



EVALVACIJA PROTISTRESNEGA PROGRAMA ZAVODA ZA RAZVOJ ČLOVEKOVIH VREDNOT, IZVEDENEGA ZA ZAPOSLENE CENTRA ZA SOCIALNO DELO RADOVLJICA

Namen

Namen evalvacije je bil pridobiti oceno ustreznosti protistresnega tečaja, ki ga je izvedel Zavod za razvoj človekovih vrednot po metodologiji mednarodne fundacije The Art of Living za uslužbenke Centra za socialno delo Radovljica, kot programa obvladovanja in eliminacije stresa pri zaposlenih v centrih za socialno delo.

Udeleženci

Programa se je udeležilo 9 zaposlenih Centra za socialno delo Radovljica, ki so vsi sodelovali pri evalvaciji. Starostni razpon udeležencev je variiral med 31 in 54 leti, pri čemer je bila povprečna starost 41 let. Udeleženci so imeli srednješolsko ali visokošolsko izobrazbo.

Metoda

Prvi del evalvacijskega inštrumenta je sestavljalo 7 evalvacijskih lestvic, ki so merile samooceno počutja udeležencev na tečaju, njihovo oceno ustreznosti vsebine in izvedbe programa, oceno učinka uporabe naučenih tehnik na stopnjo lastne sproščenosti, oceno uporabnosti pridobljenega znanja za zmanjševanje stresa, njihovo oceno vpliva uporabe naučenih tehnik na zdravje ter oceno koristnosti udeležbe sodelavcev na tečaju. Razpon ocen je bil od 1 do 7, pri čemer je 7 pomenilo zelo dobro in 1 zelo slabo oceno. Dodani sta bili še dve odprti vprašanji, katerih namen je bil zbrati glavne informacije glede pridobljenega znanja ter dati udeležencem možnost za eventualna dodatna sporočila, predloge ali nasvete. Evalvacijski inštrument je bil apliciran po zaključku tečaja, izpolnili pa so ga vsi udeleženci.

Rezultati

Dobljeni rezultati pri vseh evalvacijskih lestvicah kažejo na zelo pozitivno oceno izvedenega protistresnega programa. Glede na njih lahko sklepamo, da so se udeleženci počutili na tečaju zelo dobro, saj je bila povprečna vrednost njihovih ocen 6,67. Prav tako so kot zelo primerno oziroma zelo dobro ocenili vsebino programa (povprečna vrednost 6,67) in njegovo izvedbo (povprečna ocena 6,89). Glede na njihove ocene so se po izvedbi tehnik, pridobljenih na programu, počutili bistveno bolj sproščeno (povprečna vrednost 6,67). Ocenjujejo tudi, da jim lahko uporaba pridobljenega znanja zelo pomaga zmanjšati stres (povprečna vrednost 6,44) ter da lahko uporaba pridobljenih tehnik zelo pozitivno vpliva na zdravje (povprečna vrednost 6,78). Prav tako bi udeležbo na programu obvladovanja stresa zelo priporočili drugim sodelavcem (povprečna vrednost 6,78).

Najbolj pomembne stvari, za katere so udeleženci navedli, da so jih spoznali na programu, lahko uvrstimo v tri kategorije. V prvo kategorijo so uvrstili nova spoznanja, tehnike in veščine ter

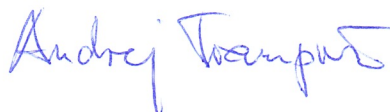
razumevanje pri obvladovanju stresa. Sem spada obvladovanje stresa s pomočjo dihanja, praktično znanje obvladovanja sebe v stresnih situacijah, drugačno razmišljanje, ki vodi k temu, da človeka le-te ne spravijo iz ravnovesja, spoznanje, da je stres obvladljiv in da je posameznikovo počutje odvisno od njega, da lahko sam nadzoruje svoj stres, nelagodje, utrujenost in da mu sprejemanje te odgovornosti daje moč. V drugo kategorijo spadajo nova zavedanja na področju odnosa do sebe, zavedanje, da je potrebno, da si človek vzame čas zase, posluša sebe ter si dopusti biti to, kar je, zavedanje o pomenu usklajenega delovanja različnih človekovih razsežnosti, spoznanje tega, da je vsakdo sam ustvarjalec danega trenutka, s čimer lahko vpliva na prihodnost in na občutek sreče v svojem življenju. Udeleženci so prav tako navajali nove uvide glede tega, kaj si resnično želijo v svojem življenju. V tretjo kategorijo bi lahko uvrstili nova zavedanja na nivoju občečloveških in bivanjskih vrednot, kot so zavedanje o medsebojni povezanosti in tem, da je človek del vsega, kar ga obdaja, da lahko s pravilno naravnostjo do drugih da in dobi več, da so vsi ljudje vredni ljubezni, spoštovanja ter da so ljubezen, mir in sprejemanje pogoj za lepši svet.

Njihova glavna sporočila, predlogi oziroma nasveti v zvezi s programom obvladovanja stresa so bile zahvale, pohvale ter poudarki pomena, ki ga program lahko doprinese k povezanosti in vzdušju v kolektivu, k delovni praksi ter »psihohigieni« pri delu z ljudmi, še zlasti kadar gre za zahtevne medsebojne odnose, kot so pri delu v Centrih za socialno delo.

Zaključek

Iz dobljenih rezultatov lahko razberemo, da so udeleženci ocenili izvedeni program kot zelo ustrezen pristop obvladovanja in eliminacije stresa pri zaposlenih v centrih za socialno delo, tako glede vsebine, izvedbe, uporabnosti pridobljenega znanja, tehnik in veščin, kot tudi vpliva na njihovo počutje in zdravstveno stanje. Med pridobljenimi znanji poleg novih spoznanj, tehnik in veščin pri obvladovanju stresa navajajo tudi nova spoznanja na področju odnosa do sebe, ki vodijo k večji osebni čvrstosti in zadovoljstvu v življenju, ter nove poglede na področju občečloveških in bivanjskih vrednot, ki vodijo k pozitivnejšim odnosom in človeku bolj prijaznemu psihosocialnemu okolju. Pri tem poudarjajo tudi vrednost programa pri povezanosti in vzdušju v kolektivu ter delovni praksi pri tako zahtevnem delu z ljudmi, kot je delo v Centrih za socialno delo.

Ljubljana, 19. december 2008



mag. Andrej Trampuž, univ. dipl. psih.

direktor

Center za kakovost odnosov
izobraževanje, svetovanje in raziskovanje