

# Uporaba informacijskih tehnologij pri svetovalnem in psihoterapevtskem delu s skupinami v času epidemije covid-19

Tadeja Batagelj

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor, Lavričeva 5, 2000 Maribor

tadeja.batagelj@guest.arnes.si

## Izvleček

Izbruh epidemije covid-19 je v svetovalni in terapevtski prostor prinesel številne nenadne spremembe. Izvajalci storitev so morali v kratkem času spremeniti način delovanja in iz svetovanja v živo preiti na delo na daljavo, večinoma preko na splet. Zaradi razmer so se pojavile povečane stiske pri uporabnikih storitev, kar je vodilo v povečane potrebe po tovrstnih obravnava. Pri tem pa je analiza stanja pokazala, da so se izvajalci tovrstne pomoči s spremembami soočali brez jasnih smernic in dokazov o učinkovitosti novih oblik dela. Namen prispevka je osvetliti teoretične ugotovitve raziskav glede skupinskih oblik svetovalnega in terapevtskega dela na daljavo, osvetliti uporabnosti in pomanjkljivosti informacijskih tehnologij, ki tovrstno delo omogočajo ter predstaviti praktične izkušnje in mnenja uporabnikov tovrstnih oblik dela na Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše Maribor. Vsi predstavljeni rezultati vodijo do ugotovitve, da je skupinsko svetovalno in terapevtsko delo preko videokonferenc kljub nekaterim omejitvam in ob pomanjkanju teoretičnih dokazov o učinkovitosti, v praksi učinkovit in pri uporabnikih dobro sprejet način dela, za katerega bi bilo smiselno, da se v prihodnosti v večji meri uvaja v svetovalno in terapevtsko delo.

**Ključne besede:** epidemija covid-19, skupinska terapija, skupinsko svetovanje, svetovanje na daljavo, vzgoja in izobraževanje

## Use of information technologies in counselling and psychotherapeutic work with groups during the COVID-19 epidemic

### Abstract

The outbreak of the Covid-19 epidemic brought many sudden changes in the counselling and therapeutic space. The counselling and therapy service providers had to change the way they work in a short period of time and move from in-person counselling to online counselling. The resulting situation has increased distress among the service users, which has consequently increased the need for professional treatment. However, the analysis of the situation has shown that the counsellors and therapists have had to adapt to changes without unambiguous guidelines and instructions as well as evidence of the effectiveness of new forms of work. The purpose of this paper is to highlight the theoretical findings of research into forms of group counselling and therapeutic work of teleworking, to highlight the pros and cons of using such information technology and to present the practical experiences and opinions of users of such forms of work in The Counselling Centre for Children, Adolescents and Parents Maribor. All the presented results lead to the conclusion that group counselling and therapeutic work via videoconferencing, despite certain limitations and lack of theoretical evidence of effectiveness, are effective in practice and well accepted among users and thus should also be used in the future.

**Keywords:** Covid-19 epidemic, education and training, group counselling, group therapy, online counselling

### 1 UVOD

Epidemija covid-19 je v svetovalni in terapevtski prostor prinesla veliko negotovosti in sprememb. Na spremembe se ni bilo mogoče pripraviti vnaprej, zaradi česar je bilo prilagajanje še zahtevnejše. Pouk

na daljavo, okrnjenost in spremenjenost vzgojno-izobraževalnega procesa so zahtevali hitre prilagoditve tako učiteljev, kot učencev in staršev. Hitre spremembe in naraščajoča negotovost pa so vodili v vedno nove in večje stiske, zaradi katerih so se po

prvotnem zatišju otroci, mladostniki in starši vedno pogosteje obračali tudi na Svetovalni center Maribor. V teh okoliščinah je bil pomemben hiter odziv strokovnih služb in zagotavljanje kratkih čakalnih dob je bilo oteženo.

Svetovalni center Maribor z namenom celostne in strokovne podpore uporabnikom intenzivno sodeluje tudi s svetovalnimi službami na šolah. Na Svetovalnem centru smo v času epidemije covid-19 zaznali povečane potrebe po psihološki, specialno-pedagoški in podobni podpori vsem udeležencem vzgojno-izobraževalnega procesa. Z namenom nudenja podpore čim večjemu številu uporabnikov, smo želeli v kar največji meri ohraniti skupinske oblike dela. Zaradi ukrepov za omejevanje gibanja in združevanja pa smo morali tako v svetovalnih službah kot v Svetovalnih centrih začeti iskati nove in izvirne pristope pri svojem delu in se seznanjati z različnimi možnostmi, ki jih nudijo sodobne informacijske tehnologije.

## 2 IZZIVI IN MOŽNOSTI ZA SKUPINSKE OBLIKE DELA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Skupinsko svetovanje preko spleta je relativno nova modaliteta za vodenje skupin. Raziskave, ki bi evalvirale učinkovitost skupinskih oblik dela preko spleta (kot so svetovanje, terapija, vodenje in podobno) ali postavljale jasne smernice za izvajanje tovrstnih oblik pomoči, so redke. Med številnimi strokovnjaki [11, 13] je v preteklosti veljalo prepričanje, da je zaradi vseh omejitev, ki jih tovrstna oblika dela prinaša, učinkovitost skupinskih oblik dela na daljavo okrnjena do te mere, da je pod vprašanjem upravičenost izvajanja tovrstnih oblik svetovanja in terapije. Med posameznimi avtorji je veljalo celo prepričanje, da »Online terapija« ni zares terapija [6]. Weinberg [19] povzema nekatere omejitve dela na daljavo in ugotavlja, da medtem, ko je dve komponenti terapevtske aliance, to sta dogovora glede ciljev in nalog, možno brez večjih ovir doseči tudi pri skupinah na daljavo, pa ostaja predvsem vprašljiva tretja komponenta, to je kvaliteta odnosov znotraj skupine. Glavna ovira pri prehodu od interakcije v živo k interakciji preko zaslona je odsotnost očesnega stika, ki je velikega pomena ne samo za oblikovanje skupinske dinamike in zaupnosti, temveč je tudi povratna informacija terapevtu glede odzivanja posameznih udeležencev skupinskega svetovanja ali terapije. Pri srečevanjih na daljavo je prav tako težko poskrbeti za usmerjanje pozornosti udeležencev. Vzdrževanje pozornosti

pri delu preko videokonference je oteženo zaradi številnih distraktorjev v okolju, pomanjkanja osebnega stika in težjega odzivanja na neverbalno komunikacijo udeležencev. Pri tem je lahko v pomoč več samorazkrivanja terapevta in spodbujanje udeležencev k uporabi domišljije. Prehod na delo na daljavo z uporabo sodobnih tehnologij, kot so videokonferenčni sistemi, od terapevta zahteva dodatna znanja in treninge tako na področju skupinskega svetovanja in terapije kot na področju same tehnologije.

Z izbruhom epidemije covid-19 je delo na daljavo kljub strokovno utemeljenim pomislekom postalo nujna in številne skupine so bile primorane svoja srečanja nadaljevati na način videokonferenc, hkrati pa so se povečale potrebe po strokovni pomoči [9], zaradi česar so se oblikovale številne nove skupine. Tako je postalo nujno, da se strokovnjakom, strokovnim delavcem v šoli in v zunanjih strokovnih institucijah čim prej ponudi pregled raziskav in jasne smernice za delo skupin preko spleta. Randomiziranih raziskav na tem področju je sicer še vedno malo, dostopne ugotovitve pa so sledeče [19]:

- Udeleženci, ki so bili del spletnih skupin za samopomoč, so poročali o večji opolnomočenosti.
- Video-konferenčne skupine so izvedljive, učinki pa so primerljivi kot v skupinah, ki se srečujejo v živo.
- Skupine, ki temeljijo na vedenjsko – kognitivnih principih dosegajo podobne učinke, kot intervencije, ki potekajo v živo, a je doseganje primerljivih rezultatov običajno dolgotrajnejše.
- Učinkovitost spletnih skupin se poveča z uvedbo gradiva za samopomoč.
- Tako videokonferenčne skupine kot skupine, ki temeljijo na izmenjavi pisnih mnenj (ang. *chat group*) kažejo pomembna izboljšanja v primerjavi s kontrolno skupino, vendar kažejo videokonferenčne skupine primerjalno pomembnejše izboljšanje mentalnega zdravja.
- Učinkovitost spletnih oblik skupinskega dela se razlikuje glede na modaliteto vodenja, vključene posameznike in glede na naravo težav in teme, ki se na skupini odpirajo. Pri mlajših, bolj izobraženih, je možnost uporabe IKT v svetovalni dejavnosti večja, hkrati so večji tudi učinki tovrstnega svetovanja. Večje učinke kažejo skupine, ki delajo po vedenjsko-kognitivnih principih, a upoštevati je potrebno, da je tudi raziskav na teh skupinah več (verjetno zaradi lažjega merjenja učinkov).

- Omejitve dela na daljavo se najbolj intenzivno kažejo na področju oblikovanja skupinske klime in zaupnosti.

Tudi nekatere slovenske raziskave potrjujejo ugotovitve, da kakovost komunikacije in dela na daljavo ni enaka kot v tradicionalnih oblikah, saj manjka predvsem osebni stik s sogovorniki, ta stik pa lahko interakcija ob pomoči sodobnih tehnologij samo delno nadomesti [6], kar velja tako za individualne kot za skupinske oblike dela.

Békés in Aafjes-van Doorn [1], ki sta izvedli pregled podatkov, pridobljenih s strani 145 psihoterapevtov iz Severne Amerike in Evrope, ugotavljata, da je kljub stresnim okoliščinam v času epidemije Covid-19, odnos strokovnjakov praktikov do psihoterapije na daljavo, relativno pozitiven. Ugotavljata, da na sam odnos do tovrstnih oblik dela sicer vplivajo pretekle izkušnje z delom na daljavo, priprava terapevta in klienta in subjektivni občutki tekom samih srečanj, ki so pogosto občutek večje utrujenosti, manjšega samozaupanja in kompetentnosti, manjše povezanosti in avtentičnosti. Te vsebine bi bilo smiselno in koristno naslavljati na treningih, izobraževanjih, supervizijah in intervizijah.

Raziskave na področju spletnih skupin so maloštevilne in potrebnih je več raziskav, da bi se raziskalo učinkovitost tovrstnega načina dela za različne posameznike in vsebine. Odprta ostajajo številna, predvsem etična vprašanja, vprašanja zaupnosti informacij in s tem povezanih nevarnosti spleta, možnosti za izgradnjo dobrega odnosa, vpliv odsotnosti očesnega stika in fizične bližine in podobno. Vse to so vprašanja, ki doprinašajo k učinkovitosti skupinskih oblik dela in jih je potrebno ob delu na daljavo še posebej nasloviti.

### **3 DELO SVETOVALNIH SLUŽB IN ZUNANJIH STROKOVNIH INSTITUCIJ V ČASU EPIDEMIJE COVID-19**

Mrvar, Jeznik, Šarić in Šteh [7] navajajo: »Ob izbruhu epidemije covid-19 se je življenje in delo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah v trenutku izjemno spremenilo. Skupnost otrok, učencev oz. dijakov in strokovnih delavcev se je preselila v virtualni prostor.« Z namenom podpore so bila izdana priporočila za delo z uporabniki, izvedene pa so bile tudi raziskave o tem, kako se je način dela v času epidemije spremenil.

#### **3.1 Predlogi in priporočila za delo šolske svetovalne službe v času izolacije zaradi epidemije**

Kmalu po izbruhu epidemije covid-19 in selitvi vzgojno izobraževalnega, svetovalnega in terapevtskega dela na daljavo, sta se Zavod RS za šolstvo in Oddelek za pedagogiko in andragogiko Filozofske fakultete UL odzvala na novo nastale razmere in podala nekaj predlogov za delo šolske svetovalne službe v času izolacije zaradi epidemije [17]. Predlogi so se nanašali na:

- ohranjanje stika z udeleženci vzgojno-izobraževalnega procesa,
- dejavnosti v oddelčni skupnosti,
- pripravo napotkov za samostojno učenje doma,
- vprašanja motivacije učencev za šolsko delo,
- seznanjenost o bolezni covid-19 in ukrepih v zvezi z epidemijo in
- na skrb zase.

Posebej so bili izpostavljeni predlogi za individualni pogovor z učenci/dijaki na daljavo. Predlogov in navodil za skupinsko izvajanje podpore in pomoči je bilo manj. Svetovalke ZRSŠ [14] so svetovale, da se svetovalna služba vključi v izvajanje videokonferenčnih razrednih ur, kamor se lahko vključi delavnice iz socialnega in čustvenega učenja. Omenile so tudi možnost organiziranja posebne skupine učencev ali dijakov, ki potrebujejo še dodatno spremljanje, razbremenilne pogovore, konkretno spodbudo in pomoč.

V aprilu 2020 je bila na Oddelku za pedagogiko in andragogiko Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani izvedena raziskava, namen katere je bil proučiti, kako se je svetovalna služba soočala z vprašanji, izzivi in težavami, ki so se pojavili med izvajanjem izobraževalnega in svetovalnega dela na daljavo [7]. Dve vprašanji v raziskavi sta se nanašali na sodelovanje svetovalnih delavcev v času dela od doma z drugimi udeleženci, to je s sodelavci, učenci oziroma dijaki, kolegi svetovalnimi delavci in na oceno tega sodelovanja. Iz rezultatov je razvidno, da so bili v stalnem stiku z učitelji oz. vzgojitelji, da so si nudili medsebojno podporo, se posvetovali in reševali aktualne težave. Glede sodelovanja z učenci oz. dijaki raziskava ugotavlja precejšnje razlike glede odzivnosti in sodelovanja, globalna ugotovitev pa je, da »tisti učenci in dijaki, ki že v času rednega pouka niso dobro sodelovali, se tudi sedaj slabo ali pa sploh ne odzivajo«. Tudi glede sodelovanja s starši so rezultati

raziskave podobni – pomemben delež staršev ostaja neodziven. Tudi tisti svetovalni delavci, ki so sodelovanje ocenili kot dobro, pa opozarjajo, da manjka osebni stik.

Hkrati so navajali, da je (bilo) v času izobraževanja na daljavo več dela, da je to bolj naporno (za vse udeležene), mnogim se je delavnik raztegnil čez ves dan. Večina dela je potekala individualno, z učenci in dijaki ter učitelji preko e-pošte in videokonferenc, s starši pa je prevladovala komunikacija po spletni pošti. Ugotovitev o prevladujočih načinih komunikacije in o povečanem obsegu dela na področju svetovalne službe, mora nujno voditi v razmišljanje o možnih rešitvah za nastalo situacijo. Ena od možnih rešitev je lahko v skupinskih oblikah dela.

### 3.2 Primernost skupinskih oblik dela za delo z udeleženci VIZ

Skupinske oblike dela, kot so svetovanje in terapija, so v vzgojno-izobraževalnem prostoru (ob ustreznosti usposobljenosti strokovnega delavca) primerne za vse skupine uporabnikov – tako učence, kot starše in učitelje [16]. V skladu s standardi ameriške psihološke agencije APA [16] skupinsko svetovanje praviloma poteka v skupini od 5 do 15 udeležencev z dvema voditeljema, ki sta za tovrstno delo ustrezno usposobljena. Običajno se skupine srečujejo enkrat tedensko in posamezno srečanje traja eno ali dve uri. Številne skupine so oblikovane z namenom psihoterapevtske podpore na točno določenem področju (na primer depresija, anksioznost, motnje hranjenja in podobno), druge pa se usmerjajo na bolj splošna vprašanja izboljšanja socialnih spretnosti, pomoč pri spoprijemanju z jezo, izgubo, sramežljivostjo, osamljenostjo ali nizko samopodobo ali na aktualne izzive vsakdanjika. V šolskem okolju so skupinske oblike dela učinkovite tudi pri spodbujanju izvršilnih funkcij, pridobivanju učnih in organizacijskih veščin, obravnavi tem s področja poklicne orientacije, izgradnji rezilientnosti, podpori staršem pri vprašanih glede šolanja njihovega otroka ali kot oblika intervizije učiteljev ali drugih strokovnih delavcev in podobno.

Čeprav je vključitev v skupino tujcev lahko sprva zastrašujoča misel, ima skupinsko delo številne prednosti, ki jih individualno svetovanje in pomoč ne moreta nuditi. Prednost skupinskega svetovanja in drugih oblik skupinskega dela z uporabniki je, da omogoča deljenje izkušenj, takojšnje povratne informacije s strani udeležencev skupine in medsebojno

učenje. Pomembna prednost skupine je tudi podpora, ki jo skupina nudi posamezniku in normalizacija težav, ki jo lahko posameznik doživi v skupini. Pogosto je namreč prepričanje, da je posameznik v stiski sam, da določeno težavo doživljamo le on, v skupini pa lahko člani spoznajo, da gredo tudi drugi člani skupine skozi podobne težave in da niso sami. Hkrati pridobijo dobrodošle ideje, kako se lahko z neko težavo in stisko soočijo.

Medsebojna podpora je pomembna prednost skupinskega svetovanja, vendar to ni edina prednost skupine. Vsako skupino vodita en ali dva usposobljena voditelja, ki člane skupine učita z dokazi podprtih strategij za reševanje problemov. Zanimariti ne gre niti časovne in finančne ekonomičnosti takih oblik dela, saj lahko en ali dva strokovna delavca v določenem časovnem terminu nudita podporo večjemu številu uporabnikov, kar je še posebej dobrodošlo v časih povečanih stisk in negotovosti, kot je tudi obdobje epidemije covid-19. Zaradi vsega navedenega je lahko intenzivnejše uvajanje skupinskih oblik dela v času dela v živo ali na daljavo, pomembna dopolnitev za svetovalne delavce, s katero lahko delujejo na vseh osnovnih vrstah dejavnosti, predvsem pa na področju razvojnih in preventivnih dejavnosti [12].

## 4 UPORABNOST INFORMACIJSKIH TEHNOLOGIJ, KI OMOGOČAJO DELO S SKUPINAMI NA DALJAVO

Izbruh epidemije je pred izvajalce strokovne pomoči na področju duševnega zdravja postavil številne nove izzive. Poleg tega, da so se pojavile povečane potrebe po psihološki podpori in pomoči, so razmere onemogočale neposreden stik uporabnika s strokovnjakom. Hiter razvoj spleta je že v času pred izbruhom epidemije omogočal tudi razvoj psihološke dejavnosti na spletu, posledično je to pomenilo pojav več razprav o učinkovitosti in etičnosti tovrstnega dela. Izvajanje psihološke dejavnosti na daljavo ni omejeno samo na splet, temveč storitve na daljavo omogočajo tudi telefoni, televizija, radio in različne oblike dopisovanja. Najbolj uporabljene aplikacije za tovrstno dejavnost so Zoom, MS Teams, Google Meet, Skype, Viber. Raziskave nam zaenkrat nudijo le omejena spoznanja o ustreznosti in učinkovitosti posameznega komunikacijskega sredstva za izvajanje psihološke dejavnosti, tako z vidika medsebojnih primerjav posameznih oblik psihološke prakse na daljavo, kot tudi z vidika primerljivosti teh metod



s tradicionalnimi oblikami psiholoških postopkov v živo. Še posebej je izrazito pomanjkanje raziskav o učinkovitosti skupinskih oblik svetovanja in terapije na daljavo.

Društvo psihologov Slovenije [10] ugotavlja, da je trenutno na razpolago več različnih komunikacijskih sredstev za izvajanje psihološke dejavnosti na daljavo. Raziskave nam za enkrat nudijo le omejena spoznanja o ustreznosti in učinkovitosti posameznega komunikacijskega sredstva za izvajanje psihološke dejavnosti, tako z vidika medsebojnih primerjav posameznih oblik psihološke prakse na daljavo, kot tudi z vidika primerljivosti teh metod s tradicionalnimi oblikami psiholoških postopkov »v živo«. Drugo odprto vprašanje glede uporabe telekomunikacijskih tehnologij ostaja vprašanje varnosti in zaupnosti podatkov. V Sloveniji pri tem izhajamo iz zakona o varovanju osebnih podatkov in kodeksa poklicne etike psihologov. Oba dokumenta se aplicirata tudi pri delu na daljavo. Informacijski pooblaščenec v zvezi s tem pojasnjuje [8] da »se glede posamezne programske opreme ne more vnaprej soditi, ai je njena uporaba skladna z zakonodajo o varstvu osebnih podatkov, oziroma dovoljevati njene uporabe, saj je nenazadnje poleg samih tehnoloških vidikov skladnosti odvisna tudi od samega načina uporabe, informiranja ose in drugih zahtev«.

Informacijski pooblaščenec [8] ugotavlja tudi, da »zakonodaja o varstvu osebnih podatkov prav gotovo ne prepoveduje uporabe spletnih orodij in načinov komuniciranja, je pa pri njihovi uporabi potrebno zagotoviti varnost in zaupnost podatkov, saj gre za obdelavo posebnih varstvo osebnih podatkov, katerih prenos po javnih telekomunikacijskih omrežjih mora potekati na šifriran način. Na strani upravljavca podatkov je tako treba preveriti, ali posamezno orodje omogoča varovanje zaupnosti, predvsem z omogočanjem šifrirane komunikacije, ki nepooblaščenim osebam preprečuje seznanitev z vsebino komunikacije, na strani posameznika pa je odgovornost za varno namestitvev in uporabo posameznega tovrstnega orodja.«

Zaradi vsega navedenega, smo se na Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše odločili, da za uporabo v svetovalne in terapevtske namene izberemo zoom, ki je eden od najzmogljivejših videokonferenčnih sistemov trenutno, saj omogoča, da več uporabnikov hkrati z vklopljenim zvokom in sliko sodeluje v videokonferenčni sobi. Na Arnesu so

z nakupom licenc omogočili vsem učiteljem na slovenskih osnovnih in srednjih šolah, uporabnikom iz vrtcev, dijaških domov, glasbenih šol in svetovalnih centrov, brezplačno uporabo sistema z vsemi funkcionalnostmi in varnostnimi mehanizmi.

## 5 PRAKTIČNE IZKUŠNJE PRI IZVAJANJU SKUPINSKIH OBLIK DELA NA DALJAVO V SVETOVALNEM CENTRU MARIBOR

Ob intenzivnem sodelovanju s svetovalnimi službami smo v Svetovalnem centru Maribor zaznali povečane potrebe po strokovni pomoči tako staršem, otrokom in mladostnikom, kot strokovnim delavcem šol. Kljub zavedanju omejitev spletnega skupinskega dela smo se zaradi možnosti podpore večjemu številu uporabnikov in ob prednostih, ki jih skupinske oblike dela prinašajo, odločili za izvedbo več skupinskih programov. Pri izbiri videokonferenčnega sistema smo izhajali predvsem iz enostavnosti sistema in poznavanja sistema pri naših uporabnikih. Ker je Arnes šolam omogočil brezplačno uporabo sistema Zoom, smo sklepali, da je sistem pri starših ter otrocih in mladostnikih dovolj poznan, da bo omogočal enostavno uporabo. Hkrati je bil pomemben kriterij za izbiro tega sistema tudi brezplačna uporaba in podpora, ki so jo v primeru težav in vprašanj nudili na Arnesu. Poleg tega smo želeli za čim večjo učinkovitost najti orodje za delo na daljavo, ki bi uporabnikom omogočal uporabniško izkušnjo, ki je čim bolj podobna izkušnji skupinskega srečevanja v živo [5] – pri tem so se kot uporabne izkazale predvsem naslednje možnosti, ki jih je omogočal Zoom:

- Bela tabla (ang. *whiteboard*)
- Klepet (ang. *chat*)
- Razdelitev v manjše skupine za lažjo delitev mnenj (ang. *breakout rooms*)
- Krajše ankete za hitro odločanje ali iskanje skupnih mnenj (ang. *polls*)

Programi, so potekali preko videokonference Zoom ali po hibridnem modelu (kombinacija srečanj v živo in preko videokonference) so bili:

- Neverjetna leta – trening starševstva, namenjen staršem vzgojno zahtevnejših predšolskih otrok.
- Učimo se učiti – delavnice namenjene učencem druge in tretje triade z namenom spoznavanja sebe kot učenca, učenje organiziranja časa, preizkušanje različnih strategij učenja in razvijanje veselja do učenja.

- HOPS – delavnice namenjene učencem tretje triade za spodbujanje izvršilnih funkcij, kot so organizacija, pozornost, spomin, začenjanje z aktivnostjo in podobno.
- Trening branja – za učence 4. in 5. razredov, ki se spopadajo s šibkostmi na področju branja ali jim za branje primanjkuje motivacije.
- Pogumen kot tiger – delavnice namenjene starešem predšolskih otrok s povečano anksioznostjo
- Cool Kids in Chilled – delavnice za spoprijemanje z anksioznostjo za otroke in mladostnike ter njihove starše
- Supervizija za učitelje – namenjena učiteljem in svetovalnim delavcem kot strokovna in medsebojna podpora v času sprememb, povečanega obsega dela in negotovosti.

Po zaključku posameznih skupinskih programov, je bila izvedena tudi evalvacija s strani udeležencev in izvajalcev. Evalvacija je praviloma potekala v obliki nestrukturiranega intervjuja ali krajše ankete. Povzamemo lahko, da so bile vse oblike skupinskega dela na daljavo kljub določenim omejitvam izvedbe dobro sprejete. Iz odgovorov udeležencev in izvajalcev lahko povzamemo nekatere prednosti in ovire ter izpeljemo priporočila za nadaljnje izvajanje skupinskih oblik dela na daljavo.

Med prednostmi takega načina dela so udeleženci navajali:

- možnost delitve mnenj, izkušenj,
- pridobivanje praktičnih napotkov za reševanje težav,
- učinkovitost naučenih strategij,
- časovna ekonomičnost,
- večja sproščenost, kot pri srečanjih v živo in
- zmanjšanje občutka osamljenosti.

Omejitve skupinskega dela na daljavo, ki so jih udeleženci zaznavali, so bile podobne tistim, o katerih beremo v raziskavah. Poleg pomislekov glede zasebnosti in pasti, ki jih prinaša deljenje zasebnosti preko spleta, so čutili manjšo povezanost skupine zaradi pomanjkanja osebne stika in neverbalne komunikacije. Nekateri učenci so izrazili pomisleke zaradi manjše zasebnosti – v kolikor do spleta dostopajo iz skupnega prostora v stanovanju, kamor imajo kadarkoli dostop tudi drugi družinski člani. Pomembna ovira so lahko tudi tehnične težave, vendar udeleženci na Svetovalnem centru tega niso posebej izpostavljali.

Skupinsko delo je glede na izkušnje uporabnikov Svetovalnega centra Maribor dobrodošla dopolnitev k podpori, pomoči in svetovanju v času izrednih razmer zaradi epidemije [2, 3, 4]. Vsekakor je pri načrtovanju tovrstnih aktivnosti potrebno upoštevati omejitve in posebnosti, ki jih prinaša videokonferenčni način srečevanja. Med možnimi rešitvami in prilagoditvami so delo v manjših skupinah, ki omogoča bolj poglobljeno diskusijo, dodatne spodbude voditeljev, dodatna gradiva za samopomoč, digitalne oblike nagrajevanja in spodbujanja, spodbujanje k prosti diskusiji med odmori z namenom večjega povezovanja članov skupine in podobno [2, 3, 4, 9 in 18].

## 6 SKLEP

Spremenjene okoliščine prinašajo potrebo po spremenjenih oblikah svetovanja in terapije. Na področju skupinskega dela na daljavo so potrebne dodatne raziskave. Posebej ostajajo odprta vprašanja vzpostavljanja skupinske povezanosti in dinamike, vpliv pomanjkanja neposredne interakcije, predvsem očne stika in vprašljiva kvaliteta vzpostavljenih odnosov. Prehod na spletne oblike skupinskega svetovanja zahteva znanje in trening. Kljub odprtim vprašanjem, pomanjkanju teoretičnih izhodišč in smernic, pa so se skupinske oblike svetovanja v času epidemije izkazale kot učinkovite in dobrodošla oblika dela za vse vključene skupine uporabnikov. Uporabniki so kot posebej dobrodošlo izpostavljali možnost deljenja izkušenj, medsebojnega učenja in medsebojno podporo. Ob strogem omejevanju gibanja in združevanja, so jim tedenska srečanja omogočala stik z drugimi ljudmi in lajšala občutek osamljenosti.

Skupinsko svetovanje in terapija tako ostajata pomembni obliki dela z uporabniki tudi v času omejitev in sprememb in sta lahko dobrodošlo strokovno in ekonomično dopolnilo k delu, predvsem pa omogočata kontinuirano nudenje pomoči uporabnikov ne glede na zdravstvene ali druge razmere, ki bi onemogočale srečevanje v živo.

## LITERATURA

- [1] Békés, V., in Aafjes-van Doorn, K. (2020). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 238-247. <http://dx.doi.org/10.1037/int0000214>
- [2] Batagelj, T. (2020). Podpora učencem s šibkimi izvršilnimi funkcijami v času šolanja od doma. V Cigur, A. in Vuk, N. (ur.), VIII. Mednarodna strokovno-znanstvena konferenca Izzivi in težave sodobne družbe (str. 57-65). RIS Dvorec. <https://www.ris-dr.si/data/attachment/a5d907c1122676441ed98f3c>

- 6b33c94e6fb0bb97/1611840977Bilten\_Izzivi\_in\_te\_ave\_sodobne\_dru\_be\_2020.pdf
- [3] Batagelj, T. (2021). Trening starševstva »Neverjetna leta« v času epidemije COVID-19. V Dajčar, M. in Novak, M. (ur.), IX. mednarodna konferenca Izzivi in težave sodobne družbe (str. 11-19). RIS Dvorec. [https://www.ris-dr.si/data/attachment/1337657643fd0d52ac5e7876743a129134fb40a7/1629126744BILTEN\\_IZZIVI\\_IN\\_TE\\_AVE\\_SODOBNE\\_DRU\\_BE\\_2021.pdf](https://www.ris-dr.si/data/attachment/1337657643fd0d52ac5e7876743a129134fb40a7/1629126744BILTEN_IZZIVI_IN_TE_AVE_SODOBNE_DRU_BE_2021.pdf)
- [4] Batagelj, T. in Mičić, S. (2021). Pomoč in podpora učencem s primanjkljaji na področju izvršilnih funkcij v času šolanja na daljavo. *Sodobna pedagogika*, 72(138), 218-233.
- [5] Djurdjić, V. (2022). Videokonference za novo dobo. *Monitor*, 32 (1), 82-87.
- [6] Essig, T. (2010). Be warned: »Online therapy« is not therapy, not really (blog post). <https://www.psychologytoday.com/us/blog/over-simulated/201003/be-warned-online-therapy-is-not-therapy-not-really>
- [7] Gregorič Mrvar, P., Jeznik, K., Šarič, M in Šteh, B. (2021). Soočanje svetovalnih delavk in delavcev v vzgojno-izobraževalnih ustanovah z epidemijo covid-19. *Sodobna pedagogika*, 72(138), 150-167.
- [8] Informacijski pooblaščenec (b. d.). Mnenje glede on-line psihoterapevtske terapije. <https://www.ip-rs.si/mnenja-gdpr/6048a487a0043>
- [9] Kastelic, N., Kmetič, E., Lazić, T., Okretič, L. (2021). Kako motivirati učence pri poučevanju na daljavo. Priročnik za učitelje. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta: Oddelek za psihologijo.
- [10] Kovač, B., Seršen, S., Samojlenko, L., Gosar, D. (b. d.). Zagotavljanje psiholoških storitev na daljavo s pomočjo spleta in drugih komunikacijskih sredstev. [http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/05/1\\_Zagotavljanje-psiholo%C5%A1kih-storitev-na-daljavo-slovenski-prevod-EFPA-smernic.pdf](http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/05/1_Zagotavljanje-psiholo%C5%A1kih-storitev-na-daljavo-slovenski-prevod-EFPA-smernic.pdf)
- [11] Markowitz, J. C., Milrod, B., Heckman, T. G., Bergman, M., Amsalem, D., Zalman, H. Ballas, T., Neria, Y. (25. 9. 2020). Psychotherapy at a Distance. *ajp.psychiatryonline.org*. <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2020.20050557>
- [12] Mikuž, A., Kodrič, J., Musil, B., Svetina, M., Juriševič, M. (30. 10. 2020). Psihosocialne posledice epidemije covid-19 in spremljajočih ukrepov za otroke, mladostnike in družine. *Klinična-psihologija.si*. <http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/11/psihosocialne-posledice-epidemije-covid19-psiholo%C5%A1ka-stroka.pdf>
- [13] Parks, C. D. (2020). Group dynamics when battling a pandemic. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 24(3), 115-121.
- [14] Priporočila za delo svetovalnih delavcev z učenci na daljavo. (27. 10. 2020). *skupnost.sio.si*. <https://skupnost.sio.si/mod/folder/view.php?id=337341>
- [15] Programske smernice svetovalne službe v osnovni šoli. (13. 5. 1999). Kurikularna komisija za svetovalno delo in oddelčno skupnost.
- [16] Psychotherapy: Understanding group therapy. (31. 10. 2019). *apa.org*. <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/group-therapy>
- [17] Šarič, M. in Gregorič Mrvar, P. (20. 4. 2020). Nekaj predlogov za delo šolske svetovalne službe v času izolacije zaradi epidemije. *Zdpds.si*. <https://zdpds.si/obvestila/nekaj-predlogov-za-delo-solske-svetovalne-sluzbe-v-casu-izolacije-zaradi-epidemije/>
- [18] Webster-Sratton, C. (2020). Hot Tips for IQ Group Leaders Delivering the Incredible Years Video Parent Programs via On-Line Tele-Sessions. *incredibleyears.com*. <https://incredibleyearsblog.wordpress.com/2020/08/12/hot-tips-for-iy-group-leaders-delivering-parent-programs-online/>
- [19] Weinberg, H. (2020). Online Group Psychotherapy: Challenges and Possibilities During COVID-19 – A Practice Review. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 24(3), 201-211.

■

**Tadeja Batagelj** je psihologinja in direktorica Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor. Diplomirala in magistrirala je na Oddelku za psihologije Univerze v Ljubljani. Je vedenjsko kognitivna terapevtka pod supervizijo, akreditirana izvajalka programov Neverjetna leta in Cool kids. Svetovalno in terapevtsko dela predvsem z otroki in mladostniki ter njihovimi starši, predava staršem in strokovnim delavcem šol in vrtcev, s strokovnimi prispevki se redno pojavlja na strokovnih konferencah. Pri delu v praksi izbira individualne in skupinske oblike svetovanja in terapije, pri čemer se po potrebi pogosto poslužuje tudi informacijskih tehnologij.