

Dnevi psihologov 2015: "Psihologija včeraj, danes, jutri"

Katja Ponikvar

Begunje pri Cerknici, e-pošta: ponikvar.katja@gmail.com

Če začnemo prepir med preteklostjo in sedanjostjo, bomo uvideli, da smo izgubili bodočnost.
Winston Churchill

Če bi Društvo psihologov Slovenije (DPS) bilo en sam človek, bi se ob svoji 61. obletnici z gotovostjo ozrlo nazaj v svojo preteklost; otroštvo, mladost in odrasčanje. Videlo bi vse svoje vzpone in padce, radosti in razočaranja, uspehe in še ne izpolnjene sanje. Zamislilo bi se nad tem, kar je že bilo storjeno in kar bi še bilo dobro narediti. Letošnji Dnevi psihologov so bili zato namenjeni prav temu – pogledu nazaj k začetkom psihologije v Sloveniji ter prek sedanjosti tudi pogledu naprej.

V uvodnem delu smo se seveda najprej dotaknili zgodovine. Na okrogli mizi, katero je moderiral kolega Marko Polič, so bili z nami nekateri od prvih predstavnikov posameznih področij psihologije, ki so ustvarjali v Sloveniji in aktivneje sodelovali v DPS: Niko Arnerič (psihologija dela in prometa), Peter Umek (forenzična psihologija), Vera Slodnjak in Polona Matjan (klinična psihologija), Drago Žagar in Sonja Pečjak (pedagoška psihologija) ter Elena Skok (psihologija dela in organizacije). Z nami so delili tako svoje izkušnje ter izzive, s katerimi so se srečevali na začetku svojih poti, kot tudi številne anekdote, ki so debato še bolj popestrile.

Naše srečanje smo nato nadaljevali malo bolj fizično aktivno, in sicer smo se pod vodstvom dr. Tanje Kajtnje naučili nekaj preprostih, a vendarle učinkovitih vaj za razgibavanje na delovnem mestu. Spoznali smo, da lahko tudi v službi poskrbimo za svoje zdravje, kljub temu, da smo oblečeni v tesna poslovna oblačila, imamo prekratke odmore in premalo prostora. Ker telesna vadba pozitivno vpliva na počutje, smo tako polni energije nadaljevali Dneve psihologov s predstavitvijo različnih področij psihologije. Predsedniki posameznih sekcij so spregovorili o razvoju njihovega področja, o tem, kaj se dogaja zdaj in kaj načrtujejo v prihodnosti. Svoj košček k mozaiku pa so prispevali tudi študentje psihologije, ki so s svojim kritičnim pogledom na prihodnost svojim starejšim kolegom postavili izzive za nadaljnji razvoj psihologije v Sloveniji.

Po kosilu je sledila predstavitev projekta SUPER PSIHOLOG, katerega cilj je v sodelovanju z Norveškim psihološkim združenjem razviti celosten program usposabljanja mentorjev supervizirane prakse psihologov in preizkusiti model supervizirane prakse ter supervizije mentoriranja. Svoje prve izkušnje s projektom so z nami podelile nekatere od udeleženk: supervizorka, mentorica, psihologinja začetnica in študentka. Na podlagi njihovih pripovedi, ki so pričale o koristnosti tovrstnega modela supervizirane prakse, smo se ponovno zavedli velike potrebe po ureditvi psihološke dejavnosti in izobraževanja psihologov v Sloveniji.

V tem duhu smo naš program tudi nadaljevali, in sicer z razpravo o pomenu Zakona o psihološki dejavnosti ter oblikovanju strategije za njegovo sprejetje. Ker gre za zgodbo, ki ima svoj začetek že kar daleč v preteklosti, je še toliko bolj pomembno, da se o tem vedno znova pogovarjamo in vedno znova poskušamo stvari premakniti v pravo smer. In ta smer vodi naprej. Naprej v prihodnost, naprej v odličnost.

Če se vrnemo nazaj k prisposodbi Društva kot 61-letnika, ki se ozira nazaj po svojem življenju, bi verjetno lahko trdili, da urejena zakonska regulativa psihološke dejavnosti ostaja njegova neizpolnjena želja. A na srečo se Društvo nikoli resnično ne postara, nikoli ne izgubi upanja in nikoli ne ostane brez energije, saj ga vedno znova prevzemajo nove generacije psihologov, ki mu vsak na svoj način vnašajo nov življenjski zagon. Pomembno je, da se zavedamo svoje preteklosti, da vemo, od kje prihajamo – a še pomembneje je, da imamo vizijo za naprej, da si upamo zreti v prihodnost in da že danes gradimo temelje, na katerih bomo stali jutri.

Vloga psihologa pri preseganju današnjega razumevanja bolečine

Dejan Georgiev*, Duška Meh in Darja Kobal Grum
*Ljubljana, e-pošta: dejan.georgiev@gmail.com

Vloga in pomen psihološke obravnave oseb z bolečino sta premalo poznana in vključevanje psihologov v multidisciplinarno strokovno in raziskovalno skupino še ni vsakdanja praksa. Psihološke ukrepe predlagajo, ko so za pojasnitev ali zadovoljivo obvladovanje simptomov telesni dokazi, pojasnitve in obravnave neprimerni oz. ne zadoščajo. Na vzročno vlogo psihičnih dejavnikov pogosto posumijo šele, ko bolečine, o kateri oseba poroča, ne morejo objektivno potrditi, ali ko ocenijo, da je nesorazmerna z objektivno ugotovljeno telesno okvaro, ali ko pri primernem obvladovanju simptomi vztrajajo.

Bolečina je izrazito osebna telesna zaznava s čustvenimi in senzoričnimi značilnostmi, ki obstaja samo v osebni resničnosti posameznika, je ni mogoče deliti in o njej izvemo le pri poročanju ali v vedenju (Meh in Georgiev, 2014). Pomembne podatke o njej dobimo z oceno osebe z bolečino in izmero bolečine. Ocenjevanje osebe z bolečino je zelo obširno in uspešno le z interdisciplinarnim sodelovanjem, merjenje bolečine pa pomeni le določanje njenih kakovostnih in količinskih lastnosti.

Približen psihološki oris dogajanja je možen s posrednimi orodji (Katz in Melzack, 1999). Mednje štejemo samoocenjevalne postopke, postopke, ki niso odvisni od samoocene, in orodja, ki jih uporabljamo pri posebnih skupinah. Obstajajo tudi orodja za uporabo v posebnih pogojih.

Ocenjevanje je bolj celostna mera. Poteka s poglobljeno analizo vsestranskega in večrazsežnostnega dogajanja, kamor sodi: (a) vpliv bolečine na človekovo življenje, (b) človekov odziv na bolečino in (c) odziv drugih na človeka z bolečino. Pomembna je tudi natančna preučitev dejavnikov, ki predhodijo poročanju o bolečini, ga spremljajo in mu sledijo, misli, razpoloženja in vedenja pri izkušnji bolečine in človekove psihične dejavnosti/spretnosti.

Psihičnih dejavnikov, ki vplivajo na bolečino, je veliko. Neprijetno dogajanje je eden od večplastnih občutkov, ki se oblikuje v več procesih. Najpomembnejši so (a) zaznavanje (angl. *sensation*), (b) spoznavanje oz. dojetje (angl. *perception*) in (c) prepoznavanje (angl. *recognition*; Meh in Georgiev, 2013).

Nanjo pogosto bistveno vplivajo psihični dejavniki, ki jo izzivajo in vzdržujejo, mnenja o njih pa so različna. Po našem prepričanju in izkušnjah so zelo pomembni, pogosto celo odločujoči kognitivni dejavniki, ki vključujejo razumevanje vzroka, pomena in smisla bolečine, pričakovanja, povezana z njenim razvojem in zdravljenjem, ter strategije njenega obvladovanja (McGrath, 1994). Pogosto imajo pomembno vlogo tudi čustveni dejavniki; med pomembnejšimi so anksioznost, strah, depresija, žalost in jeza (Craig, 1989).

Končni cilj preučevanja dogajanj, povezanih z za človeka najbolj obremenjujočim občutkom, je njegovo

obvladovanje. Pri tem je najpomembnejše poročanje človeka z bolečino o njej, njegovo predstavljanje simptomov pa v veliki meri določata način njenega vrednotenja in obvladovanja (Turk in Gatchel, 2013). To zahteva transdisciplinarni pristop, sodelovanje psihologa pa je nepogrešljivo.

Pri obvladovanju bolečine lahko uporabljamo različne postopke in tehnike, npr. (a) povečanje motivacije za spremembe, (b) instrumentalno pogojevanje, (c) kognitivno vedenjska terapija, (č) psihodinamska psihoterapija, (d) biofeedback in sprostitvena terapija, (e) hipnoza in vizualizacije, (f) skupinska terapija in (f) družinska terapija.

Prihodnost? Še pred nekaj desetletji so bila mnenja o vlogi in pomenu psihologa pri raziskovanju in obvladovanju bolečine deljena. Sodelovali so pri vrsti najpomembnejših spoznanj o »bolečini«, kljub temu pa njihovega pomena pri vsakdanjem ukvarjanju z ljudmi z bolečino niso prepoznali.

Prepričani smo, da bodo njihovo nepogrešljivost vedno bolj potrjevale potrebe ljudi z bolečino. Zagotovo bodo obveljale preroške besede o pomenu psihologov v interdisciplinarnem ukvarjanju z bolečino, saj: »Na koncu dneva ostane bolečina človeka kot kompleksna psihološka izkušnja« (Eccleston, Morley in Williams, 2013).

Literatura

- Craig, K. D. (1989). Emotional aspects of pain. V P. Wall in R. Melzack (ur.), *Textbook of Pain* (str. 220–230). Oxford, Združeno kraljestvo: University Printing House.
- Eccleston, C., Morley, S. J. in Williams, A. C. de C. (2013). Psychological approaches to chronic pain management: Evidence and challenges. *British Journal of Anaesthesia*, 111(1), 59–63.
- Katz, J. in Melzack, R. (1999). Measurement of pain. *The Surgical Clinics of North America*, 79(2), 231–52.
- McGrath, P. A. (1994). Psychological aspects of pain perception. *Archives of Oral Biology*, 39 Suppl., 55S–62S.
- Meh, D. in Georgiev, D. (2013). Osnove zaznavanja, dojetja (spoznavanja) in prepoznavanja bolečine. *Medicinski Razgledi*, 52(1), 105–118.
- Meh, D., & Georgiev, D. (2014). Merjenje, vrednotenje in razvrščanje bolečin. *E-Medicina*. Pridobljeno s strani <http://www.e-medicina.si/sl>
- Turk, D. C. in Gatchel, R. J. (ur.). (2013). *Psychological approaches to pain management. A practitioner's handbook* (2nd ed.). New York, ZDA: Guilford Press.

Predstavitve tematike magistrske naloge

Karmen Henigsmann
Ljubljana, e-pošta: henigsmankarmen@gmail.com

Pri predstavitvi razvoja posameznih področij in sekcij sem v okviru sekcije psihologov v socialnem varstvu predstavljala tematiko svoje magistrske naloge Partnerski odnosi v družinah z alkoholizmom. Pri tem sem poudarila potrebo po raziskovanju posledic alkoholizma v družinah, predvsem potrebo po raziskovanju vplivov

na otroke. Predstavila sem tudi, kako je alkoholizem pogost v Sloveniji in kako smo kot psihologi, ki delujemo na območju Slovenije, dolžni delovati na omenjenem področju. Najprej je potrebno področje teoretizirati, da bomo v praksi bolj usposobljeni za delo s tovrstnimi posamezniki kot so otroci iz družin z alkoholizmom. Pomembno je, da prepoznamo dotično populacijo otrok, s katero se srečujemo v različnih okoljih. Ravno ta heterogenost teh posameznikov nam otežuje delo, zato je potrebno najti primerne pristope k problematiki in ukrepati v smeri protialkoholne politike. Dejstvo je, da ima alkoholizem v družini velik vpliv na poznejše življenje otroka, zato je potrebno problem pravočasno zaznati in z ustreznimi ukrepi zmanjšati negativne vplive alkoholizma. Razvoj področja sedaj sloni na raziskovanju, posledično pa na boljših pristopih v praksi. Tako želim tudi sama prispevati k omenjenemu področju.

Sekcija za psihologijo športa: zgodovina, namen in nekateri podatki

Tina Jeromen
Psiholab, Ljubljana, e-pošta: tina.jeromen@gmail.com

Sekcija za psihologijo športa Društva psihologov Slovenije je bila zaradi potreb in praktičnega pomena psihologije v športu ustanovljena novembra 1975, v letu 1987/88 je bil organiziran 40-urni strokovni seminar na temo »psihologija športa«, ki ga je uspešno zaključilo 30 slovenskih psihologov in psihologinja iz zamejstva, v tem času pa so psihologi Sekcije tudi redno sodelovali pri oblikovanju programa in predavanjih za trenerje.

Kot glavno nalogo Sekcije je predsednik iz leta 1992 dr. Janez Rojšek opisal »sinhronizirati metodologijo dela med psihologi«, njeni člani pa so zbirali in posredovali zaključke ekipam, posameznikom in trenerjem, razvijali in kontrolirali prognostično vrednost psiholoških postopkov in vadbenega procesa, razvijali teorijo športne psihologije in aplikativna spoznanja kineziološke psihologije.

V kasnejšem obdobju je vodenje Sekcije prevzel dr. Matej Tušak in pod njegovim vodstvom je Sekcija nadaljevala prizadevanje za oblikovanje in sprejetje zakona o psihološki dejavnosti, člani Sekcije pa so aktivno sodelovali pri izobraževanjih trenerjev in strokovnih kadrov v športu, Sekcija se je vključila v Evropsko društvo športnih psihologov. Pod njegovim vodstvom je Sekcija leta 2004 organizirala 7. Simpozij športnih psihologov Slovenije. Začeli so se pogovori o pridobivanju in ustanavljanju naziva »športni psiholog«.

V letu 2010 je vodenje Sekcije prevzela dr. Tanja Kajtna, intenzivno so se začele priprave za izvajanje izobraževanja in natančna opredelitev pogojev za pridobitev naziva »športni psiholog«. Pod pobudo Aleša Vičiča se je začelo vključevanje v projekte Olimpijskega komiteja Slovenije in začeli smo oblikovati tečaje športne psihologije za športnike in trenerje, ponovno pa smo vzpostavili tudi pobudo za strokovna srečanja športnih psihologov.

V letu 2010 smo začeli s sistematičnim izobraževanjem psihologov za kvalitetno delo v športu, povod za to je bil predvsem uveljavljanje strokovnosti in sistematičnosti psihologov v športu. Naziv poleg DPS podpreta tudi krovni organizaciji v Športu – Olimpijski komite Slovenije in Fakulteta za šport. Ena od krovnih nalog Sekcije je postalo tudi izobraževanje javnosti o tem, kaj je športna psihologija in o dejavnostih športnih psihologov. V ta namen smo začeli oblikovati spletno stran <http://www.sportna-psihologija.si>. Do danes je vse potrebne pogoje za pridobitev naziva izpolnilo 10 kandidatov.

Konec leta 2010 smo začeli s pripravo in razvojem tečaja športne psihologije za športnike in tečaja športne psihologije za trenerje, ki poteka v obliki 6-urnih delavnic in ga izvajamo v sodelovanju z Inštitutom za šport na Fakulteti za šport po celi Sloveniji, izvajamo pa tudi strokovna intervizijska srečanja 4- do 6-krat letno in sestanke Sekcije 2- do 4-krat letno, kjer gostimo predavatelje s številnih področij.

ZdravUM: pilotski projekt za proučevanje stresa v delovnem okolju ter njegovo preprečevanje

Katja Kerman in Lucija Furman
Maribor, e-pošta: kerman.katja@gmail.com

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA; vseevropska anketa o OSH) ugotavlja, da je Slovenija na tretjem mestu po zaznavi stresa pri delu, hkrati pa je med državami, kjer je mogoče zaslediti relativno slab nadzor nad stresom v delovnem okolju. Dodatno podatki SURS-a (2014) kažejo, da je na delovnem mestu psihičnim pritiskom podvržen skoraj 32 % delovno aktivnega prebivalstva. Zaključimo lahko, da si problematika stresa v slovenskem prostoru zasluži precej pozornosti.

Projekt ZdravUM (pilotski projekt za proučevanje stresa v delovnem okolju ter njegovo preprečevanje) je projekt, ki se osredotoča na proučevanja stresa in dejavnikov stresa v konkretnih delovnih okoljih. Zajema merjenje indikatorjev duševnega in telesnega zdravja posameznega zaposlenega, podajanje povratne informacije zaposlenim, prvih nasvetov in usmeritev glede lastnega zdravstvenega stanja ter podajanje povratne informacije delovnim organizacijam o stresu v delovnem okolju ter njegovih negativnih posledicah.

Projekt poteka v sklopu projektov »Po kreativni poti do praktičnega znanja« pod mentorstvom doc. dr. Sare Tement in v sodelovanju s študentkami psihologije (Špela Koprivnik, Katja Kerman, Lucija Furman, Vanja Ivić, Larisa Cvilak, Vanja Blagotinšek) ter študenti medicine (Viljem Pohorec, Matej Breznar, Dare Jelenko).

Merjenje na organizaciji poteka individualno ter zajema seznanjanje s projektom, pridobivanje podatkov o duševnem (s pomočjo vprašalnikov izmerimo konflikt med delom in družino, zadovoljstvo z delom, subjektivne delovne obremenitve, prekomerno predanost, izgorelost,

zazan stres, razmerje med vloženim trudom in prejeto nagrado, depresivnost, absentizem, subjektivno zaznavo delovne učinkovitosti ter prezentizem) in telesnem zdravju (študenti medicine izmerijo obseg pasu, razmerje med višino in obsegom pasu, krvni sladkor, ITM, pulz, krvni pritisk ter pridobijo anamnezo: družinske bolezni, pretekle bolezni, glavoboli ter prehladi v zadnjih 6 mesecih, kronične bolezni, sedanje bolezni, zadnji obisk zdravnika, jemanje zdravil, razvade, pogostost športne aktivnosti) ter doživljanju stresa. Nato udeleženec prejme povratno informacijo glede medicinskih in psiholoških indikatorjev telesnega zdravja, koristne napotke za celotno ohranjanje zdravja ter brošuro z informacijami o stresu.

Projekt prinaša več prednosti. Študenti razvijamo generične in poklicno specifične kompetence, se učimo sodelovanja v interdisciplinarnem timu ter imamo možnost praktičnega sodelovanja z delovnimi organizacijami. Na ravni zaposlenih in organizacije pa projekt omogoča promocijo celostnega zdravja, ozaveščanje o problematiki stresa ter seznanjanje s posledicami stresa v delovnem okolju. Nenazadnje projekt krepi pomen in vlogo psihologa v delovnih organizacijah.

Literatura

SURS (2014). Nezgode pri delu in z delom povezane zdravstvene težave, Slovenija, 2. četrtnje 2013. Pridobljeno s strani <http://www.stat.si/StatWeb/glavnavigacija/podatki/prikazistaronovico?IdNovice=6153>

Bolečina – včeraj uganka, danes izziv

Duška Meh* in Dejan Georgiev

*Oddelek za fizikalno in rehabilitacijsko medicino, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani, e-pošta: meh.duska@gmail.com

Bolečina kot vsakodnevna izkušnja zanima ljudi od začetka njihovega samozavedanja, a je še vedno ne poznamo popolnoma. Lahko je zelo koristna in celo nujna za preživetje, žal pa je (pre)večkrat nepotreben, neprijeten, celo škodljiv občutek in povzročča nesmiselno trpljenje. Za njeno obvladovanje sta nujna poznavanje in razumevanje. Do sredine 20. stoletja so se z njo ukvarjali predvsem biološko usmerjeni raziskovalci in strokovnjaki. Šele interdisciplinarna obravnava in preučevanje več vidikov neprijetnega občutka je bistveno spremenilo in razširilo razumevanje (Meh in Georgiev, 2013). Strogo biološko usmerjeni strokovnjaki so bili in so še danes prepričani, da je bolečina samo biološko dogajanje in njeno preučevanje in razumevanje se pogosto konča na ravni hrbtnjače. Zavestno dojetje neprijetnega biološkega dogajanja poteka nekje više, kljub obsežnim raziskavam pa še vedno zares ne vemo, kje in kako. S pomočjo dosedanjih spoznanj iščemo poti do odgovorov, dostopni pa so nam še vedno le nepovezani deli uganke, ki jo imenujemo bolečina (Melzack in Katz, 2006).

Kakoprikažemo/ocenimo/izmerimobolečino? Načinov zbiranja podatkov o bolečini je veliko (Koltzenburg,

McMahon, Tracey in Turk, 2013). Preiskave, s katerimi si pomagamo tudi pri tem, so različne. Najosnovnejše in najobičajnejše so klinične: (1) anamneza, (2) status, (3) lestvice in (4) vprašalniki. Pogosto uporabimo tudi morfološke. Te so lahko (1) statične, kjer opazujemo le obliko ali sestavo: (a) rentgensko slikanje – RTG, (b) računalniška tomografija – CT, (c) magnetno resonančno slikanje – MRI, (d) svetlobna in elektronska mikroskopija. O delovanju nam več povedo (2) funkcionalne morfološke, kjer opazimo tudi delovanje: (a) pozitronska emisijška tomografija – PET, (b) funkcionalno magnetno resonančno slikanje – fMRI, (c) imunohistokemija, (č) imunocitologija, (d) imunoflorescenca, (e) imunoserologija in (f) molekularnogenetske preiskave. Delovanje telesa v različnih izzvanih razmerah, ki ponazarjajo ali izvabljajo običajne odzive, pa spremljamo z nevrofiziološkimi preiskavami. Te so (1) elektrofiziološke: (a) elektromiografija – EMG, (b) elektroneurografija – ENG, (c) elektroencefalografija – EEG in (č) izvabljeni odzivi – EP, (2) psihofiziološke: (a) pozni izvabljeni odzivi – ERP, npr. val P300) in (3) psihofizikalne: (a) termotest, (b) vibrametrija, (c) algometrija, (d) ocenjevanje rahlega dotika ...

Obravnavanje bolečine je še vedno večinoma v rokah medicinske stroke. Ukvarjanje z ljudmi z bolečinami vedno znova potrjuje pravilnost naše usmeritve, da mora biti interdisciplinarno. Gonilna sila naše skupine sva zdravnica in psiholog, postopno pa oblikujemo širšo mrežo, ki bo transdisciplinarno povezovala razumevanje znanj in izkušenj. Prepričana sva, da mora obvladovanje bolečine izhajati iz opredelitve neprijetnega in ogrožajočega občutka. Večini je poznana opredelitev Mednarodnega združenja za preučevanje bolečine (Merskey in Bogduk, 2002), nam pa je veliko bližja in našemu dojetju bolečine sorodnejša opredelitev interdisciplinarno usmerjenega strokovnjaka (Price, 1999): Bolečina je dojetje v telesu, ki vsebuje (1) telesne zaznave s kakovostmi, o katerih poročajo npr. pri telesni okvari, (2) občutek grožnje, povezan s temi zaznavami in (3) občutek nelagodja/neprijetnosti ali drugih negativnih čustev, ki temeljijo na tej grozeči izkušnji.

Kako daleč smo pri obvladovanju bolečine? Poznamo biološka dogajanja pri sprožanju neprijetnega občutka, opisali smo živčne mreže, v katerih so shranjeni vsi vzorci, povezani z bolečino (Melzack, 1999). Poznamo ogromno načinov njenega zdravljenja (Fishman, Ballantyne in Rathmell, 2010), žal pa smo še daleč od obvladovanja neprijetne osebne izkušnje. Medicinska usmeritev je biološko zdravljenje bolečine, s farmakološkimi sredstvi in kirurškimi načini smo pogosto na meji sprejemljivega. Prevečkrat pozabljamo, da ne zadošča razumevanje pojava bolečine samega po sebi, ocenjevati moramo človeka z bolečino.

Kakšen je naš pogled na prihodnost obvladovanja bolečine? V svetu in tudi v Sloveniji je obvladovanje bolečine še vedno velik, težko obvladljiv in prepogosto podcenjen problem. Ukvarjanje s posamičnimi tipi in vzroki bolečine, ki so zelo različni, preizkušanje vedno

novih in bolj izpopolnjenih ter seveda dražjih načinov zdravljenja postavlja pred nas vedno kompleksnejše in zahtevnejše naloge. Povezovanje naj sodobnejših dosežkov s stoletja znanimi, a pozabljenimi in po krivici »komplementarnimi« načini spodbujanja telesu lastnih sposobnosti vzdrževanja telesnega in duševnega ravnovesja je cilj, ki nas bo pripeljal do najbolj zelenega cilja – dokončne rešitve izziva, tj. prištetja bolečine med obvladljiva in obvladana področja.

Literatura

- Fishman, S. M., Ballantyne, J. C. in Rathmell, J. P. (ur.). (2010). *Bonica's management of pain* (4. izd.). Baltimore, MD, ZDA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Koltzenburg, M., McMahon, S. B., Tracey, I. in Turk, D. C. (ur.). (2013). *Wall & Melzack's textbook of pain*. Philadelphia, PA, ZDA: Elsevier Health Sciences.
- Meh, D. in Georgiev, D. (2013). Osnove zaznavanja, dožemanja (spoznavanja) in prepoznavanja bolečine. *Medicinski Razgledi*, 52(1), 105–118.
- Melzack, R. (1999). From the gate to the neuromatrix. *Pain, Suppl 6*, S121–6.
- Melzack, R. in Katz, J. (2006). Pain in the 21st century: The neuromatrix and beyond. V G. Young, K. Nicholson in A. W. Kane (ur.), *Psychological knowledge in court* (str. 129–148). Boston, MA, ZDA: Springer.
- Merskey, H. in Bogduk, N. (ur.). (2002). *Classification of chronic pain. Descriptions of chronic pain syndromes and definitions of pain terms*. Seattle, WA, ZDA: IASP Press.
- Price, D. D. (1999). *Psychological mechanisms of pain and analgesia* (Vol. 15). Seattle, WA, ZDA: IASP Press.

Projekt SUPER PSIHOLOG

Gabrijela Ploj
Cerkvenjak, e-pošta: plojgabrijela@gmail.com

Na Dnevu psihologov sem sodelovala kot sodelujoča na projektu SUPER PSIHOLOG. Moja vloga v omenjenem projektu je vloga mentoriranke – psihologinje začetnice. Z svojo mentorico se dobivam vsak mesec in tako analizirava in reflektirava vse izkušnje, ki sem jih pridobila pri svojem delu.

Na srečanju smo se pogovarjali predvsem o naših prvih izkušnjah in o tem, kaj nam je pri projektu najbolj všeč, ter, ali bi kaj spremenili. Projekt Super psiholog, v katerega sem vključena, je čudovita izkušnja, saj pomeni, da imam ob sebi pri svojem delu svojo mentorico, ki mi, v primeru težav, pa tudi drugače, z ustrežno analizo pomaga, da ugotovim, ali so bile vse moje intervencije, vezane na psihološko delo, pravilne ali pa bi lahko še kaj spremenila, dodala. Ob sebi imam usposobljenega mentorja, kar je zelo pomembno dejstvo, kajti tekom svojega izobraževanja sem se prevečkrat soočala s premalo usposobljenimi in nekompetentnimi mentorji. Pa tudi psihologov, ki bi bili zaposleni na področju vzgoje in izobraževanja ni veliko. S projektom sem tako že pridobila pozitivne izkušnje, hkrati pa pričakujem, da bo tovrstnih

izkušenj še več, in da bodo zagotovo pripomogle k mojemu profesionalnem in strokovnem razvoju. Vse te izkušnje pa lahko pozitivno pripomorejo tudi k uspešnejšemu strokovnemu sodelovanju z drugimi strokovnimi delavci na področju vzgoje in izobraževanja, pa tudi k boljšemu sodelovanju med psihologi samimi. Skozi panelno razpravo na srečanju pa sem doživljala tudi izkušnje drugih, in sicer mentorice, supervizorke in študentke, ki je bila vključena v supervizirano prakso. Ko sem kasneje nekoliko analizirala celoten dogodek in razpravo, sem ugotovila, da so vsem skupne pozitivne izkušnje, ki si jih v prihodnosti vsekakor želimo še več.

Projekt SUPER PSIHOLOG: Predstavitev projekta in prvih izkušenj supervizorjev, mentorjev, psihologov začetnikov in študentov

Anja Podlesek*, Vlasta Zabukovec, Per A. Straumsheim, Vita Poštuvan, Mateja Štirn, Anita Kovačik, Tina Jeromen, Daša Vervega, Gabrijela Ploj in Anja Ferik

*Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani, e-pošta: anja.podlesek@ff.uni-lj.si

Psihološka dejavnost je usmerjena v krepitev duševnega zdravja in kakovosti življenja posameznika ter blagostanja celotne družbe. V zadnjih 15 letih si v okviru uvajanja certifikata EuroPsy prizadevamo za vzpostavitev enotnih evropskih standardov za samostojno opravljanje psihološke dejavnosti. Ti poleg petletnega študija zahtevajo tudi enoletno opravljanje psihološke dejavnosti pod mentorstvom izkušenega psihologa. Supervizirana praksa je ključna za optimalen strokovni razvoj mladega psihologa. Razvija psihološko dejavnost, ki temelji na znanstvenih spoznanjih. Mentor prek različnih aktivnosti, npr. opazovanja, reflektiranja, evalvacije dela, podajanja povratne informacije, skupnega reševanja problemov, med njimi tudi etičnih dilem, pomaga psihologu začetniku v varnem okolju razvijati zavedanje lastnih kompetenc in realno samooceno. Ker poleg spodbujanja in podpore supervizirana praksa vključuje tudi evalviranje dela psihologa začetnika, z njo zagotavljamo kakovostne psihološke storitve in maksimalno zaščito uporabnikov teh storitev. Žal v Sloveniji supervizirana praksa še ne poteka na vseh področjih psihologije, niti za njeno izvajanje ni dovolj usposobljenih mentorjev. Da bi razširili mrežo mentorjev, smo Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Društvo psihologov Slovenije, Inštitut Andrej Marušič z Univerze na Primorskem in Inštitut za psihološko svetovalne razvojne projekte (ISA institut) v sodelovanju z Norveškim psihološkim združenjem, ki ima bogate izkušnje z usposabljanjem supervizorjev, pripravili projekt SUPER PSIHOLOG (Supervizirana praksa psihologov: Razvoj programa usposabljanja mentorjev in modela supervizirane prakse). Projekt poteka v okviru programa Norveški finančni mehanizem 2009–2014. V njem razvijamo celosten 160-urni program

usposabljanja mentorjev supervizirane prakse psihologov. V tem programu, ki je razdeljen v tri vsebinske sklope, se mentorji učijo, katere kompetence mentoriranca razvijati ter kako vzpostaviti kvalitetno mentorsko okolje ter spodbujati psihologa začetnika pri strokovnem razvoju in skrbi zase ter za svoje duševno zdravje. Usposabljanje mentorjev vključuje enomesečno mentoriranje študenta na praksi in vodenje enoletne supervizirane prakse dveh psihologov začetnikov. Mentorji v supervizijskih skupinah reflektirajo svoje mentoriranje. V projektu preizkušamo model mentoriranja supervizirane prakse, kjer se mentorski par srečuje dvakrat na mesec in dokumentira srečanja na spletni platformi. Cilj projekta je razviti smernice za usposabljanje mentorjev in izvajanje supervizirane prakse ter supervizije mentoriranja. Poleg tega, da želimo vzpostaviti trajnostni sistem supervizirane prakse v Sloveniji, želimo s tem projektom tudi spodbuditi vključevanje psihologov v supervizijo skozi vso kariero. Prve izkušnje kažejo, da vključeni zaznavajo projekt kot pomemben doprinos k razvoju slovenske psihologije, ki mlade psihologe učinkovito podpira pri prvih korakih v psihološko delo, izkušenim psihologom pa omogoča večjo gotovost pri opravljanju mentorske vloge in jih motivira za prenos znanja na mlajše kolege.

Projekt Starejša mladina

Simona Dijak, Sergeja Jelenko, Sintija Leva Bukovnik*, Laura Polajner, Jasna Potočnik in Sanja Rajšp
*Zreče, e-pošta: sintija.lb@gmail.com

Projekt Starejša mladina smo izvedli z namenom zmanjšanja stereotipov o starejših pri mlajši populaciji. Teoretično smo se navezovali na biološke in psihosocialne teorije staranja, pozitivne vidike staranja, teorijo SOK, uspešno staranje in stereotipe ter predsodke. Za medgeneracijsko druženje med mladimi in starejšimi smo se odločili na podlagi teoretičnih postavk halo učinka, napake prvega vtisa in hipoteze stika. S pomočjo spletne ankete, v kateri je sodelovalo 200 posameznikov, od tega 146 oseb ženskega spola in 54 oseb moškega spola, smo ugotovili, da je 70 % udeležencev mnenja, da je večina starostnikov deziorentiranih in dementnih, 74,5 % anketiranih meni, da telesna moč pri starostnikih upada, da starostniki v glavnem živijo v preteklosti, se je strinjalo 44,2 % vseh udeležencev. Povprečna starost priložnostnega vzorca je bila 23,7 let. Najpogostejše je bilo prepričanje, da so starostniki staromodni, sledilo je prepričanje, da se starostniki izogibajo tehnologiji, da so počasni v smislu gibanja in vožnje prevoznega sredstva, nemočni ter osamljeni. Zmanjševanja stereotipov smo se lotili s pomočjo delavnic, ki smo jih izvajali v Domu Danice Vogrinc, promocijskih video posnetkov na Facebooku, audio posnetkov na Radiu Antena ter glavnega dogodka na ploščadi pred Filozofsko fakulteto v Mariboru. Promocijske video posnetke smo objavljali na dogodku, ki smo ga ustvarili na spletni strani Facebook. Do 8. 7. si

je video ogledalo skupno 5432 ljudi. Na delavnicah smo se s stanovalci Doma Danice Vogrinc igrali različne igre: gluhi telefon, stol na moji desni strani, predstavi se z gibom in umetnik oblikuje glino. S starostniki smo izvajali moderno aerobiko ter plesali na pesmi Macarena in YMCA, naučili smo se borilnih veščin nunchaku ter skupaj delali selfije. Dejavnosti, ki smo jih izvajali na delavnicah, smo za širšo javnost izvedli na glavnem dogodku, ki je potekal 6. maja 2015 na ploščadi pred Filozofsko fakulteto v Mariboru. Dogodka se je udeležilo okoli 250 mladih, 13 stanovalcev Doma Danice Vogrinc, štiri delovne terapevte, dve fizioterapevki ter vseh šest organizatork dogodka. Aerobiko in poučevanje nunchako veščin smo izvedli tudi na Dnevih Danice. Projekt se nadaljuje z objavljanjem člankov, snemanjem pesmi in videospota Ansambla Žvižg na temo projekta in organizacijo tradicionalnosti dogodka.

Psihološka študentska integracijska konferenca PsihoŠIK

Tanja Špes*, Tjaša Frey-Gorše, Mitja Černko, Tess Kovačević in David Petek
*Šmartno na Pohorju, e-pošta: tanja.spes@gmail.com

Znotraj Društva študentov psihologije Maribor smo ugotovili potrebo po interdisciplinarnem sodelovanju študentov in strokovnjakov s področja psihologije, biopsihologije in medicine. Tako smo v sodelovanju z Društvom študentov medicine Maribor, Društvom študentov biopsihologije Koper in Društvom študentov psihologije Slovenije v petek, 29. maja, v Veliki dvorani Univerze v Mariboru izvedli celodnevno prvo psihološko študentsko integracijsko konferenco PsihoŠIK.

Začetni del programa smo namenili mreženju, nato pa smo nadaljevali s predstavitvami aktualnih prispevkov, projektov, diplomskih in magistrskih nalog ter raziskav tako študentov kot tudi strokovnjakov iz področja psihologije, biopsihologije in medicine. Izvedli smo okroglo mizo z naslovom »Duševno zdravje: Gonilo razvoja je vedno sodelovanje«, na kateri so sodelovali Matej Vinko, dr. med.; Milena Srpak, univ. dipl. psih., spec. klin. psih., psihoterapevka; doc. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih. in mag. Miran Pustoslemšek, dr. med. Zadnji del programa je bil namenjen Odprtemu idejnemu prostoru oz. OST-ju, kjer so udeleženci, temelječ na svojih potrebah in interesih, predlagali vprašanja in teme, ki so jih zanimale, nato pa producirali inovativne ideje, zametke novih projektov in iskali rešitve na predlagane teme in vprašanja.

Cilji, ki smo jih dosegli z izvedbo PsihoŠIK-a so, da se javnost in posamezne stroke seznanijo o aktualnih tematikah in problematikah, ki se tičejo psihologije, biopsihologije in medicine v njihovem najširšem pomenu; da se vzpostavi sistematično mreženje tako znotraj posameznih letnikov in študijskih smeri kot tudi na interdisciplinarni ravni; da se strokovnjaki in študenti

povežejo kot potencialni partnerji za izvajanje novih projektov in raziskav, da se generirajo nove ideje in rešitve za obstoječo problematiko v strokah ter da med udeleženci pride do izmenjave znanja in dobrih praks.

Glede na predlagane teme in diskusije, ki smo jih pridobili tekom OST-ja in glede na rezultate evalvacij, ki so jih udeleženci oddali ob koncu konference, lahko sklepamo, da udeleženci pogrešajo več tovrstnih dogodkov, da si želijo aktivnega povezovanja tako s svojimi kolegi kot strokovnjaki, poglobljenega spoznavanja realnega stanja na relevantnih trgih dela in odkrivanja organizacij/institucij, ki bi lahko po koncu študija predstavljala priložnost za zeleno zaposlitev.