

Πρόλογος	19
Ευχαριστίες	21

Μέρος Ι: Εισαγωγικές έννοιες και ορισμοί

Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή	25
Ορισμός	25
Ιστορική εξέλιξη	30
Η ανάπτυξη της συμβουλευτικής ψυχολογίας στην Ελλάδα	40
Θέματα που απασχολούν τη συμβουλευτική ψυχολογία	42
Κοινωνική σημασία της συμβουλευτικής ψυχολογίας	43
Σχέση της συμβουλευτικής ψυχολογίας με την κλινική ψυχολογία	44
Διαφορές	45
Ομοιότητες.....	46
Σχέση της συμβουλευτικής ψυχολογίας με τη συμβουλευτική	48

Κεφάλαιο 2. Είδη συμβουλευτικής ψυχολογίας	51
Ατομική και ομαδική συμβουλευτική	51
Είδη συμβουλευτικής βοήθειας	52
Συμβουλευτική ομηλίκων	52
Διευκολυντική συμβουλευτική - συμβουλευτική λήψης απόφασης	53
Συμβουλευτική για την αντιμετώπιση κρίσιμων καταστάσεων	54
Προληπτική συμβουλευτική	55
Επαγγελματική συμβουλευτική	56
Εκπαιδευτική συμβουλευτική	60
Εργασιακή συμβουλευτική	63
Συμβουλευτική αποκατάστασης	63
Συμβουλευτική της τρίτης ηλικίας	64
Οικογενειακή-συζυγική συμβουλευτική ή συμβουλευτική ζευγαριού	66
Ποιμαντική συμβουλευτική	68
Μέσα άσκησης της συμβουλευτικής ψυχολογίας	71

Μέρος II: Θεωρητικές προσεγγίσεις

Κεφάλαιο 3. Θεωρητικές έννοιες	77
Τι είναι θεωρία;	77
Τι είναι θεωρία, ποια είναι τα στοιχεία που την απαρτίζουν και πού αποσκοπεί;	77
Κριτήρια αξιολόγησης μιας επιστημονικής θεωρίας	78
Μια θεωρία συμβουλευτικής ψυχολογίας	79
Σύστημα ομαδοποίησης θεωριών συμβουλευτικής ψυχολογίας	81
 Κεφάλαιο 4. Ψυχαναλυτικές-ψυχοδυναμικές θεωρητικές προσεγγίσεις	83
ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ	83
Ιστορικό	83
Φιλοσοφία	85
Θεωρητικές αρχές	86
Θεωρία της προσωπικότητας	88
Θεωρία ψυχοθεραπείας	94
Συμβουλευτική διαδικασία	94
Τεχνικές	94
Εφαρμογές	96
Παράδειγμα	96
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	103
Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΕΓΩ	104
Η ψυχοκοινωνική θεωρία του Erik Erikson	104
Ιστορικό	104
Φιλοσοφία	106
Θεωρητικές αρχές	108
Συμβουλευτική διαδικασία	113
Παράδειγμα	114
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	122
ΑΤΟΜΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	123
Ιστορικό	123
Φιλοσοφία	124
Θεωρία της προσωπικότητας	126
Θεωρία ψυχοθεραπείας	131
Συμβουλευτική διαδικασία	131
Τεχνικές	132
Εφαρμογές	133
Παράδειγμα	133

Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	142
Νεότερες εξελίξεις στην ψυχοδυναμική προσέγγιση	142
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	144
Κεφάλαιο 5. Ανθρωπιστικές - υπαρξιακές	
θεωρητικές προσεγγίσεις	145
ΠΡΟΣΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ	145
Ιστορικό	145
Φιλοσοφία	147
Θεωρητικές αρχές	148
Θεωρία της θεραπείας	153
Συμβουλευτική διαδικασία	156
Τεχνικές	157
Εφαρμογές	157
Παράδειγμα	157
Νεότερες εξελίξεις στην προσωποκεντρική προσέγγιση	164
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	165
ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ	166
Ιστορικό	166
Φιλοσοφία	168
Θεωρητικές αρχές	169
Συμβουλευτική διαδικασία	170
Τεχνικές	171
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	172
Η ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ VICTOR FRANKL	173
Ιστορικό	173
Φιλοσοφικές και θεωρητικές έννοιες	175
Συμβουλευτική διαδικασία	175
Τεχνικές	176
Εφαρμογές	178
Παράδειγμα	178
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	183
ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ	184
Ιστορικό	184
Φιλοσοφία	185
Θεωρία της προσωπικότητας	186
Θεωρία της ψυχοθεραπείας	187
Συμβουλευτική διαδικασία	187
Τεχνικές	188
Εφαρμογές	189

Παράδειγμα	190
Νεότερες εξελίξεις στη θεραπεία Gestalt	200
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	201
ΣΥΝΔΙΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	202
Ιστορικό	202
Φιλοσοφία	204
Θεωρητικές αρχές	204
Θεωρία ψυχοθεραπείας	210
Συμβουλευτική διαδικασία	211
Τεχνικές	213
Εφαρμογές	214
Παράδειγμα	215
Νεότερες εξελίξεις στη συνδιαλλακτική ανάλυση	219
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	219
Κεφάλαιο 6. Γνωστικές-συμπεριφοριστικές	
θεωρητικές προσεγγίσεις	221
ΛΟΓΙΚΟΘΥΜΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	221
Ιστορικό	221
Φιλοσοφία	223
Θεωρητικές αρχές	224
Συμβουλευτική διαδικασία	226
Τεχνικές	227
Εφαρμογές	229
Παράδειγμα	229
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	242
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ	243
Ιστορικό	243
Φιλοσοφία	245
Θεωρητικές αρχές	246
Συμβουλευτική διαδικασία	248
Τεχνικές	250
Εφαρμογές	254
Παράδειγμα	254
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	265
ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	266
Ιστορικό	266
Φιλοσοφία	268
Θεωρητικές αρχές	269

Συμβουλευτική διαδικασία	272
Τεχνικές	275
Εφαρμογές	276
Παράδειγμα	277
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	280
Νεότερες εξελίξεις στις γνωστικές-συμπεριφοριστικές θεωρητικές προσεγγίσεις	281
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	282
 Κεφάλαιο 7. Συστημικές - οικογενειακές θεωρητικές προσεγγίσεις.....	 285
ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	285
Εισαγωγή	285
Φιλοσοφία	286
Ιστορική εξέλιξη της συστημικής προσέγγισης	287
Ιστορική εξέλιξη της συστημικής οικογενειακής προσέγγισης στη θεραπεία	288
Η οικογένεια ως σύστημα	290
Βασικές θεωρητικές έννοιες	290
Θεωρίες συστημικής οικογενειακής θεραπείας	293
Α. Οικογενειακές θεραπευτικές προσεγγίσεις που βασίζονται στην αρχή ότι η οικογένεια λειτουργεί ως ένα σύστημα	295
– ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	295
– ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	298
– ΣΥΜΒΟΛΙΚΗ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	300
– ΔΟΜΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	302
– ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	305
– ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΟΥ ΜΙΛΑΝΟΥ	307
Β. Μετανεωτερικές θεραπευτικές προσεγγίσεις που στηρίζονται στον κοινωνικό κονστρουξιονισμό	309
– ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΗ ΣΤΗ ΛΥΣΗ	309
– ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	311
Σύγχρονες τάσεις στην οικογενειακή θεραπεία	312
Η συστημική οικογενειακή προσέγγιση στις παραδοσιακά ατομικές θεραπευτικές προσεγγίσεις	313
Συμβουλευτική διαδικασία	317
Εφαρμογές	317
Παράδειγμα	318
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	322

Κεφάλαιο 8. Σύγχρονες προσεγγίσεις της συμβουλευτικής ψυχολογίας	323
ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ	323
Εισαγωγή	323
Εξέλιξη	323
Η αναγκαιότητα της πολυπολιτισμικής προσέγγισης	324
Ορισμός	325
Θεωρητικές προσεγγίσεις	326
Αμφισβητούμενες πεποιθήσεις	330
Πολυπολιτισμική συμβουλευτική επάρκεια	333
Συμπεράσματα	335
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	337
ΦΕΜΙΝΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ	338
Εισαγωγή	338
Φιλοσοφία	339
Θεωρίες προσωπικότητας	340
Θέματα που απασχολούν τη φεμινιστική συμβουλευτική	340
Βασικές θεωρητικές αρχές της φεμινιστικής συμβουλευτικής	344
Θεραπευτικές προσεγγίσεις της φεμινιστικής συμβουλευτικής και θεραπείας	348
Άξονες της συμβουλευτικής προσέγγισης των γυναικών	350
Η συμβουλευτική διαδικασία	354
Ο σύμβουλος ψυχοθεραπευτής	357
Τρόποι κινητοποίησης των γυναικών για αναζήτηση συμβουλευτικής στήριξης	357
Συμπερασματικά	358
Παράδειγμα	359
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	361
Κεφάλαιο 9. Σύγκριση συμβουλευτικών ψυχολογικών θεωριών	363
Ομοιότητες και διαφορές	365
Φιλοσοφία - ανθρωπίνη φύση	365
Προσωπικότητα	366
Συμβουλευτική διαδικασία	368
Τεχνικές	370

Μέρος III: Η συμβουλευτική σχέση και διαδικασία

Κεφάλαιο 10. Παράγοντες της βοηθητικής

συμβουλευτικής σχέσης	379
Οι στόχοι της συμβουλευτικής διαδικασίας	379
Η σπουδαιότητα της επικοινωνίας	384
Η αυτογνωσία	388
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	395

Κεφάλαιο 11. Οι εμπλεκόμενοι στη συμβουλευτική

διαδικασία	397
Ο συμβουλευτικός ψυχολόγος	397
Το έργο του συμβουλευτικού ψυχολόγου	397
Τομείς απασχόλησης του συμβουλευτικού ψυχολόγου	399
Εκπαίδευση του συμβουλευτικού ψυχολόγου	400
Προσωπικά γνώρισμα του συμβουλευτικού ψυχολόγου	402
Πώς αντιλαμβάνεται ο συμβουλευόμενος τον συμβουλευτικό ψυχολόγο;	415
Η προσωπική ανάπτυξη του συμβουλευτικού ψυχολόγου	417
Εισαγωγή	417
Η προσωπική θεραπεία στα πλαίσια της εκπαίδευσης των μελλοντικών συμβουλευτικών ψυχολόγων	418
Η προσωπική θεραπεία των επαγγελματιών ψυχικής υγείας από τη σκοπιά των διαφορετικών θεωρητικών προσεγγίσεων	421
Πορίσματα ερευνών	425
Κίνητρα αναζήτησης ή μη προσωπικής θεραπείας	428
Επιχειρήματα υπέρ και κατά της προσωπικής θεραπείας των καταρτιζόμενων	430
Οφέλη από την προσωπική θεραπεία των επαγγελματιών ψυχικής υγείας	432
Συμπεράσματα	434
Εποπτεία	437
Ορισμός	437
Στόχοι της εποπτείας	437
Ιστορική εξέλιξη	439
Μοντέλα εποπτείας	441
Κατάρτιση στην εποπτεία	444
Μορφές εποπτείας	445
Μέθοδοι παροχής εποπτείας	446
Τεχνικές κατά την παροχή εποπτείας	449
Αποτελεσματικότητα των προσεγγίσεων εποπτείας	449

Ο συμβουλευόμενος	451
Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του συμβουλευόμενου	451
Πώς αντιλαμβάνεται ο συμβουλευτικός ψυχολόγος τον συμβουλευόμενο;	455
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	456
Κεφάλαιο 12. Η συμβουλευτική διαδικασία	457
Τα στάδια της συμβουλευτικής διαδικασίας	460
Πρώτο στάδιο: η πρώτη συνάντηση	461
Δεύτερο στάδιο: η συμβουλευτική σχέση	464
Τρίτο στάδιο: αναγνώριση και καθορισμός στόχων	476
Τέταρτο στάδιο: επιλογή συμβουλευτικής τεχνικής	478
Πέμπτο στάδιο: τερματισμός συμβουλευτικής διαδικασίας	490
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	493
Κεφάλαιο 13. Συμπεράσματα ερευνών για την αποτελεσματικότητα της συμβουλευτικής ψυχολογίας	495
Προτεινόμενες πηγές για περαιτέρω μελέτη	500
Βιβλιογραφία	501
Ελληνόγλωσση	501
Ξενόγλωσση	506
Κώδικας Δεοντολογίας και Διαγωγής	
της Βρετανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (2009)	553
I. Εισαγωγή	555
II. Λήψη αποφάσεων	557
III. Δομή του Κώδικα	560
IV. Αρχές δεοντολογίας	560
V. Συμπεράσματα	573
Βιβλιογραφικές αναφορές	574
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	
Βασικά κείμενα που χρησιμοποιήθηκαν ως πηγές για την προετοιμασία του Κώδικα	575
Ευρετήριο κύριων ονομάτων	577
Ευρετήριο θεμάτων και όρων	583

Πρόλογος

Το βιβλίο αυτό εκδόθηκε για πρώτη φορά το 1993 από τις εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα. Ήταν το πρώτο που φιλοδοξούσε να εισαγάγει την επιστήμη της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας στην Ελλάδα έτσι όπως την είχα ενστερνιστεί και όπως επιθυμούσα να την αγαπήσουν οι φοιτητές και οι νέοι επιστήμονες στους οποίους δίδασκα. Από τότε, εδώ και 25 περίπου χρόνια, υπήρξαν πολλές επανεκδόσεις αλλά και επικαιροποιήσεις της ύλης του βιβλίου με στόχο την ένταξη των νεότερων δεδομένων της επιστήμης που συνεχώς προέκυπταν.

Γνωρίζοντας πλέον τις τεράστιες επιδράσεις που έχουν οι διαφορετικοί πολιτισμοί και κουλτούρες στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς μας, πολλές θεωρίες, αξίες, στόχοι, μεθοδολογίες και ερμηνείες έχουν επηρεαστεί και τροποποιηθεί. Όλες οι εξειδικεύσεις της ψυχολογίας κλήθηκαν να αναθεωρήσουν και να προσαρμόσουν την επιστημονική τους γνώση προκειμένου να συμπεριλάβουν τη διάσταση της πολυπολιτισμικότητας και της διαφορετικότητας στις θεωρίες και τις εφαρμογές τους. Οι εφαρμοσμένες ειδικότητες της ψυχολογίας, όπως είναι και η συμβουλευτική ψυχολογία, καλούνται να προχωρήσουν ένα βήμα ακόμη και να ενσωματώσουν αυτή τη διαπίστωση στην κλινική τους ερμηνεία και κατανόηση. Σε αυτό το πλαίσιο επιβάλλεται να αναπτύξουν κλινική επάρκεια και δεξιότητες χρήσιμες ώστε να βοηθήσουν τα άτομα από διαφορετικές κοινωνικές, φυλετικές και εθνοτικές ομάδες να ξεπεράσουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν.

Στόχος της παρούσας έκδοσης είναι να ενημερώσει και να βοηθήσει ουσιαστικά τον νέο επιστήμονα που καλείται να αντιμετωπίσει αυτές τις προκλήσεις. Στα κεφάλαια του βιβλίου τονίζονται η ανάπτυξη της επαγγελματικής ταυτότητας του συμβουλευτικού ψυχολόγου και του συμ-

βούλου ψυχικής υγείας, η σπουδαιότητα της εποπτείας και της προσωπικής του ανάπτυξης, οι κανόνες ηθικής και δεοντολογίας του επαγγέλματος, οι βασικές τεχνικές της συμβουλευτικής διαδικασίας, η συμβουλευτική σχέση, η κατανόηση των πορισμάτων της έρευνας – παράγοντες που ελπίζω ότι θα συνδράμουν στην ανάπτυξη μιας προσωπικής θεωρίας από τους μελετητές. Εκτός από την εμπλουτισμένη σύγχρονη βιβλιογραφία, ορισμένα κεφάλαια έχουν γραφεί σχεδόν εξ ολοκλήρου προκειμένου να παρουσιάσουν τις νέες εξελίξεις σε ό,τι αφορά την ανάπτυξη, την εκπαίδευση και την κατάρτιση που σημειώθηκαν στον κλάδο της συμβουλευτικής ψυχολογίας στην Ελλάδα.

Η ύλη χωρίζεται σε τρία μέρη ως εξής: (α) εισαγωγικές έννοιες και ανασκόπηση ζητημάτων που σχετίζονται με τους ορισμούς και τους παράγοντες που καθορίζουν τη συμβουλευτική ψυχολογία· (β) βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στις οποίες στηρίζεται η συμβουλευτική ψυχολογία· και (γ) παράγοντες που συμβάλλουν στην αποτελεσματική συμβουλευτική θεραπευτική σχέση και διαδικασία. Σημειωτέον ότι, με βάση τις τελευταίες εξελίξεις στη συμβουλευτική θεωρία και θεραπεία, οι θεωρίες είναι ομαδοποιημένες σε τέσσερις μεγάλες κατηγορίες: τις ψυχαναλυτικές-ψυχοδυναμικές, τις ανθρωπιστικές-υπαρξιακές, τις γνωσιο-συμπεριφορικές και τις συστημικές οικογενειακές. Έχουν περιληφθεί επίσης νεότερες θεωρητικές προσεγγίσεις και συγκεκριμένα η πολυπολιτισμική και η φεμινιστική θεραπευτική προσέγγιση. Στο τέλος κάθε θεωρητικής προσέγγισης γίνεται αναφορά στις πιο πρόσφατες εξελίξεις της και προτείνονται σύγχρονες πηγές, στις οποίες ο ενδιαφερόμενος αναγνώστης μπορεί να ανατρέξει για περαιτέρω μελέτη. Διευκρινίζεται τέλος ότι οι όροι «συμβουλευτικός ψυχολόγος», «σύμβουλος», «σύμβουλος ψυχικής υγείας», «σύμβουλος ψυχοθεραπευτής» και «σύμβουλος ψυχολόγος» χρησιμοποιούνται εναλλακτικά για να υποδηλώσουν την ίδια έννοια.

Ελπίζω ότι αυτή η αναθεωρημένη και επικαιροποιημένη έκδοση καλύπτει τα περισσότερα σύγχρονα ζητήματα της συμβουλευτικής ψυχολογίας και θα συμβάλει στην εξέλιξη του κλάδου στην Ελλάδα. Ο Κώδικας Δεοντολογίας, που έχει περιληφθεί στο τέλος του βιβλίου, καλύπτει ζητήματα κοινά για όλους τους εφαρμοσμένους κλάδους της ψυχολογίας και θα φανεί χρήσιμος στους εκπαιδευόμενους και τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας στη συμβουλευτική. Επιθυμία και ευχή μου είναι το βιβλίο αυτό να βοηθήσει τον νέο επιστήμονα να κατανοήσει, να μάθει και να μπορεί να εφαρμόζει τις αρχές της συμβουλευτικής ψυχολογίας στην πράξη.