

Πρόλογος: Η συμβουλευτική ψυχολογία σήμερα

Το ειδικό αυτό τεύχος του περιοδικού *Ψυχολογία: Το Περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας* είναι αφιερωμένο στη συμβουλευτική ψυχολογία και σε μερικά από τα θέματα που την απασχολούν ιδιαίτερα στον ελλαδικό χώρο.

Ως Συμβουλευτική Ψυχολογία ορίζεται η ειδικότητα στην οποία "ο σύμβουλος ψυχολόγος βοηθά τον συμβουλευόμενο να βελτιώσει την προσωπική του κατάσταση, να ανακουφιστεί από τη λύπη και τη στενοχώρια, να επιλύσει κρίσιμες καταστάσεις, να αναπτύξει την ικανότητα επίλυσης των προβλημάτων του και να μπορεί να παίρνει μόνος του αποφάσεις. Επίσης, υποστηρίζει την ψυχολογική ανάπτυξη και εξέλιξη του συμβουλευομένου, βοηθώντας τον να κάνει καλύτερη χρήση των αποθεμάτων και των ικανοτήτων που διαθέτει ή δείχνοντάς του το δρόμο για την ανάπτυξη νέων μεθόδων οι οποίες θα τον διευκολύνουν να βοηθήσει μόνος του τον εαυτό του". (American Psychological Association, 1956).

Η Συμβουλευτική Ψυχολογία οριοθετήθηκε ως ξεχωριστός κλάδος της ψυχολογίας τις δεκαετίες 1940 και 1950. Ο Αμερικανικός Ψυχολογικός Σύλλογος (American Psychological Association, APA) δημιούργησε ειδικό κλάδο Συμβουλευτικής Ψυχολογίας (Division 17) ήδη από το 1946, με στόχο την προώθηση της προσωπικής, εκπαιδευτικής, επαγγελματικής και ομαδικής προσαρμογής του ανθρώπου σε διάφορα κοινωνικά πλαίσια. Η Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία (ΕΛΨΕ), που ιδρύθηκε το 1990, προχώρησε το 1999 στη δημιουργία κλάδων ειδικοτήτων της ψυχολογίας, ένας από τους οποίους ήταν και ο κλάδος της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας. Στόχος του κλάδου είναι να φέρει σε επαφή τους ειδικούς του χώρου, οι οποίοι ενδιαφέρονται για την προώθηση της εκπαίδευσης και της κατάρτισης, της επιστημονικής έρευνας και της εφαρμογής της συμβουλευτικής ψυχολογίας στην ελληνική κοινωνία. Για την επίτευξη αυτού του βασικού στόχου προχωρεί σε διάφορες δραστηριότητες, όπως στην οργάνωση επιστημονικών συναντήσεων, τη συμμετοχή σε επιστημονικές εκδηλώσεις, τη συνεργασία με άλλες επιστημονικές εταιρείες, τη δημοσίευση άρθρων, την έκδοση βιβλίων, κ.ά. Μέσα στα πλαίσια αυτής της προσπάθειας, τα μέλη του Κλάδου της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας αποφάσισαν την έκδοση ενός ειδικού τεύχους αφιερωμένου στην ειδικότητα αυτή. Έτσι, στο παρόν τεύχος παρουσιάζονται οι πρόσφατες επιστημονικές ανησυχίες και αναζητήσεις καταξιωμένων Ελλήνων επιστημόνων που εργάζονται στο χώρο της συμβουλευτικής ψυχολογίας.

Οι σημαντικότεροι φιλοσοφικοί και θεωρητικοί σταθμοί στην ιστορική εξέλιξη και την απόκτηση της ταυτότητας της συμβουλευτικής ψυχολογίας αναλύονται στο άρθρο "A historical approach to the identity development of counselling psychology" του Αναστάσιου Σταλικά. Στο άρθρο αυτό η εξέλιξη της συμβουλευτικής ψυχολογίας ταξινομείται σε οκτώ ιστορικές περιόδους με βάση και τις σημαντικές επιστημονικές και κοινωνικές εξελίξεις που τις συνόδεψαν.

Στο άρθρο "Μια κριτική ματιά στην ενσυναίσθηση", η Μαρία Μαλικιώση-Λοΐζου εξετάζει ένα θεμελιώδη παράγοντα της συμβουλευτικής, την ενσυναίσθηση. Η ενσυναίσθηση είναι μια μεταβλητή, η οποία αναγνωρίζεται στην εποχή μας ως η πλέον σημαντική στην ποιοτική δόμηση των ανθρώπινων σχέσεων. Η αναγνώριση της σπουδαιότητάς της στη ζωή των ανθρώπων έχει οδηγήσει τα τελευταία χρόνια στην ανάπτυξη προγραμμάτων για την ευαισθητοποίηση και την εξάσκηση ακόμη και μικρών παιδιών σχολικής ηλικίας σε αυτήν, σε μια προσπάθεια προώθησης της πρώιμης κοινωνικής τους συμπεριφοράς και της μείωσης της επιθετικότητάς τους (Bohart & Greenberg, 1997). Η έννοια της εν-

συναίσθησης αποτελεί το βασικό στοιχείο πολλών προσεγγίσεων της συμβουλευτικής ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας και στο άρθρο αυτό εξετάζεται η φύση και η θεραπευτική της διάσταση στην ψυχοθεραπεία.

Ακολουθούν άρθρα που προτείνουν συγκεκριμένες προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση διάφορων συναισθηματικών καταστάσεων. “Το συμβουλευτικό μοντέλο επίλυσης προβλημάτων προσωπικών διλημμάτων και συγκρούσεων”, το οποίο προτείνει στο άρθρο της η Αθηνά Μαρούδα-Χατζούλη, είναι ένα μοντέλο με εφαρμογές σε ποικίλες ομάδες νεαρών ενηλίκων, οι οποίοι αντιμετωπίζουν διλήμματα και δυσκολεύονται στη λήψη αποφάσεων. Το μοντέλο στηρίζεται στις αρχές της θεωρίας λήψης αποφάσεων και της συστημικής θεωρίας. Η αποτελεσματικότητά του έχει αποδειχθεί σε περιπτώσεις κατάθλιψης, συμβουλευτικής ζευγαριών όπως και σε θέματα που άπτονται των εργασιακών και επαγγελματικών επιλογών.

Στο χώρο της εκπαίδευσης εμφανίζονται δύο άρθρα, τα οποία παρουσιάζουν συγκεκριμένες συμβουλευτικές εφαρμογές σε φοιτητικό και σε μαθητικό πληθυσμό. Κατ’ αρχάς, η Αναστασία Κаланτζή-Αζίζι και ο Ευάγγελος Καραδήμας, στο άρθρο τους “Ένα πιλοτικό πρόγραμμα για ομαδική διαχείριση του φοιτητικού στρες: Περιγραφή και προκαταρκτικά ευρήματα”, παρουσιάζουν τα αποτελέσματα ενός προγράμματος διαχείρισης του στρες, γνωσιακής-συμπεριφοριστικής κατεύθυνσης, το οποίο εφαρμόσαν σε φοιτητές. Οι φοιτητές που ολοκλήρωσαν το πρόγραμμα παρουσίασαν σημαντική βελτίωση τόσο στους δείκτες ψυχικής υγείας όσο και στα επίπεδα των προσδοκιών αυτο-αποτελεσματικότητάς τους. Το αποτέλεσμα αυτό είναι μια πρώτη ένδειξη της μελλοντικής χρησιμότητας του προγράμματος σε ομάδες φοιτητών.

Μια άλλη συμβουλευτική κατεύθυνση που στοχεύει στην έμμεση παροχή ψυχολογικών υπηρεσιών στο σχολείο είναι αυτή που προτείνεται στο άρθρο “Ψυχολογική διαλεκτική συμβουλευτική στο σχολικό πλαίσιο” της Χρυσής Χατζηχρήστου. Η διαλεκτική συμβουλευτική αποτελεί μια σημαντική διάσταση του ρόλου του σχολικού ψυχολόγου, που περιλαμβάνει τη σχέση σχολικών ψυχολόγων και εκπαιδευτικών με στόχο την επίλυση προβλημάτων που αναφέρονται μέσα στο σχολικό περιβάλλον και χρειάζονται την ενεργή επέμβαση των εκπαιδευτικών για την επίλυσή τους. Είναι μια διαδικασία αλληλεπίδρασης μεταξύ σχολικού ψυχολόγου και εκπαιδευτικού (ή κάποιου άλλου μέλους του προσωπικού του σχολείου που θέλει να βοηθήσει το μαθητή) για ένα εργασιακό πρόβλημα το οποίο ο εκπαιδευτικός δυσκολεύεται να επιλύσει μόνος του και έχει αποφασίσει ότι αφορά τον τομέα εξειδίκευσης του σχολικού ψυχολόγου. Με την έννοια αυτή, η διαλεκτική συμβουλευτική είναι μια μορφή έμμεσης παροχής υπηρεσιών.

Εφαρμογές της συμβουλευτικής ψυχολογίας σε άτομα με προβλήματα υγείας παρουσιάζονται από τις εργασίες της Παγώνας Ρούσση, Ευρυνόμης Αυδή, και Σοφίας Τριλίβα στο άρθρο τους “Ψυχοδυναμική και γνωστική-συμπεριφορική συμβουλευτική για άτομα με προβλήματα υγείας: Σημεία σύγκλισης και απόκλισης”, καθώς και στο άρθρο του Γιώργου Κλεφτάρτα “Η σημασία των πολιτισμικών παραγόντων στη συμβουλευτική ατόμων με σωματικές ή νοητικές δυσλειτουργίες”.

Στο άρθρο των Ρούσση, Αυδή, και Τριλίβα επιχειρείται μια συγκριτική παρουσίαση στοιχείων της ψυχοδυναμικής και της γνωστικής-συμπεριφορικής συμβουλευτικής προσέγγισης σε προβλήματα σωματικής υγείας. Αναλύεται ξεχωριστά η συμβολή κάθε μιας από τις δύο αυτές προσεγγίσεις και στη συνέχεια επιχειρείται ο εντοπισμός των σημείων σύγκλισης και απόκλισής τους. Τονίζεται η διαφορά τους ως προς την έμφαση που δίνουν στη θεωρία, στην έρευνα και στην εφαρμογή αλλά και η σύμπτωσή τους ως προς την έμφαση που δίνουν στην ικανότητα της συναισθηματικής αυτορρύθμισης και στη σημασία της νοηματοδότησης της εμπειρίας της σωματικής ασθένειας.

Η εργασία του Γιώργου Κλεφτάρτα θίγει την ευαίσθητη διάσταση της συμβουλευτικής ατόμων με σωματικές και νοητικές δυσλειτουργίες, μέσα από μια κριτική θεώρηση των μέχρι τώρα επικρατου-

σών θεωρητικών προσεγγίσεων. Θεωρεί ότι τα άτομα με αναπηρίες υπόκεινται σε έναν “πολιτισμικό ρατσισμό”, καθώς αποτελούν μια μειονότητα στο πλαίσιο της κυρίαρχης κουλτούρας των μη αναπήρων. Η θέση την οποία υποστηρίζει είναι ότι οι παραδοσιακές θεωρίες συμβουλευτικής, οι οποίες τονίζουν την προσωπική ευθύνη του ανθρώπου για τη βελτίωση της κατάστασής του, δεν επαρκούν από μόνες τους για την αντιμετώπιση των προβλημάτων απόρων με δυσλειτουργίες. Ο στόχος της συμβουλευτικής πρέπει να είναι η ενθάρρυνση των απόρων αυτών, ώστε να δουν τις δυσκολίες και τα προβλήματά τους μέσα σε ένα πλαίσιο πολιτισμικό, κοινωνικό και οικογενειακό.

Το άρθρο της Δέσποινας Σιδηροπούλου-Δημακάκου “Επαγγελματική συμβουλευτική και πολιτισμική διαφορετικότητα” αναφέρεται στην επαγγελματική διάσταση της συμβουλευτικής, από την οποία, ειρήσθω εν παρόδω, ξεκίνησε και αναπτύχθηκε η συμβουλευτική ψυχολογία. Στο άρθρο εξετάζεται η επίδραση των πολιτισμικών διαφορών στην επαγγελματική συμβουλευτική. Υποστηρίζεται ότι οι αξίες και οι πεποιθήσεις των μελών των διαφορετικών πολιτισμικών ομάδων πρέπει να επηρεάζουν τον τρόπο παροχής υπηρεσιών επαγγελματικής συμβουλευτικής. Τονίζεται η σημασία της κατανόησης της πολιτισμικής διαφορετικότητας από μέρους των συμβούλων, ώστε να μπορούν να εργάζονται αποτελεσματικά με τις ποικίλες εθνικές και πολιτισμικές ομάδες που υπάρχουν στην Ελλάδα σήμερα, γεγονός που συνεπάγεται την ανάγκη απόκτησης ορισμένων βασικών δεξιοτήτων για την άσκηση της πολυπολιτισμικής συμβουλευτικής. Ακόμη, θίγονται κάποιες νέες θεωρητικές τάσεις, οι οποίες τονίζουν την ανάγκη ενδυνάμωσης της επαγγελματικής αυτο-αποτελεσματικότητας στα μέλη των εθνικών και πολιτισμικών μειονοτήτων.

Μέσα από όλα τα άρθρα αυτού του ειδικού τεύχους του αφιερωμένου στη συμβουλευτική ψυχολογία, αποκτά ο αναγνώστης μια πρώτη εντύπωση της ποικιλίας των πλαισίων μέσα στα οποία μπορεί να υπάρχει συμβουλευτική. Η συμβουλευτική ψυχολογία βρίσκει εφαρμογές στο χώρο του σχολείου, της οικογένειας, της εργασίας, της υγείας. Έτσι, μπορούμε να μιλάμε σήμερα στην Ελλάδα για συμβουλευτική των μαθητών, των φοιτητών, των νοσούντων σωματικά ή ψυχικά, όπως και για επαγγελματική συμβουλευτική, συμβουλευτική ζευγαριών, οικογένειας, πληθυσμών σε κρίση, όπως είναι οι μετανάστες και οι πρόσφυγες, συμβουλευτική του πένθους, κ.ο.κ. Επίσης, μπορούμε να μιλάμε για προληπτική ή για θεραπευτική συμβουλευτική. Ελπίδα μας είναι ότι το τεύχος αυτό θα αποτελέσει ερέθισμα για περισσότερη έρευνα στον ελλαδικό χώρο, έτσι ώστε και να εμπλουτιστεί η ελληνική βιβλιογραφία αλλά και να προχωρήσουμε σταδιακά σε μια ελληνική συμβουλευτική προσέγγιση, η οποία θα παίρνει υπόψη της τις ιδιαιτερότητες των Ελλήνων αλλά και της σύγχρονης ελληνικής κοινωνίας.

Σεπτέμβριος 2002

Μαρία Μαλικιώση-Λοϊζου
 Δέσποινα Σιδηροπούλου-Δημακάκου
 Επιμελήτριες Έκδοσης

Βιβλιογραφία

- American Psychological Association. (1956). Division of Counseling Psychology, Committee of Definition. Counseling psychology as a specialty. *American Psychologist*, 11, 282-285.
- Bohart, A. C., & Greenberg, L. S. (1997). *Empathy reconsidered. New directions in psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.