

## Εισαγωγή – Σκοπός της έρευνας

Η θεραπεία της συμπεριφοράς και η γνωσιακή θεραπεία ξεχωρίζουν ως δύο ψυχολογικές θεραπείες που, στις περισσότερες χώρες, δεν έχουν συμπεριλάβει την προσωπική βιωματική εργασία, ως προαπαιτούμενο μέρος της κατάρτισης (Laireiter, 1998). Στην δεκαετία του 80' ξεκίνησε σταδιακά μια ευαισθητοποίηση σε σχέση με την σημασία της, για πολλά όμως χρόνια δεν βρέθηκαν κατάλληλα μοντέλα και μέθοδοι για την εφαρμογή της (Καλαντζή-Αζίζι και συν., 2002).

Η έννοια της αυτογνωσίας στη ΓΣΘ ορίζεται από τους στόχους της. Οι Bennet-Levy et al. (2001) τονίζουν την έννοια της ευαισθησίας του θεραπευτή. Η αυτογνωσία μεγάλώνει την ευαισθησία για προσωπικά συναισθήματα και κίνητρα. Πιο πρόσφατα, αρκετά σημαντικοί γνωσιακοί θεραπευτές έχουν αναφέρει ότι η εξάσκηση στις ΓΣ τεχνικές στον ίδιο τον εαυτό, μπορεί να αποτελέσει πολύτιμη συμβολή στην κατάρτιση του θεραπευτή. Για παράδειγμα, έχει γραφτεί: «Για να κατανοήσουμε πλήρως τη διαδικασία της θεραπείας, δεν υπάρχει καλύτερο υποκατάστατο από τη χρήση των γνωστικών μεθόδων της θεραπείας στον ίδιο τον εαυτό» (Beck, 1995' Friedberg & Fidaleo, 1992' Padesky & Greenberger, 1995' Padesky, 1996). Οι ομάδες αυτογνωσίας που προτείνονται στο πλαίσιο της ΓΣΘ βασίζονται στο μοντέλο αυτοδιαχείρισης του Kanfer και των συνεργατών του, το οποίο εμπλουτίστηκε με μεθόδους και τεχνικές γνωσιακής ψυχοθεραπείας, όπως προτάθηκαν από τον Beck και τους συνεργάτες του και εξελίχθηκαν καταλήγοντας στη σημερινή τους μορφή. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, παρά την έλλειψη ψυχοθεραπευτικού αιτήματος, πραγματοποιείται ένα είδος «έξωθεν» συστηματικής παρέμβασης που αποσκοπεί να καταστήσει τον ψυχοθεραπευτή πιο λειτουργικό στον επαγγελματικό του ρόλο (Καλαντζή-Αζίζι και συν., 2002). Αν και η δουλειά με τον εαυτό θεωρείται μια σημαντική μέθοδος κατάρτισης από πολλούς συγγραφείς, σήμερα, δεν είναι ακόμη αποδεκτή ως ένα σταθερό στοιχείο κατάρτισης στη ΓΣΘ, γενικότερα (EABCT, 2001). **Η παρούσα εργασία επιχειρεί να περιγράψει τις προσδοκίες και αντιλήψεις των εκπαιδευόμενων ψυχοθεραπευτών στην Εταιρία Γνωσιακών και Συμπεριφοριστικών Σπουδών (ΕΓΣΣ), σχετικά με την ομάδα αυτογνωσίας. Γίνεται προσπάθεια να δοθεί μια ολοκληρωμένη εικόνα που θα αναδείξει τις σχέσεις μεταξύ των προσδοκιών που εκφράζονται πριν την έναρξη της ομάδας και την τελική υποκειμενική εμπειρία των συμμετεχόντων τόσο για την ομάδα όσο και για τους συντονιστές.**

## Μέθοδος

**Δείγμα:** 88 σπουδαστές του 3ου έτους σπουδών στην ΕΓΣΣ (14,8% άντρες και 85,2% γυναίκες), μέση ηλικία 29.3 (SD= 3.49 έτη). Το 90,9% ήταν ψυχολόγοι και το 9,1% ψυχίατροι, με το 51,1% να είχε κάποιου είδους προηγούμενη δουλειά με το εαυτό έναντι του 48,9 που δεν είχε. Για τη πραγματοποίηση της έρευνας δόθηκαν στους συμμετέχοντες αυτοσχέδια ερωτηματολόγια, πριν την έναρξη της ομάδας, κατά τη διάρκεια της ομάδας (η αυτογνωσία πραγματοποιείται σε τρία «μαραθώνια» τριήμερα Π.Σ.Κ., το κάθε τριήμερο έχει μια θεματική: Πρώτο τριήμερο- «ο εαυτός», Δεύτερο τριήμερο- «η οικογένεια», Τρίτο τριήμερο- «Ο επαγγελματικός εαυτός») και μετά την ολοκλήρωση της ομάδας. Επίσης έγινε προσαρμογή του ερωτηματολογίου *Between Teens Group: A Patient Satisfaction Survey* που αρχικά χρησιμοποιήθηκε σε εφήβους από την Cazzell (2000) ώστε να διερευνηθεί η ικανοποίηση των συμμετεχόντων στο τέλος της κάθε ημέρας εργασίας της ομάδας. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση καθώς και συγκρίσεις μέσων όρων με t-test.

## Συζήτηση

➢ Οι εκπαιδευόμενοι συμφώνησαν απόλυτα με το ότι η ομάδα αυτογνωσίας είναι απαραίτητο στοιχείο της εκπαίδευσης ενός ψυχοθεραπευτή, κρίνανε ότι είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αυτογνωσία ενός ψυχοθεραπευτή και είχαν μέτρια προς θετική διάθεση το διάστημα πριν την ομάδα και για την ίδια την ομάδα αυτογνωσίας. Φάνηκε ότι βρίσκονταν σε μια αναμονή σε σχέση με το τι θα αποκομίσουν από την ομάδα και διακατέχονταν από έντονο άγχος, γεγονός που ίσως να εξηγεί και τη διάθεσή τους πριν την έναρξη της ομάδας.

➢ Πολύ χαμηλά αξιολόγησαν την προσδοκία του να επιλύσουν δικά τους ζητήματα και να ακούσουν τα προβλήματα των άλλων, γεγονός αναμενόμενο αφού δεν είναι αυτός ο στόχος της ομάδας αυτογνωσίας.

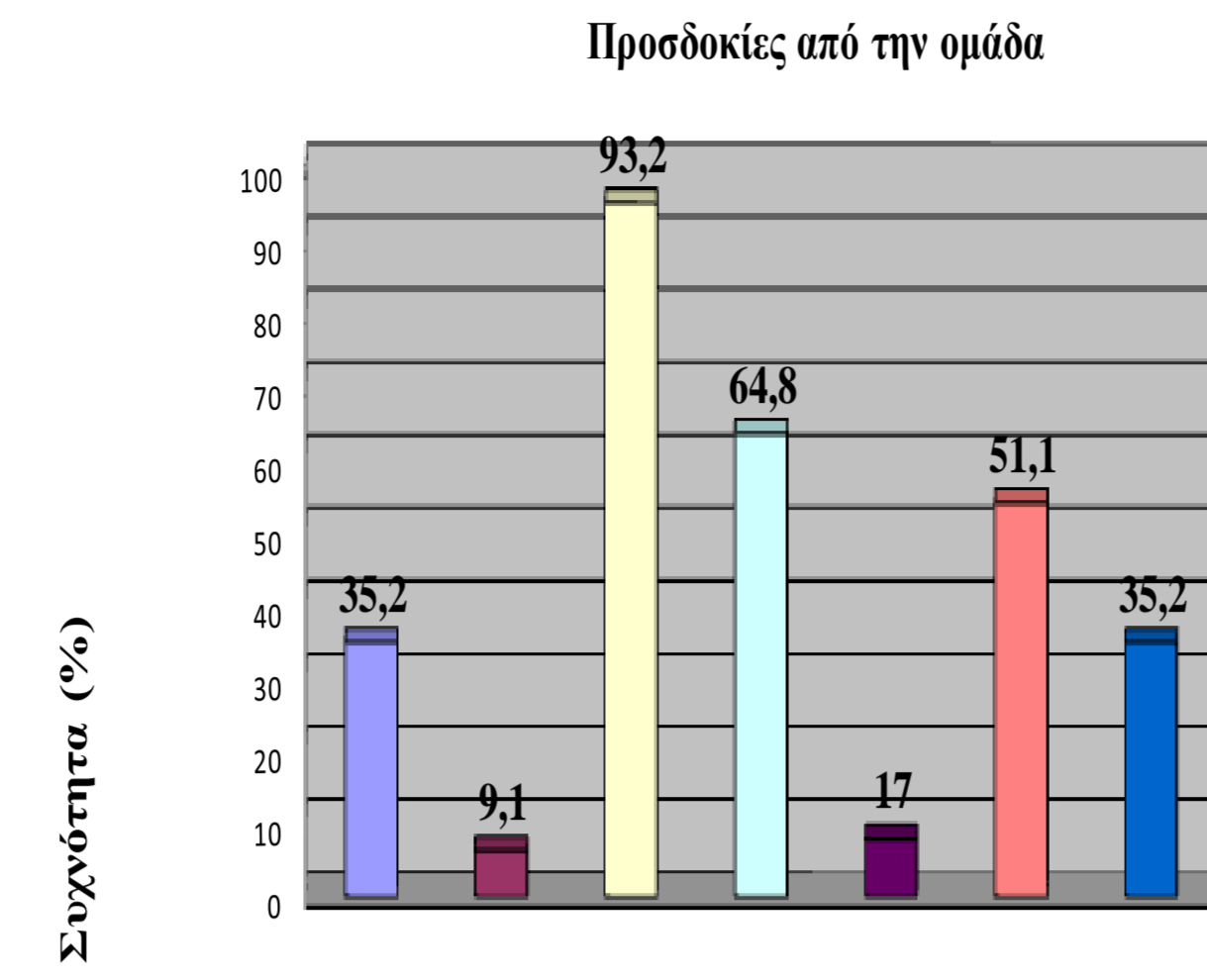
➢ Μετά την ολοκλήρωση της ομάδας αυτογνωσίας ο βαθμός ικανοποίησης ήταν υψηλός και συγκεκριμένα θεώρησαν ότι η εμπειρία αυτή ήταν σημαντική τόσο για την κλινική τους εκπαίδευση ως θεραπευτές όσο και για τους ίδιους ως άτομα. Ο παρεμβατικός χαρακτήρας του ρόλου των συντονιστών στην ομάδα αυτογνωσίας ήταν απαραίτητος και οι τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν κατά την διάρκεια της ομάδας επέτρεψαν την επικοινωνία και το απαραίτητο κλίμα εμπιστοσύνης ώστε να βοηθήσουν την εξωτερική τους συναισθημάτων και εμπειριών. Σημαντικό ήταν και το γεγονός ότι η εμπειρία της ομάδας τους δημιούργησε την επιθυμία να συνεχίσουν την αυτογνωσία τους.

➢ Για τους εκπαιδευόμενους θεραπευτές που θεωρούν σημαντική την ομάδα αυτογνωσίας για την αυτογνωσία τους ως θεραπευτές, αναμένεται η εμπειρία αυτή να κριθεί σημαντική για τους ίδιους ως θεραπευτές σε γενικότερο επίπεδο.

➢ Τέλος, οι μεταβλητές «φύλο» και «προηγούμενη δουλειά με τον εαυτό» φάνηκε να σχετίζονται με τις απαντήσεις μετά την ομάδα αυτογνωσίας.

## Αποτελέσματα

Πίνακας 1: Ακιδωτό διάγραμμα της κατανομής των υποκειμένων του δείγματος ως προς τις προσδοκίες τους από την ομάδα



■ Να κατανοήσω τον εαυτό μου

■ Να επιλύσω προβλήματα που με απασχολούν

□ Να ευαισθητοποιηθώ σε στοιχεία του εαυτού μου που μπορεί να με δυσκολεύουν ως ψυχοθεραπευτή

□ Να ευαισθητοποιηθώ σε στοιχεία του εαυτού μου που μπορεί να δυσκολεύουν σε διάφορους τομείς της ζωής μου

■ Να ακούσω τα προβλήματα των άλλων

■ Να βελτιώσω τις δεξιότητες επικοινωνίας μου

■ Να κατανοήσω με ποιον τρόπο οι εμπειρίες μου έχουν συμβάλει στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μου

■ Σε σχέση με την αιτιολόγηση της διάθεσής τους όσον αφορά την ομάδα αυτογνωσίας το 40,9% ανέφερε ότι βρίσκεται σε μια αναμονή σε σχέση με το τι θα αποκομίσει από την ομάδα και το 29,5% αναφέρει ότι διακατέχεται από άγχος σε σχέση με την ομάδα αυτογνωσίας.

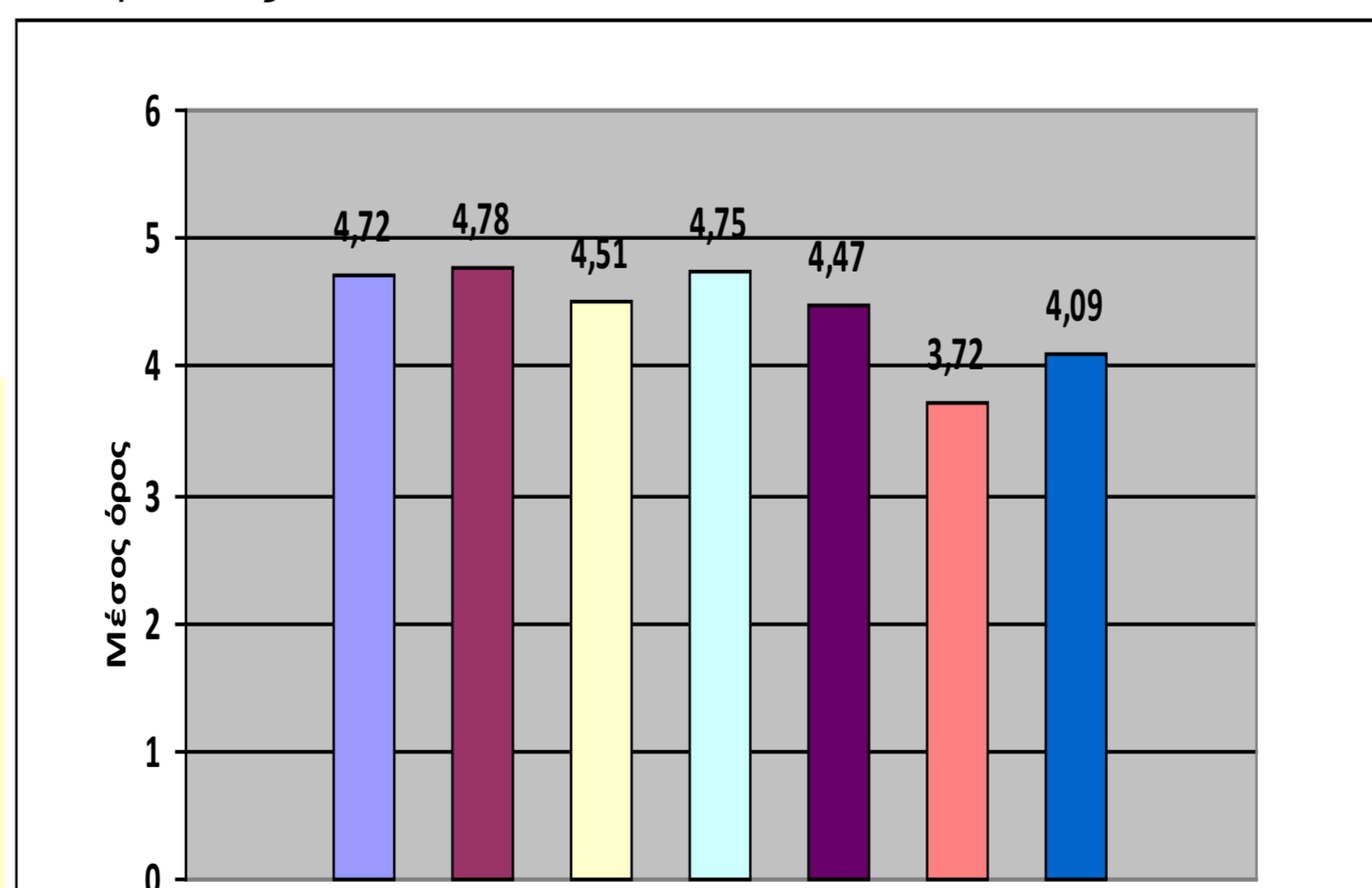
■ Σε σχέση με την αιτιολόγηση του γιατί θεωρούν την ομάδα αυτογνωσίας απαραίτητο στοιχείο της ψυχοθεραπευτικής εκπαίδευσης το 55,7% ανέφερε ότι είναι σημαντικό αφού «για να βοηθήσεις τον άλλο είναι απαραίτητο να ξέρεις τον εαυτό σου».

■ Τέλος σε σχέση με την αιτιολόγηση του γιατί θεωρούν την ομάδα σημαντική για την αυτογνωσία τους ως ψυχοθεραπευτές το 25% ανέφερε ότι είναι σημαντική γιατί «αν γνωρίζεις τον εαυτό σου μπορείς να μην επηρεάζεσαι και να αντιλαμβάνεσαι τυχών λανθασμένες αντιδράσεις σου» ενώ μικρότερα ποσοστά ανέφεραν ότι «βοηθάει στη κατανόηση προσωπικών ζητημάτων» (13,6%) και ότι είναι μια «αρχή για δουλειά με τον εαυτό» (12,5%) ενώ το ίδιο ποσοστό ανέφερε ότι «είναι σημαντική αλλά κάποια πράγματα μπορούν να γίνουν σε ατομική ψυχοθεραπεία».

■ Το 71,6% περιμένει από τους συντονιστές Ενσυναίσθηση/Ειλικρίνεια/Αποδοχή και το 65,9% επιθυμεί οι συντονιστές να έχουν Σεβασμό/Ευγένεια/Ηρεμία.

■ Οι περισσότεροι εκπαιδευόμενοι (78,4%) διακατέχονταν από τα αρνητικά συναισθήματα Άγχους/Αμηχανίας/Πίεσης και Φόβου Κριτικής ενώ το 62,5% σκέφτεται ως θετικά την πιθανή Αλλαγή/Βελτίωση προσωπική και επαγγελματική.

Πίνακας 2: Ακιδωτό διάγραμμα της κατανομής των μέσων όρων των απαντήσεων των υποκειμένων του δείγματος μετά την ομάδα αυτογνωσίας



■ Η εμπειρία μου στην ομάδα ήταν σημαντική για την κλινική μου εκπαίδευση

■ Η εμπειρία της ομάδας ήταν σημαντική για μένα ως θεραπευτή

□ Η εμπειρία της ομάδας ήταν σημαντική για μένα στην πραγματική μου ζωή

□ Η εμπειρία της ομάδας μπορεί να ενισχύσει τους θεραπευτές στο έργο τους

■ Η δομή της ομάδας εξυπηρετεί τον σκοπό της

■ Η διάρκεια της ομάδας είναι ικανοποιητική

■ Ο τρόπος διεξαγωγής της ομάδας είναι ικανοποιητικός

## Συμπέρασμα

Συνεπώς, μπορούμε να υποθέσουμε ότι η ομάδα αυτογνωσίας στο Ι.Ε.Θ.Σ. πέτυχε τους στόχους της, όπως αναφέρονται στη βιβλιογραφία (Καλαντζή-Αζίζι και συν.,2002). Η περαιτέρω έρευνα σε σχέση με τις ομάδες αυτογνωσίας σε μια ψυχοθεραπευτική εκπαίδευση κρίνεται απαραίτητη.

Οι συνάψεις μεταξύ των απαντήσεων των εκπαιδευόμενων πριν την ομάδα αυτογνωσίας, σε σχέση με τις απαντήσεις τους κατά τη διάρκεια των τριών τριημέρων, όπως αυτές εξήχθησαν με τον στατιστικό δείκτη Pearson r, έδειξαν ότι: •Ο παράγοντας «Η διάθεση μου γενικά αυτό το διάστημα» έχει θετική συνάφεια με τις απαντήσεις στο τρίτο τριήμερο, σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας  $p < 0,05$ . •Η διάθεση μου όσον αφορά την ομάδα αυτογνωσίας είχε θετική συνάφεια με τις απαντήσεις στο δεύτερο τριήμερο, σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας  $p < 0,05$

Πίνακας 3 Δείκτης συνάφειας Pearson r μεταξύ των απαντήσεων των υποκειμένων του δείγματος πριν και μετά την ομάδα αυτογνωσίας

	Η διάθεσή μου γενικά αυτό το διάστημα	Η διάθεσή μου όσον αφορά την ομάδα αυτογνωσίας	Θεωρώ την αυτογνωσία απαραίτητο στοιχείο της ψυχοθ/τικής εκπαίδευσης	Θεωρώ την ομάδα αυτογνωσίας σημαντική για την αυτογνωσία μου ως ψυχοθεραπευτής	Η διάρκεια και ο τρόπος διεξαγωγής της ομάδας μου φαίνονται ικανοπ/κά
Η εμπειρία στην ομάδα ήταν σημαντική για την κλινική μου εκπαίδευση	0,06	,15	,18	,19	,26*
Η εμπειρία της ομάδας ήταν σημαντική για μένα ως θεραπευτή	0,04	-,25	,18	,27*	,14
Η εμπειρία της ομάδας ήταν σημαντική για μένα στην πραγματική σου ζωή	0,07	,12	,06	,13	,14
Η εμπειρία της ομάδας μπορεί να ενισχύσει τους θεραπευτές στο έργο τους	0,10	,19	,33*	,03	,18
Η δομή της ομάδας εξυπηρετεί τον σκοπό της	0,09	-,01	-0,04	-,011	,27*
Η διάρκεια της ομάδας είναι ικανοποιητική	0,15	-,05	-0,04	-,22	,25*
Ο τρόπος διεξαγωγής της ομάδας είναι ικανοποιητικός	0,13	,21	0,08	-,007	,26*
Ο παρεμβατικός χαρακτήρας του ρόλου των συντονιστών στην ομάδα αυτογνωσίας είναι απαραίτητος	-,10	-,05	-0,03	-,07	0,11
Οι τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν κατά την διάρκεια της ομάδας επέτρεψαν την επικοινωνία και το απαραίτητο κλίμα εμπιστοσύνης που σε βοήθησε να εξωτερικεύσεις συναισθήματα και εμπειρίες	0,07	,02	,01	-,03	,14
Η εμπειρία της ομάδας σου δημιούργησε την επιθυμία να συνεχίσεις την αυτογνωσία σου	0,07	-,17	-,11	-,18	0,06

Συσχέτιση δημογραφικών μεταβλητών με τις απαντήσεις των εκπαιδευόμενων με το t-κριτήριο.

■ Στη μεταβλητή «Φύλο» οι μέσοι όροι των αντρών και γυναικών διέφεραν στατιστικά σημαντικά στην προσδοκία τους «Να επιλύσω προβλήματα που με απασχολούν» με  $t(86)=0,006$ ,  $p < 0,01$ , στην προσδοκία τους «Να ακούσω τα προβλήματα των άλλων» με  $t(86)=0,000$ ,  $p < 0,001$ .

■ Οι μέσοι όροι της προηγούμενης ή μη «Δουλειάς με τον εαυτό» διέφεραν στατιστικά σημαντικά σε σχέση με την προσδοκία του «Να ευαισθητοποιηθώ σε στοιχεία του εαυτού μου που μπορεί να με δυσκολεύουν σε διάφορους τομείς της ζωής μου» με  $t(86)=0,02$ ,  $p < 0,05$  και με το «Να ακούσω τα προβλήματα των άλλων» με  $t(86)=0,001$ ,  $p = 0,001$ .

■ Οι μέσοι όροι της προσδοκίας «Να επιλύσω προβλήματα που με απασχολούν ή όχι» διέφεραν στατιστικά σημαντικά σε σχέση με την απάντηση ότι «Οι τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν κατά την διάρκεια της ομάδας επέτρεψαν την επικοινωνία και το απαραίτητο κλίμα εμπιστοσύνης που σε βοήθησε να εξωτερικεύσεις συναισθήματα και εμπειρίες» με  $t(66)=0,04$ ,  $p < 0,05$ .

■ Οι μέσοι όροι της προσδοκίας «Να ευαισθητοποιηθώ σε στοιχεία του εαυτού μου που μπορεί να με δυσκολεύουν σε διάφορους τομείς της ζωής μου» διέφεραν στατιστικά σημαντικά σε σχέση με την απάντηση ότι «Η εμπειρία της ομάδας μπορεί να ενισχύσει τους θεραπευτές στο έργο τους» με  $t(66)=0,04$ ,  $p < 0,05$ .

■ Αξίζει τέλος να αναφερθεί στις υποδείξεις 8 άτομα ανέφεραν ότι επιθυμούσαν περισσότερες ώρες διεξαγωγής των ομάδων αυτογνωσίας και τρία άτομα ήθελαν περισσότερα διαλείμματα κατά τη διεξαγωγή της ομάδας αυτογνωσίας.