

Dnevi psihologov 2014: “Psihološko svetovanje, psihoterapija in e-svetovanje”

Vlasta Zabukovec
Predsednica DPS

Na letošnjih Dnevih psihologov je bilo obravnavanih 10 osrednjih tem, v okviru katerih je sodelovalo 22 predavateljev. Program je dopolnilo šest skupin študentov s predstavitvami svojih raziskovalnih nalog.

Gregor Žvelc je predstavil temo “Delo v terapevtskem odnosu in delovno alianso”. V svojem predavanju je predstavil spoznanja, da je odnos ključen dejavnik uspešnosti svetovanja ali terapije. Nadalje je izpostavil prepoznavanje težav v terapevtskem odnosu in njihovo reševanje. Metakognitivne procese, ki so za kontekst svetovanja in psihoterapije precej pomembni, pa je opisal kot čuječnost v akciji. In tudi o čuječnosti smo se pogovarjali. Izkušnje v slovenskem prostoru so predstavili Miha Černetič, Vita Poštuvan in Gregor Žvelc. Vsi trije so izrisali bogat mozaik “teoretične in praktične čuječnosti”. *Ker je tema precej aktualna, v okviru DPS načrtujemo strokovno srečanje, kjer bi se s čuječnostjo še bolje spoznali.*

“Psihološko svetovanje, psihoterapija in coaching v različnih kontekstih” je bila tema, ki je spodbudila precej vprašanj. Tanja Šraj, Aljoša Dornik in Danijela Brečko so v svetovni kavarni predstavili svoje znanje in izkušnje. Udeleženci smo se na Dnevih psihologov prvič srečali z metodo svetovne kavarne, aktivne metode, ki omogoča spoznavanje izbrane teme s pomočjo razprave v manjših skupinah. Udeleženec se seli iz skupine v skupino in tako dobi vpogled v vse predstavljene teme. Tako smo spoznali razlike, podobnosti in skladnosti/prekrivanja med psihološkim svetovanjem, psihoterapijo in coachingom. *V DPS bomo v kratkem proučili idejo o seriji strokovnih srečanj na temo coachinga, kjer bi prek odprtega dialoga preverjali svoja znanja in izkušnje vsi tisti, ki se s coachingom ukvarjajo.*

Različni pogledi na supervizijo, tako teoretični kot praktični, ki so jih predstavili Rudi Tavčar, Tomaž Vec in Maša Žvelc, so osrednjo temo zaokrožili. Slišali smo, kako supervizijo uporabiti pri svetovanju v podjetjih, kako pri psihoterapiji in psihološkem svetovanju, in kaj je značilno za edukativno supervizijo.

Glede na to, da smo vedno bolj vpeti v informacijsko komunikacijsko tehnologijo, smo spoznali prve slovenske izkušnje na področju e-zaposlitvenega svetovanja in e-depresije. Projekta sta predstavila Barbara Gogala in Dejan Kozel. Oba sta poudarila, da uporabniki e-storitev izpostavljajo problem zaupnosti pri tovrstnem svetovanju in da je pomemben dejavnik takšnega svetovanja odnos. Pokazalo se je, da je pri takšnih projektih nujno sodelovanje s strokovnjaki drugih strok in da so potrebne specifične veščine komunikacije.

Vloga komunikacije pa je bila močno poudarjena tudi znotraj sklopa “Pričakovanja drugih strok do psihologov v svetovanju in psihoterapiji”. Ta del so predstavili Ksenija Kos, ki dela z otroki s posebnimi potrebami, Mitija Samardžija s področja športa, Helena Halas, ki dela v svetovalni službi, in Odiseja Maksimovič, zaposlena na Centru za socialno delo. Vsi so poudarili, da je sodelovanje že vzpostavljeno, vendar bi ga želeli še okrepiti tudi v skupnem nastopu za iskanje sistemskih rešitev v kontekstih, ki so bili predstavljeni. *Obvezali smo se, da bomo to sporočilo prenesli na posamezne sekcije DPS.*

Zaupništvo, peer-support in kolegialni coaching so predstavili Andreja Lavrič, pedagoginja na Upravi za zaščito in reševanje RS, Aleš Lesar, policist in absolvent študija psihologije v Mariboru, in Maja Turšič, psihologinja. Pestrost izkušenj pri sistemskem umeščanju tovrstne profesionalne komunikacije v različne kontekste je nekaj, na kar smo bili udeleženci posebej pozorni.

Študenti psihologije iz Ljubljane in Maribora so predstavili svoje raziskovalne projekte. Pridružili pa so se jim tudi študenti sociologije iz Maribora. Njihovo motivacijo, pripravljenost, navdušenje in energijo želimo še posebej poudariti in menimo, da si zaslužijo prav posebno priznanje. Takih in podobnih vrst sodelovanja si s študenti želimo še več.

V povezavi s študentskimi predstavitvami je potrebno izpostaviti pogovor, ki ga je vodil Bojan Musil s Tadevžem Ropertom, ki je pred kratkim izdal svoj knjižni prvenec “Koga naj volim?”. Tadevž Ropert je absolvent drugostopenjskega študija psihologije v Mariboru. Analiza družbenega dogajanja, vloga posameznika v družbi in vpliv družbe na posameznika – vse to je bilo poudarjeno pri pogovoru o socialni moči. Analitičnost, sistematičnost in aplikativnost obravnavane problematike odlikujejo mladega avtorja.

Ne smemo pozabiti tudi na zabavne in slavnostne trenutke. Tako kot lanske Dneve psihologov smo tudi letošnje popestrili s športnimi aktivnostmi, ki jih je vodila Tina Jeromen. Opoldanska ura, vročina in iskanje sence pod drevesi je bilo v središču naše pozornosti. Zanimive igre z žogo in funkcionalni trening ob glasbeni spremljavi pa so naše druženje naredili zanimivo, zabavno in sproščeno. Skorajda si ne predstavljamo naslednjih Dnevov psihologov brez športnih aktivnosti.

Na družabnem večeru, ki je potekal v petek zvečer, smo slavnostno podelili EuroPsy certifikate in “krstili” nove psihologe. Podelili smo tudi priznanje za delo v DPS. Družili smo se, spoznavali, podelili izkušnje in krepili profesionalno identiteto. Po odzivih udeležencev lahko rečemo, da smo bili uspešni.

In morda se v sanjah že snujejo ideje za naslednje Dneve psihologov ...

Svetovalnica: Pogovori se s študentom psihologije

Urška Aram, Tjaša Antolič, Matej Miklavčič in Nataša Barle*
Filozofska fakulteta, Univerza v Mariboru
Kontakt: urska.aram@gmail.com

Študentje psihologije druge bolonjske stopnje smo želeli svoje teoretično znanje svetovanja utrditi v praksi in ob tem pomagati drugim študentom Univerze v Mariboru. V času študija psihologije smo poslušali različne predmete: Uvod v Geštalt terapijo, Klinično psihologijo, Psihološko svetovanje v izobraževanju, Osnove svetovanja in psihoterapije, Psihoterapevtske pristope: psihoanaliza, analitične psihoterapije, vedenjsko, kognitivno terapijo, humanistično, eksistencialno usmeritev, psihoterapijo otrok in mladostnikov ter družinsko psihoterapijo. V ta namen smo se v zbrali pod projektom "Svetovalnica: Pogovori se s študentom psihologije" v okviru Društva študentov psihologije Maribor. Naš cilj je olajšati prvi korak pri iskanju rešitve nastalih stisk študentov.

Lani novembra smo zavihali rokave in začeli pripravljati teren: najprej smo se veliko sestajali in skupaj oblikovali koncept in aktivnosti, ki se jih bomo lotili, načrtovali promocijo in iskali prostor. Kmalu smo prišli do slogana "Ko delim, lažje spim!", poiskali smo mrežo mentorjev psihologov, na katere se mesečno obračamo z našimi primeri, na voljo pa so nam tudi, če potrebujemo sprotni nasvet. Pripravili smo interno gradivo za vse študente, ki smo vključeni v projekt, prve svetovalne pogovore pa smo izvedli kar znotraj skupine. Promocije smo se lotili prek plakatov, ki smo jih izobesili po vseh fakultetah in študentskih domovih, objavili smo članek v študentskem časopisu Psihološki inkubator in Večeru, aktivni pa smo tudi na spletnem omrežju Facebook.

V mesecu marcu smo odprli svoja vrata in začeli s pogovori in skupinskimi delavnicami, prek katerih smo poskušali poiskati kontakt do širšega kroga študentov in jim približati prvi stik z nami, saj je včasih težko sprejeti dejstvo, da imamo težave in bi se želeli o njih pogovoriti s kom, ki ni ravno naš najboljši prijatelj.

Študentje nam torej najprej napišejo e-mail, v katerem opišejo, o čem bi se želeli pogovoriti in si rezervirajo svoj termin. Na prvem srečanju jih seznanimo s projektom in našimi kompetencami, pri čemer poudarimo, da naši svetovalni pogovori niso nadomestilo za specializirano strokovno psihološko pomoč in podpišemo dogovor o sodelovanju. Po pogovoru si pridobljene informacije skrbno zapišemo, da jih lahko kasneje pregledamo z mentorji.

Za naslednje leto si želimo razširiti ciljno populacijo na srednješolce in bomo v ta namen povečali ekipo. Trudili se bomo pridobiti materialna sredstva za nov val kvalitetne promocije, vsekakor bomo nadaljevali tudi z izvedbami delavnic in mentorskimi sestanki.

Uporaba modalitete GROW pri coachingu

Danijela Brečko
SOFOS Inštitut za izobraževalni management
Kontakt: danijela.brecko@planetv.si

"Coaching je proces, v katerem temo določa klient, coach pa ga usmerja od točke A proti zeleni točki B, z uporabo značilnih orodij in tehnik, z jasnim ciljem razvoja novega vedenja"¹

Eno izmed orodij, ki se pogosto uporablja za strukturiranje coachinga (tudi mentorstva) je model GROW. Model je leta 1980 razvil coach Sir John Whitmore, pri čemer so mu pomagali tudi drugi znani coachi kot Alan Finein in Graham Alexander. Razlog za veliko priljubljenost modela GROW je v tem, da gre dovršen model načrtovanja prihodnosti.

GROW je kratica, ki ponazarja prve črke modalitet: *Goal* – kaj je naš cilj, kaj želimo doseči; *Reality* – obstoječa situacija, trenutna realnost; *Options* ali *Opportunities* – možnosti in priložnosti in *Will* ali *Way forward* – Volja ali pot naprej.

V coaching procesu tako najprej jasno in nedvoumno določimo cilj (Goal) oz. kaj klient želi doseči, katero vedenje spremeniti. Pogosto je predhodna faza postavljanja cilja pregled obstoječega vedenja in določitev vedenja, ki ga želimo spremeniti. Nato zeleno spremembo oblikujemo v obliki cilja, ki ga želi klient doseči. Cilj mora oblikovati klient sam, coach pa mu pri tem lahko le pomaga, večinoma s postavljanjem vprašanj. Druga stopnja modalitete GROW predstavlja soočenje z realno situacijo. Klient mora jasno vedeti, v kakšni situaciji se trenutno nahaja, kakšna je torej realnost, ki jo ta hip živi in katero bi rad presegel. Zato naj coach nameni veliko pozornosti pogovoru o trenutni realnosti, ki jo naj opiše klient sam. Prepogosto namreč želijo ljudje rešiti probleme ali doseči cilj, ne da bi se v polnosti zavedali trenutne situacije in tako ne upoštevajo pomembnih informacij, ki jim lahko pomagajo učinkovito doseči cilj. V tretji stopnji modalitete GROW raziskujemo različne možnosti in poti, ki vodijo do cilja. Na tej stopnji je pomembno, da najdemo čim več opcij, da lahko na koncu izberemo najboljšo ali najhitrejšo, odvisno od tega kaj bolj potrebujemo. Coach na tem mestu lahko pomaga iskati alternative, toda vselej naj prepusti prvo iniciativo klientu. Po tem, ko smo raziskali trenutno situacijo in preigrali možnosti, ima klient že kar nekaj idej, kako lahko doseže cilj. To pa še ni dovolj, saj za dosego cilja potrebuje tudi voljo in notranjo motivacijo. Četrta in zadnja faza modalitete GROW tako predstavlja področje virov, volje in pripravljenosti človeka, da zastavljeni cilj tudi dosežene, pri čemer mu coach pomaga odkrivati notranje moči in ga na ta način opolnomoči.

* Pod mentorstvom: doc. dr. Katja Košir, univ. dipl. psih., Pedagoška fakulteta Univerze v Mariboru

¹ Ustanovni člani Coaching akademije, ki smo oblikovali definicijo coachinga, naštetih po abecednem vrstnem redu, smo: Bojan Brank, Dr. Danijela Brečko, Brane Gruban, Karin Elena Sanchez, Anton Majhen, Bogo Seme, Ksenija Špiler Božič.

Čuječnost in anksioznost: Kakšna je povezanost med konstruktoma?

Miha Černetič

Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, DOBA Fakulteta za uporabne poslovne in družbene študije Maribor, Pot naprej – psihoterapija, psihološko svetovanje in izobraževanje
Kontakt: miha.cernetic@amis.net

Konstrukt čuječnosti lahko opredelimo kot nepre-sojajoče, sprejemajoče zavedanje svojega doživljanja v sedanjem trenutku. Najbolj parsimoničen je dvo-dimenzionalni model konstrukta, ki vključuje faktor zavedanje svojega doživljanja in faktor sprejemanje svojega doživljanja. Predhodne empirične raziskave so ugotovile obstoj korelacij med samoocenjevalnimi merami čuječnosti in anksioznosti, učinkovitost čuječnostnih programov pri anksioznih motnjah, pa tudi povezanost čuječnosti z nevroticizmom ter z negativnim in pozitivnim afektom. Za pojasnitev vplivov čuječnosti na anksioznost je bilo predvidenih pet mehanizmov delovanja: (a) zmanjšanje avtomatičnosti reagiranja, (b) večja objektivnost do svojega doživljanja in situacij, (c) razširitev fokusa pozornosti, (č) zmanjšanje izogibanja doživljanju ter (d) povečanje psihološke odpornosti. Prvi trije od navedenih mehanizmov izhajajo iz faktorja zavedanje doživljanja, zadnja dva pa iz faktorja sprejemanje doživljanja.

Raziskava se je osredotočila na vprašanje, kakšna je povezanost med čuječnostjo in anksioznostjo kot psihološkima konstruktoma. Predhodne raziskave na to vprašanje niso dale zadovoljivega odgovora, saj so bile usmerjene predvsem v preučevanje učinkov čuječnostnih intervenc na anksioznost, in zato ni jasno, v kolikšni meri je možno učinke intervenc pripisati čuječnosti in v kolikšni meri drugim, nespecifičnim dejavnikom. Pričujoča raziskava je zato preučevala odnos med čuječnostjo in anksioznostjo kot latentnima spremenljivkama z uporabo kanonične korelacijske analize, na vzorcu 115 udeležencev. Zaradi potencialne korelacije med ravno čuječnosti in napako merjenja s samoocenjevanjem je raziskovalni načrt vključeval tudi dve implicitni meri anksioznosti.

Rezultati so pokazali zmerno do visoko negativno korelacijo med preučevanimi latentnimi spremenljivkama. Od faktorjev čuječnosti je imelo v odnosu med konstruktoma čuječnosti in anksioznosti sprejemanje doživljanja večjo vlogo kot zavedanje doživljanja. Vloga implicitnih mer anksioznosti v preučevanem odnosu je bila manj jasna in je nakazovala večplastnost.

Zaključimo lahko, da rezultati raziskave jasno in konvergentno kažejo na negativno povezanost med konstruktoma čuječnosti in anksioznosti. Ugotovitev ima pomembne implikacije za klinično uporabo čuječnosti pri obravnavi pretirane anksioznosti, saj kaže na možnost specifičnega učinka čuječnostnih intervenc na anksioznost. Večji pomen faktorja sprejemanje doživljanja v primerjavi s faktorjem zavedanje doživljanja je v luči dosedanjih konceptualizacij čuječnosti presenetljiv, vendar je skladen z ugotovitvami o pomenu izogibanja

doživljanju za anksioznost. Kar se tiče implicitnih mer anksioznosti ter potencialne korelacije med napako merjenja anksioznosti in ravno čuječnosti, je raziskava nakazala pomembne ugotovitve, vendar je potrebno še nadaljnje preučevanje.

Povzetek projekta "Kar kupujem, tudi potrebujem?"

Čučnik Klementina, Klasinc Lucia, Kuhta Ines, Miklavčič Matej in Perceva Darja

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Mariboru

Kontakt: ines.kuhta@gmail.com

Področje potrošništva je v sociologiji, socialni antropologiji in socialni psihologiji področje, o katerem se veliko razglablja, a hkrati malo upošteva kot področje kritičnega raziskovanja in interveniranja. Osrednje vprašanje projekta je bilo: "Ali res kupujemo tisto, kar potrebujemo?". Zavedamo se, da ob preplavi hedonističnih nakupovalnih navad obstaja visoko tveganje, da bo tak slog nakupovanja zajel tudi druga pomembna področja v življenju posameznika. Ljudi smo želeli seznaniti s problematiko, saj se nam kot bodočim magistrim psihologije zdi zelo pomembno, da znamo predstaviti izbrane argumente, ozaveščati ljudi, stopiti z njimi v kontakt in na njih posredno ali neposredno vplivati. Spoznali smo, da ljudje sicer razumejo principe potratnih potrošniških navad in marketinške poteze trgovcev, a kljub temu pogosto ne delujejo v skladu s tem in se hkrati zavedajo, da spoznanj ne aplicirajo pri svojih navadah (kognitivna disonanca).

Delovali smo z metodami intervencije in akcijskega raziskovanja in tako projekt izvedli v treh korakih. V prvi fazi smo natisnili štirideset večjih in sto manjših plakatov s provokativnimi mislimi, kot je recimo: "Mami, ati, tega pa že ne bom jedel, ker ni prava znamka." Nino, 3 leta. Polepili smo jih po fakultetah, študentskih domovih, mladinskih centrih in po mestu. Zraven smo nalepili prazne plakate, kjer so lahko pustili svoje komentarje. Prejeli smo 132 komentarjev, od tega 64 kritičnih, denimo spodbudne komentarje na samo temo projekta ali strinjanje z napisanim o nesmiselnosti pohlepnega nakupovanja. V drugi fazi smo posneli tri kratke in privlačne filme s šaljivimi naslovi (npr. Noseča omara) ter jih prek socialnih omrežij razširili po spletu. Filme si je skupaj ogledalo okoli tisoč šesto ljudi. V tretjem koraku smo izvedli osebne nakupovalne intervencije. Z bližnjimi osebami, prijatelji ali družinskimi člani smo se odpravili po nakupih in po potrebi intervenirali s vprašanji, kot je na primer: "Ali to res potrebuješ?". Nekateri od udeležencev so kasneje intervenirali tudi pri svojih prijateljih. Izvedli smo šestnajst intervencij, od tega je bilo deset uspešnih, saj smo udeležencem preprečili nesmiselne nakupe in jih spodbudili k pogovoru o tem.

Projekt je zelo subjektiven, saj lahko iz rezultatov vidimo, da si ljudje v mnenju o potrošništvu nismo enotni.

Projekt bi lahko nadgradili tako, da bi intervencije izvajali še bolj invazivno in udarniško ter poskušali stopiti v stik z neznanimi nakupovalci v trgovini. Lahko bi ustvarili tudi spletno platformo, kjer bi s somišljeniki izmenjavali mnenja za nadaljnje projekte, aktivnosti in širjenje osnovne ideje tudi po ostalih regijah v Sloveniji.

Predstavitev študentskega projekta "Naj prazna igrišča zopet napolni otroški smeh"

Kaja Fiedler, Nikolina Barbara Jelinič, Jasmina Kamenik, Miha Kirbiš, Klavdija Pirnat Breznik, Saša Tertinek in Anja Tintor

Oddelek za sociologijo, Filozofska fakulteta Maribor
Kontakt: tintor.anja@gmail.com

V okviru predmeta Aplikativna socialna psihologija smo pod mentorstvom doc. dr. Bojana Musila, asist. Vite Poštuvan in Tadevža Roperta pripravili in izvedli projekt "Naj prazna igrišča zopet napolni otroški smeh". V lokalnem okolju smo prepoznali problem, ga raziskali in pripravili intervencijo, ki bi pripomogla k rešitvi oziroma spremembi opažene problematike. S projektom smo se lotili fenomena praznih zelenih površin, asfaltnih igrišč, večinoma razpadajočih klopi in zaraščenih peskovnikov v blokovskih naseljih v Mariboru. Mladim generacijam se velikokrat očita, da preveč časa preživljajo za računalniki, televizorji in drugimi elektronskimi napravam. Na drugi strani pa smo priča številnim nostalgичnim spominom na čase, ko so se otroci zbirali in igrali med bloki.

Raziskovanje je potekalo na treh nivojih. S sekundarno analizopodatkovsmopovzeliteoretičnadognanjanapodročja, s čimer smo potrdili naše domneve o načinih preživljanja prostega časa nekoč in danes. Terensko raziskovanje je zajemalo opazovanje devetih igrišč in parkov izbranega območja Nove in Borove vasi. Na podlagi tega smo izbrali za intervencijo najprimernejše igrišče. Na območju terenskega raziskovanja smo z naključnimi mimoidočimi izvedli tudi 13 polstrukturiranih intervjujev. Tekom raziskovalnega dela smo izbrali igrišče in določili dan intervencije. Pripravili smo letake in plakate s ključnimi informacijami o igralnem dnevu, ki smo jih razdelili po okoliških blokih.

Igralni dan je potekal 27. maja na igrišču v Borovi vasi. Pred samo intervencijo so potekala še zadnja pripravljalna dela. Nekateri otroci so bili z nami že pred 16. uro, nato pa jih je bilo zmeraj več. Igrali smo se različne športne, družabne in skupinske igre, ki smo jih predlagali bodisi mi bodisi oni, najmlajši so risali s kredami, se igrali v peskovniku in pihali milne mehurčke. Med igro smo se osvežili z limonado in se okrepčali s pecivom.

Menimo, da je intervencija uspela. To sklepamo po množični udeležbi in polnem igrišču. Igralnega dneva se je udeležilo okoli 40 otrok različnih starosti; otroci so se medsebojno povezali, se skupaj igrali, drug drugega spodbujali ter si stvari medsebojno posojali. Zanimivo je dejstvo, da se večina pred tem ni poznala, ter da smo

presegli nekatere etnične predsodke. Na igrišču je bilo tisto popoldne veliko zanimivega dogajanja ter vsesplošnega navdušenja, ki se je nadaljevalo tudi po našem odhodu. Tako otroci kot starši so nas pozvali, da organiziramo še več takih dejavnosti, saj so na igralnem dnevu neizmerno uživali vsi – mi in oni.

Aplikativnost naše intervencije je prenos uspešnosti in medsebojne povezanosti iz igralnega dneva v vsakodnevno skupno druženje in igro.

Interes študentov za svetovalne dejavnosti in njeno povezanost s psihološkim distresom

Hana Hawlina in Mojca Svetek
Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani
Kontakt: hana.hawlina@gmail.com

Študentska psihološka svetovalnica je svež projekt vzpostavitve svetovanja na Filozofski fakulteti, v katerem sodeluje skupina študentov pod mentorstvom doc. dr. Roberta Mastena. Prvi korak je bil raziskovanje interesov in potreb študentov po različnih oblikah svetovalnih dejavnosti. V ta namen smo sestavili spletno anketo, ki je zajemala sklop vprašanj o interesih za različne storitve (npr. individualno in skupinsko svetovanje, delavnice, e-svetovanje), za posamezne teme (učinkovita komunikacija, motnje prehranjevanja ipd.) ter vprašalnik duševnega zdravja GHQ-12 ($\alpha = 0,91$). Na vzorcu 412 študentov (328 žensk; povprečna starost 21,6 let) se je pokazal razmeroma velik interes za svetovalne dejavnosti; 49,3 % študentov bi se udeležilo predavanj o psiholoških temah, 42,4 % delavnic, 35,4 % bi jih koristilo e-svetovanje. Manjši, a še zmeraj precejšen delež si želi individualne obravnave (23,8 %), najmanj zanimanja pa je bilo za sodelovanje v podpornih skupinah (14,4 %). Za najbolj zaželeno se so izkazale teme učinkovitega učenja, treninga komunikacijskih veščin in izboljšanja samopodobe. Sledijo težave v intimnih odnosih in spoprijemanje z negativnimi čustvi – žalostjo in depresivnostjo ter strahom in tesnobo, najmanj zanimanja pa je bilo za motnje hranjenja in težave z odvisnostjo. Nadalje nas je zanimalo, kakšna je povezava med stopnjo duševnega zdravja pri študentih in željo po koriščenju svetovalnih storitev. Rezultati so pokazali, da so vse korelacije med interesom za vključevanje v posamične svetovalne dejavnosti in rezultatom na GHQ-12 pozitivne in statistično pomembne. Pri primerjavi med skupinami študentov z nizkim, srednje visokim in visokim rezultatom na GHQ-12 smo ugotovili statistično pomembne razlike v želji po udeleževanju v svetovalnih dejavnostih, pri čemer je najbolj izstopala skupina z največjo mero psihološkega distresa. Rezultati tako nakazujejo, da je med študenti sorazmerno velik interes za psihološko svetovanje ter da so študentje, ki poročajo o nižji stopnji duševnega zdravja, bolj zainteresirani za vključevanje v vse oblike ponujenih dejavnosti.

Pričakovanja do psihološke stroke

Ksenja Kos
Inštitut za sodobno družino Manami in OŠ Preska
Kontakt: ksenja.kos@familylab.si

V osnovni šoli obravnavam otroke in mladostnike s posebnimi potrebami, ki so usmerjeni z odločbo. Odločba narekuje prilagojeno izvajanje pouka in določeno število ur dodatne strokovne pomoči. Izvajam dodatno strokovno pomoč v smeri kompenzacije primanjkljajev, pomoč pri ovirah oz. motnjah. Do odločbe pridejo učenke in učenci prek komisije za usmerjanje, ki prejme različna poročila specialnih strokovnih služb, kjer je bil določen otrok oz. mladostnik pregledan in diagnosticiran. Starši pred izdajo odločbe prejmejo strokovno mnenje, kjer so povzeta poročila posameznih strokovnjakov. Navadno je to mnenje zapisano s strokovnimi izrazi in zelo splošno. Načeloma diagnoza otroka tam ni zapisana, kar ni bistveno. Pomemben je razumljiv opis težav in njihova razlaga. Tako starši kot učitelji jih mnogokrat ne razumejo. Starši imajo na razpolago 8-dnevni rok za pritožbo na strokovno mnenje, česar v mojem 12 letnem delu še niso izvedli. Navadno je vzrok tudi v tem, da ne razumejo, kaj tam piše. Pa to niti ni najbolj pomembno. Menim, da je bolje odpreti razmislek o tem, če so seznanjeni, s kakšnimi težavami se spopada njihov otrok. S podobnimi težavami se srečamo strokovni delavci na šoli, ki nismo psihologi. Menim, da je psihološko poročilo pomembno zaradi celostne obravnave otroka. Učenec ne funkcionira zgolj s posameznimi primanjkljaji, ki jih naniza npr. specialni pedagog, ampak je celovita osebnost s svojimi specifikami.

Po strokovnem mnenju je izdana odločba, ki predpisuje kategorijo otrokove usmeritve, potrebne prilagoditve in profil izvajalca dodatne strokovne pomoči. Prilagoditve, ki jih narekuje odločba, moramo upoštevati, ker tako narekuje zakon. Zaradi premalo vedenja o rezultatih testov in meglene slike o sposobnostih in omejitvah otrokovega oz. mladostnikovega funkcioniranja nastane v praksi mnogo težav. Marsikatero prilagoditev je težko osmisliti. Poraja se vprašanje, če je prilagoditev res v najboljšo korist otroku oziroma ga posledično še oslabi in ne krepi.

Odločba ne narekuje le dodatne strokovne pomoči, ampak tudi prilagojeno izvajanje pouka. Tukaj imamo največ slepih peg. Če nimamo oprijemljivih konkretnih rezultatov otrokovega funkcioniranja, se je težko odločati o poti celostne sistemske obravnave. Lahko na učenca pritiskamo in treniramo na določenem šibkem področju prezgodaj in preveč intenzivno, kar posledično vpliva na razvoj sekundarnih težav pri otroku. In obratno, zamudimo razvojno energijo in prilagajamo tam, kjer bi bilo potrebno spodbuditi.

V praksi se tako dogaja, da zaradi usmiljenja otroci brez dela in znanja napredujejo in si oblikujejo lažno predstavo o sebi. Učenka s skromnim besednim zakladom, nesposobnostjo razumevanja osnovnih življenjskih

navodil razmišlja o nadaljevanju šolanja na vzgojiteljski šoli. Iz razreda v razred napreduje, ker je pridna. Ali pa na drugi strani previsoke zahteve poglobljajo slabo predstavo o sebi in utrjujejo prepričanje o nesposobnosti in nesmiselnosti v otroku.

Menim, da psihologi s svojim znanjem in možnostjo testiranja lahko dokaj natančno določajo primanjkljaje in sposobnosti, ki so jih zmožni interpretirati tako, da jih razumejo tako starši kot učitelji. Jasna in konkretna slika trenutnega otrokovega stanja bi strokovnim delavcem na šolah omogočila oblikovanje takšnih individualiziranih programov, ki so namenjeni napredovanju in opolnomočenju otrok in ne zgolj vodenju po občutku in pedagoškem (ne)erosu. V praksi se prilagojeno izvajanje pouka z dodatno strokovno pomočjo spreobrača v učno pomoč in obravnavo brez jasne poti. Zgolj za lažje preživetje. Ob tem se kot strokovni delavec – pedagog zanašam le na svoja dodatna strokovna znanja. Poskušam osmisliti določene prilagoditve predvsem učiteljem. Mnogokrat se zanašam zgolj na splošno znanje o različnih diagnozah in primanjkljajih. V rokah nimam inštrumentov, s katerimi bi lahko pri konkretnem otroku preverila njegove lastnosti ter na podlagi tega oblikovala res njemu lasten individualiziran program. Vzpostavljam stik z zunanjimi strokovnjaki, čemur pa težko rečem sodelovanje. Sistemske ovire nas pripeljejo do tega, da je za kontakte potrebno poskrbeti izven svojega delovnega časa. Hitro izmenjavanje informacij nam ne omogoča vpogled v otroka in delo z njim.

Kar bi pri svojem delu potrebovala in cenila iz strani psihologov je natančna in razumljiva interpretacija testiranj oz. diagnostike, okvirna napoved smeri razvoja na podlagi testiranj, jasna usmeritev, kaj otrok na določeni stopnji sposobnosti na določenem področju funkcioniranja potrebuje in zakaj, dosegljivost in pripravljenost psihologa za strokovno sodelovanje (timsko delo) v smeri evalvacije postopkov dela z otrokom oz. mladostnikom in nadaljnje načrtovanje ob novih ugotovitvah.

Otrok se razvija in spreminja, zato je spremljanje njegovega razvoja in možnih okoljskih sprememb, ki vplivajo nanj, potrebno. Čeprav je že 14 let od sprejetja Zakona o otrocih s posebnimi potrebami, se v praksi še vedno kaže, da šole niso opremljene za delo z njimi. Zakon še zdaleč ni povezan z realnimi potrebami prakse, strokovni delavci pa zelo počasi delajo na razumevanju in strokovnem delu z njimi. Menim, da ste psihologi pomemben medij ozaveščanja, spreminjanja in razvoja strokovnih delavcev.

V šolah je vedno več otrok z avtizmom, ki nujno potrebujejo intenzivne sistemske prilagoditve, če želimo izvajati integracijo. Veliko je otrok s komorbidnostjo, ki potrebujejo hitre in učinkovite ukrepe, največkrat vezane na okrepljen strokovni kader. Zakon pa je pisan tako, da nekaj predvideva, a omogoča, da zadeva ni realizirana. Učenec, ki ne zmore samostojno prehoditi hodnika v šoli, saj ga množica otrok na hodniku prestraši do paničnega napada, ne dobi spremljevalca, ker mu zakon tega ne omogoča. Vsi strokovnjaki dobro vedo, da bi ga potreboval,

a nihče ne more ničesar narediti. Tako je. Pa to ni osamljen primer. Moramo biti bolj glasni. Verjamem, da skupaj z različnimi strokami lahko izboljšamo šolski prostor in dokažemo, da država z ustreznimi prilagoditvami porabi manj denarja kot takrat, ko zapravlja za kurativo.

E-svetovanje – eDepresija: izkušnje slovenskih projektov

Dejan Kozel¹ in Matic Meglič²

¹Skupina IRI Ljubljana

²Nacionalni inštitut za javno zdravje

Kontakt: dejan.kozel@gmail.com

Depresivnemotnje spadajo med bolezni, ki predstavljajo največje breme bolezni. So drugo najpogostejše kronično obolenje na primarni ravni zdravstvene dejavnosti. Bolniki se večinoma zdravijo z antidepresivi. Z navodili skladno jemanje antidepresivov, ki je lahko tudi do 70-odstotno, je ključno za terapevtski odziv ter za preprečitev poslabšanja in ponovitve. Pri izboljšanju z navodili skladnega jemanja zdravil in izida zdravljenja sta osrednja dejavnika koordinirana oskrba in bolnikovo aktivno sodelovanje v procesu zdravljenja.

V okviru raziskovalnega projekta eDepresija smo izboljšanje podpore zdravljenja bolnikov z depresivno motnjo zasnovali na sodobni informacijsko komunikacijski tehnologiji. Načrtovali, razvili in vpeljali smo novo eZdravstveno intervencijo z imenom "boljsezdravje.si" oz. "improvehealth.eu".

Bolnik se je ob predpisani terapiji registriral na portal. Portal je vseboval informacije o uporabi portala, bolezni, zdravilih, zdravljenju, kontakte za primer hude stiske, forum, osebni koledar, možnost postavljanja vprašanj koordinatorju oskrbe in samoocenjevalna vprašalnika depresije ter stranskih učinkov antidepresiva. Bolnik je na tedenski ravni poročal o znakih in simptomih depresije in stranskih učinkih antidepresiva. Informacijsko komunikacijski sistem, ki je analiziral podatke, je upošteval predvidene kritične točke v procesu zdravljenja in glede na odstopanja obveščal koordinatorja oskrbe (npr. če udeleženec ni izpolnil vprašalnika, če ni prišlo do pričakovanega izboljšanja simptomatike, če so se pojavili moteči stranski učinki ali samomorilne ideacije). Zraven bolnika in koordinatorja oskrbe je imel svoj profil na portalu zdravnik. Ob dostopu do informacij o poteku zdravljenja svojih bolnikov mu je bilo na voljo spletno izobraževanje o depresiji, diagnostiki, smernicah zdravljenja idr. Rešitev je tako omogočala aktivno vključitev bolnika v proces oskrbe, povečano dostopnost do informacij za bolnike in njihove zdravnike, samodejno zaznavanje težav bolnikov in pravočasno odzivnost koordinatorja oskrbe (slednji je bil dostopen za bolnika prek elektronske pošte ali telefona).

Intervencijo smo ovrednotili v okviru pilotne klinične študije, kjer smo primerjali dve skupini bolnikov (25 kontrol in 21 primerov), od katerih je ena prejela

obstoječo zdravstveno oskrbo, druga pa obstoječo zdravstveno oskrbo z dodatno intervencijo. Primerjali smo skladnost bolnikov s predpisano terapijo, analizirali vzorce uporabe intervencije ter mnenja uporabnikov intervencije.

Pilotna klinična študija je pokazala, da je bila intervencija dobro sprejeta med uporabniki ter da jim je pomagala v procesu zdravljenja. Rezultati so pokazali, da lahko intervencija izboljša skladnost bolnikov s predpisano terapijo in tako izboljša končni izid zdravljenja.

Podrobnosti raziskave in rezultati so dosegljivi v:

Meglič, M., Furlan, M., Kuzmanić, M., Kozel, D., Baraga, D., Kuhar, I., ... Brodnik, A. (2010). Feasibility of an eHealth Service to Support Collaborative Depression Care; Results of a Pilot Study. *Journal of medical Internet research*, 12(5), e63. doi: 10.2196/jmir.1510

Meglič, M. (2010). *Informacijska rešitev za upravljanje procesa oskrbe bolnikov z depresijo za doseganje boljšega izida zdravljenja* (Neobjavljena doktorska disertacija). Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Ljubljana.

Psihološka pomoč za reševalce v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami

Andreja Lavrič

Uprava RS za zaščito in reševanje, Izobraževalni center za zaščito in reševanje

Kontakt: andreja.lavric@urszr.si

Reševalci, ki rešujejo v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, se soočajo s tragičnimi posledicami po nesrečah. V zadnjih nekaj letih potekajo prizadevanja, da reševalci spregovorijo o teh odzivih s svojimi sodelavci v poznanem in varnem okolju po kriznem dogodku. Po travmatičnih dogodkih se jim omogoča psihološka podpora in pomoč, ki je opredeljena v Smernicah za psihološko pomoč v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami.

Smernice predlagajo tri stopnje psihološke pomoči reševalcem po hujših nesrečah, ki se stopnjujejo glede na to, kaj posameznik sprva lahko naredi zase, kako mu po kriznem dogodku lahko pomagajo sodelavci v njegovi delovni enoti ter kakšno psihološko pomoč mu lahko dajejo strokovnjaki izven njihove organizacije, na primer psihologi ali psihoterapevti.

Zaupniki, to so gasilci in operaterji v klicnih centrih 112, s svetovanjem in razbremenilnimi pogovori lahko nudijo oporo svojim sodelavcem po zahtevnejših in bolj stresnih intervencijah, ko je na primer ogroženo življenje reševalca ali sodelavca, če je poškodovan član reševalne ekipe ali so morda udeležene v nesreči bližnje osebe reševalca ali poškodovani otroci. Tovrstno podporo imenujemo tovariška podpora ali angl. *peer support*, saj temelji na pogovoru s sodelavci. Izbrani sodelavci

– zaupniki se po eni strani pojavljajo kot dobri poslušalci, ki poznajo tehniko aktivnega poslušanja, zastavljanja odprtih vprašanj itn., ter po drugi strani kot svetovalci z dolgoletnimi izkušnjami.

Po nesreči s hujšimi posledicami pa zaupnik s svojimi sodelavci izvede razbremenilni pogovor v mirnem okolju v njihovi organizacijski enoti. Postopek pogovora poteka v štirih delih: uvodna faza, faza dejstev, čustvena faza in zaključna faza. Namen pogovora sta razbremenitev sodelujočih na intervenciji in normalizacija.

Pri hujših primerih pa lahko reševalec prejme psihološko pomoč s strani psihologa Uprave RS za zaščito in reševanje. Zaupnikom in psihologom se v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami nudi supervizija po izvajanju psihološke podpore in pomoči.

Psihološka pomoč in podpora v Policiji

Aleš Lesar

Ministrstvo za notranje zadeve RS, Policija

Kontakt: ales_lesar@t-2.net

Sistem zaupništva je namenjen nudenju takojšnje psihološke podpore in lajšanju čustvene stiske policistom ob doživljanju hujših stresnih dogodkov na delovnem mestu ali doma. Nudijo ga psihologi zaposleni v Policiji in policijski zaupniki. Policijski zaupnik je uslužbenec policije, ki je v policiji zaključil program oblikovanja socialnih in osebnostnih kompetenc.

Policijske zaupnike imenuje in razrešuje generalni direktor policije na predlog notranje organizacijske enote generalne policijske uprave, pristojne za zagotavljanje psihološke pomoči in psihološke podpore.

Pomoč je v obliki zaupnih individualnih ali vodenih skupinskih pogovorov omogočena 24 ur dnevno, 365 dni na leto vsem zaposlenim na policiji, Ministrstvu za notranje zadeve in ožjim družinskim članom. Vloga in glavne naloge zaupnika so predvsem: omilitev škodljivega vpliva stresnega dogodka, zmanjševanje začetne stresne reakcije, razbremenjevanje občutkov krivde, lajšanje normalnih procesov okrevanja po neobičajnem stresnem dogodku, krepitev pozitivnih strategij soočanja s situacijo, seznanitev o kriznem odzivanju in možnih reakcijah. V začetkih je imel projekt več težav, saj ni imel zakonske podlage, zaupniki so uporabljali osebne telefone in elektronsko pošto, prav tako niso dobili povrnjenih stroškov za prevoz do kraja obravnave. Sedaj delovanje zaupništva temelji na Pravilniku o psihološki pomoči in psihološki podpori uslužbencem policije, še vedno pa se srečujemo z odprtimi vprašanji, kot so 24-urna dosegljivost, težave pri zagotavljanju sredstev za projekt, potrebnih intervizijskih sestankov in podobno.

Izbor za nove zaupnike vodi izborna komisija, ki ocenjuje potencialne kandidate na več področjih. Prvo ocenjevano področje so znanja (izobrazba, dodatna znanja, tuji jeziki ...), sledi ocena osebnostnih značilnosti (komunikacijske spretnosti, sposobnost empatije, odprtost in avtentičnost ...), nato ocena izkušenj (predvsem na

področju samomorilnosti, smrti otrok, udeležnost v streljanju, primeri uporabe prisilnih sredstev in podobne krizne situacije) in ocena osebnostne čvrstosti (odpornost na stres, frustracijska toleranca, kontrola nad lastnim življenjem in podobno). Kljub celotnemu procesu ocenjevanja v izbirnem postopku in širine izobraževanja izbranih zaupnikov pa bi bilo zaradi zahtevnosti dela potrebno omogočiti večjo podporo tudi zaupnikom samim. V nadaljnje predlagam, da bi za bolj kvalitetno delo vsak psiholog, ki je vključen v projekt, vzel pod okrilje določeno število zaupnikov, s katerimi bo v rednem stiku in tako skrbel za podporo, obveščanje in komunikacijo med njimi ter reševal probleme, ki nastajajo pri delu. Na ta način se lahko kvaliteta projekta zaupništva in delo posameznikov izboljša in nudi še boljše podporo zaposlenim in svojem, ko jo potrebujejo.

Empirične značilnosti delovanja psihološke preventive v Sloveniji

Alenka Leonarda Merhar

Ljubljana

Kontakt: alenka.leonarda@merhar.si

Prek značilnosti programov smo opazovali značilnosti psihološke preventive v Sloveniji, katere delovanje poteka znotraj interdisciplinarnih prizadevanj za krepitev javnega duševnega zdravja, in je kot taka predmet globalne, Evropske in državne politike, ki na nacionalni ravni oblikuje splošne smernice njenega delovanja. Na podlagi zaporedno mešanega načrta smo na vzorcu 255 programov, identificiranih prek primarno zajetega vzorca 104 izvajalcev ter prek podatkov različnih statističnih baz, sklepali o vplivu splošnih prizadevanj na determinante zdravja.

Rezultati kvalitativne obdelave kažejo 39 značilnosti izvedbenih strategij, ki oblikujejo šest kategorij kazalnikov delovanja vzorca, kar smo uporabili za izdelavo merskega pripomočka, rezultate merjenja pa za kvantitativno obdelavo, znotraj katere smo s povezovanjem različnih matematičnih konceptov oblikovali metodo, katere rezultati kažejo moč povezav med kazalniki različnih kategorij. Kot najmočnejše se kažejo povezave med primarno ravno, razvijanjem zdravih vzorcev, izobraževanjem, delavnicami, skupinama mladostniki in osnovnošolci ter izboljšanjem kompetence informiranost, kar je skladno z državnimi, evropskimi in globalnimi smernicami, s katerimi se v pretežni meri ujemajo tudi ostali kazalniki. Trendi izbranih statističnih baz kažejo izboljšanje nekaterih obravnavanih determinant, pri drugih pa le-to ostaja cilj prihodnih prizadevanj.

Rezultati se zaradi metodoloških značilnosti študije nanašajo le na zajeti vzorec ter predstavljajo precej grobo, bolj pilotno oceno področja, ki kaže na nekatera nadaljnja vprašanja. Poleg odprave omejitev študije bi predlagali obravnavo svetovnega trenda v smeri razvoja skupnostne psihologije ter ovrednotenje potencialnega prispevka koncepta "finančne psihologije" za javnozdravstvena

prizadevanja, saj se v razvitih in razvijajočih se državah kot pomemben dejavnik tveganja za fizično in še posebej za duševno zdravje kaže posameznikov socialno ekonomski položaj.

Na čuječnosti temelječa kognitivna terapija – teorija in praksa

Vita Poštuvan
Slovenski center za raziskovanje samomora, UP IAM
www.zivziv.si
Kontakt: vita.postuvan@upr.si

Na čuječnosti temelječa kognitivna terapija (angl. *Mindfulness-based cognitive therapy* – MBCT) ima izvore v budistični filozofiji čuječnosti, v programih na čuječnosti temelječega zmanjševanja stresa (ki so sprva naslavljali boljše sprejemanje kronične telesne bolečine) in vedenjsko-kognitivni psihoterapiji. Danes MBCT marsikje v svetu predstavlja priporočen način zdravljenja oz. obvladovanja duševnih bolezni. To velja predvsem za težave z razpoloženskimi (depresijo) in stresnimi motnjami (npr. anksioznost), kjer so študije pokazale znanstveno učinkovitost teh pristopov.

Leta 2011 smo začeli z delom na MBCT pristopu zaradi obetajočih možnosti preprečevanja samomora pri nas. Razvili smo *Program NARA – obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost*. V programu se udeleženci v majhnih skupinah učijo vzpostavljanja bolj sprejemajočega odnosa do sebe in svojih težav ter spreminjanja obstoječih nefunkcionalnih vzorcev mišljenja, reagiranja itd. To poteka predvsem prek izkustvenega učenja v srečanjih in izvajanju vaj doma, skozi usmerjanje voditeljev v doživljanje čuječnosti, krepitev lastnih moči in izkušanje sprejemanja. Vaje čuječnosti izkoristijo senzorično doživljanje za usmerjanje posameznikove pozornosti v trenutek tukaj in zdaj. Udeleženci s tem presegajo avtomatično odzivanje na to, kar se dogaja zunaj in znotraj njih (npr. reagiranje na svoje misli, razpoloženje, neugodne dogodke). Z redno prakso se krepí občutek, da ni potrebno biti ves čas v "stanju delovanja", temveč si lahko dovolimo "stanje biti".

Osem tedenski Program NARA se izvaja v rednih 2-urnih skupinskih srečanjih, v katerih udeleženci spoznajo različne vidike čuječnosti. Poleg tega program vključuje razširjeno celodnevno srečanje, kjer imajo udeleženci priložnost prakticiranja vaj v tišini in z usmerjanjem nase poglobljajo naučeno znanje in poznavanje svojih vzorcev vedenja ("Dan v tišini"). Program izvaja skupina univerzitetno diplomiranih psihologov, ki so se dve leti dodatno izobraževali pod mentorstvom dr. Patrizie Collard, uveljavljene učiteljice MBCT pristopa. Poleg formalnega izobraževanja imajo osebno izkušnjo poglobljenega prakticiranja čuječnosti, ki jo redno vzdržujejo tudi z vsakoletno izkušnjo "Tedna v tišini".

Od leta 2012 je bilo v okviru Programa NARA izvedenih 15 skupin, vključenih pa več kot 130 udeležencev; med

temi so bili ljudje z blažjimi simptomi stresa, s preteklimi ali akutnimi epizodami depresije, anksioznosti in/ali samomorilnega vedenja, pa tudi z drugimi kroničnimi težavami v duševnem in telesnem zdravju. Evalvacijski podatki kažejo, da se različni vidiki duševnega zdravja po udeležbi v programu pomembno izboljšajo.

Zahvala: Razvoj programa je poleg avtorice prispevka koordinirala mag. Alenka Tančič Grum, hkrati so pri tem sodelovali tudi drugi sodelavci (Tina Podlogar, Urša Mars, Janina Žiberna, Dejan Kozel, Ana Petrović, Dimitrij Banda, Miran Babič in Katja Zupančič).

Projekt "Psihošprint – Freud in psihoanaliza"

Tomaž Praprotnik
Filozofska fakulteta, Univerza v Mariboru
Kontakt: tomaz.praprotnik@gmail.com

Psihošprint je vsakoletni večdnevni projekt Društva študentov psihologije Maribor, ki poteka z namenom zainteresirani javnosti predstaviti specifično področje psihologije. Pretekla Psihošprinta sta potekala na temo izgorelosti in psihologije medijev, letošnja tema pa je bila "Freud in psihoanaliza". Projekt je potekal na več prizoriščih v Mariboru med 31. marcem in 5. aprilom 2014. Otvorila ga je dramska igra "Dora: fragment analize histerije", katere scenarij smo priredili po znanem Freudovem primeru histerije, režirati pa nam jo je pomagala dramaturginja Tanja Lužar. Uvodni otvoritvi so v več dneh sledila predavanja različnih strokovnjakov: Damijan Sever nam je predaval o borderline kliničnem primeru, dr. Dušan Rutar o psihoanalizi, filmu in kreativnem dejanju, dr. Peter Praper pa o zgodovini in prihodnosti psihoanalize v Sloveniji. Organizirana je bila tudi okrogla miza z naslovom "Ali je psihoterapija danes potrebna?", na kateri so kot gostje diskutirali mag. Janko Bohak, dr. Borut Škodlar in Matjaž Lunaček. Slovenski del projekta smo sklenili s študentskim nizom kratkih psiholoških predavanj, kjer smo se dotaknili nadarjenosti umetnikov, Freudovega kavča in Freuda kot znanstvenika. Projekt smo zaključili z dvodnevno ekskurzijo na Freudov Dunaj, kjer smo si ogledali Freudov muzej in ostale znamenitosti.

Projekt je bil tudi dobrodelno obarvan, saj smo tekom projekta zbrali 250 €, ki smo jih predali humanitarni organizaciji Šent, katere poslanstvo je varovanje človekovih pravic in dostojanstva uporabnikov služb za duševno zdravje ter psihosocialna, zaposlitvena in psihiatrična rehabilitacija in ustvarjanje novih delovnih mest za težje zaposeljive osebe.

Projekt je organiziralo Društvo študentov psihologije Maribor, koordinirali pa smo ga Tomaž Praprotnik, Aljaž Jelenko in Aleš Korošec. Projekt so podprli Študentski svet FF UM, Filozofska fakulteta UM, Zbornica kliničnih psihologov, Društvo psihologov Slovenije, Založba cf. in Študentski svet UM.

Socialna moč: novi prispevki socialne psihologije

Tadevž Ropert¹ in Bojan Musil²

¹Lenart v Slovenskih goricah

²Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Mariboru

Kontakt: tadevz.ropert@gmail.com

Čeprav socialna moč kot temeljni koncept v socialni psihologiji ni nobena novost, je v obdobju od začetka 21. stoletja opaziti precejšen razmah raziskav o moči. K temu je pripomogla dosežena visoka stopnja konsenza glede opredelitve moči ter objava teorij, ki pojasnjujejo njene učinke. Moč je opredeljena kot asimetrični nadzor nad cenjenimi viri ter je inherentno relacijska. Novejše raziskave so se osredotočile zlasti na afektivne, kognitivne in vedenjske učinke moči. Te učinke poskuša pojasniti troje teorij. Prva predlagana teorija, tj. teorija moč-približevanje (Keltner, Gruenfeld in Anderson, 2003, *Psychological Review*, 110, 265–284), ki je doslej doživela največ empiričnih potrditev, razlaga, da so učinki moči posledica aktivacije vedenjskega približevalnega sistema. Teorija situacijskega fokusa (Guinote, 2007, *European review of social psychology* [str. 256–295]) pojasnjuje, da moč vpliva na psihične procese na tak način, da facilitira zasledovanje ciljev, medtem ko teorija socialne distance (Magee in Smith, 2013, *Personality and Social Psychology Review*, 17, 158–186) pojasnjuje psihološke učinke moči s spoznanjem, da moč poveča doživljanje socialne distance. Ker so učinki moči z vidika skupin in organizacij tako blagodejni kot tudi negativni, ostaja izziv zadovoljiv odgovor na vprašanje, kako izkoristiti pozitivne učinke moči in obenem preprečiti (ali vsaj zmanjšati) negativne učinke moči.

Svetovanje in psihoterapija v vrtincu sodelovanja med otrokom, starši, šolo in zdravstveno ustanovo

Tanja Šraj

Društvo Metulj – center za pomoč otrokom, mladostnikom in odraslim v stiski

Kontakt: info@društvo-metulj.si

V svojih letih psihološkega dela sem imela priložnost spoznati različne sisteme, v katere so bili bolj ali manj prostovoljno vključeni otroci, mladostniki in starši. V času svetovne kavarne smo v nekoliko (pre)kratkem času za mizo razmišljali, kako strokovnjaki različnih področij doživljamo skupno sodelovanje. Strinjali smo se, da nekonstruktivno sodelovanje lahko pripelje do neugodnih posledic, največkrat za otroka/mladostnika. Pomembno je, da se med seboj v strokovnih mnenjih slišimo, ne glede na to, na katerem delovnem mestu smo. Poudarili smo tudi pomen osebnega kontakta, saj komunikacija le prek papirjev ne prinaša dobrih rezultatov. Hkrati pa z vsakim novim primerom lahko v nas raste medsebojno zaupanje

in bolj realno pričakovanje. Izkušnje, ne glede na to na katerem delovnem mestu sem bila, so mi pokazale, da smo vedno vsi soudeleženi v procesu pomoči družini zelo prepleteni, vrtinec pa nas hitro lahko povleče v neustrezno sodelovanje, ko se ne slišimo in vsi pričakujemo preveč drug od drugega, kar privede do splošnega nezadovoljstva. Ker sem delala v različnih kontekstih, vem, kako je biti na drugi strani, pa kljub temu tudi mene včasih prevzame nestrpnost in želja po hitrejši rešitvi. Ne mislim, da ni včasih pomembno vztrajati in biti aktiven, vendar moramo razumeti, da se morda srečujemo v nekem kontekstu z nekom že vrsto let in dinamiko dobro poznamo iz enega vidika, medtem ko mora družino drugi strokovnjak šele spoznati in s svojimi viri skušati pristopiti k družini na način, ki bi lahko pripeljal do konstruktivne in potrebne rešitve za otroka/mladostnika.

Kot psihologinja in psihoterapevtka vedno tudi cenim družine, ki so pripravljene pristopiti do mene. Na ta pomemben del sem želela opomniti tudi udeležence kavarne. Zavedati se moramo, da ta korak ali vsaj priznanje, da potrebujejo pomoč, pomeni njihovo potrditev, da so v družini težave.

S prisotnimi za mizo smo se strinjali, da je zelo pomembno, da si vzamemo čas (in žal včasih tudi lasten finančni vložek) za sebe oz. z drugimi besedami za izobraževanja, supervizijo, intervizijo in lastno terapijo. Opazila sem, da bi z udeleženci potrebovala še več časa, da bi lahko izmenjali vse pomembne misli, ki so se tkale v času pogovora. Vendar pa upam, da je bilo tudi to srečanje en mali delček k še boljšemu sodelovanju in delovanju v svetovalnem in terapevtskem procesu vsakega posameznika za še boljši jutri. Morda pa se srečamo v kakšni kavarni še kdaj.

Kolegialni coaching v šoli

Maja Turšič

Škofijska klasična gimnazija

Kontakt: maja.tursic@guest.arnes.si

Mednarodna zveza coachev pravi, da je coaching interaktivni proces, ki pomaga posameznikom in organizacijam, da realizirajo svoj potencial (Rutar Ilc, Tacer in Žarkovič Adlešič, 2014, *Kolegialni coaching: Priročnik za strokovni in osebni razvoj*). V coachingu je zelo pomembno, da cilje določa klient, coach pa mora verjeti v klientove zmožnosti, da lahko sam poišče rešitev ter doseže cilj.

V skladu s tem je (vzajemni) kolegialni coaching “proces med dvema kolegom, ki se s pomočjo posebnih tehnik, metod in orodij (vzajemno) podpirata pri doseganju zelenih ciljev in profesionalnem razvoju” (Rutar Ilc idr., 2014, str. 14). Kolega – coach podpira klienta z vprašanji, ki so ciljno naravnana (npr. Kaj se ti dogaja?; Kaj želiš doseči?; Kaj lahko narediš drugače; Kaj je za tem?). Vprašanj pa ne postavljamo naključno, temveč poskušamo slediti enemu od modelov coaching pogovorov. Pogosto se uporablja model GROW v 5 stopnjah, ki se lahko krožno

ponavljajo. V prvi stopnji se ukvarjamo s *temo* pogovora, nadaljujemo z določanjem konkretnih *ciljev* (Kaj hočeš doseči?), nato raziskujemo *trenutni položaj* klienta (Kaj te pri tem ovira?; Katero prepričanje je v ozadju?), za tem raziskujemo *možnosti* (Kaj je v tvoji moči in kaj ni?; Kaj potrebuješ, da boš to lahko izpeljal?) in na koncu se ukvarjamo z *voljo* (Kaj boš storil?; Kaj bo tvoj naslednji korak?). Kljub temu, da je osnovno orodje coachinga postavljanje ustreznih vprašanj, se za spodbujanje procesa poslužujemo tudi drugih tehnik, kot so dajanje povratnih informacij, povzemanje, parafraziranje, zrcaljenje in risanje (npr. če klient določenih občutkov ne more dovolj jasno ubesediti).

Kolegialni coaching med učitelji ima široko uporabnost. Lahko ga uporabljamo za reševanje konkretnih izzivov, pri načrtovanju projektov ali pri profesionalni in osebni rasti. Kadar ga uporabljamo za profesionalno rast, si pogosto pomagamo s kompetenčnim kolesom, na katerem učitelj oceni svojo kompetentnost na določenem področju (primeri kompetenčnih področij: poznavanje učnih metod in tehnik, poznavanje kurikula, posredovanje snovi itd.). Na ta način lahko določimo kompetence, katere želimo razviti s pomočjo kolegialnega coachinga.

Rutar Ilc idr. (2014) menijo, da je kolegialni coaching v šoli dobrodošla alternativa običajnim zborničnim pogovorom, katerih osnova je prepogosto v pritoževanju in dajanju (bolj ali manj uporabnih) nasvetov drug drugemu. Kolegialni coaching učitelju omogoča, da je slišan in razumljen, da raziše svoje potenciale in možne rešitve, ki bodo v skladu z njegovo osebnostjo in vrednotami, ter da dobi pri tem ustrezno podporo.

Supervizija na pedagoškem področju

Tomaž Vec

Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani

Kontakt: tomaz.vec@guest.arnes.si

Pred strokovnjake na pedagoškem področju se vse pogosteje postavlja zahteve prenesene iz poslovnega sveta. Storitvenost naravnana sodobna družba zahteva od strokovnih delavcev učinkovitost in prepoznavne rezultate (torej doseganje ciljev) v najkrajšem možnem času. Problem dela na pedagoškem področju (kot na vseh področjih dela z ljudmi) pa je v tem, da so rezultati, ki jih drugi vrednotijo kot odraz učinkovitega dela, odvisni ne le od strokovnega dela, temveč od cele vrste drugih dejavnikov (npr. od situacijskih in okoljskih dejavnikov, od značilnosti populacije in posameznikov, s katerimi strokovnjak dela, od socialnih in sistemskih značilnosti, v katere je posameznik vpleten, od njegove zgodovine itd.). Pri delu z ljudmi večkrat ugotavljamo, da strokovno popolnoma ustrezni postopki, ki smo jih uporabili, včasih pripeljejo do nezaželenih izidov in hkrati večkrat vidimo tudi, da imajo strokovno oporečni postopki včasih zelo ugoden izid (vsaj kratkoročno).

Strokovnjak s svojim delom sicer vpliva na doseganje tovrstnih ciljev, vendar je pri tem zgolj en od dejavnikov vpliva – pa še ta pogosto ne najpomembnejši!

Supervizija je ena od oblik dela, ki strokovnim delavcem (na pedagoškem in drugih področjih) omogoča vpogled v to, ali je njihovo delo, ne glede na rezultate, ki se kažejo, kvalitetno oz. strokovno ali ne. Supervizija lahko poteka individualno, kot timska ali skupinska ali pa kot organizacijska supervizija – v vsakem primeru je proces, ki je usmerjen v dva temeljna cilja: bolj zadovoljujoče in bolj kvalitetno opravljanje strokovnega dela. Z obema ciljema je povezana refleksija, ki tako postane cilj in je hkrati temeljna metoda supervizije.

Značilnost razvojno-edukativnega modela supervizije je postopnost procesa, prek katerega supervizantu omogoča ne le stabilno integracijo praktičnih izkušenj in teoretičnih znanj, da najde in se uči novih rešitev za stare probleme (in od-uči neproduktivnih strategij), temveč mu omogoča izgradnjo boljše strokovne identitete in kompetenc. Prav zato načeloma poteka v manjših skupinah (do 6 udeležencev), 15 srečanj na 14 dni po 3 ure. Usmerjena torej ni v kratkoročno, hitro doseganje ciljev, temveč v trajnejše spremembe strategij kvalitetnejšega soočanja z različnimi strokovnimi situacijami. Nenazadnje pa supervizija s svojo procesno naravnostjo sooča supervizante z mejami delovanja na profesionalnem področju, s čimer v večji meri ozaveščajo tudi področja in meje lastne profesionalne odgovornosti in etičnosti. Prav zaradi tega supervizantje praviloma pričnejo doživljati svoje delo z drugimi ljudmi kot manj stresno in bolj zadovoljujoče in se posledično lažje izogonejo t.i. sindromu izgorelosti.

Psihologi v šolstvu

Helena Vidović

OŠ Ketteja in Murna Ljubljana

Kontakt: helena.vidovic@guest.arnes.si

Temeljni cilj šole in s tem šolske svetovalne službe je optimalni razvoj otroka. Ker imajo različni strokovni profili iste ideje in pomanjkanje idej, kako spodbujati otrokov razvoj, je zaželeno, da so v šolski svetovalni službi zaposleni različni strokovni profili: pedagog, psiholog, socialni delavec, specialni pedagog in socialni pedagog.

Šolska svetovalna služba sodeluje tudi s psihologi zaposlenimi izven šole, da lahko nudi kakovostne preventivne dejavnosti, dejavnosti pomoči, načrtovanja ter (samo)evalvacije. Primer uspešnega preventivnega dela je sodelovanje s psihologi iz Univerze na Primorskem, iz Inštituta Andrej Marušič, kjer deluje Slovenski center za raziskovanje samomora. V okviru projekta "A (se) štekaš!?" so bile izvedene delavnice in predavanja za učence, starše ter strokovne delavce. Ker so šolski svetovalni delavci le redko vključeni v supervizijski proces, je bilo cenjeno svetovanje šolskim svetovalnim delavcem. V soglasju s starši in na podlagi anketnih vprašalnikov so bili identificirani ogroženi učenci, ki so bili deležni individualne obravnave s strani zunanjih psihologov. Ti psihologi so nudili tudi podporo šolski svetovalni službi pri nadaljnji obravnavi ogroženih učencev, podpori staršev ter razvijanju nadaljnje preventivnega dela.

Šolska svetovalna služba sodeluje tudi s psihologi zaposlenimi v zdravstvenih domovih, svetovalnih centrih za otroke, mladostnike in starše, centrih za socialno delo itd. Želeli bi, da se med šolsko svetovalno službo in zunanjimi strokovnjaki vzpostavi dolgotrajnejši kontakt, tudi po pridobljeni odločbi o usmeritvi učenca s posebnimi potrebami, da bi se pisna mnenja obširneje obrazložila v osebnem kontaktu, da bi se zunanji strokovnjaki udeleževali timskih sestankov in da bi šolske strokovnjake povabili na medinstitucionalne sestanke, ter da bi zunanji strokovnjaki opazovali učenca tudi v šoli.

Psihologi bodo imeli vedno mesto v šoli, saj so edini usposobljeni, da testirajo pripravljenost šolskih novincev ob vstopu v šolo, da testirajo nadarjene učence s testi sposobnosti in ustvarjalnosti, da testirajo učence v postopku pridobivanja odločbe o usmeritvi otroka s posebnimi potrebami ter da testirajo učence s testom osebnostnih značilnosti, interesov posameznika in sposobnosti z namenom pomoči učencu pri njegovi karierni orientaciji.

Sednji trenutek in prisotnost v psihoterapiji in svetovanju

Gregor Žvelc
 Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani
 Kontakt: gregor.zvelc@guest.arnes.si

Avtor v predavanju najprej predstavi programe čuječnosti, ki se od leta 2007 izvajajo v okviru Inštituta za integrativno psihoterapijo in svetovanje: Program celostnega obvladovanja stresa in Preventivni program za preprečevanje depresije. Programi temeljijo na čuječnosti temelječi kognitivni terapiji, na inštitutu pa se je razvil tudi nov pristop – Na čuječnosti temelječa transakcijska analiza. V prispevku se avtor v nadaljevanju usmeri na uporabo čuječnosti v okviru psihoterapije in svetovanja. Še posebej se usmeri na pomen prisotnosti psihoterapevta za psihoterapevtski proces in opiše nekatere intervence, ki se lahko uporabijo za spodbujanje čuječnosti pri klientih.

Delo v terapevtskem odnosu in delovna aliansa

Gregor Žvelc
 Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani
 Kontakt: gregor.zvelc@guest.arnes.si

Raziskave psihoterapije potrjujejo, da je psihoterapija medosebni proces, v katerem je glavni zdravilni faktor narava terapevtskega odnosa. Terapevtski odnos pomembno prispeva k rezultatom psihoterapije ne glede na terapevtsko šolo. Norcross in Wampold omenjata naslednje dokazano učinkovite aspekte terapevtskega odnosa: terapevtska aliansa, empatija in zbiranje

povratnih informacij od klientov. Najverjetneje učinkovito je tudi skladnost v ciljih, kolaborativni odnos in pozitivno sprejemanje. V plenarnem predavanju se avtor osredotoči na delo s prekinitvami terapevtske alianse. Delovna aliansa po Bordinu vključuje tri glavne dimenzije: strinjanje o ciljih terapije, strinjanje o nalogah terapije in kvaliteta stika.

Pomembno je, da je terapevt pozoren na kvaliteto terapevtske alianse. Prekinitve alianse so neizogibne in del terapevtskega procesa. Pomembno pa je, da terapevt opazi, da je prišlo do prekinitve alianse, da senzitivno raziskuje klientovo doživljanje in je pripravljen priznati svoj del odgovornosti. Ustrezna razrešitev motenj v terapevtski aliansi lahko vodi do reparacije in prestrukturiranja relacijskih shem. Reparacija ne vodi le do večjega zavedanja, temveč tudi obnovi in okrepi terapevtsko alianso ter spodbudi kontakt klienta s samim seboj in s terapevtom. Motnje v terapevtski aliansi tako lahko predstavljajo pot do spoznavanja relacijskega nezavednega in priložnost za integracijo osebnosti. V predavanju je podrobneje predstavljen model dela s prekinitvami alianse po Safranu in Muranu.

Supervizija psihoterapije

Maša Žvelc
 Inštitut za integrativno psihoterapijo in svetovanje, Ljubljana
 Kontakt: masa.zvelc@institut-ipsa.si

V prispevku avtorica predstavi Bernard in Goodyearjevo opredelitev supervizije ter razloži glavne funkcije supervizije: razvojno/edukacijsko, podporno ter kakovostno/kontrolno. Osrednji del je namenjen predstavitvi modela Sedmih oces avtorjev Hawkinsa ter Shoheta. Sedem oces predstavlja sedem možnih odločitev v navigaciji supervizorja, kam se bo v določenem trenutku usmeril. Supervizor se lahko v vsakem trenutku osredotoči na sedem možnih načinov vodenja supervizije: fokus na klienta, eksploracija strategij in intervencij, ki jih je uporabil supervizant, eksploracija odnosa med klientom in supervizantom, osredotočanje na supervizanta, fokusiranje na supervizijski odnos, supervizor se osredotoča na svoj lastni proces in fokusiranje na širši okvir, v katerem potekata psihoterapija oziroma svetovanje ter supervizija. Dobra supervizija vsebuje vseh sedem načinov, ni pa nujno, da vseh sedem v isti seansi. Model sedmih oces omogoča supervizorjem, da se zavejo, katere stile supervizije uporabljajo, katerih stilov ne uporabljajo oziroma se jim izogibajo ter da razširijo obseg stilov in povečajo možnosti za interveniranje v superviziji. Avtorica prispevek zaključi s trditvijo, da je supervizija psihoterapije nujen del izobraževanja za psihoterapevte kot tudi nepogrešljiv del pri vzdrževanju visokih standardov kompetentnosti certificiranih psihoterapevtov.

*Prispelo: 14.10.2014
 Sprejeto: 20.10.2014*