

Θέματα που  
απασχολούν την  
Επαγγελματική  
Συμβουλευτική

**ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ-ΔΗΜΑΚΑΚΟΥ**  
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ Ε.Κ.Π.Α.

## Γιατί κάποιος ζητά υπηρεσίες επαγγελματικής συμβουλευτικής;

- Οι άνθρωποι έρχονται για επαγγελματική συμβουλευτική, όταν αντιληφθούν, μόνοι τους ή με τη βοήθεια κάποιου άλλου προσώπου, ότι υπάρχουν ορισμένα ζητήματα στη ζωή τους που συνδέονται πρωτίστως με τη **σταδιοδρομία τους** και γι' αυτό το λόγο, πιστεύουν, ότι πρέπει να τα συζητήσουν με κάποιον που προσφέρει υπηρεσίες επαγγελματικής συμβουλευτικής.

# Υπηρεσίες επαγγελματικής συμβουλευτικής

- Αυτές οι υπηρεσίες μπορεί να παρέχονται από τον **εργοδοτικό φορέα** ή από μια **ανεξάρτητη υπηρεσία**.

# Υπηρεσίες επαγγελματικής συμβουλευτικής

- Πάντως, είναι μάλλον αφελές και μη ρεαλιστικό το να βοηθήσουμε τους πελάτες να λύσουν τα **επαγγελματικά** τους προβλήματα χωρίς να τους δώσουμε τη δυνατότητα να συνειδητοποιήσουν **γενικότερα την κατάστασή τους.**

# Υπηρεσίες επαγγελματικής συμβουλευτικής

- Προκειμένου να βρεθεί η καλύτερη λύση σε ένα ζήτημα που συνδέεται με τη **σταδιοδρομία**, διαπιστώνουμε συχνά ότι οι πελάτες χρειάζεται να εξετάσουν το πρόβλημα τους αυτό μέσα **στο πλαίσιο της προσωπικής τους ζωής ως συνόλου**
- Αυτό μπορεί να είναι απαραίτητο για τους παρακάτω λόγους:

## Παραδείγματα...

- Η επιθυμία για μια πιο ενδιαφέρουσα δουλειά μπορεί να είναι αντανάκλαση κάποιας φάσης της ζωής τους ή ενός άσχετου με τη δουλειά τους γεγονότος.
- Τα προβλήματα μπορεί να είναι αλληλένδετα (π.χ. μια δυσκολία στις οικογενειακές σχέσεις μπορεί να επισπεύσει μια κρίση στη δουλειά).

# Παραδείγματα...

- Ένα μακροχρόνιο πρόβλημα το οποίο ήταν ανεκτό, μπορεί να έχει γίνει πλέον ανυπόφορο (π.χ. δυσκολίες στις σχέσεις μέσα στον επαγγελματικό χώρο μπορεί να είναι ανεκτές μέχρις ότου κάποιο περιστατικό κάνει το ποτήρι να ξεχειλίσει).
- Η αδυναμία να εξελιχθεί κανείς στην ιεραρχία μπορεί να είναι εν μέρει αποτέλεσμα ανεπαρκών διαπροσωπικών σχέσεων.

## Παραδείγματα...

- Το συναίσθημα του θυμού προς την «πολιτική της εταιρίας» μπορεί να αντανακλά μια γενικότερη δυσαρέσκεια (π.χ. επειδή ο ενδιαφερόμενος νιώθει ότι ελέγχεται).
- Ένα πραγματικό πρόβλημα (π.χ. οικονομική ύφεση) μπορεί να εμποδίζει την ανάγκη να επικεντρωθεί κανείς στα συναισθήματα που δημιουργούνται από προσωπικές δυσκολίες.

# Ομαδικό ή ατομικό πρόβλημα;

- Οι πελάτες που έρχονται για επαγγελματική συμβουλευτική μπορούν αρχικά να βοηθηθούν, αν τους δοθεί έντυπο υλικό, στο οποίο περιγράφονται λεπτομερώς τα είδη των πιο κοινών προβλημάτων.
- Αυτό, από μόνο του, μπορεί να μειώσει την αίσθηση ότι κάποιος είναι αποκομμένος, απομονωμένος («Δεν είμαι ο μόνος») και να επιτρέψει μια πρώτη αποκάλυψη του προβλήματος .

## *Ερωτήσεις που συνήθως θέτουν οι πελάτες στον επαγγελματικό σύμβουλο*

- Νιώθω ότι βρίσκομαι σε μια κρίσιμη φάση της σταδιοδρομίας μου. Μπορείτε να με βοηθήσετε να αποφασίσω ποιο δρόμο να διαλέξω;
- Πρόκειται σύντομα να απολυθώ. Μπορείτε να με βοηθήσετε να σχεδιάσω το μέλλον μου;

## *Ερωτήσεις που συνήθως θέτουν οι πελάτες στον επαγγελματικό σύμβουλο*

- Έχω να δουλέψω πολλά χρόνια. Μπορείτε να με βοηθήσετε να κατανοήσω τις πραγματικές μου δυνατότητες και να αποκτήσω αυτοπεποίθηση;
- Νιώθω όλο και περισσότερο ότι η δουλειά μου δεν με ικανοποιεί. Μπορείτε να με βοηθήσετε να σκεφτώ κατά πόσον είναι κατάλληλη για μένα η δουλειά που έχω επιλέξει;

## *Ερωτήσεις που συνήθως θέτουν οι πελάτες στον επαγγελματικό σύμβουλο*

- Τίποτα δεν φαίνεται να με ενδιαφέρει ή να με συγκινεί. Τα έχω χαμένα. Μπορείτε να με βοηθήσετε να βρω τι πραγματικά μου κινεί το ενδιαφέρον;
- Ενδιαφέρομαι για πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Μπορείτε να με βοηθήσετε να επικεντρωθώ σε κάποιο συγκεκριμένο;

## *Ερωτήσεις που συνήθως θέτουν οι πελάτες στον επαγγελματικό σύμβουλο*

- Η δουλειά μου και η προσωπική μου ζωή δεν είναι σε ισορροπία. Μπορείτε να με βοηθήσετε να αποκτήσω κάποια προοπτική και, κατά συνέπεια, μια μεγαλύτερη ισορροπία;
- Νομίζω ότι ξέρω τι θέλω, αλλά δεν μου δόθηκαν οι κατάλληλες ευκαιρίες. Ίσως χρειάζομαι βοήθεια για να βελτιώσω τις δεξιότητες παρουσίασης του εαυτού μου. Μπορείτε να με βοηθήσετε να δω τι χρειάζομαι;

---

Οι επαγγελματικοί σύμβουλοι πρέπει να αναγνωρίζουν ότι οι ανάγκες, οι προσδοκίες και οι επαγγελματικές ευκαιρίες του ατόμου επηρεάζονται από παράγοντες όπως το φύλο, η κοινωνική τάξη, η φυλή, η αναπηρία και η ηλικία.

# Οι σύμβουλοι πρέπει να διερωτώνται

- Ποιο είναι το φαινομενικό πρόβλημα που αναγκάζει τον πελάτη να έρθει στη συμβουλευτική διαδικασία, και πόσο συνηθισμένο είναι το πρόβλημα αυτό αναφορικά με την ηλικία, το φύλο και την κοινωνική τάξη του;

# Οι σύμβουλοι πρέπει να διερωτώνται

- Ποιες κοινωνικές στάσεις, απέναντι στους ανθρώπους της ίδιας ηλικίας, φύλου και κοινωνικής τάξης με τον πελάτη, επηρεάζουν αυτό το πρόβλημα;
- Πόσο ελεύθερος είναι ο πελάτης να επιλέξει ποιες φιλοδοξίες, στάσεις ζωής και μεθόδους προσωπικής/κοινωνικής προσαρμογής θα υιοθετήσει;

## Οι σύμβουλοι πρέπει να διερωτώνται

- Πόσο μπορεί το επίπεδο της σωματικής, διανοητικής, συναισθηματικής και κοινωνικής ανάπτυξης των πελατών, αυτής της ηλικίας, αυτού του φύλου και αυτής της κοινωνικής τάξης, να καθορίσει τις τεχνικές συμβουλευτικής που είναι πιθανόν να είναι οι καταλληλότερες;

- 
- *Ποιοι άνθρωποι έρχονται για επαγγελματική συμβουλευτική;*
  - *Ποια είναι τα συνηθισμένα προβλήματα που τους απασχολούν;*

# 1. Προβλήματα σχετικά με τα στάδια της ζωής

Εδώ διακρίνουμε:

- έξι στάδια ζωής , καθώς και
- Θέματα Επαγγελματικής Συμβουλευτικής που συνδέονται με τα στάδια αυτά.

## Απόφοιτοι σχολείου

- Το θέμα που απασχολεί τους αποφοίτους είναι «*τι κάνω μετά;*». Αυτό που περιμένει τους νέους είναι ο σχετικά άγνωστος κόσμος της εργασίας ή οι περαιτέρω σπουδές.
- Θέλουν γνώση και καθοδήγηση, αλλά παράλληλα κάνουν μια σημαντική μετάβαση από τον δομημένο τρόπο ζωής στο σχολείο στον λιγότερο δομημένο εξωτερικό κόσμο.

## Η δεκαετία των είκοσι

- Οι άνθρωποι αυτής της ηλικίας αντιμετωπίζουν το ζήτημα της οριστικής αποχώρησης από το πατρικό σπίτι και της κατάκτησης της δικής τους ατομικής ταυτότητας.
- Αυτή η περίοδος της ζωής, συνήθως, περιλαμβάνει μερικές «δοκιμές» σε διαφορετικές δουλειές και οι πελάτες φέρνουν συνήθως στην Επαγγελματική Συμβουλευτική **«ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΕΣ»**.

- Τα προβλήματα μπορεί να έχουν προκύψει από κάποιες δυσκολίες στην προσπάθειά τους να προσαρμοσθούν στις απαιτήσεις της δουλειάς.
- Η απογοήτευση για τις αξίες και τις αντιλήψεις που επικρατούν στο εργασιακό περιβάλλον μπορεί να συνδυάζεται με ένα συναίσθημα απώλειας της σιγουριάς που παρείχε το σχολείο ή το πανεπιστήμιο.
- Επίσης, σε αυτή την ηλικία βλέπουμε τα αποτελέσματα των εκπαιδευτικών επιλογών που έγιναν στα 15 ή στα 16.

- 
- Η σύγχυση που έχουν αναφορικά με τα όρια των ικανοτήτων τους, μπορεί να οδηγήσει σε δηλώσεις όπως:  
«Ήμουνα καλός στο σχολείο, αλλά δεν είχα προετοιμαστεί για κάτι τέτοιο».
  - Επίσης, άλλο ένα θέμα που τους απασχολεί μπορεί να είναι η κοινωνική τους προσαρμογή.

## Η μετάβαση στην ηλικία των 30

- Αυτή είναι μια συνήθης φάση, στην οποία οι άνθρωποι ζητούν επαγγελματική συμβουλευτική, καθώς είναι μια περίοδος αμφισβήτησης των αξιών και των αποφάσεων της δεκαετίας των είκοσι.
- Η σταδιοδρομία και οι σχέσεις συχνά επαναξιολογούνται.
- Οι άνθρωποι μπορεί να συνειδητοποιήσουν ότι έχουν παρασυρθεί ή πιεσθεί να ακολουθήσουν κάποιο επάγγελμα. Τώρα, θέλουν να ασκούν περισσότερο έλεγχο στη ζωή και τη σταδιοδρομία τους.

- 
- Ένα θέμα που μπορεί να τους απασχολεί είναι η σκέψη αν θα πρέπει να «νοικοκυρευτούν», να έχουν σύντροφο και οικογένεια.
  - Η μετάβαση στην ηλικία των 30 μπορεί να είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδος για τις γυναίκες.
  - Οι πελάτες είναι συχνά περισσότερο έτοιμοι να αναθεωρήσουν τις αρχικές τους δεσμεύσεις από ό,τι μπορεί να ήταν μερικά χρόνια πριν.

## Η δεκαετία των τριάντα

- Πολλοί από τους πελάτες μας στα τριάντα τους αρχίζουν να αντιλαμβάνονται ότι είναι θνητοί.
- Στο στάδιο αυτό το προσδοκώμενο είναι ότι οι άνθρωποι θα θέλουν να είναι κατασταλαγμένοι στη σταδιοδρομία τους, σε μία σχέση και σε έναν συγκεκριμένο τρόπο ζωής.

- 
- Οι πελάτες που δεν συμμορφώνονται σε αυτή την προσδοκία, είτε από επιλογή είτε για άλλο λόγο, μπορεί να έχουν ένα επιπρόσθετο συναίσθημα αποτυχίας, το οποίο και φέρνουν ως θέμα στην Επαγγελματική Συμβουλευτική.

- Οι πελάτες που έχουν ανταποκριθεί σε αυτή την προσδοκία μπορεί να θέλουν βοήθεια, για να κάνουν σταθερά σχέδια για το μέλλον.
- Κάποιοι μπορεί να μην σημείωσαν πρόοδο στη σταδιοδρομία τους τόσο γρήγορα όσο θα ήθελαν και χρειάζονται βοήθεια για να κατανοήσουν τα αίτια αυτής της καθυστέρησης.
- Άλλοι μπορεί να δυσκολεύονται στο να διαχειριστούν τις σχέσεις στη δουλειά τους και θέλουν να επανεξετάσουν τις προσωπικές τους δυνάμεις και αδυναμίες.

# Μετάβαση στη μέση ηλικία

- Αυτή μπορεί να είναι η πιο μπερδεμένη περίοδος της ζωής.
- Μπορεί να φέρει μια αίσθηση σωματικής παρακμής.
- Με την ηλικία να αυξάνεται, με τον χρόνο που χρειάζεται κανείς για επανακατάρτιση, με τις οικονομικές και προσωπικές δεσμεύσεις και με τις δυσκολίες της προσαρμογής σε έναν νέο τρόπο ζωής, όπως ο καθένας τις αντιλαμβάνεται, η προοπτική μιας δεύτερης ή μιας τρίτης σταδιοδρομίας μοιάζει όλο και περισσότερο πιο δύσκολη.

## Μετάβαση στη μέση ηλικία

- Παρά τα εξωτερικά σημάδια επιτυχίας, το άτομο που προσεγγίζει τον επαγγελματικό σύμβουλο μπορεί να αισθάνεται ένα κενό, μια έλλειψη πληρότητας.
- Μπορεί να συνειδητοποιήσει έντονα το χάσμα που υπάρχει ανάμεσα στις αρχικές του φιλοδοξίες και στα επιτεύγματά του.
- Μπορεί να επιθυμεί να κάνει κάτι «πιο αξιόλογο».
- Οι πελάτες μπορεί να ζητήσουν από τον επαγγελματικό σύμβουλο να τους βοηθήσει να ξαναβρούν τη «ζωντάνια» τους.

## Μετάβαση στη μέση ηλικία

- Για κάποιες γυναίκες, αυτή μπορεί να είναι η περίοδος που, αφού μεγάλωσαν τα παιδιά τους, θέλουν να επιστρέψουν σε μια δουλειά πλήρους απασχόλησης.
- Μπορεί να ζητήσουν από τους επαγγελματικούς συμβούλους να τις βοηθήσουν στην αποτίμηση των δυνατοτήτων τους, στην ανάκτηση της αυτοπεποίθησης και, ιδιαίτερα, στην απόκτηση βασικών δεξιοτήτων σταδιοδρομίας.

## Μετάβαση στη μέση ηλικία

- Η περίοδος αυτή είναι γνωστή ως «**κρίση της μέσης ηλικίας**».
- Για πολλούς ανθρώπους, ωστόσο, μπορεί να είναι μια ευκαιρία για εξέλιξη, ανάπτυξη, και πληρότητα.

## Ηλικία 45 και άνω

- Η απόλυση είναι πολύ συχνό φαινόμενο για τους εργαζόμενους αυτής της ηλικίας.

Οι συνέπειές της εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες, όπως

- αν υπάρχει ήδη κάποια προηγούμενη εμπειρία απόλυσης,
- προσδοκίες για επαναπρόσληψη,
- αίσθημα αυτοαξίας,
- κάποιο σχέδιο σταδιοδρομίας,
- υποστήριξη από κάποιον συνεργάτη ή άλλα άτομα,
- οικονομικές πηγές, καθώς και οικονομική βοήθεια από τον εργοδότη.

## Ηλικία 45 και άνω

- Την ώρα που η προοπτική της συνταξιοδότησης μπορεί να αρχίζει να εμφανίζεται για μια μερίδα εργαζομένων, μερικοί άλλοι *πρέπει* να συνεχίσουν και, σε μερικές περιπτώσεις, *θέλουν* να συνεχίσουν να δουλεύουν και μετά την ηλικία συνταξιοδότησης.

## Ηλικία 45 και άνω

- Μετά τα 45, μερικοί άνθρωποι ίσως να θέλουν να αποκτήσουν νέα ενδιαφέροντα ή να ανανεώσουν τα παλιά τους.
- Η προοπτική τού να αποκτήσει κανείς ξαφνικά πολύ ελεύθερο χρόνο, μπορεί να προκαλέσει φόβο ή ανησυχία σε ορισμένους ανθρώπους.
- Πάντως, με την αύξηση του προσδοκώμενου ορίου ζωής, η περίοδος μετά τη συνταξιοδότηση θα μπορούσε να ιδωθεί πολύ πιο θετικά ως μια «Τρίτη Ηλικία», κατά την οποία οι άνθρωποι μπορούν να συνεχίσουν να αναπτύσσονται και να εξελίσσονται.

# Συστάσεις για τους επαγγελματικούς συμβούλους

- Η θεωρία των σταδίων ζωής μπορεί να είναι χρήσιμη για τους επαγγελματικούς συμβούλους, ώστε να σκεφτούν ότι είναι πιθανό κάποια θέματα που απασχολούν τους πελάτες να συνδέονται με την ηλικία τους.

## *Συστάσεις για τους επαγγελματικούς συμβούλους*

- Η θεωρία αυτή, όμως, δεν πρέπει να λειτουργεί ως περιορισμός και να οδηγήσει σε μια κατηγοριοποίηση των ατόμων, δεδομένου ότι τα ίδια προβλήματα μπορεί να προκύψουν σε διαφορετικά στάδια της ζωής.
- Είναι προτιμότερο, ο σύμβουλος απλώς να έχει υπόψη του τα πιθανά προβλήματα που μπορεί να απασχολούν τον πελάτη στο συγκεκριμένο στάδιο της ζωής του. Πάντως, καμία θεωρία των σταδίων ζωής δεν μπορεί να ερμηνεύσει τον τρόπο που ένα άτομο αντιδρά σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.

# ΠΡΟΣΟΧΗ !

- Διάφορα φυσιολογικά προβλήματα που σχετίζονται με την ηλικία, μερικές φορές θεωρούνται, λανθασμένα, ως συμπτώματα σοβαρής συναισθηματικής διαταραχής. Οι περίοδοι της σταθερότητας που διακόπτονται από κρίσεις είναι φυσικό φαινόμενο στην ανθρώπινη αναπτυξιακή πορεία και δεν θα έπρεπε να θεωρούνται ως κάτι παθολογικό.
- Η πληροφόρηση για τα στάδια της ζωής μπορεί να προσφέρει μεγάλη ανακούφιση στους πελάτες.

## Συστάσεις για τους επαγγελματικούς συμβούλους

- Το ζήτημα του κατά πόσον οι αξίες ενός ατόμου μπορεί να μεταβληθούν ανάλογα με το στάδιο της ζωής του, είναι σημαντικό για τους επαγγελματικούς συμβούλους.
- Οι αξίες μπορεί, επίσης, να μεταβληθούν ως αποτέλεσμα γεγονότων ή εμπειριών της ζωής του ατόμου.

## *Γεγονότα της ζωής που επηρεάζουν τις αξίες*

- Πένθος.
- Απόλυση.
- Διαζύγιο.
- Μακροχρόνια ανεργία.
- Τραυματισμός ή ασθένεια που προκαλεί παροδική ή μόνιμη ανικανότητα.
- Ανάρρωση από αλκοολισμό ή άλλον εθισμό.
- Ανάρρωση από ψυχική ασθένεια.
- Επιστροφή στο σπίτι μετά από μεγάλη περίοδο ταξιδιών.
- Επιστροφή στη «ζωή του πολίτη» μετά από περίοδο στράτευσης.
- Γέννηση παιδιών.
- Παιδιά που φεύγουν από το σπίτι.

## 2. Προβλήματα που σχετίζονται με την ισορροπία προσωπικής ζωής και εργασίας

- Πολλούς από τους πελάτες που έρχονται για επαγγελματική συμβουλευτική τους απασχολούν ζητήματα που αφορούν στην ισορροπία μεταξύ προσωπικής ζωής και επαγγέλματος.

- Οι περικοπές των εργαζομένων, τα αυξανόμενα επίπεδα ανταγωνισμού και τα πιο χαμηλά περιθώρια κέρδους είναι μερικοί από τους παράγοντες που έχουν συμβάλει στην αύξηση της πίεσης για μεγαλύτερη απόδοση με όλο και λιγότερα μέσα.
- Αυτό σημαίνει περισσότερες ώρες εργασίας και υπερωρίες για ανθρώπους που αναμφίβολα έχουν μεγάλα έξοδα. Οι άνθρωποι αυτοί μπορεί να νιώθουν ότι δεν έχουν άλλη επιλογή, παρά να συνεχίσουν στην ίδια δουλειά, ακόμα κι αν δεν ανταποκρίνεται πλέον στα ενδιαφέροντά τους και στις αξίες τους.

- Όλο και περισσότερες γυναίκες, στις μέρες μας, θέλουν να συνδυάσουν την αμειβόμενη εργασία με τη μητρότητα ενώ άλλες, κυρίως ανύπαντρες μητέρες, έχουν μικρά περιθώρια επιλογής καθώς είναι η μόνη πηγή εσόδων για την οικογένεια.

- (Παραδείγματα στο βιβλίο)

# Συστάσεις για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας

- Ο επαγγελματικός σύμβουλος πρέπει να ενθαρρύνει τον πελάτη να αποφασίσει για την ισορροπία ανάμεσα στη δουλειά και την προσωπική ζωή του ατόμου στη δεδομένη στιγμή της ζωής του.
- Για να μπορέσει να το κάνει αυτό, ο επαγγελματικός σύμβουλος πρέπει να είναι προσεκτικός ώστε να μην επιτρέψει στις δικές του πεποιθήσεις, σχετικά με τους ρόλους των δύο φύλων στην οικογένεια και στην εργασία, να επηρεάσουν τη συμβουλευτική διαδικασία.

### 3. Προβλήματα στη λήψη απόφασης

- Το πιο κοινό πρόβλημα με το οποίο, πιθανότατα, βρίσκονται αντιμέτωποι οι επαγγελματικοί σύμβουλοι είναι: **«Δεν μπορώ να αποφασίσω τι να κάνω».**
- Αυτό μπορεί απλά να σημαίνει ότι ο πελάτης δεν έχει τις επαγγελματικές πληροφορίες που του χρειάζονται για να βασίσει την απόφασή του. Όμως, η αδυναμία να πάρει ο πελάτης μίαν επαγγελματική απόφαση είναι πιο πιθανόν να προέρχεται και από άλλους παράγοντες που σχετίζονται με τα στοιχεία της προσωπικότητάς του (Ντέρεκ, σελ. 73)

- Μερικοί πελάτες ισχυρίζονται ότι δεν γνωρίζουν τον εαυτό τους. Συχνά ακούμε τη δήλωση «δεν ξέρω τις δυνατότητες και τις αδυναμίες μου».
- Η έλλειψη μιας καλά διαφοροποιημένης αυτοαντίληψης μπορεί να είναι «φυσιολογική» για έναν έφηβο πελάτη.
- Όμως και πολλοί ενήλικες που έρχονται για επαγγελματική συμβουλευτική δεν έχουν ξεκάθαρη αυτοαντίληψη. Αυτοί οι πελάτες συχνά ζητούν βοήθεια για την αξιολόγηση των ταλέντων και των ικανοτήτων τους, έτσι ώστε να μπορούν να είναι καλύτερα εξοπλισμένοι, προκειμένου να αποφασίσουν ποια επαγγελματική κατεύθυνση θα ακολουθήσουν.

Άλλα προβλήματα λήψης απόφασης που μπορούν να αποκαλυφθούν κατά την επαγγελματική συμβουλευτική είναι:

- Πιέσεις από τρίτους (πιο συχνά από τους συντρόφους, τους γονείς ή τους δασκάλους) να ακολουθήσει το άτομο μια συγκεκριμένη επαγγελματική κατεύθυνση.
- Η μη ανάληψη ευθύνης για τη λήψη απόφασης: οι άνθρωποι συνεχώς ζητούν συμβουλές από άλλους και έτσι έχουν πάντα μια καλή δικαιολογία αν τα αποτελέσματα της συμβουλής είναι άσχημα.

- 
- Ο φόβος να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο της αποτυχίας.
  - Έτσι, ο πελάτης προτιμά να έχει για τον εαυτό του την εικόνα ενός ανθρώπου που έχει τη δυνατότητα να είναι επιτυχημένος, παρά να μπει στον κίνδυνο να προσπαθήσει αλλά να αποτύχει και συνεπώς να έχει την εικόνα του αποτυχημένου.

- Ο φόβος επιτυχίας που λειτουργεί ταυτόχρονα με το φόβο της αποτυχίας και οδηγεί σε παντελή αδυναμία λήψης αποφάσεων.
- Σύγκρουση ανάμεσα στις επαγγελματικές και τις προσωπικές ανάγκες. Οι γυναίκες συχνά δέχονται πιέσεις να παντρευτούν και να αποκτήσουν οικογένεια, ενώ πελάτες και των δύο φύλων μπορεί να αντιμετωπίζουν προβλήματα στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων, εξαιτίας συγκρούσεων μεταξύ οικιακών/οικογενειακών και επαγγελματικών αναγκών.

## Συστάσεις για τους επαγγελματικούς συμβούλους

- Η πλειοψηφία των πελατών που δυσκολεύονται στη λήψη επαγγελματικής απόφασης, εξαιτίας έλλειψης γνώσης των δυνατοτήτων και των αδυναμιών τους, μπορεί να βοηθηθεί μέσω ασκήσεων αυτοαξιολόγησης και χρήσης ψυχομετρικών τεστ και άλλων ερωτηματολογίων.

# Δυσλειτουργικές σιέψεις

- Μερικές φορές, αυτό που αρκεί για να βοηθήσει τους πελάτες να πάρουν μια απόφαση είναι να προσδιορίσουν, να συζητήσουν και να κατανοήσουν καλύτερα κάποια παράλογη ιδέα που έχουν για τον εαυτό τους ή κάποια υποσυνείδητη σύγκρουση. Οι υποσυνείδητες συγκρούσεις μπορούν να βγουν στην επιφάνεια και να διερευνηθούν σε μεγαλύτερο βάθος.

# Αιόμνη,

- Οι τρόποι λήψης απόφασης των ατόμων ποικίλουν. Κάποιοι προτιμούν μια **λογική και συστηματική προσέγγιση**, ενώ κάποιοι άλλοι υιοθετούν έναν πιο **διαισθητικό** τρόπο, που τους κάνει να νιώθουν καλά.
- Ειδικά στην περίπτωση κάποιου **εξαρτημένου** πελάτη, ο οποίος θέλει να αναλάβει ο σύμβουλος την ευθύνη της λήψης απόφασης, θα πρέπει, κατά το στάδιο της σύναψης του συμβολαίου, να καθορίζεται σαφώς ότι η ευθύνη της λήψης απόφασης ανήκει στον ίδιο.

- 
- Η **χρόνια αναποφασιστικότητα**, η οποία εμφανίζεται όχι μόνο στον τομέα της επαγγελματικής απόφασης αλλά σε όλους τους τομείς της ζωής του πελάτη, απαιτεί παραπομπή για προσωπική συμβουλευτική.

## 4. Προβλήματα στην εφαρμογή μιας απόφασης

- Μερικοί πελάτες έρχονται για επαγγελματική συμβουλευτική έχοντας σαφή εικόνα του τι θέλουν να κάνουν.
- Έχουν κάνει την επιλογή τους, αλλά το πρόβλημά τους είναι ότι, για διάφορους λόγους, η επιλογή τους δεν μπορεί να υλοποιηθεί.

- 
- Τέτοιοι λόγοι μπορεί να είναι περιβαλλοντικοί, όπως οι τρέχουσες οικονομικές συνθήκες και η κατάσταση της τοπικής αγοράς εργασίας.

- Υπάρχουν, όμως, και κάποιοι «εσωτερικοί» λόγοι, για τους οποίους οι άνθρωποι έρχονται για επαγγελματική συμβουλευτική, διαφορετικά θα τροποποιούσαν τα σχέδιά τους ανάλογα με τις εξωτερικές συνθήκες.
- Τα «εσωτερικά» εμπόδια είναι συνήθως παράγοντες της προσωπικότητας του ατόμου, συναισθήματα ή πεποιθήσεις που παρεμποδίζουν την επαγγελματική του ανάπτυξη.

---

Άλλα προβλήματα στην εφαρμογή μιας επαγγελματικής απόφασης μπορεί να είναι:

- Μια μη ρεαλιστική επαγγελματική φιλοδοξία.
- Αισθήματα κατωτερότητας εξαιτίας παλιότερων εμπειριών απόρριψης, που οδήγησαν το άτομο στο να διστάζει να προσπαθήσει από φόβο μην απορριφθεί ξανά.
- Αναποτελεσματική αυτοπαρουσίαση που συχνά συνδέεται με χαμηλή αυτοεκτίμηση και/ή με έλλειψη προφορικών ή γραπτών δεξιοτήτων επικοινωνίας.

- 
- Διακρίσεις (συνειδητές ή ασυνείδητες) στην αγορά εργασίας, λόγω ηλικίας, φύλου, εθνικότητας, αναπηρίας ή κοινωνικής τάξης.
  - Έλλειψη οικονομικών πόρων, π.χ. για να ακολουθήσει κάποιος κατάλληλες σπουδές.
  - Η παρεμβολή μιας προσωπικής ατυχίας, π.χ. ένα ατύχημα, μια ασθένεια, ή κάποιο πένθος.

- Το άτομο μπορεί να έχει φθάσει σε ένα «επαγγελματικό όριο». Αυτό είναι πιο συνηθισμένο στη μέση ηλικία, όπου οι ευκαιρίες για άνοδο μέσα σε ένα συγκεκριμένο επαγγελματικό τομέα περιορίζονται.
- Μια μη ρεαλιστική επιθυμία να βρει κανείς γρήγορα και ανώδυνα μια «σίγουρη θέση». Οι άνθρωποι μπορεί να χρειάζονται υποστήριξη να αποδεχτούν το γεγονός ότι χρειάζεται χρόνος και προσπάθεια για να αλλάξουν κάποια δεδομένα.

## *Συστάσεις για τους επαγγελματικούς συμβούλους*

- Οι εμπειρίες απόρριψης συχνά δημιουργούν πολύ δυνατά συναισθήματα, τα οποία πρέπει να εξωτερικευτούν στη διάρκεια της επαγγελματικής συμβουλευτικής, προτού προχωρήσουμε στην ανάπτυξη του σχεδίου δράσης για το μέλλον.
- Για παράδειγμα, αξεπέραστα συναισθήματα, όπως ο θυμός εξ αιτίας μιας προηγούμενης απόρριψης, μπορούν να δημιουργήσουν επιπλοκές στην προσπάθεια του ατόμου να αντεπεξέλθει επιτυχώς σε ανταγωνιστικές διαδικασίες πρόσληψης.

- Προβλήματα στην εφαρμογή μιας επαγγελματικής απόφασης προκύπτουν συχνά σε άτομα τα οποία ανήκουν σε «μειονότητες».
- Οι πρακτικές και συναισθηματικές συνέπειες των προσωπικών δυσκολιών ενός ατόμου (όπως ένα πένθος ή ένα διαζύγιο), μπορεί να χρειάζεται να διερευνηθούν, προτού το άτομο προσπαθήσει να εφαρμόσει ένα σχέδιο σταδιοδρομίας. Στις περιπτώσεις αυτές, η παραπομπή του σε έναν προσωπικό σύμβουλο μπορεί να αποδειχτεί ωφέλιμη.

- Επίσης, θα πρέπει να διερευνηθούν οι εξωτερικές καταστάσεις, οι οποίες φαίνεται να εμποδίζουν τον πελάτη. Μερικά εμπόδια μπορεί να είναι πραγματικά, ενώ άλλα «εξωτερικά» εμπόδια είναι περισσότερο φαινομενικά παρά αληθινά και μπορεί να κρύβουν κάποια υποσυνείδητη εσωτερική σύγκρουση.
- Ο σύμβουλος δεν θα πρέπει να λαμβάνει πάντα σοβαρά υπόψη του αυτό που φαινομενικά θέλουν να κάνουν οι πελάτες, αλλά να το διερευνά σε βάθος.

## 5. Προβλήματα που προκalamούνται από αλλαγές στους οργανισμούς

- Τα είδη των αλλαγών σε έναν οργανισμό, που μπορούν να αναγκάσουν τους ανθρώπους να έλθουν για επαγγελματική συμβουλευτική (ή να παραπεμφθούν από τους εργοδότες τους), μπορεί να είναι τα ακόλουθα:

- 
- Η ανάγκη του πελάτη να υποβάλει αίτηση για μια θέση εργασίας, που κατείχε μέχρι τώρα, σε ένα αναδιοργανωμένο τμήμα.
  - Τεχνολογικές αλλαγές, όπως ο αντίκτυπος των νέων συστημάτων πληροφορικής στα διάφορα επαγγέλματα και στις δεξιότητες που απαιτούνται σε μια εργασία.

- Η μείωση του προσωπικού, που οδηγεί σε αυξανόμενη πίεση προς τους εργαζομένους με στόχο την μεγαλύτερη απόδοση.
- Η αλλαγή προϊσταμένου: για παράδειγμα, με έναν άνθρωπο τελείως διαφορετικό από τον προηγούμενο, ως προς τη φιλοσοφία ή/και τον τρόπο ζωής.

- 
- Το κλείσιμο των μικρών επιχειρήσεων.
  - Αναδιοργάνωση επιχείρησης που οδηγεί στην απόλυση προσωπικού.

# Απόλυση

- Αν και στον 21ο αιώνα ένας απολυμένος είναι λιγότερο στιγματισμένος, η λέξη **απόλυση** συνεχίζει να προκαλεί σοκ, ακόμη κι αν κρύβεται πίσω από ωραιοποιημένες εκφράσεις όπως:
- *«Η εταιρεία προχωρεί σε μειώσεις προσωπικού»*,
- *«το εργασιακό σας αντικείμενο θα πάψει να υφίσταται»* ή
- *«θα πρέπει να σας αφήσουμε να φύγετε»*.

---

Ένας άνθρωπος που απολύεται μπορεί να έλθει για επαγγελματική συμβουλευτική

- συγκλονισμένος,
- πιθανόν με συναισθήματα ντροπής,
- με μια έντονη εντύπωση ότι είναι ανεπαρκής,
- αντιδρώντας προκλητικά ή
- με ένα συναίσθημα ανακούφισης.

- 
- Η μετακίνηση από μια κατάσταση (π.χ. απασχόληση) σε μια άλλη (π.χ. ανεργία) μπορεί να συνεπάγεται μια αίσθηση απώλειας, και τα έντονα συναισθήματα πόνου που βιώνονται μετά την απόλυση μπορεί να είναι παρόμοια με αυτά που βιώνονται κατά το πένθος.

---

Ο βαθμός του πόνου εξαρτάται από πολλούς προσωπικούς παράγοντες, αλλά οι πιο σημαντικοί φαίνεται να είναι

- *ο χρόνος που εργάσθηκε κανείς στην ίδια δουλειά,*
- *οι προσδοκίες επαγγελματικής επανένταξης,*
- *παλαιότερες αξεπέραστες εμπειρίες απώλειας και η*
- *δυνατότητα να έχει κανείς οικονομική και συναισθηματική υποστήριξη.*

## *Συστάσεις για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας*

- Ο επαγγελματικός σύμβουλος θα πρέπει να κατανοεί ότι η απώλεια της εργασίας μπορεί να σημαίνει πολύ περισσότερα πράγματα από την απώλεια του μισθού και των συγκεκριμένων καθηκόντων, αν και αυτά είναι βέβαια σημαντικά.
- Ο εργαζόμενος μπορεί να «χάσει» την αυτοεκτίμηση του, την κοινωνική καταξίωση και τον καθημερινό του προγραμματισμό.

- Για κάποιον άνθρωπο που επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την αλλαγή, ο επαγγελματικός σύμβουλος θα πρέπει να χρησιμοποιήσει τις κατάλληλες δεξιότητες συμβουλευτικής, για να δώσει στον πελάτη τον χρόνο να «επεξεργασθεί» μερικά από τα παραπάνω συναισθήματα.
- Για τους πελάτες που υποφέρουν από κατάθλιψη, η κατάλληλη παραπομπή θεωρείται ενδεδειγμένη.

## 6. Προβλήματα που σχετίζονται με την απόδοση

- Τα προβλήματα που συνδέονται με την απόδοση στην εργασία είναι συνήθως εκείνα που επισπεύδουν την ανάγκη επίσκεψης σ' έναν επαγγελματικό σύμβουλο. (βλ. πίνακα)

---

## Προβλήματα που συνδέονται με την απόδοση.

- Απόλυση.
- Στασιμότητα του εργαζόμενου μετά από εσωτερική αξιολόγηση.
- Παραγκωνισμός από κάποιον νεότερο συνάδελφο στην προαγωγή.
- Κριτική από τους «σημαντικούς άλλους» (πχ. γονείς, συνεργάτες) για έλλειψη επιτευγμάτων.
- Συνεχείς απορρίψεις από την αγορά εργασίας.

# Συστάσεις για τους επαγγελματικούς συμβούλους

- Όπως και στην περίπτωση της απόλυσης, τα συναισθήματα που εμφανίζει ο πελάτης (π.χ. κατάθλιψη, αποθάρρυνση, θυμό, ντροπή, πανικό) πρέπει να αναγνωριστούν και να εξεταστούν σε βάθος, προκειμένου να καταστεί δυνατόν να αναγνωρισθεί η φύση του προβλήματος, η οποία μπορεί να είναι:

- ✓ Ένα λανθασμένο ταίριασμα μεταξύ των ικανοτήτων ή των ενδιαφερόντων του ατόμου και των απαιτήσεων της δουλειάς. Για παράδειγμα, η ανία από έλλειψη ενδιαφέροντος μπορεί να προκαλέσει άγχος, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια κινήτρων και αποτελεσματικότητας.
- ✓ Η προαγωγή ενός ατόμου σε ένα μεγάλο οργανισμό μπορεί να εμποδίζεται εξαιτίας της «γυάλινης οροφής» ή μιας περικοπής των διαθέσιμων ευκαιριών για προαγωγή ή λόγω κακής σχέσης με έναν σημαντικό προϊστάμενο.

- 
- ✓ Έλλειψη γνήσιου ενδιαφέροντος για την ίδια τη δουλειά, που οδηγεί σε χαμηλή απόδοση
  - ✓ Περιορισμένες δεξιότητες για να ανταποκριθεί κάποιος στις απαιτήσεις της δουλειάς.

## 7. Προβλήματα σχέσεων (παράδειγμα, σελ. 86)

Τα προβλήματα σχέσεων που φέρνουν οι πελάτες στην επαγγελματική συμβουλευτική μπορεί να είναι:

- Κάποιος που έχει μια συνεχή φθορά στις επαγγελματικές σχέσεις ή σε άλλου είδους σχέσεις.
- Ένα διευθυντής που δυσκολεύεται να ενεργοποιήσει το προσωπικό του.
- Ένας υπάλληλος που δυσκολεύεται να δεχθεί την εξουσία ενός συγκεκριμένου διευθυντή.

- 
- Κάποιος που δυσκολεύεται να συνεννοηθεί με *οποιοδήποτε* έχει μια θέση εξουσίας.
  - Ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση που δυσκολεύεται να δεχθεί την κριτική.
  - Ένας υφιστάμενος, δυσαρεστημένος με το αφεντικό του, λόγω έλλειψης καθοδήγησης.

## Συστάσεις για τους επαγγελματικούς συμβούλους

- Οι επαγγελματικοί σύμβουλοι, όταν βοηθούν πελάτες οι οποίοι αντιμετωπίζουν προβλήματα σχέσεων, μπορούν να υιοθετήσουν διάφορες στρατηγικές.
- Η χρήση ερωτηματολογίων προσωπικότητας μπορεί να βοηθήσει τους πελάτες να αναγνωρίσουν και να αποδεχθούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους.
- Η **προπόνηση** για την εκμάθηση δεξιοτήτων, όπως η διεκδίκηση και η διαχείριση των επαγγελματικών συναντήσεων, με τη βοήθεια «πρόβας» και πρακτικής εφαρμογής.