

Analiza intervencije #Otresi se stresa” in diseminacija

Besedilo in fotografije: Ema Ramot

V marcu smo analizirali poročilo o intervenciji, v kateri smo sodelovali v mesecu decembru, in izvedli aktivnosti za diseminacijo rezultatov in pridobljenih veščin.

Študentke psihologije Lina Kovše in Mateja Fras s Filozofske fakultete v Mariboru, ki so izvajale intervencijo na naši šoli, so nam posredovale analizo stanja pred izvedeno intervencijo in povratne informacije dijakov in učiteljev, ki smo v tritedenski intervenciji sodelovali.

Na osnovi analize smo se odločili, da pridobljene veščine diseminiramo med dijaki 2. letnikov, ki ne izvajajo vsebin v okviru drugih projektnih aktivnosti.

Dijakinji 4.ag **Alja Mihalj in Anja Rošker**, ki sta v intervenciji aktivno sodelovali, sta med 25. in 28. marcem 2024 na razrednih urah z dijaki gimnazijskega in farmacevtskega programa izvedli delavnice, na katerih sta predstavili projekt in z dijaki preizkusili tehnike, ki sta jih izvajali med intervencijo.

Refleksije razredničark in dijakov so razveseljive. Dijaki navajajo veliko potrebo po poznavanju tehnik za premagovanje stresa in jih nameravajo uporabljati. Z anketo bomo ob koncu projekta FOMO ugotavljali učinke.





Intervencija „OTRESI SE STRESA“

TEHNIKE ZA ZMANJŠEVANJE STRESA, IZBOLJŠEVANJE POČUTJA

VEDENJSKE TEHNIKE	Trikotno dihanje, postopno mišično sproščanje
KOGNITIVNE TEHNIKE	Miselno restrukturiranje
ČUJEČNOST	Čuječe opazovanje predmeta, trije koraki zavedanja



STRES



„TRIKOTNO DIHANJE“

Pomaga zmanjšati telesne simptome, negativno mišljenje.

https://youtu.be/cMZH4kIa07ei=098UWZK_XVJ_BqzX




PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA

Olajša nam soočenje s stresorji v našem življenju.

<https://youtu.be/H8p2hmf3FpY>



KOGNITIVNE TEHNIKE

Služijo spremembi neučinkovitih miselnih vzorcev in omogočajo jasnejše videnje situacije.



MISELNO RESTRUKTURIRANJE

01

ZAPIŠI VEDENJE ALI MISEL

02

ZAPIŠI POSLEDICE VEDENJA
ALI MISLI

03

DOKAZI IN PROTIDOKAZI

04

PODAJ ALTERNATIVNI ALI
RACIONALENJIŠI ODGOVOR



PRIMER MISELNEGA RESTRUKTURIRANJA

Misel ali vedenje	Posledica vedenja ali misli	Dokazi	Protidokazi	Racionalni odgovor
«Nikoli ne bom uspel v ničemer.»	Niška motivacija za reševanje nalog. Izogibanje nalog, ki pomenijo izziv, saj verjamem, da ne bom uspel. Niška samozavest zaradi misli o neuspehu.	Na preteklih preizkusih znanja sem dobil slabo oceno. Ne zapišem si snovi.	Obstajajo pretekli preizkusi, kjer sem dobil dobro oceno. Imam področja v katerih sem uspešen. Učitelj mi poda pozitivno informacijo o mojem delu, kar kaže na moj uspeh.	Imel sem že uspehe in neuspehe. Uspehi kažejo na to, da sem sposoben uspeti.



ČUJEČNOST



Pristop, ki se osredotoča na usmerjanje pozornosti v sedanost, z namenom sprejemanja, gojenja prijaznosti, sočutja in neobsojanja.

**Čuječe opazovanje
predmeta**

Trije koraki zavedanja

<https://youtu.be/Rztwy1IA4XI>

HVALA ZA

VAŠO

POZORNOST



Poročilo študentk psihologije na FF v Mariboru

Analiza stanja na GSŠKF Ruše

Avtorica: Lina Kovše

Povprečna ocena na lestvici zaznanega stresa (PSS) = 3,25 (na lestvici od 1 do 5, kjer višja ocena pomeni višjo stopnjo zaznanega stresa).

- $min = 1,67$; $max = 4,17$
- 16 udeležencev je doseglo povprečje višje ali enako 3,00; od tega je 8 udeležencev doseglo rezultat višji ali enak 3,50

Povprečne ocene po posameznih postavkah (pri zadnjih treh postavkah je bila ocena v skupnem povprečju PSS obratno vrednotena, tukaj pa navajam surovi skor, tako da pri vseh navedenih postavkah višja ocena pomeni višjo stopnjo strinjanja):

Kako pogosto si se v zadnjem mesecu počutil-a:

- Kot da ne moreš nadzorovati pomembnih stvari v svojem življenju. $M = 3,42$
- Živčno in pod stresom. $M = 3,68$
- Kot da se ne moreš spopasti z vsemi stvarmi, ki jih moraš urediti. $M = 3,32$
- Samozavestno glede svoje sposobnosti reševanja osebnih težav. $M = 2,63$
- Kot da uspešno obvladuješ občutke stresa. $M = 2,79$
- Kot da imaš vse pod nadzorom. $M = 2,74$

Na vprašanje "Katera okoliščina (situacija, dogodek) ti je v zadnjem mesecu povzročala največ stresa ali nelagodja?" je bilo **največ odgovorov povezanih s šolo** ($N = 11$), pri čemer so udeleženci natančneje navajali pripravo na pisna in ustna spraševanja, pripravo na maturo, neučinkovite strategije učenja, predstavljanje pred razredom in opravljanje domačih nalog. Po pogostosti so sledili odgovori, povezani z medosebnimi odnosi s prijatelji, partnerjem in starši ($N = 3$). Dodatno so udeleženci posamično navajali še ločitev staršev in izpitno vožnjo.

Ker je tekom intervencije število udeležencev, ki so reševali vprašalnike, žal zelo upadlo (na zgolj 5), kvalitativni rezultati o stanju po intervenciji niso kaj preveč uporabni, vendar pa smo prek **prostih odgovorov** tekom celotne intervencije od udeležencev dobivale zelo pozitivne povratne informacije o njihovi učinkovitosti, saj so ob ali po izvajanju posredovanih tehnik poročali o:

- večji umirjenosti oz. pomirjenosti, osredotočenosti in sproščenosti
- večji zaznani sposobnosti doseganja zastavljenih ciljev, kljub oviram na poti ter o večji zaznani možnosti uspeha
- boljšem počutju o sebi in redkejšem doživljanju občutkov stresa

Vsi, ki so izpolnili zadnji vprašalnik, so tudi navedli, da nameravajo vsaj eno od tehnik tudi uporabljati v prihodnosti in/ali da bi jo priporočili tudi znancem, nekateri pa so se tudi posebej zahvalili za intervencijo in navedli, da so jim tehnike res pomagale.

Izvajali so vedenjske tehnike, kognitivne tehnike in tehnike čuječnosti.