Γραφείο Διασύνδεσης Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

**Π1.3 Τεύχος με οδηγίες εργασίας για την τήρηση της διαδικασίας παροχής ατομικών συμβουλευτικών υπηρεσιών σε θέματα καριέρας και επαγγελματικού προσανατολισμού και της διαδικασίας αντιμετώπισης κρίσεων των φοιτητών της Αθήνας.**

**Κρίστα Μπάκα, Ψυχολόγος, Υπ. Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Μsc Κλινικής Ψυχολογίας και Ψυχοπαθολογίας**

**Πρωτόκολλο διαδικασιών συμβουλευτικής υποστήριξης φοιτητών και φοιτητριών στο Γραφείο Διασύνδεσης (ΓΔ) του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΓΠΑ)**

**Α. Κατηγορίες χρηστών της συμβουλευτικής υπηρεσίας και ψυχολογικής υποστήριξης**

Στα πλαίσια του Υποέργου «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών» παρέχεται η υπηρεσία συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης σε φοιτητές και φοιτήτριες που:

1. Έχουν αξιολογηθεί ως άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στις πανελλήνιες εξετάσεις

2. Εισήχθησαν με ποσοστό αναπηρίας άνω του 67% σύμφωνα με το 5%

3. Προέρχονται από ευαίσθητες κοινωνικά ομάδες και χαμηλές εισοδηματικές τάξεις

4. Αντιμετωπίζουν προσωπικές/οικογενειακές ή άλλου είδους δυσκολίες στην ζωή τους, οι οποίες δυσχεραίνουν τις ακαδημαικές τους σπουδές

**Β. Τρόποι υποστήριξης φοιτητών**

Το γραφείο υποστηρίζει τους φοιτητές/τριες που ανήκουν στις αραπάνω κατηγορίες μέσω:

1. ατομικές συνεδρίες με φοιτητές/τριες

2. μικροομαδικών διαδραστικών σεμιναρίων σε θέματα που απασχολούν τους φοιτητές

3. Ατομικές συνεδρίες μέσω skype

4. Σεμινάρια μέσω skype

Πιο συγκεκριμένα,

**1. Ατομικές συνεδρίες με φοιτητές/τριες**

Οι φοιτητές επικοινωνούν με την ψυχολόγο της σχολής στο email του πανεπιστημίου ([careerpsy@aua.gr](mailto:careerpsy@aua.gr)) και κατόπιν ορίζουν από κοινού την ημερομηνία και την ώρα συνάντησης. Στην πρώτη ατομική συνεδρία, οι φοιτητές συμπληρώνουν τα εξής έντυπα:

1. το Δελτίο Επισκέπτη (Ε06/ΓΔ01), όπου ο φοιτητής συμπληρώνει τα στοιχεία του, ενώ η ψυχολόγος συμπληρώνει τον λόγο επίσκεψης του φοιτητή και την ημερομηνία.

2. το Δελτίο Ατομικού Ραντεβού φοιτητή-τριας για Συμβουλευτική Υποστήριξη (Ε06/ΓΔ31), όπου ο φοιτητής αναγράφει τα στοιχεία του, ενώ παράλληλα αναφέρει την ημερομηνία της κάθε συνεδρίας που συμμετέχει στο πλαίσιο του «χρονικού διαστήματος εξατομικευμένης συμβουλευτικής». Το συγκεκριμένο πλαίσιο του δελτίου συμπληρώνεται και υπογράφεται κάθε φορά που ο φοιτητής έχει ατομική συνεδρία.

3. Σε περιπτώσεις, όπου οι φοιτητές επιθυμούν να κάνουν αρκετές συνεδρίες, συμπληρώνουν επίσης το Έντυπο Ενημέρωσης και Συγκατάθεσης για συμμετοχή στις συμβουλευτικές υπηρεσίες του ΓΔ. Στο συγκεκριμένο έντυπο, ο φοιτητής ενημερώνεται για το απόρρητο των προσωπικών του στοιχείων, αλλά και για τις συνθήκες στις οποίες το απόρρητο κάμπτεται.

Στην πρώτη συνεδρία, ο ψυχολόγος-σύμβουλος ορίζει το πλαίσιο των συνεδριών, εστιάζοντας:

1. Στην διάρκεια της συνεδρίας (50-60 λεπτά).

2. Στην συχνότητα των συνεδριών (1 φορά την εβδομάδα ή 1 φορά κάθε δύο εβδομάδες)

3. Την ποσότητα των συνεδριών (15 συνεδρίες το μέγιστο σε κάθε φοιτητή)

Ωστόσο, σε περίπτωση ολοκλήρωσης των 15 συνεδριών, ο φοιτητής έχει την δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης της συμβουλευτικής υπηρεσίας σε κάποια μεταγενέστερη δύσκολη περίοδο που ενδεχομένως να προκύψει κατά την διάρκεια των σπουδών του, με μέγιστο όριο τις 15 συνεδρίες.

Ο ψυχολόγος-σύμβουλος διατηρεί αρχείο για τον κάθε φοιτητή όπου εντάσσονται τα συμπληρωμένα από τον φοιτητή έντυπα.

**1.1. Τομείς υποστήριξης φοιτητών ΓΠΑ**

Η συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη στους φοιτητές του ΓΠΑ παρέχεται για πληθώρα θεμάτων που τους αφορούν και εμποδίζουν ή δυσχεραίνουν την ολοκλήρωση των σπουδών τους. Η υπηρεσία αυτή παρέχεται επίσης σε φοιτητές που δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στο πανεπιστήμιο, σε αμφιβολίες που μπορεί να υπάρχουν αναφορικά με το αντικείμενο των σπουδών τους και γενικότερα, σε θέματα που αφορούν την καριέρα τους και τον επαγγελματικό τους προσανατολισμό.

Οι συνεδρίες αναφορικά με αυτά τα θέματα λαμβάνουν χώρα συνήθως σε ατομικό επίπεδο και ο αρχικός στόχος των συνεδριών είναι η διασαφήνιση του αιτήματος του φοιτητή και ο προσδιορισμός του στόχου του. Στη συνέχεια των συνεδριών διασαφηνίζονται οι παράγοντες που δυσχεραίνουν τον φοιτητή στην ολοκλήρωση των σπουδών του ή διασαφηνίζονται οι τομείς στους οποίους θα ήθελε να απασχοληθεί εργασιακά μετά το πέρας των σπουδών του. Ένας σημαντικός παράγοντας για την επίτευξη αυτού του στόχου αποτελεί η διαχείριση του στρες η οποία επιτυγχάνεται μέσα από την ανακάλυψη των παραγόντων που στρεσάρουν τον φοιτητή και την μετέπειτα αποτελεσματική διαχείριση αυτών των παραγόντων ή μέσω τεχνικών διαχείρισης του στρες. Ο απώτερος στόχος αυτών των συνεδριών είναι η βελτίωση της επίγνωσης του εαυτού των φοιτητών, η διασαφήνιση και η αποτελεσματική διαχείριση των παραγόντων που δυσχεραίνουν την ολοκλήρωση των σπουδών τους. Μέσα από τις συνεδρίες, ο φοιτητής έρχεται σε καλύτερη επαφή με τον εαυτό τους, τις επιθυμίες και τους στόχους του, με αποτέλεσμα να έχει καλύτερη επίγνωση των μελλοντικών του στόχων σε θέματα καριέρας- επαγγελματικού προσανατολισμόυ και να μπορεί να διαχειρίζεται περισσότερο αποτελεσματικά τυχόν εμπόδια που ενδέχεται να παρεμβαίνουν σε αυτούς τους στόχους.

Οι ατομικές συνεδρίες χρησιμοποιούνται επίσης από τους φοιτητές σε περιπτώσεις όπου αντιμετωπίζουν οποιαδήποτε κρίση στην ζωή τους και δυσχεραίνουν ή εμποδίζουν την ολοκλήρωση των σπουδών τους. Και σε αυτή την περίπτωση, ο αρχικός στόχος των συνεδριών είναι η διαχείριση του στρες των φοιτητών ώστε να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά τις δυσκολίες που συμβαίνουν στην ζωή τους. Στη συνέχεια, διερευνώνονται οι παράγοντες που οδήγησαν τους φοιτητές σε «κρίση» ώστε να έχουν καλύτερη επίγνωση της πραγματικότητας, το οποίο εν τέλει θα τους βοηθήσει στην καλύτερη διαχείριση της κατάστασης τους. Σε περιπτώσεις όπου ο φοιτητής χρήζει περεταίρω ψυχολογικής βοήθειας, ο φοιτητής ενδέχεται να παραπεμφθεί σε μια δημόσια δομή ψυχικής υγείας ώστε να λάβει συμπληρωματική στήριξη.

**2. Μικροομαδικά σεμινάρια για τους φοιτητές/τριες**

Για την διεξαγωγή των σεμιναρίων κρίνεται χρήσιμη η προβολή αυτών μέσω δελτίου τύπου στη ιστοσελίδα του ΓΠΑ, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του γραφείου διασύνδεσης και ενημέρωσης των φοιτητών μέσω email. Για την συμμετοχή των φοιτητών είναι απαραίτητη η αποστολή των στοιχείων τους στο πανεπιστημιακό email της ψυχολόγου, αναφέροντας το όνομα, το έτος σπουδών, το τμήμα και τον αριθμό μητρώου φοιτητή.

Η διάρκεια του σεμιναρίου είναι 2 ώρες, ενώ η ανώτατη συμμετοχή των φοιτητών είναι 25 άτομα. Στο τέλος του σεμιναρίου, οι φοιτητές συμπληρώνουν το παρουσιολόγιο και ένα έντυπο ανατροφοδότησης στο οποίο αξιολογούν το σεμινάριο που παρακολούθησαν. Όλα τα σχετικά έντυπα αρχειοθετούνται με το κάθε σεμινάριο ξεχωριστά.

**3. Ατομικές συνεδρίες μέσω skype**

Οι φοιτητές που επιθυμούν να κάνουν εξ αποστάσεως συνεδρίες για λόγους υγείας επικοινωνούν με την ψυχολόγο στο email του πανεπιστημίου ([careerpsy@aua.gr](mailto:careerpsy@aua.gr)) και έπειτα ορίζουν από κοινού την ημερομηνία και ώρα της συνεδρίας μέσω skype. Με το πέρας της πρώτης συνεδρίας, οι φοιτητές συμπληρώνουν τα στοιχεία τους σε μια φόρμα και την στέλνουν συμπληρωμένη στο email του πανεπιστημίου χωρίς υπογραφή. Το email αποτελεί αποδεικτικό της συνεδρίας που έχει διεξαχθεί. Οι φοιτητές ενημερώνονται για την διάρκεια και την συχνότητα των συνεδριών, η οποία παραμένει ίδια με τις συνεδρίες που διεξάγονται από κοντά, ενώ παράλληλα οι φοιτητές ενημερώνονται για το απόρρητο της διαδικασίας.

**4. Σεμινάρια μέσω skype**

Οι φοιτητές έχουν την επιλογή να παρακολουθήσουν σεμινάρια για αρκετά θέματα σχετικά με την ψυχολογία, τα οποία είναι κυρίως ενημερωτικά και διαρκούν περίπου 1 ώρα, ενώ διατίθεται επιπλέον χρόνος για τα ερωτήματα και τις σκέψεις των φοιτητών. Η διαδικασία συμμετοχής τους είναι η εξής: Στέλνουν τα στοιχεία τους στο email του πανεπιστημίου ([careerpsy@aua.gr](mailto:careerpsy@aua.gr)) και έπειτα η ψυχολόγος επικοινωνεί μαζί τους στέλνοντας τον σύνδεσμο του skype, όπου πατώντας τον θα έχουν την δυνατότητα να παρακολουθήσουν το σεμινάριο. Οι συμμετέχοντες μπορούν να φτάσουν έως και τα 50 άτομα, ενώ σε περίπτωση μεγαλύτερης από 50 άτομα συμμετοχής, το σεμινάριο επαναλαμβάνεται για τους υπόλοιπους φοιτητές την ίδια εβδομάδα. Με το πέρας του σεμιναρίου, οι φοιτητές πιστοποιούν την συμμετοχή τους, στέλνοντας τα στοιχεία τους σε μια ειδική φόρμα στο email του πανεπιστημίου που στείλανε την συμμετοχή τους.

**Γ. Πρωτόκολλο διαδικασιών**

Κατά την έναρξη του ακαδημαικού έτους, αποστέλλεται ηλεκτρονική αλληλογραφία σε όλη τη φοιτητική και ακαδημαική κοινότητα αναφέροντας ή υπενθυμίζοντας τις παρεχόμενες υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης για τους φοιτητές.

Οι φοιτητές /τριες σύμφωνα με το παρόν πρωτόκολλο διαδικασιών έχουν τις δυνατότητες πρόσβασης στις υπηρεσίες συμβουλευτικής με τις ακόλουθες επιλογές:

1. Να απευθυνθούν στο ΓΔ με σκοπό να συναντήσουν τη ψυχολόγο σε επίπεδο ατομικής συμβουλευτικής. Στην συνάντηση αυτή η ψυχολόγος ορίζει την ημερομηνία και ώρα της συνεδρίας καθώς επίσης και την συχνότητα αυτών.

2. Να καλέσουν στο ΓΔ, όπου ορίζεται τηλεφωνικώς η ημερομηνία και ώρα της συνεδρίας.

3. Να στείλουν email στο πανεπιστημιακό email της ψυχολόγου, αναφέροντας το αίτημα τους για συνεδρία.

**Την ευρύτερη εποπτεία και την επιστημική επίβλεψη της υπηρεσίας έχει ο Αντιπρύτανης του ΓΠΑ, Καθ. Νικόλαος Δέρκας**

**Σύμβουλος-Ψυχολόγος φοιτητών:** Κρίστα Μπάκα, Ψυχολόγος, Υπ. Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Μsc Κλινικής Ψυχολογίας και Ψυχοπαθολογίας ([careerpsy@aua.gr](mailto:careerpsy@aua.gr)).