

Συμπέρασμα έρευνας: Η συμμετοχή σε ομάδες Αυτογνωσίας της Α.Ζ. συμβάλλει στην βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της πνευματικότητας και της ποιότητας ζωής των μελών της.

Η ενασχόληση μου με τις ομάδες αυτογνωσίας ως προσωπική εμπειρία και ως συντονίστρια μου έδειξε πόσο μπορεί να βοηθήσει στις αντιξοότητες της καθημερινότητας της ζωής και στην ισορροπία και αρμονία του σώματος, του νου και της ψυχής. Η παραπάνω γνώση με οδήγησε να το επιλέξω ως θέμα έρευνας στην μεταπτυχιακή μου διατριβή. Ο σκοπός μου ήταν να παρουσιάσω με επιστημονικά στοιχεία (κάτι που εμπειρικά γνωρίζαμε) την θετική συμβολή της αυτογνωσίας της Αρμονικής Ζωής στην συναισθηματική νοημοσύνη, την σωματική, την νοητική υγεία, την ικανοποίηση από την ζωή, τις σχέσεις με τους άλλους, το περιβάλλον και την πνευματικότητα. Για τον σκοπό αυτό διεξήγαγα μία ποσοτική έρευνα με τρεις ομάδες. Η πρώτη ομάδα απαρτιζόταν από 118 μέλη της Αρμονικής ζωής όπου συμμετείχαν σε ομάδα αυτογνωσίας από τον πρώτο έως τον έβδομο χρόνο. Η δεύτερη από 85 άτομα που συμμετείχαν σε άλλα προγράμματα αυτοβελτίωσης και ψυχοθεραπείας και στην τρίτη 100 άτομα που δεν συμμετείχε σε κανένα πρόγραμμα ή ψυχοθεραπεία.

Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλότερα επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ), πνευματικότητας και ποιότητα ζωής στην ομάδα της Αυτογνωσίας σε σύγκριση με τις δύο άλλες ομάδες. Επίσης η ομάδα Αυτογνωσίας έδειξε υψηλότερα επίπεδα ΣΝ από την ομάδα ελέγχου και λιγότερο με την ομάδα άλλων θεραπειών. Παρατηρείται ευκρινώς ότι η βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης της ομάδας Αυτογνωσίας οφείλεται στην ψυχοεκπαίδευση της αυτορρύθμισης του συναισθήματος του προγράμματος της Αυτογνωσίας. Η διαχείριση των συναισθημάτων βάση συνίσταται στην ικανότητα εφαρμογής στρατηγικών τροποποίησης των συναισθημάτων και στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας αυτών των στρατηγικών ρύθμισης. Επίσης η παρούσα έρευνα επιβεβαίωσε την θετική σχέση μεταξύ της ΣΝ και της ηλικίας. Συγκεκριμένα η έρευνα επιβεβαίωσε την υπόθεση ότι όσο η ηλικία του ατόμου αυξάνεται τόσο η συναισθηματική νοημοσύνη βελτιώνεται.

Όσον αφορά τα συστήματα πεποιθήσεων της πνευματικότητας της ομάδας Αυτογνωσίας, η έρευνα έδειξε ότι είναι αρκετά υψηλότερα από τις άλλες δύο ομάδες. Η συμμετοχή των μελών σε ομάδες βοηθά στην αλληλεπίδραση των ατόμων, καθώς συνδέονται και μοιράζονται σημαντικές στιγμές της ζωής τους που έχει ως αποτέλεσμα ένα ισχυρό δεσμό κοινωνικής και πνευματικής στήριξης. Αυτό επιβεβαιώνεται από τα αποτελέσματα της έρευνας της υποκατηγορίας της πνευματικότητας στην κοινωνική στήριξη καθώς η ομάδα Αυτογνωσίας είχε τα υψηλότερα επίπεδα από τις υπόλοιπες ομάδες. Όσον αφορά την πνευματικότητα και την ποιότητα ζωής η σχέση τους ήταν μέτρια αλλά πολύ σημαντικότερη η σχέση με την ηλικία. Η παρών έρευνα έδειξε θετική σχέση μεταξύ της ηλικίας και το επίπεδο της πνευματικότητας. Σημαντικό στοιχείο αποτελεί ότι όσοι συμμετέχουν στο πρόγραμμα Αυτογνωσίας είναι μεταξύ ηλικίας 26-85, αρκετά υψηλότερο από την ομάδα άλλων θεραπειών 18-75, και την ομάδα καμιάς ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης που αποτελούνταν από ηλικίες μεταξύ 18-64. Η έρευνα επισημαίνει ότι τα μεγαλύτερα ηλικιακά άτομα συμμετέχουν σε προγράμματα αυτογνωσίας και πνευματικότητας. Υπό την παραπάνω συζήτηση προκύπτει ο σημαντικός ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης, της πνευματικότητας και της ηλικίας που διαδραματίζει στην βελτίωση της ποιότητας ζωής. Όπως διαπιστώθηκε η ποιότητα ζωής αφορά μία πολυδιάστατη έννοια και επηρεάζεται πολυπαραγοντικά. Με αυτό τον τρόπο η

παρούσα έρευνα αποδεικνύει ότι ένα πολυδιάστατο πρόγραμμα αυτογνωσίας μπορεί να αυξήσει το πολυδιάστατο επίπεδο της ποιότητας ζωής.

Επίλογος

Το πεδίο έρευνας σε σχέση με την Αυτογνωσία στην Ελλάδα παρουσιάζει σαφές έλλειμμα στην σύγχρονη εποχή σε αντίθεση με την Αρχαία Ελλάδα. Το «γνώθι σ' εαυτόν» που στο παρελθόν κοσμούσε την είσοδο του Ναού του Απόλλωνος στους Δελφούς και μεταφράστηκε ως «Γνώρισε τον εαυτό σου» με την πάροδο των αιώνων έχασε την αρχική αξία του. Η εξήγηση του Σωκράτη που πίστευε ότι η κατανόηση του εαυτού είναι η αναγνώριση της αληθινής φύσης ως αθάνατη, με τον καιρό διαφοροποιήθηκε με την ερμηνεία του Νίτσε ως η αναγνώριση της αυθεντικότητας του ατόμου ώστε να δημιουργήσει την δική του μοναδική ιστορία, μέχρι τις μεταμοντέρνες θεωρίες που ερμηνεύουν την κατανόηση του εαυτού μόνο από εξωτερικούς παράγοντες όπως η κουλτούρα, η εθνικότητα, η θρησκεία και οι πολιτικές αντιλήψεις. Όποια ερμηνεία έχει δοθεί κατά καιρούς, η αυτογνωσία πάντα στέκεται επίκαιρη και έτοιμη να δώσει ένα χέρι βοήθειας στην ποιότητα ζωής του σύγχρονου ανθρώπου.

Η παρούσα έρευνα συνιστά την δημιουργία προγραμμάτων αυτογνωσίας που μπορούν να εφαρμοστούν στην εκπαίδευση, την εργασία και τη υγεία. Προτείνεται η συνεργασία διαφορετικών επιστημών της ψυχολογίας, κοινωνιολογίας, ιατρικής με δημόσιους και κρατικούς φορείς για την υλοποίηση προγραμμάτων αυτογνωσίας με στόχο την ποιότητα ζωής. Ειδικότερα στον τομέα της εκπαίδευσης είναι πολύ σημαντικό να εφαρμοστούν εκτός την γνωστική νοημοσύνη που δίνεται έμφαση, νέα μαθήματα που καλλιεργούν την συναισθηματική και την πνευματική νοημοσύνη. Εν κατακλείδι προτείνεται να δημιουργηθεί ένα πιλοτικό μάθημα αυτογνωσίας στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση στον Ελλαδικό χώρο και συγχρόνως να επεκταθεί και σε άλλους δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς της εργασίας και της υγείας.