

# Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Συμβουλευτική- Εισαγωγή

---

ANNA ΤΣΙΜΠΟΥΚΛΗ

# Ορισμοί

---

Η επιλογή επαγγέλματος αποτελεί μία διά βίου διεργασία

Επί της ουσίας ξεκινά από την **προσχολική ηλικία** καθώς κάθε άτομο έχει διαφορετικά ερεθίσματα ανάλογα με την οικογένεια στην οποία μεγαλώνει (παράδειγμα: επαγγέλματα γονέων-προτιμήσεις παιδιών π.χ. Role play)

Ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός και η Συμβουλευτική βοηθά να κατανοήσουμε **πρώτα τον εαυτό μας** και στην συνέχεια τον κόσμο της εργασίας προκειμένου να κάνουμε επιλογές επαγγέλματος, εκπαίδευσης και τελικά ζωής.

Δεν είναι εύκολο να αποφασίσεις τι επάγγελμα θα κάνεις.

Ο επαγγελματικός προσανατολισμός και η συμβουλευτική βοηθούν τους ανθρώπους να αξιολογήσουν τις δεξιότητες τους, τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους, προκειμένου να δουν ποιο επάγγελμα τους ταιριάζει καλύτερα.

Αποτελεί σημαντικό βήμα πριν τη λήψη απόφασης για μία σταθερή καριέρα.

Διαφέρει από το coaching (καθοδήγηση) που κυρίως εστιάζει σε ζητήματα που αφορούν τον τρόπο εργασίας και καθοδηγεί στην επίλυσή τους.

# Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Συμβουλευτική- Coaching-Ψυχοθεραπεία

---

Επιλογή επαγγέλματος και λήψης απόφασης

Αλλαγή επαγγέλματος και ισορροπία επαγγελματικής-προσωπικής ζωής

Coaching: υποστήριξη για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας της εργασίας σε συγκεκριμένο πλαίσιο

Επαγγελματική συμβουλευτική εν. προσωπική συμβουλευτική-ψυχοθεραπεία ως μέρος του συνεχούς της φροντίδας – απαιτείται πολύ καλή εκπαίδευση του συμβούλου

# Μύθοι και πραγματικότητες για τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό και τη Συμβουλευτική

---

Σύντομη Παρέμβαση – 3-5 συναντήσεις; (αφορά αποκλειστικά τη λήψη απόφασης για το επάγγελμα, δεν συνοδεύεται από αναποφασιστικότητα, άγχος, άλλα προβλήματα ζωής κλπ.)

Ψυχομετρικά τεστ. Αρκούν; (αξίες-ικανότητες-ενδιαφέροντα) π.χ. Jungian type tests  
<http://www.humanmetrics.com/cgi-win/jtypes2.asp>

Adult Career Concern Inventory <http://psychology.iresearchnet.com/counseling-psychology/career-assessment/adult-career-concerns-inventory/>

Επαγγελματικά γενεογράμματα-προσωπική χαρτογράφηση-μη απαραίτητη χρήση  
ψυχομετρικών εργαλείων.

# Για ποιο λόγο εργαζόμαστε;

---

Δουλεύουμε για να ζούμε ή ζούμε για να δουλεύουμε;

*Η εργασία ως μέσο εκπλήρωσης των αναγκών (Πυραμίδα, Abraham Maslow, 1943)*

Η εργασία ως μέρος της **δημόσιας ταυτότητας** του ατόμου. (Τι δουλειά κάνεις;)

Η εργασία ως **προσωπική ταυτότητα ή κατασκευή του εαυτού**, ως έκφραση στην αυτό-εικόνα (π.χ. καλλιτέχνες) (Bordin, 1994)

*Η εργασία ως κανονιστική προσδοκία, ομαδική ταυτότητα και κοινωνική συνεισφορά.*

*Η εργασία ως **υπαρξιακή ανάγκη** και **υποστήριξη της ψυχικής υγείας**.*

*(breakout rooms)*

# Πρωτοπόρος-Frank Parsons (1909)

---

Κοινωνικός αναμορφωτής στόχευε στη βελτίωση των συνθηκών ζωής των άπορων της Βοστώνης

Ανέπτυξε ένα σύστημα **τριών σταδίων** που υιοθέτησαν και οι μετέπειτα θεωρίες:

- (1) Να γνωρίζεις ποιες είναι τα **προσωπικά σου γνωρίσματα** (π.χ. ικανότητες, ενδιαφέροντα) (Σε τι είμαι καλός/η;)
- (2) Να γνωρίζεις **τις απαιτήσεις και τις συνθήκες εργασίας** για διαφορετικά επαγγέλματα (τι ξέρω για κάθε επάγγελμα;)
- (3) Να **σκεφτείς λογικά** πώς μπορείς να συνδυάσεις τα δύο.

*Choosing a Vocation*

<https://archive.org/details/choosingavocati01parsgoog/page/n23/mode/2up>

# Επιρροές στην εξέλιξη του πεδίου

---

Παγκόσμιοι Πόλεμοι

Οικονομική κρίση ΗΠΑ

Εκβιομηχάνιση

Strong Interest Inventory (Επαγγελματικός Προσανατολισμός-Συμβουλευτική για μαθητές, φοιτητές, ενήλικες)

General Aptitude Test Battery (Υπουργείο Εργασίας ΗΠΑ)

Καθοδηγητική Συμβουλευτική

Προσωποκεντρική Συμβουλευτική

# Σύγχρονη εποχή

---

Παγκοσμιοποίηση

Τεχνολογική Επανάσταση

Νέα εποχή στην εξέλιξη των επαγγελμάτων (Hesketh, 2000)

Μικρότερη ασφάλεια και σταθερότητα

Νέοι όροι- Νέο Συμβόλαιο (boundaryless careers, protean careers, Me Incorporated)

**Υπόθεση:** οι εργοδότες θα προτιμήσουν περιστασιακή, ημι-απασχόληση, χωρίς εργασιακά δικαιώματα ή μακρόχρονη δέσμευση για λόγους ανταγωνισμού της αγοράς εργασίας

**Αποτέλεσμα:** οι εργαζόμενοι να είναι ανθεκτικοί και ευέλικτοι

**Me Incorporated/Προσωπική Ενσωμάτωση:** να αντιμετωπίζεις τον εαυτό σου ως υπεύθυνο για την συνεχή επαγγελματική, εκπαιδευτική και προσωπική σου ανάπτυξη και εξέλιξη και την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και ενδιαφερόντων, ώστε να παραμείνεις ενεργός στην αγορά εργασίας.



# Βιβλιογραφία

---

Bordin, E. S. (1994). Intrinsic motivation and the active self: Convergence from a psychodynamic perspective. In M. L. Savickas & R. W. Lent (Eds.), *Convergence in career development theories: Implications for science and practice* (pp. 53–61). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

ΕΛΕΣΥΠ – Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού  
<https://www.elesyp.gr/index.php/component/jdownloads/send/2-ilektronika-teyxi/67-124-125>

Hesketh, B. (2000). Prevention and development in the workplace. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (3rd ed., pp. 471–498). New York, NY: Wiley.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396.

Nathan, Robert (2006). *Επαγγελματική συμβουλευτική: Η συμβουλευτική προσέγγιση της επαγγελματικής επιλογής και σταδιοδρομίας*. Μετάφραση: Δέσποινα Σιδηροπούλου – Δημακάκου. Αθήνα: Μεταίχμιο

Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*. Boston, MA: Houghton-Mifflin.

Σιδηροπούλου – Δημακάκου, Δέσποινα (2010). *Επαγγελματική αξιολόγηση: Τεστ και ερωτηματολόγια επαγγελματικού προσανατολισμού*. Αθήνα: Μεταίχμιο.