

Ο ρόλος και η σημασία των  
ομάδων αυτογνωσίας στην  
εκπαίδευση και εξειδίκευση των  
ψυχολόγων

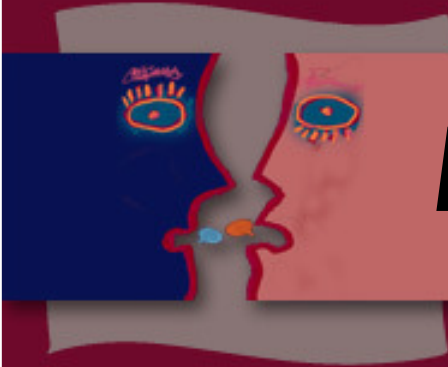
1ο Πανελλήνιο Συνέδριο  
Φοιτητών Ψυχολογίας  
11 – 13 Απριλίου 2008, Αθήνα

*Γ. Ευσταθίου & Α. Καλαντζή - Αζίζι*



## «Δουλειά με τον εαυτό»

- 1918 Ψυχαναλυτικό συνέδριο Βουδαπέστης - προσωπική ανάλυση
- 1960 -1970 ομάδες αυτοεμπειρίας ή αυτογνωσίας (encounter groups) ως «*Θεραπεία για υγιή άτομα*»
- '80 μέρος της εκπαίδευσης ψυχολόγων και άλλων ειδικών ψυχικής υγείας



# Αυτογνωσία ειδικών

- Ομαδική «δουλειά με τον εαυτό»
- Στόχος η βελτίωση του επαγγελματικού εαυτού:
  - *Επιπτώσεις γνωστικών και συναισθηματικών διεργασιών του ειδικού στην άσκηση επαγγέλματος*
  - *Επίγνωση προσωπικών αδυναμιών και δυσκολιών*
  - *Βελτίωση δεξιοτήτων*
  - *Αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων και προκλήσεων*
- Πρόταση να αποτελέσει υποχρεωτικό μέρος της εκπαίδευσης



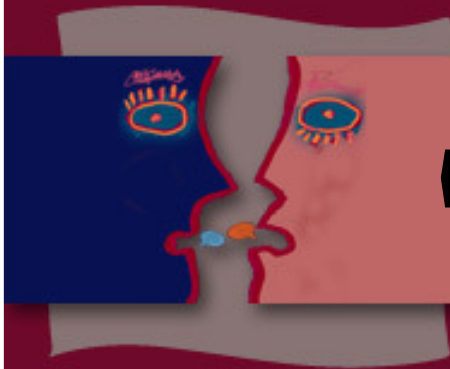
# Σκοπός

- Καλύτερη κατανόηση εαυτού
- Καλύτερη φροντίδα εαυτού
- Καλύτερη αλληλεπίδραση με ομάδα στόχο
- Εντοπισμός και χειρισμός προσωπικών προβλημάτων
- Εντοπισμός ορίων
- Εντοπισμός προσωπικών αποθεμάτων
- Λειτουργική αντίληψη σχετικά με το επαγγελματικό έργο
- Διεύρυνση και βελτίωση αυτεπάρκειας
- Συνεχιζόμενη διαδικασία που δε σταματά σε μία ομάδα αυτογνωσίας



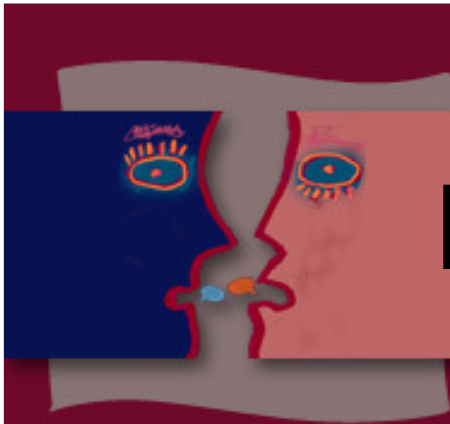
# Διαδικασία

- Αξιοποίηση δυναμικής ομάδας
- Δύο συντονιστές
- Ίση συμμετοχή
- Δομημένες ασκήσεις



## «Εικόνα των άλλων για εμένα»

- Κάθε μέλος γράφει σε ένα χαρτί τρία χαρακτηριστικά σε ουδέτερο πρόσωπο
- Τα χαρτιά ανακατεύονται και διαβάζονται
- Τα μέλη της ομάδας διατυπώνουν εικασίες για το ποιος το έγραψε
  - *Κατά πόσο η εικόνα που εκπέμπει είναι αυτή που πιστεύει*
  - *Ποια χαρακτηριστικά του απέδωσαν οι άλλοι κατά τις εικασίες*
  - *Γιατί επέλεξε τα συγκεκριμένα τρία χαρακτηριστικά*



# Ελληνική εμπειρία

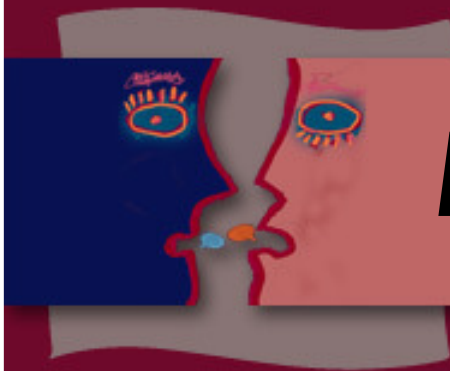
- Διαφορετικό περιεχόμενο ανάλογα με:
  - *Τις ανάγκες συμμετεχόντων*
  - *Το επίπεδο εκπαίδευσης*
  - *Το μελλοντικό επαγγελματικό στόχο*
- Προπτυχιακοί φοιτητές ψυχολογίας
- Μεταπτυχιακοί φοιτητές Κλινικής Ψυχολογίας
- Γνωσιακοί - συμπεριφοριστές ψυχοθεραπευτές
- Άλλες επαγγελματικές ομάδες (π.χ.καθηγητές δευτεροβάθμιας)



## Ομάδες προπτυχιακών

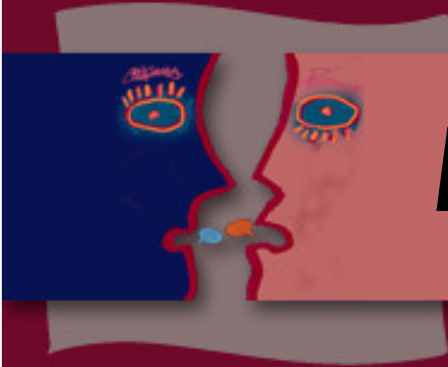
- Μάθημα «Ψυχολογία της Επικοινωνίας»
- 1998 - 2001: 5 ομάδες
- Διάρκεια 22,5 ώρες
- N = 56
- 21,35 (3,30) ετών
- 60,7% Πρόγραμμα Ψυχολογίας
- 91,1% Γυναίκες
- Δύο αξιολογήσεις:
  - *Μετά τη λήξη*
  - *1 χρόνο μετά*





# Αξιολόγηση στη λήξη

ΕΡΩΤΗΣΗ	M	s
Θεωρείτε ότι οι εμπειρίες σας στην εισαγωγική Ομάδα Αυτογνωσίας ήταν σημαντικές για την εκπαίδευσή σας;	4,38	0,75
Θεωρείτε ότι οι εμπειρίες σας στην εισαγωγική Ομάδα Αυτογνωσίας ήταν σημαντικές για εσάς ως μελλοντικούς επαγγελματίες;	4,41	0,83
Θεωρείτε ότι οι εμπειρίες σας στην εισαγωγική Ομάδα Αυτογνωσίας ήταν σημαντικές για εσάς στην προσωπική σας ζωή;	4,05	0,98
Η δομή (σχεδιασμός, περιεχόμενο) της εισαγωγικής ομάδας αυτογνωσίας εξυπηρετεί το σκοπό της;	3,98	0,72
Η διάρκεια της εισαγωγικής ομάδας αυτογνωσίας (22,5 ώρες) είναι ικανοποιητική;	2,32	1,11
Ο τρόπος διεξαγωγής της εισαγωγικής ομάδας αυτογνωσίας (εννέα εβδομαδιαίες συναντήσεις των 2,5 ωρών) είναι ικανοποιητικός;	3,45	1,10
Ο παρεμβατικός χαρακτήρας του ρόλου των συντονιστών στην εισαγωγική Ομάδα Αυτογνωσίας είναι απαραίτητος;	4,64	0,58
Οι τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της εισαγωγικής ομάδας αυτογνωσίας επέτρεψαν την επικοινωνία και δημιούργησαν το απαραίτητο κλίμα εμπιστοσύνης που σας βοήθησε να εξωτερικεύσετε συναισθήματα και βιώματα;	4,29	0,78
Η εμπειρία της εισαγωγικής ομάδας αυτογνωσίας σας δημιούργησε την επιθυμία να συνεχίσετε τη δουλειά με τον εαυτό σας;	4,41	0,83



# Αξιολόγηση 1 χρόνο μετά

	M	s
Θεωρείτε ότι οι εμπειρίες σας στην εισαγωγική Ομάδα Αυτογνωσίας ήταν σημαντικές για την εκπαίδευσή σας;	4,28	0,81
Θεωρείτε ότι οι εμπειρίες σας στην εισαγωγική Ομάδα Αυτογνωσίας ήταν σημαντικές για εσάς ως μελλοντικούς επαγγελματίες;	4,12	1,04
Θεωρείτε ότι οι εμπειρίες σας στην εισαγωγική Ομάδα Αυτογνωσίας ήταν σημαντικές για εσάς στην προσωπική σας ζωή;	4,19	0,96
Η εμπειρία της εισαγωγικής Ομάδας Αυτογνωσίας σας δημιούργησε την επιθυμία να συνεχίσετε τη δουλειά με τον εαυτό σας;	4,16	0,92
Σας επηρέασε η εισαγωγική Ομάδα Αυτογνωσίας ως προς την κατεύθυνση που σκέφτεστε να ακολουθήσετε;	3,07	1,05

**50% είχαν αρχίσει δουλειά με τον εαυτό**



## Άλλες ομάδες

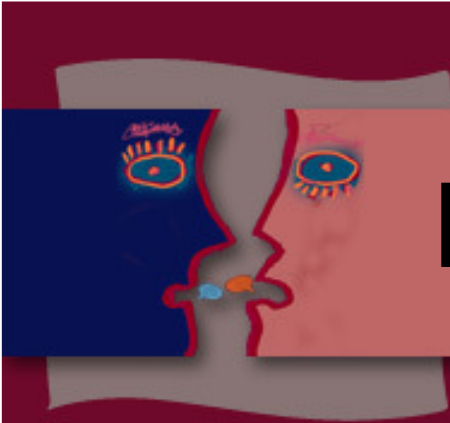
Μεταπτυχιακοί  
Κλινικής Ψυχολογίας

Γ/Σ

Ψυχοθεραπευτές

Διάρκεια 15 ώρες  
Σαββατοκύριακο  
Κύριο πρόβλημα η  
έλλειψη πόρων

Διάρκεια 80 ώρες  
Σαββατοκύριακα  
Υποχρεωτική



# Μελλοντική προοπτική

- Αυξανόμενη εμπειρική τεκμηρίωση
- Πρόβλημα πόρων - αυξανόμενος αριθμός φοιτητών
- Μάθημα «Ψυχολογία Επικοινωνίας»
- Προσπάθεια Εργαστηρίου Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών
- Επίσημο αίτημα