

**Ileana-Loredana VITALIA**

---

**CONSILIEREA CARIEREI  
METODE ȘI TEHNICI MODERNE DE EVALUARE ȘI INTERVENȚIE**

**ILEANA-LOREDANA VITALIA**

**CONSILIEREA CARIEREI  
METODE ȘI TEHNICI MODERNE  
DE EVALUARE ȘI INTERVENȚIE**



**Editura UNIVERSITARIA  
CRAIOVA, 2014**

**Referenți științifici:**

Prof.univ.dr. Geanina Cucu-Ciuhan

Conf.univ.dr. Manuela-Mihaela Ciucurel

Lect.univ.dr. Nicoleta Răban-Motounu

Copyright © 2014 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**VITALIA, ILEANA LOREDANA**

**Consilierea carierei : metode și tehnici moderne de  
evaluare și intervenție / Ileana-Loredana Vitalia. - Craiova :**  
Universitaria, 2014

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0838-2

331.548

37.048.4

## PREFAȚĂ

Pornind de la cadrul teoretic oferit de o varietate de teorii și modele centrate pe abordarea și dezvoltarea carierei, valorificând rezultatele unei multitudini de cercetări recente, realizate în sfera consilierii și a psihoterapiei, în general, și a consilierii de carieră, în special, lucrarea de față abordează procesul consilierii de carieră, așa cum se desfășoară acesta, în prezent. Caracteristic este accentul pus pe structurarea unui cadru holistic, unitar, suficient de cuprinzător, care să permită abordarea individualizată a clienților, cu poveștile lor de viață și de carieră, și care să încurajeze dezvoltarea creativității, a explorării de sine, într-o multitudine de contexte, extinderea conștientizării de sine și o adaptabilitate optimă.

Consilierea de carieră este considerată o intervenție psihologică: sunt descrise etapele unei astfel de intervenții, etape care se suprapun peste cele ale unui demers de consiliere sau psihoterapie, dar care prezintă și câteva elemente particulare. De asemenea, am abordat relația de consiliere, în cadrul acestui demers și am accentuat: caracteristicile de colaborare, respect pentru libertatea valorilor și opțiunilor, acceptare necondiționată, creștere împreună, dezvoltare creativă și actualizare mutuală.

În cadrul metodelor de intervenție, lucrarea detaliază și unele dintre cele mai utilizate metode calitative de evaluare și intervenție în procesul consilierii de carieră în prezent, în mai multe țări din lume, într-o diversitate de contexte culturale.

Lucrarea se încheie cu prezentarea pe scurt a Psihoterapiei Experiențiale a Unificării, orientare care, în viziunea noastră, oferă un cadru teoretic, un suport metodologic și o abordare a procesului

terapeutic, care răspund nevoilor actuale de unitate, unificare, dinamism, creativitate și dezvoltare, specifice domeniului consilierii de carieră.

Lucrarea de față poate fi folosită, în egală măsură, de studenți și de practicienii în domeniul consilierii și psihoterapiei, în general, și în domeniul consilierii de carieră sau al orientării vocaționale, în special, pentru că oferă un ghid de evaluare și de intervenție, cu aplicabilitate extinsă, ușor de înțeles și de utilizat în practică. Mai mult, acest ghid facilitează structurarea și dezvoltarea unei relații eficiente client – consilier, în cadrul căreia clientul și povestea sa de viață și a carierei sunt abordate holistic, pe mai multe niveluri (corporal, emoțional, cognitiv, social, cultural, spiritual), concentrându-se pe stimularea potențialului de autoactualizare și autodezvoltare, de integrare armonioasă, în raport cu sine, cu alții, cu lumea, în general.

Autoarea

# CAPITOLUL I

## ACTIVITATEA DE CONSILIERE: ASPECTE GENERALE ȘI ELEMENTE DIFERENȚIATOARE

### 1. Aspecte generale, referitoare la consiliere

În literatura de specialitate (Mitrofan și Nuță, 2011), consilierea este considerată drept o activitate psihologică, centrată pe relația de ajutor în situațiile de criză personală sau colectivă, de impas existențial iminent sau trenant, de dificultate în adaptare, relaționare și integrare socială. Ea devine necesară, ori de câte ori persoanele manifestă blocarea capacităților uzuale de a face față provocărilor vieții, ca și problemelor survenite în educarea și dezvoltarea personală.

Consilierea este, astfel, definită drept „o intervenție de scurtă sau de mai lungă durată, în scopul prevenirii, al remiterii sau al asistării rezolutive ale unor probleme personale (emoționale, cognitive și comportamentale), cu impact individual, familial și socio-profesional dezorganizator” (ibidem, p. 10).

Scopul unei astfel de intervenții se referă la dezvoltarea unor noi strategii de coping existențial, la activarea resurselor blocate, complementare sau compensatorii, astfel încât persoanele, familiile și grupurile sau colectivitățile aflate în dificultate să-și găsească propriile soluții, utilizându-și potențialul de care dispun.

Obiectivele consilierii sunt: prevenirea, remiterea unor tulburări psihice, psihosomatice, emoționale și dezadaptative; asigurarea de suport, ghidare rezolutivă și cataliză a strategiilor creativ-adaptative ale clienților (pacienților), în a face față unor probleme personale (emoționale, cognitive și comportamentale) și

relaționale (interpersonale), cu impact individual, familial și socio-profesional dezorganizator.

## **2. Psihoterapie – consiliere psihologică – consilierea carierei: aspecte comune și diferențiatore**

În sens larg, **psihoterapia** este definită ca intervenție psihologică în patologie și optimizarea funcționării subiecților umani sănătoși.

În sens restrâns, psihoterapia reprezintă psihologie aplicată sau, altfel spus, psihoterapia înseamnă intervenție psihologică în practica clinică.

Dacă psihoterapia este intervenție psihologică orientată, mai ales, spre patologie, **consilierea** este intervenție psihologică orientată predominant spre optimizarea subiecților umani sănătoși (ex. crearea unui sistem coerent de scopuri în viață, dezvoltarea autonomiei clienților etc.).

Așadar, termenii de consiliere și de psihoterapie sunt termeni cu semnificație apropiată. Dacă psihoterapia este definită în sens larg, atunci termenul de consiliere este o subcategorie, specifică psihoterapiei.

Dacă psihoterapia este definită în sens restrâns, atunci consilierea și psihoterapia au domenii diferite de aplicație: patologia, pentru psihoterapie și optimizarea personală, pentru consiliere (optimizare și dezvoltare personală, probleme psihologice sau de patologie somatică, în care sunt implicați factori psihologici).

Deși diferă sub aspectul conținutului (tipul de probleme abordate), consilierea psihologică și psihoterapia sunt similare sub aspectul procesului și al mecanismelor implicate (David, 2006).

*Factorii oricărui demers psihoterapeutic sau de consiliere* constau în (ibidem):

1. *diagnostic psihologic și evaluare clinică* (evaluarea stării actuale în consiliere);

2. *relația terapeutică (de consiliere)* - este caracterizată ca o alianță de lucru, descrisă ca o atitudine caldă, colaborativă și de încredere a pacientului față de terapeut, determinată de speranța pacientului că simptomatologia va fi eliminată și de acceptarea necondiționată a pacientului de către terapeut.

Ea poate reduce anxietatea pacientului, ceea ce reduce la rândul său simptomatologia, furnizând clientului o nouă experiență emoțională și oportunitatea de a discrimina între trecut și prezent;

3. *conceptualizarea* sau explicația dată simptomelor pacientului (problemelor clientului - în consiliere):

- stimulează nevoia de a modifica cognițiile și comportamentele dezadaptative;

- reduce, de asemenea, și simptomatologia, pentru că pacientul își înțelege tulburarea, astfel încât anxietatea, determinată de capacitatea redusă de control și de scăzuta înțelegere a simptomelor, este eliminată, și pentru că accentuează speranțele și expectanțele de recuperare (efect placebo);

- este o prerechizită pentru schimbarea mecanismelor dezadaptative de coping, a cognițiilor și a interacțiunii cu mediul;

4. *tehnicile* sunt strâns legate de conceptualizarea terapeutică și vizează modificarea elementelor patogenetice sau de sanogeneză;

5. *evaluarea rezultatelor intervenției*.

Așa cum arată Mitrofan (2008), în termeni generali, consilierea și psihoterapia sunt activități psihologice profesionale, centrate pe relația de ajutor în situațiile de criză personală sau colectivă, de impas existențial iminent sau trenant, de dificultate de adaptare, relaționare și integrare socială.

Autoarea citată evidențiază câteva diferențe și interferențe, între consiliere psihologică și psihoterapie.

Diferențe:

- Consilierea se desfășoară, mai curând, ca o activitate suportivă, de ajutorare limitată, precisă, în anumite



cadre și este jalonată de scopuri imediate, clarificatoare, acționând oarecum la suprafața aisberg-ului și ținând prea puțin cont de procesele inconștiente.

- Psihoterapia tinde să devină un proces de profunzime, axat pe dinamica reconstructivă a personalității, la nivel conștient, inconștient și, uneori, transconștient, din care derivă noi scenarii de viață și un nou modus vivendi. Ea utilizează impasul maladiiv ca pe o posibilitate de autodeblocare și de relansare în lupta pentru viață și bunăstare psihosocială, ca pe o lecție existențială sau ca pe o încercare plină de sens.

Interferențe și suprapuneri:

- Ambele urmăresc și scopuri identice: explorarea propriei persoane și înțelegerea de sine; clarificarea și pozitivarea imaginii de sine, creșterea autoîncrederii și a capacității de a face cele mai bune alegeri pentru sine, deblocarea resurselor personale de coping și de dezvoltare, pe cont propriu.
- Ambele caută să reducă și să transforme comportamentele de autoapărare nevrotică, tendințele la repetarea comportamentelor de eșec, a modurilor stereotipe, rigide, de a gândi și de a acționa;
- Ambele dezvoltă capacitatea clienților de a lua decizii și de a-și remodela traiectoria de viață, unele dintre metode stimulând, în mod special, soluțiile alternative de viață;
- Ambele utilizează autenticitatea și calitatea relației terapeutice sau de consiliere, comunicarea mediată de prezența personală și, adesea, de carisma profesională a terapeutului sau a consilierului;

- Ambele se finalizează cu o reevaluare a stării și a modificărilor survenite în relația clientului cu sine și cu alții, cu o mai bună acceptare și revalorizare de sine, din perspectiva propriilor calități și defecte, a potențialului de care dispune și pe care învață să și-l reactualizeze și să și-l dezvolte permanent (Mitrofan, 2008, p.35).

În literatura de specialitate, sunt prezentate numeroase tipuri și forme de consiliere:

- consilierea personală, de cuplu și de familie;
- consilierea carierei;
- consilierea organizațională și de grup;
- consilierea și terapia resocializatoare a marginalilor, a persoanelor excluse social, discriminate sau abuzate;
- consilierea și terapia integratoare și de suport a copiilor străzii și a persoanelor adulte fără adăpost;
- consilierea și psihoterapia persoanelor afectate de SIDA și a familiilor lor;
- consilierea și terapia de suport a personalului care asistă persoanele aflate în iminența morții;
- consilierea și terapia toxico-dependenților și a familiilor lor;
- consilierea și terapia persoanelor abuzate/ fizic și sexual;
- consilierea și psihoterapia integrativă a familiilor și a copiilor adoptați și aflați în plasament;
- consilierea și dezvoltarea personală a copiilor instituționalizați, a mamelor sociale și a personalului din instituțiile de ocrotire;
- consilierea și psihoterapia de suport a vârstnicilor;
- consilierea psihosexuală și contraceptivă;
- consilierea premaritală;
- consilierea pre- și postnatală;
- consilierea părinților adolescenți;