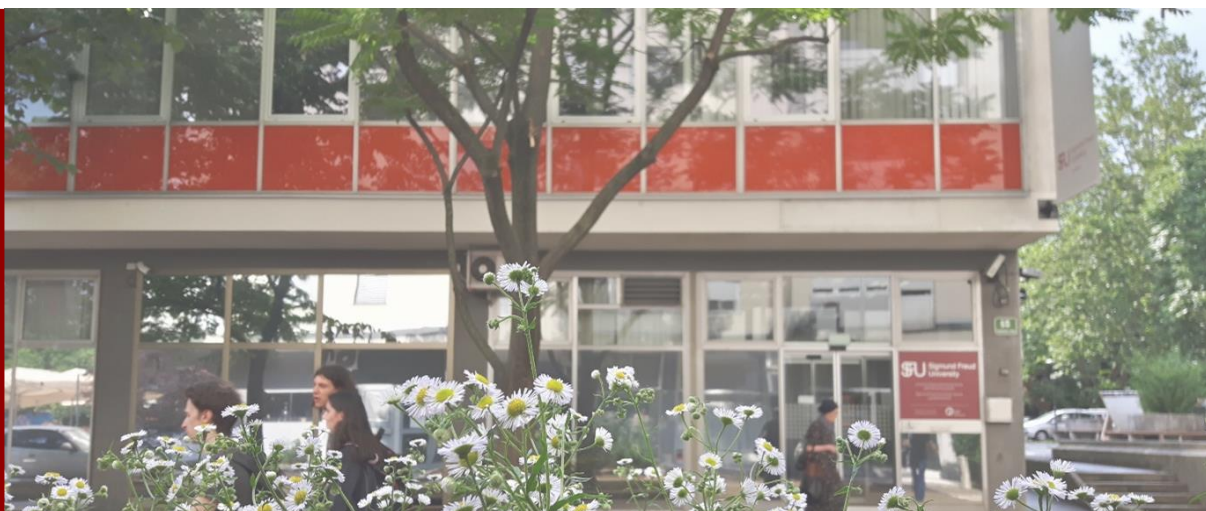


SFU Sigmund Freud
University

Ljubljana

ZBORNIK

1. ŠTUDIJSKI DAN SFU LJUBLJANA



»PSIHOLOGIJA IN PSIHOTERAPIJA Z ROKO V ROKI«

Urednici

DR. ANDREJA POLJANEC

DOC. DR. ANJA ŠTRUKELJ KOZINA

Ljubljana, 28. 9. 2021

Naslov	ZBORNIK – 1. študijski dan SFU Ljubljana »Psihologija in psihoterapija z roko v roki«
Urednici	dr. Andreja Poljanec (SFU Ljubljana), doc. dr. Anja Štrukelj Kozina (SFU Ljubljana)
Recenzija	dr. Andreja Poljanec (SFU Ljubljana), doc. dr. Anja Štrukelj Kozina (SFU Ljubljana)
Tehnični urednici	Jasna Možina (SFU Press Ljubljana), Nika Krelj (Referat SFU Ljubljana)
Lektura	Ana Kodelja
Datum in lokacija	28. 9. 2021, SFU Ljubljana, Trubarjeva cesta 65, 1000 Ljubljana
Založnik	SFU Press Ljubljana
Vrsta publikacije	e-publikacija
Dostopnost	https://www.sfu-ljubljana.si/
Izdano	junij 2022

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica v Ljubljani

ISBN 978-961-93861-8-7 (PDF)

[COBISS.SI-ID](#) [112139523](#)

Spoštovani bralci!

Radovednost, znanje, povezovanje, odprtost, naklonjenost, pa tudi ponos so vodilni spomini na prvi študijski dan »Psihologija in psihoterapija z roko v roki« ljubljanske podružnice Univerze Sigmunda Freuda Dunaj.

V jesenskih dneh smo izpeljali srečanje v živo, za kar smo neizmerno hvaležni. Živ, iskren in pristen stik je za današnjo družbo in v današnjem času še posebej dragocen in ima velik pomen.

Zbrali smo se študentje, predavatelji, prijatelji, strokovni sodelavci in drugi znanja ter pozitivnih odnosov željni ljudje. Pokrivali smo skoraj vsa razvojna obdobja, od mladostnikov, odraslih do starostnikov. Bilo je pravo plodno medgeneracijsko srečanje, ki je študijski dan močno obogatilo. Spoznavali smo izsledke raznovrstnih raziskav in prek izmenjave mnenj, skupnega razmišljanja poglobljali razumevanje posameznih vsebin ter si razširjali obzorja znanja. Posebej dragoceno in nekoliko unikatno je bilo povezovanje dveh znanstvenih svetov, psihologije in psihoterapije, katerih podružnici obeh fakultet na SFU Dunaj zastopamo v Ljubljani.

Srečanje smo zaključili z okroglo mizo z naslovom »Meje spolne nedotakljivosti pri delu z ljudmi«, saj brez prefinjene etične drže, ki naj se pri delu z ljudmi in pri raziskovanju neprenehoma razvija, ni kvalitetne znanosti in napredka. Gostje, tako psihologinja kot psihoterapevta, so ob moderiranju študenta psihologije iskreno in poglobljeno razglabljali o etičnih dilemah ter podali dragocena in zanimiva stališča.

Prav vsi utrinki nam ohranjajo upanje, da gradimo svet, v katerem ne bo nikoli zmanjkalo zdrave radovednosti, spoštovanja različnosti in rahločutnosti! Veseli in hvaležni smo za vsakega, ki prinaša svoj edinstveni zaklad.

Vodji 1. študijskega dneva SFU Ljubljana in urednici zbornika:

dr. Andreja Poljanec, vodja študijskega programa Psihologija

doc. dr. Anja Štrukelj Kozina, vodja študijskih programov psihoterapije

Vsebina

PREDSTAVITVE DIPLOMSKIH IN SPECIALISTIČNIH ZAKLJUČNIH DEL S PODROČJA PSIHOTERAPEVTSKE ZNANOSTI IN PSIHLOGIJE.....	5
ČLOVEŠKO STANJE - PREGLED POJMOVANJ V RELIGIJI, PSIHLOGIJI, FILOZOFIJI IN PSIHOTERAPIJI .	6
RAZISKOVANJE DOŽIVLJANJA ŽENSKOSTI SKOZI PRIZMO TEORIJE SPOLA – ŠTUDIJA LASTNEGA PRIMERA.....	9
UPORABA BIOLOŠKE POVRATNE ZANKE PRI TRENAŽNEM PROCESU TRAMPOLINANJA	13
UPORABA IZRAZOV ZASVOJENOST IN ODVISNOST V SLOVENSKI STROKOVNI IN ZNANSTVENI LITERaturi	17
SPODBUJANJE ŽELENEGA VEDENJA OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V ŠOLAH S POMOČJO OCENE FUNKCIONALNEGA VEDENJA IN ABC-SLEDILNIKA.....	20
IZKUŠNJE TERAPEVTOV Z UPORABO ČUJEČNOSTNIH INTERVENCIJ PRI DELU Z ANKSIOZNOSTNO IN DEPRESIVNOSTNO PROBLEMATIKO V PSIHOTERAPEVTSKI PRAKSI	24
STROKOVNA PREDAVANJA IN PREDSTAVITVE RAZISKAV	27
SKUPNI DEJAVNIKI V PARTNERSKI IN DRUŽINSKI PSIHOTERAPIJI	28
POVEZAVA MED METASUPERVIZIJSKIM, SUPERVIZIJSKIM IN PSIHOTERAPEVTSKIM PROCESOM S POMOČJO UPORABE METODE SINERGETSKO NAVIGACIJSKEGA SISTEMA.....	32
KORISTNA IN ŠKODLJIVA MEDČLOVEŠKA POMOČ	35
TEORIJA SKUPNIH DEJAVNIKOV V PSIHOTERAPIJI: DODO VČERAJ, DANES, JUTRI.....	37
DRUGI PRISPEVKI.....	42
SOCIALNA EPISTEMOLOGIJA KORONA KRIZE	43
POROČILO O OKROGLI MIZI NA TEMO: SPOLNA NEDOTAKLJIVOST	46

**PREDSTAVITVE DIPLOMSKIH IN
SPECIALISTIČNIH ZAKLJUČNIH DEL S
PODROČIJ PSIHOTERAPEVTSKE ZNANOSTI
IN PSIHOLOGIJE**

ČLOVEŠKO STANJE – PREGLED POJMOVANJ V RELIGIJI, PSIHOLOGIJI, FILOZOFIJI IN PSIHOTERAPIJI

Andrea Čurić, BA pth., SFU Ljubljana

andrea.curic@okconsulting.si

POVZETEK

Moje področje raziskovanja je zajemalo komponente človeškega stanja, ki vključujejo samorefleksijo, eksistencialno anksioznost, zavedanje minljivosti, potrebo po smislu, razpetost med svobodo in odtujenostjo ter možne razrešitve problematike. Končna analiza komponent človeškega stanja v treh izbranih področjih: psihologiji in psihoterapiji, filozofiji in štirih religijah (hinduizem, budizem, islam in krščanstvo) je privedla do zaključka, da lahko vsaka izmed njih učinkuje na dobrobit človeka pozitivno in/ali negativno. Čeprav je možno obravnavati vsako izmed komponent posamično, šele njihova prepletenost in dinamika človeško stanje prikažeta celovito.

Ključne besede: samorefleksija, svoboda, smrt, smisel življenja, izolacija, eksistencialna anksioznost

UVOD

Svetopisemska zgodba o Adamu in Evi v nekaj vrsticah slikovito opisuje začetek človekovega samozavedanja, razvoj kognitivnih sposobnosti in proces odtujevanja od narave in instinktov. Človek je bil izvržen iz raja in kaznovan z odtujenostjo, trpljenjem, brezsmiselnostjo, smrtjo. Zgodba prikazuje začetek človeškega stanja. Od takrat človeštvo nosi pečat »izvirnega greha«. Vedno večja odtujenost od Boga (ali narave) in pomanjkanje trdnosti zunanje strukture sta vplivali na eksistencialno tesnobo človeštva.

Namen raziskovanja je pregledati doprinose strokovne literature k razumevanju človeškega stanja in njegovih temeljnih komponent (eksistencialna anksioznost, razpetost med svobodo in odtujenostjo, potreba po smislu in zavedanje minljivosti). Metoda dela v teoretični diplomski nalogi je vključevala zbiranje strokovne literature in člankov s področja filozofije, s poudarkom na eksistencializmu, religije, psihologije in psihoterapije v EbscoHost bazi podatkov. Cilj raziskovanja je združiti razmišljanja različnih avtorjev o človeškem stanju v koherentno celoto s strukturiranjem glavnih problematičnih komponent človekove eksistence in možnih razrešitev problematike.

RAZPRAVA

Religija kot sistem prepričanj ponuja eno izmed možnih poti k pomirjanju eksistencialne problematike (Glas in Poort, 2007). Na različne načine različne religije posvečajo pozornost odnosu med tremi osnovnimi človekovimi problematikami in prikazujejo njihovo medsebojno odvisnost: minljivost – smisel – nesmrtnost. Ponujajo možnost preoblikovanja človekovega

strahu pred minljivostjo v smisel (Juhant, 2012) s potešitvijo želje po nesmrtnosti v obliki reinkarnacije, posmrtnega življenja, raja ali pekla (Gwynne, 2017).

Močen odmik od predeterminirane zunanje strukture in verskih dogem ponuja eksistencialistična miselnost dvajsetega stoletja, ki postavi v ospredje (ne)smiselnost bivanja posameznika, boj s končnostjo, ločenost od narave, svobodo in odgovornost. Rezultat nezmožnosti človeka, da dokončno razreši bivanjske problematike, je eksistencialna anksioznost (Yalom, 2013). Problematike eksistencialisti ne rešujejo navzven z medsebojnimi odnosi v družbi. Kakršnakoli oblika zunanjih struktur je omejujoča, konformistična in spodbuja neavtentičnost človeka. Dolžnost človeka je prevzem odgovornosti, uveljavljanje lastne svobodne volje, soočanje z občutkom izolacije in iskanje smisla v končnosti (Guay, 2002).

Psihologi dvajsetega stoletja eksistencialno problematiko prepoznavajo, vendar razreševanje ni več opisano kot nemogoč cilj in ni več nujno le individualno. Fromm (1978) govori, da razreševanje problema osebne svobode ni le stvar posameznika, ampak tudi odgovornost družbe. Tako kot človek sprejme submisivno vlogo tudi družba podpira neavtentičnega posameznika (in obratno), zato je iskanje ravnotežja odgovornost obeh (Fromm, 1978). Frankl (1987) in Yalom (2013) poudarjata pomen ljubezni, pri čemer vidimo, da strokovnjaki ne dajejo več poudarka le na avtentičnega posameznika, ampak tudi na avtentične odnose.

Skozi čas so se spreminjali načini obvladovanja eksistencialnih problemov, ki pestijo človeštvo. Različna področja so se na svoj način dotaknila problematike eksistencialne anksioznosti, svobode, osamljenosti, smrti in smisla. Večinoma sem opazila, da se avtorji osredotočijo na eno ali dve komponenti, ki so se jim zdele ključne. Najbolj celovito obravnavata človeško stanje religija in eksistencializem, ki vsak na svoj način poskušata odgovoriti oziroma razrešiti človeško stanje.

SKLEP

Obstajajo določene večne komponente človeškega stanja, ki se med seboj prepletajo in vplivajo na večanje ali zmanjševanje človekovega trpljenja. Odkrivanje človeškega stanja nam lahko ponudi dodaten vpogled v bivanjsko problematiko in možne razrešitve, hkrati pa poruši do sedaj postavljene »varne« strukture. Predstavljena raziskava prikaže določene ponavljajoče se problematike iz obravnavanih področij, vendar še zdaleč ne predstavlja celotne slike človeškega stanja, predvsem pa ne ponuja univerzalnega odgovora na postavljena vprašanja.

LITERATURA

Ćurić, A. (2021). *Človeško stanje: pregled pojmovanj v religiji, psihologiji, filozofiji in psihoterapiji*. [Diplomsko delo]. Ljubljana: Univerza Sigmunda Freuda Dunaj – podružnica Ljubljana.

Frankl, V. E. (1987). *Nečujan vapaj za smislom*. Zagreb: Naprijed.

Fromm, E. (1978). *Bekstvo od slobode*. Beograd: Nolit.

Juhant, J. (2012). *Človek in religija*. Ljubljana: Teološka fakulteta.

Glas, G. in Poort, Z. (2007). Anxiety, anxiety disorders, religion and spirituality. *Southern Medical Journal*, 100(3), 1–5.

<https://allofliferedeemed.co.uk/Anxiety,%20anxiety%20disorders,%20%20religion%20and%20spirituality%20PDF.pdf>

Guay, R. (2002). Nietzsche on freedom. *European journal of phylosophy*, 10(3), 302–327.

Gwynne, P. (2017). *World religions in practice: A comparative introduction*. New Jersey: Wiley.

Yalom, I. (2013). *Teorija i praksa grupne psihoterapije*. Novi Sad: Psihopolis institut.

RAZISKOVANJE DOŽIVLJANJA ŽENSKOSTI SKOZI PRIZMO TEORIJE SPOLA – ŠTUDIJA LASTNEGA PRIMERA

Špela Vončina Gajšek, BA pth., SFU Ljubljana
spela0gajsek@gmail.com

POVZETEK

V raziskavi sem se spraševala, kako doživljam svojo lastno ženskost. Za namene raziskave sem pripravila študijo (lastnega) primera po principih drugoosebne poglobljene fenomenološke študije (SIPI) v vlogi soraziskovalke. Z mentorjem sva na temo izvedla več nestrukturiranih intervjujev, transkripte (prepise) pa sem obdelala po metodi interpretativne fenomenološke analize (IPA). Rezultate predstavlja več tem, ki zaobjemajo moje doživljanje lastne ženskosti. V razpravi rezultate primerjam s teoretičnimi spoznanji in razčlenim pomembna osebna spoznanja, do katerih sem prišla med raziskovanjem.

Ključne besede: ženskost, spol, študija lastnega primera, drugoosebno poglobljeno fenomenološko raziskovanje (SIPI)

UVOD

Teoretični del naloge vsebuje opis izbire raziskovalne teme, kratek pregled spola skozi zgodovino in različna pojmovanja le-tega. Kot navaja Stearns (2015), so se razlike med spoloma pojavile že v prvih družbah, ki so se ukvarjale z lovom in nabiralništvom, opazamo pa jih skozi celotno zgodovino vse do danes. V prvih družbah je bila razdelitev enakovredna, kasneje pa se je razmerje moči spremenilo.

Na splošno lahko povzamemo, da sta se položaj in dojemanje žensk ter ženskosti skozi zgodovino zelo spreminjala. V današnji družbi se predvsem zaradi porasta različnih gibanj, ki izpostavljajo ženska vprašanja in opozarjajo na neenakosti med spoloma, stanje izboljšuje ter se spolne vloge zabrisujejo. Treba pa je poudariti, da je še vedno veliko razlik v dojemanju žensk in ženskosti glede na različne države po svetu. Ponekod imajo ženske več glasu, drugod pa so še vedno v bolj podrejenem položaju in težje izražajo svoje mnenje.

Obstajajo različne teorije, ki izpostavljajo biološke in kulturne vidike razlik med spoloma in so natančneje opisane v Lipa (2005). Ko med seboj primerjamo oba pogleda – biološkega in kulturnega –, lahko na obeh straneh najdemo šibkosti. Obe strani nekatere pojave oziroma lastnosti razlagata pristransko. Vsaka od strani sklepa zaključke zgolj na podlagi podatkov, ki so med seboj v korelaciji, niso pa nujno v vzročno-posledičnem odnosu.

Če torej povzamem, je pomembno poznavanje različnih teorij, ki obstajajo glede spola in spolnosti, vendar je zaradi neprenehnih sprememb v vlogah, ki jih ženske in moški prevzemamo, težko z gotovostjo trditi, kaj so vzroki in kaj posledice lastnosti, ki ji pravimo

moškost ali ženskost. Raziskave na teh področjih so zato neprenehne in vedno znova ponujajo nove možnosti in odgovore na vprašanja, povezana s spolom.

Glavni del moje naloge predstavlja praktični del, ki vsebuje raziskavo lastnega doživljanja izbranega fenomena.

METODE DELA

V raziskavi sem sodelovala kot udeleženka in soraziskovalka. Vzorec je torej ena oseba ženskega spola, poročena, stara 29 let. Uporabila sem tri različne raziskovalne metode: študijo primera, opisano v Schwandt in Gates (2018), drugoosebno poglobljeno fenomenološko raziskovanje, ki ga opisujeta Kordeš in Klauser (2016), in interpretativno fenomenološko analizo po Pietkiewicz in Smith (2014). Raziskava je potekala v štirih delih. Prvi del predstavlja uvodni razgovor z mentorjem, v katerem sva definirala temo in način izvedbe raziskave. V drugem delu sva z mentorjem izvedla serijo štirih nestrukturiranih intervjujev. Med intervjuji je potekalo skupno raziskovanje, bila sem v vlogi soraziskovalke. Intervjuje sva snemala in med srečanji pripravila transkript prejšnjega srečanja. Transkribiranje je predstavljalo del metode, in sicer pomembno soočanje s temo. Tretji del obsega analizo rezultatov, četrti del pa prebiranje literature s področja teorije in pisanje diplomskega dela.

REZULTATI

Rezultati se delijo na glavne teme in podteme, in sicer:

- tema 1 – motivi za raziskovanje lastne ženskosti – s podtemami: 1) da odkrijem nekaj novega zase in si odgovorim na svoja vprašanja, 2) želja po celostnosti, smislu, sprejemanju sebe, 3) želja po pripadnosti, potrditvi in 4) želja po bistvu;
- tema 2 – težave, s katerimi sem se soočala med raziskovanjem – s podtemami: 1) odpor do ženskosti in sram, 2) odpor do raziskovanja in kritika načina raziskovanja, 3) želja po dokazovanju in upiranju in neugodje ob prepoznavanju prevelikega truda ter 4) želja po konkretnem in vrtenje v krogih;
- tema 3 – odnosi – s podtemami: 1) odnos z moškimi, 2) odnos z možem in prijateljicami, 3) odnos z ženskami v svoji družini in 4) odnos do sebe v vlogi matere;
- tema 4 – atributi ženskosti – s podtemami: 1) ranljivost, nežnost, sprejemanje; 2) odprtost, pretočnost, spontanost; 3) subtilnost pri zapeljevanju in izražanju seksualnosti; 4) intuitivnost in sposobnost branja med vrsticami; 5) materinskost, ustvarjalnost, sposobnost prinašanja novega v svet in 6) arhetipska podoba bistva ženskosti.

RAZPRAVA

Pri mojem doživljanju ženskosti gre za kompleksen in spreminjajoč se proces, ki traja od najstništva do danes. Teme se med seboj prepletajo in jih je težko razdeliti na ločene sklope. Med procesom raziskovanja je moč opaziti veliko ambivalence in različnih pogledov na isti fenomen. Prosto raziskovanje mi otežujejo odpori, ki se pojavijo med procesom, in lastna pričakovanja. Na koncu kljub težavam pridem do nekega novega rezultata, s katerim sem zadovoljna. Rezultati se večinoma ujemajo s spoznanji iz literature. Atributi ženskosti in moškosti se ujemajo z lestvico spolnih shem, ki jo je opisala Sandra Bem (1974). Z biološkimi teorijami spola, o katerih piše Lippa (2005), se ujema tema materinskosti oziroma sposobnosti prinašanja novega v svet. V svojih odporih in predstavah o ženskosti lahko prepoznavam ideje, ki so se pojavljale skozi zgodovino, našla pa sem jih v Stearns (2015), svoja prepričanja lahko postavim tudi v kontekst odraščanja v okolju, kjer ima veliko vlogo krščanska Cerkev. Prepričanja in moja ženska identiteta pa so se razvijala tudi skozi učenje o ženskosti. To lahko povezujem s teorijami učenja, opisanimi v Lippa (2005). Feministične vplive prepoznavam, ko hočem biti enaka moškim, kljub temu da feminizem ne govori točno o takem načinu enakosti. Arhetipske podobe ženske v svoji raziskavi žal nisem uspela podrobneje opisati, saj je v literaturi, ki mi je bila na voljo, nisem našla. Ta del ima potencial za nadaljnje raziskovanje.

SKLEP

Raziskava ima naslednje omejitve, in sicer: moje lastne slepe pege, ki so posledica čustvenih odzivov. Dvojna vloga je lahko hkrati tudi prednost raziskave, saj sebe najbolj poznam in zato izluščim rezultate, ki najbolj predstavijo moje lastno doživljanje. Druga omejitev raziskave je nezmožnost generaliziranja rezultatov, saj gre za študijo lastnega primera.

Kljub temu da gre pri prvoosebni raziskovanju za zahteven proces, tak način raziskovanja priporočam vsem, ki si želijo bolje raziskati lastno doživljanje in s svetom podeliti svojo izkušnjo. Ta način raziskovanja je zanimiv ravno zato, ker imamo sami najboljši vpogled vase in lahko ob izkušenem soraziskovalcu pridemo do rezultatov, ki jih drugoosebno raziskovanje ne omogoča. Raziskovanje ima tudi praktično vrednost – vpogled vase in v svoje odnose z zunanjim svetom.

LITERATURA

- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155–162.
- Kordeš, U. in Klauer, F. (2016). Second-person in-depth phenomenological inquiry as an approach for studying enactment of belief. *Interdisciplinary Description of Complex Systems*, 14(4), 369–377.

- Lippa, R. A. (2005). *Gender, nature, and nurture, 2nd ed.* New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Pietkiewicz, I. in Smith, J. A. (2014). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal*, 20(1), 7–14.
- Schwandt, T. A. in Gates, E. F. (2018). Case study methodology. V N. K. Denzin in Y. S. Lincoln, *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (str. 600–630). Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.
- Stearns, P. N. (2015). *Gender in world history.* New York: Routledge.
- Vončina Gajšek, Š. (2020). *Raziskovanje doživljanja ženskosti skozi prizmo teorije spola – študija lastnega primera.* [Diplomsko delo]. Ljubljana: Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani.

UPORABA BIOLOŠKE POVRATNE ZANKE PRI TRENAŽNEM PROCESU TRAMPOLINANJA

Benjamin Bušelič, bachelor of science, SFU Ljubljana

bbuselic563@gmail.com

POVZETEK

Biološka povratna zanka (biofeedback) je metoda, ki se pogosto uporablja tudi v športu. V naši raziskavi smo združili metodo biofeedbacka in šport trampolinanje, da bi dokazali uporabnost metode v njem. Cilj raziskave je bil preučiti, ali je metoda uporabna tudi pri trampolinanju in ali lahko z njeno pomočjo napovedujemo uspešnost športnikovega treninga. Na treh športnikih smo v enem mesecu proces učenja tekmovalne vaje spremljali z meritvami biofeedbacka. Beležili smo tako rezultate biofeedbacka kot tudi uspešnost izvedbe vaj. Pri analizi vaj in rezultatov biofeedbacka smo ugotovili, da lahko na podlagi športnikovega psihofizičnega stanja, ki ga merimo z biofeedbackom, predvidevamo uspešnost izvedbe vaje.

Ključne besede: *biološka povratna zanka, biofeedback, trampolinanje, šport, psihologija, srčni utrip*

UVOD

Psihologija športa, veda, ki povezuje področji športa in psihologije, se je skozi zgodovino spopadala s pomanjkanjem kvantitetnih podatkov. Na tem področju raziskovanja so bili v ospredju pojmi, kot je samoučinkovitost. V osnovi samoučinkovitost definiramo kot mero, do katere športnik verjame, da lahko izvrši vedenje (npr. elementi na trampolinu), ki je potrebno za določen izid (npr. uspešno končana vaja na trampolinu) (Weiss idr., 1989). V gimnastiki, športu, ki je zelo podoben trampolinanju, jo je proučevala Lee (1982). V svoji raziskavi je gimnastičarkam podala nalogo, da napovejo svoje ocene na tekmovanju pred samim tekmovanjem. Raziskava je pokazala, da je bila ocena športnice natančnejši napovedni dejavnik kot predhodne ocene tekmovanj. V zadnjih nekaj letih pa v ospredje psihologije športa prihaja metoda biološke povratne zanke oziroma biofeedback. Ta metoda psihologiji športa omogoča doseči prej težko dostopne kvantitetne podatke. Biofeedback deluje na principu povratne informacije o telesu. Posamezniki ga lahko tako uporabijo za pomoč pri zavedanju notranjih procesov, ki se jih sicer ne bi zavedali (Zaichkowsky in Fuchs, 1988). Landers, Qi in Courtet (1985) so na primer z biofeedbackom raziskovali uspešnost strelcev s puškami. Raziskava je pokazala, da je višji srčni utrip pozitivno povezan z natančnejšim streljanjem, torej da so strelci bili natančnejši takrat, ko so imeli višji srčni utrip.

METODE DELA

V raziskavi so sodelovali trije športniki, stari 21, 23 in 27 let. Program, ki smo ga uporabili za meritve biofeedbacka, je bil Biograph Infinity verzije 5 proizvajalca Thought Technology. Raziskava je potekala en mesec enkrat na teden. Naredili smo štiri meritve, med katerimi so

udeleženci najprej rešili vprašalnik o splošnem počutju, ki smo ga sestavili za namen raziskave (glej prilogo A), nato smo naredili meritve biofeedbacka. Temu je sledilo 20–30 minut splošnega ogrevanja. Po ogrevanju so imeli udeleženci 15 minut ogrevanja na trampolinu, čemur je sledila tekmovalna izvedba vaje, ki smo jo snemali z mobilnim telefonom.

Tabela 1: Tekmovalna sestava (vaja)

Vrstna številka elementa	Element
1	Skrčeni salto z obratom za 180°
2	Iztegnjeni salto nazaj
3	Skrčeni salto naprej
4	Skok skrčno
5	$\frac{3}{4}$ skrčenega salta naprej
6	$\frac{5}{4}$ skrčenega salta naprej z obratom za 180°
7	Skok raznožno
8	Skok prednožno
9	Iztegnjeni salto naprej z obratom za 180° oziroma 540°*
10	Skrčeni salto nazaj

* Skok se je razlikoval glede na znanje udeleženca

Vsak športnik je vajo na treningu izvedel trikrat, skupno dvanajstkrat. Po končanih meritvah smo raziskovalci, usposobljeni trenerji skokov na veliki prožni ponjavi, posnetke analizirali in določili napake v izvedbi vaj. Hipoteze smo zastavili v povezavi z rezultati predhodnih raziskav na področju biofeedbacka (Landers, Qi in Courtet, 1985), in sicer smo predpostavili, da bo vsaj eden izmed štirih parametrov (srčni utrip, prevodnost kože, temperatura kože in frekvenca dihanja) napovedoval izvedbo vaje oziroma koreliral z njo.

REZULTATI

Glavni rezultati naše raziskave so predstavljeni v spodnji tabeli. To so izračuni, korelacije med številom napak, ki jih je športnik naredil med posameznim treningom, in psihofizičnimi parametri, ki smo jih izmerili pred treningom.

Tabela 2: Korelacija med psihofiziološkim parametrom in uspešnostjo izvedbe vaje

	Srčni utrip	Prevodnost kože	Temperatura	Dihanje
Pearsonov korelacijski koeficient	-0,708**	-0,313	-0,002	-0,144
p-vrednost	0,00	0,63	0,991	0,403

Iz tabele je razvidno, da je statistična analiza naših podatkov pokazala statistično pomembno negativno korelacijo med srčnim utripom in številom napak, ki jih je športnik naredil med posameznim treningom. Na podlagi tega lahko sklepamo, da je športnik napravil manj napak na treningih, ko je imel višji srčni utrip, torej višjo raven aktivacije.

RAZPRAVA

Rezultati naše raziskave nakazujejo pomembno povezanost med srčnim utripom in številom napak, ki jih je športnik naredil pri izvedbi vaje. Iz tega lahko sklepamo, da je za rezultat športnika zelo pomembno njegovo psihofizično stanje pred nastopom oziroma tekmovanjem. V rezultatih je pomembno poudariti tudi to, da so bile vse korelacije, četudi je bila zgolj ena statistično pomembna, negativne. To nakazuje možnost, da višja raven aktivacije za športnika, ki se ukvarja s trampolinanjem, pomeni boljšo pripravljenost na izvajanje vaj in posledično manjše število napak. Naša raziskava je pokazala statistično pomembno povezanost srčnega utripa in športnikovega rezultata ter tako potrdila dognanja predhodnih raziskav na področju biofeedbacka in psihologije športa (Landers, Qi in Courtet, 1985; Lee, 1982).

SKLEP

Psihofizično stanje športnika pomembno vpliva na uspešnost njegovih nastopov, zato je za športnike zelo pomembno, da se tega zavedajo in tako izboljšajo svojo uspešnost ter zmanjšajo možnosti za poškodbe.

LITERATURA

- Landers, D. M., Qi, W. M. in Courtet, P. (1985). Peripheral narrowing among experienced and inexperienced rifle shooters under low- and high-stress conditions. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56(2), 122–130.
- Lee, C. (1982). Self-efficacy as a predictor of performance in competitive gymnastics. *Journal of Sport Psychology*, 4(4), 405–409.
- Weiss, M. R., Wiese, D. M. in Klint, K. A. (1989). Head over heels with success: The relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 444–451.
- Zaichkowsky, L. D. in Fuchs, C. Z. (1988). Biofeedback applications in exercise and athletic performance. *Exercise and Sport Science Review*, 16, 381–421.

PRILOGE

Priloga A: Splošni vprašalnik o počutju
Vprašalnik počutja pred merjenjem

Ime: _____

Priimek: _____

V zadnjem tednu sem na noč spal povprečno ____ ur.

Težavnost vaje bi ocenil z (obkroži številko, 1 – lahka, 10 – težka):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresnost zadnjega tedna bi ocenil z (obkroži številko, 1 – malo stresa, 10 – veliko stresa):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ali so bile na poti na trening danes kakšne posebnosti? DA/NE

Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z DA, kakšne posebnosti?

_____.

Najtežji element v moji vaji je: _____

Najlažji element v moji vaji je: _____

Podpis: _____

Datum: _____

UPORABA IZRAZOV ZASVOJENOST IN ODVISNOST V SLOVENSKI STROKOVNI IN ZNANSTVENI LITERaturi

Maj Jus, BA pth., SFU Ljubljana

maj.jus94@gmail.com

POVZETEK

V prispevku sem raziskoval uporabo izrazov odvisnost in zasvojenost v slovenski strokovni in znanstveni literaturi. V raziskavi sem analiziral uporabo teh izrazov v izbranih člankih iz strokovnih in znanstvenih publikacij. Rezultati kažejo na neurejeno terminološko stanje. V razpravi na podlagi teoretičnih izhodišč rezultate interpretiram in predlagam možnosti za nadaljnje raziskovanje, ki bi lahko prispevalo k večji terminološki urejenosti, morda celo standardizaciji na področju odvisnosti in zasvojenosti.

Ključne besede: *odvisnost, zasvojenost, terminologija, analiza vsebine*

UVOD

V literaturi najdemo številne razlagalne modele odvisnosti oziroma zasvojenosti. Skozi zgodovino je bil pojav viden kot moralni problem (Siegler in Osmond, 1968), bolezen (Meyer in Quenzer, 2005), možganska bolezen (Leshner, 1997) ali pa kot skupek kognitivnih in motivacijskih abnormalnosti (West in Brown, 2013).

Poleg konceptualne neurejenosti lahko na tem področju opazimo tudi nedosledno ali nejasno uporabo terminologije. Težave zaradi pomanjkanja terminološke ureditve na področju odvisnosti/zasvojenosti so bile opažene pri oblikovanju programov zdravljenja, ozaveščanja in zmanjševanja škode (Milgram, 2004).

Slovenski medicinski slovar (b. d.) uporablja izraza (tudi) kot sopomenki, hkrati pa pri izrazu zasvojenost poudarja patološko naravo pojava in jo deli na fizično, psihično in tehnološko. Pri izrazu odvisnost omenja tudi oblike odvisnosti, ki niso tipično asociirane z zasvojenostjo (odvisnost od drugih ljudi, inzulina ipd.). Čeprav se oba izraza pogosto uporablja kot sopomenki, poudarjata nekoliko različne elemente pojava ali pojavov. Odvisnost poudarja potrebo po nečem za normalno delovanje, zasvojenost pa primarno izpostavlja kompulzivno naravo pojava.

METODE DELA

V raziskavi je bila uporabljena analiza vsebine, fleksibilna metoda, s katero se v besedilu ali drugi obliki sporočila išče zanesljive in validne pomene (Krippendorff, 2004). Vzorec je vključeval 94 člankov iz strokovnih in znanstvenih publikacij med letoma 2000 in 2020, ki so med ključnimi besedami na iskalniku Digitalne knjižnice Slovenije vključevali odvisnost ali zasvojenost. V izbranih člankih se je preverilo pogostost uporabe obeh izrazov in njunih

izpeljank (odvisnik, zasvojen ipd.). Pogostost izrazov je bila spremljana tako v absolutnem številu rabe obeh izrazov kot v pogostosti izrazov v posameznem članku. Zabeleženo je bilo, kako pogosto so članki pretežno ali izključno vsebovali katerega od izrazov in kako pogosto so ju vključevali relativno enakomerno.

Poleg tega se je pogostost izrazov primerjala glede na uporabljene definicijske kriterije odvisnosti/zasvojenosti (vedenjske, doživljajske in fiziološke definicijske kriterije, opredelitev pojava kot bolezni, uporabo definicij iz medicinskih priročnikov, pojmovanje pojava kot oblike samozdravljenja ali pa konstruktivistično definicijo pojava), stroko/vedo (socialno delo, psihologija, psihoterapija, zdravstvene vede in družbene ter humanistične vede), iz katere so izhajali članki, in objekte odvisnosti/zasvojenosti (alkohol, druge specifične psihoaktivne substance, vse kemične odvisnosti/zasvojenosti, hranjenje, vedenjske odvisnosti/zasvojenosti ali odvisnosti/zasvojenosti na splošno), na katere so bili članki osredotočeni. Statistična analiza podatkov je bila izvedena s testom hi-kvadrat (χ^2), kjer so bile pričakovane frekvence spremenljivk majhne, pa s Fisherjevim natančnim testom.

REZULTATI

Kljub temu da so bili članki, ki prednostno uporabljajo izraz odvisnost v vzorcu, nekoliko bolj pogosti kot tisti, ki prednostno uporabljajo zasvojenost, te razlike niso bile statistično značilne. Med članki, ki so uporabljali oba izraza, jih je zgolj 10,1 % eksplicitno razlikovalo med izrazoma, pogosteje se je izraza uporabljalo kot sinonima. Opažene so bile statistično značilne razlike v uporabi izraza odvisnost med članki, ki so se osredotočali na alkohol, druge posamezne psihoaktivne substance in kemične odvisnosti/zasvojenosti na splošno; ti so pogosteje prednostno uporabljali izraz odvisnost kot članki, ki so se osredotočali na vedenjske odvisnosti/zasvojenosti. Prav tako so bile opažene statistično značilne razlike pri člankih s področja zdravstvenih ved. Ti članki so pogosteje prednostno uporabljali izraz odvisnost in manj pogosto zasvojenost kot članki s področja socialnega dela ali družbenih ved.

RAZPRAVA

Rezultati se ujemajo z nekaterimi preteklimi opažanji o neurejenem terminološkem stanju znotraj slovenske znanstvene in strokovne literature (Černigoj in Podbevšek, 2016). Pogostejša uporaba izraza zasvojenost med članki, ki so se osredotočali na vedenjske odvisnosti/zasvojenosti, se sklada z idejo, da ko ločimo širši pojav odvisnosti/zasvojenosti od specifičnih objektov in njihovih posledic, izraz zasvojenost natančneje opisuje doživljajsko in vedenjsko dinamiko zasvojenega posameznika (Černigoj in Podbevšek, 2016; Topić, 2016).

SKLEP

Vedno bolj je jasno, da terminološka ureditev ni konsistentna in da je pot k ureditvi ali celo standardizaciji terminologije na področju odvisnosti/zasvojenosti še dolga. Ključen element za

uspešno ureditev je nadaljnje raziskovanje odvisnosti oziroma zasvojenosti z različnih perspektiv. Integracija razumevanja odvisnosti/zasvojenosti s številnih področij bi lahko prispevala k boljši terminološki ureditvi.

LITERATURA

- Černigoj, M. in Podbevšek, J. (2016). Zasvojenost ali odvisnost? Poskus pojmovne razjasnitve in pomenske razmejitve. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 10 (1/2), 113–146.
- Krippendorff, K. (2004). *Content analysis: an introduction to its methodology* (7. izd.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Leshner, A. (1997). Addiction is a brain disease, and it matters. *Science*, 278, 45–47.
- Meyer, J. S. in Quenzer, L. F. (2005). *Psychopharmacology: drugs, the brain, and behavior*. Sunderland, Massachusetts: Sinauer Associates, Inc.
- Milgram, G. G. (2004). The need for clarity of terminology. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 22(2), 89–95.
- Odvisnost (b. d.). V *Slovenski medicinski slovar*. Pridobljeno 5. 4. 2021 s <https://www.termania.net/slovarji/slovenski-medicinski-slovar/5529993/odvisnost?query=odvisnost&SearchIn=All&dictionaries=95>.
- Siegler M. in Osmond, H. (1968). Models of drug addiction. *International Journal of the Addictions*, 3, 3–24.
- Topić, P. (2016). Zasvojenost s seksualnostjo – izziv za strokovnjake s področja duševnega zdravja. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 10(3-4), 145–161.
- West, R. in Brown, J. (2013). *Theory of addiction* (2. izd.). West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Zasvojenost. (b. d.). V *Slovenski medicinski slovar*. Pridobljeno 5. 4. 2021 s <https://www.termania.net/slovarji/slovenski-medicinski-slovar/5544833/zasvojenost?dictionaries=95&query=zasvojenost&SearchIn=All>.

SPodbujanJE ŽELENEGA VEDENJA OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V ŠOLAH S POMOČJO OCENE FUNKCIONALNEGA VEDENJA IN ABC-SLEDILNIKA

Irena Kuntarič Žibert, BA pth., SFU Ljubljana

zibert.irena@gmail.com

POVZETEK

Prispevek se nanaša na otroke s posebnimi potrebami, ki se vedejo moteče v šolskem okolju. Zato so jim v skladu z Zakonom o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami dodeljeni spremljevalci. Namen spremljevalčeve pomoči je predvsem odpravljati primanjkljaje pri otroku. V prispevku je predstavljen model ocene funkcionalnega vedenja, ki vsebuje ABC-sledilnik vedenja. Slednji je pomemben pripomoček pri spodbujanju zelenega vedenja otroka in ga je mogoče vključiti v k rešitvi usmerjen pristop. S pomočjo modela lahko spremljevalec in drugo strokovno osebje v šolah, ki je zadolženo za pomoč otroku s posebnimi potrebami, raziskuje otrokovo vedenje ter na podlagi izidov laže izbere ustrezne intervencije.

Ključne besede: otroci s posebnimi potrebami, spremljevalci, moteče vedenje, ocena funkcionalnega vedenja, ABC-sledilnik, k rešitvi usmerjen pristop

UVOD

V članku se osredotočam na delo spremljevalcev otrok s posebnimi potrebami, katerih vedenje med poukom je moteče, in sicer predvsem na program spodbujanja zelenega vedenja s pomočjo ABC-sledilnika pri otrocih in mladostnikih s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Otroku se po odločbi, ki jo prejme svetovalna služba, na podlagi njegovega vedenja tako lahko dodelijo dodatne ure strokovne pomoči, podaljša čas pisnega preverjanja znanja, omogoči preverjanje izven razreda in tako naprej. Strokovna pomoč se omogoča tudi v obliki vzgojnih, socialnointegrativnih, preventivnih, kompenzacijskih in korelacijskih programov, ki so sestavni del vzgojnega programa (ZOUP, 2000). Otroci s čustveno-vedenjskimi težavami se v okviru zagotavljanja enakih možnosti lahko vključujejo v redni osnovnošolski program, čeprav se šolski sistem in učitelji zaradi pomanjkanja znanja temu izogibajo.

Zakon in cilji, ki so povezani predvsem s spodbudo zelenega vedenja pri otroku, stremijo k temu, da bi spremljevalci otrok s posebnimi potrebami svoje delo opravljali bolj učinkovito. To pa bi lahko dosegli prav z uporabo modela ocene funkcionalnega vedenja (OFV) in ABC-sledilnika, saj nam slednji pomaga določiti tri faze otrokovega vedenja. Gre za fazo, ki nastopi pred motečim vedenjem (MV), sledi faza motečega vedenja otroka ter na koncu faza opredelitve in zabeleženja otrokovega vedenja. Ko se naučimo, kako definirati vedenje, je na vrsti naslednji korak, pri katerem uporabimo ABC-sledilnik. Vedeti je treba, kako pomembno je spremljati verigo vedenja, saj tako pridobimo informacije, kdaj in kje se moteče vedenje pojavlja. Pomaga pa tudi razumeti, zakaj se moteče vedenje pri otroku pojavlja. In prav s tem vprašanjem lahko pridemo do rešitve oziroma preusmerimo vedenje otroka iz motečega v

funkcionalno. Ker se model OFV in ABC-sledilnik usmerjata na funkcionalno vedenje otroka in na njegove vire, s tem težita k največji možni koristi za otroka oziroma mladostnika in okolje, v katerega je vključen.

Za spodbujanje zelenega vedenja uporabljam k rešitvi usmerjen pristop (Berg in Miller, 2020; Možina in Rebolj, 2020), saj omogoča razvijanje in uporabo tistega, kar deluje, hkrati pa se dobro dopolnjuje z modelom OFV in uporabo ABC-sledilnika. K rešitvi usmerjen pristop stremi h krepitvi moči in virov (Nemetschek, 2016) ter k povečevanju zelenega vedenja oziroma usvojitvi socialnih veščin v sedanjosti prek živega predstavljanja zelenega vedenja v prihodnosti. Je eden od modelov systemskega pristopa, ki se izogiba patologiziranju in normiranju tako zdravja kot normalnosti (Žvelc, Možina in Bohak, 2011). Služi lahko kot okvir, s katerim spremljevalci poudarjajo otrokove majhne korake v smeri rešitve, ki so pomembni za velike spremembe. Poudarek je na sedanjosti in prihodnosti (in ne iskanju vzrokov za MV v preteklosti) ter iskanju rešitev (in ne analiziranju problemov). Torej, če otrok ni zmožen dvigniti roke in počakati, da ga učiteljica pokliče, bomo prav to vedenje spodbujali in učili. Tako lahko otroka spodbudimo s poslikanimi kartončki, ki mu pomagajo, da z majhnimi koraki osvoji cilj. Prejem vnaprej dogovorjenega števila kartončkov lahko otroku pomeni nagrado, ki je socialne ali finančne narave. Otrok se s to tehniko uči uporabe bolj funkcionalnega vedenja v šolskem okolju.

METODE DELA

Model OFV in ABC-sledilnik se usmerjata na funkcionalno vedenje otroka in na njegove vire ter s tem težita k največji možni koristi za otroka oziroma mladostnika in okolje, v katero je vključen.

Praktični primer prikazuje uporabo ABC-sledilnika, ki nakazuje, kako je s pomočjo kartic in beleženja otrokovega vedenja možno uvesti primerne instrumente in metode merjenja, ki so teoretično podkrepjeni ter hkrati omogočajo eksperimentalni nadzor nad primerom in morebitno manipulacijo spremenljivk. V nalogi zberem empirične podatke otrokovega MV in jih kvantitativno obdelam. Pri tem uporabljam systemski in konstruktivistični pristop, za katerega je značilno, da predpostavlja multikavzalno razumevanje in udeležnost raziskovalca. Rezultate, pridobljene s statistično analizo, prikažem ob koncu naloge v poročilu oziroma prikazu uspešnosti.

Kot spremljevalka otroka s posebnimi potrebami sem imela priložnost raziskovati otrokovo MV, iskati dejavnike in posledice tega s pomočjo ABC-sledilnika ter hkrati krepiti zeleno vedenje skozi nagrajevanje vedenja in veščin, ki jih otrok do takrat še ni usvojil, a jih je potreboval za uspešnost v šoli. Raziskovalna naloga z ABC-sledilnikom in spodbudo funkcionalnega vedenja je potekala celo šolsko leto.

ZAKLJUČEK

ABC-koncept in ABC-sledilnik prek ocene MV v večini primerov omogočita načrtovanje intervencij spodbude želenega vedenja. ABC-sledilnik mi je pomagal razumeti otrokovo vedenje in predvsem sprožilce MV. Prav ti so pomembni za razumevanje MV otroka. V članku predstavim delo na primeru s pomočjo sledilnika in na podlagi tega ugotovim, da spodbuda želenega vedenja, kot je v tem primeru dvigovanje roke, otroka uči nekaterih osnovnih in pomembnih socialnih veščin. Prav tako so obdelani rezultati dela na primeru pokazali zmanjševanje MV otroka, kar je izjemen uspeh. Otrok se je tako celo šolsko leto učil funkcionalnega vedenja s pomočjo spremljevalke, to pa mu je omogočalo večjo uspešnost pri vedenju.

Ravno socialne veščine, ki so pogosto vezane na čustvene in vedenjske primanjkljaje, otrok lažje razvija v kontekstu družbe, razreda in ob doživljanju skupinske dinamike. Zato bi bilo veliko lažje, da bi bili v program dodatne strokovne pomoči otrokom s posebnimi potrebami vključeni tudi spremljevalci, ki izvajajo program spodbude funkcionalnega vedenja s pomočjo ABC-sledilnika.

Prav zato bi nujno potrebovali nov zakon za otroke s posebnimi potrebami, ki bi vseboval tudi člen o spremljevalcih in njihovem delu. Skrbi me predvsem to, da so spremljevalci strokovno neizobraženi in zato ne morejo zagotavljati ustrezne pomoči otroku. Z novelo zakona bi to lahko popravili in otrokom ter njihovim staršem omogočili pomoč, ki bi bila na visoki strokovni ravni in bi zagotavljala boljše rezultate.

LITERATURA

- Berg, I. K. in Miller, S. D. (2020). *K rešitvi usmerjena psihoterapija: kako pomagati zasvojenim z alkoholom*. Ljubljana: Umco in SFU Ljubljana.
- Borgmeier, C., Loman, S. L., Hara, M. in Rodriguez, B. J. (2014). Training school personnel to identify interventions based on functional behavioral assessment. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 23(2), 78–89.
- Borgmeier, C., Loman, S. L. in Strickland-Cohen, K. M. (2017). ABC Tracker: Increasing teacher capacity for assessing student behavior. *Hammill institute on disabilities*. Pridobljeno s http://www.specialconnections.ku.edu/?q=behavior_plans/functional_behavior_assessment/teacher_tools/antecedent_behavior_consequence_chart.
- Loman, S. in Borgmeier, C. (2010). *Practical functional behavioral assessment training manual for school-based personnel*. Portland State University: PDXScholar.
- Možina, M. in Rebolj, A. B. (2020). Od k rešitvi usmerjenega modela kratkotrajne psihoterapije do namerne prakse za doseganje psihoterapevtske odličnosti. V I. K. Berg in S. D. Miller, *K rešitvi usmerjena psihoterapija: kako pomagati zasvojenim z alkoholom*. Ljubljana: Umco in SFU Ljubljana.

- Nemetschek, P. (2016). *Sistemska družinska terapija z otroki, mladostniki in starši. Model reke življenja in analogne metode*. Ljubljana; Vienna: Sigmund Freud University Press.
- Newman, L. (2005). *Parents satisfaction with their children's schooling*. Pridobljeno 2. 7. 2008 s http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/conet_storage_01/0000019b/80/2b/c2/20.pdf.
- Pratt, C. in Dubie, M. (2008). Observing behavior using A-B-C data. *The Reporter*, 14(1), 1–4.
- Strickland-Cohen, K. (2017). Basic FBA to BSP: A Practical Approach to Providing Function-Based Behavior Support. Pridobljeno s <https://www.apbs.org/sites/default/files/conference-2016/presentations/swk105-loman-borgmeier-strickland-cohen-apbs2017.pdf>.
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1) (2011). Uradni list RS, št. 58/2011 z dne 22. 7. 2011. Pridobljeno s http://www.zrss.si/pdf/050911123118_zakon_o_usmerjanju_otrok_s_posebniimi_potrebami_22072011.pdf.
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1) (2000). Uradni list RS, št. 54/00 z dne 16. 6. 2000. Pridobljeno s http://www.zrss.si/pdf/050911123118_zakon_o_usmerjanju_otrok_s_posebniimi_potrebami_22072011.pdf.
- Žvelc, M., Možina, M. in Bohak, J. (2011). *Psihoterapija*. Ljubljana: Založba IPSA.

IZKUŠNJE TERAPEVTOV Z UPORABO ČUJEČNOSTNIH INTERVENCIJ PRI DELU Z ANKSIOZNOSTNO IN DEPRESIVNOSTNO PROBLEMATIKO V PSIHOTERAPEVTSKI PRAKSI

Astja Podržaj, BA pth., SFU Ljubljana

aastja.podrzaj@gmail.com

POVZETEK

V raziskavi sem se osredotočila na izkušnje terapevtov, ki v svoji praksi uporabljajo čuječnostne intervencije, ter vpliv le-teh na anksiozne in/ali depresivne kliente. V uvodnem delu najprej podajam teoretično ozadje čuječnostnih intervencij, nato predstavljam raziskavo in njene rezultate. Na podlagi rezultatov ugotavljam, da imajo psihoterapevti v praksi z uporabo čuječnostnih intervencij pri anksioznih in/ali depresivnih klientih pozitivne izkušnje. Opažajo namreč, da so učinkovite; večina celo meni, da delujejo dolgotrajno, njihov učinek da je opazen tudi na klientovem kognitivnem in doživljajskem področju, zaznavajo pa tudi vsesplošno izboljšanje počutja.

Ključne besede: čuječnostne intervencije, anksioznost, depresija, psihoterapevtska praksa

UVOD

Černetič (2011) čuječnost opredeljuje kot posameznikovo nepresojajoče in sprejemajoče zavedanje svojega doživljanja v sedanjem trenutku. Čuječnostne intervencije (angl. mindfulness-based interventions, MBIs) so neločljivo povezane z vsebino in izvedbo temeljev meditativnih praks, ki temeljijo na tišini, mirnosti, samoraziskovanju, čustveni občutljivosti in sprejemanju celotnega spektra čustvenega izražanja v našem zavedanju (Kabat-Zinn, 2003). Njihov cilj je, da posameznikom pomagajo sprostiti lastne misli in doseči stanje spokojnosti, miru in sreče. Posamezniki se s čuječnostnimi intervencijami naučijo osredotočiti misli na sedanji trenutek ter na pomembne lastnosti, kot so neobsojajoče vedenje, potrpežljivost, zaupanje, sprejemanje, zmožnost biti odprtega duha in druge (Klainin-Yobas, Cha in Creedy, 2012).

METODE DELA

Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 49 psihoterapevtov tako moškega kot ženskega spola. Pripadali so različnim psihoterapevtskim pristopom, starostnim skupinam, imeli različno stopnjo izobrazbe in časoven okvir, koliko časa že izvajajo terapijo.

Postopek

Postopka pridobivanja odgovorov na anketna vprašanja sem se lotila z metodo snežne kepe; vse, ki sem jim poslala anketo in jih povabila k sodelovanju, sem prosila, da anketo posredujejo kolegom, ki imajo izkušnje z omenjenim področjem. Obrnila sem se tudi na

Facebook skupino *Psihoterapevti* ter jim posredovala anketo, člane skupine pa povabila k sodelovanju v raziskavi.

Vse anketne odgovore sem nato analizirala. Odgovore zaprtega tipa sem obdelala statistično, odgovore odprtega tipa pa s tematsko analizo. Oboje sem opravila s programom Microsoft Excel.

REZULTATI

Anketiranci so bili pri večini trditev relativno složni. Največjo povprečno vrednost in hkrati najmanjši standardni odklon ugotavljam pri prvi trditvi, kar pomeni, da so bili anketiranci s pojmom čuječnost seznanjeni. Prav tako visoko povprečno vrednost odgovorov anketirancev ugotavljam pri drugi, tretji in četrti trditvi – da anketiranci čuječnost prakticirajo tudi sami, poznajo različne čuječnostne intervencije in jih uporabljajo v svoji praksi – a je bila vrednost standardnega odklona zaradi raznolikih odgovorov nekoliko višja. Pri drugih trditvah so bili anketiranci zelo enotni, z relativno nizko vrednostjo standardnega odklona.

Tri glavne teme raziskave so bile intervencije, terapija in klient. Iz njih sem izpeljala štiri pod teme, in sicer učinkovite intervencije, pomembni dejavniki terapije, izboljšanje klienta in značilnosti klienta.

RAZPRAVA

Anketirani terapevti poročajo, da čuječnostne intervencije učinkovito delujejo na anksiozne in depresivne kliente ter pripomorejo k zmanjšanju njihovih simptomov. Raziskava je pokazala tudi, da terapevti nimajo izkušenj, da bi bile bolj učinkovite kot klasične intervencije, ki so značilne za njihov psihoterapevtski pristop.

Kot učinkovite intervencije, ki jih anketirani terapevti uporabljajo pri delu z anksioznimi in depresivnimi klienti, so se izkazale predvsem dihalne vaje, meditacija, vračanje klienta v »tukaj in zdaj«, vzpostavljanje stika s telesom, preusmerjanje pozornosti, opazovanje misli in druge. Slednje je lepo poudaril eden izmed anketirancev v raziskavi (anketiranec št. 9), ki je pri povpraševanju o različnih učinkovitih intervencijah trdil, da gre za »opazovanje misli brez pretirane analize in zapletanja v misli«.

Terapevti so prav tako opazili izboljšanje z doživlajskega vidika, saj so izboljšali odnos do sebe in samovrednotenje ter vzpostavil boljši stik s samim seboj. Pri klientih po uporabi čuječnostnih intervencij opažajo tudi večjo pozitivno naravnost, okrepljeno samozaupanje, večjo odprtost in zavedanje doživljanja, izboljšanje koncentracije, večjega občutka nadzora ter boljšega razlikovanja med preteklostjo in sedanjostjo.

SKLEP

Pozitivne izkušnje anketiranih terapevtov, podprte z njihovimi opažanji blagodejnih učinkov ob uporabi čuječnostnih intervencij, nakazujejo, da so čuječnostne intervencije zanesljiv pripomoček v psihoterapevtski praksi. Z njimi klientom pomagamo, da zmanjšajo avtomatičnost odzivanja, da so do doživljanja bolj objektivni in da se doživljanju ne izogibajo. Rezultati raziskave kažejo, da anketirani terapevti ob uporabi čuječnostnih intervencij opažajo izboljšanje, da se izboljšanje odraža na ravni doživljanja in na ravni delovanja ter da imajo čuječnostne intervencije razmeroma dolgotrajen vpliv.

LITERATURA

- Černetič, M. (2011). Kjer je bil id, tam naj bo ... čuječnost – nepresojajoče zavedanje in psihoterapija. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 5(3/4), 25–36. Pridobljeno s <https://www.skzp.si/wp-content/uploads/2016/02/KAIROS-Slovenian-Journal-of-Psychotherapy-Volume-5-Issues-34-1.pdf#page=25>.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph106>
- Klainin-Yobas, P., Cho, M. A. in Creed, D. (2012). Efficacy of mindfulness-based interventions on depressive symptoms among people with mental disorders: a meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 49(1), 109–121. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2011.08.014>

STROKOVNA PREDAVANJA IN PREDSTAVITVE RAZISKAV

SKUPNI DEJAVNIKI V PARTNERSKI IN DRUŽINSKI PSIHOTERAPIJI

Špela Verbnik, Dottore Magistrale, SFU Ljubljana

spela.verbnik@gmail.com

POVZETEK

Teorija skupnih dejavnikov temelji na izsledkih raziskav, da k učinkovitosti psihoterapije prispevajo predvsem značilnosti, ki so skupne vsem psihoterapevtskim pristopom, kar velja tudi za partnersko in družinsko psihoterapijo (PDP). V prispevku je prikazana širša in ožja konceptualizacija skupnih dejavnikov v PDP in skupni dejavniki, ki so v primerjavi z individualno terapijo za PDP edinstveni. Ob navedbi glavnih kritik na račun teorije skupnih dejavnikov na področju PDP opozorimo, pri katerih točkah je kritika neutemeljena. Izhajajoč iz teh izsledkov, sledijo vodila za PD terapevte.

Ključne besede: partnerska in družinska psihoterapija, skupni dejavniki, specifični dejavniki, terapevtska sprememba, klientovi dejavniki, terapevtovi dejavniki, terapevtski odnos, terapevtski proces in izid, povratno informirana obravnava

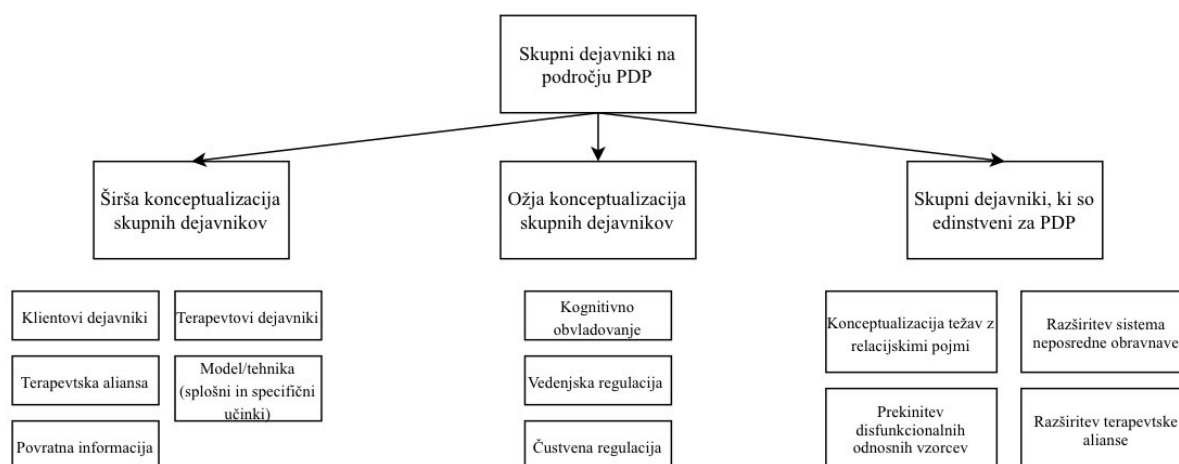
UVOD

Teorija skupnih dejavnikov učinkovitosti psihoterapije ne razlaga le kot posledice sledenja specifičnim psihoterapevtskim teorijam in praktičnim modelom, temveč jo povezuje z značilnostmi, ki so skupne vsem psihoterapevtskim pristopom, imenovane »skupni dejavniki« (angl. common factors) (Imel in Wampold, 2008). Teorija skupnih dejavnikov specifične sestavine razume kot sredstva, ki skupnim dejavnikom omogočajo učinkovanje (Sprenkle in Blow, 2004a). »Skupni dejavniki niso otoki – delujejo prek modelov,« poudarjata Sprenkle in Blow (2004b: 151).

Pričujoč prispevek predstavlja kvalitativno novo raven sinteze znanstvenih izsledkov, ki lahko bistveno pripomore k odgovarjanju na vprašanje, kako PDP deluje.

Kateri skupni dejavniki so pomembni za PDP?

Na sliki 1 so zbrani trije opisi skupnih dejavnikov v PDP. Širša konceptualizacija je povzeta po Sparks in Duncan (2010), ki navajata pet dejavnikov: klientove in terapevtove dejavnike, terapevtski delovni odnos, model/tehniko (splošne in specifične učinke) in povratno informacijo. Ožja konceptualizacija skupnih dejavnikov obsega tri kategorije, kot jih je opredelil Karasu (1986), saj si po njegovem mnenju z uporabo različnih tehnik večina pristopov prizadeva doseči terapevtske kognitivne, vedenjske in čustvene spremembe. Tretja kategorija zajema skupne dejavnike, kot so jih oblikovali Sprenkle in kolegi (Sprenkle idr., 2009; Sprenkle in Blow, 2004a). Ti dejavniki so v primerjavi z individualno terapijo za PDP edinstveni, to so: konceptualizacija težav z relacijskimi pojmi, razširitev sistema neposredne obravnave, prekinitev disfunkcionalnih odnosnih vzorcev in razširitev terapevtskega delovnega odnosa.



Slika 1: Razdelitev skupnih dejavnikov na področju PDP

Kritika teorije skupnih dejavnikov na področju PDP

Sexton idr. (2004) navajajo, da teorija skupnih dejavnikov preveč poenostavlja terapevtski proces, saj spregleda kompleksnost PDP in terapevtske spremembe ter raznolikost klientov in okoliščin, v katerih poteka terapevtska obravnava. Dodajajo, da podobna učinkovitost različnih pristopov, na katero kažejo metaanalize, ni zadosten dokaz za skupne dejavnike, in opozarjajo, da teorija skupnih dejavnikov ne prispeva k zmanjšanju vrzeli med raziskovanjem in klinično prakso.

Sprenkle in Blow (2004b) na drugi strani opozarjata, da Sexton in sodelavci (2004) k skupnim dejavnikom pristopajo s pozicije ali – ali, medtem ko sama vidita glavni namen teorije skupnih dejavnikov v osvetljevanju temeljnih mehanizmov sprememb, ki si jih delijo različni pristopi PDP, pri čemer so »modeli sredstva, prek katerih delujejo tako skupni kot tudi specifični dejavniki« (str. 151). Skladno s tem cilj teorije skupnih dejavnikov nikakor ni poenostavljeno razumevanje terapevtskih sprememb, saj je PDP interakcijski proces, ki je povezan z značilnostmi klientov, terapevta, njunega odnosa in z mnogimi drugimi mehanizmi, ki so skupni učinkovitim modelom. Trenutno stanje teorije skupnih dejavnikov tudi ne predstavlja njene končne različice, temveč bolj odpira prostor za nadaljnje raziskovanje, katerega izsledki naj bi terapevtom pomagali pri upravljanju terapevtskega procesa, kar poudarja tudi Schiepek (2008).

Vodila za partnerske in družinske terapevte na podlagi teorije skupnih dejavnikov

V nadaljevanju navajamo šest temeljnih nasvetov, ki jih Davis in Hsieh (2019) opredeljujeta kot ključne za PD terapevte, poučene o teoriji skupnih dejavnikov:

- 1) Bodi pozoren na prekrivanja med teorijami.
- 2) Navdušuj se nad več teorijami, ne nad eno samo.
- 3) Osredotočaj se na klienta.
- 4) Vzdržuj upanje in spremljaj terapevtski delovni odnos.
- 5) V klientih glej ljudi in ne objektov.
- 6) Daj prednost celjenju pred terapijo.

SKLEP

V prispevku je prikazan pomen skupnih dejavnikov za PDP na način, ki omogoča preseganje razcepa med skupnimi in specifičnimi dejavniki in tako predstavlja uravnovešen pogled na tehnični in kontekstualni pogled na psihoterapijo. Vsak model, kot poudarjata Sprenkle in Blow (2004a), deluje kot povečevalno steklo, ki osvetljuje in poudarja določene vidike obravnave. Teorija skupnih dejavnikov pa opozarja, da so za učinkovito in uspešno uporabo terapevtskih tehnik, specifičnih za določen psihoterapevtski pristop, poleg terapevtovega strokovnega znanja in kompetenc pomembni tudi terapevtski odnos, pričakovanja in drugi skupni dejavniki.

LITERATURA

- Davis, S. D. in Hsieh, A. L. (2019). What does it mean to be a common factors informed family therapist?. *Family Process*, 58(3), 629–640.
- Imel, Z. E. in Wampold, B. E. (2008). The importance of treatment and the science of common factors in psychotherapy. V S. D. Brown in R. W. Lent (ur.), *Handbook of counseling psychology* (str. 249–266). John Wiley & Sons.
- Karasu, T. B. (1986). The specificity versus nonspecificity dilemma: Toward identifying therapeutic change agents. *The American Journal of Psychiatry*, 143, 687–695.
- Schiepek, G. (2008). Psihoterapija kot z dokazi podprt proces upravljanja. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 2(1-2), 7–32.
- Sexton, T. L., Alexander, J. F. in Mease, A. L. (2004). Levels of evidence for the models and mechanism of therapeutic change in family and couple therapy. V M. J. Lambert (ur.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (str. 590–646). Wiley.
- Sparks, J. A. in Duncan, B. L. (2010). Common factors in couple and family therapy: Must all have prizes? V M. A. Hubble, S. D. Miller in B. E. Wampold (ur.), *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy* (str. 357–391). American Psychological Association.
- Sprenkle, D. H. in Blow, A. J. (2004a). Common factors and our sacred models. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 113–129.
- Sprenkle, D. H. in Blow, A. J. (2004b). Common factors are not islands – they work through models: A response to Sexton, Ridley, and Kleiner. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 151–157.

Sprenkle, D. H., Davis, S. D. in Lebow, J. L. (2009). *Common factors in couple and family therapy: The overlooked foundation for effective practice*. Guilford Press.

Za obsežen seznam literature, na katerem temelji ta prispevek, glej:

Verbnik, Š. in Možina, M. (2021). Skupni dejavniki v partnerski in družinski psihoterapiji. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 15(1-2), 63–101.

POVEZAVA MED METASUPERVIZIJSKIM, SUPERVIZIJSKIM IN PSIHOTERAPEVTSKIM PROCESOM S POMOČJO UPORABE METODE SINERGETSKEGA NAVIGACIJSKEGA SISTEMA

Asist. dr. **Nuša Kovačević Tojnko**, Zavod za psihoterapijo, izobraževanje in znanost Pamina Maribor,
SFU Ljubljana

nusa@pamina.si

Doc. dr. **Tatjana Rožič**, Študijsko-raziskovalni center za družino, SFU Ljubljana

tatjana.rozic@guest.arnes.si

Mag. **Miran Možina**, SFU Ljubljana

miranmozina.slo@gmail.com

POVZETEK

Pričujoča študija predstavlja novost v kontekstu psihoterapevtske znanosti; usmerjena je v raziskovanje medsebojnega učinka dinamike procesa metasupervizije, supervizije in psihoterapije ter vpliv slednjega na osebni razvoj supervizorja in terapevta ter na izid psihoterapevtske obravnave. Procese treh diad (klient – terapevt, terapevt – supervizor in supervizor – metasupervizor) bomo spremljali s pomočjo računalniško podprtega Sinergetskega navigacijskega sistema (v nadaljevanju SNS) z dnevnim vprašalnikom in vprašalnikom po posameznem srečanju. Visoko frekvenčne povratne informacije dinamike vseh treh diad bomo analizirali s pomočjo metode za ugotavljanje nelinearnih vzročnih vplivov in z analizo časovnih vrst. Rezultati bodo pripomogli k razvijanju orodja za spremljanje dinamike srečanj in izida metasupervizijskih, supervizijskih ter psihoterapevtskih obravnav kot tudi osebnostnega razvoja supervizorjev in terapevtov. S predstavitvijo raziskovalnega načrta vabimo strokovne kolegice in kolege k vključitvi v raziskavo.

Ključne besede: *Sinergetski navigacijski sistem, psihoterapija, supervizija, metasupervizija, dinamika psihoterapije*

UVOD

Študije so potrdile različne pozitivne učinke supervizije za supervizanta, vendar pa se je raziskovanje pozitivnega vpliva supervizije na kliente pokazalo kot precej večji izziv (Watkins, 2011). Raziskav o povezanosti dinamike procesov metasupervizije, supervizije in psihoterapije po nam znanih podatkih doslej še ni bilo. Kakšen je vpliv dinamike med metasupervizijskimi, supervizijskimi in psihoterapevtskimi srečanji ter kakšen je vpliv teh srečanj na osebni razvoj supervizorja in terapevta, sta naši raziskovalni vprašanji. Cilj je osvetliti dinamiko terapevtskega, supervizijskega in metasupervizijskega procesa, razviti orodje za spremljanje povratne informacije med tremi diadami in pokazati, kako lahko sprotno sledenje procesa dela pripomore k izidu obravnave ter k osebnostnemu razvoju supervizorjev in terapevtov.

METODE DELA

Postopek zbiranja podatkov: računalniški program SNS za visoko frekventno spremljanje dinamike stanj (Schiepek idr., 2005; Schiepek, 2009) za obdobje devetih mesecev.

Predviden vzorec in vzorčenje: N = 75–95 udeležencev (n = 5 metasupervisorjev, n = 10 supervisorjev, n = 20 terapevtov, n = 40–60 klientov). Vzorčenje supervisorjev in metasupervisorjev bo na podlagi prostovoljnega odziva, slednji nato predlagajo terapevte in kliente po metodi snežne kepe.

Pripomočki: Prilagojeni vprašalniki za dnevno spremljanje dinamike procesa TPB-A za klienta (Schiepek idr., 2019) s faktorji: *dobro počutje in pozitivna čustva, obremenjenost s čustvi in problemi, razumevanje, zaupanje in terapevtski napredek, motivacija za spremembo in čuječnost, občutki v telesu, potrebe*. Dnevni vprašalnik VPU-S za terapevta in supervisorja (Schiepek in Možina, 2011) s faktorji: *napredek pri razvoju sistemskih kompetenc, napredek v procesu učenja, osebni rasti, socialna klima in čustva*. Po psihoterapevtskem srečanju bodo klienti izpolnili STEP-T-P, terapevta pa STEP-T-T (Krampen G., 2002), po superviziji bodo terapevta izpolnili STEP-S-T in supervisorji STEP-S-S (Zarbock idr., 2009) ter po metasuperviziji supervisorji STEP-M-S in metasupervisorji STEP-M-M (Zarbock idr., 2009); vprašalniki bodo merili faktorje: *zadovoljstvo s srečanjem, terapevtski/supervizijski/metasupervizijski odnos, soočanje s problemi in klarifikacija*.

Analiza rezultatov: kvantitativna analiza nelinearnih vzročnih povezav in analiza časovnih vrst.

PRIČAKOVANI REZULTATI

Skladno z Duncanovo študijo (2017), da so učinki psihoterapije 87-% povezani s klientovimi dejavniki, pričakujemo, da se bo zaradi specifičnih faktorjev na strani udeležencev pokazala unikatnost vseh treh diad. Spoznanja »Kaj deluje za koga?« (Norcross in Wampold, 2011) in »En klient naenkrat« (Duncan, 2014) bomo lahko na podlagi naših ugotovitev razširili na polje supervizije in metasupervizije, s sledenjem povratni informaciji pa bomo tudi v okviru t. i. namerne prakse za razvijanje terapevtske odličnosti (Rousmaniere, 2017; Miller idr., 2020) pripomogli k uspešnejši obravnavi na vseh treh ravneh.

SKLEP

Raziskava je v fazi zadnjih priprav pred začetkom izvedbe. Vsi zainteresirani so vabljeni k sodelovanju.

LITERATURA

Duncan, B. L. (2017). Foreword. V L. Isebaert, *Solution-focused cognitive and systemic therapy: the bruges model*. New York, London: Routledge: 4–13.

- Krampen, K. (2002). *Stundenbogen für die Allgemeine und Differentielle Einzelpsychotherapie (STEP)* [Questionnaire for the general and differential single therapy session]. Göttingen, Germany: Hogrefe.
- Miller, S. D., Hubble, M. A. in Chow, D. (2020). *Better results. Using deliberate practice to improve therapeutic effectiveness*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Možina, M. in Schiepek, G. (2012). Osebnost in identiteta z vidika sistemske znanosti [Personality and identity from the perspective of systemic science]. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 6(3/4), 13–32.
- Norcross, J. C. in Wampold, B. E. (2018). A new therapy for each patient: Evidence-based relationships and responsiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 1–18.
- Rousmaniere, T. (2017). *Deliberate practice for psychotherapists. A guide to improving clinical effectiveness*. New York: Routledge.
- Schiepek, G. (2009). Complexity and nonlinear dynamics in psychotherapy. *European Review*, 17(2), 331–356.
- Schiepek, G. in Možina, M. (2011). *Vprašalnik o procesu učenja. Interno delovno gradivo*. Ljubljana: SFU Ljubljana.
- Schiepek, G., Stöger-Schmidinger, B., Kronberger, H., Aichhorn, W., Kratzer, L., Heinz, P., Viol, K., Lichtwarck-Aschoff, A. in Schöller, H. (2019). The Therapy process questionnaire-factor analysis and psychometric properties of a multidimensional self-rating scale for high-frequency monitoring of psychotherapeutic processes. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1–17.
- Schiepek, G., Picht, A., Spreckelsen, C., Altmeyer, S. in Weihrauch, S. (2005). Računalniško podprta procesna diagnostika dinamičnih sistemov. V J. Bohak in M. Možina (ur.), *Četrtri študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, 3. in 4. junij 2005, Rogla. Sodobni tokovi v psihoterapiji: od patogeneze k salutogenezi: [zbornik prispevkov]* (str. 34–51). Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
- Watkins Jr., C. E. (2011). Does psychotherapy supervision contribute to patient outcomes? Considering thirty years of research. *The Clinical Supervisor*, 30(2), 235–256.
- Zarbock, G., Drews, M., Bodansky, A. in Bernhard, D. (2009). The evaluation of supervision: Construction of brief questionnaires for the supervisor and the supervisee. *Psychotherapy Research*, 19(2), 194–204.

KORISTNA IN ŠKODLJIVA MEDČLOVEŠKA POMOČ

Izr. prof. dr. **Jože Ramovš**, antropolog in socialni delavec, Inštitut Antona Trstenjaka, SFU Ljubljana
joze@iat.si

Alen Sajtl, univ. dipl. psih., Inštitut Antona Trstenjaka
alen@iat.si

POVZETEK

Ljudje smo življenjsko odvisni od medsebojne pomoči. To je vsakdanja samoumevnost, ki se je večinoma ne zavedamo, pri oskrbi v bolezni in starostnem pešanju pa postane očitna nuja. Težavnost in uspešnost oskrbovanja je zelo odvisna tudi od tega, kako oskrbovanec doživlja prejeta pomoč. Enako dejanje drugega lahko doživljamo kot koristno pomoč, kot nepotrebno vsiljevanje ali kot nekaj, kar nam škodi. O tem, kako ljudje doživljajo prejeta pomoč, je malo raziskovalnih spoznanj, zato smo v obsežni reprezentativni raziskavi o tem, kaj nad 50 let stari prebivalci Slovenije potrebujejo, zmorejo in hočejo, z odprtima vprašanjem iskali njihove izkušnje o prejeti pomoči, ki jim je v življenju koristila in ki jim je škodila.

Ključne besede: medčloveška pomoč, soodvisnost, solidarnost, škodljiva pomoč, nehoteno škodovanje

UVOD

Izhajali smo iz spoznanj o objektivnem in doživljajskem vidiku človekovega dožemanja sebe, drugih in celotne stvarnosti (Buber, 1999; Fromm, 2004; Janžekovič, 1977). Spoznanja o tem ter o dobrih in slabih izkušnjah ljudi s prejeta pomočjo so pomembna za psihoterapijo (Willi, 1985; Bregman, 2020), prav tako pa za individualizirano dolgotrajno oskrbo, ki dopolnjuje brezosebne oskrbovalne storitve z osebnim odnosom, odgovarja na človekove potrebe in njegovo osebno zgodovino.

METODA DELA

V raziskavi je sodelovalo 1047 Slovencev, starejših od 50 let. Osredotočila sva se na dve vprašanji v raziskavi:

- *Kaj od vsega tega, kar so vam v življenju dali ali storili drugi, je res veliko pripomoglo h kakovosti in razvoju vašega življenja?*
- *Kaj od vsega tega, kar so vam v življenju dali ali storili drugi, je najbolj škodilo pri kakovosti in razvoju vašega življenja?*

To sta 88. in 89. vprašanje od 182-ih v reprezentativni terenski raziskavi o tem, kaj nad 50 let stari prebivalci Slovenije potrebujejo, kaj zmorejo in kaj hočejo glede staranja in sožitja med generacijami. Analize preostalih vprašanj so bile objavljene v monografiji *Staranje v Sloveniji* (Ramovš, 2013).

Raziskovalni vprašanji sta odprtega tipa, zato sva uporabila metodo kategorizacije. Odgovore na vsako od obeh vprašanj sva avtorja tega članka ločeno razvrstila v kategorije in uskladila razlike. Nato sva preverjala povezanost nastalih kategorij z demografskimi značilnostmi (spol, starost, zakonski stan in izobrazba) ter merami zadovoljstva, sreče, smisla in duševnega počutja. Vse mere so del iste reprezentativne raziskave.

REZULTATI

Precejšen del ljudi je slep za prejeto pomoč – ne doživljajo, da bi v življenju prejeli kako koristno pomoč. Ti imajo najnižje vrednosti svojega duševnega počutja – najbolj so pozabljivi, osamljeni, tesnobni, nemirni in otožni, svoje življenje doživljajo kot manj smiselno in so nesrečnejši od skupine ljudi, ki se zavedajo prejete koristne in škodljive pomoči. Pokazalo se je, da doživljanje prejemanja pomoči narašča z izobrazbo.

RAZPRAVA

Glavno spoznanje analize je, da slabe izkušnje s prejeto pomočjo niso patogene, če se človek doživeto zaveda koristne pomoči, ki jo je prejel od drugih (Diener idr., 2008) – zdi se, da se slabe življenjske izkušnje sproti raztapljajo v doživljanju dobrih.

SKLEP

Zavestno učenje odprtega in hvaležnega doživljanja prejete pomoči je torej pomembna priprava za učinkovito dolgotrajno oskrbo, nasploh pa krepi pristno solidarnost v življenju.

LITERATURA

- Bregman, R. (2020). *Im grunde gut. Eine neue Geschichte der Menschheit*. Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Buber, M. (1999). *Dialoški princip* (2. predelana in dopolnjena izd.). Ljubljana: Društvo 2000.
- Diener, E., Kuppens P. in Realo, A. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66–75.
- Fromm, E. (2004). *Imeti ali biti*. Ljubljana: Vale-Novak.
- Janžekovič, J. (1977). Gabriel Marcel in njegovo delo. V *Misleci. Izbrani spisi*, 3. zvezek (str. 66–157). Celje: Mohorjeva družba.
- Ramovš, J. (ur.) (2013). *Staranje v Sloveniji. Raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Willi, J. (1985). *Koevolution. Die Kunst gemeinsamen Wachsens*. Reinbek/Hamburg: Rowohlt.

TEORIJA SKUPNIH DEJAVNIKOV V PSIHOTERAPIJI: DODO VČERAJ, DANES, JUTRI

Mag. **Miran Možina**, SFU Ljubljana

miranmozina.slo@gmail.com

POVZETEK

S pomočjo sistematičnega pregleda literature prikažem razvoj teorije skupnih dejavnikov od Rosenzweiga in Frankovega kontekstualnega modela prek prvih metaanalitičnih raziskav o učinkovitosti psihoterapije do Schiepkovega koncepta integrativne psihoterapije. Za simbol skupnih dejavnikov predlagam ptiča Doda in pokažem, kako lahko pomaga k integraciji medicinskega v kontekstualni model ter k uveljavljanju psihoterapije kot samostojnega poklica in avtonomne znanstvene discipline.

Ključne besede: *Dodo učinek, skupni dejavniki, integrativna psihoterapija, medicinski in kontekstualni model, znanost o kompleksnosti*

UVOD

Rosenzweigova alegorija ptiča Doda je leta 1936 služila iskanju, kaj je skupnega različnim psihoterapevtskim pristopom. Postopno se je razvila v znanstveno podprto »teorijo skupnih dejavnikov« (angl. common factors theory) in »kontekstualni model« (Wampold in Imel, 2015). Doda predlagam za simbol teorije skupnih dejavnikov, pa tudi za glasnika dialoškega pluralizma različnih psihoterapevtskih in raziskovalnih pristopov v smislu psihoterapevske in interdisciplinarne integracije (glej sliko 1).



Slika 1: Dodo kot simbol teorije skupnih dejavnikov (Štih, 2020)


METODE DELA

Sistematični pregled literature.

REZULTATI

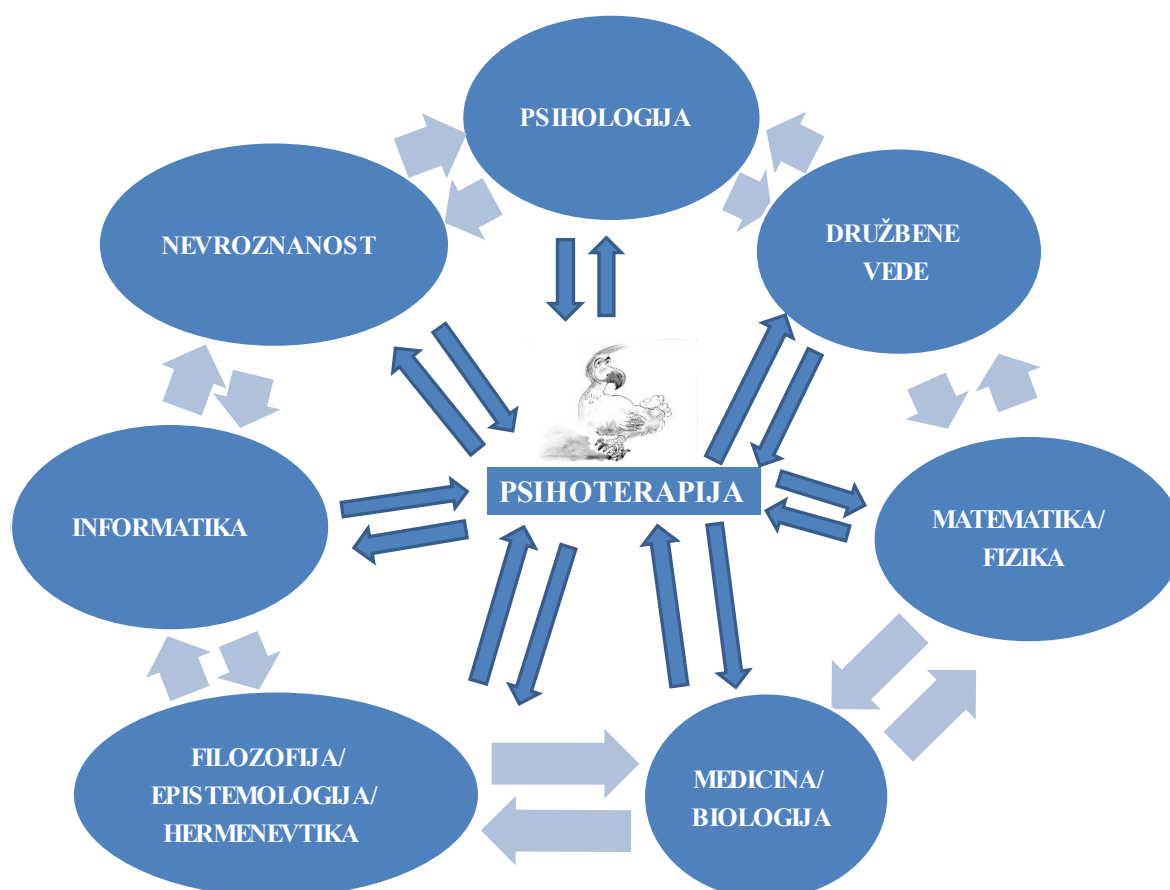
Dodo si prizadeva za sožitje medicinskega in kontekstualnega načina védenja oziroma objektivistične/nomotetične in systemske/konstruktivistične/hermenevtične epistemologije. Kontekstualni model predstavlja višjo raven abstraktnosti, metateoretični okvir, ki lahko zaobjame medicinski model, je torej podoben večji babuški, v katero lahko vstavimo manjšo (glej tabelo 1).

Tabela 1: Dodo na metaravni omogoča integracijo medicinskega in kontekstualnega modela.

	
MEDICINSKI MODEL	KONTEKSTUALNI MODEL
epidemija, pandemija	sindemija
dekontekstualizacija	kontekstualizacija
uspešno blaženje akutne simptomatike	primernejši za reševanje kroničnih problemov in za razumevanje akutne simptomatike kot dela daljšega, od konteksta odvisnega procesa evolucije
biološki determinizem	socialni konstruktivizem
linijske, vzročne razlage	multikavzalne, krožne razlage
dualizem bolezen/zdravje, tako da se na zdravje gleda kot odsotnost bolezni	preseganje dualizma bolezen/zdravje, tako da se na zdravje gleda kot na sposobnost sožitja z boleznijo, ki povečuje možnost preživetja in evolucije
objektivizem; pozitivizem; znanstveni monizem	konstruktivizem; relativizem; dialoški pluralizem; systemska, hermenevtična in transformativna epistemologija
težnja k trivializaciji kompleksnih sistemov	upoštevanje netrivialnosti kompleksnih sistemov (znanost o kompleksnosti)
poudarek na patologiji in patogenezi	poudarek na salutologiji in salutogenezi – virih, odpornosti, opolnomočenju klientov
simptom kot tekst brez konteksta	simptom kot puntuacija in metafora o širšem kontekstu
cilj medicinske obravnave je zmanjševanje simptomov in izkoreninjenje patogenih dejavnikov	poleg zmanjševanja akutnih simptomov je cilj kontekstualne obravnave večanje

	kakovosti življenja in koevolucija s patogenimi dejavniki
nomotetičnost	idiografičnost
prevladujejo somatske intervencije	prevladujejo dialoške intervencije
vreča trikov, poudarek na tehnikah	modrost, poudarek na celostni obravnavi
vednost kot vrlina	radovednost in nevednost (oziroma omejena vednost) kot vrlina

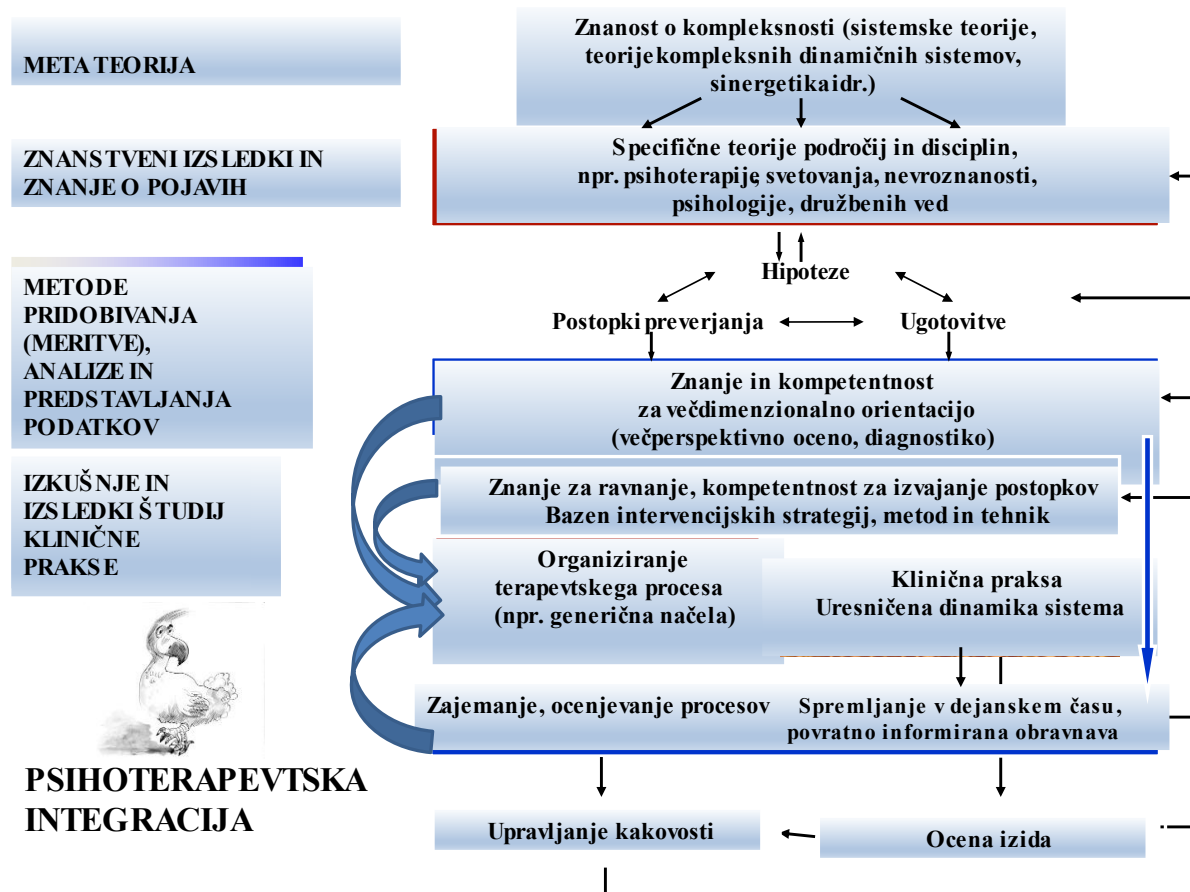
Dodo pomaga k utemeljevanju psihoterapije kot samostojnega poklica in znanstvene discipline na stičišču različnih disciplin (glej sliko 2) (Schiepek idr., 2015). Za medsebojne povezave in metateoretični okvir služi znanost o kompleksnosti.



Slika 2: Dodo na stičišču različnih disciplin utemeljuje psihoterapijo kot samostojni poklic in znanstveno disciplino.

RAZPRAVA

Predlagam nov koncept »integrativne psihoterapije«, ki, podprt s povratnim informiranjem v dejanskem času terapevtske obravnave, spodbuja procese samoorganizacije ter omogoča sintezo klasičnega razcepa med medicinskim in kontekstualnim modelom (Schiepek idr., 2015).



Slika 3: Dodo predlaga razširjeni koncept integrativne psihoterapije.

SKLEP

Dodo onkraj različnih psihoterapevtskih šol kot metaintegrator ponuja vizijo širše integracije znanosti in prakse (model znanstvenika praktika), biološke, psihološke in socialne dimenzije, kvantitativne in kvalitativne metodologije, nomotetičnosti in idiografičnosti, teoretičnih razlag in kliničnega razumevanja, personalizirane medicine in psihoterapije ter medicinskega in kontekstualnega modela.

VIRI in LITERATURA

Schiepek, G., Eckert, H., Aas, B., Wallot, S. in Wallot, A. (2015). *Integrative psychotherapy: A feedback driven dynamic systems approach*. Göttingen: Hogrefe.

Wampold, B. E. in Imel, Z. E. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work*. New York, NY: Routledge.

Štih, E. (2020) Dodo [risba]. Izvirno delo.

Za obsežen seznam literature, na katerem temelji sistematični pregled v treh člankih, glej:

Možina, M. (2021a). Uvodnik o skupnih dejavnikih in medicinskem modelu: od znanstvenega monizma preko dialoškega pluralizma do integrativne psihoterapije. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 15(1-2), 9–55.

Možina, M. (2020). Zgodnja leta ptiča Dodo: Razvoj teorije skupnih dejavnikov od Rosenzweiga do Frankovega kontekstualnega modela. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 14(3-4), 15–61.

Možina, M. (2021c). Mladostniška in odrasla leta ptiča Dodo: razvoj teorije skupnih dejavnikov od prvih metaanaliz do Schiepkovega sinergetičnega nelinearnega dinamičnega modela. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 15(1-2), 57–149.

DRUGI PRISPEVKI

SOCIALNA EPISTEMOLOGIJA KORONAKRIZE

Doc. dr. **Matej Černigoj**, SFU Ljubljana

matej.cernigoj@guest.arnes.si

POVZETEK

Epidemija covid-19 že dolgo ni več zgolj medicinski problem, ampak vse bolj problem splošnega zaupanja ljudi v državne institucije in predvsem znanost. Bolj kot nas ta prepričuje, da je edini pravi ukrep za zajezitev epidemije cepljenje, bolj se del populacije temu upira. Zakaj toliko ljudi noče »slediti znanosti«? Kaj to sploh pomeni in kaj je pravzaprav tisto, v kar zaupamo, ko zaupamo znanosti? V prispevku bom na ta vprašanja poskusil odgovoriti, ob tem pa nakazati tudi nekatere preproste odgovore, ki bi jih stroka in politika morali dati, ter držo, ki bi jo morali pri tem zavzeti, da bi se zaupanje ljudi lahko povrnilo.

Ključne besede: znanost, epistemologija, socialna resničnost, covid-19

Sodobna znanost temelji na razsvetljenjskem prepričanju o spoznavni avtonomiji posameznika. Vsak človek ima čutila in razum, zato lahko sam prihaja do resničnih spoznanj o svetu. Ničesar mu ni treba sprejemati kot samoumevno in nedotakljivo, ni se mu treba podrežati katerikoli družbeni ali verski avtoriteti. O vsem je možno podvomiti in se o tem prepričati na lastne oči ter premisliti s svojo glavo. Od tod izhaja možnost razvoja in napredka znanosti, saj se nove ideje konec koncev vedno porajajo posameznikom.

A to je le del celotne slike. Znanost namreč ne napreduje le zato, ker znanstveniki *lahko* razmišljajo s svojo glavo in se o pojavih *lahko* prepričajo na lastne oči, ampak tudi zato, ker jim tega *ni treba*. Ni jim treba znova opravljati celotne spoznavne poti, ampak lahko le razumejo ali se celo zgolj naučijo končnih rezultatov dotedanjega spoznavanja in gradijo od tam naprej. S tem znanost postane kolektivna in kumulativna: ker vsakdo »stoji na ramenih velikanov«, lahko vidi dlje od njih. Spoznanja generacij znanstvenikov se kopičijo in nadgrajujejo, obseg znanstvenega spoznanja pa eksponentno širi.

Prav tu pa se pojavi paradoks: s tem, ko postaja znanost vse kompleksnejša in vse bolj kolektivna, izgublja stik s svojimi koreninami. Čeprav se vsak znanstvenik načeloma lahko loti samostojnega preverjanja predhodnih spoznanj, za to največkrat nima ne opreme ne finančnih sredstev, da o času sploh ne govorimo. Če hoče k znanosti kaj prispevati, mora večji del vsega, na čemer gradi, sprejeti na podlagi zaupanja. Svoja prepričanja ima za resnična, ker jih imajo za resnična tudi drugi znanstveniki z istega področja. To pomeni, da se znanost z razvojem vse bolj premika od fizične k socialni resničnosti.

Vse to seveda še toliko bolj velja za širšo, laično javnost, ki ji poleg sredstev, opreme in časa manjka tudi potrebnega predznanja in nenazadnje sposobnosti. Vsi pač ne zmoremo biti teoretični fiziki. Pravzaprav niti ni treba tako daleč. Vsi vemo, da snov sestavljajo atomi, da imamo znotraj lobanj možgane in da je Zemlja okrogla. Toda če se nekoliko ustavimo in se vprašamo, *kako* to vemo, si moramo priznati, da smo to nekje slišali oziroma prebrali. Prvič mogoče že v rosnih letih od staršev, vsekakor potem v osnovni šoli, nato v različnih kontekstih

formalnega in neformalnega izobraževanja še večkrat. In ker smo to tolikokrat izvedeli od virov, ki jim zaupamo, temu verjamemo do stopnje subjektivnega občutka védenja. Koliko nas je dejansko videlo atome skozi elektronski mikroskop? Koliko nas je videlo odprto lobanjo z možgani v njej? Koliko nas je letelo tako visoko v nebo, da lahko potrdimo Zemljino oblost? Če v tej smeri razmišljamo naprej, si moramo priznati, da večina naših prepričanj, ki nam subjektivno dajejo občutek védenja o svetu, dejansko sloni na tem, kar smo slišali od drugih ljudi, ne na tem, kar smo preverili sami.

Je potemtakem sodobna znanost pravzaprav nova religija? So njene trditve enakovredne verskim dogmam? Seveda ne. Obstaja bistvena razlika: resnic, ki jih ponujajo religije, ni mogoče preveriti niti *načeloma*. Vsaka znanstvena trditev pa načeloma je preverljiva, biti mora celo postavljena tako, da je načeloma ovrgljiva. Le v praksi je sleherniku, v večini kompleksnejših primerov pa tudi znanstvenikom samim, to zelo težko narediti, zato jih sprejemamo na podlagi zaupanja.

Čemu pa pravzaprav zaupamo, ko zaupamo v znanost? Zaupamo v *znanstveni proces*. Zaradi individualne spoznavne avtonomije noben znanstvenik načeloma ne sprejema ugotovitev drugih znanstvenikov kot nedvomno resničnih. O vseh je pripravljen podvomiti in jih sam preveriti. Hkrati pa se zaveda, da tudi drugi njegovih trditev ne bodo sprejemali kot nedvomno resničnih in jih bodo poskušali preveriti. Zaradi te recipročnosti se zgodi, da vsak znanstvenik zavzame določeno emocionalno distanco do zmožnosti svojih lastnih čutil in razuma ter nadalje do vsakega izključno individualnega spoznavanja. Na tej točki znanost postane bistveno medosebna: posamezniki svojo spoznavno avtonomijo svobodno – prav zato, ker razumejo omejenost svojih lastnih spoznavnih zmožnosti – podredijo znanstveni skupnosti.

Povedano enostavneje: ko zaupamo v znanost, zaupamo temu, da je vsako njeno spoznanje temeljito preverjeno, da so takrat, ko se je pojavilo, obstajali kompetentni ljudje, ki so o njem podvomili in ga z vseh možnih smeri pretresli, tako logično kot empirično, zato je kot resnično obstalo samo tisto, kar je prestalo test časa. Zaupamo tudi, da je prostor znanstvene diskusije odprt, da v njem ni cenzure in je mogoče izjaviti karkoli, če zmoremo to podpreti z argumenti. Zaupamo tudi, da znanstvenike pri medsebojnem preverjanju spoznanj vodi le iskrena želja po resnici in ne kakšni drugi, bolj egoistični interesi. Šele na osnovi tega zaupanja lahko znanstveniki gradijo na spoznanjih predhodnikov, laična javnost pa znanstvenim spoznanjem verjame in si z njimi pomaga pri usmerjanju svojega življenja.

In prav tu se v zvezi s »koronakrizo« pojavljajo težave. Glede na to, da je situacija tako nova – nova bolezen in še nikoli prej uporabljena tehnologija cepiv –, je znanost v zatrdjevanju, da je cepljenje edina rešitev in da so cepiva varna, preveč poenotena. Šele dobro leto smo v tem, znanstveni proces medsebojnega preverjanja spoznanj se sploh še ni imel možnosti odviti! Še več: obstajajo indici, da je tudi sistematično oviran. Mogoče res zato, da bi ljudje ne bili preveč zmedeni in bi znanosti bolj zaupali, učinek pa je žal prav nasproten, saj je vsakršna cenzura znanosti v temelju nasprotna.

Kaj bi bilo torej treba narediti, da bi se zaupanje (velikega dela) ljudi lahko povrnilo? Predvsem bi moralo biti v javnem diskurzu o tej temi več skromnosti. Mislim, da bi ljudje veliko bolj zaupali priporočilom, ki bi bila jasno podana na podlagi trenutno najboljšega znanja,

pospremljena z vsemi neznankami in vprašanji. To je tudi največ, kar lahko kdorkoli v stroki in znanosti naredi: poda svoje do zdaj najboljše razumevanje z zavedanjem, da se bo glede tako nove situacije lahko kaj kmalu tudi spremenilo. Če pa odgovorni zatrjujejo, da je vse jasno, ko je tudi laikom očitno, da še ne more biti, znanstvena (in politična) kredibilnost trpi veliko škodo.

POROČILO O OKROGLI MIZI NA TEMO SPOLNA NEDOTAKLJIVOST

Poročilo pripravila: izr. prof. dr. **Katarina Kompan Erzar**, SFU Ljubljana

lia-katarina.kompan@guest.arnes.si

Na okrogli mizi so sodelovali:

izr. prof. dr. **Lia Katarina Kompan Erzar**, univ. dipl. psih., terapevtka individualne, zakonske in družinske terapije, izredna profesorica za zakonsko in družinsko terapijo na Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani in na ljubljanski podružnici Univerze Sigmunda Freuda Dunaj (SFU Ljubljana);

mag. **Miha Štrukelj**, psihoanalitični psihoterapevt, ki je po končanem znanstvenem magisteriju iz ekonomije vpisal študij psihoterapije na Univerzi Sigmunda Freuda na Dunaju, kjer je zaključil specializacijo iz psihoanalize, od leta 2018 pa je supervizor v Ambulanti SFU Ljubljana;

Barbara Pšeničny, BA. pth, magistrandka psihoterapevtske znanosti in specializantka psihoanalitične psihoterapije na SFU Ljubljana.

Vprašanja spolne nedotakljivosti so se gostje dotaknili z več vidikov. Najprej so termin opredelili in postavili temelje ničelne tolerance do kakršnegakoli prestopanja meja na področju spolnosti. Vsi gostje so si bili enotni, da SFU Ljubljana upošteva podobne razmejitve in opredelitve, kot jih navaja Univerza v Ljubljani. Akademsko in tudi klinično okolje sta seveda prostora, ki morata biti še posebej neoporečna, saj s svojo držo tudi oblikujeta in vzgajata študente.

Ustavili so se tudi ob tem, da je pogoj za učinkovito delo z ljudmi najprej varnost klientov. Varnost pa vsekakor vključuje še spolno nedotakljivost in zagotovilo, da terapevt ne bo prekršil klientove telesne meje.

Komentirali so vidik zakonsko opredeljenih meja in opredelitve spolnih deliktov z vidika kazenskega zakonika in nove države, ki skuša zagotoviti varnost žrtve prek modela afirmativnega soglasja, t. i. države: »Samo ja pomeni ja.« Ugotavljali so, da je ta meja v terapevtskem prostoru dosti strožja kot meja, ki jo zagotavlja kazenski zakonik.

Gostje so odprli tudi vprašanje razmejitve v primeru objemov, dotikov v terapiji in ugotovili, da se je treba tudi tovrstnih telesnih dotikov izogibati ter močnejše razviti sposobnost, da se klienta »dotakneš« z besedami in ga »objameš« s čutenji, ne pa rokami. Orodje terapevtu so besede in čustvena gibkost, ki omogoča globoko izkušnjo razumljenosti in sprejetosti.

Ob koncu okrogle mize so gostje odgovarjali na vprašanja občinstva in srečanje zaključili s temo, s kakšnimi fotografijami se terapevt lahko pojavlja na družbenih omrežjih in kako pomembno je, da ohranja dostojanstvo in spoštljivo držo tudi na tem področju. Spolna nedotakljivost namreč vključuje tudi ohranjanje meje pri objavljanju osebnih fotografij. Fotografije v pomanjkljivih oblačilih, spodnjem perilu in podobno niso primerne, saj ne varujejo dostojanstva terapevta oziroma terapevtke ter dajejo napačno podobo o terapiji tudi klientom.

Okrogla miza je odprla eno bolj ranljivih tem in pokazala, da je področje spolne nedotakljivosti še kako aktualno in pomembno, saj se v terapevtskem prostoru pogosto soočamo s klienti, ki so bili žrtve spolnih zlorab, nadlegovanja in drugih oblik nasilja, zato nujno potrebujejo terapevtski prostor, ki je varen pred vsakršnimi namigi in dejanji, ki bi oteževala ali celo onemogočala okrevanje.



ZBORNİK

1. ŠTUDIJSKI DAN SFU LJUBLJANA

»PSIHOLOGIJA IN PSIHOTERAPIJA Z ROKO V ROKI«

Ljubljana, 28. 9. 2021