικά ερωτώμενου:		
Σ1: Φύλο: Άνδρας, Ηλικία: 32 ετών, Οικογενειακή κατάσταση: άγαμος, επάγγελμα: ελεύθερος επαγγελματίας, πανεπιστημιακή εκπαίδευση: Επίπεδο 7 (Master's Degree,) κατά το Εθνικό και Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων (EQF), εισόδημα: 15000 - 20000 €/έτος, τόπος διαμονής: Θεσσαλονίκη, Ελλάδα.		
Ερωτήσεις	Δηλώσεις	Κωδικοί
Χρησιμοποιείτε πρακτικές συμβουλευτικής αν ναι, ποιες;	«Πράγματι χρησιμοποιώ πρακτικές συμβουλευτικής. Αρχικά σε προσωπικό επίπεδο αυξήθηκε μέσω αυτών η αυτοαντίληψη και αυτοεικόνα μου...»	«Θετικός» (Πρόθεση για επιπλέον εμβάθυνση στον πρακτικών της Συμβουλευτικής)
Αυτογνωσία- δώστε έναν ορισμό και την βαρύτητα της στην διαδικασία της συμβουλευτικής καθώς και στην λήψη αποφάσεων	«Ως Αυτογνωσία ορίζεται το να γνωρίζει κανείς σε ικανοποιητικό βαθμό τον εαυτό του». «το εαυτόν γνώναι είναι χαλεπόν»	«Ενημερωμένος – Οργανωμένος» (ως προς τη διαδικασία της Συμβουλευτικής)
Ποια η εκτίμηση σας ως προς την συμβολή του ΠΕΣΥΠ στην άσκηση συμβουλευτικής;	«...έχει καίριο ρόλο καθώς αφενός η εκπαιδευτική και αφετέρου η διδακτική διαδικασία κάθε μαθήματος περιλαμβάνει αυτόνομα ή συνδυαστικά μεθόδους διδασκαλίας και εκπαιδευτικές τεχνικές, που συμβάλουν στην ενεργητική συμμετοχή των υποψήφιων Συμβούλων στη μαθησιακή διαδικασία, προάγοντας παράλληλα την αλληλεπίδραση μεταξύ των διδασκόντων και των διδασκόμενων συντελώντας στην αυθεντική μάθηση...»	«Θετικός» (εκτίμηση θετική ως προς τη συμβολή του προγράμματος στην διαδικασία της Συμβουλευτικής)
Εκτιμάτε πως σχετίζονται τα τυπικά προσόντα με την ουσία της άσκησης της συμβουλευτικής;	«...τα τυπικά προσόντα από μόνα τους δεν παίζουν μείζονα σημασίας ρόλο στην επίτευξη της Συμβουλευτικής, αλλά η συνεχής εργήγορη, τριβή και εξάσκηση του επαγγέλματος αυτού, ενώ συνάμα η εκπαίδευση και κατάρτιση έχει ρόλο βοηθητικό και υποστηρικτικό για την εκμάθηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων νέων εργαλείων, ομοίως και για τη συνεχή ενημέρωση...»	«Αρνητικός» (Αρνητική στάση ως προς την σύνδεση των τυπικών προσόντων με την ουσία της Συμβουλευτικής)
Σε τι βαθμό εκτιμάτε την αποτελεσματικότητα της εκάστοτε πρακτικής συμβουλευτικής;	«...ο βαθμός αποτελεσματικότητας της εκάστοτε πρακτικής συμβουλευτικής πηγάζει τόσο από τον Σύμβουλο, όσο και από τον Ωφελούμενο...»	«Συνθήκες» (ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες προκύπτει η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών που χρησιμοποιούνται)
Ορισμένες παρατηρήσεις ως προς τις δυσκολίες καθώς και προτάσεις βελτίωσης της συμβουλευτικής που ασκείτε;	«Η Συμβουλευτική οφείλει να αφογκράζεται τα δεδομένα και τεκτονόμενα των ημερών μας»	«Οικογένεια/ Κοινωνία/ Στόχοι/ Προκλήσεις» (παράγοντες που επηρεάζουν την Συμβουλευτική)

Πίνακας 2: Περίληψη περιεχομένου της συνέντευξης με τον ερωτώμενο Σ2

Χαρακτηριστικά ερωτώμενου:		
Σ2: Φύλο: Άνδρας, Ηλικία: 29 ετών, Οικογενειακή κατάσταση: άγαμος, επάγγελμα: νοσηλευτής, πανεπιστημιακή εκπαίδευση: μεταπτυχιακές σπουδές, εισόδημα: 10000 - 15000 €/έτος, τόπος διαμονής: Θεσσαλονίκη, Ελλάδα.		
Ερωτήσεις	Δηλώσεις	Κωδικοί
Χρησιμοποιείτε πρακτικές συμβουλευτικής αν ναι, ποιες;	«...είναι πολύ σημαντική η συνεισφορά των πρακτικών της συμβουλευτικής...»	«Θετικός» (Πρόθεση για επιπλέον εμπάθυνση στον πρακτικών της Συμβουλευτικής)
Αυτογνωσία- δώστε έναν ορισμό και την βαρύτητα της στην διαδικασία της συμβουλευτικής καθώς και στην λήψη αποφάσεων	«Ως Αυτογνωσία θα ορίσω της αίσθηση της εικόνας του εαυτού μας...καθοριστικής σημασίας για την εξέλιξη της διαδικασία της συμβουλευτικής...»	«Ενημερωμένος/ οργανωμένος /προβληματισμένος» (ως προς τη διαδικασία της Συμβουλευτικής)
Ποια η εκτίμηση σας ως προς την συμβολή του ΠΕΣΥΠ στην άσκηση συμβουλευτικής;	«Η επίδραση τόσο των μαθημάτων όσο και της πρακτικής ασκήσεις που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του εν λόγω προγραμμάτων έδωσαν την ευκαιρία για ομαλή ένταξη στη διαδικασία της συμβουλευτικής...»	«Θετικός» (εκτίμηση θετική ως προς τη συμβολή του προγράμματος στην διαδικασία της Συμβουλευτικής)
Εκτιμάτε πως σχετίζονται τα τυπικά προσόντα με την ουσία της άσκησης της συμβουλευτικής;	«...τα τυπικά προσόντα σε συνδυασμό όμως με την προσωπική προσπάθεια μπορούν να ενισχύσουν και να βελτιώσουν την διαδικασία της συμβουλευτικής...»	«Θετικός» «Θετική στάση ως προς την σύνδεση των τυπικών προσόντων με την ουσία της Συμβουλευτικής
Σε τι βαθμό εκτιμάτε την αποτελεσματικότητα της εκάστοτε πρακτικής συμβουλευτικής;	« Ο βαθμός αποτελεσματικότητας της πρακτικής συμβουλευτικής είναι σχετικός...»	«Συνθήκες» (ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες προκύπτει η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών που χρησιμοποιούνται)
Ορισμένες παρατηρήσεις ως προς τις δυσκολίες καθώς και προτάσεις βελτίωσης της συμβουλευτικής που ασκείτε;	«Η Συμβουλευτική αποτελεί μια σύνθετη διαδικασία με πολλές απαιτήσεις...»	«Οικογένεια/ κράτος κοινωνία/ στόχοι/ δυσκολίες» (παράγοντες που επηρεάζουν την Συμβουλευτική)

Πίνακας 3: Περίληψη περιεχομένου της συνέντευξης με την ερωτώμενη Σ3

Χαρακτηριστικά ερωτώμενου:		
Σ3: Φύλο: Γυναίκα, Ηλικία: 35 ετών, Οικογενειακή κατάσταση: έγγαμη, επάγγελμα: ψυχολόγος, πανεπιστημιακή εκπαίδευση: μεταπτυχιακές σπουδές, εισόδημα: 15000 - 20000 €/έτος, τόπος διαμονής: Θεσσαλονίκη, Ελλάδα.		
Ερωτήσεις	Δηλώσεις	Κωδικοί
Χρησιμοποιείτε πρακτικές συμβουλευτικής αν ναι, ποιες;	<i>«Ασφαλώς και χρησιμοποιώ πρακτικές συμβουλευτικής διότι δημιουργούν άρτια δομή στην διαδικασία της συμβουλευτικής...»</i>	«Θετική» (Πρόθεση για επιπλέον εμπάθυνση στον πρακτικών της Συμβουλευτικής)
Αυτογνωσία- δώστε έναν ορισμό και την βαρύτητα της στην διαδικασία της συμβουλευτικής καθώς και στην λήψη αποφάσεων	<i>«Η Αυτογνωσία είναι μια έννοια σύνθετη και προϋποθέτει πολλή δουλειά. Η επιρροή της στην συμβουλευτική αποτελεί οινόν καλό για την πορεία της ουσιαστικής συμβουλευτικής...»</i>	«Ενημερωμένη» (ως προς τη διαδικασία της Συμβουλευτικής)
Ποια η εκτίμηση σας ως προς την συμβολή του ΠΕΣΥΠ στην άσκηση συμβουλευτικής;	<i>«...το ΠΕΣΥΠ συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην απόκτηση εμπορειών στο πεδίο της συμβουλευτικής ...»</i>	«Θετική» (εκτίμηση θετική ως προς τη συμβολή του προγράμματος στην διαδικασία της Συμβουλευτικής)
Εκτιμάτε πως σχετίζονται τα τυπικά προσόντα με την ουσία της άσκησης της συμβουλευτικής;	<i>«...τα τυπικά προσόντα είναι απαραίτητα, δίνουν εφόδια...»</i>	«Θετική-ικανοποιητική» «Θετική στάση ως προς την σύνδεση των τυπικών προσόντων με την ουσία της Συμβουλευτικής
Σε τι βαθμό εκτιμάτε την αποτελεσματικότητα της εκάστοτε πρακτικής συμβουλευτικής;	<i>« ο βαθμός αποτελεσματικότητας της πρακτικής συμβουλευτικής αλλάζει και εξαρτάται από την περίπτωση...»</i>	«Συνθήκες» (ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες προκύπτει η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών που χρησιμοποιούνται)
Ορισμένες παρατηρήσεις ως προς τις δυσκολίες καθώς και προτάσεις βελτίωσης της συμβουλευτικής που ασκείτε;	<i>«...συνολικά η διαδικασία της συμβουλευτικής παρουσιάζει απαιτήσεις που πολλές φορές δεν προβλέπονται σε αρχικό στάδιο...»</i>	«Οικογένεια/κοινωνία/δομές/δυσκολίες» (παράγοντες που επηρεάζουν την Συμβουλευτική)

Πίνακας 4: Περίληψη περιεχομένου της συνέντευξης με την ερωτώμενη Σ4

Χαρακτηριστικά ερωτώμενου:		
Σ4: Φύλο: Γυναίκα, Ηλικία: 41 ετών, Οικογενειακή κατάσταση: έγγαμη, επάγγελμα: ψυχολόγος, πανεπιστημιακή εκπαίδευση: μεταπτυχιακές σπουδές, εισόδημα: 10000 - 15000 €/έτος, τόπος διαμονής: Θεσσαλονίκη, Ελλάδα.		
Ερωτήσεις	Δηλώσεις	Κωδικοί
Χρησιμοποιείτε πρακτικές συμβουλευτικής αν ναι, ποιες;	«...είμαι θετική πάντα στην χρήση πρακτικών συμβουλευτικής γιατί εξασφαλίζουν καλό κλίμα στην διαδικασία...»	«Θετική» (Πρόθεση για επιπλέον εμπάθυνση στον πρακτικών της Συμβουλευτικής)
Αυτογνωσία- δώστε έναν ορισμό και την βαρύτητα της στην διαδικασία της συμβουλευτικής καθώς και στην λήψη αποφάσεων	«Αυτογνωσία; Δύσκολη προσέγγιση και εύκολη χρήση από τους ανθρώπους ...η βαρύτητα της ωστόσο γίνεται εύκολα φανερή με τις δυσκολίες που προκύπτουν όταν απουσιάζει...»	«Ενημερωμένη» (ως προς τη διαδικασία της Συμβουλευτικής)
Ποια η εκτίμηση σας ως προς την συμβολή του ΠΕΣΥΠ στην άσκηση συμβουλευτικής;	«...το ΠΕΣΥΠ συμβάλει σε ικανοποιητικό βαθμό στην διαμόρφωση και στην απόκτηση εμπορείων στο πεδίο της συμβουλευτικής ...»	«Θετική» (εκτίμηση θετική ως προς τη συμβολή του προγράμματος στην διαδικασία της Συμβουλευτικής)
Εκτιμάτε πως σχετίζονται τα τυπικά προσόντα με την ουσία της άσκησης της συμβουλευτικής;	«η ουσία της συμβουλευτικής συνδέεται ελάχιστα με τα τυπικά προσόντα ...»	«Αρνητική» «Αρνητική στάση ως προς την σύνδεση των τυπικών προσόντων με την ουσία της Συμβουλευτικής
Σε τι βαθμό εκτιμάτε την αποτελεσματικότητα της εκάστοτε πρακτικής συμβουλευτικής;	« πιστεύω πως η διάθεση για ουσιαστική και εκ βαθέων συμβουλευτική αποτελεί τον βάση της αποτελεσματικότητας της εκάστοτε πρακτικής...»	«Συνθήκες- διάθεση» (ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες προκύπτει η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών που χρησιμοποιούνται)
Ορισμένες παρατηρήσεις ως προς τις δυσκολίες καθώς και προτάσεις βελτίωσης της συμβουλευτικής που ασκείτε;	«ο ρόλος της οικογένειας, της κοινωνίας, των δομών αλλά και η ατομική συνεισφορά συνθέτουν εμπόδια και δυσκολίες στην συμβουλευτική ...»	«Οικογένεια/ κοινωνία/ δομές/ άτομο» (παράγοντες που επηρεάζουν την Συμβουλευτική)

Πίνακας 5: Περίληψη περιεχομένου της συνέντευξης με την ερωτώμενη Σ5

Χαρακτηριστικά ερωτώμενου:		
Σ5: Φύλο: Γυναίκα, Ηλικία: 37 ετών, Οικογενειακή κατάσταση: άγαμη, επάγγελμα: νομικός, πανεπιστημιακή εκπαίδευση: μεταπτυχιακές σπουδές, εισόδημα: 10000 - 15000 €/έτος, τόπος διαμονής: Θεσσαλονίκη, Ελλάδα.		
Ερωτήσεις	Δηλώσεις	Κωδικοί
Χρησιμοποιείτε πρακτικές συμβουλευτικής αν ναι, ποιες;	«...ναι χρησιμοποιώ πάντα διότι με βοηθά στην ομαλή εκτέλεση της διαδικασίας ωστόσο προβληματίζομαι για το είδος των πρακτικών...»	«Θετική-προβληματισμένη» (Πρόθεση για επιπλέον εμπάθυνση στον πρακτικών της Συμβουλευτικής)
Αυτογνωσία- δώστε έναν ορισμό και την βαρύτητα της στην διαδικασία της συμβουλευτικής καθώς και στην λήψη αποφάσεων	«ο ορισμός είναι γενικός αλλά κυρίως βιωματικός... Η βαρύτητα της στην πορεία της συμβουλευτικής μεγάλη...»	«Ενημερωμένη-οργανωμένη» (ως προς τη διαδικασία της Συμβουλευτικής)
Ποια η εκτίμηση σας ως προς την συμβολή του ΠΕΣΥΠ στην άσκηση συμβουλευτικής;	«...το συγκεκριμένο πρόγραμμα καταρτίζει και επιμορφώνει τον ενδιαφερόμενο ώστε να αποκτήσει τα «προσόντα» όσο είναι εφικτό, για την διαμόρφωση ενός καλού συμβούλου...»	«Θετική» (εκτίμηση θετική ως προς τη συμβολή του προγράμματος στην διαδικασία της Συμβουλευτικής)
Εκτιμάτε πως σχετίζονται τα τυπικά προσόντα με την ουσία της άσκησης της συμβουλευτικής;	«Μεγάλο θέμα αυτό, γενικά τα τυπικά προσόντα τα θεωρώ υπερεκτιμημένα...»	«Αρνητική» «Αρνητική στάση ως προς την σύνδεση των τυπικών προσόντων με την ουσία της Συμβουλευτικής
Σε τι βαθμό εκτιμάτε την αποτελεσματικότητα της εκάστοτε πρακτικής συμβουλευτικής;	«...ανάλογα κάθε φορά με την περίπτωση...»	«Συνθήκες» (ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες προκύπτει η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών που χρησιμοποιούνται)
Ορισμένες παρατηρήσεις ως προς τις δυσκολίες καθώς και προτάσεις βελτίωσης της συμβουλευτικής που ασκείτε;	«δυσκολίες πολλές και λογικά γιατί είναι η φύση του αντικείμενου τέτοια...»	«Οικογένεια/κοινωνία/δομές/άτομο» (παράγοντες που επηρεάζουν την Συμβουλευτική)

Πίνακας 6: Περίληψη περιεχομένου της συνέντευξης με την ερωτώμενη Σ6

Χαρακτηριστικά ερωτώμενου:		
Σ6: Φύλο: Γυναίκα, Ηλικία: 36 ετών, Οικογενειακή κατάσταση: άγαμη, επάγγελμα: οικονομολόγος, πανεπιστημιακή εκπαίδευση: μεταπτυχιακές σπουδές, εισόδημα: 10000 - 15000 €/έτος, τόπος διαμονής: Θεσσαλονίκη, Ελλάδα.		
Ερωτήσεις	Δηλώσεις	Κωδικοί
Χρησιμοποιείτε πρακτικές συμβουλευτικής αν ναι, ποιες;	«...χρησιμοποιώ κατά κόρον πρακτικές είναι χρήσιμες και απαραίτητες...»	«Θετική-προβληματισμένη» (Πρόθεση για επιπλέον εμπάθυνση στην πρακτικών της Συμβουλευτικής)
Αυτογνωσία- δώστε έναν ορισμό και την βαρύτητα της στην διαδικασία της συμβουλευτικής καθώς και στην λήψη αποφάσεων	«...η αυτογνωσία για έμένα είναι η κινητήριος δύναμη και είναι απαραίτητη στην συμβουλευτική...»	«Ενημερωμένη-οργανωμένη» (ως προς τη διαδικασία της Συμβουλευτικής)
Ποια η εκτίμηση σας ως προς την συμβολή του ΠΕΣΥΠ στην άσκηση συμβουλευτικής;	«το ΠΕΣΥΠ αποτέλεσε εφαλτήριο για την ενασχόληση μου με την συμβουλευτική ...»	«Θετική» (εκτίμηση θετική ως προς τη συμβολή του προγράμματος στην διαδικασία της Συμβουλευτικής)
Εκτιμάτε πως σχετίζονται τα τυπικά προσόντα με την ουσία της άσκησης της συμβουλευτικής;	«...τα τυπικά προσόντα σε τέτοιες απαιτητικές διαδικασίες είναι το τελευταίο πράγμα που θα έπρεπε να απασχολεί του συμβούλους... είθισται να χανόμαστε στις θεωρίες...»	«Αρνητική» «Αρνητική στάση ως προς την σύνδεση των τυπικών προσόντων με την ουσία της Συμβουλευτικής
Σε τι βαθμό εκτιμάτε την αποτελεσματικότητα της εκάστοτε πρακτικής συμβουλευτικής;	«...η αποτελεσματικότητα της κάθε συμβουλευτικής είναι πολύ σημαντική γιατί είναι αυτή που δίνει νόημα και σε επόμενη οπότε η καθεμία είναι σημαντική...»	«Συνθήκες» (ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες προκύπτει η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών που χρησιμοποιούνται)
Ορισμένες παρατηρήσεις ως προς τις δυσκολίες καθώς και προτάσεις βελτίωσης της συμβουλευτικής που ασκείτε;	« οι συνθήκες διαβίωσης αλλά και τα χαρακτηριστικά όλων μας έχω διαμορφώσει μια νέα εποχή η οποία με την σειρά της έχει απαιτήσεις και δυσκολίες προς όλους και προς όλα...»	«Κράτος/ οικογένεια/ παιδεία/ δομές/ άτομο» (παράγοντες που επηρεάζουν την Συμβουλευτική)

Επομένως, όσον αφορά το προφίλ του δείγματος συμμετείχαν 4 γυναίκες και 2 άντρες, με πτυχίο πανεπιστημίου και μεταπτυχιακές σπουδές, 4 άγαμοι και 2 έγγαμοι, όλοι κάτοικοι Θεσσαλονίκης και εισοδημάτων από 10.000-20.000 ευρώ ετησίως.

Το ενθαρρυντικό από την συγκεκριμένη έρευνα είναι πως το υπό εξέταση δείγμα είναι όλοι εργαζόμενοι και πως όλοι τους επιλέγουν να χρησιμοποιούν τεχνικές στην διαδικασία της Συμβουλευτικής. Όσον αφορά την αυτογνωσία, ο καθένας είχε την δική του διαφορετική προσέγγιση ωστόσο είχαν κοινό παρονομαστή την βαρύτητα της Αυτογνωσίας στη Συμβουλευτική καθώς και στη Λήψη Αποφάσεων. Είναι αξιοσημείωτη η θετική στάση απέναντι στην συμβουλή του προγράμματος του ΠΕΣΥΠ ως προς την άσκηση της Συμβουλευτικής. Όσον αφορά τα τυπικά προσόντα και την συμβουλευτική, μόνο ένας από τους ερωτηθέντες τα θεωρεί ουσιαστικά απαραίτητα, οι υπόλοιποι δίνουν έμφαση στο σύνθετο της διαδικασίας καθώς και των συνθηκών που διαμορφώνουν πολλές απαιτήσεις από εκείνους. Τέλος, όσον αφορά τις παρατηρήσεις ως προς τις δυσκολίες καθώς και τις προτάσεις βελτίωσης της Συμβουλευτικής που ασκούν, στάθηκαν στην δυσκολία της ποικιλίας των εκάστοτε περιπτώσεων καθώς και στις απαιτήσεις των συμβουλευόμενων. Οι προτάσεις τους περιελάμβαναν πρόθεση για συνεχή επιμόρφωση και άσκηση καθώς και επαφή και δικτύωση με ειδικούς και συναδέλφους του κλάδου της Συμβουλευτικής. Στον πίνακα 7 ακολουθεί μια συνολική παρουσίαση των κατηγοριών των απαντήσεων σε κάθε ερώτηση της συνέντευξης

Πίνακας 7: Συχνότητα εμφάνισης κατηγοριών απαντήσεων σε κάθε ερώτηση της συνέντευξης

α/α	Ερώτηση	Κατηγορία	Συχνότητα
1	Χρησιμοποιείτε πρακτικές συμβουλευτικής αν ναι, ποιες;	Ναι	6
2	Αυτογνωσία- δώστε έναν ορισμό και την βαρύτητα της στην διαδικασία της συμβουλευτικής καθώς και στην λήψη αποφάσεων	Ενημερωμένος	6
3	Ποια η εκτίμηση σας ως προς την συμβολή του ΠΕΣΥΠ στην άσκηση συμβουλευτικής;	Θετικός	6
		Αρνητικός	-
4	Εκτιμάτε πως σχετίζονται τα τυπικά προσόντα με την ουσία της άσκησης της συμβουλευτικής;	Θετικός	2
		Αρνητικός	4
5	Σε τι βαθμό εκτιμάτε την αποτελεσματικότητα της εκάστοτε πρακτικής συμβουλευτικής;	Συνθήκες	6
6	Ορισμένες παρατηρήσεις ως προς τις δυσκολίες καθώς και προτάσεις βελτίωσης της συμβουλευτικής που ασκείτε;	Παράγοντες	6

Κεφάλαιο 7: Συμπεράσματα – Συζήτηση

Συμπεράσματα

Συνολικά από όλη την πορεία της παρούσης έρευνας είναι σημαντικό να επισημανθεί η «προστιθέμενη» αξία της, με την έννοια πως ως μελέτη με πρωτογενή, “εκ βαθέων”, στοιχεία μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία κατευθύνσεων χρήσιμων στο πεδίο της Συμβουλευτικής. Από τους ερωτώμενους πρόκυψε μια ενιαία στάση ως προς την καθολική χρήση των μεθόδων και τεχνικών της Συμβουλευτικής. Επομένως, αξιοποιώντας το συγκεκριμένο στοιχείο οι εκπαιδευτές συμβούλων, για παράδειγμα, δύνανται να εμπλουτίζουν και να επικαιροποιούν τις μεθόδους τους με νέα και καινοτόμα στοιχεία. Η πρόθεση των συμβούλων για υιοθέτηση και χρήση πρακτικών συμβουλευτικής είναι πολύ σημαντική διότι είναι ενθαρρυντικό στοιχείο τάσεις για εξέλιξη τόσο των ιδίων όσο και του επιστημονικού πεδίου της Συμβουλευτικής εν γένη.

Επιπλέον, τα πρωτογενή δεδομένα της παρούσης έρευνας δύναται να συμβάλουν στην ενημέρωση καθώς και στη διαδικασία αναζήτησης και προβληματισμού και των υπολοίπων συμβούλων. Μ’ αυτό τον τρόπο θα επιτευχθεί μια επαγρύπνηση των συμβούλων ως προς την υλοποίηση της Συμβουλευτικής. Η συμβολή προγραμμάτων επιμόρφωσης λαμβάνουν την δική τους αξία και βαρύτητα καθώς έχουν την αναγνώριση της συμβολής τους (τουλάχιστο όσον αφορά το υπό εξέταση δείγμα όλοι οι ερωτώμενοι συμφώνησαν στην συμβολή του ΠΕΣΥΠ στην συμβουλευτική τους).

Κεφάλαιο 8: Προτάσεις

Η παρούσα έρευνα τόσο στο θεωρητικό όσο και στο εμπειρικό της μέρος δίνει την ευκαιρία για προβληματισμό στα τρία υπό εξέταση στοιχεία, της αυτογνωσίας, της λήψης αποφάσεων και της Συμβουλευτικής και για τον τρόπο σύνδεσης τους, όπως προέκυψε από την ανάλυση των αποτελεσμάτων. Οι εμπλεκόμενοι με τη Συμβουλευτική, είτε είναι δομές είτε σύλλογοι συμβούλων είτε αυτόνομοι σύμβουλοι, αποδεχόμενοι την άσκηση της Συμβουλευτικής ως λειτούργημα οφείλουν να εξελίσσονται καταρχάς σε ατομικό επίπεδο και σε δεύτερο επίπεδο να αναζητούν την άρτια δικτύωση προς το συνολικό όφελος. Η «σύνδεση» και η επικοινωνία μεταξύ των συμβούλων δύναται να λειτουργεί ουσιαστικά μεταξύ αυτών αφού δημιουργούνται ευκαιρίες ανταλλαγής απόψεων μεταξύ των. Ειδικότερα, μέσα από την παρούσα έρευνα παρατηρήθηκε πως υπάρχει έλλειψη συλλογικότητας μέσα στον κλάδο των συμβούλων. Επομένως, το κράτος μέσω των αρμόδιων δομών οφείλει για την αποδοτικότερη λειτουργία αυτών να αφογκραστεί την συγκεκριμένη έλλειψη και να προβεί στην ουσιαστική παρότρυνση και αφύπνιση των συμβούλων είτε μέσω στρατηγικών με ρεαλιστικά πάντοτε μέσα και κίνητρα.

Όσον αφορά την συνεισφορά της παρούσης έρευνας στο ερευνητικό επιστημονικό πλαίσιο δίνει μια προσέγγιση διαφορετική από την ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία με την έννοια ότι προσεγγίζει την Συμβουλευτική με την αυτογνωσία και την λήψη αποφάσεων των συμβούλων. Επομένως, γίνεται φανερή η αξία για περεταίρω έρευνα είτε σε μεγαλύτερο δείγμα είτε σε συγκριτική μελέτη και σε άλλες περιοχές. Για παράδειγμα θα λειτουργούσε συμπληρωματικά και επεκτατικά να πραγματοποιούνταν η ίδια έρευνα στους αποφοίτους του τμήματος της ΑΣΠΑΙΤΕ της Αθήνας. Όπου το πρόγραμμα των σπουδών είναι παρόμοιο, αλλά θα ήταν ενδιαφέρον να καταγράφονταν οι απόψεις των συμβούλων μιας και οι συνθήκες και οι ανάγκες των συμβουλευόμενων της περιοχής διαφέρουν.

Βιβλιογραφία

Δημητρόπουλος, Ε.Γ, (1998), Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία, Αθήνα, εκδόσεις Γρηγόρη

Δημητρόπουλος, Ε. Γ. (1999). Συμβουλευτική-Προσανατολισμός. Μέρος Πρώτο: Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία (Δ'). Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

Δημητρόπουλος Ε., (1993). Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία. Η θεωρία της, η πράξη της, οι εφαρμογές της. Αθήνα: Γρηγόρη???, β' έκδοση.

Δημητρόπουλος, Ε. & Μπακατσή, Ρ. (1996). Ο θεσμός «Συμβουλευτικής-Προσανατολισμού» στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση στη χώρα μας – Μια πρόταση-πλαίσιο. Η Λέσχη των Εκπαιδευτικών, 14, 26-28.

Δημητρόπουλος, Ε., (1999). Συμβουλευτική Σταδιοδρομίας: Εκπαιδευτικός επαγγελματικός προσανατολισμός. Αθήνα: Γρηγόρη

Δημητρόπουλος, Ε. (2000). Συμβουλευτική – Προσανατολισμός, τόμος Α', Συμβουλευτική και συμβουλευτική ψυχολογία. Αθήνα: Γρηγόρης

Δημητρόπουλος, Ε. Γ. (2005). Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη

Κασσωτάκης, Μ., Φωτιάδου-Ζαχαρίου, Τ., (2002). Η εφαρμογή και η εξέλιξη του επαγγελματικού προσανατολισμού στην Ελλάδα. Στο Μ. Κασσωτάκης, Συμβουλευτική και επαγγελματικός προσανατολισμός. Θεωρία και πράξη. Αθήνα: Γιώργος Δαρδανός

Κασσωτάκης, Μ. (2004), Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός. Αθήνα:

Κλεφτάρας, Γ.,(2009). Πολιτισμική και Πολυπολιτισμική Συμβουλευτική. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Κοσμίδου-Hardy, Χ. & Γαλανουδάκη-Ράπτη, Α. (1996). Συμβουλευτική, θεωρία και πρακτική. Αθήνα: Ασημάκης

Κοσμίδου-Hardy, Χρ. (2008), Θεωρητικά ζητήματα για τη συμβουλευτική και τον επαγγελματικό προσανατολισμό, ειδικό επιμορφωτικό υλικό για το πρόγραμμα επιμόρφωσης του ΥΠΕΠΘ με τίτλο «Συμβουλευτικοί Ορίζοντες Για Τον Σχολικό Προσανατολισμο - Σος Προσανατολισμος», τόμος Α

Λεονταρή, Α.(1996). Αυτοαντίληψη. Αθήνα· Ελληνικά Γράμματα

Μακρή-Μπότσαρη, Ε.(2001). Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση: μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση. Αθήνα· Ελληνικά Γράμματα

- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ., (1993). Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Μαλικιώση – Λοΐζου, Μ. (1998). Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ., (2001). Η Συμβουλευτική Ψυχολογία Στην Εκπαίδευση: Από τη θεωρία στη πράξη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Μαλικιώση- Λοΐζου, Μ.,(2011). Η Συμβουλευτική Ψυχολογία στην Ελλάδα Σήμερα, *Hellenic Journal of Psychology*, Vol 8 pp. 266-288
- Μαλικιώση–Λοΐζου, Μ. (2012). Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Πεδίο
- Μπρούζος, Α. & Ράπτη Κ. (2001α). Ο ρόλος της σχολικής συμβουλευτικής στην προαγωγή της αποδοχής της διαφορετικότητας. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού*, 56-57, 25-41
- Πετρίδου Ε. (2006), Διοίκηση-Μάνατζμέντ, Μία Εισαγωγική Προσέγγιση. Θεσσαλονίκη: Ζυγός
- Πουρκός, Μ. (1997). Ατομικές Διαφορές Μαθητών και Εναλλακτικές Ψυχοπαιδαγωγικές Προσεγγίσεις. Αθήνα: Gutenberg
- Σταλίκας, Αν. (2012). «Θεραπευτικές Παρεμβάσεις». Αθήνα: Τόπος
- Bagheri,E., Marzuki,W., Jaafar,W. & Baba, M.(2011). Reliability Analysis of the Counselor Activity Self-Efficacy Scale (CASES) In a Malaysian Context: A Preliminary Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 pp 871 – 875
- Brammer, L . & Shostrom, E. (1977).Therapeutic Psychology:Fundamentals of Counseling and Psychotherapy Third Edition. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
- Boréus, K., & Bergström, G. (2017). Analyzing Text and Discourse (1st ed.). London: Sage Publications. Retrieved from <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/analysing-text-and-discourse-in-the-social-sciences/book244407#contents>
- Burns, R. (1982). Self-concept development and education. Holt, Rinehart & Winston, London
- Carrell, S. & Hoekstra, M.(2014). Are school counselors an effective education input? *Economics Letters* 125 pp 66–69
- Chinyelu, N. (2009).Counseling teachers towards the effectiveness of new trends in educational sciences. World Conference on Educational Sciences 2009. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 1 pp 1029–1032
- Drisko, J. W., & Maschi, T. (2016). Content Analysis. Pocket Guide to Social Work Research Methods. New York: Oxford University Press

- Danciu, E. (2012). Specific, efficient and innovation in educational counseling. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 46, pp 2434 – 2439
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. <http://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Gaume, J., Gmel, G., Faouzi, M. & Daepfen, J. (2009). Counselor skill influences outcomes of brief motivational interventions. *Journal of Substance Abuse Treatment* 37, pp 151–159
- Hays, D. G., Wood, C., Dahl, H., & Kirk-Jenkins, A. (2016). Methodological Rigor in Journal of Counseling & Development Qualitative Research Articles: A 15-Year Review. *Journal of Counseling and Development*, 94(2), 172–183. <http://doi.org/10.1002/jcad.12074>
- Henricsson, L., & Rydell, A. (2004). Elementary School Children with Behaviour Problems: Teacher-Child Relations and Self-Perception. A Prospective Study. *Merrill Palmer Quarterly Journal of Developmental Psychology*, 50 (2), 111- 138
- James, W. (1890/ 1963). *The principles of psychology*. New York: Holt, Rinehart, & Winston
- McCabe, M., Ricciardelli, A. & Holt, K. (2005). A longitudinal study to explain strategies to change weight and muscles among normal weight and overweight children. *Appetite*, 45, 225-234.
- McKibben, W. B., Umstead, L. K., & Borders, L. D. A. (2017). Identifying Dynamics of Counseling Leadership: A Content Analysis Study. *Journal of Counseling and Development*, 95(2), 192–202. <http://doi.org/10.1002/jcad.12131>
- McLeod, J. (2005). *Εισαγωγή στη Συμβουλευτική*. Αθήνα: Εκδόσεις Μεταίχμιο
- Miller & Bor (1991), *The Practice of Counselling in Primary Care*, SAGE
- Min., R. (2012). Self-Efficacy Whilst Performing Counselling Practicum Promotes Counsellor Trainees Development: Malaysian Perspective. *International Conference on Education and Educational Psychology (ICEEPSY 2012)*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 69 (2012) 2014 – 2021
- Montague, M., & Rinaldi, C. (2001). Classroom Dynamics and Children at Risk: A Follow-up. *Learning Disability Quarterly*. 24(2), 75-83
- Muñoz, A. & Hernández, G. (2017). Teacher and school counsellor training to promote a collaborative family-school relationship: an empirical study. 7th International Conference on Intercultural Education “Education, Health and ICT for a Transcultural World”, EDUHEM 2016, 15-17 June 2016, Almeria, Spain. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 237 pp 667 – 671

Nelson-Jones, R. (2009). Βασικές Δεξιότητες Συμβουλευτικής: Ένα Εγχειρίδιο για Βοηθούς. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο

Neuendorf, K. a. (2002). The Content Analysis Guidebook [Paperback] (1st ed.). California: Sage Publications. Retrieved from http://www.amazon.com/Content-Analysis-Guidebook-Kimberly-Neuendorf/dp/0761919783/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1395675490&sr=1-1&keywords=Content+analysis+guidebook+Neuendorf

Neuendorf, K. a. (2017). The Content Analysis Guidebook [Paperback] (2nd ed.). California: Sage Publications. Retrieved from http://www.amazon.com/Content-Analysis-Guidebook-Kimberly-Neuendorf/dp/0761919783/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1395675490&sr=1-1&keywords=Content+analysis+guidebook+Neuendorf

Pendse, A., & Inman, A. G. (2016). International student-focused counseling research: A 34-year content analysis. Counselling Psychology Quarterly, 5070(May), 1–28. <http://doi.org/10.1080/09515070.2015.1128395>

Rochat, S. & Rossier, J. (2016). Integrating motivational interviewing in career counseling: A case study. Journal of Vocational Behavior, pp 150–162

Rogers, C. (1951). Client Centered Therapy. New York: Houghton Mifflin

Torunoğlu, H. & Gençtanırım, D. (2014). The perceptions of school counselors about the counseling and guidance programs of vocational high schools. Procedia - Social and Behavioral Sciences 174 pp 368 – 376

Yeung, S. (2014). The need for guidance and counselling training for teachers. 2013 International Congress on Clinical and Counselling Psychology (CPSYC). Procedia - Social and Behavioral Sciences 113 pp 36 – 43

<http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/4774/1369.pdf>, προσπελάστηκε στις 27/04/2017

http://www.psychoterapia.gr/main/index.php?option=com_content&view=article&id=5&Itemid=4, προσπελάστηκε στις 27/04/2017

<https://manoloudi.com/2012/06/%CF%84%CE%AF-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%B7-%CF%83%CF%85%CE%BC%CE%B2%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE/>, προσπελάστηκε στις 03/05/2017

<http://www.eoppep.gr/index.php/el/work-guidance-and-consulting/developing-careers-adult/what-is-career-counseling>, προσπελάστηκε στις 03/05/2017