
Ψυχοθεραπεία: Θεωρία και Πράξη

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Ψυχοθεραπεία: Θεωρία και Πράξη»**. Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Ψυχοθεραπεία: Θεωρία και Πράξη»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το εν λόγω εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθύνεται σε ειδικούς της ψυχικής υγείας, επαγγελματίες του χώρου της υγείας, και σε όποιον ενδιαφέρεται να εκπαιδευτεί στο αντικείμενο της ψυχοθεραπείας ή/ και της συμβουλευτικής ψυχολογίας.

Κατά την ανάπτυξη του προγράμματος εξετάζονται οι κυριότερες θεωρίες στις οποίες βασίζονται οι ψυχοθεραπευτικές και οι συμβουλευτικές παρεμβάσεις. Στο πλαίσιο των μαθημάτων θα αναπτυχθούν με κριτική ματιά οι αρχές των θεωρητικών θέσεων, στις οποίες βασίζονται τα ψυχοθεραπευτικά μοντέλα παρέμβασης και θα συζητηθεί η αποτελεσματικότητά τους. Επίσης θα περιγραφούν οι αρχές δεοντολογίας που διέπουν την άσκηση της ιδιότητας του ψυχοθεραπευτή.

Θα περιγραφεί ο ρόλος του ψυχοθεραπευτή και η σημασία της θεραπευτικής σχέσης και οι βασικές αρχές των παρακάτω σχολών:

- ▶ **Ψυχαναλυτική/ ψυχοδυναμική (Freud)**
- ▶ **Ψυχαναλυτική/ ψυχοδυναμική (Νέο Φροϋδική σχολή)**
- ▶ **Ουμανιστική (Rogers)**
- ▶ **Γνωσιακή Συμπεριφοριστική**

► Υπαρξιακή και Gestalt

Ακόμη, θα περιγραφούν οι συμβουλευτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται σε συγκεκριμένες καταστάσεις, όπως π.χ. για τη διαχείριση χρόνιων ασθενιών, πένθους, την ανάπτυξη δεξιοτήτων θετικής διεκδικητικής συμπεριφοράς και τη συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού.

Βασικός σκοπός του εκπαιδευτικού αντικειμένου είναι η εκπαίδευση και η ανάπτυξη κριτικής σκέψης σχετικά με τις θεωρίες στις οποίες βασίζονται τα ψυχοθεραπευτικά μοντέλα, αλλά και σχετικά με τις μεθόδους που εφαρμόζονται κατά την ψυχοθεραπευτική διαδικασία.

3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία

Λόγω του περιορισμένου αριθμού των θέσεων συμμετοχής, θα τηρηθούν αυστηρά τα παρακάτω κριτήρια επιλογής υποψηφίων.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

<https://elearningekpa.gr/>

4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- Κατοχή προσωπικού e-mail
- Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του

διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι

ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικά με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το

πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:

<https://elearningekpa.gr/regulation>

8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **2 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑ: Ψυχοθεραπεία: Εισαγωγικές έννοιες και
θεωρητικά μοντέλα

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Τι είναι ψυχοθεραπεία;

Σκοπός αυτής της εισαγωγικής διδακτικής ενότητας είναι ο προσδιορισμός της έννοιας της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας. Κατ' αρχήν παρουσιάζονται οι διάφοροι τρόποι με τους οποίους έχουν οριστεί οι όροι «ψυχοθεραπεία» και «συμβουλευτική».

Στη συνέχεια παρατίθενται οι ομοιότητες και οι διαφορές μεταξύ της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας, και ο τρόπος με τον οποίο νοείται η ψυχοθεραπευτική διαδικασία στο πλαίσιο του παρόντος προγράμματος. Ακόμη γίνεται αναφορά στα ευρήματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα των διάφορων ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων και στους κοινούς θεραπευτικούς παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν στην επιθυμητή θεραπευτική έκβαση.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Ψυχαναλυτική/ Ψυχοδυναμική σχολή 1 (Freud)

Ο σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση της Φροϋδικής ψυχαναλυτικής θεωρίας και των κλινικών εφαρμογών που απορρέουν από αυτή. Περιγράφεται το ιστορικό πλαίσιο στο οποίο διαμορφώθηκε η θεωρία του Freud και οι βασικές αρχές στις οποίες βασίζεται η ψυχανάλυση. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται οι εξελίξεις της ψυχαναλυτικής θεωρίας και η επίδρασή της στην κλινική εφαρμογή του ψυχαναλυτικού μοντέλου. Επίσης αναφέρονται οι βασικές μέθοδοι και οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας και συζητείται η αποτελεσματικότητα του μοντέλου.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Ψυχαναλυτική/ Ψυχοδυναμική σχολή 2 (Adler/ Jung)

Σκοπός της δεύτερης διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση των θεωριών και των κλινικών εφαρμογών που απορρέουν από την ατομική ψυχολογία του Adler και την θεωρία του Jung. Κατ'αρχάς παρουσιάζεται το ιστορικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ο Jung και ο Adler διαμόρφωσαν αρχές τις αναλυτικής ψυχοθεραπείας (Jung) και τις αρχές της ατομικής ψυχολογίας (Adler). Στη συνέχεια αναφέρονται τα στάδια της θεραπείας που απορρέουν από τη θεωρία του Adler, οι βασικές μέθοδοι και τεχνικές που χρησιμοποιούνται στην κλινική πράξη και παρουσιάζονται ευρήματα σχετικά με την αποτελεσματικότητά της. Αντίστοιχα, περιγράφεται η θεραπευτική στρατηγική που απορρέει από τη θεώρηση της προσωπικότητας βάσει της θεωρίας του Jung και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται, εξετάζοντας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4. Ουμανιστική θεωρία

Σε αυτή τη διδακτική ενότητα συνοψίζονται οι αρχές στις οποίες βασίζεται η θεωρία του Carl Rogers σχετικά με την προσωπικότητα, την ψυχοθεραπεία και την ψυχοπαθολογία. Στη συνέχεια περιγράφονται οι ψυχοθεραπευτικές τεχνικές και οι μέθοδοι που απορρέουν από την ουμανιστική θεώρηση και ο τρόπος με τον οποίο εξελίχθηκαν με την πάροδο του χρόνου. Ακόμη αναφέρονται συγκεκριμένες εφαρμογές της ουμανιστικής θεραπείας και γίνονται αναφορές σε συγκεκριμένα θέματα στα οποία δίνει ιδιαίτερη έμφαση. Τέλος, εξετάζονται μελέτες της αποτελεσματικότητας της ουμανιστικής προσέγγισης.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5. Συμπεριφορικό μοντέλο

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να περιγραφούν οι αρχές στις οποίες βασίζεται η συμπεριφοριστική θεραπεία. Περιγράφονται οι εφαρμογές οι νόμοι της μάθησης και πώς αυτοί εφαρμόζονται στην ψυχοθεραπευτική παρέμβαση, όπως και συγκεκριμένες τεχνικές

που χρησιμοποιούνται στην κλινική πράξη. Επίσης εξετάζεται η ψυχοπαθολογία και ο τρόπος αξιολόγησής της στο πλαίσιο του συμπεριφορικού μοντέλου. Τέλος αναφέρονται τα βιβλιογραφικά ευρήματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα του συμπεριφορικού μοντέλου.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6. Γνωσιακό μοντέλο

Σκοπός αυτής της διδακτικής ενότητας είναι να περιγράψουν τα γενικά χαρακτηριστικά των γνωσιακών προσεγγίσεων στην ψυχοθεραπεία. Περιγράφονται οι θεωρητικές αρχές που διέπουν τις γνωσιακές παρεμβάσεις, αλλά και οι διαφορές μεταξύ των θεραπευτικών μοντέλων του Ellis, του Beck και του Meichenbaum. Στη συνέχεια εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο οι γνωσιακοί θεραπευτές εξετάζουν την ψυχοπαθολογία, οι διαδικασίες αξιολόγησης που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία, και συγκεκριμένες γνωσιακές τεχνικές που εφαρμόζονται κατά τη διάρκειά της. Τέλος, αναφέρονται τα βιβλιογραφικά ευρήματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της γνωσιακής παρέμβασης.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 7. Υπαρξιστικό και Gestalt μοντέλο

Στη διδακτική ενότητα αυτή γίνεται παρουσίαση των βασικών αρχών της υπαρξιστικής θεωρίας στη φιλοσοφία και της εφαρμογής της στην ψυχοθεραπεία. Αρχικά παρουσιάζονται ορισμένοι κεντρικοί υπαρξιστές φιλόσοφοι και στη συνέχεια αναφέρονται οι βασικές υπαρξιστικές έννοιες, που αποτελούν το αντικείμενο της υπαρξιστικής και της gestalt ψυχοθεραπείας. Αναφέρονται συγκεκριμένες τεχνικές που εφαρμόζονται στα πλαίσια αυτού του μοντέλου ψυχοθεραπείας, όπως και άλλα θέματα που αφορούν την ψυχοθεραπευτική διαδικασία. Τέλος, εξετάζεται η επιστημονική τεκμηρίωση της υπαρξιστικής θεώρησης της ψυχοθεραπείας.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 8. Συνθετική/ απαρτιωτική ψυχοθεραπεία

Στη διδακτική ενότητα αυτή παρουσιάζονται οι ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις οι οποίες αποτελούν τη σύνθεση ήδη υπάρχοντων θεραπευτικών μοντέλων. Στην αρχή της ενότητας εξετάζονται οι λόγοι για τους οποίους υπάρχουν πολλά μοντέλα ψυχοθεραπείας και τα πλεονεκτήματα αλλά και τα μειονεκτήματα του να ακολουθείται ένα συγκεκριμένο μοντέλο. Στη συνέχεια, περιγράφονται οι σύγχρονες τάσεις σχετικά με την απαρτίωση των ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων, σε θεωρητικό αλλά και σε πρακτικό επίπεδο, όπως διαφαίνονται σε παρεμβάσεις του τύπου της διαλεκτικής συμπεριφορικής θεραπείας και της γνωσιακής-νοοκατασκευαστικής θεραπείας.

ΜΑΘΗΜΑ - Ψυχοθεραπεία: Πρακτικές Εφαρμογές

Διδακτική Ενότητα 1. Η Θεραπευτική Σχέση

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι ο προσδιορισμός και η αξιολόγηση των στοιχείων που συμβάλλουν στην εγκαθίδρυση μίας ουσιαστικής θεραπευτικής σχέσης μεταξύ του ψυχοθεραπευτή και του θεραπευόμενου. Εξετάζονται οι ειδικές δεξιότητες που απαιτούνται εκ μέρους του θεραπευτή και οι παράγοντες που συμβάλλουν τόσο στη σύναψη, ενδυνάμωση και διατήρηση της σχέσης, την οποία ο θεραπευόμενος βιώνει ως ουσιαστική και εποικοδομητική. Τέλος, αναφέρονται οι παράγοντες που συμβάλλουν στην εγκαθίδρυση της θεραπευτικής συμμαχίας και η σημασία που έχει αυτή για την έκβαση της θεραπείας.

Διδακτική Ενότητα 2. Ψυχοθεραπευτικές Παρεμβάσεις για την Αϋπνία

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι η περιγραφή της αϋπνίας και της ψυχοθεραπευτικής της αντιμετώπισης. Παρατίθενται και εξετάζονται οι βιοψυχοκοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν την έναρξη, την εγκατάσταση και τη διατήρηση της διαταραχής, καθώς και οι μηχανισμοί που επηρεάζουν την πορεία της συμπτωματολογίας. Επίσης, παρουσιάζονται τα κυριότερα μοντέλα που αφορούν την αιτιοπαθογένεια της αϋπνίας, όπως το συμπεριφορικό και το γνωσιακό μοντέλο. Τέλος, γίνεται παρουσίαση των οδηγιών της “υγιεινής του ύπνου” καθώς και του γνωσιακού-συμπεριφορικού ψυχοθεραπευτικού μοντέλου για την αντιμετώπιση της αϋπνίας.

Διδακτική Ενότητα 3. Ψυχοθεραπευτικές Παρεμβάσεις για τη Διαταραχή Πανικού

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι η περιγραφή των γενικών κλινικών χαρακτηριστικών των διαταραχών άγχους και συγκεκριμένα της διαταραχής πανικού. Εκτίθεται η πολυμορφία των συμπτωμάτων της διαταραχής και περιγράφεται ο μηχανισμός που επηρεάζει την έναρξη, την εγκατάσταση και την παγίωσή της, παρατίθενται οι μηχανισμοί που επηρεάζουν την πορεία της συμπτωματολογίας στο πλαίσιο του γνωσιακού-συμπεριφορικού μοντέλου αιτιοπαθογένειας της διαταραχής, και περιγράφεται η ψυχοθεραπευτική μέθοδος που απορρέει από αυτή την προσέγγιση.

Διδακτική Ενότητα 4. Εκπαίδευση στη Θετική Διεκδικητική Συμπεριφορά

Η διδακτική ενότητα αυτή έχει ως σκοπό την κατανόηση των χαρακτηριστικών της θετικής διεκδικητικής συμπεριφοράς και την περιγραφή των εκπαιδευτικών παρεμβάσεων, με σκοπό την ανάπτυξη των θετικών διεκδικητικών κοινωνικών δεξιοτήτων και τη βελτίωση των

δεξιοτήτων επικοινωνίας. Αρχικά εξετάζονται τα χαρακτηριστικά της θετικής διεκδικητικής συμπεριφοράς που στοχεύει στην υπεράσπιση των προσωπικών δικαιωμάτων του κάθε ατόμου, χωρίς να παραβιάζονται τα δικαιώματα του άλλου προσώπου. Στη συνέχεια περιγράφεται ένα δομημένο και ερευνητικά τεκμηριωμένο πρόγραμμα παρέμβασης που έχει ως στόχο την εκπαίδευση στη θετική διεκδικητική συμπεριφορά και στη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας.

Διδακτική Ενότητα 5. Συμβουλευτική Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Στη διδακτική ενότητα αυτή γίνεται παρουσίαση του τομέα της επαγγελματικής συμβουλευτικής. Αρχικά προσδιορίζεται το αντικείμενο και εκτίθενται οι αρχές και οι στόχοι της συμβουλευτικής διαδικασίας σχετικά με την επαγγελματική πορεία του ατόμου. Στη συνέχεια περιγράφονται τρεις από τις σημαντικότερες προσεγγίσεις σχετικά με τη διαχείριση της επαγγελματικής σταδιοδρομίας του ατόμου: η προσέγγιση του Parsons, η προσέγγιση του Holland και η προσέγγιση του Super. Τέλος, περιγράφεται το φαινόμενο της εργασιακής εξουθένωσης και οι τρόποι διαχείρισης του εργασιακού stress.

Διδακτική Ενότητα 6. Προβλήματα στις Διαφυλικές Σχέσεις λόγω έλλειψης Ειδικών Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Στη διδακτική ενότητα αυτή γίνεται παρουσίαση των κοινωνικών δεξιοτήτων που ευοδώνουν τη σύναψη και τη συντήρηση των διαφυλικών σχέσεων. Αρχικά παρουσιάζονται οι συμπεριφορές που απαρτίζουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη σύναψη, τη συντήρηση και την εξέλιξή τους, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο οι δεξιότητες αυτές σχετίζονται με την ύπαρξη κοινωνικού άγχους. Στη συνέχεια αναφέρονται συνοπτικά ορισμένες θεραπευτικές παρεμβάσεις, οι οποίες στοχεύουν στην εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες που προάγουν τη σύναψη διαφυλικών σχέσεων και στην καλύτερη διαχείριση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας που σχετίζονται με το κοινωνικό άγχος, με σκοπό τη βελτίωση της λειτουργικότητας του ατόμου στην επαφή με άτομα του αντίθετου φύλου.

Διδακτική Ενότητα 7. Θεραπεία Ζεύγους και Οικογένειας

Σκοπός αυτής της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση των βασικών αρχών της θεραπείας ζεύγους και της οικογενειακής θεραπείας. Αρχικά παρουσιάζονται τα ζητήματα τα οποία ενδέχεται να προκύψουν σε μία συντροφική σχέση και στη συνέχεια εκτίθενται βασικές αρχές της θεραπείας ζεύγους, καθώς και τα επιμέρους στάδια τα οποία απαρτίζουν τη θεραπευτική παρέμβαση. Το δεύτερο μέρος της ενότητας αφορά στην οικογένεια. Αρχικά περιγράφεται η

λειτουργία του οικογενειακού πλαισίου και ακολούθως οι γενικές αρχές των μοντέλων παρέμβασης, εστιάζοντας στη γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία της οικογένειας.

Διδακτική Ενότητα 8. Ψυχοθεραπευτικές Παρεμβάσεις για τις Διαταραχές Διατροφής

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι η περιγραφή των χαρακτηριστικών των διαταραχών που σχετίζονται με την πρόσληψη τροφής. Παρατίθενται και εξετάζονται οι βιοψυχοκοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν την έναρξη, την εγκατάσταση και την παγίωση των διαταραχών πρόσληψης τροφής, δηλαδή της ψυχογενούς ανορεξίας, της ψυχογενούς βουλιμίας και της διαταραχής υπερφαγίας. Επίσης, παρουσιάζονται τα κοινά χαρακτηριστικά αυτών των διαταραχών, καθώς και οι μεταξύ τους διαφορές. Τέλος, εκτίθεται το γνωσιακό-συμπεριφορικό ψυχοθεραπευτικό μοντέλο για την αντιμετώπιση των διαταραχών διατροφής.