

POVZETEK SLOVENSКИH RAZISKAV O VPLIVIH PROGRAMOV ART OF LIVING

BIOFIZIKALNE IN DOŽIVLJAJSE POSLEDICE VPLIVA PROGRAMA ART OF LIVING NA NJEGOVE UDELEŽENCE

mag. Andrej Trampuž, dr. Igor Kononenko in dr. Velko S. Rus

Vprašanja, povezana s problematiko posledic današnjih življenjskih slogov, umetno ustvarjenih miljejev in iz tega izvirajočih, v mnogočem averzivnih psihosocialnih okolij, postavljajo nove izzive s področja varovanja in krepitev zdravja, obvladovanja stresa ter zagotavljanja ustrezne kakovosti življenja. Unikaten odgovor na to ponujajo programi ene največjih humanitarnih in izobraževalnih nevladnih organizacij The Art of Living Foundation, katerih osnovno predpostavko, da je človekovo emocionalno in mentalno stanje močno povezano z delovanjem imunskega sistema, njegovim zdravstvenim in psihosocialnim stanjem ter stopnjo življenjskega zadovoljstva, podpirajo tako ugotovitve novonastajajočega medicinskega področja psihonevroimunologije, kot psihologije zdravja, ene najhitreje rastočih vej psihologije.

Cilj raziskave je bil poleg subjektivno zaznanih posledic vpliva programa Art of Living na njegove udeležence tudi implementacija novih biofizikalnih kriterijev osebne spremembe. V raziskavo je bilo vključenih 142 udeležencev. Pri tem so bile izvedene tri študije. Prvi dve sta proučevali vpliv uvodnega tečaja in nadaljnjih rednih srečanj Art of Living. Vplivi so bili testirani skozi pre-post eksperimentalni načrt s kontrolno skupino. V tretji študiji so bile med sabo primerjane značilnosti dveh skupin ljudi, pri čemer je bil kriterij razlikovanja opravljen oziroma neopravljen osnovni tečaj Art of Living. Za merjenje vpliva programa so bili poleg vprašalnika za oceno lastnega psihofizičnega stanja, ki so ga sestavljale štiri samoevalvacijske lestvice za ocenjevanje fizičnega in psihičnega stanja, razpoloženja ter stopnje utrujenosti, uporabljeni tudi biofizikalni pokazatelji človekovega psihofizičnega stanja, dobljeni s tehniko Gas Discharge Visualisation (GDV) in ustrezno računalniško opremo.

Pomembne spremembe najpomembnejših parametrov GDV ter izboljšanje fizičnega in psihičnega stanja, razpoloženja ter zmanjšanje stopnje utrujenosti glede na rezultate uporabljenih samoevalvacijskih lestvic, so potrdili pozitiven vpliv programa na psihofizično stanje človeka.

OCENA PROGRAMA ART OF LIVING KOT PROTISTRESNEGA PROGRAMA ZA POLICISTE V SLOVENSКИ POLICIJI

Hedviko Višnikar in dr. Gorazd Meško

S posledicami stresa, ki ga doživljajo policisti pri opravljanju dela, se srečujejo vse policije v svetu, vendar se različno zavedajo resnosti posledic teh stresnih dogodkov. Temu primerno posamezne policijske organizacije različno pristopajo k razreševanju stresnih situacij oziroma usposabljanju policistov. Izvajanje programa Art of Living mednarodne organizacije The Art of Living Foundation kot protistresnega programa za policiste v Sloveniji sodi v preventivni model psihohigienske dejavnosti v slovenski policiji, ki se je začel izvajati leta 1998, in je namenjen policistom na vseh ravneh dela oziroma vodenja.

Na Ministrstvu Republike Slovenije za notranje zadeve je bila izvedena študija o ustreznosti vsebine, načina izvedbe in uporabnosti programa za delo policista, katero je bilo vključenih 65 udeležencev programa. V ta namen je bil izdelan poseben evalvacijski vprašalnik. Rezultati ocenjevanja primernosti vsebine programa, izvedbe in praktične uporabnosti za zmanjšanje stresa policistov so bili zelo pozitivni in potrjujejo potrebo po takšnem usposabljanju. Izkazalo se je tudi, da visok odstotek udeležencev protistresnega programa priporoča sodelovanje v programu tudi drugim sodelavcem. Na podlagi zelo ugodne skupne ocene udeležencev o programu avtorja raziskave sodita, da je takšna oblika protistresnega usposabljanja več kot sprejemljiva komponenta na področju psihohigienske dejavnosti v slovenski policiji.

VPLIV PROGRAMA PSIHOSOCIALNE REHABILITACIJE PRISON S.M.A.R.T. NA OSEBE NA PRESTAJANJU KAZNI ZAPORA

mag. Andrej Trampuž, dr. Igor Kononenko in Maja Trampuž

Za kakovost življenja na nivoju družbe kot celote je eden izmed pomembnih elementov učinkovito obravnavanje družbenih prestopnikov, pri čemer igra pomembno vlogo proces njihove rehabilitacije in resocializacije. Ustrežno obravnavanje različnih vidikov agresivnosti, depresivnosti, anksioznosti, čustvene odzivnosti, samopodobe ter splošnega zadovoljstva z življenjem je pri tem ključnega pomena. Edinstven pristop reševanja te problematike nudi psihosocialni rehabilitacijski program socialne interakcije in obvladovanja stresa Prison S.M.A.R.T., poseben program mednarodne organizacije The Art of Living Foundation, namenjen osebam na prestajanju kazni zapora, ki je vključen v proces njihove resocializacije v 33 državah po svetu.

Cilj raziskave je bil raziskati vpliv programa na psihosocialno stanje oseb na prestajanju kazni zapora ter stopnjo njihove duševne stiske. V raziskavo je bilo vključenih 140 zapornikov. Vplivi programa so bili testirani skozi Salomonov eksperimentalni načrt štirih skupin, ki omogoča tudi kontroliranje reaktivnih oziroma interaktivnih vplivov merjenja. Skupine so bile izenačene glede na irelevantne variable spol, izobrazbo, starost, socialno okolje in podobne karakteristike življenjskega stila, tam, kjer je bilo glede na eksperimentalni načrt mogoče, pa tudi glede na vse izbrane psihološke indikatorje psihosocialnega stanja in duševne stiske. Glede na specifičnost proučevane populacije sta bila kot evalvacijska instrumenta izbrana Nebesedna lestvica duševne stiske, avtorja Theodorja C. Kenta, ki meri stopnjo duševne stiske, in Lestvica emocionalnih stanj, avtorice Tanje Lamovec, ki meri faktorje depresivnosti, zadovoljstva, agresivnosti, ravnodušnosti, pozitivne samoocene in negativne samoocene.

Pomembne spremembe vseh testiranih parametrov potrjujejo pozitiven vpliv programa Prison S.M.A.R.T na psihosocialno stanje in stopnjo duševne stiske oseb na prestajanju kazni zapora. Dobljeni rezultati kažejo na pozitiven vpliv programa na stopnjo duševne stiske, depresivnosti, zadovoljstva, agresivnosti, ravnodušnosti in samooceno zapornikov, vključenih v program.

VPLIV PROGRAMA ART OF LIVING NA FUNCIONALNO IN PSIHIČNO STANJE BOLNIKOV Z MULTIPLO SKLEROZO: PILOTSKA ŠTUDIJA

dr. Dare Kovačič, Tatjana Erjavec in mag. Viktorija Košorok

V Sloveniji je bila na Inštitutu Republike Slovenije za rehabilitacijo izvedena raziskava o vplivu programa Art of Living oziroma osvojenih dihalnih tehnik na funkcionalno in psihično stanje

bolnikov z multiplo sklerozo. Bolniki so bili testirani pred začetkom in po zaključku programa Art of Living. Ocenjevana je bila sprememba bolnikove vzdržljivosti in sprememba bolnikove dihalne zmogljivosti v primerjavi z normalnimi vrednostmi, ki so odvisne od starosti in teže posameznika. Psihično stanje bolnikov je bilo ocenjevano s pomočjo Spielbergovega testa za merjenje anksioznosti State Trait Anxiety Inventory ter samevaluacijskih lestvic za merjenje samoocene zdravstvenega stanja in življenjskega zadovoljstva. Uporaba predstavljenih dihalnih tehnik je pomembno vplivala na izboljšanje opazovanih parametrov – kljub izjemno kratkotrajni uporabi. Izboljšala se je zmogljivost bolnikov, merjena v prehojenih metrih poti v petih minutah, izboljšala se je kontrola dihanja in dihalna zmogljivost v celoti, merjena v litrih zraka pri vdihu in izdihu, kar je ob celotnem pozitivnem vplivu zlasti pomembno ob izkašljevanju. Opaženo je bilo tudi pomembno zmanjšanje anksioznosti in tendenca v smeri izboljšanja samoocene življenjskega zadovoljstva. Na Inštitutu Republike Slovenije za rehabilitacijo predpostavljajo, da je glede na pomembne rezultate pilotske študije pričakovati nadaljnje pozitivne vplive na funkcionalno stanje posameznika ob redni trajni uporabi dihalnih tehnik Art of Living.

EVALVACIJA PROTISTRESNEGA PROGRAMA ART OF LIVING, IZVEDENEGA ZA ZAPOSLENE CENTRA ZA SOCIALNO DELO RADOVLJICA

mag. Andrej Trampuž

Namen evalvacije je bil pridobiti oceno ustreznosti protistresnega tečaja Art of Living, 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. 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. 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.

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.

Dodatne informacije v zvezi z raziskavami:

mag. Andrej Trampuž, univ. dipl. psih

andrej.trampuz@odnosi.com

041 791 345