



Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών: Κατευθυντήριες γραμμές για τα Γερμανικά ΑΕΙ*

1. Στόχοι της ψυχολογικής συμβουλευτικής

Οι φοιτητές καλούνται να επιλύουν κατάλληλα προσωπικές κρίσεις που αναδύονται κατά την αναπτυξιακή περίοδο που διανύουν, καθώς και δύσκολες καταστάσεις, που προκύπτουν από τις απαιτήσεις των σπουδών τους και των εξετάσεων.

Για τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους, αποκτούν δεξιότητες διαχείρισης προβλημάτων, τις οποίες μπορούν να εφαρμόσουν και αργότερα, σε αντίστοιχες καταστάσεις της ζωής τους.

Η προσφορά της συμβουλευτικής διαδικασίας στους φοιτητές συνοψίζεται στα ακόλουθα:

- Ενίσχυση των ικανοτήτων δράσης και λήψης αποφάσεων, καθώς και των βασικών προσόντων που είναι απαραίτητα για την ικανοποιητική ανταπόκριση στις απαιτήσεις των σπουδών.
- Ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική σύναψη διαπροσωπικών σχέσεων.
- Ενθάρρυνση, ώστε ο φοιτητής να αντιληφθεί τις δυνατότητές του και να τις αξιοποιεί για την αντιμετώπιση δυσκολιών.
- Ανάπτυξη των δεξιοτήτων για ανάληψη στοχοκατευθυνόμενης δράσης.
- Βελτιστοποίηση των ικανοτήτων μελέτης.
- Μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην αντιμετώπιση κοινωνικών απαιτήσεων και καταστάσεων όπου απαιτούνται υψηλές επιδόσεις, όπως για παράδειγμα εξετάσεις, περάτωση των σπουδών και μετάβαση στην επαγγελματική ζωή.

Η προσφορά της συμβουλευτικής διαδικασίας στα ίδια τα ΑΕΙ συνοψίζεται στα ακόλουθα:

- Βελτίωση των συνθηκών σπουδών.
- Στοχοκατευθυνόμενη αξιοποίηση των σπουδών και των δυνατοτήτων που προσφέρονται από τα Πανεπιστημιακά Ιδρύματα.
- Μείωση της διάρκειας σπουδών.
- Αύξηση του ποσοστού των αποφοίτων.
- Μείωση των περιόδων απουσίας λόγω ασθενειών.
- Αποφυγή των κοινωνικών συνεπειών που θα προκαλούνταν εάν οι ψυχικές συγκρούσεις που δε θα είχαν επιλυθεί, χρόνιζαν και οδηγούσαν σε διακοπή των σπουδών.

2. Τομείς δράσης/ καθηκόντων της Ψυχολογικής Συμβουλευτικής

Συχνά τα προσωπικά προβλήματα των φοιτητών μπορεί να προκαλέσουν δυσκολίες στις σπουδές τους, αλλά και αντίστροφα, προβλήματα στις σπουδές οδηγούν σε προσωπικές κρίσεις. Στη συνέχεια θα παρουσιαστούν τα βασικότερα χαρακτηριστικά της Ψυχολογικής Συμβουλευτικής στα Ανώτατα Ιδρύματα.

Συμβουλευτική σε προσωπικά προβλήματα και κρίσεις

Η Συμβουλευτική:

- Περιλαμβάνει όλο το φάσμα των ψυχολογικών δυσκολιών, όπως άγχος, κατάθλιψη, δυσκολίες στη σύναψη διαπροσωπικών σχέσεων, χαμηλή αυτοεκτίμηση, προβλήματα εξαρτήσεων, αυτοκτονικότητα, κλπ.
- Έχει προληπτικό χαρακτήρα: οι παρούσες δυσκολίες πρέπει να αντιμετωπιστούν, και να παρεμποδιστεί η κλιμάκωση και η χρονιότητα των προβλημάτων που παρουσιάζονται.
- Δίνει έμφαση στην αξιοποίηση και διεύρυνση των υπάρχοντων αποθεμάτων και στοχεύει στην (επαν-)ενεργοποίηση του δυναμικού δράσης του ατόμου.

* Βασισμένο στο «Η συμβουλευτική στα Ανώτατα Ιδρύματα: στόχοι, κριτήρια, προσόντα» (Beratung im Hochschulbereich: Ziele, Standards, Qualifikationen, 2006. Berlin: Deutsches Studentenwerk).

Μετάφραση-προσαρμογή: Α. Σοφianoπούλου, τελειόφοιτος του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Ειδίκευσης στην Κλινική Ψυχολογία, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών, Τομέας Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ., www.uoa.gr/skf/, Φιλοσοφική Σχολή, Πανεπιστημιούπολη, Ιλίσια, τηλ. 210-7277554, Fax 210-7277553, e-mail skf@cc.uoa.gr

- Μπορεί να νοηθεί και ως βοήθεια προς σταθεροποίηση, καθώς ενισχύει τη θετική ατομική εξέλιξη και διευρύνει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων του ατόμου.
- Λαμβάνει -κατόπιν σχετικού αιτήματος- τη μορφή ατομικής συμβουλευτικής, συμβουλευτικής ζεύγους ή ομαδικής συμβουλευτικής· άλλο βασικό σημείο δράσης εδώ αποτελεί η δουλειά με ομάδες φοιτητών, στις οποίες διευκολύνονται η απόκτηση σημαντικών κοινωνικών εμπειριών καθώς και οι εξελικτικές διαδικασίες.
- Προσφέρεται κατόπιν αιτήματος του ενδιαφερόμενου, κατά κανόνα όμως η παρέμβαση έχει βραχύ ή μεσοπρόθεσμο χαρακτήρα.
- Δεν προϋποθέτει την ύπαρξη και περιγραφή μίας σαφούς κλινικής οντότητας, και για το λόγο αυτό δεν καλύπτεται από τα ασφαλιστικά ταμεία.
- Γίνεται, εάν χρειαστεί, παραπομπή σε άλλες μορφές παρεμβάσεων, ιατρικές ή περισσότερο μακροχρόνιες ψυχοθεραπείες.

Συμβουλευτική σε προβλήματα που σχετίζονται με τις σπουδές

- Προσφέρεται ατομική συμβουλευτική σε προβλήματα επίδοσης, άγχους εξετάσεων, αβεβαιότητας για τη σωστή επιλογή κλάδου σπουδών ή την προσωπική καταλληλότητα για την περάτωση των σπουδών.
- Υπηρεσίες για την αντιμετώπιση δυσκολιών συγκέντρωσης, άσκηση στην ακαδημαϊκή/ επιστημονική γραφή.
- Εργαστήρια (workshops) σχετικά με θέματα, όπως προετοιμασία για τις εξετάσεις, παρουσίαση θεμάτων σε ακροατήριο, κλπ.
- Επίκεντρο όλων αυτών των παρεμβάσεων αποτελεί η εμπάθυση των συμμετεχόντων στις στρατηγικές εργασίας και σπουδών που παρουσιάζονται, καθώς και η μεταφορά τους στην καθημερινότητα.

Συνεργασία με προγράμματα για τη βελτίωση της ποιότητας των σπουδών

- Τα συμβουλευτικά κέντρα συμμετέχουν με την ανάληψη πρωτοβουλιών πρωτογενούς πρόληψης στη βελτίωση των συνθηκών υποδομής στα Ανώτατα Ιδρύματα.
- Για το σκοπό αυτό συνεργάζονται και με άλλους συναφείς φορείς, όπως κέντρα επαγγελματικής συμβουλευτικής, υπηρεσίες για τους αλλοδαπούς φοιτητές, κέντρα συμβουλευτικής για φοιτητές με σωματικές αναπηρίες ή χρόνιες ασθένειες, και σχεδιάζουν συγκεκριμένα προγράμματα (π.χ. για πρωτοετείς φοιτητές ή τελειόφοιτους)

3. Κριτήρια για την Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών

Η Συμβουλευτική:

- Στέκεται απέναντι στο συμβουλευόμενο με εκτίμηση και σεβασμό.
- Λαμβάνει υπόψη τις ατομικές διαφορές που προκύπτουν από την καταγωγή, την προσωπικότητα, τα σχέδια για το μέλλον και τα ενδιαφέροντα των συμβουλευόμενων.
- Είναι απόλυτα εμπιστευτική και τηρείται το απόρρητο.
- Έχει ως βασική αρχή της τη συμμετοχή κατόπιν επιθυμίας του συμβουλευόμενου και τη σημαντική ευθύνη που εκείνος φέρει για τον εαυτό του.
- Προσφέρεται χωρίς γραφειοκρατικές διαδικασίες και δωρεάν.
- Δεν προϋποθέτει την αναγνώριση του συμβουλευόμενου ως ασθενούς ή ελλειμματικού.
- Είναι βραχύχρονη.
- Στηρίζεται σε διαδικασίες που προέρχονται από τη Συμβουλευτική και την Ψυχοθεραπεία και έχουν αποδειχθεί ως αποτελεσματικές.
- Υπόκειται σε διαρκή αξιολόγηση και διαχείριση της ποιότητας των προσφερόμενων υπηρεσιών.

4. Προσόντα και δεξιότητες των Συμβούλων Ψυχολόγων

Η Ψυχολογική συμβουλευτική διεξάγεται με βάση υψηλά επαγγελματικά και επιστημονικά κριτήρια. Ο ψυχολόγος που θα δραστηριοποιηθεί στο χώρο αυτό θα πρέπει να έχει ολοκληρώσει σπουδές ψυχολογίας και εξειδίκευση στην Κλινική Ψυχολογία ή τη Συμβουλευτική, και κατά προτίμηση και ψυχοθεραπευτική εκπαίδευση. Οι διευθυντές των υπηρεσιών πρέπει να έχουν τουλάχιστον αντίστοιχα προσόντα.

Οι Ψυχολόγοι έχουν εξειδικευμένες γνώσεις σχετικά με τη δομή και τη διάρθρωση ενός Ανώτατου Ιδρύματος, αλλά και σχετικά με την ιδιαίτερη αναπτυξιακή φάση που διανύουν οι φοιτητές. Οι γνώσεις αυτές διευκολύνουν τους συμβούλους ψυχολόγους να επιλέξουν συγκεκριμένες παρεμβάσεις και να εφαρμόσουν ψυχολογικές και παιδαγωγικές διαδικασίες που έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα κατάλληλες για την εκάστοτε ομάδα-στόχο.

Χάρη στην κλινική/ συμβουλευτική μεταπτυχιακή τους κατάρτιση, έχουν την ικανότητα να διαγνώσουν την ύπαρξη και σοβαρών διαταραχών, να διαμορφώσουν αντίστοιχα την παρέμβαση, και όπου χρειάζεται παραπέμπουν στις (εξωτερικές) υπηρεσίες του Εθνικού Συστήματος Υγείας.

Χάρη στη συνεργασία τους με άλλες Υπηρεσίες εντός του Πανεπιστημίου, οι Ψυχολόγοι/ Σύμβουλοι έχουν τη δυνατότητα να προτείνουν σε κάθε ένα φοιτητή τις πιο κατάλληλες υποστηρικτικές λύσεις και δυνατότητες.