

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

Κουκουρίκος Κων/νος  
Καθηγητής Εφαρμογών

# Εισαγωγή

- Η συμβουλευτική είναι ένας δομημένος και σχεδιασμένος διάλογος μεταξύ ενός ειδικού συμβούλου και ενός πελάτη
- Είναι μια διαδικασία συνεργασίας μεταξύ ενός ειδικά εκπαιδευμένου επαγγελματία και ενός ατόμου – πελάτη που αναζητά τις πηγές των δυσκολιών και των ανησυχιών που βιώνει
- Μαζί προσπαθούν να βρουν τρόπους αντιμετώπισης αυτών των προβλημάτων, έτσι ώστε το άτομο να βρει νέες δεξιότητες αντιμετώπισης των δυσκολιών και κατανόησης του τρόπου με τον οποίο αντιδρά και του τρόπου αλληλεπίδρασης με τους γύρω του.

# Ορισμοί

- « ο όρος Συμβουλευτική υποδηλώνει την έννοια του συν – βουλευομαι, δηλαδή του **συνεξετάζω με κάποιον το πρόβλημά του και τον διευκολύνω να αναζητήσει τη λύση του. Με κανένα τρόπο δεν υποδηλώνει ότι τον συμβουλεύω ή του παρέχω συμβουλές**». **Δημητρόπουλος 1999**
- « ..... τη βοήθεια που προσφέρει ένα άτομο στο άλλο, η μια ομάδα στα μέλη της, στην αναζήτηση του καλύτερου τρόπου δράσης ως προς την επιβίωση του ατόμου και της ομάδας». **Beck 1963**

- «το να βοηθήσεις ένα άτομο να έχει πλήρη επίγνωση του εαυτού του και των τρόπων με τους οποίους ανταποκρίνεται στις επιδράσεις του περιβάλλοντος του. Επίσης, το να το βοηθήσεις να δώσει το δικό του νόημα στην συμπεριφορά αυτή, καθώς και να αναπτύξει, να αποσαφηνίσει και να επιδιώξει ένα σύνολο στόχων και αξιών». **Blocher (1974)**
- «... μια διαδικασία παροχής βοήθειας στους ανθρώπους, ώστε να μάθουν, πώς να λύνουν ορισμένα διαπροσωπικά συναισθηματικά προβλήματα καθώς και προβλήματα αποφάσεων». **Krumboltz και Tnoresen (1976)**

- Ο Rogers ο οποίος αναγνωρίζεται σήμερα ως ο εκφραστής της ανθρωπιστικής και πιο ειδικά της Προσωποκεντρικής Συμβουλευτικής, τονίζει πως...  
*«...Συμβουλευτική είναι διαπροσωπική σχέση. Αν είναι, λέει σωστή η διαπροσωπική σχέση μπορεί να αποδειχθεί και ικανοποιητική σχέση βοήθειας»*  
**(Κοσμόπουλος 1999).**
- **Ο Ellis (1977)** *«...Το να μάθει ένα άτομο να γίνεται πιο λογικό: Να αντιληφθεί δηλαδή το λανθασμένο εκείνο τρόπο του σκέπτεσθαι, που ευθύνεται τόσο για τα αυτοκαταστροφικά συναισθήματα που το βασανίζουν, όσο και για την αναποτελεσματική του συμπεριφορά. Να μάθει επίσης να σκέπτεται, να συναισθάνεται και να ενεργεί με τρόπο πιο υγιή και ορθολογικό».*

- Ο **Tolbert (1959)**, ορίζει την Συμβουλευτική ως «...Πρόσωπο με πρόσωπο αλληλοεπικοινωνία .....κατά την οποία ο συμβουλευόμενος βοηθιέται να γνωρίσει τον εαυτό του...να αντιμετωπίσει τωρινές ή μελλοντικές καταστάσεις ».
- «Συμβουλευτική διαδικασία είναι τα μέσα που χρησιμοποιεί κάποιος να βοηθήσει ένα άλλο πρόσωπο, να διευκρινίσει τη στάση της ζωής του και να αποφασίσει για εκτενέστερη πορεία δράσης» (**Burnard 1994**).

# ΔΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

*« α. η λειτουργία και τη μορφή της*

*β. ο επιστημονικός της χαρακτήρα*

*γ. ο σκοπός της»*

(Δημητρόπουλος 1999).

- Σχετικά με το **πρώτο στοιχείο** που έχει να κάνει με την **λειτουργία της και τη μορφή της**, στη συμβουλευτική παρέμβαση είναι παρόντα τα παρακάτω συστατικά στοιχεία: (Λέφα, Κατσαούνος, 2005).
- **Ο Συμβουλευόμενος**: είναι το άτομο που έχει ανάγκη να βοηθηθεί για την αντιμετώπιση κάποιου προβλήματός του.
- **Ο Σύμβουλος**: το άτομο που έχει την γνώση, την κατάρτιση και τη θέληση να προσφέρει την κατάλληλη επικοινωνία, στήριξη, θεραπεία, σ' όποιον του την ζητήσει.
- **Η συμβουλευτική σχέση**.
- **Το πρόβλημα**: είναι εκείνο που κάνει το άτομο να έρθει στον ειδικό.
- **Η επιστημονική μεθοδολογία**: πάνω στην οποία στηρίζεται η προσπάθεια του Συμβούλου για την επίλυση του προβλήματος. Βασική προϋπόθεση βέβαια είναι ο Σύμβουλος να γνωρίζει καλά αυτή τη μεθοδολογία.
- **Η θεωρία**: πάνω στην οποία θα λειτουργήσουν ή θα αξιοποιηθούν όλα τα παραπάνω συστατικά στοιχεία.
- **Η αξιολόγηση**: έχει να κάνει κυρίως με την επίτευξη ή όχι των σκοπών της πράξης της Συμβουλευτικής διαδικασίας.



- Σχετικά με το **δεύτερο δομικό στοιχείο** του ορισμού της, που έχει να κάνει **με τον επιστημονικό της χαρακτήρα**, είναι ότι η Συμβουλευτική δεν αποτελεί βέβαια ακόμα αυτόνομη επιστήμη, έχει διεπιστημονικό χαρακτήρα.
- Το **τρίτο δομικό στοιχείο** του ορισμού της αναφέρεται **στο σκοπό της**. Η Συμβουλευτική είναι μέθοδος προσέγγισης και βοήθειας σε ένα άτομο που την επιζητεί. (Λέφα, Κατσαούνος, 2005).

## Κατά τον Patterson Συμβουλευτική δεν είναι:

- «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.»

# Σχέση συμβουλευτικής και συμβουλευτικής ψυχολογίας

- Η **Συμβουλευτική Ψυχολογία** είναι κλάδος της Ψυχολογίας και εφαρμόζεται από τον Συμβουλευτικό ψυχολόγο, ο οποίος είναι **ψυχολόγος ειδικευμένος στη Συμβουλευτική**, κατά κανόνα απόφοιτος Σχολής ή τμήματος Ψυχολογίας.
- Η **Συμβουλευτική** θεωρείται **διεπιστημονικό γνωστικό αντικείμενο** και εφαρμόζεται από τον **Σύμβουλο ο οποίος δεν είναι οπωσδήποτε ψυχολόγος**.
- Η Συμβουλευτική αντλεί το μεγαλύτερο μέρος της θεωρητικής και μεθοδολογικής της στήριξης από την Ψυχολογία.
- Ολοκληρώνοντας εκείνο το οποίο θα πρέπει να προσέξουμε και να τονίσουμε, είναι πως τόσο **η Συμβουλευτική, όσο και η Συμβουλευτική Ψυχολογία στοχεύουν μεταξύ των άλλων και οι δύο, στην εξασφάλιση και διατήρηση της ψυχικής υγείας του ατόμου.**

# ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

- Οι λειτουργίες της Συμβουλευτικής απευθύνονται κατά κύριο λόγο σε άτομα, τα οποία αναζητούν λύσεις και διεξόδους σε προβλήματα που τα απασχολούν.

**Η παρέμβασή της γίνεται με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να μην εμποδίζεται τόσο ο αυτοκαθορισμός, όσο και ο αυτοπροσανατολισμός τους.**

- Οι Krumboltz & Thoresen (1969), στο (Δημητρόπουλος, 1999), υποστηρίζουν ότι **όταν καταρτίζονται οι σκοποί της Συμβουλευτικής θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τρία κριτήρια:**
  - α) Ο σκοπός πρέπει να είναι επιθυμητός από το άτομο.
  - β) Ο Σύμβουλος πρέπει να είναι πρόθυμος να βοηθήσει στην υλοποίηση του σκοπού και
  - γ) Πρέπει να είναι εύκολο να διαπιστωθεί αν υλοποιήθηκαν οι σκοποί ή όχι.

- Η **Tyler (1969)**, σημειώνει ότι υπάρχουν δύο τάσεις στις προσπάθειες ορισμού των σκοπών της Συμβουλευτικής.
- Στη μια τάση ανήκουν εκείνοι οι οποίοι δίνουν έμφαση στην άποψη ότι η Συμβουλευτική αποβλέπει στο να **διευκολύνει τη λήψη συνετών αποφάσεων**, στο να βοηθήσει το άτομο να μάθει να πραγματοποιεί και να επιτυγχάνει συνετές επιλογές.
- Σύμφωνα με την άλλη τάση, κεντρικός σκοπός της Συμβουλευτικής είναι **να διευκολύνει το άτομο να πετύχει σωστή προσαρμογή** και να εξασφαλίσει, να διατηρήσει ή να προαγάγει την ψυχική του υγεία..

Ο Arbuckle (1970), τονίζει :

*«...δεν πρέπει να αποτελεί σκοπό της Συμβουλευτικής :*

- (1) η υποταγή του ατόμου στο περιβάλλον (λανθασμένη έννοια της προσαρμογής),*
- (2) το να προσδοθεί απλώς ικανοποίηση στο άτομο, αλλά χωρίς ουσιαστικό κέρδος του,*
- (3) η δημιουργία μιας ψυχολογικής ανεξαρτησίας στο άτομο που όμως δεν συμβαδίζει με τις κοινωνικές του υποχρεώσεις,*
- (4) το να λύσει ο Σύμβουλος τα προβλήματα του ατόμου,*
- (5) το να ικανοποιηθεί το περιβάλλον εις βάρος του ατόμου και ανάστροφα».*

*Οι σκοποί της Συμβουλευτικής διαδικασίας θα πρέπει να εκπηγάζουν από τις ανάγκες του ατόμου και όχι από το τι επιθυμεί ο Σύμβουλος.*

# Τύποι συμβουλευτικής

- **Κατευθυντική συμβουλευτική** ( κυρίαρχος ρόλος του συμβούλου – δρα κατευθυντικά και είναι αυτός που οδηγεί την όλη διαδικασία)
- **Μη κατευθυντική** ( δημοκρατική πορεία – από κοινού εύρεση του προβλήματος – κοινό πλάνο και επίλυση του προβλήματος )
- **Συμμετοχική** (ο πελάτης αναφέρει το πρόβλημα και εστιάζεται σ' αυτό και προσδιορίζει τη λύση με τη βοήθεια του ειδικού. Ο σύμβουλος αποτελεί συνοδοιπόρο του πελάτη)

# Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

- Ο χώρος της υγείας γενικότερα αλλά και της νοσηλευτικής ειδικότερα είναι ένας από τους χώρους που η Συμβουλευτική πρέπει να έχει ευρεία εφαρμογή. Είναι ένας χώρος που οι ανάγκες του συνέβαλαν στην προώθηση και εξέλιξη της Συμβουλευτικής.
- Η Νοσηλευτική Συμβουλευτική κατά την Πριάμη (1998) εμφανίσθηκε στο χώρο της Νοσηλευτικής κατά την δεκαετία του '60 στην Αμερική, με την έννοια της Διασυνδεδετικής Συμβουλευτικής Νοσηλευτικής στο χώρο της Ψυχικής Υγείας. Ο σύμβουλος Νοσηλευτής συνεργαζόταν με το νοσηλευτικό προσωπικό των κλινικών του νοσοκομείου για την αντιμετώπιση ειδικών προβλημάτων των αρρώστων χωρίς να αναλαμβάνει ο ίδιος άμεσα την εφαρμογή συμβουλευτικής βοήθειας απευθείας στο άτομο.



- Στην Ευρώπη κατά τον Buchan (1991), άρχισε να εφαρμόζεται ανάμεσα στους επαγγελματίες Νοσηλευτές η Συμβουλευτική Νοσηλευτική στη δεκαετία του '80 στα πλαίσια εφαρμογής του κώδικα του Βρετανικού Συλλόγου Συμβουλευτικής που συνιστά μεταξύ άλλων στους συμβούλους το σεβασμό προς τον συμβουλευόμενο, την παρότρυνση για αυτενέργεια σύμφωνα με τις αξίες και τα πιστεύω τους.
- Στην Ελλάδα κατά την ίδια περίοδο άρχισε να εφαρμόζεται η Διασυνδεδετική Συμβουλευτική Νοσηλευτική στο χώρο της Ψυχικής Υγείας και παράλληλα και με υποτυπώδη αργά βήματα η Νοσηλευτική Συμβουλευτική η οποία όμως δεν κατάφερε μέχρι σήμερα να εισχωρήσει δυναμικά στο νοσηλευτικό χώρο λόγω της μη ύπαρξης ανάλογης εκπαίδευσης τόσο σε προπτυχιακό όσο και σε μεταπτυχιακό επίπεδο.

Κατά τον Burnard, (1994), η έλλειψη διαύγειας στη σκέψη προκαλεί πολλές φορές αγωνία και φόβο που μπορεί να οδηγήσουν το άτομο σε παραίτηση και σε αδράνεια, κάτι που συχνά απαντάται στους νοσηλευόμενους.

Ο άρρωστος συχνά δυσκολεύεται να προγραμματίσει τη ζωή του λόγω της ανασφάλειας που του δημιουργεί ο φόβος για την πάθησή του και τα μέλλον του και οφείλεται συνήθως στην έλλειψη παροχής πληροφοριών και ενημέρωσης για την πάθηση του και την κατάσταση της υγείας του γενικότερα.

Χρέος του συμβούλου Νοσηλευτή είναι η επανάκτηση της εμπιστοσύνης του εαυτού του, η ενδυνάμωση των δραστηριοτήτων του, η ενθάρρυνση για πίστη στον εαυτό του, η ενίσχυση της αυτοδυναμίας του και η υποστήριξη των επιλογών του για τους τρόπους επιλογής επίλυσης των προβλημάτων του.

# ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

- Ο σύμβουλος είτε είναι ψυχολόγος είτε νοσηλεύτης είτε παιδαγωγός χρειάζεται μια κοσμοθεωρία στην οποία θα στηριχθεί και η οποία θα καθορίζει τις βασικές συνιστώσες κατά τη διεξαγωγή του ρόλου του.

**Επικρατέστερο μοντέλο συμβουλευτικής αποτελεί το ανθρωπιστικό μοντέλο που έχει τις βάσεις του στην υπαρξιακή φιλοσοφία την οποία εκπροσωπεί ο Søren Kierkegaard. Η φιλοσοφία αυτή βοηθάει τα άτομα που λειτουργούν ως σύμβουλοι στην ανεύρεση απαντήσεων σχετικά με θέματα ταυτότητας, αξιών, δυνατοτήτων, αυτοαντίληψης.**

- Ο Kierkegaard υποστήριξε ότι ο άνθρωπος οφείλει να εξετάζει εξονυχιστικά την ζωή του προτού εισέλθει στη ζωή των άλλων και προσπαθήσει να την καταλάβει. Η φιλοσοφική σκέψη του Kierkegaard επηρεάστηκε από τα διδάγματα του Σωκράτη που υπήρξε ο κύριος εκφραστής της ανθρωπιστικής θεώρησης του κόσμου, δηλαδή της στροφής της φιλοσοφικής σκέψης από τη φύση στον άνθρωπο. «Ο ανεξέταστος βίος ου βιωτός ανθρώπω» Σωκράτης.
- Γενικά η φιλοσοφία του Kierkegaard αποδεικνύεται χρήσιμη και βοηθητική για την κατανόηση της συμβουλευτικής διαδικασίας, δεδομένου ότι ασχολείται ταυτόχρονα και με την εδραίωση της σχέσης, την προαγωγή της επικοινωνίας και τη δέσμευση του ατόμου για αλλαγή.

- Αρκετοί κατά καιρούς επιστήμονες ασχολήθηκαν με προσεγγίσεις που θεωρούνται αντιπροσωπευτικές του ανθρωπιστικού μοντέλου αλλά αυτές που συνέβαλαν στη διατήρηση του επιστημονικού του κύρους είναι δύο:
- Η προσωπο -κεντρική προσέγγιση του Carl Rogers
- Η θεωρία της ανάγκης για αυτοπραγμάτωση του Abraham Maslow.

# ΠΡΟΣΩΠΟ-ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Ο Carl Rogers, επιφανής παιδαγωγός και ψυχολόγος, **υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος διαθέτει από τη φύση του την ικανότητα για προσωπική ανάπτυξη και αυτοπραγμάτωση, γιατί είναι ον λογικό, προοδευτικό, κοινωνικό, προοδευτικό και ρεαλιστικό.**
- Η προσωπο -κεντρική προσέγγιση **βασίζεται σε δύο υποθέσεις:**
- Ο άνθρωπος από τη φύση του έχει την ικανότητα να κατανοεί τους παράγοντες που του προκαλούν δυστυχία και πόνο στη ζωή του και μπορεί να αναδιοργανώνει τον εαυτό του κατά τρόπο ώστε να ξεπερνά αυτούς τους παράγοντες.
- Αυτές οι έμφυτες δυνάμεις θα ενεργοποιηθούν και θα είναι αποτελεσματικές μόνο όταν ο σύμβουλος καταφέρει να δημιουργήσει με τον συμβουλευόμενο μια αρκετά θερμή σχέση που να βασίζεται στην αμεσότητα και την αποδοχή.

# Συμβουλευτική προσέγγιση

- «Αν είμαι σε θέση να παρέχω ένα συγκεκριμένο είδος σχέσης, το άλλο πρόσωπο θα ανακαλύψει μέσα του την ικανότητα να χρησιμοποιήσει αυτή τη σχέση για την εξέλιξη και την αλλαγή του, και έτσι θα επιτευχθεί η προσωπική ανάπτυξη» (Rogers , 1961).
- Εκτός αυτού, η οποιαδήποτε «σημαντική θετική αλλαγή της προσωπικότητας δεν μπορεί να συντελεστεί παρά μόνο σε μια σχέση» (Rogers , 1967).

# Βοηθητική διαπροσωπική σχέση

Μέσα από την προσωπο -κεντρική θεραπευτική σχέση δημιουργούνται αλλαγές, οι οποίες αποτελούν και τους βασικούς στόχους της προσωπο-κεντρικής προσέγγισης.

Τέτοιους είδους αλλαγές είναι οι παρακάτω:

- Ο άνθρωπος βλέπει τον εαυτό του διαφορετικά
- Αποδέχεται πληρέστερα τον εαυτό του και τα συναισθήματα του.
- Αποκτά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αυτοέλεγχο.
- Γίνεται περισσότερο το άτομο που επιθυμεί να είναι .
- Γίνεται πιο εύκαμπτος και λιγότερο αυστηρός στις αντιλήψεις του.
- Υιοθετεί πιο ρεαλιστικούς στόχους για τον εαυτό του.
- Συμπεριφέρεται με πιο ώριμο τρόπο.
- Αλλάζει τις απροσάρμοστες συμπεριφορές του.
- Αποδέχεται περισσότερο τους άλλους.
- Είναι πιο δεκτικός σε όσα συμβαίνουν στον εξωτερικό αλλά και στον εσωτερικό του κόσμο.
- Αλλάζει με επικοινωνιακό τρόπο σε βασικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του (Rogers , 1961)



# Χαρακτηριστικά του συμβούλου (κατά Rogers)

- Σύμφωνα με τον Rogers, η προσωπικότητα του συμβούλου έχει μεγάλη σημασία προκειμένου να θεωρηθεί ικανός να βοηθήσει ένα συνάνθρωπό του . Γι αυτό χρειάζεται να διαθέτει ισχυρή προσωπικότητα, η οποία να διατηρεί την ανεξαρτησία της: μόνο σε μια τέτοια περίπτωση μπορεί να αφοσιωθεί στην κατανόηση και την αποδοχή του άλλου, καθώς δεν φοβάται μήπως χάσει τον εαυτό του. (Rogers , 1961, σελ. 52)
- Ο Rogers στέκεται ιδιαίτερα στις στάσεις του συμβούλου και στον τρόπο με τον οποίο υπάρχει. Θεωρεί ότι η αυτογνωσία αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση προκειμένου ο σύμβουλος να είναι σε θέση να βοηθήσει έναν άλλο άνθρωπο. Ακόμη, όπως προαναφέρθηκε, οφείλει να είναι ο αληθινός εαυτός του και να μην προσποιείται στη συμβουλευτική σχέση. Έτσι θα καταφέρει να δημιουργήσει ένα ζεστό, μη απειλητικό, φιλικό κλίμα, μέσα στο οποίο ο συμβουλευόμενος θα νιώσει την ελευθερία να διερευνήσει καταστάσεις της ζωής του που είτε θα νιώσει έχουν διαστρεβλωθεί είτε δεν έχουν πλήρως κατανοηθεί. Εκφράζοντας γνήσια και ειλικρινή αισθήματα φροντίδας, σεβασμού, αποδοχής και κατανόησης ο σύμβουλος μπορεί να βοηθήσει το συμβουλευόμενο να απαλλαγεί από τους μηχανισμούς άμυνας και από τις άκαμπτες αντιλήψεις του και να προχωρήσει σε ανώτερα επίπεδα προσωπικής λειτουργίας και απόδοσης.

# Στόχος πρόσωπο-κεντρικής προσέγγισης

- Κατά τον Rogers η **έμφυτη τάση του ατόμου για αυτοπραγμάτωση** αποτελεί την **βασική επιδίωξη** του ατόμου. Η τάση δηλαδή για δημιουργία, ανεξαρτησία, ελεύθερη έκφραση. Τότε το άτομο βρίσκεται σε πλήρη λειτουργικότητα.

# Ο Rogers αποκαλεί ως “**πρόσωπο σε πλήρη λειτουργικότητα**” το πρόσωπο που:

- *Είναι ανοικτό στις εμπειρίες του .*
- *Όλες του οι εμπειρίες είναι διαθέσιμες στη συνείδηση.*
- *Η δομή του εαυτού συμφωνεί και συμπίπτει με την εμπειρία του.*
- *Η δομή του εαυτού είναι μια ρευστή μορφή που αλλάζει με ευέλικτο τρόπο κατά τη διαδικασία αφομοίωσης της νέας εμπειρίας.*
- *Βιώνει τον εαυτό του ως το κέντρο της αξιολόγησης των εμπειριών του.*
- *Δεν θέτει στον εαυτό του όρους αξίας (conditions of worth) για να αξιολογήσει τις εμπειρίες του.*
- *Αντιμετωπίζει κάθε νέα κατάσταση με συμπεριφορά η οποία συνιστά μια μοναδική και δημιουργική προσαρμογή στη νεότητα εκείνης της στιγμής*
- *Ζει με τους συνανθρώπους του με τη μεγαλύτερη δυνατή αρμονία, εξαιτίας του ικανοποιητικού χαρακτήρα της αμοιβαίας εκτίμησης.*
- **Επομένως, το πρόσωπο το οποίο λειτουργεί στην πληρότητα του είναι εκείνο που θα καταφέρει να ζήσει πληρέστερα με το καθένα αλλά και με το σύνολο των συναισθημάτων και των αντιδράσεων (Μαλικιώση- Λοΐζου, 2001).**

# θεωρία της αυτοπραγμάτωσης

- Η θεωρία της αυτοπραγμάτωσης, την οποία διατύπωσε ο Abraham Maslow, βασίζεται στην πεποίθηση ότι όλοι οι άνθρωποι διαθέτουν μια εγγενή φύση ή οποία είναι καλή ή τουλάχιστον ουδέτερη ( Maslow 1962) , γι'αυτό και το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να την ενθαρρύνουμε.
- Εξέλιξη μπορεί να υπάρξει σε «υγιές» περιβάλλον. Με αυτό τον όρο ο Maslow εννοεί το ελεύθερο, μη περιοριστικό περιβάλλον, το οποίο επιτρέπει και ευνοεί την εξέλιξη του ανθρώπου.

# Βασικά χαρακτηριστικά

- Σύμφωνα με τον Maslow, οι **άνθρωποι κινητοποιούνται προσπαθώντας να ικανοποιήσουν δύο βασικές ενότητες αναγκών**, οι οποίες αντλούν την προέλευσή τους από τη βιολογία.
- Αυτές είναι
- οι **βασικές ή στερητικές** και
- οι **μετα-ανάγκες ή εξελικτικές ανάγκες**.
- **Οι βασικές** ανάγκες είναι πιο επείγουσες από τις εξελικτικές, γι' αυτό και **ιεραρχούνται πρώτες**. Ο Maslow παραδέχεται βέβαια ότι η ιεράρχηση των αναγκών που προτείνει δεν ισχύει για όλους τους ανθρώπους, δεδομένου ότι υπάρχουν κάποιοι που τοποθετούν τις αξίες τους πολύ πιο ψηλά από τις άλλες τους ανάγκες και θα προτιμούσαν να πεθάνουν παρά να τις απαρνηθούν.
- **Οι εξελικτικές ανάγκες δεν τοποθετούνται σε ιεραρχική σειρά**, επειδή **είναι ισοδύναμες** και εύκολα θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν η μια την άλλη.

- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να προχωρήσει προς την αυτοπραγμάτωσή του (εξελικτική ανάγκη), θα πρέπει πρώτα να έχει ικανοποιήσει τις βασικές του ανάγκες, ούτως ώστε στη συνέχεια να είναι ελεύθερος να επιδιώξει την πλήρωση των εξελικτικών αναγκών που περιλαμβάνουν,

- ελευθερία έκφρασης,
- ελευθερία του ανθρώπου να κάνει εκείνο που επιθυμεί εφόσον δεν βλάπτει τους άλλους,
- ελευθερία εκδήλωσης (σκέψεων και συναισθημάτων),
- ελευθερία στην έρευνα και αναζήτηση πληροφορήσης
- ελευθερία στην υπεράσπιση του εαυτού,
- δικαιοσύνη,
- εντιμότητα,
- ειλικρίνεια,
- τάξη στην ομάδα» (Maslow, 1970, σελ.47)

Δίχως αυτές τις ελευθερίες δεν είναι δυνατόν να επιτευχθεί η ικανοποίηση των ανθρώπινων αναγκών.

# Χαρακτηριστικά του σύμβουλου (κατά Maslow)

- Οι άνθρωποι οι οποίοι λειτουργούν ως σύμβουλοι θα πρέπει και οι ίδιοι να παρακινούνται από την ανάγκη για αυτοπραγμάτωση, έχοντας κατ' αρχάς ικανοποιήσει ιεραρχικά όλες τις άλλες ανάγκες τους. Η ικανοποίηση εντούτοις αυτών των αναγκών δεν πρέπει να επιδιώκεται μέσα από τη συμβουλευτική σχέση. Ο σύμβουλος δεν μπορεί να χρησιμοποιεί τους συμβουλευόμενους προκειμένου αυτοί να ικανοποιήσουν τις δικές του ανάγκες.
- Οι σύμβουλοι επιπλέον πρέπει να είναι ικανοί να αντιλαμβάνονται με ακρίβεια και σαφήνεια την πραγματικότητα και να κρίνουν άτομα και καταστάσεις ολοκληρωμένα και σε βάθος. Ούτε πρέπει να αισθάνονται ντροπή, ενοχή ή άγχος, αφού θα γνωρίζουν τον εαυτό τους.
- Επιτυχημένος σύμβουλος είναι αυτός που έχει την ικανότητα να συνδέεται με τους συμβουλευόμενους αυθόρμητα, φυσικά και απλά.

# Βασικός στόχος προσέγγισης του Maslow.

- Ο βασικός στόχος της προσέγγισης του Maslow είναι να οδηγήσει τον άνθρωπο στην αυτοπραγμάτωσή του μέσα από την διαδοχική ικανοποίηση των άλλων του αναγκών.

Ο στόχος αυτός προϋποθέτει ότι ο σύμβουλος θα βοηθήσει το συμβουλευόμενό του να μάθει να ικανοποιεί τις ανάγκες του μέσα από μια υγιή σύνδεση με το περιβάλλον του.

Τούτο σημαίνει ότι με τη βοήθεια της συμβουλευτικής διαδικασίας ο συμβουλευόμενος θα φθάσει να μη χρειάζεται πλέον ούτε το σύμβουλο ούτε τη συμβουλευτική σχέση, και ότι θα μπορεί να ικανοποιεί όλες του τις ανάγκες μόνος ή μέσα από την υγιή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του, εκτός συμβουλευτικής διαδικασίας.



# Ο ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ.

- Σύμφωνα με το μοντέλο συμβουλευτικής που προκύπτει από τη θεωρία του Carl Rogers τοποθετείτε ο Νοσηλεύτης στο ρόλο του συμβούλου, καθοδηγητή, εμπυχωτή, του υποστηρικτή, του φίλου, του ανθρώπου που δείχνει ευαισθησία στις κοινωνικές και στις συναισθηματικές ανάγκες των ανθρώπων που καλείται να φροντίσει και που διευκολύνει τα άτομα στη λήψη αποφάσεων που θα προασπίσουν και θα προάγουν την υγεία τους, οργανική και ψυχική.

- Σύμφωνα με το μοντέλο συμβουλευτικής που προκύπτει από τη θεωρία του Maslow,

ο επιτυχημένος σύμβουλος Νοσηλεύτης είναι αυτός που,

έχει πετύχει την προσωπική του αυτοπραγμάτωση ικανοποιώντας βασικές και εξελικτικές ανάγκες,

συνδέεται με τους συμβουλευόμενους αυθόρμητα και φυσικά και τους βοηθάει να μπορέσουν να βρουν οι ίδιοι λύση στα δικά τους προβλήματα χωρίς συνεχή συμβουλευτική υποστήριξη.

- Κατά την Μαλικιώση- Λοϊζου, (2001), τα πορίσματα πολύχρονων ερευνών στο χώρο της συμβουλευτικής ανεξάρτητα από ποια θεωρητική βάση – προσέγγιση ξεκινούν, συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν συγκεκριμένοι όροι και χαρακτηριστικά του συμβούλου που είναι απαραίτητα σε κάθε συμβουλευτική διαδικασία για να είναι αποτελεσματική.
- Οι όροι αυτοί – χαρακτηριστικά είναι η **ενσυναίσθητη κατανόηση, ο σεβασμός, η γνησιότητα, η ζεστασιά, η αυτοαποκάλυψη, η ευκρίνεια.**
- Επομένως ο σύμβουλος Νοσηλεύτης πρέπει να έχει την ικανότητα να κατανοεί τον κόσμο των αρρώστων του έτσι όπως οι ίδιοι τον αντιλαμβάνονται. Η **ενσυναίσθηση** προϋποθέτει την κατανόηση του *τι σκέπτεται και τι λέει* ο συμβουλευόμενος αλλά και *τι αισθάνεται.*

- Ο σεβασμός επίσης στην προσωπικότητα των ατόμων που καλείται να φροντίσει, δείχνοντας ότι τους αποδέχεται ως ξεχωριστά άτομα, δίχως να επιβάλλει όρους γι' αυτό.
- Η γνησιότητα, η ικανότητα δηλαδή του Νοσηλευτή συμβούλου να έχει επίγνωση των προσωπικών εμπειριών και βιωμάτων του καθώς προσπαθεί να κατανοήσει τις εμπειρίες- τα βιώματα των ατόμων που φροντίζει και να μην διστάζει να τις εμφανίζει στη συμβουλευτική σχέση όποτε χρειάζεται.
- Η ζεστασιά και η άνευ όρων θετική αναγνώριση της μοναδικότητας του κάθε ατόμου.
- Η αυτοαποκάλυψη του Νοσηλευτή, η διαδικασία δηλαδή αποκάλυψης πτυχών της προσωπικότητάς του τόσο στον εαυτό του όσο και στον συμβουλευόμενο με αυθόρμητη ειλικρίνεια.
- Τέλος η ικανότητα της ευκρίνειας, της ακριβούς δηλαδή επισημάνσης των συναισθημάτων και των εμπειριών των συμβουλευόμενων από τον σύμβουλο Νοσηλευτή. Η ευκρινής αντανάκλαση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών των συμβουλευόμενων από τον σύμβουλο Νοσηλευτή τους βοηθάει στην καλύτερη κατανόηση του εαυτού τους.

- Ο σεβασμός επίσης στην προσωπικότητα των ατόμων που καλείται να φροντίσει, δείχνοντας ότι τους αποδέχεται ως ξεχωριστά άτομα, δίχως να επιβάλλει όρους γι' αυτό.
- Η γνησιότητα, η ικανότητα δηλαδή του Νοσηλευτή συμβούλου να έχει επίγνωση των προσωπικών εμπειριών και βιωμάτων του καθώς προσπαθεί να κατανοήσει τις εμπειρίες- τα βιώματα των ατόμων που φροντίζει και να μην διστάζει να τις εμφανίζει στη συμβουλευτική σχέση όποτε χρειάζεται.
- Η ζεστασιά και η άνευ όρων θετική αναγνώριση της μοναδικότητας του κάθε ατόμου.
- Η αυτοαποκάλυψη του Νοσηλευτή, η διαδικασία δηλαδή αποκάλυψης πτυχών της προσωπικότητάς του τόσο στον εαυτό του όσο και στον συμβουλευόμενο με αυθόρμητη ειλικρίνεια.
- Τέλος η ικανότητα της ευκρίνειας, της ακριβούς δηλαδή επισημάνσης των συναισθημάτων και των εμπειριών των συμβουλευόμενων από τον σύμβουλο Νοσηλευτή. Η ευκρινής αντανάκλαση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών των συμβουλευόμενων από τον σύμβουλο Νοσηλευτή τους βοηθάει στην καλύτερη κατανόηση του εαυτού τους.

# Συμβουλευτικές δεξιότητες

- Σύμφωνα με την Μαλικιώση- Λοίζου (2001), συμβουλευτικές δεξιότητες **ορίζουμε τις δεξιότητες που έχουν σαν στόχο την βοήθεια στην επίλυση προβλημάτων και στη λήψη αποφάσεων.**

Οι συμβουλευτικές δεξιότητες περιλαμβάνουν τις

- **επικοινωνιακές δεξιότητες αλλά και**
- **κάποιες άλλες πιο εξειδικευμένες που στοχεύουν στην αλλαγή της συμπεριφοράς. Σε αυτές περιλαμβάνονται:**

- **Η ορθή αντίληψη.** Η γνώση του εαυτού μας, η απόκτηση εμπειρίας, η ενσυναίσθηση (η ικανότητα του συμβούλου να μπαίνει στη θέση του συμβουλευόμενου), συμβάλλουν στην ικανότητα του συμβούλου να αντιλαμβάνεται ορθά τις καταστάσεις.

**Η εστίαση.** Πολλές φορές χρειάζεται η εστίαση κατά τη διαδικασία της συμβουλευτικής προσέγγισης σε ένα θέμα ή ένα πρόβλημα που έχει ιδιαίτερη σημασία. Η εστίαση, (κατά περίπτωση), μπορεί να προσδοκά στην ανίχνευση σκέψεων και συναισθημάτων του συμβουλευόμενου, στην ανίχνευση των σχέσεών του με άλλους κ.λ.π.

- **Η αναζήτηση και ανάδειξη προσόντων.** Η αφιέρωση χρόνου για την ανάδειξη των θετικών χαρακτηριστικών του συμβουλευόμενου θεωρείται απαραίτητη και σημαντική διαδικασία κατά την συμβουλευτική υποστήριξη, προκειμένου το άτομο να ενθαρρυνθεί και να εμπυχωθεί, συνειδητοποιώντας τα προσόντα και τις δυνάμεις που διαθέτει.
- **Η προσεκτική παρακολούθηση και ενεργητική ακρόαση.** Πρόκειται για δεξιότητες με τις οποίες δείχνουμε ότι προσέχουμε τον συνομιλητή μας και που επιτρέπουν στον συμβουλευόμενο να νιώσει ασφαλής μέσα στη σχέση ώστε να διερευνήσει ελεύθερα τις σκέψεις και τα αισθήματά του.



## Χρήση των ερωτήσεων (κλειστών και ανοικτών).

Οι κλειστές ερωτήσεις χρησιμοποιούνται για λήψη συγκεκριμένων πληροφοριών που μπορεί να απαντηθούν πολλές φορές και μονολεκτικά. Οι ανοικτές ερωτήσεις χρησιμοποιούνται συνήθως στη διερεύνηση σκέψεων και συναισθημάτων και συμβάλλουν ιδίως στην ενθάρρυνση των συμβουλευόμενων μέσω από τις περιγραφικές απαντήσεις να συνειδητοποιήσουν οι ίδιοι τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Χρησιμοποιούνται πολύ στην συμβουλευτική διαδικασία και είναι αρκετά ενισχυτικές.

**Μικρές ενθαρρύνσεις.** Οι μικρές ενθαρρύνσεις μπορεί να είναι απλές λέξεις, νεύματα του κεφαλιού, ή άλλες εκφραστικές νύξεις, που δείχνουν ότι παρακολουθούμε τον συμβουλευόμενο και τον προτρέπουμε να συνεχίσει. Η επανάληψη λέξεων κλειδιών ή και επιφωνήματα όπως «Α, ναι;», «χμ-χμμ», «λοιπόν», αποτελούν ελάχιστες ενθαρρύνσεις.

**Αναδιατύπωση, επανάληψη ή παράφραση.** Επαναλαμβάνουμε τα λεγόμενα του συμβουλευόμενου είτε για να δείξουμε ότι τον παρακολουθούμε, είτε για να ελέγξουμε αν ακούσαμε- αν αντιληφθήκαμε σωστά, είτε για να συνοψίσουμε όσα ελέχθησαν.

- **Αντανάκλαση συναισθημάτων.** Τα συναισθήματα κατέχουν κεντρική θέση στην ανθρωπιστική προσέγγιση γι' αυτό και η αναγνώριση και η έκφρασή τους αποτελούν βασικούς στόχους. Η δεξιότητα της αντανάκλασης των συναισθημάτων, (λέγοντας στον συμβουλευόμενο τι αντιλαμβανόμαστε ότι αισθάνεται), χρησιμοποιείται ακριβώς για να διευκολύνει τον συμβουλευόμενο στην αναγνώριση και έκφραση αυτών.
- **Η ερμηνεία.** Είναι η παρέμβαση του συμβούλου που προχωρεί πέρα από αυτά που ο συμβουλευόμενος αναφέρει λεκτικά, προκειμένου να δώσει ένα νέο νόημα, μια άλλη εξήγηση στη συμπεριφορά, τα συναισθήματα, τις σκέψεις του συμβουλευόμενου, ώστε να μπορέσει να δει το πρόβλημά του από άλλη σκοπιά - από διαφορετικό οπτικό πρίσμα. Είναι η δεξιότητα που αναμένει περισσότερο ο συμβουλευόμενος από τον σύμβουλο προκειμένου να τον βοηθήσει να καταλάβει

# Πρόκληση και αντιμετώπιση κατά πρόσωπο.

Χρησιμοποιείται όταν ο σύμβουλος θέλει να φέρει τον συμβουλευόμενο αντιμέτωπο με τις αντιφάσεις και τις ανακολουθίες του, που δείχνουν συνήθως ότι ο συμβουλευόμενος δεν έχει ξεκαθαρίσει κάποια θέματα ή έχει καταπιέσει κάποια συναισθήματά του.

Ανακολουθίες μπορεί να εντοπιστούν ανάμεσα σε λόγια και πράξεις, σε δύο συμπεριφορές, σε αξίες και συμπεριφορές.

Ο σύμβουλος προσπαθεί να φέρει αντιμέτωπο τον συμβουλευόμενο με τις αντιφάσεις του, τον προκαλεί να τις συνειδητοποιήσει, ώστε να αλλάξει τον τρόπο σκέψης του και τη συμπεριφορά του και να ξεπεράσει τα προβλήματα που περιπλέκονται συνήθως από τέτοια συμπεριφορά.

Η δεξιότητα αυτή πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή και μόνο όταν δεν υπάρχει λύση εναλλακτική, γιατί μπορεί να παρεξηγηθεί από τον συμβουλευόμενο ο οποίος μπορεί να αισθανθεί ότι απειλείται.

Η ύπαρξη καλής διαπροσωπικής σχέσης είναι απαραίτητα προϋπόθεση για την χρήση της εν λόγω δεξιότητας.

- **Η αυτοαποκάλυψη.** Με την αυτοαποκάλυψη γνωστοποιούνται προσωπικά στοιχεία του συμβούλου σε μια δεδομένη στιγμή προκειμένου να βοηθήσουν τον συμβουλευόμενο να προχωρήσει στην δική του αυτοαποκάλυψη. Η δεξιότητα της αυτοαποκάλυψης ενδυναμώνει την υποστηρικτική σχέση μιας και ο συμβουλευόμενος αισθάνεται ότι ο σύμβουλος είναι αληθινός, γνήσιος και υποστηρικτικός αλλά και άτομο ίσως με κάποιες ανθρώπινες αδυναμίες για τις οποίες δεν διστάζει να εκταθεί.
- **Η πληροφόρηση.** Ο σύμβουλος μπορεί να προσφέρει στον συμβουλευόμενο εξειδικευμένη πληροφόρηση μέσα από τις επιστημονικές του γνώσεις και την εμπειρία του. Η άγνοια για κάποια θέματα ή η εσφαλμένες πληροφορίες μπορούν να ευθύνονται για την δημιουργία ή την επιδείνωση κάποιων προβλημάτων.

- **Η καθοδήγηση.** Πρέπει να προσφέρεται καθοδήγηση όταν ο συμβουλευόμενος έχει ήδη ανιχνεύσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, έχει αποκτήσει ενόραση και έχει αποφασίσει τι θέλει να αλλάξει. Πρέπει να προτείνεται ως μία εκ των εναλλακτικών λύσεων προκειμένου να αποφασίσει ο συμβουλευόμενος τι θα πράξει.
- **Η γενίκευση- η εξακολούθηση της παρακολούθησης.** Ο σύμβουλος ζητά συνήθως από τον συμβουλευόμενο να τον συναντά σε τακτικά χρονικά διαστήματα προκειμένου να παρακολουθεί την διατήρηση της αλλαγής αλλά και παράλληλα να τον εμπυχώνει στην προσπάθειά του για αλλαγή και επίλυση των προβλημάτων του, καθότι η αλλαγή της συμπεριφοράς δεν είναι καθόλου εύκολη υπόθεση, η δε διατήρηση αυτής ακόμη δυσκολότερη.

# Επικοινωνία στη συμβουλευτική

- Αναφορικά με τον τρόπο με τον οποίο συντελείται η επικοινωνία υπάρχει η εξής αντίληψη :
- Ένας άνθρωπος ( πομπός ) θέλει να στείλει μήνυμα σε έναν άλλο ( δέκτης ).
- Ο πομπός κωδικοποιεί το μήνυμα (του δίνει τη μορφή κατάλληλων λέξεων, χειρονομιών, εκφράσεων, κ.λ.π.) και το κοινοποιεί στο δέκτη.
- Ο τελευταίος δέχεται το μήνυμα και το ερμηνεύει σύμφωνα με τις δικές του αντιλήψεις.
- Αν όλα αυτά γίνουν με σαφήνεια, χωρίς λάθη, χωρίς τεχνάσματα, τότε επιτυγχάνεται αποτελεσματική επικοινωνία.

# Αίτια απόκλισης επικοινωνίας

- **Η ευκρίνεια και πληρότητα των μηνυμάτων**
- Ένα πρώτο-κρίσιμο για την επιτυχία της επικοινωνίας -στοιχείο είναι ο βαθμός ευκρίνειας και πληρότητας από τον οποίο χαρακτηρίζεται το μήνυμα που στέλνει ο πομπός.
- **Τα λεκτικά και μη- λεκτικά μηνύματα**
- Έχει υπολογιστεί ότι το μεγαλύτερο μέρος της επικοινωνίας συντελείται μέσα από μη-λεκτικά μηνύματα.



# Το πλαίσιο της επικοινωνίας

- **Το χώρο της επικοινωνίας:**

Είναι , για παράδειγμα , διαφορετική η σχέση σας με ένα μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου σε μια δεξίωση ένα βράδυ και στο γραφείο το επόμενο πρωί. Διαφορετική θα είναι επίσης η επικοινωνία στο θάλαμο νοσηλείας.

- **Το χρόνο της επικοινωνίας:**

Διαφορετικά αντιδρά ο ίδιος άνθρωπος στο ίδιο μήνυμα , ανάλογα με το χρόνο που έχει για να το επεξεργαστεί.

- **Την κατάσταση** ( τις συνθήκες, το “κλίμα”), μέσα στο οποίο συντελείται η επικοινωνία και την οποία είναι χρήσιμο να γνωρίζουν καλά οι ενδιαφερόμενοι.

Π.ΧΜέσα στο τμήμα που εργαζόμαστε έχουν παγιωθεί ορισμένες συνήθειες, ‘έθιμα’ ( λ.χ. οι έχοντες χρόνο υπηρεσίας πάνω από 20 χρόνια νοσηλευτές απαλλάσσονται από τις περισσότερες νυχτερινές βάρδιες).

- **Την παρουσία των άλλων:**

Διαφορετικά αντιδρά λ.χ ένας νοσηλευόμενος αν συζητείται το πρόβλημά Του κατ’ιδίαν ή ενώπιον τρίτων.

# ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- **Η αυτοεκτίμηση**
- **Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ενός ανθρώπου με αυτοεκτίμηση:**
  - Εκτιμά τα στοιχεία της προσωπικότητας του που τον κάνουν ξεχωριστό ( ιδέες, συναισθήματα, ιδιότητες).
  - Αναγνωρίζει τις ελλείψεις και τις αδυναμίες του, προσπαθεί να τις αντιμετωπίσει, αλλά δεν έχει αρνητικά συναισθήματα γι' αυτές, δεδομένου ότι τις αντιλαμβάνεται ως αναπόσπαστο μέρος της προσωπικότητας του.
  - Εκφράζει ευθαρσώς τις ανάγκες του , τις προσδοκίες του.
  - Υπερασπίζεται το δίκιο του, χωρίς να προσβάλλει το δίκιο των άλλων.

# Συνέχεια.....

- Είναι ειλικρινής με τα συναισθήματά του, ικανός να τα εκφράζει, συνεπής σε σχέση με αυτά.
- Δεν αμύνεται στην αλλαγή, είναι ανοικτός σε νέες καταστάσεις.
- Αποκτά συνεχώς νέες πληροφορίες, γνώσεις, ικανότητες.
- Κατανοεί τους άλλους, συνυπάρχει με αυτούς χωρίς αναίτια κριτική, χωρίς να τους εκμεταλλεύεται ή να τους μειώνει με τη συμπεριφορά του.

# ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ

- Κατά το ανθρωπιστικό μοντέλο, (Μαλικιώση- Λοίζου, 2001), η εξελικτική πορεία του συμβουλευόμενου μέσω της συμβουλευτικής διαδικασίας περνάει από τρία στάδια:
- **Στάδιο διερεύνησης** :Στοχεύει στο να βοηθηθεί ο συμβουλευόμενος στην έκφραση των σκέψεων και συναισθημάτων του και να οδηγηθεί στην κατανόηση της συμπεριφοράς του. Η χρήση της προσεκτικής ακρόασης, η ενθάρρυνση αλλά και η χρήση ανοικτών ερωτήσεων, η αντανάκλαση των συναισθημάτων, η αναδιατύπωση, η επανάληψη, η αυτοαποκάλυψη και η πληροφόρηση, αποτελούν τις βασικότερες δεξιότητες που χρησιμοποιούνται συνήθως σε αυτό το στάδιο.

# Στάδια

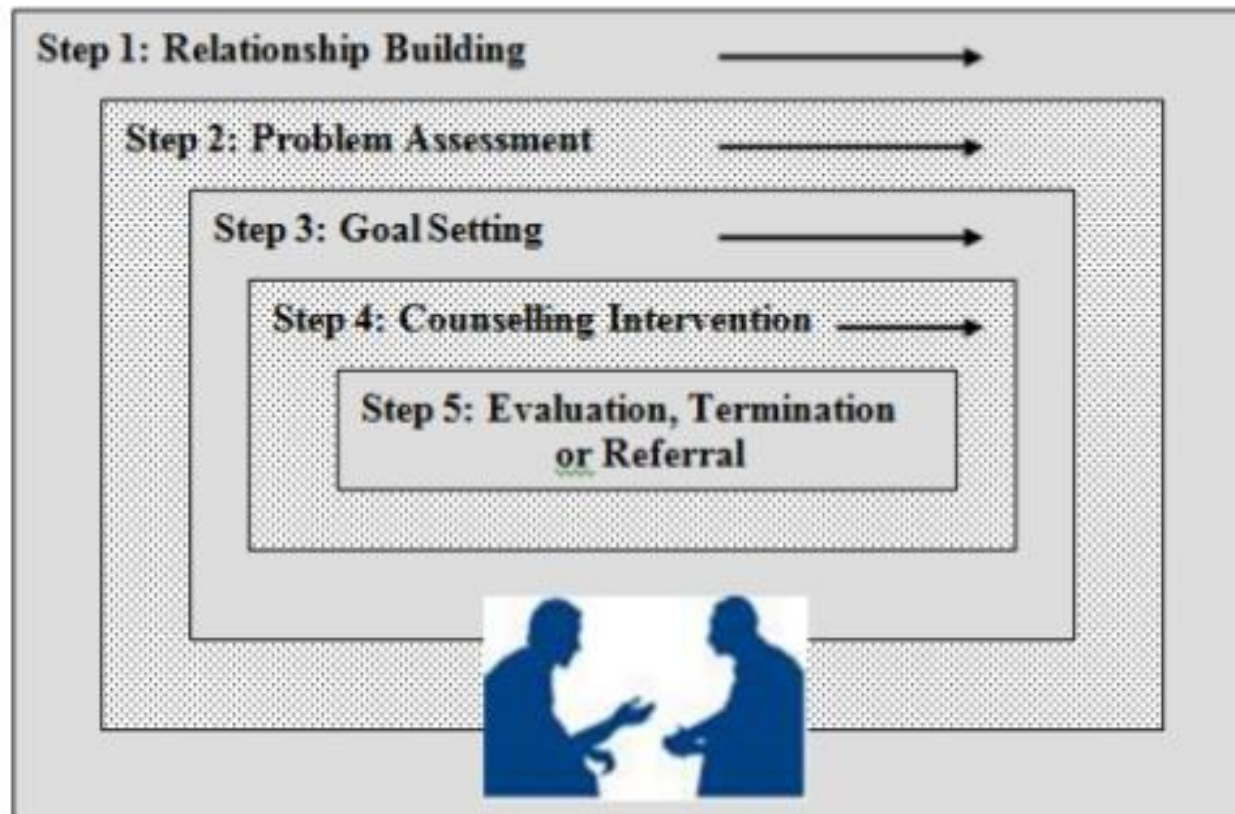
- **Στάδιο κατανόησης :**

Ο συμβουλευόμενος αρχίζει να κατανοεί καλύτερα την κατάσταση και τον εαυτό του αφού πρώτα έχει διερευνήσει τους παράγοντες που δημιουργούν τον προβληματισμό του. Ο προβληματισμός βοηθά τον συμβουλευόμενο να καταλάβει γιατί σκέφτεται αισθάνεται και συμπεριφέρεται με ένα συγκεκριμένο τρόπο που του δημιουργεί πρόβλημα. Από τη στιγμή που θα κατανοήσουν από πού πηγάζει η συγκεκριμένη συμπεριφορά τους, η πορεία τους προς την αλλαγή γίνεται ευκολότερη. Κι εδώ επίσης η *ενεργητική ακρόαση, η παράφραση, οι ανοικτές ερωτήσεις και η αντανάκλαση συναισθημάτων, αλλά και η πρόκληση, και η αυτοαποκάλυψη* συμπεριλαμβάνονται στις βασικότερες δεξιότητες που χρησιμοποιούνται.

- **Στάδιο Δράσης :**

Επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο ο συμβουλευόμενος θα μπορέσει να υιοθετήσει νέες συμπεριφορές. Πρέπει να έχει χρόνο, ώστε να γνωρίζει ο συμβουλευόμενος καλά τον επιθυμητό στόχο να έχει αποκτήσει εμπιστοσύνη στον εαυτό του ώστε να νιώθει σιγουριά για τις αποφάσεις που θα πάρει. Εκτός των *διευκολυντικών δεξιοτήτων* που χρησιμοποιούνται στα προηγούμενα στάδια, στο στάδιο της δράσης χρησιμοποιούνται συνήθως (και κατά περίπτωση) και οι δεξιότητες της *παροχής πληροφόρησης και της καθοδήγησης*.

# COUNSELLING PROCESS



**Figure 4.1 Steps in the Counselling Process**

[source: H. Hackney and S. Cormier (2005). *The Professional Counselor*. Boston: Pearson. p. 25]

# ΣΤΑΔΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

- Η συμβουλευτική διαδικασία στοχεύει στη λήψη αποφάσεων μέσα από την αυτοανίχνευση και τον αυτοστοχασμό και ολοκληρώνεται ως εξής:

# Στάδιο 1: Έναρξη της συζήτησης και δόμηση της σχέσης

- Στόχος : Η εδραίωση αμοιβαίας εμπιστοσύνης και η ενίσχυση του ενδιαφέροντος του συμβουλευόμενου έτσι ώστε να θελήσει να μοιραστεί με το σύμβουλο το θέμα που τον απασχολεί και να πιστέψει ότι μέσα από αυτή τη διαδικασία θα βοηθηθεί.
- Η συγκεκριμένη διαδικασία αποτελεί μια προσπάθεια συνεργασίας και ότι τόσο ο ίδιος όσο κι ο σύμβουλος χρειάζεται να μετέχουν ενεργά σε κάθε στάδιο προκειμένου να επιτευχθεί ο επιθυμητός στόχος.
- Σημαντική η 1<sup>η</sup> επαφή, επικέντρωση στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία



# Συνέχεια .....

- Αποφυγή συμβουλών
- «μάθημα»
- Καταιγισμός ερωτήσεων
- Συνεχείς ερωτήσεις με το γιατί και το πώς ένιωθες
- Βοηθά η αλληλογνωριμία
- Καθιστή θέση, άνεση, αρχικά κοινωνικά σχόλια για μείωση του άγχους
- Περιγραφή από τον πελάτη των λόγων για τους οποίους ήρθε
- Διάθεση χρόνου για απάντηση
- Ενεργητική ακρόαση

## Στάδιο 2 : Καθορισμός προβλήματος

- Το πρώτο μέλημα είναι να γίνει σαφές το πρόβλημα που απασχολεί το συμβουλευόμενο έτσι όπως ο ίδιος το αισθάνεται. Ως « πρόβλημα» εννοείται η οποιαδήποτε δυσκολία , έγνοια, απογοήτευση, αμφιβολία ή κρίση που βασανίζει το συμβουλευόμενο και αναστέλλει ή παρεμποδίζει τη λειτουργικότητα στην καθημερινή ζωή.
- Ένας από τους βασικούς στόχους της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι να βοηθήσει τα άτομα να ξεκαθαρίσουν τα συναισθήματά τους , να αναγνωρίσουν τι τα προκαλεί και να αποφασίσουν με ποιον ή με ποιους τρόπους θα τα ξεπεράσουν μέσα από την περιγραφή συγκεκριμένων εμπειριών, συμπεριφορών και συναισθημάτων.
- Συλλογή πληροφοριών

## Στάδιο 3: Οριοθέτηση στόχων

- Στο τρίτο στάδιο γίνεται αμοιβαία προσπάθεια να απαντηθεί το ερώτημα αναφορικά με το τι επιθυμεί να επιτύχει ο συμβουλευόμενος και πώς πιστεύει ότι θα ήταν τα πράγματα αν μπορούσε να ξεπεράσει τη δυσκολία που αντιμετωπίζει .
- Βασική προϋπόθεση για την οριοθέτηση των στόχων είναι η αποδοχή τους από το σύμβουλο και το συμβουλευόμενο :αυτό σημαίνει ότι και οι δύο θα πρέπει να συμφωνούν πως είναι απαραίτητο να επιτευχθούν οι συγκεκριμένοι στόχοι ως αποτέλεσμα της όλης συμβουλευτικής διαδικασίας .
- Οι στόχοι πρέπει να ορίζονται επακριβώς και να περιγράφονται με συγκεκριμένες συμπεριφορές , έτσι ώστε σύμβουλος και συμβουλευόμενος να κατανοούν πλήρως τι πρέπει να επιτευχθεί . Ο καθορισμός των στόχων, εφόσον γίνει σωστά, αυξάνει τη δέσμευση και των δύο πλευρών στη συμβουλευτική διαδικασία. Η τήρηση δηλαδή αποδεκτού «συμβολαίου» αποτελεί σημαντική διαδικασία για την αποτελεσματικότητα της συμβουλευτικής σχέσης.

# Στάδιο 4 : Αναζήτηση και παραγωγή λύσεων -παρεμβάσεις

- Στο στάδιο αυτό καταβάλλεται προσπάθεια για την επίλυση των προβλημάτων του. Πρέπει ακόμη να καταλάβει ότι όποιες αποφάσεις και αν θελήσει να πάρει, αυτές δεν θα έχουν αντίκτυπο μόνο στον ίδιο στην διάθεσή του, στα κίνητρά του και στην συμπεριφορά του, αλλά ότι θα επηρεάσουν άμεσα και το κοινωνικό του περιβάλλον, την ίδια του την ζωή.
- Με την βοήθεια του συμβούλου διερευνώνται διάφορα πιθανά σενάρια και γίνεται προσπάθεια να βρεθούν οι κατάλληλοι τρόποι ενεργοποίησης του συμβουλευόμενου.
- Ο σύμβουλος προτείνει στον συμβουλευόμενο διάφορες εναλλακτικές λύσεις και τον βοηθάει στην επιλογή της καλύτερης. Ο σύμβουλος βοηθάει τον συμβουλευόμενο στη φάση αυτή να βρει μόνος του την καλύτερη λύση.

## Στάδιο 5: Γενίκευση

- Η επίτευξη οποιασδήποτε αλλαγής είναι δύσκολη υπόθεση. Ως εκ τούτου κάθε προσπάθεια για αλλαγή για να είναι πετυχημένη πρέπει να μεταφερθεί στην καθημερινή ζωή του συμβουλευόμενου γιατί μόνο έτσι θα μπορέσει η αλλαγή να έχει διάρκεια και να είναι πραγματική.
- Ο σύμβουλος πρέπει να προσπαθήσει να πείσει τον συμβουλευόμενο για να μεταφέρει όσα συναποφάσισαν στην καθημερινή του ζωή. Αν αυτό δεν κατορθωθεί υπάρχει μεγάλος κίνδυνος υποτροπής του συμβουλευόμενου στην πρότερη προβληματική συμπεριφορά του.
- Τρόποι που μπορούν να υποστηρίξουν αυτή τη διαδικασία είναι: ο ακριβής προγραμματισμός των επόμενων κινήσεων του ατόμου, το παιχνίδι ρόλων, η οικογενειακή ή ομαδική συμβουλευτική, η περιοδική παρακολούθηση για μεγάλο χρονικό διάστημα. Και βέβαια ανάλογα με την κάθε περίπτωση ο σύμβουλος θα επιλέξει την αποτελεσματικότερη κάθε φορά. (Μαλικιώση-Λοίζου, 2001).

# Συμβουλευτικές παρεμβάσεις

- **ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΚΑΤΑ HERON**
- Σε μια αποτελεσματική συμβουλευτική διαδικασία, ο σύμβουλος επιλέγει τις συμβουλευτικές δεξιότητες, επιλέγει το σωστό κατά περίπτωση τρόπο παρέμβασης.
- Ο Heron (1990) ταξινομεί τους τρόπους παρέμβασης σε έξι κατηγορίες σε μια προσπάθεια **δημιουργίας ενός μοντέλου που θα υποστηρίζει την αναγνώριση της καταλληλότερης θεραπευτικής παρέμβασης κατά περίπτωση.**
- Στο Σύστημα Ανάλυσης έξι Κατηγοριών Παρέμβασης του Heron περιλαμβάνονται:

# Οι Εξουσιαστικές Παρεμβάσεις:

- **Ρυθμιστική Παρέμβαση.** (Ο σύμβουλος κάνει προτάσεις, δίνει συμβουλές κατευθύνει συμπεριφορές).
- **Πληροφοριακή – Ενημερωτική Παρέμβαση.**(Ο σύμβουλος προσφέρει πληροφορίες, δίνει οδηγίες με σκοπό να δώσει νέα γνώση στον συμβουλευόμενο).
- **Παρέμβαση Αντιμετώπισης.** ( Προκαλείται αναδεικνύεται η συμπεριφορά, οι αντιλήψεις, τα πιστεύω του συμβουλευόμενου).

# Παρεμβάσεις Διευκόλυνσης:

- **Παρέμβαση Κάθαρσης.** ( Επιτρέπει την ανακούφιση από ένταση και δυνατά συναισθήματα, όπως λύπη, θυμό, φόβο κ.λ.π.).
- **Καταλυτική Παρέμβαση.** (Βοηθά για αυτοανακάλυψη, ανακαλύπτονται οι ανάγκες και οι επιθυμίες του ατόμου, διερευνώνται οι γνώσεις του).
- **Υποστηρικτική Παρέμβαση.** (Παρέχει ανατροφοδότηση, ενθάρρυνση και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του ατόμου).



- Στις **Εξουσιαστικές Παρεμβάσεις** ο σύμβουλος διατηρεί **συνήθως τον έλεγχο πάνω στη σχέση**. Ο Heron τις αποκαλεί εξουσιαστικές γιατί είναι μάλλον πιο ιεραρχικές επειδή ο σύμβουλος καθοδηγεί περισσότερο την συμπεριφορά του συμβουλευόμενου, δίνοντας οδηγίες και αφυπνίζοντας τη συνείδησή του.
- Αντίθετα στις **Παρεμβάσεις Διευκόλυνσης** ο σύμβουλος **παίζει ένα ρόλο λιγότερο καθορισμένο** επιτρέποντας στον **συμβουλευόμενο να έχει τον πρώτο ρόλο** στη σχέση. Σύμφωνα με τον Heron οι παρεμβάσεις αυτές είναι λιγότερο ιεραρχικές διότι ο σύμβουλος διευκολύνει το συμβουλευόμενο στην απόκτηση αυτονομίας, στην ανάληψη ευθύνης για τον εαυτό του, στην υποβοήθηση έκφρασης των συναισθημάτων του.

Σας ευχαριστώ για την  
προσοχή σας!!!