

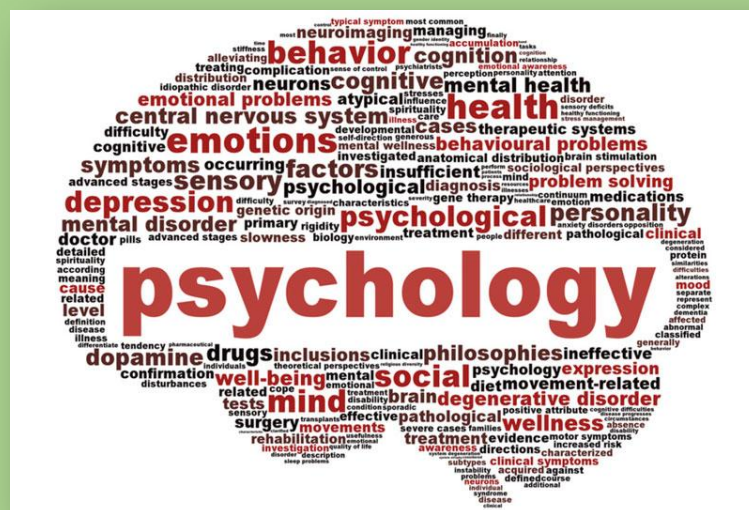
## Ψυχολόγος

### Τι είναι η ψυχολογία;

Η Ψυχολογία ορίζεται ως η ακαδημαϊκή και εφαρμοσμένη επιστήμη που ασχολείται με την μελέτη της σκέψης και της συμπεριφοράς, καθώς και με τις λειτουργίες που σχετίζονται με την συμπεριφορά. Η Ψυχολογία έχει ως άμεσο στόχο την κατανόηση της συμπεριφοράς των ανθρώπων τόσο ως άτομα, όσο και ως ομάδες και ως μέλη συστημάτων, προσπαθώντας και να εξάγει γενικές αρχές αλλά και να ερμηνεύσει ειδικές περιπτώσεις, με τελικό στόχο να ωφελησει την ζωή του ανθρώπου στο σύνολό της, και κατ' επέκταση την κοινωνία.

### Ο ρόλος του ψυχολόγου

Οι ψυχολόγοι ερευνούν τα ψυχικά φαινόμενα και άλλες λειτουργίες που σχετίζονται με αυτά. Για παράδειγμα, ερευνώνται θέματα όπως οι διεργασίες του νου, το συναίσθημα, η ανάλυση της συμπεριφοράς, η προσωπικότητα, τα κίνητρα, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η σεξουαλικότητα, η ταυτότητα φύλου, η νοημοσύνη, η μάθηση, η ανάπτυξη, ο εγκέφαλος και το νευρικό σύστημα σε σχέση με τις νοητικές διεργασίες και τη συμπεριφορά {το νευρικό σύστημα αποτελεί την έδρα ψυχικών λειτουργιών}, η φαινομενολογία, η ψυχοπαθολογία και η αποκλίνουσα συμπεριφορά, η ψυχοσωματική, η ψυχική ανθεκτικότητα, η συμπεριφορά σε σχέση με την κοινωνία και συστήματα, όπως το σχολικό, το εργασιακό, το οικογενειακό, το φυσικό περιβάλλον και ο πολιτισμός, καθώς και διεργασίες ομάδας, όπως η κοινωνική ταυτότητα, οι διακρίσεις, ο ρατσισμός και το σύστημα πεποιθήσεων (στάσεις, αξίες, ιδεολογία). Οι ψυχολόγοι προσπαθούν επίσης να εξετάσουν το ασυνείδητο, από διάφορες προσεγγίσεις. Στην προσπάθεια διερεύνησης του ασυνείδητου, έχει εστιάσει κυρίως η Ψυχολογία του Βάθους, όπως για παράδειγμα, η ψυχαναλυτική προσέγγιση.



## ***Η σύνδεση της ψυχολογίας με άλλους επιστημονικούς κλάδους***

*Η επιστήμη της Ψυχολογίας έχει περιγραφεί ως ένα «κομβικό σημείο της επιστήμης», με τα ψυχολογικά ευρήματα να συνδέουν τις έρευνες και τις προοπτικές από διάφορες επιστήμες, όπως τη Φιλοσοφία, την Παιδαγωγική, την Κοινωνιολογία, την Κοινωνική Ανθρωπολογία, την Βιολογία, τις Νευροεπιστήμες, την Γνωστική Επιστήμη, την Πληροφορική και την τεχνητή νοημοσύνη.*

## ***Η επιστήμη της ψυχολογίας***

*Η Ψυχολογία είναι επιστήμη, καθώς αξιοποιεί την επιστημονική μέθοδο, και κατηγοριοποιείται συνήθως στις κοινωνικές επιστήμες, ενώ πολλές διαδεδομένες εφαρμογές της (όπως η κλινική Ψυχολογία ή η συμβουλευτική Ψυχολογία), την κατατάσσουν συχνά και στις επιστήμες υγείας. Στην ψυχολογική έρευνα, συμπεριλαμβάνεται η παρατήρηση, το πείραμα, η εξέταση και η ανάλυση, με σκοπό την διερεύνηση των βιολογικών, γνωστικών, συναισθηματικών, προσωπικών και κοινωνικών διεργασιών ή ερεθισμάτων που βρίσκονται κάτω από την συμπεριφορά των ανθρώπων ή των ζώων.*

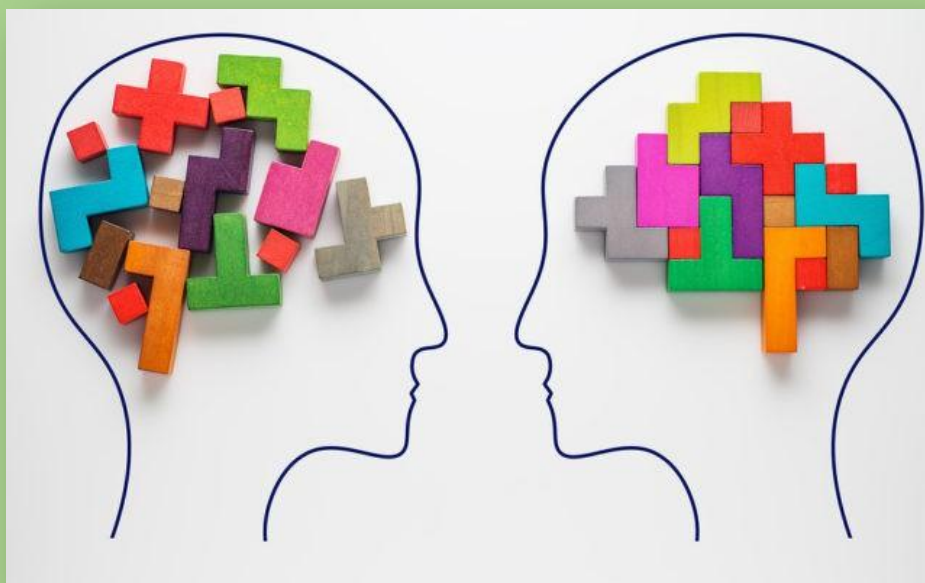


### **Τι επιδιώκει η ψυχολογία**

Αξιοποιώντας την επιστημονική μέθοδο κατά τον εμπειρικό έλεγχο, η Ψυχολογία επιδιώκει την αντικειμενικότητα, την αξιοπιστία και την εγκυρότητα των θεωριών της, χαρακτηριστικά που επιδιώκει κάθε εμπειρική επιστήμη, όπως για παράδειγμα οι θετικές επιστήμες. Στο πλαίσιο της ψυχολογικής έρευνας, διενεργούνται ποιοτικές και κυρίως ποσοτικές μελέτες, όπως συναφειακές έρευνες, πειραματικές μελέτες, μελέτες πεδίου και μελέτες περίπτωσης. Ωστόσο, αναγνωρίζεται η ιδιαιτερότητα του αντικείμενου μελέτης της Ψυχολογίας, η ανθρώπινη συμπεριφορά, η οποία είναι προϊόν πολυπαραγοντικών αλληλεπιδράσεων διαφόρων και πολυδιάστατων μεταβλητών. Στις περισσότερες περιπτώσεις ερευνών, αξιοποιείται η ποσοτική ανάλυση των δεδομένων με την περιγραφική ή επαγωγική στατιστική ανάλυση.

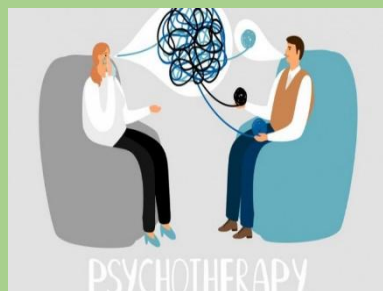
### **Πως μας βοηθά η ψυχολογία**

Η ψυχολογία μας βοηθά στην αντιμετώπιση της γνωστικής και συναισθηματικής δυσλειτουργίας (προβλήματα ψυχικής υγείας και ψυχικές διαταραχές, ψυχοσωματικά νοσήματα, ψυχοκοινωνικά προβλήματα, μαθησιακές δυσκολίες, αναπτυξιακές διαταραχές), της σωματικής δυσλειτουργίας (αναπηρίες, νευροεκφυλιστικές παθήσεις, αυτοάνοσα νοσήματα, προβλήματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας), καθώς και της κοινωνικής δυσλειτουργίας (κοινωνικές συγκρούσεις, κοινωνικές ανισότητες, διακρίσεις, φαινόμενα σχολικού εκφοβισμού, εγκληματικότητα), για την κατανόηση και την ενίσχυση της συμπεριφοράς σε διάφορα πλαίσια (π.χ. το σχολείο, η εργασία, το δικαστήριο, τα αθλήματα), καθώς και για την βελτίωση της αλληλεπίδρασης του ανθρώπου με τα υπολογιστικά συστήματα. Με πολλούς τρόπους η ψυχολογία τελικά στοχεύει να ωφελήσει την ζωή του ανθρώπου και την κοινωνία.



## Το επάγγελμα του ψυχολόγου

Ένα μεγάλο μέρος των ψυχολόγων ασχολείται επαγγελματικά με κάποιο είδος θεραπευτικού ρόλου, εφαρμόζοντας τις γνώσεις και την εμπειρία κλινικά, συμβουλευτικά ή εκπαιδευτικά. Επιπλέον, πολλοί ψυχολόγοι διεξάγουν επιστημονική έρευνα ένα ευρύ φάσμα θεμάτων που σχετίζονται με την ανθρώπινη συμπεριφορά. Οι ψυχολόγοι μπορεί να εργάζονται ιδιωτικά, ως ελεύθεροι επαγγελματίες, ή εργάζονται σε κοινοτικές δομές ψυχικής υγείας, σε ψυχιατρικές κλινικές, σε γενικά νοσοκομεία, σε κέντρα απεξάρτησης, σε φυλακές, σε γενικά και ειδικά σχολεία, σε οικοτροφεία, σε πανεπιστήμια, σε βιομηχανίες και επιχειρήσεις, στον στρατό, σε διάφορους οργανισμούς ή άλλου είδους δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς, όπως σχετικούς με την ανθρώπινη ανάπτυξη και γήρανση, τον αθλητισμό, την φροντίδα παιδιών, την περίθαλψη μεταναστών, προσφύγων και άλλων μειονοτήτων, στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, καθώς και στην ιατροδικαστική και δικαστική έρευνα και άλλες πτυχές της εφαρμογής του δικαίου.



σε

να

### **Ποιος ονομάζεται και επίσημα ψυχολόγος [ο ρόλος των σπουδών]**

Ένας πτυχιούχος Τμήματος Ψυχολογίας ΑΕΙ ή ισότιμου και αναγνωρισμένου ιδρύματος του εξωτερικού, ο οποίος κατέχει άδεια ασκήσεως επαγγέλματος ψυχολόγου, ονομάζεται ψυχολόγος, σύμφωνα με την ισχύουσα ελληνική νομοθεσία. Ωστόσο, σε πολλές χώρες του εξωτερικού, απαιτείται μεταπτυχιακή εκπαίδευση για την κατοχύρωση του τίτλου του "Ψυχολόγου" και των συναφών ειδικοτήτων της Ψυχολογίας. Ένας ψυχολόγος μπορεί να ασχολείται είτε με την έρευνα, είτε με την επαγγελματική πρακτική, είτε και με τα δύο, και μπορεί να ταξινομηθεί ως ένας κοινωνικός ή γνωσιακός επιστήμονας, ή επαγγελματίας ψυχικής υγείας, ανάλογα με το είδος της μετεκπαίδευσής του. Στην Ελλάδα, δραστηριοποιούνται επαγγελματικοί φορείς των ψυχολόγων, όπως ο Πανελλήνιος Ψυχολογικός Σύλλογος και ο Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων.

### **Η πρακτική δουλειά του ψυχολόγου**

Στην κλινική πράξη ο ψυχολόγος κάνει ψυχολογική αξιολόγηση και παρέχει ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις σε ατομικό, οικογενειακό ή ομαδικό επίπεδο. Κατά την αξιολόγηση ο ψυχολόγος καλείται να συλλέξει πληροφορίες προκειμένου να διαπιστώσει το μέγεθος των δυσκολιών που αντιμετωπίζει ο θεραπευόμενος. Η ψυχολογική αξιολόγηση γίνεται μέσα από την συνέντευξη/συζήτηση με τον πελάτη αλλά και την συμπλήρωση ειδικών ψυχομετρικών ερωτηματολογίων. Η ψυχολογική αξιολόγηση οδηγεί στη συνέχεια, στο σχεδιασμό της θεραπείας ή της συμβουλευτικής παρέμβασης, πάντα με την σύμφωνη γνώμη του ενδιαφερόμενου.

Οι ψυχολόγοι, δεν χορηγούν φαρμακευτική αγωγή. Σε κάποιες κλινικές περιπτώσεις, όμως, οι έρευνες δείχνουν ότι υπάρχουν καλύτερα αποτελέσματα όταν συνδυάζεται η ψυχοθεραπεία/ψυχολογική υποστήριξη με φαρμακευτική αγωγή. Σε αυτές τις περιπτώσεις υπάρχει συνεργασία με ψυχίατρο ή παιδοψυχίατρο.



### **Απαιτούμενη Εκπαίδευση:**

Ο Ψυχολόγος σπουδάζει στα πανεπιστημιακά Τμήματα Ψυχολογίας. Η πλήρης εξειδίκευση προϋποθέτει μεταπτυχιακές σπουδές και βιωματικές ασκήσεις, όπως στην περίπτωση της ψυχανάλυσης, ή άλλης μορφής ψυχοθεραπείας που αναλαμβάνει η Ελληνική Ψυχαναλυτική Εταιρεία.

### **Απαιτούμενες Δεξιότητες:**

Ο Ψυχολόγος, για να σπουδάσει και να ασκήσει το επάγγελμα, πρέπει να έχει:

- Αληθινό σεβασμό και ουσιαστικό ενδιαφέρον για τον άνθρωπο, τις ανάγκες και ιδιομορφίες του
- Αντικειμενικότητα
- Επιστημονική αναζήτηση και μελέτη του ανθρώπινου νου και της συμπεριφοράς
- Υπομονή, ψυχραιμία, πειθώ και επικοινωνιακές ικανότητες
- Υπευθυνότητα και εχεμύθεια
- Τήρηση του απορρήτου
- Ακεραιότητα

### **Επαγγελματικές Προοπτικές:**

Παρά τις αυξημένες ανάγκες, η αξιοποίηση των Ψυχολόγων πραγματοποιείται με αργούς ρυθμούς, ενώ υπάρχει πληθώρα αποφοίτων τμημάτων ψυχολογίας, με αποτέλεσμα οι προοπτικές απασχόλησης να είναι μέτριες για τους επαγγελματίες. Το επάγγελμα του Ψυχολόγου τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να βρίσκει τη θέση του στην ελληνική κοινωνία, καθώς έχουν προκύψει ανάγκες υποστήριξης και συμβουλευτικής σε διάφορους τομείς, λόγω της αύξησης των ψυχοκοινωνικών και οικονομικών αδιεξόδων της σύγχρονης εποχής. Έτσι, οι Ψυχολόγοι μπορούν να εργαστούν ως στελέχη στο δημόσιο ή ιδιωτικό τομέα, σε κέντρα συμβουλευτικής, ψυχικής υγιεινής, αποκατάστασης ΑμΕΑ, θεραπευτικές κοινότητες, ερευνητικά κέντρα, νοσοκομεία, σχολεία και ψυχοπαιδαγωγικά κέντρα, στην τοπική αυτοδιοίκηση, αλλά και ως σύμβουλοι σε επιχειρήσεις. Επίσης, μπορούν να εργαστούν ως ελεύθεροι επαγγελματίες διατηρώντας δικό τους γραφείο. Οι απόφοιτοι των τομέων ψυχολογίας των τμημάτων Φιλοσοφίας-Παιδαγωγικής-Ψυχολογίας των Φιλοσοφικών Σχολών μπορούν να εργαστούν και ως καθηγητές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

### **Ψυχολογική παρέμβαση**

Βασική προϋπόθεση για μια επιτυχημένη ψυχολογική παρέμβαση είναι η καλή συνεργασία του ατόμου ή της οικογένειας με τον θεραπευτή ψυχολόγο. Η καλή συνεργασία βασίζεται στη συνέπεια που πρέπει να επιδείξουν και οι δύο πλευρές αλλά και στο «χτίσιμο» μιας καλής θεραπευτικής σχέσης που βοηθά τον θεραπευόμενο να εμπιστευτεί και να νιώσει ασφαλής μέσα στο συγκεκριμένο θεραπευτικό πλαίσιο. Κάθε συνεδρία με τον ψυχολόγο διέπεται από το απόρρητο, το οποίο μπορεί να εξαιρεθεί μόνο στην περίπτωση που

υπάρχουν βάσιμες υποψίες ότι ο θεραπευόμενος σκοπεύει να προκαλέσει κακό στον εαυτό του ή σε κάποιον άλλον.

### **Χρονικό πλαίσιο συνεδριών**

Οι συνεδρίες διαρκούν 50-60 λεπτά και συνήθως πραγματοποιούνται μια φορά την εβδομάδα (πιο αραιά ή πιο συχνά ανάλογα με το θέμα που απασχολεί τον θεραπευόμενο). Η διάρκεια της θεραπείας ποικίλει ανάλογα με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει το κάθε άτομο. Ο στόχος μας όμως είναι να βοηθήσουμε τον θεραπευόμενο να στηριχθεί στις δικές του δυνάμεις το συντομότερο δυνατό, να αυτονομηθεί και τελικά να γίνει εκείνος ο “θεραπευτής” του εαυτού του .



### **Κλάδοι – Επαγγέλματα της ψυχολογίας**

Οι Κλάδοι της Ψυχολογίας αποτελούν επιμέρους αντικείμενα τα οποία διακρίνονται ανάλογα με το αντικείμενο μελέτης και με τις μεθόδους που αξιοποιούνται. Η Ψυχολογία δεν είναι ένα ενιαίο αντικείμενο, αλλά διακρίνεται σε βασικούς και εφαρμοσμένους (ειδικούς) κλάδους.

#### **Βασικοί κλάδοι**

Οι βασικοί κλάδοι της Ψυχολογίας αφορούν κυρίως τον εμπειρικό έλεγχο και την ανάπτυξη θεωριών, ενώ οι εφαρμοσμένοι κλάδοι της Ψυχολογίας ασχολούνται κυρίως με την μελέτη πρακτικών θεμάτων και την αξιοποίηση της ψυχολογικής γνώσης με σκοπό την επίλυση αυτών των προβλημάτων. Οι βασικοί κλάδοι και οι εφαρμοσμένοι κλάδοι δεν είναι ανεξάρτητοι, αλλά αλληλοσυμπληρώνονται σε σημαντικό βαθμό, καθώς τα ευρήματα της βασικής ψυχολογικής έρευνας δύνανται να αξιοποιηθούν στην εφαρμοσμένη ψυχολογία,

ενώ η εφαρμοσμένη ψυχολογία με τη σειρά της μπορεί να αναδειξει θέματα για μελέτη και να καθοδηγήσει την βασική έρευνα για την επίλυση κοινωνικά σημαντικών προβλημάτων.

Σε γενικές γραμμές, απαιτείται μεταπτυχιακή εκπαίδευση εκτός από το βασικό Πτυχίο Ψυχολογίας για την ενασχόληση με την ψυχολογική έρευνα ή την επαγγελματική ενασχόληση με κάποιον εφαρμοσμένο κλάδο της Ψυχολογίας.

### **Γνωστική Ψυχολογία**

Η γνωστική Ψυχολογία είναι ο κλάδος της Ψυχολογίας που ασχολείται με την μελέτη των εσωτερικών νοητικών διεργασιών. Ασχολείται δηλαδή με την περιγραφή και την ερμηνεία των γνωστικών διεργασιών του ανθρώπινου νου με τις οποίες κατακτάται η γνώση, όπως είναι η προσοχή, η αντίληψη, η νοητική αναπαράσταση, η μνήμη, η επίλυση προβλημάτων, η γλώσσα και η συγκίνηση. Ο βασικός αυτός κλάδος της Ψυχολογίας ήταν παλαιότερα γνωστός με τον όρο "Γενική Ψυχολογία". Η γνωστική Ψυχολογία παρομοιάζει τον ανθρώπινο νου με έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή, όπου η πληροφορία εισάγεται, κωδικοποιείται και αποθηκεύεται, ή με τα νευρωνικά δίκτυα του εγκεφάλου στα οποία η πληροφορία κατανέμεται και ενεργοποιούνται παράλληλα. Η γνωστική Ψυχολογία βρίσκει σημαντικές εφαρμογές στη Νευροεπιστήμη, στην τεχνητή νοημοσύνη και στην Πληροφορική, στη Γνωσιακή Επιστήμη, καθώς και σε εφαρμοσμένους κλάδους της Ψυχολογίας.

### **Πειραματική Ψυχολογία**

Η πειραματική Ψυχολογία μελετά διάφορα ψυχικά φαινόμενα και διάφορες μορφές συμπεριφοράς χρησιμοποιώντας αποκλειστικά τη μέθοδο του πειράματος. Συνδέεται στενά με την γνωστική Ψυχολογία.

### **Βιοψυχολογία**

Η Βιοψυχολογία ασχολείται με την μελέτη της βιολογικής βάσης της συμπεριφοράς. Συναντάται και ως Ψυχοβιολογία, Νευροεπιστήμη της Συμπεριφοράς ή Συμπεριφορική Νευροεπιστήμη (Behavioral Neuroscience). Ο κλάδος αυτός ήταν αρχικά γνωστός ως Φυσιολογική Ψυχολογία (Physiological Psychology).

### **Νευροψυχολογία**

Η Νευροψυχολογία ασχολείται με την μελέτη της σχέσης των νοητικών διεργασιών και της συμπεριφοράς με τον εγκέφαλο και το Νευρικό Σύστημα. Οι επαγγελματίες κλινικοί νευροψυχολόγοι ασχολούνται με την μελέτη, την αξιολόγηση και την αποκατάσταση των επιπτώσεων των νευρολογικών προβλημάτων στις νοητικές διεργασίες (π.χ. μνήμη) και στη συμπεριφορά.

### **Αναπτυξιακή Ψυχολογία**

Ο κλάδος αυτός μελετά τις δια βίου γνωστικές, βιολογικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές που συμβαίνουν στο άτομο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του, δηλαδή από την

γέννηση έως τον θάνατο, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο διάφοροι παράγοντες (γενετικοί/κληρονομικοί και περιβαλλοντικοί) επιδρούν στην ανάπτυξη.

### **Διαπολιτισμική Ψυχολογία**

Η διαπολιτισμική Ψυχολογία είναι σχετικά ένας νέος κλάδος της Ψυχολογίας, και ασχολείται με την μελέτη της αλληλεπίδρασης του ανθρώπινου πολιτισμού με τα ψυχικά φαινόμενα.

### **Κοινωνική Ψυχολογία**

Η κοινωνική Ψυχολογία διερευνά την αμφίδρομη και δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμου και κοινωνικού περιβάλλοντος. Βασιζόμενη στην άποψη ότι το κοινωνικό πλαίσιο παίζει κρίσιμο ρόλο στην ερμηνεία της ανθρώπινης συμπεριφοράς, μελετά πως το άτομο επιδρά και επηρεάζεται από το κοινωνικό περιβάλλον. Μελετά διάφορα κοινωνικά φαινόμενα από ψυχολογική οπτική, όπως είναι οι διαπροσωπικές σχέσεις (Κοινωνική Ψυχολογία των Διαπροσωπικών Σχέσεων), οι διεργασίες ομάδας, το σύστημα πεποιθήσεων (στάσεις, αξίες, προκαταλήψεις, ιδεολογία), καθώς και οι οικογενειακές σχέσεις.

### **Ψυχολογία της Προσωπικότητας ή Ψυχολογία των Ατομικών Διαφορών**

Ο κλάδος ασχολείται με την μελέτη της δομής και της δυναμικής οργάνωσης της ανθρώπινης προσωπικότητας, δηλαδή των ατομικών διαφορών.

Βιβλιογραφία

<https://el.wikipedia.org/wiki/>

<https://www.psychologynow.gr/>

<https://www.ediva.gr/psychologia/>

<https://citycampus.gr>

<https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxikis-ygeias/psychotherapeia/psychotherapeftikes-istories/3477-ti-symvainei-pragmatika-se-mia-therapeftiki-synedria.html>

<https://elpse.com/>

<http://edujob.gr/node/377>

<https://psy-counsellors.gr/to-epaggelma-tou-psyxologou/>