

Περιεχόμενα

Πρόλογος	13
Εισαγωγή στη θεματική	17

Μέρος Ι: Αυτορρύθμιση, αυτοέλεγχος, αυτοδιαχείριση

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Αυτορρύθμιση	23
1. Ο μακρύς δρόμος από την κλασική αντανakλαστική θεώρηση σε ένα δυναμικό μοντέλο αυτορρύθμισης	24
2. Η συμβολή της γνωσιακής-συμπεριφοριστικής ψυχοθεραπείας στη διατύπωση του δυναμικού μοντέλου αυτορρύθμισης	33
2.1. Η «γέννηση» της γνωσιακής ψυχοθεραπείας	33
2.2. Βασικές αρχές και έννοιες της γνωσιακής ψυχοθεραπείας	38
2.3. Το συναίσθημα στη γνωσιακή ψυχοθεραπεία	61
2.4. Η θεραπευτική σχέση	67
2.5. Η γνωσιακή-συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία	98
3. Παρουσίαση των βιο-ψυχο-κοινωνικών παραμέτρων του δυναμικού μοντέλου αυτορρύθμισης	103
3.1. Οι α-μεταβλητές: οι εξωτερικές περιβαλλοντικές παραμέτροι	104
3.2. Οι β-μεταβλητές: οι ψυχολογικές παράμετροι	108
3.3. Οι γ-μεταβλητές: οι βιολογικές παράμετροι	119
4. Ο «κύκλος της αυτορρύθμισης»: τα τρία στάδια του μοντέλου αυτορρύθμισης.....	131
5. Αυτοέλεγχος	135
5.1. Ορισμός	135
5.2. Ιστορική αναδρομή των προγραμμάτων αυτοελέγχου	141
5.3. Βασικές αρχές των προγραμμάτων αυτοελέγχου	144
5.4. Προγράμματα αυτοελέγχου σε παιδιά	150
5.5. Προβληματισμοί	153

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Αυτοδιαχείριση	155
1. Αρχές, στόχοι και προτερήματα ενός μοντέλου παρέμβασης	155
1.1. Αρχές του μοντέλου αυτοδιαχείρισης	156
1.2. Στόχοι του μοντέλου αυτοδιαχείρισης	157
1.3. Προτερήματα ή «εννοιολογικά επιχειρήματα» υπέρ της εφαρμογής προγραμμάτων αυτοδιαχείρισης	160
2. Η αυτοδιαχείριση ως ελεγχόμενη επεξεργασία πληροφοριών	162
3. Η αυτοδιαχείριση ως δυναμική και διαδραστική διαδικασία επίλυσης προβλημάτων	165
3.1. Ο δυναμικός χαρακτήρας της αυτοδιαχείρισης	166
3.2. Ο διαδραστικός χαρακτήρας της αυτοδιαχείρισης	170
4. Βασικά χαρακτηριστικά του μοντέλου αυτοδιαχείρισης	176
4.1. Ο ρόλος των σχέσεων, τα κίνητρα και οι αλληλεπιδράσεις γνωσιών, συναισθημάτων και εξωτερικευμένης συμπεριφοράς	176
4.2. Άμεση δραστηριοποίηση του θεραπευόμενου σε επίπεδο εξωτερικευμένης συμπεριφοράς με σκοπό την τροποποίηση συναισθημάτων και σκέψεων	181
4.3. Εφαρμογή βιωματικών μεθόδων με σκοπό τη διευκόλυνση της γνωστικής σταθεροποίησης της αλλαγής με τη βοήθεια των συναισθημάτων	182
4.4. Εξάσκηση στην ανάπτυξη γνωσιακών κανόνων με σκοπό τη μετατροπή της γνώσης σε πράξη	184
5. Οι έξι βασικοί κανόνες του μοντέλου αυτοδιαχείρισης	186
6. Προϋποθέσεις για την εφαρμογή της αυτοδιαχείρισης	191
7. Έλεγχος της αποτελεσματικότητας των θεραπευτικών προγραμμάτων αυτοδιαχείρισης και τα όριά τους	192

Μέρος II: Εφαρμογές της αυτοδιαχείρισης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Η αυτοδιαχείριση στη γνωσιακή-συμπεριφοριστική πρακτική	199
1. Η δόμηση της παρέμβασης αυτοδιαχείρισης	199
2. Αναλυτική περιγραφή των φάσεων της παρέμβασης αυτοδιαχείρισης	202

2.1. Πρώτη φάση – εισαγωγική: δημιουργία κατάλληλων συνθηκών	203
2.2. Δεύτερη φάση: διαμόρφωση κινήτρων για αλλαγή και προσωρινή επιλογή περιοχών αλλαγής	210
2.3. Τρίτη φάση: ανάλυση της συμπεριφοράς και λειτουργικό μοντέλο συσχετίσεων	214
2.4. Τέταρτη φάση: συμφωνία για τους θεραπευτικούς στόχους	227
2.5. Πέμπτη φάση: σχεδιασμός, επιλογή και εφαρμογή ειδικών μεθόδων	233
2.6. Έκτη φάση: έλεγχος της αποτελεσματικότητας της θεραπευτικής προόδου	251
2.7. Έβδομη φάση – τελική: μεγιστοποίηση της προόδου και ολοκλήρωση της θεραπείας	258

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Η αυτοδιαχείριση στη βασική εκπαίδευση/επιμόρφωση και εξειδίκευση ειδικών ψυχικής υγείας και εκπαιδευτικών: το παράδειγμα των ομάδων αυτογνωσίας	265
1. Η σημασία των ομάδων αυτογνωσίας	268
2. Η αυτοδιαχείριση ως μοντέλο βελτίωσης της αυτογνωσίας στην εκπαίδευση ψυχοθεραπευτών γνωσιακής-συμπεριφοριστικής κατεύθυνσης	276
2.1. Ένα μοντέλο αυτογνωσίας για τον εκπαιδευόμενο ψυχοθεραπευτή γνωσιακής-συμπεριφοριστικής κατεύθυνσης: η πρόταση του Ubben	281
2.2. Σχολιασμός	299
2.3. Η ελληνική εμπειρία στις ομάδες αυτογνωσίας γνωσιακής-συμπεριφοριστικής κατεύθυνσης	303
2.4. Σκέψεις και προβληματισμοί	396

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της Ομάδας Αυτογνωσίας του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς	403
--	------------

Παράρτημα Β

Συμβόλαιο συμμετοχής στην εισαγωγική Ομάδα Αυτογνωσίας για τους φοιτητές του Προγράμματος Ψυχολογίας και του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών	407
---	-----

Παράρτημα Γ

Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της εισαγωγικής Ομάδας Αυτογνωσίας σε προπτυχιακούς φοιτητές του Προγράμματος Ψυχολογίας και του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας	409
---	-----

Παράρτημα Δ

Ερωτηματολόγιο Επαναληπτικής Αξιολόγησης της εισαγωγικής Ομάδας Αυτογνωσίας σε προπτυχιακούς φοιτητές του Προγράμματος Ψυχολογίας και του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας	413
---	-----

Παράρτημα Ε

Ερωτηματολόγιο Πιλοτικής Αξιολόγησης της εισαγωγικής Ομάδας Αυτογνωσίας στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Ειδίκευσης στην Κλινική Ψυχολογία	417
--	-----

Παράρτημα Στ

Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της Ομάδας Αυτογνωσίας στην επιμόρφωση εκπαιδευτικών ως συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού	419
---	-----

Παράρτημα Ζ

Ερωτηματολόγιο Επαναληπτικής Αξιολόγησης της Ομάδας Αυτογνωσίας στην επιμόρφωση εκπαιδευτικών ως συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού	423
---	-----

Παράρτημα Η

Ενδεικτική βιβλιογραφία	426
-------------------------------	-----

Βιβλιογραφία	433
---------------------------	-----

Πρόλογος

Η έκδοση αυτή αποτελεί μετεξέλιξη του βιβλίου μου *Αυτογνωσία: Αυτο-ανάλυση και Αυτοέλεγχος* (1η έκδ. 1984). Εκ πρώτης όψεως το παρόν μοιάζει να είναι ένα εντελώς καινούριο βιβλίο. Και όμως η βασική του θέση παραμένει η ίδια, όπως διατυπώθηκε στην πρώτη του έκδοση: «οι ψυχολογικές διαδικασίες που οδηγούν στην καλύτερη αυτογνωσία (...) διευρύνουν τις ικανότητες του ατόμου για ενσυνείδητη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του» (1984, σελ. 5). Ίδιο παραμένει και το θεωρητικό υπόβαθρο, που βασίζεται στην ψυχολογία της μάθησης και στη γνωστική ψυχολογία. Σε αυτό όμως έχουν ενσωματωθεί οι ραγδαίες εξελίξεις στους βασικούς αυτούς κλάδους της ψυχολογίας, όπως χρησιμοποιούνται σήμερα στη γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση. Στο νέο βιβλίο επίσης αποτυπώνεται η δική μας –σχεδόν εικοσάχρονη– εμπειρία. Όλα αυτά τα νέα στοιχεία προσδίδουν τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της παρούσας έκδοσης.

Κατά τις δεκαετίες του 1980 και του 1990 σημειώθηκαν μεγάλες αλλαγές στους κόλπους της γνωσιακής-συμπεριφοριστικής προσέγγισης. Ειδικά ο έλεγχος της αποτελεσματικότητας των «νεωτερισμών» –τόσο των θεωρητικών όσο και των παρεμβατικών– οδήγησε σε ένα πιο ολοκληρωμένο μοντέλο ερμηνείας της συμπεριφοράς του ατόμου αλλά και σε πιο αποτελεσματικά παρεμβατικά πλαίσια. Σήμερα διαπιστώνεται ότι το γνωσιακό-συμπεριφοριστικό πρότυπο αποτελεί την πλέον διαδεδομένη πρόταση της κλινικής ψυχολογίας, της σχολικής ψυχολογίας, της ψυχολογίας της υγείας κ.ά.

Το παρόν βιβλίο συνοψίζει τα βασικά χαρακτηριστικά αυτών των αλλαγών. Αποσκοπεί αφενός να προσφέρει στον αναγνώστη τις απαραίτητες θεωρητικές βάσεις ώστε να κατανοήσει το μοντέλο της αυτοδιαχείρισης και τις εφαρμογές του στην ψυχοθεραπευτική πράξη, και αφετέρου να συμβάλει στη βελτίωση του (επαγγελματικού) εαυτού των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και των εκπαιδευτικών που ασχολούνται με τη συμβουλευτική.

Το *πρώτο κεφάλαιο* είναι αφιερωμένο στην παρουσίαση του μοντέλου αυτορρυθμίστη, όπου δίδεται έμφαση στην αξία της αυτορρυθμιστικής ικανότητας του ατόμου. Στο *δεύτερο κεφάλαιο* διατυπώνεται ένα παρεμβατικό μοντέλο δράσης για τις περιπτώσεις εκείνες όπου οι εγγενείς αυτορρυθμιστικοί μηχανισμοί δεν επαρκούν. Το προτεινόμενο μοντέλο αυτοδιαχείρισης αποσκοπεί στην επαναλειτουργία της αυτορρυθμίστη. Στο *τρίτο κεφάλαιο* παρουσιάζονται αναλυτικά οι επτά φάσεις του μοντέλου αυτοδιαχείρισης, όπως προτάθηκαν από τους Kanfer, Reinecker και Schmelzer (1991, 2000) και εμπλουτίστηκαν από τις νεότερες εξελίξεις της γνωσιακής-συμπεριφοριστικής προσέγγισης και των δικών μας εμπειριών. Το *τέταρτο κεφάλαιο*, το οποίο κατά τη γνώμη μας αποτυπώνει την ιδιαίτερη προσφορά του βιβλίου αυτού, αναφέρεται στη χρήση του μοντέλου αυτοδιαχείρισης για τη βελτίωση της αυτογνωσίας των ειδικών ψυχικής υγείας και των εκπαιδευτικών που «συμβουλεύουν», καθόσον θεωρείται ότι η καλύτερη κατανόηση του εαυτού έχει άμεσο θετικό αντίκτυπο στον επαγγελματικό εαυτό και έμμεσο στο παρεχόμενο έργο. Τέλος, η λεπτομερής παρουσίαση των δικών μας εμπειριών από ομάδες αυτογνωσίας σε εκπαιδευόμενος γνωσιακούς-συμπεριφοριστές ψυχοθεραπευτές, σε προπτυχιακούς φοιτητές ψυχολογίας, σε μεταπτυχιακούς σπουδαστές κλινικής ψυχολογίας και σε εκπαιδευτικούς-σύμβουλους επαγγελματικού προσανατολισμού πιστεύουμε ότι θα δώσει στον αναγνώστη μια πληρέστερη εικόνα των όσων διαδραματίζονται στις ομάδες αυτογνωσίας.

Ασφαλώς ένα βιβλίο δεν είναι αρκετό για να ωφελήσει ουσιαστικά τον αναγνώστη σε προσωπικό επίπεδο· ούτε επαρκεί ως εκπαίδευση για το συντονισμό ομάδων αυτογνωσίας. Κύριος στόχος του είναι η πληροφόρηση και η ευαισθητοποίηση, αποτελεί δε προϋπόθεση για την εκπαίδευση ειδικών, οι οποίοι θα έχουν πρώτα βιωματική εμπειρία των ομάδων αυτογνωσίας (βλ. την ανακοίνωση στο τέλος του βιβλίου).

Το βιβλίο όμως έχει και έναν άλλο στόχο: να προσφέρει στον εκπαιδευόμενο αλλά και στον έμπειρο γνωσιακό-συμπεριφοριστή ψυχοθεραπευτή ένα πλαίσιο οργάνωσης του ψυχοθεραπευτικού του έργου με βάση το μοντέλο αυτοδιαχείρισης. Θεωρούμε ότι η καλύτερη συστηματοποίηση της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας έχει άμεσο αντίκτυπο στην αποτελεσματική έκβασή της.

Για να πάρει σάρκα και οστά το βιβλίο αυτό συνέβαλαν πολλοί και εκλεκτοί συνάδελφοι σε διάφορα επίπεδα. Πρώτη από όλους η μοναδική φίλη και συνάδελφος Γιαννίτα Μόλβερ, η οποία χάθηκε τόσο πρόωρα. Δεν θα ξεχάσω ποτέ τις γόνιμες και πολύωρες συζητήσεις μας για τη διαμόρφωση της πρώτης ομάδας αυτογνωσίας στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ). Μαζί συντονίσαμε την πρώτη αυτή ομάδα. Στη συνέχεια πήραν τη σκυτάλη η Ντιάνα Χαρίλα και ο Θωμάς Καλπάκογλου, οι οποίοι συντονίζουν τις ομάδες αυτογνωσίας των εκπαιδευόμενων γνωσιακών-συμπεριφοριστών ψυχοθεραπευτών στο ΙΕΘΣ. Στο Πανεπιστήμιο Αθηνών ο Γιώργος Ευσταθίου και η Κατερίνα Αγγελή ανέλαβαν τις ομάδες αυτογνωσίας σε προπτυχιακούς φοιτητές ψυχολογίας, ενώ τις ομάδες αυτογνωσίας σε μεταπτυχιακούς σπουδαστές κλινικής ψυχολογίας ανέλαβαν η Κατερίνα Αγγελή με τον Κώστα Ευθυμίου. Στις ομάδες αυτογνωσίας των συμβούλων επαγγελματικού προσανατολισμού πήραν μέρος οι προαναφερθέντες μαζί με τη Μαριανίκη Βλάχου. Παράλληλα, τόσο στο ΙΕΘΣ όσο και μέσα από την πρακτική άσκηση εκπαιδεύονται συνεχώς καινούρια στελέχη, όπως η Φλωρεντία Μπακομήτρου, η οποία συνεργάζεται στο συντονισμό ομάδων αυτογνωσίας σε προπτυχιακούς φοιτητές ψυχολογίας. Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους αυτούς τους συναδέλφους, που με τη δημιουργική τους ευαισθησία και την ειλικρινή τους διάθεση για προσφορά προσαρμόζουν όλο και πιο άρτια τις ομάδες αυτογνωσίας στις ανάγκες διαφορετικών ομάδων συμμετεχόντων. Οι συζητήσεις μαζί τους διευρύνουν και τις δικές μου επιστημονικές αναζητήσεις σε αυτό το χώρο.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω τον Ευάγγελο Καραδήμα (διδάκτορα κλινικής ψυχολογίας της υγείας), τη Σία Μαυροειδή, την Ευθυμία Παυλάτου, την Αλεξάνδρα Παπαδημητρίου (φοιτήτριες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Ειδίκευσης στην Κλινική Ψυχολογία) και τη Μυρτώ Καλλέ (φοιτήτρια του Προγράμματος Ψυχολογίας) που διάβασαν την τελική μορφή του χειρογράφου και έκαναν χρήσιμες παρατηρήσεις.

Θα ήθελα όμως να τονίσω ιδιαίτερα ότι το βιβλίο αυτό μπόρεσε να ολοκληρωθεί χάρη στη στενή συνεργασία με την Κατερίνα Αγγελή και το Γιώργο Ευσταθίου. Οι δημιουργικές προσθήκες, οι εύστοχες παρατηρήσεις και ο γόνιμος διάλογος χαρακτήρισαν την κοινή διαχρονική μας προσπάθεια κατά τη συγγραφή του βιβλίου και οδήγησαν στην τελική του μορφή.

Τέλος, θερμά ευχαριστήρια απευθύνω στη Χρύσα Ξενάκη για την άρτια επιμέλεια και έκδοση, και στον εκδότη Παύλο Παπαχριστοφίλου, ο οποίος φρόντισε για τη σύγχρονη εκδοτική παρουσία του βιβλίου.

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΛΑΝΤΖΗ-AZIZI
Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας
Δεκέμβριος 2001