



Κέντρο Ψυχολογικής
και Συμβουλευτικής
Υποστήριξης
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ







ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ
ΜΕ ΤΙΤΛΟ:
«ΔΙΑΧΕΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ»

Τετάρτη 29 Μαΐου 2024

Την Τετάρτη 29 Μαΐου 2024 πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία το βιωματικό εργαστήριο με τίτλο: «Διαχείριση Άγχους» στο Συνεδριακό και Πολιτιστικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Πατρών.

Το εργαστήριο διοργανώθηκε από το Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης και του Πανεπιστημίου Πατρών σε συνεργασία με την GPSF – Greek Pharmaceutical Students' Federation (Ένωση Φοιτητών Φαρμακευτικής Ελλάδος) / GPSF Patras στο Συνεδριακό και Πολιτιστικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Πατρών με εισηγήτρια την Τσοκανά Νικολία, *κοινωνική λειτουργό του Κέντρου Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης*

Οι θεματικές ενότητες του εργαστηρίου ήταν:

-  Τι είναι το άγχος
-  Μορφές και συμπτώματα άγχους
-  Φυσιολογικό και παθολογικό άγχος
-  Διαταραχές άγχους
-  Οι συνέπειες του άγχους
-  Βασικές στρατηγικές διαχείρισης άγχους και αρνητικών σκέψεων

Στο εργαστήριο συμμετείχαν συνολικά 13 φοιτητές και φοιτήτριες.

Μέσα από το συγκεκριμένο εργαστήριο οι φοιτητές ήρθαν σε επαφή με την έννοια του άγχους και τις μορφές του, καθώς και τη διάκριση μεταξύ του «φυσιολογικού» και του «παθολογικού» άγχους. Παράλληλα μέσα από βιωματικές ασκήσεις παρουσιάστηκαν τεχνικές αναγνώρισης και διαχείρισης του άγχους καθώς και των αρνητικών σκέψεων που αυτό μπορεί να προκαλέσει.

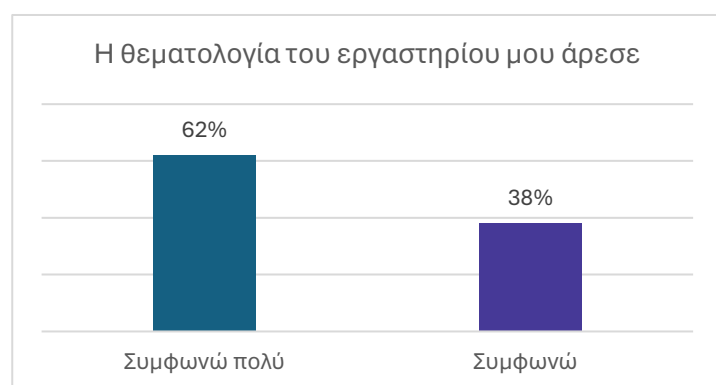
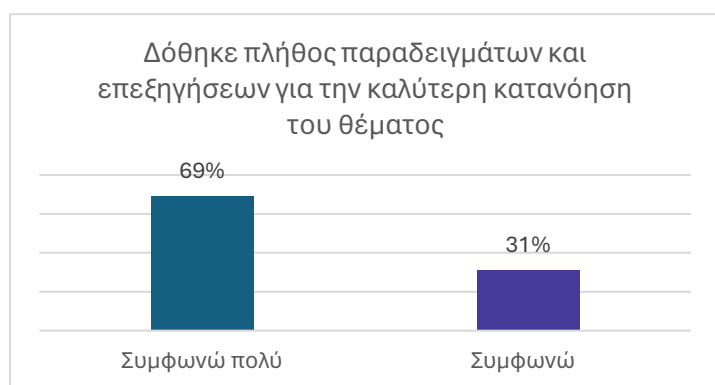
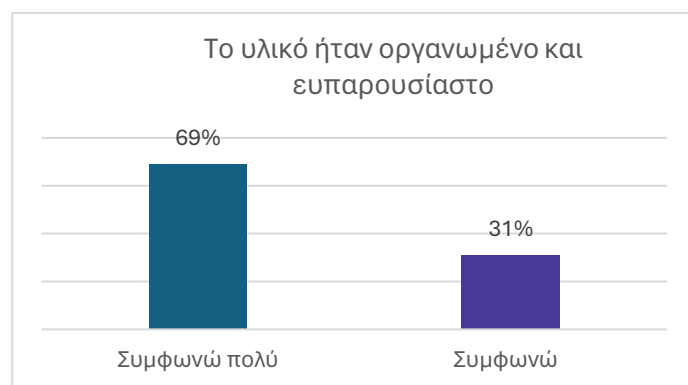
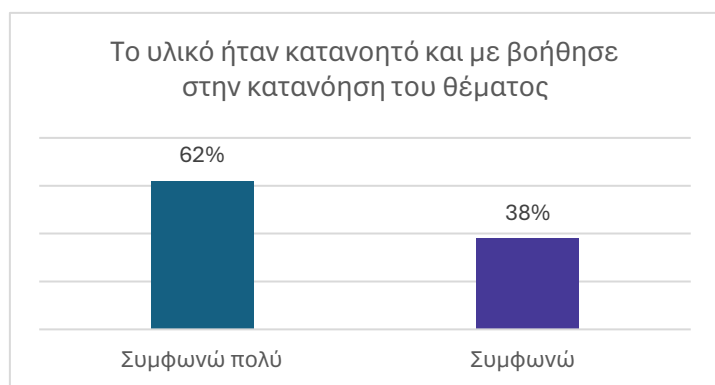
Απώτερος στόχος ήταν η αποτελεσματική αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων, η μείωση του άγχους και η βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Αξιολόγηση εργαστηρίου

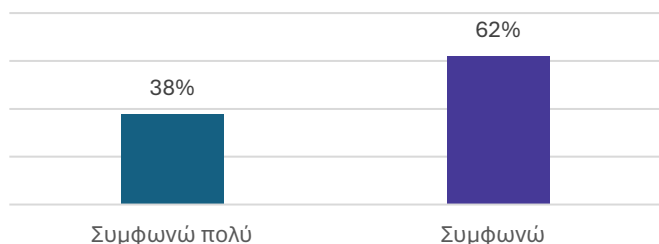
Η αξιολόγηση του εργαστηρίου έγινε μέσω φύλλου αξιολόγησης το οποίο συμπληρώθηκε ανώνυμα από τους συμμετέχοντες. Η αξιολόγηση χωρίστηκε σε τρεις άξονες. Ο πρώτος άξονας αφορούσε την αξιολόγηση του περιεχομένου και του εκπαιδευτικού υλικού του εργαστηρίου, ο δεύτερος άξονας την αξιολόγηση της εισηγήτριας και ο τρίτος άξονας περιλάμβανε τα μαθησιακά αποτελέσματα.

Πρώτος άξονας

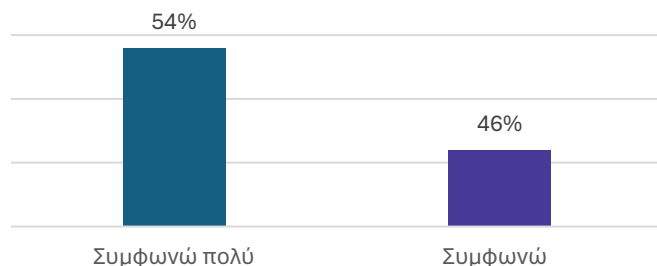
Αναφορικά με την αξιολόγηση του περιεχομένου του εργαστηρίου και του εκπαιδευτικού υλικού στο σύνολο των ερωτήσεων του πρώτου άξονα, το 59% απάντησε ότι συμφωνεί πολύ και το 41% ότι συμφωνεί. Στα παρακάτω γραφήματα διαφαίνονται αναλυτικά οι απαντήσεις των συμμετεχόντων:



Ο τρόπος οργάνωσης του εργαστηρίου ήταν καλός



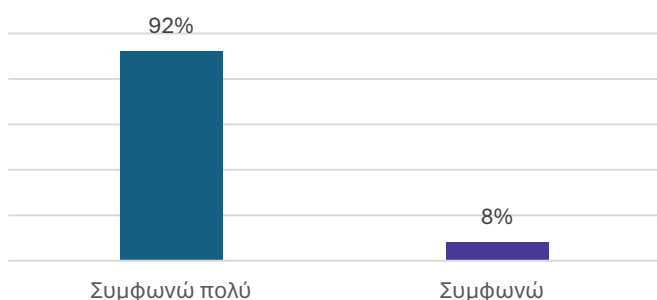
Τα περισσότερα από όσα έμαθα ήταν πραγματικά ενδιαφέροντα



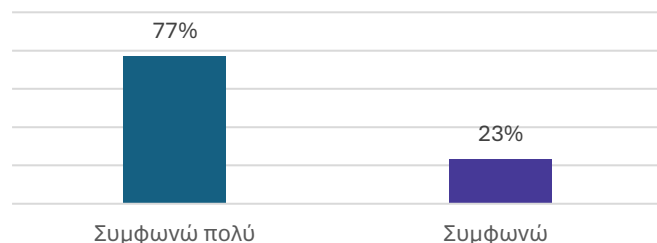
Δεύτερος άξονας

Αναφορικά με την αξιολόγηση της εισηγήτριας στο δεύτερο άξονα, το 70% απάντησε ότι συμφωνεί πολύ το 28% ότι συμφωνεί και το 2% ούτε συμφωνεί ούτε διαφωνεί. Στα παρακάτω γραφήματα διαφαίνονται αναλυτικά οι απαντήσεις των συμμετεχόντων:

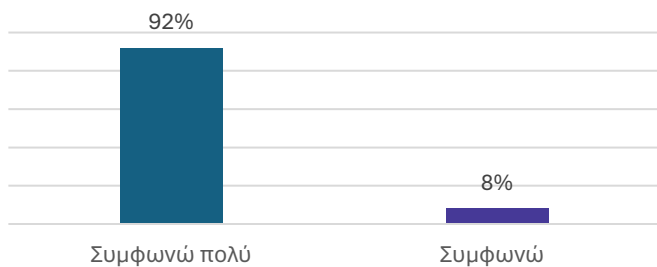
Η εισηγήτρια είχε μεταδοτικότητα



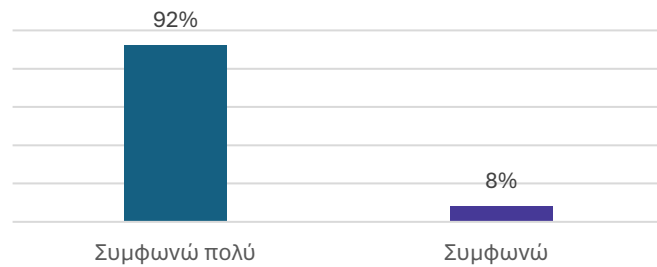
Η εισηγήτρια φάνηκε να έχει επαρκείς γνώσεις για το αντικείμενο

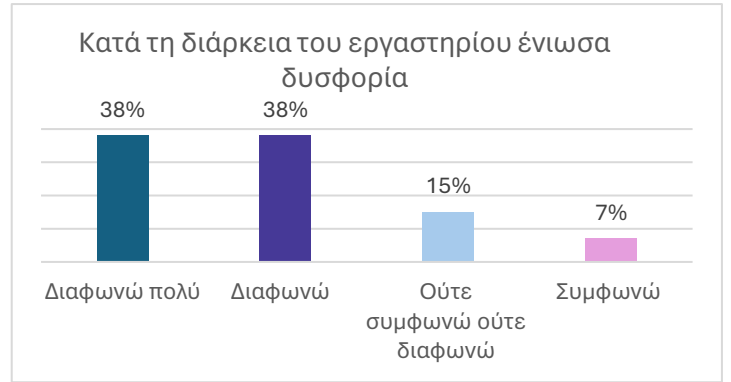
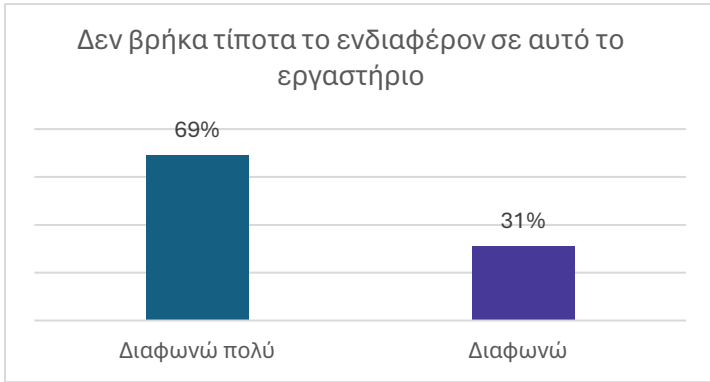


Η εισηγήτρια ανταποκρίθηκε ικανοποιητικά στις απορίες και τους προβληματισμούς μας



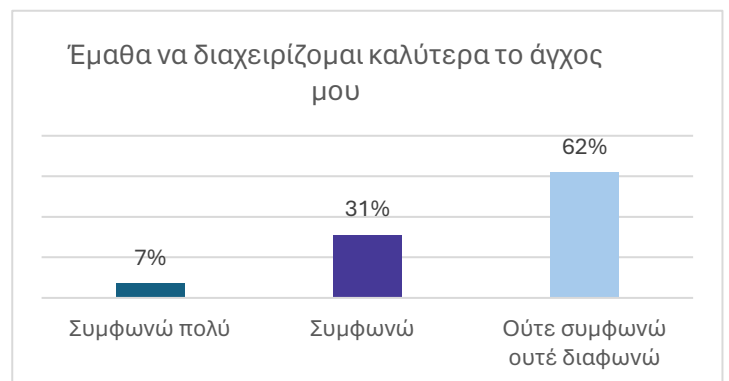
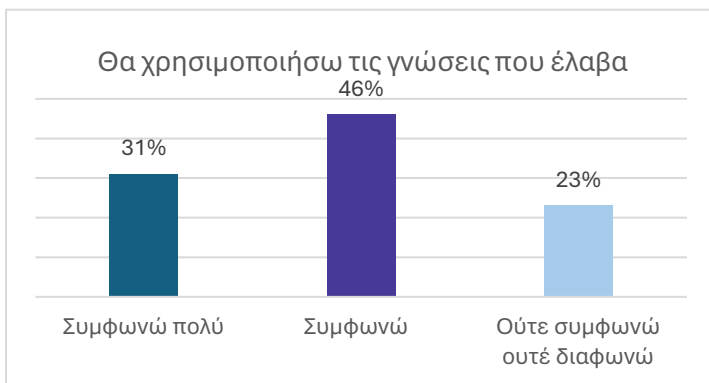
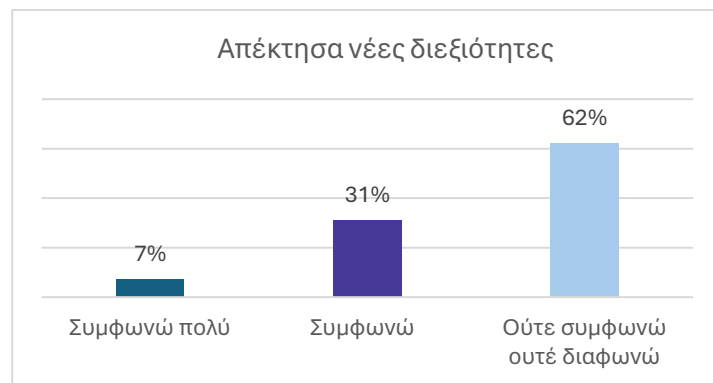
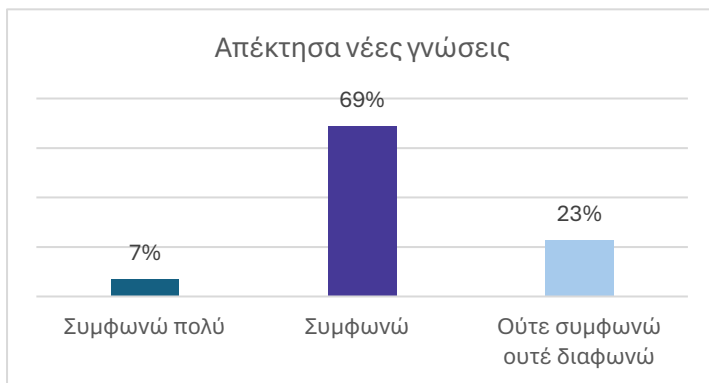
Απόλαυσα τη συμμετοχή μου σε αυτό το εργαστήριο



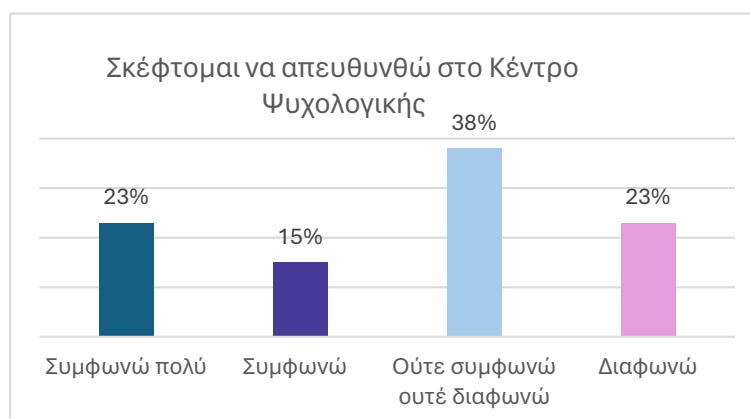


Τρίτος άξονας

Αναφορικά με την αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων στο σύνολο των απαντήσεων του άξονα το 44% απάντησε ότι συμφωνεί πολύ, το 14% ότι συμφωνεί πολύ και το 42% ότι ούτε συμφωνεί ούτε διαφωνεί. Στα παρακάτω γραφήματα διαφαίνονται αναλυτικά οι απαντήσεις των συμμετεχόντων:



Τέλος στην ερώτηση «Σκέφτομαι να απευθυνθώ στο Κέντρο Ψυχολογικής Υποστήριξης» οι απαντήσεις των ωφελούμενων ήταν οι εξής:



Σχόλια συμμετεχόντων

Το σύνολο των συμμετεχόντων είχε θετικά σχόλια για το εργαστήριο και φάνηκε να αποτελεί μια ευχάριστη εμπειρία για αυτούς. Παρακάτω παρατίθενται τα σχόλια των συμμετεχόντων:

«Το βιωματικό εργαστήριο με βοήθησε το να καταλάβω σε βάθος τι ακριβώς είναι το άγχος και επίσης μέσω αυτού και θα μπορέσω να αντιμετωπίσω με σωστότερο και αποτελεσματικότερο τρόπο διάφορα προβλήματα που με απασχολούν.»

«Ήταν ένα εργαστήριο βασισμένο σε προσωπικές εμπειρίες με αποτέλεσμα να καθίσταται έντονα βιωματικό. Η εισηγήτρια ήταν ιδιαίτερα βοηθητική στην κατανόηση από μεριάς μας των αγχωτικών καταστάσεων μας και στη διαχείριση αυτών. Ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέρον εργαστήριο, μας έδωσε στοχευμένες γνώσεις στη διαχείριση άγχους και χάρηκα που συμμετείχα.»

«Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε θερμά για την καταπληκτική παρουσίαση και ιδιαίτερα για το κλίμα που επικράτησε. Παρά το γεγονός πως πρόκειται για προσωπικά θέματα αισθανθήκαμε οικειότητα και η προσέγγιση δεν ήταν δύσκολη. Το μόνο που θα ήθελα είναι λίγο μεγαλύτερα γράμματα σε κάποια slides ώστε να είναι ευανάγνωστες και από τους πιο μακρινούς. Ωστόσο οφείλω να τονίσω πως με την ταυτόχρονη λεκτική περιγραφή, το μικρό κενό καλύφθηκε πλήρως. Ευχαριστούμε πολύ!»

«Μου άρεσε που υπήρχαν και διαφάνειες με πρακτικές πληροφορίες και αληθινά σωματικά συμπτώματα, χωρίς να έχουμε πολλή θεωρία και υπερανάλυση καταστάσεων. Βοήθησε ο μικρός αριθμός συμμετεχόντων στο να είναι πιο φιλικό

και χαλαρό το κλίμα και άρα να μπορείς πιο εύκολα να εκφράσεις κάτι ή να διηγηθείς ένα βίωμα. Πιστεύω η άσκηση με το λευκό ταμπλό ίσως να άγχωσε κάποιους συμμετέχοντες ή να τους φόβισε από το να μοιραστούν μια εμπειρία τους. Η υπεύθυνη ήταν πολύ ευγενική και αναλυτική.»

«Μου άρεσε πάρα πολύ που δεν χρειαζόταν να απαντήσουμε όλοι στις ερωτήσεις που μας έκανε η κα Τσοκανά πχ για τις κρίσεις πανικού»

«Ήταν πολύ ωραίο εργαστήριο. Όλοι νιώσαμε πολύ άνετα. Η κα Τσοκανά ήταν απίστευτη. Μακάρι να γίνονται πιο συχνά τέτοια εργαστήρια. Για πρώτη φορά ένιωσα να επικοινωνώ με τον εαυτό μου τόσο ειλικρινά (όταν κάναμε τις ασκήσεις) Σας ευχαριστώ»

«Ήταν μια πολύ καλή προσπάθεια, ένα κίνητρο για να εκφράσουμε τους προβληματισμούς μας, μια αρκετά καλή εισαγωγή για να καταλάβουμε τα επίπεδα άγχους που έχουμε και να προσπαθήσουμε να μετριάσουμε και να αναθεωρήσουμε. Η εισηγήτρια ήταν αρκετά ενημερωμένη, πολύ ευγενική και φιλική και δημιουργήθηκε ένα ευχάριστο κλίμα στο οποίο ο καθένας μας μπορούσε να ανοιχτεί και να μοιραστεί τις εμπειρίες του που ίσως να γίνουν και αντικείμενα σκέψης για τους υπόλοιπους»

«Το σημερινό εργαστήριο ήταν ωραία οργανωμένο, η εισηγήτρια όντως είχε μεταδοτικότητα και προσωπικά ενημερώθηκα σε ένα γενικό πλαίσιο για το άγχος που αντιμετωπίζουμε καθημερινά και για το πως θα το αντιμετωπίσω. Φιλική συμβουλή, θεωρώ ότι θα μπορούσε να είναι λίγο πιο αναλυτικό όσον αφορά τους τρόπους που θα μπορούσαμε να ακολουθήσουμε και τα αίτια»

«Το βιωματικό εργαστήριο ήταν πολύ βοηθητικό. Με έκανε να αισθανθώ άνετα και να μοιραστώ τους προβληματισμούς μου. Ευχαριστώ που είστε δίπλα μου στα δύσκολα!!!»

«Πολύ βοηθητικό εργαστήριο, ειδικά για όσους έχουν βιώσει έντονες καταστάσεις άγχους και δεν ξέρουν πως να συμπεριφερθούν ή να αντιμετωπίσουν. Ως άτομο που έχει βιώσει έντονες καταστάσεις άγχους/ πανικού. Ένιωσα πως μπορώ να απευθυνθώ κάπου που μπορούν να με βοηθήσουν»

«Η εισηγήτρια ήταν πολύ μεταδοτική και ευχάριστος άνθρωπος. Απάντησε σε ότι ερώτηση της δόθηκε με ακρίβεια και έδινε μια διαφορετική οπτική στα διάφορα θέματα. Θεωρώ πως με βοήθησε να οργανώνω στο μέλλον καλύτερα τις σκέψεις μου με βάση το άγχος. Το συγκεκριμένο σεμινάριο δεν με έκανε καθόλου να βαρεθώ και θα ξαναπήγαινα χωρίς δεύτερη σκέψη»

«Ήταν μια εμπειρία που δεν ήμουν σίγουρη πως θα πήγαινε. Η κατάληξη με εξέπληξε ευχάριστα. Γνώρισα μια γυναίκα με πάθος για τη δουλειά της και αγάπη

για τον άνθρωπο. Πρόθυμη και χαμογελαστή, με έκανε να νιώσω ασφάλεια και ας μην ήταν προσωπική συνεδρία. Θα εφαρμόσω τις τεχνικές που έμαθα και θα περιμένω να δω τα αποτελέσματά τους»

«Από το βιωματικό εργαστήριο ήταν πολύ βοηθητικό για να κατανοήσουμε τις πτυχές του άγχους. Επίσης θεωρώ πως ήταν χρήσιμες οι τεχνικές διαχείρισης που αναφέρθηκαν και θα δοκιμάσω να τις αξιοποιήσω στο μέλλον. Ήταν σημαντικό που μιλήσαμε για σενάρια στρεσογόνων καταστάσεων (είτε φανταστικών είτε πραγματικών) καθώς η ανάλυσή τους και τα σχόλια που έγιναν πάνω σε αυτό μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως παράδειγμα για μελλοντικές καταστάσεις»