

ZBORNİK

2. ŠTUDIJSKI DAN SFU LJUBLJANA



»UMETNOST – POT ZA IZRAŽANJE NAJGLOBLJIH MISLI IN OBČUTIJ«

Urednica
DR. ANDREJA POLJANEC

Ljubljana, 18. 4. 2023

- Naslov:** ZBORNİK – 2. študijski dan na SFU Ljubljana "Umetnost – pot za izražanje najglobljih misli in občutij"
- Urednica:** dr. Andreja Poljanec (SFU Ljubljana)
- Recenzija:** doc. dr. Mihael Černetič (SFU Ljubljana), dr. Andreja Poljanec (SFU Ljubljana), doc. dr. Tatjana Rožič (SFU Ljubljana)
- Tehnična urednica:** Polonca Čuda (SFU Press Ljubljana)
- Lektura:** Kristina Sluga
- Datum in lokacija:** 18. 4. 2023, Trubarjeva cesta 65, 1000 Ljubljana
- Založnik:** SFU Press Ljubljana
- Vrsta publikacije:** e-publikacija
- Dostopnost:** <https://www.sfu-ljubljana.si>
- Izdano:** april 2023

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica v Ljubljani
ISBN 978-961-96274-1-9 (PDF)
COBISS.SI - ID 154632963

Spoštovani bralci!

Letos smo na ljubljanski podružnici Univerze Sigmunda Freuda Dunaj drugič izvedli študijski dan. Glede na mnoge družbeno in študijsko stresne dogodke v preteklih letih smo še posebej želeli ponuditi nekaj lepega, pozitivnega in povezovalnega, kar se dotika vsakogar, pa tudi nekaj, s čimer se povezujeta tako psihologija kot psihoterapija. Skupni imenovalec smo našli v umetnosti. Potreba po umetnosti je v nas vrojena in zato temeljni del vsakega človeka. Umetnost vpliva na človekov razvoj možganov, počutje in čustva, gibanje, motivacijo, duhovnost ... pa tudi na duševno in telesno počutje ter zdravje – na to, kar nas na naših fakultetnih podružnicah psihologije in psihoterapevtske znanosti še posebej zanima in združuje.

K uvodnemu predavanju z naslovom Umetnost – pot do izražanja najglobljih misli in občutkov smo povabili izredno profesorico dr. Katarino Kompan Erzar. Pri svojem raziskovalnem delu že vrsto let razvija z umetnostjo povezane vsebine, ki blagodejno delujejo na človekovo čustvovanje, doživljanje in posledično tudi na odnose. V zadnjem obdobju se skupaj z ekipo raziskovalcev različnih strok ukvarja z razvijanjem umetniških del na področju glasbe in gledališča, predvsem za otroke in mladostnike, in sicer v smeri razvijanja tankočutnosti, sproščenosti in ustvarjalnosti. Vse življenje pa se kot psihologinja in psihoterapevtka posveča razvijanju umetnosti življenja v odnosih.

Po uvodnem predavanju smo se lahko aktivno vključili v izkustvene delavnice in spoznali različne poti izražanja v umetnosti ter človekovo duševnost. Vsaka delavnica je bila doživetje zase in prav vsaka nam je ponudila izkustvo, da človekova ustvarjalnost nima meja in da v sebi nosi sposobnost pomiritve in/ali poživitve.

Raziskovalno delo so z znanstvenimi plakati predstavili tudi študentje psihologije in nas navdušili s kreativnostjo in mladostniško zagnanostjo po raziskovanju in védenju. Prav tako so zanimive izsledke raziskav predstavili študentje in strokovnjaki. Poleg umetniške »poslastice«, glasbenega nastopa

štirih otrok iz družine Poljanec, smo študijski dan zaokrožili z okroglo mizo Umetnost je življenje duha.

V razpravi so svoja mnenja in poglede podaleizr. prof. Katarina Kompan Erzar, doc. dr. Katarina Habe in ga. Mateja Gomboc, povezovala pa jo je naša specializantka psihoanalize, Sara Briški Cirman – Raiven.

*Vodja drugega študijskega dneva SFU Ljubljana
dr. Andreja Poljanec, vodja oddelka za Psihologijo*

Vsebina

PREDSTAVITVE DIPLOMSKIH IN SPECIALISTIČNIH ZAKLJUČNIH DEL S PODROČJA PSIHOTERAPEVTSKE ZNANOSTI IN PSIHLOGIJE	6
RAZISKOVANJE ODNOSOV MED DISPOZICIONALNIM ZANOSOM, POTEZNO ČUJEČNOSTJO IN ZMOŽNOSTJO ŠPORTNE IMAGINACIJE	7
VPLIV VKLJUČENOSTI V INSTITUCIONALNO VARSTVO NA SIMPTOMATIKO IN KAKOVOST ŽIVLJENJA ODRASLIH OSEB Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA.	9
PLACEBO UČINEK IN PSIHOTERAPIJA	10
STROKOVNA PREDAVANJA IN PREDSTAVITVE RAZISKAV	12
UMETNOST IN ZNANOST TERAPEVTSKE SPREMEMBE S POVRATNO INFORMIRANO OBRAVNAVO	13
SIMPTOMI DEPRESIJE, MOTENJ HRANJENJA IN ŠKODLJIVIH VZORCEV PITJA ALKOHOLA MED ŠPORTNIKI	15
DRUGI PRISPEVKI	17
KREATIVEN PRISTOP K PREZENTACIJI ŽIVLJENJA IN DELA CHARLESA DARWINA	18
POSLUŠANJE RADIOFONSKIH PRAVLJIC ZA OTROKE	20
NA UMETNIŠKI PRAKSI TEMELJEČE RAZISKOVANJE V PSIHOTERAPIJI IN SUPERVIZIJI	22
DELAVNICE.....	24
ČUTIM – PLEŠEM – ZAUPAM	25
POSTAVI SPOMENIK SVOJI PRETEKLOSTI	26
DREVO ŽIVLJENJA	28
PRAVLJIČNE URICE ZA OTROKE S TERAPEVTSKIM UČINKOM	29
DOSTOJEVSKI O ZDRAVILNI IN PATOGENI KOMUNIKACIJI	30
OKROGLA MIZA	31
UMETNOST – POT DO IZRAŽANJA NAJGLOBLJIH MISLI IN OBČUTIJ	32

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

RAZISKOVANJE ODNOSOV MED DISPOZICIONALNIM ZANOSOM, POTEZNO ČUJEČNOSTJO IN ZMOŽNOSTJO ŠPORTNE IMAGINACIJE

Dejan Gašič, SFU Ljubljana
dejangasik@hotmail.com

Ključne besede: športna psihologija, čuječnost, zanos, športna imaginacija, vrhunska zmogljivost

Namen raziskave je preveriti razmerja med potezno čuječnostjo, dispozicionalnim zanosom in zmožnostjo športne imaginacije pri športnikih. V vzorcu je sodelovalo 107 slovensko govorečih udeležencev (povprečna starost 28,64 leta) z izkušnjami v rekreativnem in tekmovalnem športu. Potezna čuječnost je bila izmerjena s slovensko različico Filadelfijske lestvice čuječnosti (PHMLS); dispozicionalni zanos s slovensko različico Lestvica dispozicionalnega zanosa-2 (DFS-2); zmožnost športne imaginacije pa s Vprašalnikom o zmožnosti športne imaginacije (SIAQ), ki je bil preveden v slovenščino. Na splošno je Cronbachov alfa koeficient (v razponu od 0,68 do 0,87) zagotovil zanesljivost testa. Korelacijska analiza je pokazala zmerne korelacije med dispozicionalnim zanosom in potezno čuječnostjo ($r = 0,48$, $p < 0,001$). Zmožnost športne imaginacije zmerno korelira z dispozicionalnim zanosom ($r = 0,42$, $p < 0,001$), šibko do zmerno razmerje med zmožnostjo športne imaginacije in potezno čuječnostjo ($r = 0,39$, $p < 0,001$). Linearna regresijska analiza je pokazala, da je potezna čuječnost pomemben napovedovalec pri doživljanju dispozicionalnega zanosa ($F(1,105) = 29,82$; $p < 0,001$). Uporaba športne imaginacije je prav tako pomemben dejavnik ($F(1,105) = 18,50$; $p < 0,001$) pri napovedovanju doživljanja dispozicionalnega zanosa. Raziskovanje možnih razlik med tekmovalnimi in rekreativnimi športniki v kontekstu čuječnosti, zanosa in športne imaginacije je bil sekundarni cilj te raziskave. Pri potezni čuječnosti in zmožnosti športne imaginacije so bile ugotovljene pomembne razlike med skupinama.

V tem vzorcu so tekmovalni športniki dosegali višje rezultate pri potezni čuječnosti in zmožnosti športne imaginacije, medtem ko razlik pri doživljanju dispozicionalnega zanosu med skupinama ni bilo zaznati. Ugotovitve te raziskave lahko služijo kot teoretičen okvir pri nadaljnjih eksperimentalnih raziskavah, ki temeljijo na intervencijah. Prihodnje raziskave bi lahko imele veliko koristi od proučevanja potencialnega posrednega vpliva, ki ga imata čuječnost in športna imaginacija na zanos, posledično pa tudi na vrhunsko športno zmogljivost.

VPLIV VKLJUČENOSTI V INSTITUCIONALNO VARSTVO NA SIMPTOMATIKO IN KAKOVOST ŽIVLJENJA ODRASLIH OSEB Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA

Tomaž Otorepec, SFU Ljubljana
tomaz.otorepec@gmail.com

Ključne besede: motnja avtističnega spektra, odrasli, institucionalno varstvo, kakovost življenja, kvalitativna raziskava

Motnja avtističnega spektra je razvojna motnja, ki vse življenje vpliva na telesne in duševne sposobnosti posameznika ter ima pomemben vpliv na kakovost življenja. V literaturi je opaziti pomanjkanje raziskav, ki bi se ukvarjale z vplivom motnje na življenje v odrasli dobi. S kvalitativno metodo analize vsebine dokumentarnih virov opažanj vedenja treh odraslih oseb z motnjo avtističnega spektra in pridruženo motnjo v razvoju smo proučili, kakšen vpliv je imela vključenost v institucionalno varstvo na izražanje simptomov avtizma in njihovo kakovost življenja. Pri simptomih avtizma smo našli znake napredka pri vzajemnosti v socialnih odnosih in izboljšanja sposobnosti neverbalne komunikacije, pri vidikih kakovosti življenja pa znake izboljšanja na področjih osebnega razvoja, medosebnih odnosov, socialne vključenosti in čustvenega blagostanja ter boljšega obvladovanja posledic agresivnih vedenj.

PLACEBO UČINEK IN PSIHOTERAPIJA

Miša Šarkanj, SFU Ljubljana
misa.sarkanj@gmail.com

Ključne besede: placebo, placebo učinek, psihoterapija, placebo učinek v psihoterapiji

UVOD

Namen naloge je predstaviti splošne značilnosti placeba, njegov razvoj in uporabo ter mehanizme njegovega delovanja, predstaviti pomembne elemente, ki delujejo v psihoterapiji, ter povezati in sintetizirati obstoječe teorije placebo učinka v povezavi s psihoterapijo in njenim izidom.

METODA DELA

Pregled literature.

REZULTATI

Mnogo dejavnikov deluje tako v medicinskem kontekstu kot tudi v psihoterapiji, ki jih lahko zamenjamo s placebom, zato je pri raziskavah, ki se ukvarjajo s placebom pomembna definicija placeba. Definicija placeba je močno pod vplivom medicinskega koncepta, zato v psihološkem kontekstu prihaja do problema. Prav tako je medicinski model irelevanten za preverjanje učinkovitosti psihoterapije. Zaradi tega bi bilo psihoterapijo napačno enačiti s placebom, ki ga poznamo iz medicine, kjer predstavlja nekaj inertnega.

DISKUSIJA

Placebo kot koncept se je začel razvijati v kontekstu medicine, zato placebo najpogosteje definiramo kot fizično inertno zdravljenje, učinek takega zdravljenja pa placebo učinek. V medicinskem kontekstu je pojem placeba jasen, v psihološkem kontekstu pa je prišlo do problema. Mnogi avtorji so definirali placebo na način, ki naj ne bi bil tako ozkogleden, ker so želeli zajeti tudi psihološki kontekst zdravljenja, vendar nobena od njih ni obveljala kot univerzalna. Praktičen problem je, da placebo kontrolne skupine v psihoterapiji

niso identične kot pri farmakoterapiji, pri kateri se učinkovita spojina le odstrani iz tablete, vse ostale lastnosti pa ostanejo enake. S tem ločijo psihološko komponento od farmakološkega učinka. Pri psiholoških obravnavah to ni mogoče, saj so vse sestavine psihološke. Če želimo zasnovati placebo raziskavo, bi morali te elemente odstraniti, kar pomeni, da bi bila ta skupina deležna nečesa povsem drugačnega od psihoterapije, kot tudi slabega placeba.

ZAKLJUČEK

Kaj dejansko je placebo, je v veliki meri del semantične razprave in odločitve, kaj bomo upoštevali kot primere placebo učinka. Vendar je zaradi težavnosti identificiranja in definiranja placeba ter placebo učinka v kontekstu psihoterapije debata o njuni vlogi v različnih psihoterapevtskih metodah še vedno odprta.

STROKOVNA PREDAVANJA IN PREDSTAVITVE RAZISKAV

UMETNOST IN ZNANOST TERAPEVTSKE SPREMEMBE S POVRATNO INFORMIRANO OBRAVNAVO

Matej Vajda, mag. soc., SFU Ljubljana
mvajda@gmail.com

Ključne besede: klientove povratne informacije, povratno informirana obravnava, spremljanje v dejanskem času, sinergetični navigacijski sistem, na praksi temelječi izsledki, sinergetika

V prispevku bom pokazal, kako sodobno raziskovanje terapevtske spremembe z razvojem raziskovalne metodologije in s pomočjo sistematičnega povratnega informiranja vse bolj premošča dualizem med znanostjo in umetnostjo.

Raziskave skupnih dejavnikov v psihoterapiji kažejo, da velik delež k terapevtski spremembi prispeva sprotno zbiranje in uporaba klientovih povratnih informacij. Sodeč po raziskavah stalno sistematično spremljanje terapevtskega procesa in reden pogovor s klientom o odnosu ter o izidu obravnave izboljša klinično pomembne učinke, zmanjša predčasne prekinitve obravnave in zmanjša recidive.

Sinergetični navigacijski sistem (SNS) je spletno orodje za spremljanje klientovih povratnih informacij v dejanskem času, ki pomaga prikazovati in upravljati spremembe v psihoterapevtskem procesu. Omogoča raziskovanje procesa in izida s podatki neposredno iz redne klinične prakse (na praksi temelječi izsledki, kjer podatki nastajajo v sodelovanju s klienti) ter iz klientovega vsakdanjega življenja. SNS temelji na teoriji nelinearnih kompleksnih sistemov in sinergetiki, kjer psihoterapijo razumemo kot ustvarjanje pogojev za samoorganizirane prehode med redi (kognitivno-čustveno-vedenjskih-odnosnih) vzorcev, ki lahko nastanejo ob kritični nestabilnosti sistema.

Na SFU smo leta 2020 začeli s pilotskim projektom uvajanja SNS v raziskovalno in klinično delo. V prvi fazi projekta smo skupino zainteresiranih psihoterapevtov brez predhodnega znanja uvedli v uporabo SNS, najprej predvsem za testno samoevalvacijo, nato pa za delo s klienti.

Pri tem smo uporabili standardizirane vprašalnike (npr. TPV-A) ter idiografsko sistemsko modeliranje za ustvarjanje individualiziranih vprašalnikov.

Preizkusili smo tudi supervizijo, podprto s podatki iz SNS. V drugi fazi uvajamo SNS kot pripomoček za spremljanje procesa učenja in osebne rasti študentov oz. specializantov psihoterapije s pomočjo samoevalvacijskega vprašalnika. V tretji fazi načrtujemo uvedbo v klinično prakso specializantov v Ambulanti SFU Ljubljana.

Prispevek obsega predstavitev korakov uvedbe sistema za zbiranje klientovih povratnih informacij v eksperimentalno skupino, evalvacijo procesa ter glavne ugotovitve in priporočila za nadaljnje delo, ki premošča prepad med klinično prakso in raziskovanjem ter psihoterapijo kot umetnostjo in znanostjo.

SIMPTOMI DEPRESIJE, MOTENJ HRANJENJA IN ŠKODLJIVIH VZORCEV PITJA ALKOHOLA MED ŠPORTNIKI

dr. Uroš Perko, Zavod Mitikas,izr. prof. dr. Maša Černelič Bizjak, FVZ Izola
uros.perko@siol.net, masa.cernelic@fvz.upr.si

V Sloveniji nimamo podatkov o duševnem zdravju športnikov. Osrednji namen raziskave je bil raziskati izbrane vidike duševnega zdravja med slovenskimi vrhunskimi športniki. Podrobneje smo želeli raziskati pogostost doživljanja simptomov depresije, tveganih in škodljivih vzorcev pitja alkohola ter motenj hranjenja. V študiji je sodelovalo 360 kategoriziranih športnikov, od tega 162 žensk (45 %) in 198 moških (55 %), starih med 18 in 40 let, pri čemer je povprečna starost znašala 21,34 leta (SD = 5,46 leta). K sodelovanju v raziskavi smo povabili športnike, ki so bili v tekočem letu izvedbe načrta pričujočega empiričnega dela raziskave kategorizirani po normativih za kategorizacijo športnikov. Vključitvena kriterija za sodelovanje v pričujoči raziskavi sta tako bila: starost športnika od 18 do 40 let in kategorizacija športnika v tekočem letu. K sodelovanju smo povabili vse športnike, ki so bili glede na dosežke kategorizirani v tekočem letu in razvrščeni v člansko kategorijo, tj. v državni, mednarodni, svetovni ali olimpijski razred (ob zadnji kategorizaciji jih je bilo 500), in tekmujejo v različnih športnih disciplinah. K sodelovanju smo povabili še športnike, kategorizirane v mladinski kategoriji, tj. v mednarodni (perspektivni razred), in državni konkurenci (mladinski razred), ki tekmujejo v športnih disciplinah kot športniki v članski kategoriji. Število izbranih športnikov v mladinski kategoriji je bilo proporcionalno številu športnikov, vključenih v članski kategoriji. Za namene raziskave smo uporabili različne psihodiagnostične vprašalnike. Z uvodnim vprašalnikom smo želeli dobiti osnovne demografske podatke (starost, spol) in podatke o sociodemografskem statusu (družinski status, stopnja izobrazbe, zaposlitveni status). Drugi del se je nanašal na podatke o športu, leta ukvarjanja s športom, morebitne poškodbe, sedanjo in preteklo morebitno pomoč psihologa, pomoč psihoterapevta, sodelovanje s trenerjem ipd.

Z vprašalnikom Ces-d smo preverjali simptome depresije, z vprašalnikom AUDIT tvegane in škodljive vzorce pitja alkohola ter z vprašalnikom Eat-26 prisotnost simptomov motenj hranjenja.

Analiza odgovorov je pokazala, da kar 35 % vseh športnikov poroča o doživljanju klinično pomembnih simptomov depresije. Pomembno pogosteje o simptomih poročajo ženske in mlajši športniki. Znotraj teh skupin je o klinično pomembni simptomatiki poročalo 50 % žensk, 41 % mlajših od 20 let in 46 % športnikov perspektivnega razreda. Glede na poročanje o tveganih in škodljivih vzorcih pitja alkohola je kar 14 % športnikov takih s tveganim vedenjem. Pomembno višji delež tveganih in škodljivih vzorcev pitja je opaziti pri starejših tekmovalcih moškega spola v skupinskih športih. O klinično pomembnih simptomih motenj hranjenja poroča 10 % športnikov. Pomembno pogosteje o simptomih poročajo mlajše ženske v športih, kjer je potrebna nizka telesna masa. Delež športnikov, ki poročajo o klinično pomembnih simptomih izbranih vidikov duševnega zdravja, je visok, precej višji kot v večini obstoječih tujih raziskav. Nujno je, da se zbere ustrezen strokovni tim, katerega član bo tudi strokovnjak, usposobljen za prepoznavanje težav v duševnem zdravju športnikov in pomoč zanje.

DRUGI PRISPEVKI

KREATIVEN PRISTOP K PREZENTACIJI ŽIVLJENJA IN DELA CHARLESA DARWINA

Lara Mrzelj Lukač, Miša Trček, Maj Mihelčič, Lan Aidan Remec, dr. Tamara Prevendar, PhD, SFU Ljubljana
tamara.prevendar@sfu.ac.at

UVOD

Charles Darwin je bil vplivna osebnost v zgodovini in znanosti, čigar delo je pustilo pečat tudi na področju psihologije. Njegov pristop in teorija evolucije sta spodbudila interes v proučevanje človeškega vedenja in duševnih procesov, ki služijo človeku pri adaptaciji na večno spreminjajoče se okolje. Iz slednjega se je kasneje razvila šola psihologije, imenovana funkcionalizem. S proučevanjem podobnosti in razlik med živalskimi vrstami je Darwin tlakoval pot komparativni psihologiji. S poudarjanjem individualnih variacij je vzbudil zanimanje za individualne razlike. Metode: Cilj naše raziskave je bilo spoznavanje Darwinovega življenja in dela z uporabo raznolikih virov, ter prezentacija spoznanj na inovativen način. Kot teoretično podlago smo uporabili objavljeno literaturo o njegovem življenju. Za instrumente smo uporabili zvezke, elektronske pripomočke s programi za branje, pisanje, risanje, ter preproste kostume, s pomočjo katerih smo izrazili lastne interpretacije prebranega materiala. Rezultati: Novo osvojeno znanje smo predstavili v obliki gledališke drame, ilustracije, poezije, vizualizacije v obliki vodenih predstav doživljanja Darwinovega življenja v prvi osebi, interpretacije poezije in »distracka«. Diskusija: O rezultatih smo razpravljali z vidika učinkovitosti izmenjave pridobljenega znanja, z osebno interpretacijo naučenega o naravni in spolni selekciji, dedovanju pridobljenih karakteristik, boju za preživetje, katastrofizmu in uniformitarianizmu, o potovanju ladje Beagle ter Darwinovem zasebnem življenju, njegovih sodobnikih ter sprejemu in odzivu na teorijo evolucije, »Zeitgeistu«, personalnem in naturalnem pristopu k zgodovini in multiplih na primeru Wallace – Darwin teorije. Zaključek: Zaznali smo pozitivne učinke kreativnega učenja na razumevanje in pomnjenje naučenega materiala.

Spoznali smo, da bodo individualno branje, skupinski projekti, kreativni pristop z inovativno metodo in prezentacije rezultatov izboljšale učno izkušnjo in spomin ob učenju novega materiala.

POSLUŠANJE RADIOFONSKIH PRAVLJIC ZA OTROKE

Nika Korže, Zala Paradiž, Hana Kopač, Filip Kaljevič, Nastja Krašovec, Adelina Jauk, Luka Potokar, Jaka Klančnik, Tina Jenko, Iza Frankovič, Maša Peterka, Amelija Sodja, Barbara Podlogar, Alan Hazdovac, SFU Ljubljana

korze.nika@gmail.com, kaljevicf@gmail.com, kaljevicf@gmail.com,
krasovec.nastja@gmail.com, lina.jauk@gmail.com,
luka.potokar121@gmail.com, jakaklancnik68@gmail.com,
tinaaa.jenko@gmail.com, iza.frankovic@gmail.com, masa2002p@gmail.com,
amelija.sodja@gmail.com

Ključne besede: radiofonske pravljice, predšolski otroci, opazovanje

Radijska igra je oblika umetnosti, ki temelji na literarnem besedilu, povedanem oz. uprizorjenem s človeškim glasom, ki ga dopolnjujejo tehnična sredstva za distribucijo. V naši nalogi smo raziskovali, kateri elementi v radiofonski pravljici so najbolj pritegnili pozornost otrok in kako starost otrok vpliva na odzivanje na radiofonsko pravljico. Uporabili smo kvalitativne metode raziskovanja, in sicer opazovanje vedenja otrok, intervjuje z otroki in analizo risbe. V raziskavo je bilo vključenih 52 otrok, od tega 27 dečkov in 25 deklic, starih od 3 do 7 let. Opazovanje je potekalo v treh skupinah; dvakrat v vrtcu in dvakrat v osnovni šoli v isti skupini. V vrtcu smo predvajali pravljici Medved in klobuk in Zimsko pravljico, v osnovni šoli pa Zimsko pravljico in Junaško pravljico. Med poslušanjem smo opazovali vedenje otrok, po njem pa so bili otroci povabljeni, da narišejo risbo o poslušani pravljici. Nazadnje smo z vsakim otrokom izvedli še polstrukturiran intervju.

Zanimali so nas trije različni vidiki odziva otrok na pravljico: vedenje otrok med poslušanjem, analiza otroške risbe ter transkripti intervjujev z otroki. Ugotovili smo, da so bile zgodbe v vrtcu za otroke predolge. Ugotovili smo tudi, da so se otroci osredotočali predvsem na glavne junake, razne predmete in detajle. Kar nekaj razlik je bilo prisotnih med otroki iz vrtca in šolarji.

Šolski otroci so bolj zbrano poslušali pravljico, prav tako so dlje ostali skoncentrirani in se vživeli v zgodbo. Osebe v pravljici so bolje prepoznali in si bolje zapomnili samo vsebino. Osredotočali so se na detajle.

Pri risanju risb so starejši otroci like pobarvali, medtem ko so jih nekateri mlajši pustili nepobarvane. Ugotovili smo, da so bile zgodbe v vrtcu za otroke predolge. Ugotovili smo tudi, da so se otroci osredotočali predvsem na glavne junake, razne predmete in detajle. Kar nekaj razlik je bilo prisotnih med otroki iz vrtca in šolarji. Šolski otroci so bolj zbrano poslušali pravljico, prav tako so dlje ostali skoncentrirani in se vživeli v zgodbo. Osebe v pravljici so bolje prepoznali in si bolje zapomnili samo vsebino. Osredotočali so se na detajle. Pri risanju risb so starejši otroci like pobarvali, medtem ko so jih nekateri mlajši pustili nepobarvane. Ugotovili smo tudi pomembnost upoštevanja razvoja otrok pri kreiranju radiofonskih pravljic, saj moteči dejavniki, kot so npr. preglasni zvoki, močno vplivajo na otrokovo zmožnost spremljanja zgodbe.

NA UMETNIŠKI PRAKSI TEMELJEČE RAZISKOVANJE V PSIHOTERAPIJI IN SUPERVIZIJI

doc. dr. Aleksandra Schuller, SFU Ljubljana
aleksandra.schuller@guest.arnes.si

Ključne besede: na umetniški praksi temelječe in umetniško raziskovanje, umetnostne terapije, integrativna umetnostna psihoterapija, ustvarjalni pristopi v superviziji

Prispevek uvodoma predstavi umetnostne terapije (UT), heterogeno polje psihoterapevtskih modalitet, ki se osredotočajo na terapevtski potencial estetskega izkustva in ustvarjalnega izraza z različnimi umetniškimi mediji. Osnovne UT modalitete so likovna, plesno-gibalna, glasbena, dramska in integrativna/večmodalna umetnostna psihoterapija. Vse UT smeri so t. i. akcijski oziroma utelešeni/udejanjeni psihoterapevtski pristopi, zato se mednje uvrščajo tudi psihodrama, terapija s poezijo in biblioterapija ter foto/film/video terapija.

Oris sodobnega UT področja bo podan s pregledom najnovejših študij o splošnih in za posamezne UT modalitete specifičnih terapevtskih dejavnikih, kar bo omogočilo določiti tako razlike med umetniško in umetnostnoterapevtsko prakso kakor tudi razlike med UT in primarno pogovornimi oblikami psihoterapije, ki vključujejo različne projekcijske/konkretizacijske tehnike, prenesene s področja umetnosti ali umetnostnih terapij.

Na umetniški praksi temelječe raziskovanje se je začelo razvijati prav na področju umetnostnih terapij; v zadnjem desetletju pa se je kot samostojna raziskovalna paradigma uveljavilo tako v polju umetnostnih terapij oziroma psihoterapevtskih študijev kakor tudi v drugih humanističnih in družboslovnih znanostih. Njegove izvore najdemo vse do formativnih faz analitične psihologije oziroma (samo)raziskovalnih procesov C. G. Junga.

Na umetniški praksi temelječe raziskovanje umetniško ustvarjanje razume in prakticira kot raziskovalno metodo ter način izražanja nove védnosti, lahko pa tudi kot eno izmed oblik refleksije oziroma sistematične evalvacije raziskovalnega procesa. Zato je tudi osnovni princip t. i. ustvarjalne supervizije, ki se je prav tako razvila na področju umetnostnih terapij in uveljavila kot transmodalitetni/transprofesionalni supervizijski pristop. Predavanju bo sledila delavnica, ki bo udeležencem ponudila osebno izkušnjo na umetniški praksi temelječega raziskovanja v integrativni umetnostni psihoterapiji oziroma ustvarjalni superviziji.

DELAVNICE

ČUTIM – PLEŠEM – ZAUPAM

Živa Stojanović, SFU Ljubljana
ziva.stojanovic@gmail.com

Ključne besede: delavnica, dihanje, gibanje, ples, zaupanje

Ustvarjalno gibanje je ena izmed poti za izražanje čustev in misli. Naše gibanje nam pokaže, kdo smo. S pomočjo dihalnih tehnik in gibalnih vaj dvignemo raven energije ter postanemo bolj pretočni in prisotni v telesu. Pri osvobajanju telesa so nam v pomoč preproste vaje iz plesne improvizacije, tokrat na temo zaupanja. Sledi zavestno gibanje ob izbrani glasbi, ki nas popelje v naravno harmonijo gibanja, ples.

Namen delavnice je prepoznavanje lastnih potreb in strahov ter izražanje z gibom in plesom. Razvijanje zaupanja v lastne telesne znake in znake drugega. Urjenje mišičnega spomina, zaznavanje partnerja in odzivanje nanj, dajanje jasnih predlogov. Iskanje ravnovesja med prevzemanjem nadzora in prepuščanjem.

Udeleženci delajo v parih, pri čemer ena oseba zapre oči, saj tako postanejo čutila za tip, voh, sluh, okus dejavnejša, medtem ko drugi udeleženec para z odprtimi očmi z odprtimi očmi vodi prvega, ki s hojo, tekom, valjanjem po tleh raziskuje prostor. Nato se umakne, medtem ko oseba z zaprtimi očmi sama v prostoru raziskuje lastne potrebe, v katere vključi tudi informacije, ki jih je s pomočjo partnerja pridobila iz prostora, ter razvije svoj edinstveni gib in ples. Z dotikom povabi partnerja k plesu in prevzame vodilno vlogo. Nato se vloge v parih zamenjujejo, dokler ni več jasne vodje, vsi plešejo. Na koncu se pogovorimo in ponotranjimo izkušnjo.

Cilj je odkriti lasten kreativni izraz skozi gib in ples. Razviti zaupanje vase in v partnerja skozi dotik, skozi dotik, zaradi česar postanemo bolj čustveno odprti, sproščeni, samozavestni in sočutni.

POSTAVI SPOMENIK SVOJI PRETEKLOSTI

Kim Germ, SFU Ljubljana
kimgerm@gmail.com

UVOD

Delavnica je obredno dejanje in odpira prostor, namenjen refleksiji in nekakšni inventuri tvojega doseganja doživljanja samega sebe. Delavnica ob spremljavi žive ritualne glasbe odpira možnosti raziskovanja korenin lastnega razmišljanja in izkušanja življenja.

Proces, v katerega bodo udeleženci vstopili, odstira projekcijske filtre, ki jih tvorijo okoli sebe in svojega življenja in jih lahko postavi v steber jasnine in novih spoznanj. Z materializacijo preko oblikovanja estetske celote bodo preteklosti podali obliko. S svežo glino bodo ustvarili skulpturo, ki časti njihovo preteklost in ji daje prosto pot.

Spomenik je simbol, je kristalizacijsko jedro, okoli katerega bodo udeleženci zbrali svojo preteklost. Preteklost pa je učiteljica, skladovnica izkušenj in nameniti ji pozornost je lahko zelo dragoceno. Kot da bi nekaj zaobjeli in usmerili vse svoje bogastvo preteklosti v oblikovno podobo ter jo doživljali kot stvaritev. Postavi spomenik svoji preteklosti ...

Struktura delavnice. Na delavnici bodo udeleženci ustvarjali z glino, vendar predhodno znanje oblikovanja z glino ni potrebno. Uvodnemu krogu bo sledil na kratko predstavljen tehnični vidik dela z glino, nato pa glavni del delavnice, kjer se bo odvijalo potovanje v vodeno refleksijo in ustvarjanje estetske podobe (kipec). Delavnica bo zaključena z zavestno interpretacijo doživljanja procesa svoje stvaritve in s pogovorom v krogu.

Namen delavnice:

- srečanje,
- kontemplacija,
- refleksija,
- razmišljanje o lastni preteklosti,
- materializacija kipca na osnovi posameznikove namere.

Cilji:

- Integracija leve in desne hemisfere, saj medsebojno delovanje polobel omogoča konstruktivno čustveno regulacijo in s tem boljše odnose in duševno zdravje.
- Povečanje samozavedanja, samospoštovanja, lastne samostojnosti.
- Ustvarjanje in oblikovanje estetske (likovne) podobe.
- Svobodna in zavestna interpretacija likovne naloge.
- Povezava z notranjim svetom.

DREVO ŽIVLJENJA

Maruša Zalokar, SFU Ljubljana
marusa.zalokar@gmail.com

Ključne besede: drevo življenja, narativni pristopi, zgodbe, delo s travmo

Drevo življenja je način dela, ki se je razvil v narativnih praksah. Ti postmoderni pristopi temeljijo na predpostavkah, da to, kar smo, postanemo v odnosih, skozi konstruiranje pomenov, ki jih pripišemo različnim dogodkom, da svoje življenje »uzgodbimo«. To pomeni, da uredimo svoje izkušnje v zgodbo, ki daje občutek smiselnosti in kontinuitete. V tem procesu pa veliko doživetih izkušenj ostane neuzgodbenih, o njih nikoli ne govorimo ali jih izrazimo. Narativni pristopi raziskujejo dogodke in izkušnje, ki niso dobili prostora v glavni zgodbi in odpirajo prostor za razvoj novih zgodb. Pri tem se upoštevajo tudi širši kontekst človeka, lokalno okolje, kultura, v kateri človek živi, in diskurzi, ustvarjeni na makro ravni. Namen delavnice je udeležencem predstaviti način ravnanja, ki ga lahko uporabijo za delo z ljudmi, ki so preživeli travmatične dogodke, npr. izgube, nasilje, bolezni oziroma živijo v nespodbudnem okolju. Skozi proces risanja drevesa, ki predstavlja različna področja in ravni človekovega življenja, ljudje dobijo priložnost, da povedo svojo zgodbo brez retravmatizacije, na način, ki jih okrepi in jim ponudi več upanja za prihodnost.

Cilj delavnice je, da vsak udeleženec ustvari svoje drevo življenja in dobi izkušnjo, kako lahko ta način ravnanja poveže s svojo prakso. V procesu ustvarjanja drevesa življenja bodo udeleženci raziskovali korenine, ki predstavljajo okolje, iz katerega izvirajo. Opisali bodo svoja znanja in veščine, ki so jim pomagala premagovati težka obdobja v življenju, uresničevati sanje in upe za prihodnost ter pomembne ljudi v življenju. Na delavnici bodo prejeli material za delo, ki ga bodo lahko odnesli domov in uporabili tako pri individualnem delu kot pri delu s skupino.

PRAVLJIČNE URICE ZA OTROKE S TERAPEVTSKIM UČINKOM

Dr. Lidija Bašič Jančar in Lili Kodelja, Študijsko-raziskovalni center za družino, enota Domžale

lidija.b.jancar@gmail.com, lili.kodelja@srcdljubljana.com

Ključne besede: otroci, odrasli, terapevtske pravljice, čustveni stik

Pravljice so osnovna hrana za dušo tako otrok kot odraslih. Pravljične urre s terapevtskim učinkom so namenjene vsem starostim, saj preko njih odrasli lažje doživijo in razumejo otrokovo počutje, medtem ko otroci lažje ubesedijo svoj notranji svet. Otrok včasih ne najde besed za svoje doživljanje, vedenje in čustvovanje, vendar mu pri tem lahko pomaga pravljica, ki mu preko njemu znanih bitij (li, rastline, narava) nudi rešitve na morebitno stisko, lahko pa mu pomaga tudi ob vsakodnevnih doživljajih, da otrok lažje umesti sebe v odnose, dogodke, doživljanje.

Odrasli z branjem in pogovorom nudi varnost otroku, z njim gre skozi pisani svet čustev, kar otroku pomaga pri poimenovanju in njihovem (raz)ločevanju, staršu/odraslemu pa branje pravljic nudi drugačno možnost razumevanja otrokovega počutja in doživljanja. Branje pravljic s terapevtskim učinkom je zato zelo primerna metoda za terapevte, svetovalce, vzgojitelje, učitelje in seveda starše.

Namen delavnice: izkustvena delavnica bo približala udeležencem način dela z otroki na podlagi branja pravljic, kot podlaga za čustveni stik med otrokom in odraslim. V delavnici se bodo odrasli naučili, kako začeti pogovor o čustvenem svetu otroka, da bi kasneje v svoji praksi pomagali v pravljичnem svetu najti besede za njegovo doživljanje.

Cilj delavnice: udeležencem približati način dela pri izvedbi terapevtskih pravljic in hkrati doživeti pravljico in pogovor o njej z očmi otroka. Delavnica bo skozi lastno izkustvo udeležencu pomagala, da bo lažje dobil uvid v otrokovo počutje in dožemanje. Za odraslega, ki izvaja delavnice, je namreč zelo pomembno, da se zmore spustiti na otrokovo raven doživljanja in razumevanja.

DOSTOJEVSKI O ZDRAVILNI IN PATOGENI KOMUNIKACIJI

Prof. dr. Jože Ramovš, Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje
joze@iat.si

Ključne besede: terapevtska komunikacija, patogena komunikacija, Dostojevski

Vsebina in oblika komunikacije odraža raven psihosocialnega zdravja, zato je nepogrešljiv diagnostični vir. Prav tako je komunikacija dejavnik, ki odločilno vpliva na razvoj psihosocialnega zdravja: kakovostna komunikacija je terapevtsko sredstvo, slaba komunikacija utrjuje in stopnjuje patologijo. Oboje smo raziskali v treh kratkih proznih zgodbah Dostojevskega v delu Dnevnik pisatelja. V prvi je umetniški prikaz patogene govornice v skupini pijanih mož, druga razkrije usodno patogenost v zakonskem komuniciranju patriarhalnega moža s svojo mlado ženo, tretja pa prikaže pristno empatično komuniciranje nekega kmeta, ki orje, s prestrašenim pisateljem pri njegovih devetih letih – ta ima zdravilni učinek v danem času in čez dvajset let, ko je bil Dostojevski v zaporu v Sibiriji.

OKROGLA MIZA

UMETNOST – POT DO IZRAŽANJA NAJGLOBLJIH MISLI IN OBČUTIJ

Sara Briški Cirman – Raiven, specializantka psihoanalize, SFU Ljubljana
sbriskic@gmail.com

V okviru študijskega dneva se je na SFU Ljubljana odvila okrogla miza, naslovljena Umetnost – pot do izražanja najglobljih misli in občutkov, kar je bila tudi osrednja tema pogovora, v katerem so sodelovale strokovne gostje izr. prof. dr. Katarina Kompan Erzar, doc. dr. Katarina Habe in Mateja Gomboc.

Na začetku pogovora so sogovornice pritrdilno odgovorile na vprašanje o tem, ali se umetnost lahko uporablja kot širši pojem, ki se nanaša na način, kako ljudje gradimo, vzdržujemo in izboljšujemo naše odnose. Katarina Kompan Erzar je izpostavila, da umetnost omogoči človeku dostop do notranjosti in bistva, ki je velikokrat skrito in na prvi pogled nedostopno. Če želimo dostop do nečesa tako globokega, moramo do tega imeti odnos, katerega gradnik je odprtost in posledično tudi ranljivost. Mateja Gomboc, ki je tako profesorica slovenskega jezika kot pisateljica, je ob tej temi izrazila misel, da kot pisateljica velikokrat doživlja svoje pisanje kot grajenje novega odnosa, ki ga pravzaprav še ne pozna. Hkrati se je navezala na svoj roman Balada o drevesu, ki naslavlja bolečo temo spopadanja mlade violinistke s samomorom njenega fanta in ob tem izpostavila terapevtski del umetnosti. Sogovornice so opozorile, da je izraz »terapija« skoraj ponarodel in se ga uporablja v različnih kontekstih, ki niso vedno nujno točni. Katarina Kompan Erzar je ob tem poudarila, da lahko z umetnostjo prebudimo čustvovanje in ga hkrati umestimo ter v primeru literarnih del tudi izgovorimo, s čimer krepimo čustveno regulacijo, zato je umetnost tudi terapevtska.

Sledil je pogovor o razvojni temi, ki se dotika vključevanja otrok v umetniške dejavnosti. Poudarjena je bila pomembnost učenja improvizacije v glasbenih šolah in načina, na katerega učitelji poučujejo umetnost in predajajo svoje znanje. Katarina Habe je poudarila, kako pomembna je esenca in žar profesorja do predmeta, ki ga poučuje, ter motivacija in entuziastično podajanje snovi na način, ki pri otrocih vzbuja zanimanje.

To misel je prenesla tudi v terapevtski prostor, saj je samoumevno in nujno potrebno, da je tudi terapevtu mar za sočloveka in se zanima za svoje kliente. Posebej se nas je dotaknila misel Antona Slomška, ki nam jo je podala Mateja Gomboc: »Kdor hoče drugega vneti, mora sam žareti.«

Proti koncu pogovora smo se dotaknili še nevroznanosti in načinov, kako se umetnost lahko uporabi kot podpora rehabilitaciji. Katarina Kompan Erzar je razložila, na kakšen način umetnost, predvsem glasba, vpliva na naše možgane in kateri deli možganov se ob tem aktivirajo. Hkrati je opozorila, da ločujemo med zvokom in glasbo, zato vsi zvočni impulzi iz okolja nimajo enakega učinka na možgane kot glasba sama. Poudarila je tudi, da so nekateri zvočni impulzi lahko škodljivi, na kar moramo biti posebej pozorni pri dojenčkih, ki so slušno zelo občutljivi. Katarina Habe nas je spomnila, kako koristna je glasba tudi za starostnike in kako učinkovita je pri zaviranju Parkinsonove bolezni in demence.

Okrogla miza se je zaključila z mislijo, da je umetnost pojem, ki ni nujno rezerviran le za področje umetnosti, ampak smo umetniki lahko v vsakem poklicu, ko v njem najdemo svoj lastni osebni izraz.

ZBORNİK
2. ŠTUDIJSKI DAN SFU LJUBLJANA

**»UMETNOST – POT ZA IZRAŽANJE
NAJGLOBLJIH MISLI IN OBČUTIJ«**

Ljubljana, 18. 4. 2023