

Komunikacija v socialni gerontologiji

New age duhovnost

Kaj v življenju počnem? Me vodi v življenje ali iz življenja odnosov - jaz, jaz .. Ali sem boljša žena zaradi tega → odnos. odnosi!

OBRAZLOŽITE: odnosi vplivajo na duš. zdravje → ga krepimo.
ODNOSI so najbolj preventivna za stabilno duš. zdravje

Duševno zdravje

- sreča, dobro počutje, zadovoljstvo,...

- ## 2. kakovost odnosov in delovanja:

- odnosi v družini, na delovnem mestu,
med prijatelji, sorodniki, sosedi,...

- ### 3. razvojni napredek:

- razvijanje lastnih potencialov, skrb za osebno rast, sposobnost predelovanja pozitivnih in negativnih doživetij, izkušenj,...

OBA (E. Kocbek)

Glej, ti si tu
in jaz sem tu,
drug drugemu neznanka.

Glej, ti si zdaj
in jaz sem zdaj,
oba sva brez prestanka.

Oba sva jaz,
oba sva ti,
oba duha uganka.

Oba sva kaj,
oba zakaj,
oba ljubezni zanka.



Duševno zdravje

1. notranje psihično stanje:

- sreča, dobro počutje, zadovoljstvo,...

- ## 2. kakovost odnosov in delovanja:

- odnosi v družini, na delovnem mestu,
med prijatelji, sorodniki, sosedi,...

- ### 3. razvojni napredek:

- razvijanje lastnih potencialov, skrb za osebno rast, sposobnost predelovanja pozitivnih in negativnih doživetij, izkušenj,...

Kakovost življenja = kakovost odnosov.

»The quality of your life is the quality of your relationships.«
— Tony Robbins

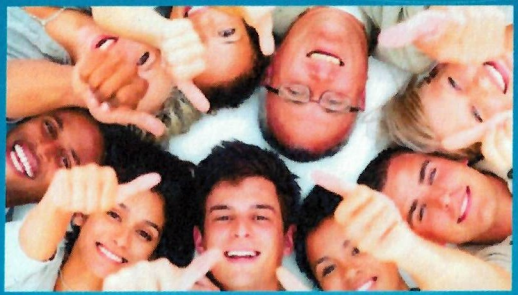
STARANJE - problem je osamljenost, odsotnost odnosov.

ŽENSKÉ moške pričevalo za 6 let, kar stvarni razlog je s tem ugotovljeno dejstvo, da se ženske v gostlini, ne razpisujejo po njihovi starosti. V gostlini se stvari le še medlagelji saj bezijo od ostalih, od težav.

transniski orel pri 30,35 letih gre skozi bolečo predenatbo na pot sprememb - doživi potem ponovno rojstvo

V življenju ni statusa quo - faze mirovanja osebno, strokovno, odnošno

ni konstante! Človek vse življenje raste ali pada!



Edina konstanta v življ. je ne maramo, so **SPREMEMBE!** - Kaj sem že storila?!

osebna zrelost v resnici ne obstaja. **NIHANJA**



RADOVEDNOST vs. VEDOŽELJNOST
Kaj mi več vedeti pti do znanja!
Zadovoljstvo je strasti, kedeti stvari o drugih ljudeh

Odnosi so toliko kakovostni, kolikor smo mi osebnostni areli. Po konfliktu 1. korak naredi bolj oseb. zrelo oseba → je tudi močnejše bolj močan.

TABORIENJE, opravljanje 18 ur, zelo vpliva na odnose, klimo. kdor se uči ukvarja z drugimi, mi zabljuje življenja

PARETOVO NAČELO: Cilj so zadovoljimi zaposl. v učinkovitem in kreativnem okolju. **ZAPOSLeni** gradijo: ut. in kreat. okolje, po drugi strani pa v in k. okoli gradi zadovoljne zaposlene = **POVRATNA ZANKA** - vzročna povezava

Vlaganje v zaposlene in skrb za njihovo zdravje je kot deroča reka.

Ko ga ustavimo dobimo mlako.

Lažje je v življenju biti žrtev → žena alkoholika me odide zaradi strahu pred spremembami → se vrne - posk. samopodoba = **PATOLOGJA ODNOSOV**

Biti skupaj je začetek.

Delati dobro je napredek.

Delati dobro skupaj pa je uspeh.

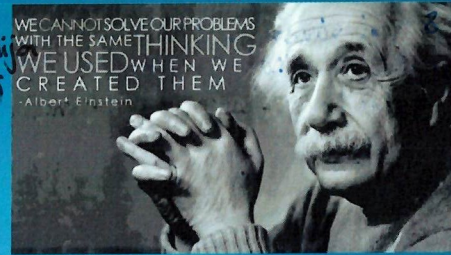
Princip delovanja je različen, drugačen.

MOSKI o izkušnjah razmišljaj, ŽENSKA o njih govori.

Nora nenehno vlagati v zaposlene! Strah pred spremembami je strah pred življenjem.

Tri največje težave organizacije - na poti do zadovoljnih zaposlenih in kvalitetne delovne klime:

PARETOVO NAČELO Italij
→ 20% ljudi ima v kosi
Cilj je: 80% nememnični



1. **stres** (ki se razvija v depresijo, melanholija, pomanjkanje motivacije...). Do stresa prihaja zaradi preveč zahtev. **IZGORELOST** → ključno vpr. je **MOTIVACIJA!** Zakaj delam? (se me delam iz pravih vzgibov (dokazovanje), začnem goret.
2. pomanjkljiva ali nepravilna **komunikacija** (odnosi in osebna **NEzrelost**) in pametnejši odnosa.

Moje zahteve zahtevajo drugi in MEJE → reči ne

zadovoljni zaposleni

Povratna zanka

Ko konflikt že je, prvi korak naredi **taborjenje** ... tisti, ki je **ZRELEJSI** → grupiranje MI in VI. Kolektivi: o tistem, ki ga ni zraven, se ne govori! = **BOLJŠE**



v učinkovitem in kreativnem okolju.

MORALNA ZAVEST, ETIČNI ČUT = me govoriti o drugih!

Oče = moralna avtoriteta. **LOGIKA** ZLA - shbe morice se širijo. Kača v raju

TIHI DNEVI - grziivka šika je, zvoka ml. = jedrska energija = **čustveno izsiljevanje!** **HULANJE** ni res
ODPUSTITI = pomembno! Pustiti oditi - kaj bo na drugi strani, ma to mi vpliva. Pomembno je zaradi mas! Če smo prištni, iskreni, se lažje rešuje. (se smo zagnajani, jaz, svoj prav, ne popustimo - **PROBLETI** - Pomembno se je znati pogledati 2 druge strani, to je zrelost
Otrok - šibica - mearek, prišten, z osem telesom izareva. **KREGANJE** = del odrasčanja!

LJUDJE RABO DOBRO, SPOVEDNO.

Egipt - strup smrt, zdravilo: dvoletnost
Mesopotamija - klepet: Z mabenega drevesa me smeta jest - **HULANJE** ni res

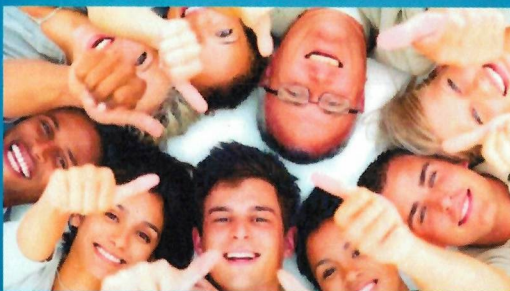
Eva jabolko Adamu → se skrijeta, prelaga odg. na Evi, kaj

MODROST - sivi lasje se niso povod za modrost. Naj bi zrel, nendar ne vi. V življ. moramo biti odprti za spremembe - tako rastemo. Merilo so vedno odnosi! Tu se najbolj vidi. V medosebnih odnosih so razlogi za konflikte, stiske v organizacijah. Delo → Ali me izpopolnjuje?

UČINKOVITO, KREATIVNO OKOLJE

Večje osebno zadovoljstvo, izpolnjenost, notranja uresničenost, dvig odnosov na kvalitetnejšo raven in večja komunikacijska transparentnost

prispevajo k večji učinkovitosti ter posledično tudi večji uspešnosti organizacije.



* Gre za **preprečitev temeljnih barier** v napredovanju oz. rasti podjetja, ki se kaže v večji učinkovitosti in storilnosti organizacije;

* kvalitativno **višja raven funkcionalnosti**, ki se odraža na vseh nivojih delovanja organizacije;

* Večje osebno zadovoljstvo, izpolnjenost, notranja uresničenost, dvig odnosov na kvalitetnejšo raven in večja komunikacijska transparentnost prispevajo k večji učinkovitosti ter posledično tudi večji uspešnosti organizacije.

UČINKOVITOST
STORILNOST
USPEŠNOST

↔ KREATIVNO
UČINKOVITO
DEL. OKOLJE

20% inputa vpliva na 80% rezultatov.

20% garderobe imam oblečene 80% časa...

→ Italija: 20% ljudi ima v lasti 80% nepremičnin. Kasneje se to prenese se na druga področja.
Paretovo naceło

(Vilfred Pareto)

20 % vzrokov

povzroči

80 % posledic.



Paretovo načelo

- 20 % celotne garderobe imamo oblečene 80 % časa
- 80 % celotne prodaje je zasluga 20 % prodajnikov
- 80 % reklamacij prihaja od le 20 % „strank“ → negativna življ. naravnost
- 80 % celotnega prihodka prihaja od le 20 % strank
- 20 % nasmejanih ljudi je odgovornih za 80 % celotne dobre volje na planetu Zemlja
- 20 % tistih, ki radi sklepajo nova prijateljstva, je odgovornih za 80 % svetovne mreže prijateljstva
- 20 % vse sreče zadovoljuje 80 % svetovnega prebivalstva
- **na sestankih v določenih 20 odstotkih časa pridete do kar 80 odstotkov vseh sklepov**

→ **ZLATO PRAVILO:** Kaj? Kdo? Kdaj? Ko me kdo pride s problemom, naj medlag se rešiti. Znači govorimo o problemu, premalo o rešitvah. Kaj bomo spremenili, kdo, do kdaj. Ugotovi, katerih je tistih 20% ljudi, ki so bistveni, del rešitve!

čim manj pozornosti dajati taki osebi. Npr. mama na rad. sestanku. Ne ji dajati toliko časa, preusmeri pozornost. Ni učinka, če se ukvarjaš z minusom. Omedotoči se na pozitivno, tako lahko pride do spremembe. Fokus na tiste, ki so del rešitve.

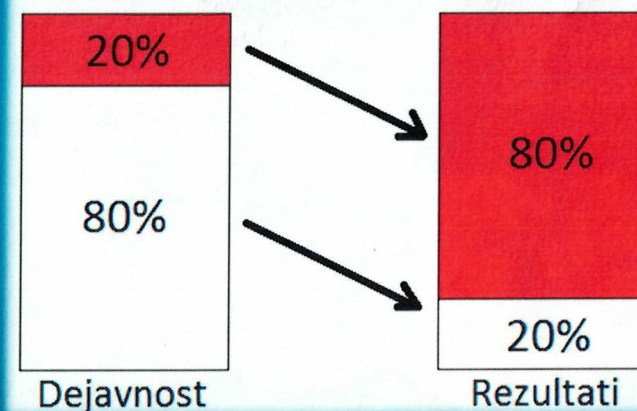
- Pomembno je torej, da ugotovimo katerih 20 odstotkov nalog je prednostnih in najpomembnejših.

- Le če se bomo osredotočili nanje, bomo cilj realizirali kar najhitreje.

Z izvajanjem ostalih 80 odstotkov nalog, ki niso tako pomembne, bomo namreč dosegli le 20 odstotkov učinka.



Bistvenega pomena je razumeti, da vedno obstajajo ključni dejavniki, ki prispevajo levji delež h končnemu rezultatu. Naša naloga jih je prepoznati.

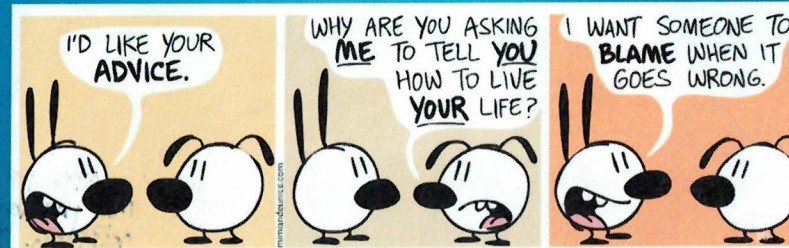
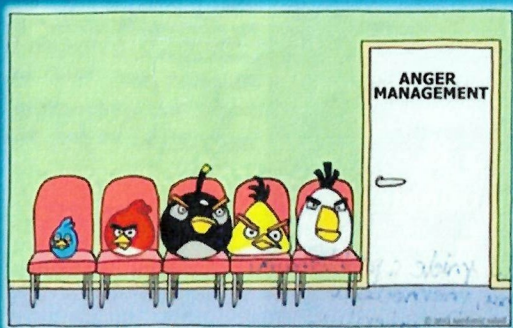


Kaj pomeni biti „profesionalec“?

vrhunski strokovnjak
stvari me jemlješ osebno
ima ustrezen odnos: empatija
čust. intelig.

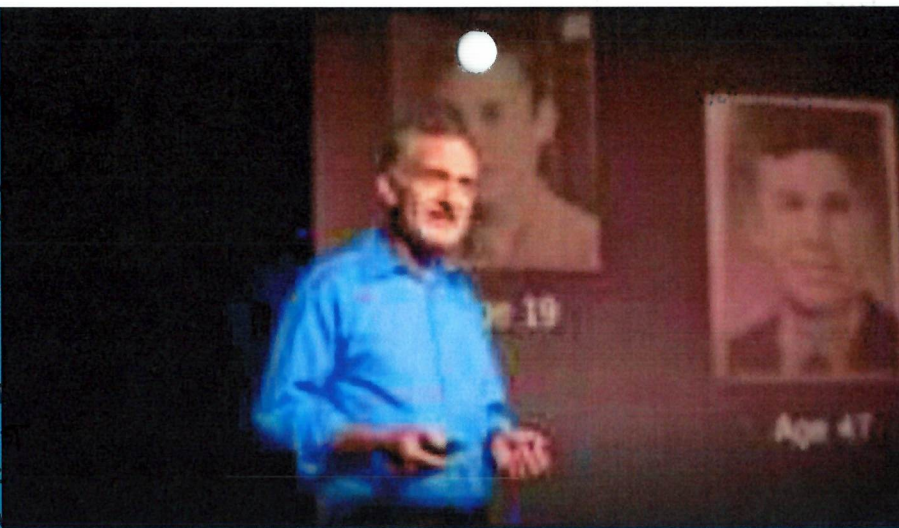
Kaj pomeni biti „profesionalec“?

Ne pomeni samo – biti vrhunski strokovnjak
ampak tudi, in predvsem, **imeti ustrezen odnos do sebe in drugih.** → BITI OSEBNOSTNO ZREL!
delati na sebi, delati spremembe





Ko nekdo pride v institucijo mora začetiti po kakšnih principih in vrednotah deluje. Tako se razvija LOJALNOST in PRIPADNOST. Institucija je druga družina.



TED TALK: Kaj dela ljudi srečne in zdrave? Glej povzetek. 75-letna raziskava ODNOSI, kakovost soc. mreže.
 • kakovost
 • ljubeč odnos
 • soc. mreža } varovalno za zdravje možganov
 Indijanci → SKUPNOST, Mi Z družba → JAZ
 Razvoja do 8. leta matere, nato oče: Pri 13 letih samost. Na koga se lahko zanesem, komu lahko zaupam? Koliko ljudi mi v življenju? Si jim (lahko) zaupam? POMEMBNO!

Smo tisto, kar delamo večkrat. Odličnost torej ni dejanje, ampak je navada. Aristotel

→ TO KAR SMO, princip našega delovanja; naše vrednote, po katerih delujemo

Tam preživimo več časa, kot z družino.

Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | TED

<https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>

Govorimo, poslušamo. SLIŠIMO!

Kaj je dialog???

Komunikacija, Pogovor med dvema enakovrednima osebam.

Pristen dialog: pripravljen sem na spremembe, spremeniti stališče. Se znam postaviti v druge celice, pogled iz drugega zorn. kota. → Kako to, da on vidi drugače

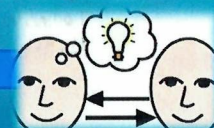


Nekdo ima mnenje, jaz imam znanje
 ↓
 TO NI DIALOG

Kaj je dialog???



Oseba1



Oseba2

Ali je možno imeti odnos brez komunikacije? DA - jaz odidem → je mek odnos. Ljudje, ki se 20 let ne vidijo, straci, ki iščejo svoje biološke starše, imajo do njih odnos.

Zamera, jaza - Nočem vedeti. To je obrambni mehanizem. Zame tebe več ni.

Oče lahko sebe osreči le tako, da je dober oče. To je v človeku. Iz tega odnosa ne moreš izstopiti.

Nasmeh - obr. mehanizem → avtomatski, ki so storili samomor. Enako ljudje, ki držijo družbo pokonci. Ljudje smo mojstri v obr. mehanizmih.

Logika zla: naredim nekaj narobe in nazaj, skozi gnarvijenem svoje dejanje.

Pomembno je ODPUŠČANJE. Kerarežni odnosi, konflikti - RAK. Ljudje ne morejo umreti. BOLEZEN = krik duše.

ALTHEIA (Gp.) resnica: ne nazpinja, maskirna. Resnica nastaja v dialognem procesu.



Nekdo mi je majstra → zavere vplivajo na bolizni mot. org. Človek je melodična celota, vse je povezano!

Ni nujna da če imaš odnos, imaš tudi komunik. Če pa imaš ~~odnos~~ komunikacijo, smo tudi v nekaterih odnosih. Lahko prekinemo komunikacijo, a odnos ostane. KRI NI VODA.

KVALITETEN

ODNOS

KOT POGOJ ZA

Življ. naloga: imeti dobre odnose; to vpliva na vse naprej! Prim. družina vpliva na mojo družino.



USPEŠNO KOMUNIKACIJO



Communicatio (lat.) – soudeleževati

Pri nekem dogodku sodeluje več ljudi.

Communicare (lat.) – razpravljati o nečem,

deliti ali vprašati za nasvet

Communico (lat.) – spraviti skupaj



Kaj mi sporočamo?

In o kom ali o čem mi poročamo?

Katero vsebino? Bolj nas pritegnejo negativne vsebine.

KAJ JE KOMUNIKACIJA?

Komunicirati pomeni »prenašati«?

Vendar komunicirati ni samo »informirati«.



Gre za „sočasnost“.

Poznamo dva modela: 1. model informiranja in 2. model komunikacije (vsak govorec je že sogovorec).



OSEBNOSTNA ZRELOST = pripravljenost spreminiti svoje mnenje.

2. skupina

- ženske po 35. letu starosti
- dvig razpoloženja
- travme, zlorabe
- čust. regulacija omejena
- psihol. more slišati, čuti človeka

Zgodba o odvsnici, ki se je laborirala na področju alkoholizma.

DVOJNE IZSUJE in alkoholizem

o izginotje, se ne ve ali je se živ Vsaki, ki pije, pije iz nekega broka, ne zato, ker bi bil alko. tako dober. Notranja praznina - stiska - alkohol.

Gostje: začuti gnus do človeka, ki ga mora preseči.

Starejši v upokojitvi - alkoholizem

lguba smisla - biti nekemu potreben med. Vsak dogodek utapljamo.

Purpen alkohol - se razleže, ni prekrivane - imputacija

KAJ JE KOMUNIKACIJA?

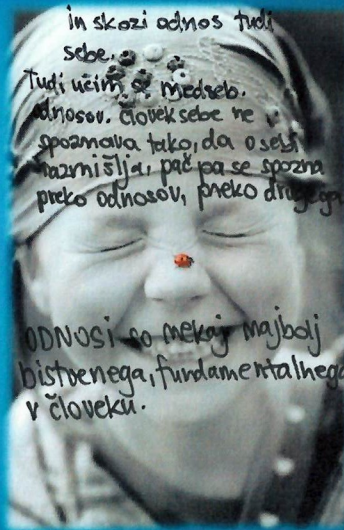
Komunikacija je proces, skozi katerega spoznavamo sebe in druge ter se učimo medsebojnih odnosov. V tem procesu se osebe medsebojno odpirajo ena drugi.

Od komunikacije je odvisno, kako bomo dosegli svoje cilje, kako bomo razvijali svoja notranja doživljanja, kako bomo dosegli usklajenost s seboj in z drugimi, kako bomo ustvarjalno reševali nasprotja in različnosti.

V odnosu se odpiramo drug drugemu. Drug drugemu delimo sebe. Spoznavam tebe in skozi odnos tudi sebe.

Tudi učim se medsebojnih odnosov. Človek sebe ne spoznava tako, da o sebi razmišlja, pač pa se spozna preko odnosov, preko drugih.

ODNOSI so nekaj najbolj bistvenega, fundamentalnega v človeku.



Vse to je odvisno od odnosov, od komunikacije.

ALKOHOLIZEM

- konferenca
- ženske in zasvojenost z alkoholom:
- obveznosti, čust. bolečine
- odnos z mamo
- mož pije
- pijejo ženske piječe
- zakon propade
- možko pije se tokrat
- otroci trpijo
- ž. moralno propadejo
- prostitucija, zlorabe
- težje prebavljamo alk.
- blažijo duševne stiske
- pijejo same na skrivaj
- alkoholizem ž. v porastu

PIJANA ŽENSKA → družbeno nesprejemljivo. Manipulativno pije, skrivaje pije na mizernejša mesta.

DRUŽINA PROPADE skrb za otroke = ženska naloga.

JUDOVSKI SVET: kamenjanje ž. do smrti, če prevara moža. Ž. moške ni posledic. Zakaj razlika?

Ženske so moške vere, vrednot, družbe. Ženske povezujejo, moški razdvajajo. Če moške odpove, družina obstane. Če družina razpade, razpade družba. Če JA RAZP., RAZP. CIVILIZACIJA! Ženska je duhovno, psihološko, socialni stebler družine.

Če ženska odpove, bo vse propadlo. Sporočilo družbi: JE ABSOLUTNO NESPREJEMLJIVO

družini zaščiti. Ženske r. družbi nudimo bistveno vlogo. Družba bo naredila vse, da bo zaščitila družino, saj s tem zaščiti sebe.

MARIJA MAGDALENA: vsi že komune v rokah. JEZUS: kdor je brez greha, naj prvi vrže kamen. → močna samorefleksija

Ježus se vedno premakne na področje ljubezni, ne prava (prostitutke, gošavci - izločeni, Aramejci: s komer se družijo, si ježus: zdravnik rabijo bolni.

M. pije, zdraviti tudi ž. - patološko rabi

ž. - patološko rabi

ž. - patološko rabi

ž. - patološko rabi

SOBOJENI ČAS: biti uspešen, lep, koristen, uživati, imeti kapital, postaršniško mišljenje
2022 preko 300 prijav masila med otroki - še več. Srečja, pokol: ključni so DRUŽ. KLANI - sociopata starši, vidijo!

KAJ JE KOMUNIKACIJA?

Ne samo „odnos do“

ampak predvsem

„odnos z“; mečim, nekom. kako sobivamo, kako se

vedemo, obnašamo, ravnamo, odločamo, kakšno so

razmerja...

UVID: vsak sam je odgovoren za to, kar se mi v življ. dogaja. ODNOS vredno ustvarjata dva.

90% raka = vzrok neupušč, SO BISTVENI
menzarošeni konflikti.

ODNOSI

Največji prispevek h kakovosti človeškega življenja prinašajo medsebojni odnosi.

Dobro počutje je najboljši kazalec za kakovost odnosa. Ta občutek prihaja iz naše notranjosti.



Mati Tereza (Albanka) reševala življenja v Indiji. Kakšni izmed sester je rekla, naj ostane doma. Pri delu z ljudmi je pomembno, kaj mi prinašamo. Ljudje nas takoj začutijo, tudi če se trudimo prekriati. Treba se je ustaviti, umakniti - to je delo na sebi. Delati nič - biti sam s sabo. Zavestno, da nismo popolni rezultira v lažjem sprejemanju napak drugih in kdaj tudi znati molčati. Sem mu mogla povedati - NE, DUHOVNA MODROST: odmakniti se od sebe in pogledati mase.

sprejemanje odločitev ima svojo težo: sem se tako odločil.

PARTN. ODNOSI: kaj imam jaz od tega.



Medosebni odnosi, komunikacija:
- družina
- prijatelji
- delovno mesto

majbolj problematično, hitro razkrito.

žena, mama → majbolj poznajo.

Odnos ga najgloblje določuje in zaznamuje.

V kolikor človek JE, je v odnosu...

Jaz se najdem, se razumem prek odnosa! Življenje postavlja vprašanja. V odnos stopam z vsem, kar sem. Neuspeh odnosa doživimo kot osebni poraz.

Odnosi so možnost za najlepše

in možnost za najslabše.

Ka mas je, kaj bomo iz odnosov naredili.

DRUG DRUGEGA

sreča

srečanje

za srečo me potrebujemo zaslonov, stvari, pač pa drug drugega. Sam sebe me morem osrečiti, človek mi samozadostno bitje. Potrebujemo drug drugega.



Človek je bitje ODNOSA.

glavno merilo kakovosti člove. življenja.

ČLOVEK je ves čas na begu pred sabo.

Odnosi so največja sreča v človekovem življenju!!!

že od rojstva naprej. 02. 2e prej v nekih odnosih. Neželena nosečnost: obdrži otroka, manjka občutek sprejetosti → otrok že v trebuhu čuti mamo. Mame čutimo otroke na km. Problematičen otrok: pogleda se odnose med staršema. Problematičen najstnik, traja: starši otrokom ne dajejo sebe! Biti prisoten v otrokovem svetu; videti hčerko! DRUŽINA je epicenter domače vzgoje. Glavni cilj: poklicati otroka dol in povedati, žalo BO. Zup. zgubljeno. Po posku te takamo, opravila, DN, telefon omejen. Pogleda mamo, išče zavzvalika. Mama mora očeta podpret. Hčerki ne preostane drugega, kot da sprejme. Najmočnejša moralna sila sta poštena starša, kot eno. To je varna navezanost. MEDOSEBNI ODNOSI so za vzgojo bistveni - razdušje v primarni družini nas najbolj zaznamuje.

PREIZKUSNI KAMEN stvari, ki jih v življenju počnemo: ali me vlečejo v življenje, odnose ali iz njih. INDIVIDUALNI KOMPAS Ali sem zato boljši človek?

DRUŽB. ODNOS OMREŽJA: mladi so skupaj sami. Bolezen mod. sveta z osamljenost (starej je še posebej problematična).

Tunka meji je med igranjem samega sebe in begom iz življenja

DOPUST: ljudje miso najeni biti drug z drugim. Ko se razčisti, je bolje.

ZASLONI so madonmestili vrzeli v odnosih.

za osrečiteu človek potrebuje drugega, ni samozadostni,
pač pa je biije odnosa.

[Faint, mostly illegible handwritten notes in Slovenian, likely bleed-through from the reverse side of the page. Some words like "osrečiteu", "biije", "osrečiteu", "biije", "osrečiteu", "biije" are visible.]

→ temelj našega duš. zdravja so naši odnosi - so tudi preventiva!

Duševno zdravje

- 1. Kako samostojno sebe doživljam? - spominimo!
- 2. Odnosi → duš. zdr.
- 3. Razv. napr. navzven.



- notranje psihično stanje:
- sreča, dobro počutje, zadovoljstvo,...



- kakovost odnosov in delovanja:

odnosi v družini, na delovnem mestu, med prijatelji, sorodniki, sosed,...

- razvojni napredek:

razvijanje lastnih potencialov, osebno rast, sposobnost predelovanja pozitivnih in negativnih doživetij, izkušenj,...



ODNOS imam - lahko tudi brez komunikacije.

Namen komunikacije

- Izmenjava informacij in usklajevanje mnenj
- Vplivanje na drugo osebo oziroma več oseb
- Reševanje problemov in nesoglasij
- Vzdrževanje stikov in razvoj odnosov
- Izobraževanje
- Motivacija
- Osebnostna in strokovna rast



Na ravni odnosov nikoli nismo na točki nič - vedno rastemo, napredujemo, zorimo ali razvijemo → to NI KONSTANTNO, ali? ali? ali?

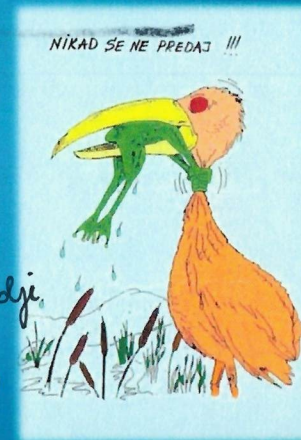
strokovno, osebno, odnosno → gor ali dol, ni konstantno.

Sod. ČLOVEK ima v hruško tehnologijo, hkrati pa ogromno težav 2 medosebnimi odnosi → osamljenost
Življenje preživeti

ali ga

Bistveni so odnosi, saj se prek njih najbolj razgledamo, razkrije vsebina našega življenja. ODNOSI so tisto, kar nas najbolj določa in razenjuje.

živeti! POLNO, STRASTNO



Vrste, načini in proces komunikacije...

7%

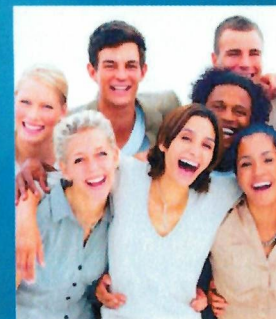
➢ **Verbalno in neverbalno**

Barva, višina, ton glasu, telesna govorica...

➢ Gre za dvosmeren proces: razumevanje, sprejemanje, dojetje, odzivanje, oddajanje, sporočanje...

Kaj izražamo v komunikaciji?

→ IZRAŽAMO SAMEGA SEBE!



DUŠ. ZDRAVJE 3 ravni!

1. Navznoter - to je za čutila
2. Navzven - ostali vidijo preko odnosov.
3. Razvojni napredek - kako skrbim za osebno rast.

DUŠ. ZDRAVJE

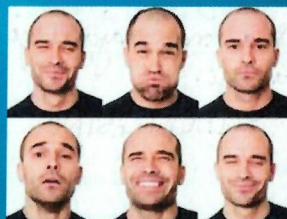
- 1. NOT. PSIHIČNO STANJE
- 2. KAK. ODNOSOV IN DELOVANJA
- 3. RAZVOJNI NAPREDEK

V odnosu vstopamo z vsem, kar smo, se takoj začutimo. (bolničnica - sestra) Ne le kaj povemo, pač pa tudi kako povemo, s kom imamo odnose, na kakšen način! Odnose imamo na ravni svojega življenja, svoje osebnosti. Ne gre le za to, kaj delam, Duh je važen → kako, na kakšen način delam.

Vrste, načini in proces komunikacije...

➤ **Jasnost** izražanja je bistvenega pomena za uspešno komuniciranje

➤ **Usklajenost** verbalne in neverbalne komunikacije



NAČIN, modaliteta
Glede na modaliteto oz. vrsto
zaznavnega kanala ločimo:

VID vizualno, avditorno, SLUH
TELESNA POVRŠ. kinestetično, olfaktorno in VONJ
dotik OKUS
gustatorno komunikacijo



(prejemniki so lahko vid, sluh, površina telesa, voh in okus).

DOTIK

Lahko neprimerno
↳ kljub temu, da mi po pravilniku, presodi: je znak človeštvi. Odvisno od situacije. Sočutje, ljubezen, nežnost...

VONJ → parfumanje - toliko, da me pride za tabo val. To je vsiljevanje. Toliko, da parfum vonja je njen partner → dehti, me diši. Pomembna je osebna higiena, cigarete.

OLFAKTORNO KOMUNICIRANJE

- Izražanje z vonjem
- Pravšnja mera uporaba dišav
- Osebna higiena



PAZITI

- Izgled – obleka, frizura, nakit... → Moški: le pistan in ura!
- **Neverbalna komunikacija** - zelo pomembna!
- Pogled v oči → mi več samoumevno. stik! Zelo pom. pri stereotipih.
- Subjekt VS objekt Vsak človek ima svoje dostojanstvo. Človek je vedno cilj, nikoli sredstvo za dosego cilja. Vsak je oseba z imenom in priimkom.
- Intimni prostor (45 cm)
- Dotik in občutek - izražamo toplino, intimnost, varnost, pozdrav, tolažbo...



TERAPEVTSKA KOMUNIKACIJA (Poslušanje! Toplina, empatija, sprejemanje, priistnost)
Sedežje - gles ga odprta drža Nagnjena naprej o čem stiz sprosti se

1. "Jaz" sporočila *Moja lastna opažanja, občutki.*

Jaz sporočila so:

- lastna opažanja,
- izkušnje,
- čustva,
- doživljanje,
- občutke,
- misli,
- potrebe,
- fantazije,
- pričakovanja,
- bojazni,
- stališča...

↑ Ne želimo se izpostavljati.
Izogibamo se jih, ker se ne želimo:

- odkriti,
- izpostaviti,
- približati sogovorniku (želim...)...



Kazanje s prstom na nekoga drugega.

2. "Ti" sporočila *→ drugi bo napadel nazaj*

Ti sporočila uporabljamo pri:

- žaljenju,
- napadanju,
- očitaniu,
- obsojanju,
- etiketiranju,
- obtoževanju,
- ocenjevanju,
- kaznovanju...

V konfliktnih mi zmagovalcev, na koncu so le prikazane osebe.

Spodbujajo:

- obrambne mehanizme,
- defenzivno komunikacijo (napad, zagovor),
- protinapad (moraš...)...



FIRME tako komunicirajo.

"Mi" sporočila

Skrivam se v skupini. Je medsebenno. Mi ima moč, s tem vplivamo na druge → tudi odgovornost se preloži kolektivno.

Mi sporočila:

- krepijo lastno pozicijo,
- prikrivajo lastno mišljenje,
- in lastne želje.
- vplivati na druge in
- zmanjšati lastno odgovornost (moramo...)...

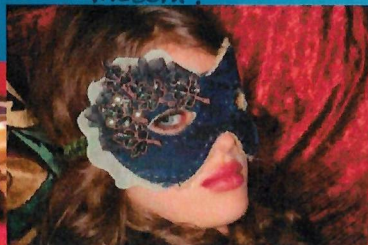
Z njimi skušamo:

malokrat

Smo v pristnih odnosih

ali igramo "vloge", nosimo "maske" ... ???

→ nis čas! Zelo pogosto. Kdo sem v resnici jaz pri vseh teh maskah. Kdo jaz v resnici sem, kaj hočem in česa morem?



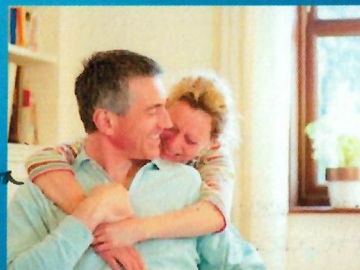
Ko kažemo s prstom na nekoga, so trije prsti obrnjeni v nas.

Informacije morajo biti prilagajene posamezniku → referenčni okvir

Nepristni odnos je odraz nekih

lastnih
strahov in dvomov v nas same, ki
utesnjujejo in hromijo večino nas ter
nam preprečujejo, da bi napredovali
na poti k zrelosti,
sreči in pravi ljubezni.

sreče, zadovoljstva



Se me želimo izpostaviti, ker ne
vemo, kako bomo sprejeti.

Zatekanje v "igre"

Ne vem, če ti bom všeč, če bom to,
kar v temcu sem.

- Igre so z naše strani skoraj vedno majhni manevri, ki jih uporabimo, da se izognemo spoznanju sebe in sporočanju o sebi.
- Cena zmage je visoka; tak človek ima le malo možnosti, da bi izkusil prava medosebna srečanja, ki ga edina lahko privedejo na pot človeške rasti in k polnosti življenja.



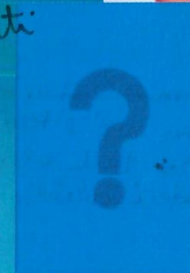
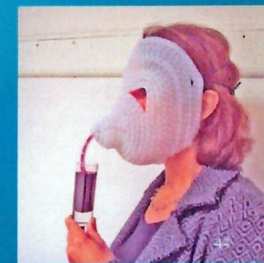
ČLOVEKOVA NARAVA: želi ugajati, biti
všečen, ljubljen, sprejet...

Nekateri iz svojega življenja
mariodijo avatar.

Zakaj se bojim povedati kdo sem???



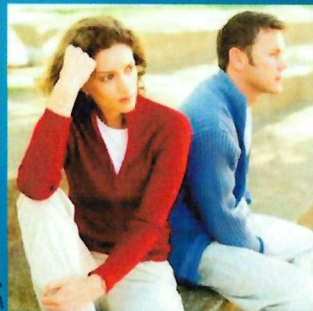
Zato igramo "vloge", nosimo
"maske" in se gremo "igrice".



"Bojim se ti povedati, kdo sem,
kajti če ti povem, kdo sem,
tebi morda ne bo všeč, kdo sem,
in to je vse, kar imam."

(Powell)

Kaj globlja potreba srakega posam.
= POTREBA PO LJUBEZNI. Človek je
zaujo pripravljen narediti marsikaj.
Srd. svet: mučenje, mabiranje bajkov → KRANJE
LJUBEZNI



Maslow
SAMOAKTUAL.
UGLED
PRIP. + LJUB
VARNOST
FIZIOL.

"Odprem sebe in svoj svet, da bi ti
lahko vstopil, ti pa meni odpreš sebe
in svoj svet, da lahko vstopim."

Drugi bo vstopil v moj svet, če mu bomo dali možnost, mu
odpreli vrata.

BLIŽINA je mevarna, saj smo
lahko zelo prizadet.

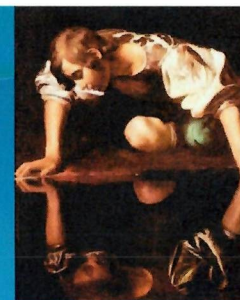
"izkustvo"

Biti INTIMEN pomeni nekoga spustiti
v svoj svet: biti vesel, zaljubljen...
z njim deliš svoje občutke, svoje
življenje.



NIVOJEV
Pet ravni komunikacije: lestvica
v kolikšni meri človek samega sebe da v
odnos, koliko ne razkrije. Koliko njega
samega je v mekem odnosu.

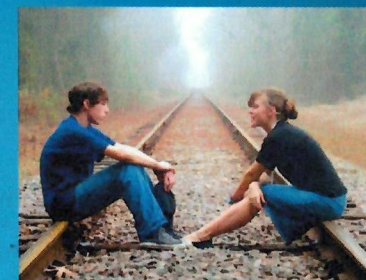
1. Stereotipni razgovor
2. Poročanje dejstev o drugih
3. Moje zamisli in mnenja
4. Moji občutki (čustva)
5. Vrhunska komunikacija



5 NIVOJEV KOMUNIKACIJE

1. Stereotipni razgovor
Živijo, kako si?
Ne počemo čisto nič o
sebi.
2. Poročanje dejstev o
drugih
Politika, drugi ljudje,
metreči... Tudi se vedno
mene mi.
3. Moje zamisli in
mnenja. Kaj mislim,
kako jaz vidim → dam
sebe v komunikacijo, se
malo odprem, še vedno
pod strogo cenzuro. Dobro
opazujem, kako drugi
sprejemajo moje poglede.
Temu se prilagajam,
spremenim mnenje.
4. Moji občutki (čustva)
= IDEAL
Ne gleda na reakcije
drugih povsem svoje
mnenje in za njim
stojim.
5. Vrhunska komunikacija
rezervirana za tiste, s
katerimi smo ~~si~~ si
najbližji, za najgloblje
odnose, ko se samo
pogledaš in mi treba
besed: ko je najlepše in
ko je najtežje, je treba
biti tiho.

Snov, iz katere je srečanje narejeno,
je



iskreno sporočanje – komunikacija!

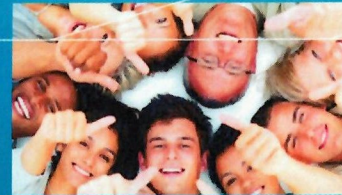
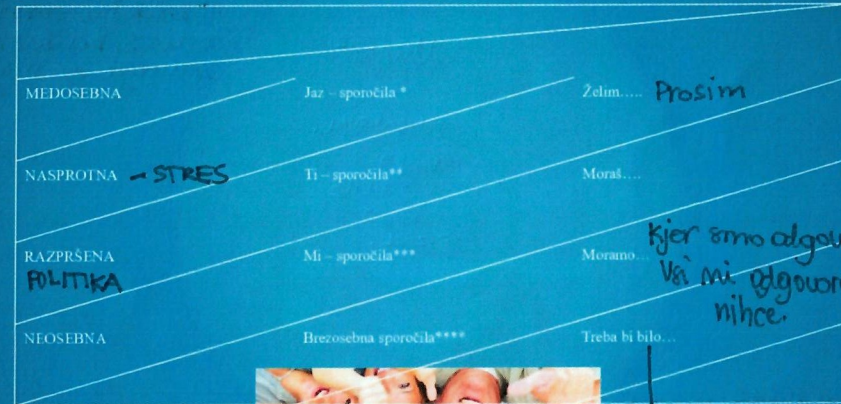
Izreno, pristno se srečujemo ravno po poti komunikacije, po poti
izražanja čustev, izražanja samega sebe.

PRISTNI ODNOSI če jih mi, je to ovira pri osebnoostnem zorenju. Bolje biti
prizadet, kot ne imeti, doživeti občutka intimne, bližine. Le tako lahko
izkusimo resničnosti in lepote odnosa.

V ljubezni je le en pristop **all in**. Tudi, če si bil že razočaran moraš spet
ponoviti sice.

Komuniciranje skupini in stres

Dialog je za ljubezen to, kar je kri za telo. Ko se kri preneha pretakati, telo umre. Ko se neha dialog, ljubezen umre, rodita pa se užaljenost in sovraštvo. Toda dialog lahko obudi mrtve odnose; to je res pravi čudež. Dialog je torej v svojem bistvu dejanje najčistejše ljubezni in skrivnost vztrajanja v ljubezni. (J. Powell)



Kjer smo odgovorni
Vsi mi odgovorni
nihče.

→ me zgodi
se nič

Dravesto: "Do srede
marodite to in to..."
Tajpa je zadolžena, da
skoodimira delo...
→ **mekdo je osebno**
odgovoren.
Določimo osebo ki čuti
težo odgovornosti

- Komuniciranje v skupini
1. Medosebna JAZ
 2. nasprotna TI
 3. Razpršena MI
 4. Neosebna BI → nihče

POGOVARJATI SE — izjemno pomembno. Ne priporočam je, dokazovanje.

»Kart, ki jih dobimo v roke, ni mogoče
zamenjati,
od nas pa je odvisno, kako bomo igrali.«
(Randy Pausch)



Ali se čutim del kolektiva? MI
Kaj jaz prinosam v kolektiv?
➤ Kaj sem pripravljen narediti
za??? kolektiv

➤ JAZ in; se zaprem vase ali
v tabor ali se "odprem" ... in
sem del ...?

KONFLIKTI

Dojemamo kot negativne, ampak so lahko
tudi zelo pozitivne.

KOLEKTIV: pomembno reči MI - si del kolektiva, se trudim za rešitve
ali JAZ + oni; kdo je kolektiv, kdo sem jaz
TABOR → razdelitev na MI in ONI → grupiranje

Neg. posledice

- povzročajo upad komunikacije, slabša transparentnost, nižji nivo kom., prekinitev odnosa
- spodbujajo sovražna čustva, negativna

- odvračajo pozornost od ciljev in otežujejo njihovo doseganje,

- povzročajo napetost v kolektivu, poslabšanje, prekinitev odnosa oz. razpad kolektiva,

- nasilje, zatiranje, izobčenje, mobing

duševne motnje ali psihosomatske bolezni



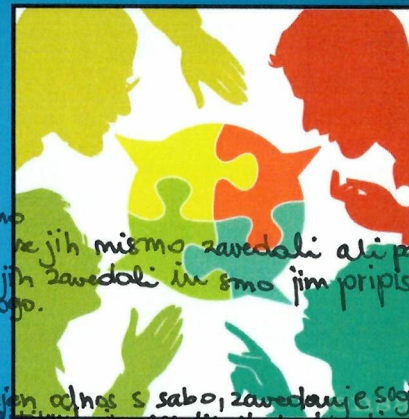
- sprožajo **interes** za iskanje novih rešitev,

- odkrivajo **probleme** in tudi rešitve,

- so izhodišče za **spremembe**,

- spodbudijo **samokritiko**.

KRISIS - kriza; prelom, nov začetek, sprememba



za katere nismo vedeli, da so, ne jih mislimo zavedati ali pa smo se jih zavedali in smo jim pripisovali min. vlogo.

urejen odnos s sabo, zavedanje svojih pozitivnih in negativnih lastnosti.

Jaz misim popoln, mislen idealen - tudi v odnosu do drugega bom morda tudi uveljavljen.

Ovire:

- napačno razumevanje ali negativen odnos do konflikta,
- čas, → me majdemo pravega časa za rešitev; me rešuj, ko si v čust. afektu, zadihaj.
- neustrezno komuniciranje,

- nismo se pripravljani odpreti, defenzivno
- obrambno vedenje, - napadamo drugega

- močna čustva,

- nepoznavanje procesa reševanja konfliktov...

↳ Obe strani sta prip. sprejeti spremembe na ravni vedenja, del. procesov, komunikacije



Reševanje konfliktov. Pomembno:

- obojestranska pripravljenost sprejemanja novosti, vztrajnost in odločnost,

- izogibanje ravnanju **zmaga - poraz**, - megre za to, kdo bo zmagal, isče se idealna rešitev za obe strani, ki bo vodila v izboljšanje del.
- uporabljanje sporočil »jaz«
- vedno izviraj iz sebe, iz svojih čustev. → Iščem
- sprejemanje nasprotujočih si mnenj, one je zelo prizadela, tudi če ni po moji. → Je, da si tiho želim, sem se počutil... → me izzivaj
- razumevanje narave konflikta. da ne uspe.

Kolerik: te ravnj. prizadane, se tega ne zaveda.



OBE STRANI!

SPREMEMBE na ravni vedenja, del. procesov in komunikacije

me izzivaj defenzivnega vedenja - ne obtožujem tebe, izhajam iz sebe.

ME: Kakšna mi bila večraj, kaj si mi storila... → vodi v NOV KONFL

5

Načini reševanja konfliktov:

- Prevladovanje drugi meni
- Izogibanje
- Prilagajanje JA
- Kompromis
- Dogovarjanje



ODNOS LASTEN INTERES

V kolikšni meri zadovoljimo interese drugega ali int. samega sebe?

IZPTI! Obvladovanje VS reševanje!

5 stopenj obvladovanja konflikta



1. Konflikt moramo prepoznati in ga jasno definirati
2. razmislimo o svojih čustvih - kaj čutim, zakaj tako čutim
3. poskusimo odkriti globlje interese sebe in drugega udeleženca v konfliktu - kaj je to zaradi
4. izpeljemo miselni "vihar" o različnih rešitvah konflikta (skupna odločitev) Brainstorming rešitev.
5. prepoznamo in izpeljemo rešitev, ki bo kar najbolj zadovoljila globlje interese v konfliktu (ovrednotenje uspešnosti rešitve)

6. Vrednotenje

Kajti X namimo prek odnosov, najbolj nas motivira dobra delovna klima. → spoštevajmo odnose med seboj

Posledica dobre komunikacije

- Dobro razumljena navodila JASNO, RAZUMLJIVO
- Večja motivacija - smisel
- Dobra produktivnost
- Boljše počutje
- Poseben poudarek na pohvale - REALNO
- Boljši medsebojni odnosi
- Izobraževanje
- Ni strahu pred izražanjem mnenja - Zasmeh, delavje morca
- Zadovoljni zaposleni - bolj uspešno delovanje (kreativnost, ustvarjalnost, vzdušje,...) → kakovostna del. klima

Informacije medloosumno, enozmoischo podane!



→ danes v gore, čez leden v Piran.

→ ka kakšne načine rešujemo?

5 stopenj reševanja konfliktov

1. Prevladovanje
2. Izogibanje
3. Prilagajanje - podrejen
4. Kompromis
5. Dogovarjanje

5 stopenj obvladovanja konflikta

1. Prepoznavaj definiraj
2. Moja čustva
3. Globlji interesi obeh strank
4. Brainstorming rešitev
5. Izpeljati rešitve, ki zadovolji obo, vrednotenje.



Kakšna mora biti komunikacija?

➤ Dobra

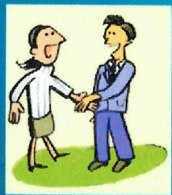
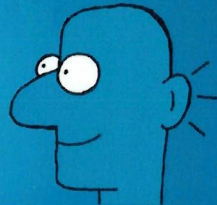
➤ Jasna

➤ Zmerna

➤ Razumljiva

➤ Preverljiva

ne govori preveč, premalo



Motnje in napake v komuniciranju

➤ S STRANI ODDAJNIKA

○ Lastna negotovost → Bo ALI NE Bo

○ Strah pred vprašanji

○ Brezbrižnost - vseeno

○ Podcenjevanje pomena informacij za delo - tega nimam ni treba vedeti

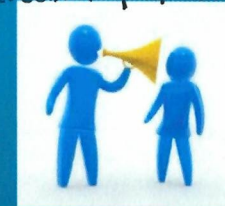
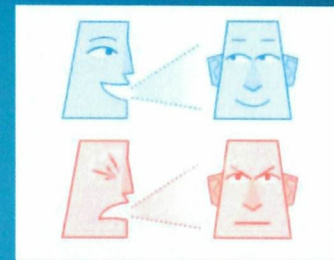
○ Neurejeno in nejasno govorjenje - KAJ? Ti je nerodno. Upaš da me kimaš čemu čudnemu ☺.

○ Pomanjkanje stikov, časa...

Za dobre odnose si je treba

vzeti čas → najdragocenejša

neustrezen referenčni okvir valuta



Neustrezen referenčni okvir

➤ S STRANI SPREJEMNIKA

○ Brezbrižnost

○ Pomankanje časa

○ Neustrezen odnos

○ Neodkritost

○ Neustrezno odzivanje



➤ NEPOŠTEN KOMUNIKACIJSKI OKVIR

○ Posmehovanje Norca se lahko narediš le iz sam. sebe. O mojih bližnjih lahko govorim le jaz, drugi mora biti tiho.

○ Prekinjanje - neupoštevljivost!

○ Zastráevanje

○ Trmasto prizadevanje, da bi spremenil mnenje

○ Poniževanje

○ Grožnja - komunikacijski uboj

○ Izzivanje - „klofutanje“

○ Ignoriranje - molk → NASILJE

○ Komunikacijska vojna



DRUGE MOTNJE

○ Slaba oz. napačna vsebina povedanega

○ Želimo povedati preveč naenkrat

○ Pomankljive, nejasne informacije

○ Razmišljanje - preveč ali premalo



če delaš drugemu tega, za kar me želiš, da bi drugi delali tebi.

Misli širsko, komplicirano - govori enostavno →

NIKOLI OBRATNO

V službi je treba odnose sprosti urediti, tako da pridemo domov brez prtljage → tega si družina ne zasluži. IN OBRATNO.

OBLIKE KOMUNIKACIJE

1. • Agresivna komunikacija
2. • Pasivna komunikacija
3. ✿ Manipulativna komunikacija
4. • Asertivna komunikacija



Agresivna komunikacija

Pri agresivnem vedenju se oseba vedno postavi zase in zgolj za svoje pravice, pravzaprav zahteva od drugih za ravnanje tako, kot ta oseba želi. Če se udeleženec v pogovoru z agresivno osebo ne ukloni, postane slednja napadalna, mu grozi in ga posledično tudi kaznuje. Agresivne osebe so običajno grobi in glasni ljudje, ki se radi prepirajo in s silo dobijo tisto, kar želijo, **vendar jih pa zaradi tega ne spoštujemo ali prostovoljno sodelujemo z njimi** (Možina et al. 2004).



KOMUNIK.

V skupini, stres

- medosebna
- nasprotna
- razpisna
- neosebna

glede na KOPALIT.
kanaleKINEST.
VIZUAL.
AUDITORNA
OLFAKTORNA
GUSTATORNA

Agresivna komunikacija

Osebe, ki se izražajo agresivno, so prepričane, da so njihove pravice nad pravicami ostalih udeležencev v komunikaciji. **V agresivnem komuniciranju se največkrat pokaže negotovost, pomanjkanje samozavesti in notranji strah.**

Ljudje, ki se na tak način izražajo, so odločeni, da bodo dosegli svoje, pri tem pa ne upoštevajo občutkov, želja ali misli drugih. So tudi ukazovalni, si podrejajo ostale in ne trpijo ugovaranja nasprotovanja. Agresivni ljudje veljajo za dominantne in s svojo sovražno nastrojenostjo zbuja občutek, da so vedno in povsod pripravljeni napasti.



Agresivna komunikacija

Burley-Allen (1995, 56) opredeljuje različne stile komuniciranja agresivnih oseb:

- »grajajo druge, ocenjujejo ljudi in njihovo vedenje;
- so nedostopni;
- so direktni in slabi poslušalci;
- imajo slabo razvito empatijo;
- težko razumejo mnenja drugih;
- skačejo v besedo in prekinjajo pogovor;
- govorijo hitro in druge iz pogovora izključijo;
- svoje mnenje vsiljujejo drugim;
- dajejo nekonstruktivne kritike;
- ljudi izpostavljajo pred drugimi.«

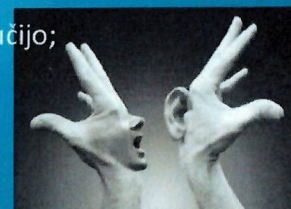


OBLIKE KOM.

1. Agr.
2. Pas.
3. Pas-agr.
4. Asertivna
5. Manipulativna
6. Depresivna

Klasen kom.

- info., mnenja
- vplivanje
- reš. konfl.
- vzdr. stikov, odnosov
- izražanje želja
- motiviranje
- osebn. in strok. rast



Pasivna komunikacija

Burley-Allen (1995, 47) opredeljuje stile komuniciranja pasivnih oseb. Pasivna oseba:

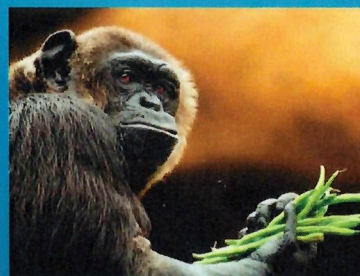
- je nedirektna;
- se strinja skoraj v vsem;
- težko glasno spregovori;
- zavlačuje;
- ne prekinja drugih, da bi uresničila svoje potrebe.



69

Pasivno-agresivna komunikacija

Poleg agresivnega in pasivnega komuniciranja pa obstaja tudi **pasivno-agresivno komuniciranje**. Pri tem svojih občutkov in misli sogovorniku ne povemo v obraz, ampak jih izrazimo takoj, ko nam le-ta obrne hrbet in nato na agresiven način dosežemo svoje (Možina et al. 2004).



70

dož. se hrbet
schrabem
inonija
general po bitki
me iznaze javno
general po bitki
žrtve
knji druge
me kaže pravih čustev

Manipulativna komunikacija

Z manipulativno komunikacijo se doseže kontrola nad udeleženci v pogovoru, ki služi v korist tistemu, ki izvaja manipulacijo (Popić 2011).

Ljudje uporabljajo manipulativno vedenje, da bi prikriji pasivno ali agresivno vedenje. Pri tem pa je potrebna dobra organizacija misli, če hoče manipulator doseči svoj cilj (Chalvin 2004). Zrušijo se meje med udeleženci, saj **manipulator vsili svojo nadvlado in zahteva podzavestno potrditev žrtve. Posega v osebno integriteto žrtve in s tem omejuje njen potencial.** Žrtve so najpogostejše ranljive in preobčutljive osebe s čustvenimi problemi in nizko samozavestjo, ki ne znajo ubraniti svojih interesov in potreb. Večina manipulacij se dogaja v družinskih oziroma partnerskih odnosih ter na delovnem mestu (Hribernik 2010).

Manipulativna komunikacija

Manipulator je oseba, ki skriva svojo agresivnost oziroma pasivnost, jo prekrije z občutki morale, etike in neizrečenih želja svoje okolice. Manipulator v svojih dejanjih na poti do uspeha, samopotrjevanja in za dosego svojega cilja izkorišča in zavaja vse udeležence, slednji pa se tega pravzaprav sploh ne zavedajo. Njegova pot se povezuje z nehumanostjo in neetičnostjo (Hribernik 2010).

Značilnost manipulativne osebe je, da **prilagaja svoje vedenje glede na ljudi v njeni okolici**. Stalen cilj manipulant je, da **pozna vse vloge in da iz dane situacije iztrži kar največ in na koncu tudi zmaga**. Je kot izkušen igralec, saj je njegova sposobnost prilagajanja največja prednost. Je **preračunljiv človek**, ki pa noče biti vedno v središču pozornosti, kljub temu da je njegova vloga vodilna. Ne mara slišati resnice in odkritega govorjenja. Zanj tipična strategija je: **'cilj posvečuje sredstvo'** (Chalvin 2004).

UPORABI sočloveka kot orodje!

Manipulativna komunikacija

Manipulativno komuniciranje ima velik vpliv na okolico. Okolica z manipulativno osebo prej ali slej ne želi več ohranяти prijateljskih stikov, saj začuti, da jih manipulant izkorišča za doseganje svojih ciljev. Kratkoročno sicer vedenje manipulanta zanj pomeni zadovoljstvo in občutek nadvlade, ker uspe krivdo zvaliti na druge. Vendar **dolgoročno lahko postane odvisen od drugih ljudi okoli sebe, ker potrebuje stalno potrditev z njihove strani**. V nasprotnem primeru se mu zniža samozavest in zaupanje vase (Petrovič in Žnidarec 2004).

Asertivna komunikacija

Bourne (2014) v svoji knjigi opisuje, da si lahko pri motnjah anksioznosti in nerazumljivem strahu pomagamo z razvijanjem asertivnosti. Asertivnost opredeljuje kot stališče in način delovanja v situacijah, v katerih mora posameznik:

- izraziti svoje občutke,
- prositi za tisto, kar želi,
- zavrniti nekaj, česar ne želi.

AGRESIVNO	PASIVNO
Jaz sem OK, ti nisi OK.	Jaz nisem OK, ti si OK.
ASERTIVNO	DEPRESIVNO
Jaz sem OK, ti si OK.	Jaz nisem OK, ti nisi OK.

Avtor pravi, da se posameznik zaveda svojih osnovnih pravic kadar je asertiven. Svojim potrebam in sebi zna izkazati spoštovanje, medtem pa tudi ne zanemari potreb drugih (Bourne 2014).

Upam si izraziti svoje občutke, izrazim kar želim, zavrnem, česar me želim.

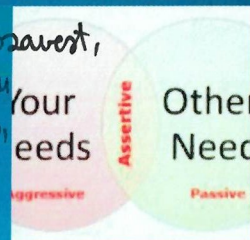
Asertivni ljudje imajo odgovornost do drugih ljudi.

Pogoj je urejen odnos s sabo: samopod., samozavest, v sebi.

Asertivna komunikacija

Kot navaja Chavlin (2004), smo asertivni:

- kadar se upamo uveljaviti v družbi;
- v interakciji z drugimi spoštujemo sebe in druge;
- če strmimo k svoji resnici, svojem občutku in svojim reakcijam;
- kadar branimo svoje pravice, a hkrati spoštujemo pravice drugih;
- ko se uveljavimo na pozitiven način, ne da bi pri tem škodovali drugim;
- ko povečamo svojo neodvisnost in avtonomijo;
- ko smo sprejeti v družbi in jasno izražamo svoje potrebe, nestrinjanja, pri čemer se ne vedemo sovražno in upoštevamo razlike med ljudmi;
- ko smo v pogovoru z drugimi pripravljeni na kompromise in pogajanja;
- kadar smo do sebe odkriti in pošteni;
- kadar sprejemamo svoja čustva in obvladujemo svoja nagnjena;
- ko ukrotimo svoje strahove in bojazni;
- kadar brez občutka poraza priznamo svoje napake;
- kadar znamo povezati prednosti različnih vrst vedenja, od pasivnosti do agresivnosti.



Asertivna komunikacija

Asertivni ljudje so tisti, ki se zavedajo svojih vrlin in sprejemajo svoje pomanjkljivosti.

Dobro poznajo svoje potrebe, čustva, interese in omejitve, ki pa jih poskušajo preseči.

V pogovoru z drugimi se zavedajo svojih pravic in so do sogovornikov spoštljivi ter v zameno pričakujejo, da tudi z njimi ravna kot z enakovrednim človekom.

Asertivni ljudje imajo **občutek odgovornosti do drugih ljudi**,

poskušajo razumeti njihove omejitve in pomanjkljivosti. Vendar kljub spoštovanju in enakovrednim odnosom do drugih ne popuščajo pred manipulacijami in agresivnostjo (Perše, Narič in Tiblajš 2011).





VZEMI SI ČAS

Vzemi si čas za delo, saj to predstavlja ceno uspeha.

Vzemi si čas za razmišljanje, saj to predstavlja izvor moči.

Vzemi si čas za igro, saj to predstavlja skrivnost mladosti.

Vzemi si čas za branje, saj je to temelj znanja.

Vzemi si čas za prijaznost, saj le-ta predstavlja vrata do sreče.

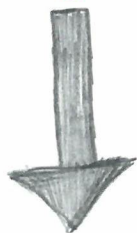
Vzemi si čas za sanjarjenje, kajti to je pot do zvezd.

Vzemi si čas za ljubezen, saj to predstavlja pravo življenjsko radost.

Vzemi si čas za veselje, kajti le-to predstavlja glasbo duše.

(Irski)

Odnos subjekt-objekt v nasprotju
s "srečanjem"



Stvari moramo
uporabljati,
ljudi pa ljubiti!

BITI ali IMETI

INTEGRITETA: celovitost, skladnost, verodostojnost, pristnost, poštenost

- govorim, kar mislim
- delam, kar govorim
- skladno z moralnimi normami in pravom

Predsodki o komunikaciji

- ✓ Komunikacija je nekaj tako vsakdanjega in vsakdanjega, da to pozna vsak.
- ✓ Komunikaciji se je mogoče izogniti.
- ✓ Ljudje večinoma komuniciramo z besedami.
- ✓ Komunikacija je namerna in zavestna.
- ✓ S komuniciranjem je mogoče doseči kakršnekoli učinke.
- ✓ Več komunikacije vodi do boljših odnosov in reševanja problemov.

Kaj je komunikacija?

- ✓ Komunikacija je prenos sporočila od pošiljatelja do prejemnika.

model medosebne komunikacije



Definicije komunikacije

- ✓ Lat. »communicare« – narediti skupno, narediti opčim
- ✓ Komunikacija – dejavnost ustvarjanja skupnega, skupnosti;
- ✓ Dinamika je kompleksen proces, v katerem ljudje pošiljajo in prejemajo verbalna in neverbalna sporočila, da bi razumeli in bili razumljeni (Hargie, 1994).

Socialna interakcija in komunikacija

- ✓ Komunikacija je temeljni pogoj za socialno interakcijo, torej medčloveške odnose.
- ✓ Če med ljudmi ni komunikacije, potem tudi socialne interakcije ni.

Namen komunikacije

- ✓ prejemanje obvestil
- ✓ reševanje problemov
- ✓ odločanje
- ✓ potrebe po izpolnjevanju:
 - zaradi pripadnosti določeni skupini,
 - za veselje - s prijatelji,
 - pobeg od drugih dejavnosti - mobilni telefon, druga omrežja,
 - počitek - spontani odmor,
 - nadzor nad drugimi ljudmi - družina, služba

Nekatere značilnosti komunikacije med ljudmi

- ✓ Ljudje komuniciramo iz različnih razlogov: iskanje/ zagotavljanje pomoči, prosti čas, delo;
- ✓ Komuniciranje povzroči načrtovane, a tudi nenamerne učinke: pomoč/užaljenost;
- ✓ Komunikacija je običajno obojestranska;
 - ✓ Komunikacija vključuje vsaj dve osebi;
- ✓ Do komunikacije je prišlo tudi, ko ni bila uspešna: prepir, zavračanje komunikacije;
- ✓ Komunikacija vključuje uporabo simbolov: besed, gest, slik.

Kaj vključuje komunikacija?

- ✓ V izogib nesporazumom v komunikaciji se moramo zavedati, da med komunikacijo izražamo in sprejemamo:
- ✓ Dejstva - rezultati opazovanja: oseba joče.
- ✓ Mnenja - kaj zaznavamo in mislimo: žalostna je, nekaj jo boli, naj pomagam?
- ✓ Občutki - izražamo svoja čustva: sočutje, empatija.

Kaj sporočamo?

- ✓ Posredujemo sporočila - so potencialno smiselna in informativna - lahko pridobijo pomen.
- ✓ Na njihov pomen vplivajo denotacije in konotacije besed.

Sporočila

- ✓ Vsa sporočila so sestavljena iz nizov simbolov.
- ✓ Simboli so besede, kretnje, slike, zvoki ali gibi,
- ✓ Uporabno, ker se ljudje bolj ali manj strinjajo glede predmetov, dogodkov in občutkov, na katere se ti simboli nanašajo.

Komunikacija je lahko:

- ✓ verbalno - neverbalno
- ✓ govorno - pisno
- ✓ informativno - terapevtsko
- ✓ namerno – nenamerno
- ✓ **posredna – neposredna**

Ali je mogoče izboljšati komunikacijo?

- ✓ Komunikacijo je mogoče izboljšati.
- ✓ Verbalno komunikacijo lažje izboljšamo – ker se je bolj zavedamo.
- ✓ Z vajo je mogoče ozavestiti in izboljšati nekatere oblike neverbalne komunikacije.
- ✓ Še posebej pomembno v poklicnih odnosih, predvsem v komunikaciji med strokovnjakom in stranko.

UČINKI USPEŠNE KOMUNIKACIJE

- ✓ Natančnejše prepoznavanje strankinih potreb in težav.
- ✓ Večje zadovoljstvo strank s prejeto oskrbo.
- ✓ Boljše klientovo razumevanje zdravljenja.
- ✓ Boljše upoštevanje navodil, večja pripravljenost strank na spremembo vedenja.
- ✓ Nižja raven stresa, manjša nagnjenost k anksioznosti in depresiji v strankah.
- ✓ Večje zadovoljstvo pri delu in manjši stres pri strokovnjakih.

Verbalna in neverbalna komunikacija

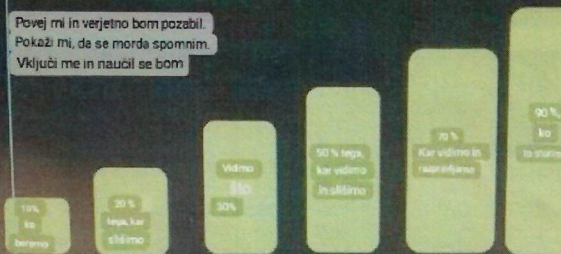
Uspeh v veliki meri določa dobra komunikacijska spretnost

Komunikacija je dejavnost posredovanja informacij z izmenjavo misli in sporočil, kot so govor, vidni znaki, signali, pisanje ali vedenje.

Komunikacija se nanaša tudi na uporabo simbolov in, v primeru ljudi, na uporabo jezika za prenos pomena in idej med posamezniki ter vključuje dejanje izvajanja odzivov drugih posameznikov.

Sposobnost pridobivanja in ohranjanja informacij različnih vrst

Povej mi in verjetno bom pozabil.
Pokaži mi, da se morda spomnim.
Vključi me in naučil se bom



Komunikacijski principi

1. Komunikacija ima namen (razviti in ohraniti samozavest; zadovoljiti naše družbene potrebe; razviti in vzdrževati odnose, izmenjevati informacije; vplivati na druge)
2. Komunikacija je neprekinjena
3. Komunikacijska sporočila se razlikujejo glede na zavestno razmišljanje.
4. Komunikacija poganja kultura
5. Komunikacija ima etične posledice
- 8 Komunikacije se naučimo

Etični standardi, ki vplivajo na komunikacijo i določajo naše vedenje

- RESNICA ISKRENOST
- INTEGRITETA
- PRAVIČNOST
- SPOŠTOVANJE
- ODGOVORNOST

celovitost, skladnost, mistnost, poštenost, verodostojnost.

- govorim, kar mislim
- delam, kar govorim
- skladno 2 mor. normami in pravom.

	UDELEŽENCI (kdo)	Pošiljatelj / Prejemnik
Pomen / Simbol / Kodiranje / Dekodiranje / Oblika	SPOROČILO (što)	
	KONTEKST (kje)	Fizično, družbeno, psihološko, kulturno, zgodovinsko
	KANALI (kako)	
Okrúženo, fiziološko, pomensko, organizacijsko, psihološko, kulturno	INTERFERENCE	
	POVRATNE INFORMACIJE (reakcija)	

Delo, ki ga opravljamo temelji na:

- Strokovno znanje
- Strokovna znanja
- Socialne in komunikacijske veščine

Socialne in komunikacijske veščine

- Dobri medčloveški odnosi niso plod naključja, temveč poznavanja določenih elementov, ki so bistveni za uspešno komunikacijo, in njihove uporabe v konkretni situaciji.
- Socialne veščine so kombinacija:
 - medosebne veščine (spodobnost učinkovite interakcije z drugimi) **INTERPERS.**
 - intrapersonalne veščine (spodobnost obvladovanja lastnih stališč in čustev) **INTRAPERS.**

Intrapersonalna komunikacija

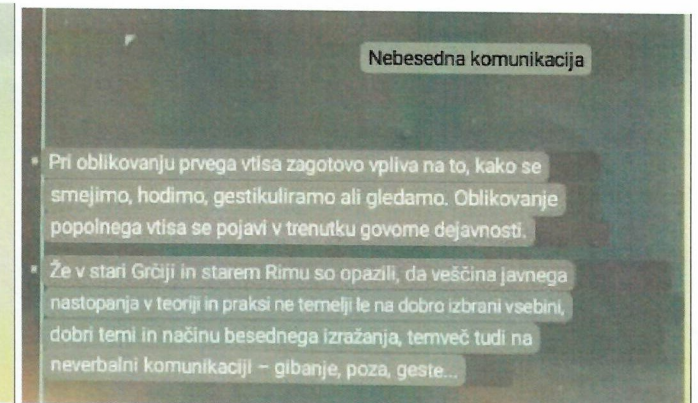
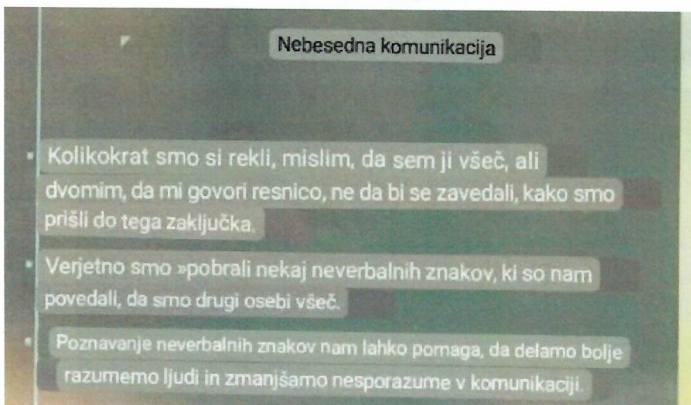
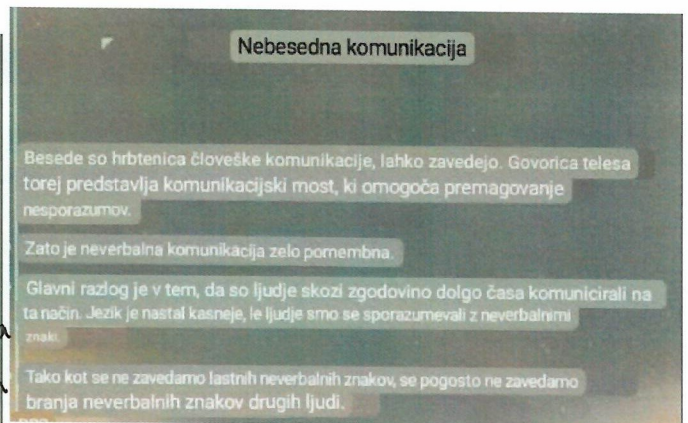
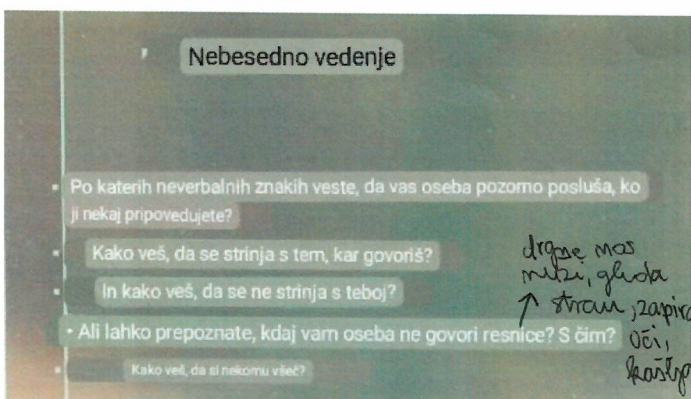
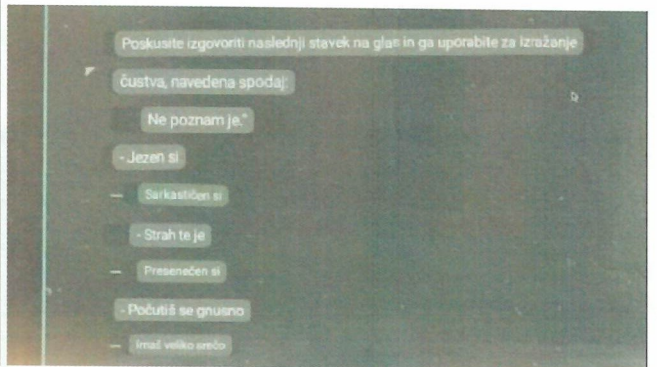
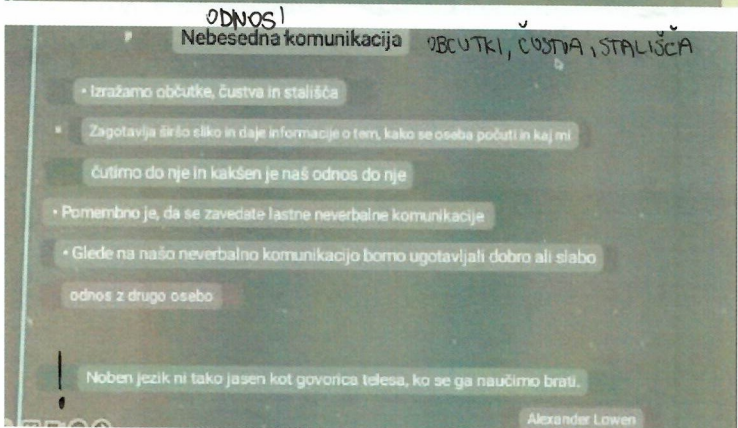
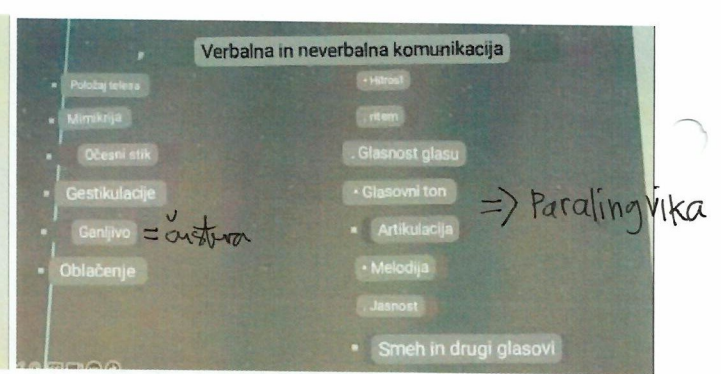
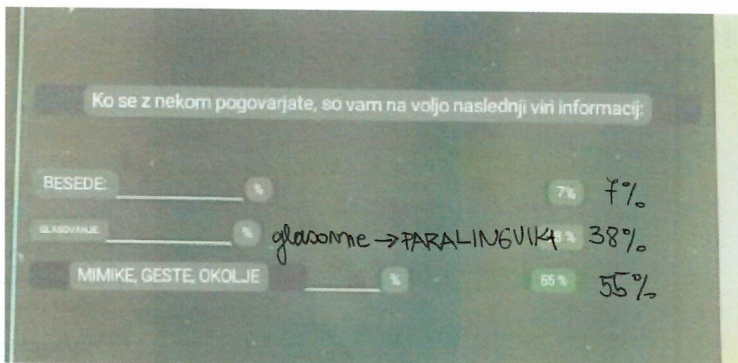
- Učimo se o sebi
- Ocenjujemo svoja dejanja
- Prepričujemo se, da naredimo to ali ono
- Razmišljamo o možnih odločitvah, ki jih moramo sprejeti
- Vadimo sporočila, ki jih želimo posredovati drugim



INTERPERSONALNA Medosebna komunikacija

- Z drugimi ljudmi komuniciramo
- Učimo se o njih, pa tudi o sebi in zunanjem svetu
- Razkrivamo se drugim
- Ustvarjamo, vzdržujemo in prekinjamo (in včasih popravljamo) svoje odnose



1. Usmerjanje pogleda

- Pogled predstavlja usmerjenost k sogovorniku in nakazuje, da so obe strani zainteresirani za komunikacijo.
- Občasno se pogledava
- Spoznavati se
- Pozdravi
- Izmenjava informacij
- Aktivno poslušanje
- Izkazovanje zanimanja in pozornosti
- Opazovanje reakcije sogovornika
- Posebej pomembna je povezava gibanja gledanja in poslušanja.
- devonika poslušamo potem ga bolj gledamo.

2. Mimični izraz - obrazna mimika

- Prvi korak vzpostavimo z gledanjem, osnovni vtis dobimo z opazovanjem obrazne mimike.
- Bolj odprti nasmejani obrazi so privlačnejši od namrščenih obrazov. Mrščenje, mrščenje, gibi, ki oddajajo razpoloženje, nespornost, dvom in nesoglasje.
- Na nekaterih obrazih lahko vidimo čustva in misli, razpoloženje in ^{stanje} ~~stanje~~ duha. Drugi obrazi so skoraj nepremični, kot maska.

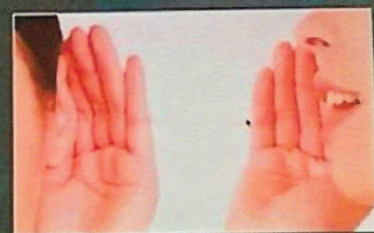
3. Poslušanje

- Zagotavlja, da so takšna sporočila razumljena in njihov pomen razkrit.
- Poslušanje je razdeljeno na:
 - notranje misli
 - zunanj svet, ki nas obdaja
- Poslušanje omogoča:
 - popolnoma razumeti sogovornika
 - ustrezno sprejema in dekodira informacije
 - odnovega način, na katerega sogovornik postavlja sporočilo
 - oblikujejo in postavljajo ključna vprašanja
- Ko pozorno poslušate, pokažete zanimanje za ljudi, jim izkažete pozornost in sočutje.
- Ko se ljudem pri kateri koli komunikaciji pozorno prisluhne,
- obojestransko zaupanje

skrečip

3. Poslušanje

- kako se
- Slabi
- Dobro, in družina?
- Sita sem družine in vsega!
- Vesel sem da to slišim.
- Ustavite se kdaj.



4. Gibanje rok

Prekomerna gestikulacija moti tok komunikacije. Gibanje odvrača pozornost od besed, od teme.

- Nekateri ljudje med govorjenjem pretrano gestikulirajo.

- Gestikulacija mora biti v skladu z besednim dejanjem, z namenom poudarjanja besede in njene zamenjave.

Kako natančno razlagati neverbalno komunikacijo?

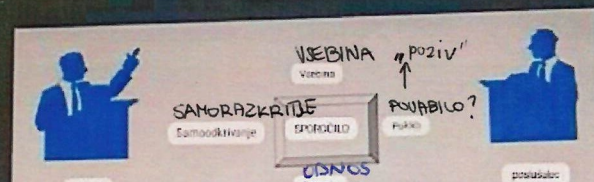
- nobeno neverbalno znamenje nima univerzalnega pomena, zato je potrebna previdnost pri interpretaciji
- osredotočiti se je treba na več neverbalnih znakov, da bi videli, ali se strinjajo medsebojno
- morate slediti temu, kar ljudje govorijo in kaj kažejo, če
- ljudje govorijo eno in delajo drugo, je znak NV običajno natančnejši, ker je nad njim imamo manj nadzora
- treba je upoštevati situacijo in kontekst

Verbalna komunikacija

RAZMIŠLJAJTE ZAPLETENO, GOVORITE ENOSTAVNO

NIKOLI OBRATNO

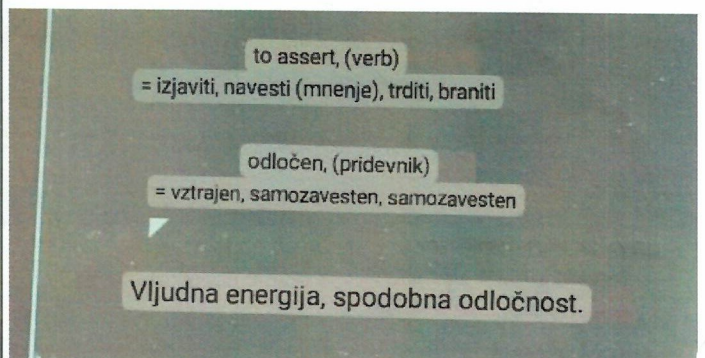
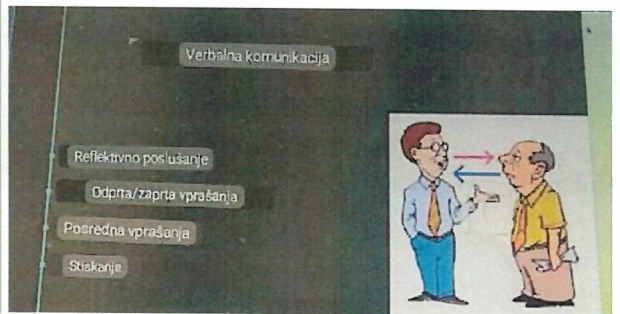
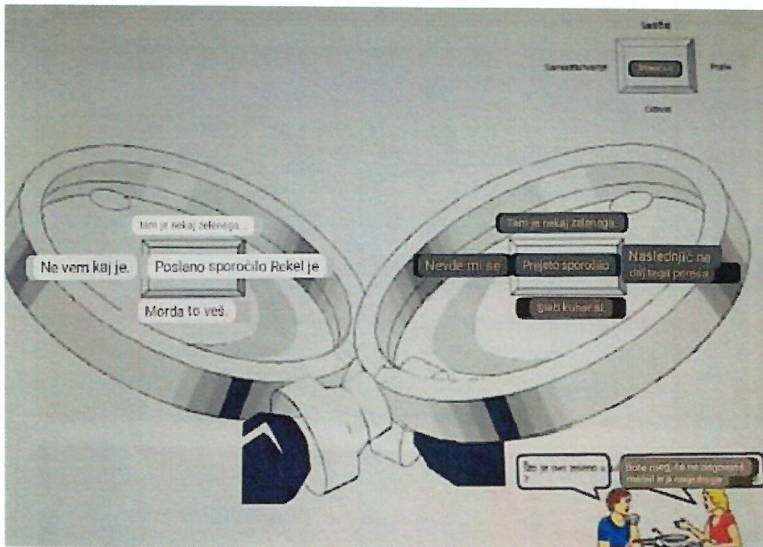
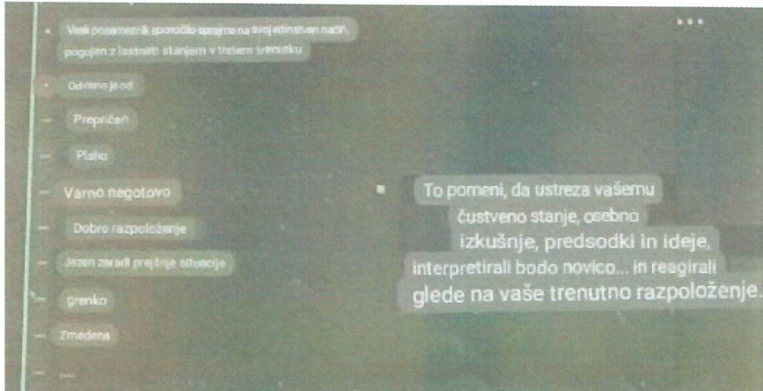
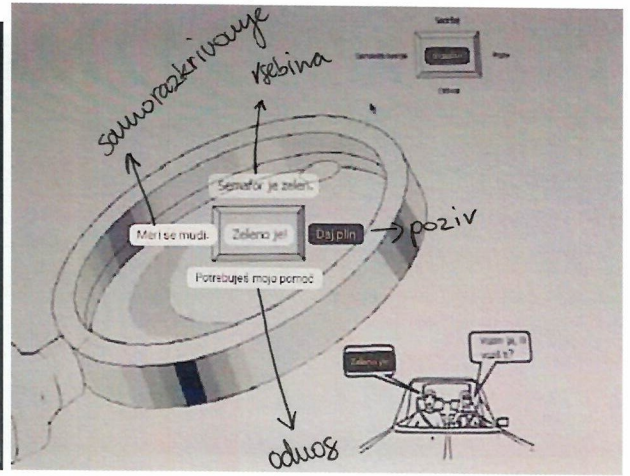
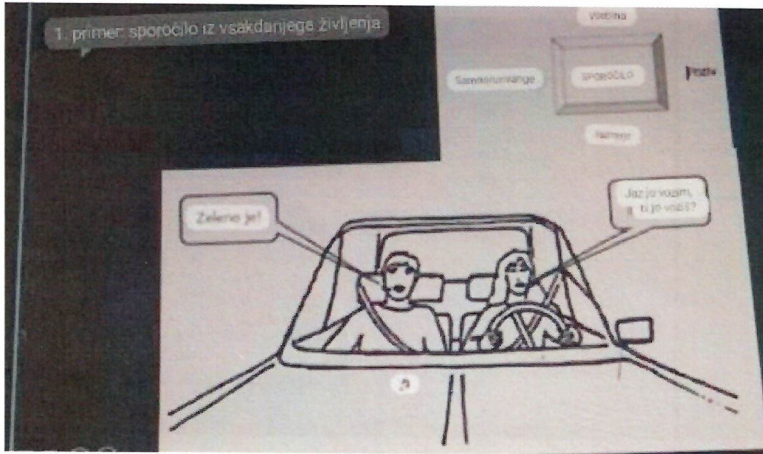
4 strani (vidiki) enega sporočila



- | | |
|---|--|
| Vsebinska (ali o čem govorim)
Samorazkritje (ali kaj rečem o sebi)
Odnos (ali kaj se mislim o tebi in o tem, kako odzivaš drug na drugega)
Povabilo (ali kar želim od tebe) | Vsebinska sporočila
Podatki o govorcu: Samorazkritje je lahko zaželeno ali nezaželeno.
Po načinu nagovarjanja se da vedeti, kaj si človek misli o sogovorniku. Glede na to se bo počutil pomembnega, omalovaževan, lahkomiselni, ...
Informiranje preko sporočila namenjeno vplivanju na sogovornika. Narediti ali se izogniti nečemu, okrepi ali se izogniti določenim občutkom ... |
|---|--|

NEV. KOMUNIKACIJA

- usmerjenost pogleda
- mimika obraza
- poslušanje
- gibanje rok



Odlčnost in spodobnost

Biti odločen pomeni jasno povedati, kaj mislite, čutite in želite, na vljuden in odločen način, ne da bi pričakovali, da vam bo vedno šlo.

Oseba z agresivnim slogom

- zahteva in naročila (ne prosim in hvala)
- obtožuje in krivi druge
- ne prizna svojih napak
- kritizira človeka (označuje), ne njegovega obnašanja
- ne posluša in prekinja sogovornika pri predstavitvi
- govori glasno
- agresivna gestikulacija
- agresivno gleda sogovornika
- učinki - drugi se počutijo prizadeti, ponižani, prestrašeni, se morajo braniti, imajo željo po malavarnosti

Oseba pasivnega sloga

- izogiba razpravi
- vednooma tiho
- ali veliko govori in ne pove nič
- ne izraža svojega mnenja, ampak mnenja drugih
- hitro prizna svojo napako in se pogosto opraviči
- govori tiho, ne dviguje glasu
- večino časa ne vzpostavi očnega stika
- učinki - drugi se počutijo krive, frustrirane, jezne; težko se jim je zoperstaviti, ne da bi jih prizadel ali izpadel nesramen in sovražen

Oseba s pasivno-agresivnim slogom

- sarkastične, ironične pripombe
- redkokdaj javno izraža svoje mnenje
- "general po bitki" *Potem pameten.*
- je vedno "žrtev" (Seveda, vedno moram ...)
- ne kaže pravih čustev
- za svoje frustracije krivi druge

Asertiven slog

- spoštuje druge in to zahteva zase
- govori jasno, konkretno in neposredno ter aktivno posluša
- svoja čustva in pričakovanja izraža s pogledom v oči
- pozitivno kritizira
- pohvali druge za konkretne dosežke
- prevzame odgovornost za svoje besede in dejanja
- se je pripravljen opravičiti, ko naredi napako
- zna obvladati svoja negativna čustva
- glas prilagodi situaciji

Asertivnost: ohranjanje ravnotežja

potrebe drugih

naše potrebe

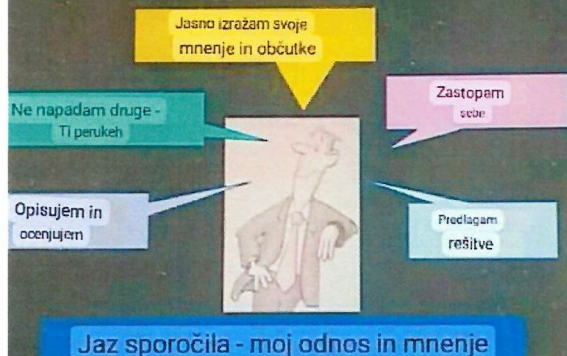


PASIVNOST: potrebe drugih postavljamo pred svoje

AGRESIVNOST: postavimo osebne potrebe pred druge

ASERTIVNOST: vzpostavimo ravnovesje

Pravila asertivne komunikacije

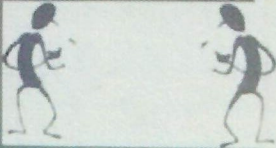


	Agresivnost	Asertivnost	Neasertivnost
VERBALNI IZRAZ	namrščen, zardel, jezen, besen	naraven, sproščen, umirjen (nasmeh)	apatičen, brezvoljen, videli prazen, negotov, izločen
TONOS, DRŽA, TELESNA	razpeta, toga, tesno telo, ostro drža	normalen, naraven, sproščen odnos	mlahava, na pol obrnjena, sklonjena, negotova drža
TON GLASU	povišen ton, kričanje	naraven, miren, zbran, priazen	tiho, spravljivo, tiho, sam sebi, tišina
KRETNJE	roka na vrat, sklonjena pest, grožnje s pestom	sproščeno, naravno, normalna gestikulacija za razlago	skomiganje z rameni, obrnjeno telo, prekrizane roke
GOVOR	prekinjanje, tikaži, zavračanje, hvalisanje	poslušaj in razloži, opravičilo z razlago, normalna izmenjava informacij	brezbrižnost, popustljivost, tiho odobravanje (v notranjosti je veliko jeze)

Ko se v restavraciji oplo obnašaš, se počutim osramočeno, zato ~~ne~~ ^{ker vem, da znaš bolje} želim, da vedno izboljšaš.

Formula sporočila:

Ko ... (objektivni opis nekoga drugega vedenje)
 počutim se ... (kako?)
 ker ... (zakaj? beton učinki)
 tako da bi ... (kaj želite storiti zgodi?)



Kako postati asertiven?

- ✓ Ugotovite, v katerih situacijah ste neasertivni (pasivni ali agresivni)
- ✓ Vadijte v svoji domišljiji (situacija/oseba)
- ✓ Telovadite s prijatelji
- ✓ Naredite akcijski načrt in uporabite odločno vedenje v resničnih življenjskih situacijah (začenši z manj pomembnimi)

IMAM ODGOVORNOST DO SEBE IN PRAVICO:

- samospoštovanje
 - iščem, kar hočem
- izrazite svoje ideje in mnenje
- pokazati čustva
- ~~delati napake~~ ^{delati napake}
- naj vas obravnavajo spoštljivo
- včasih reci NE
- pritoževati se nad krivico
- bodi ponosen na svoje uspehe
- bodi neasertiven, ko ocenim, da je bolje

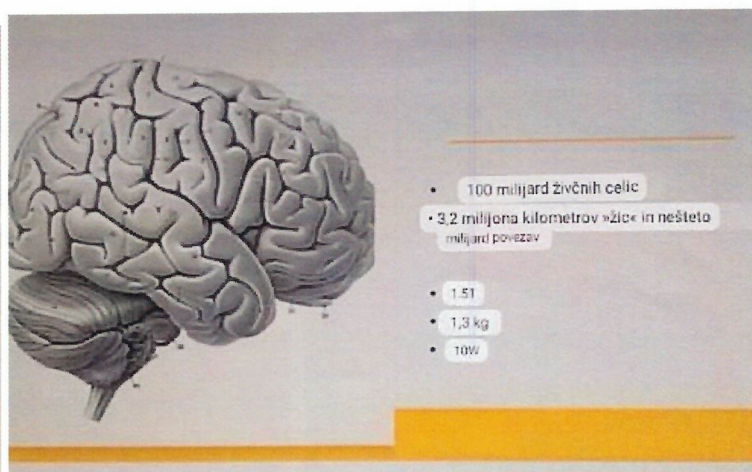
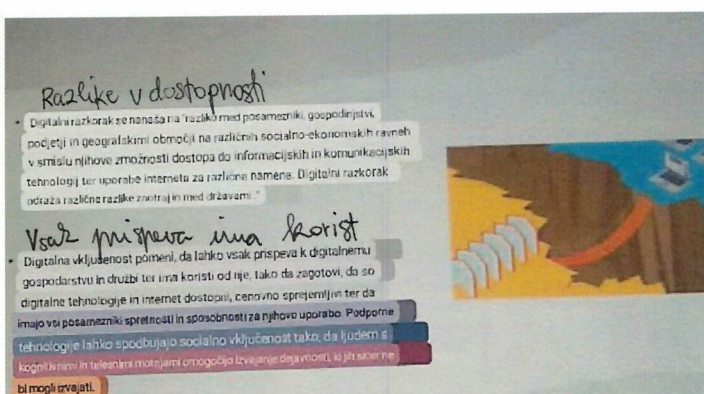
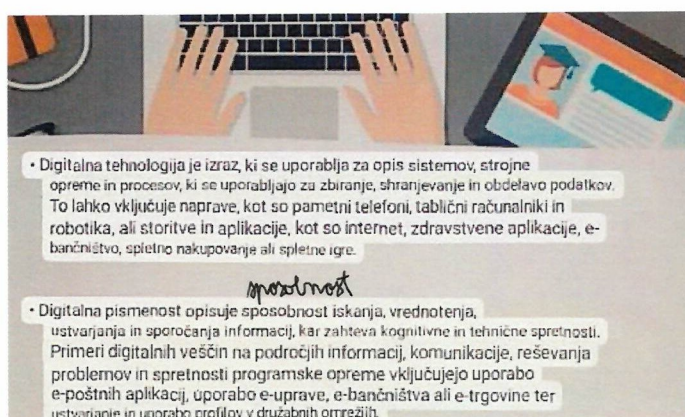
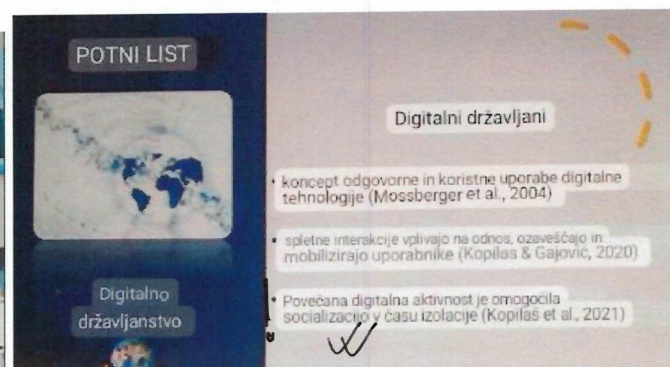
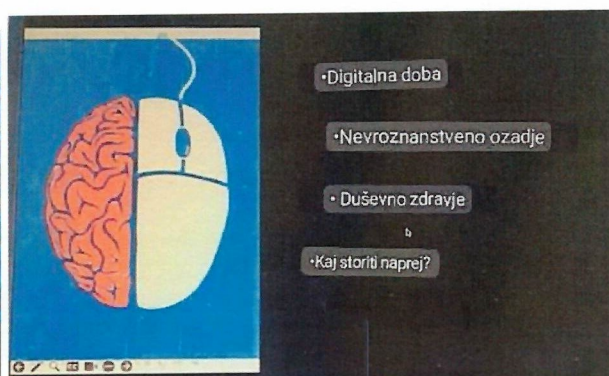
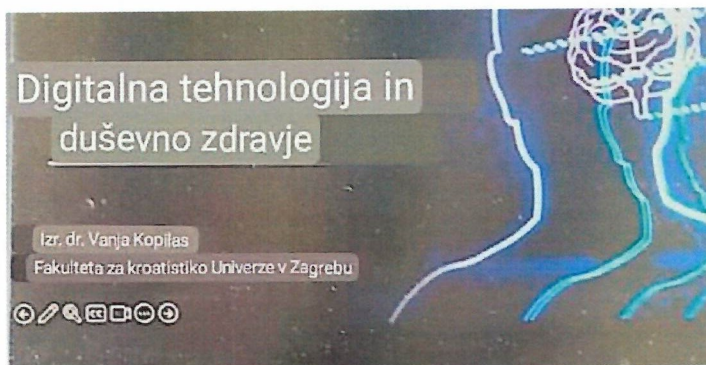
→ opek, nevarnost
→ "Takoj" moraj

Dobro premislite, preden komu rečete slabo besedo, nikoli ne zamudite priložnosti povedi kaj lepega.

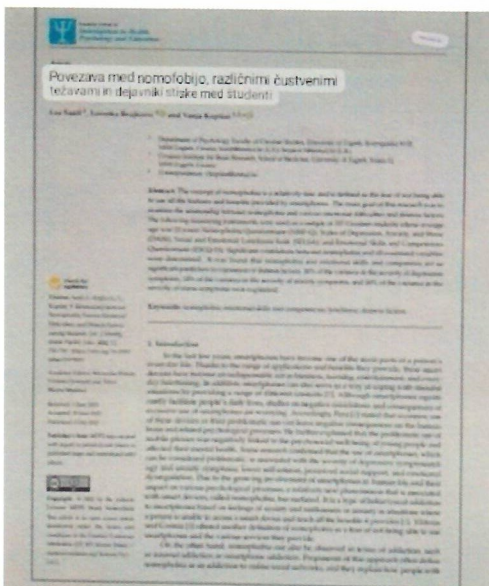
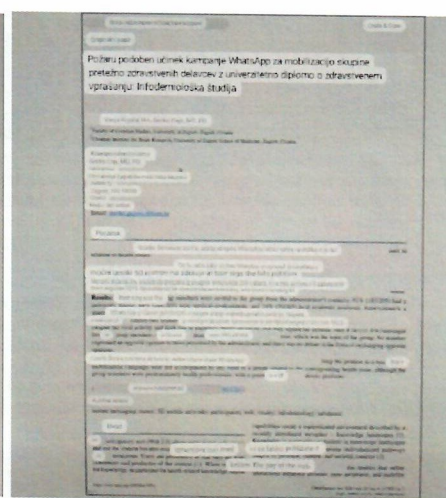
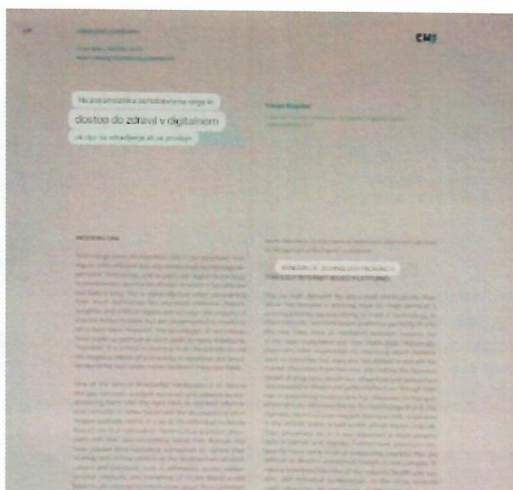
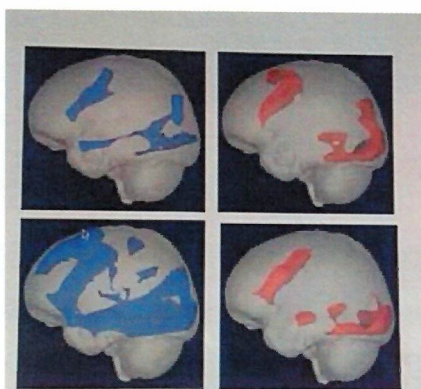
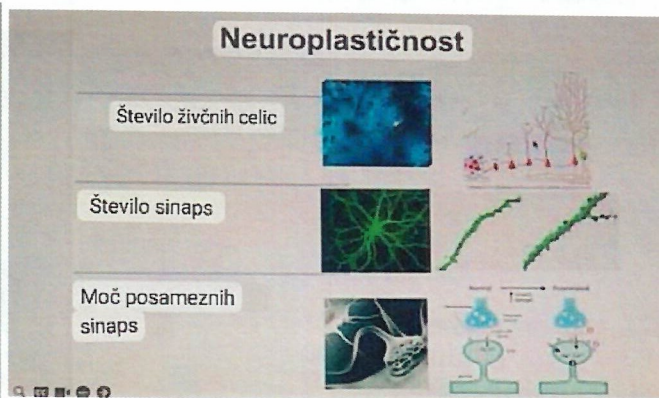
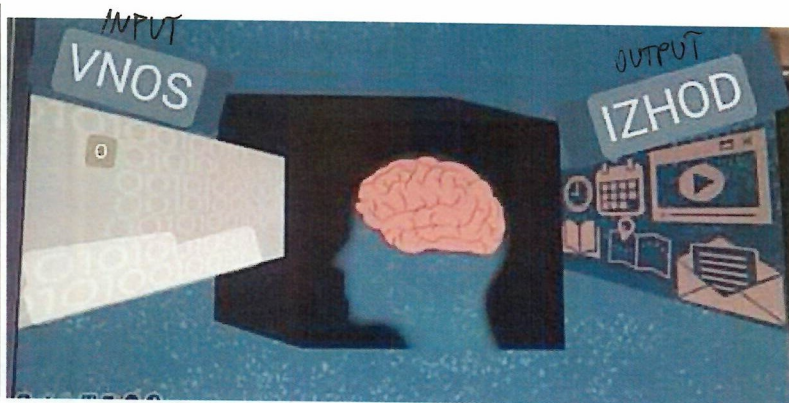
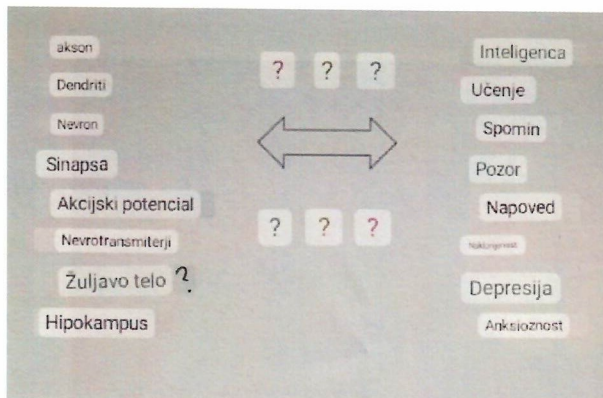
George Horace Lorimer

<https://youtu.be/elho2S0Zahl>

Ko mi med učenjem priužes kar, se počutim ljubljeno, ker vem, da si se spomnil mene, tako da le ohrani to čudovito navado.



Dig. tehnologija
Dig. pismenost
Dig. razkorak
Dig. vključenost - inkluzija

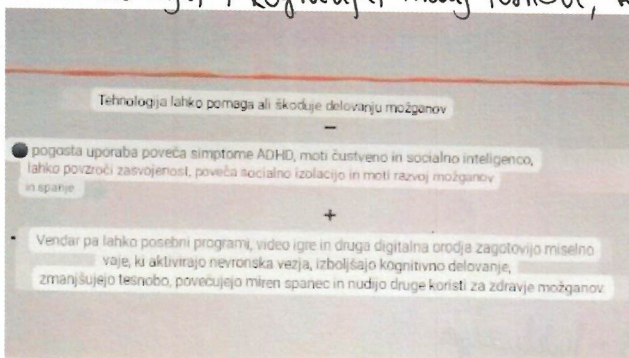


NOMOFOBIA → strah biti brez mob. telefona

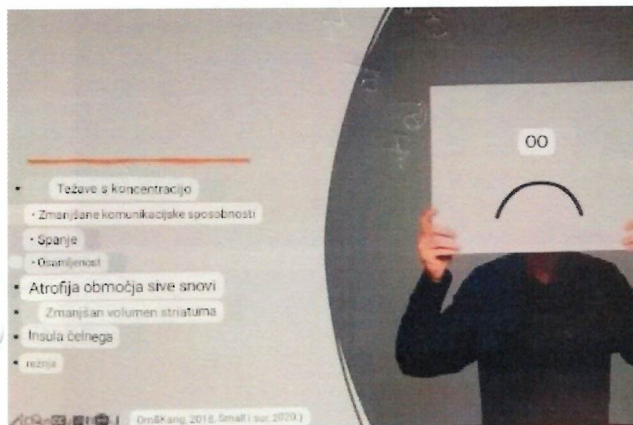
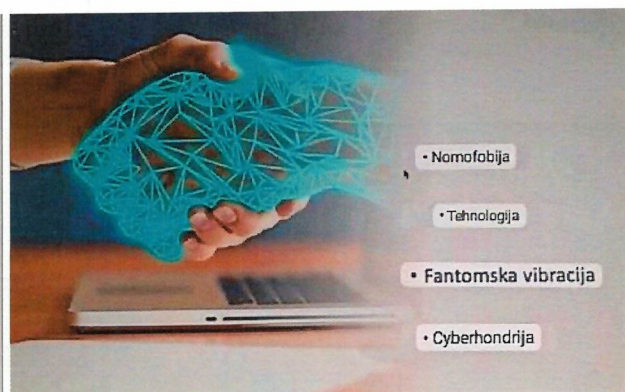
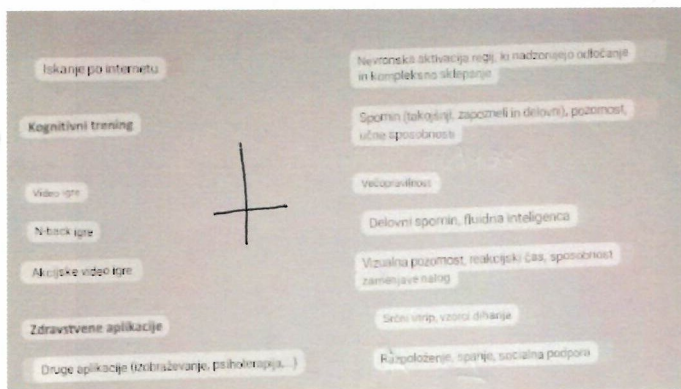
DI

- ADHD, čust., soc. inteligenca, zavisenost, se. izolacija, moten razvoj možg., motnje spanja

+ miselne vaje, + kognicija, manj tehnobe, koristi za zdr.



možg., miren spanec



UGOTAVLJANJE ZDRAVJA IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA (WHO, 2001)

ZDRAVJE - stanje popolnega (optimalnega) fizičnega, psihičnega in socialnega blagostanja, ne le odsotnost bolezni.

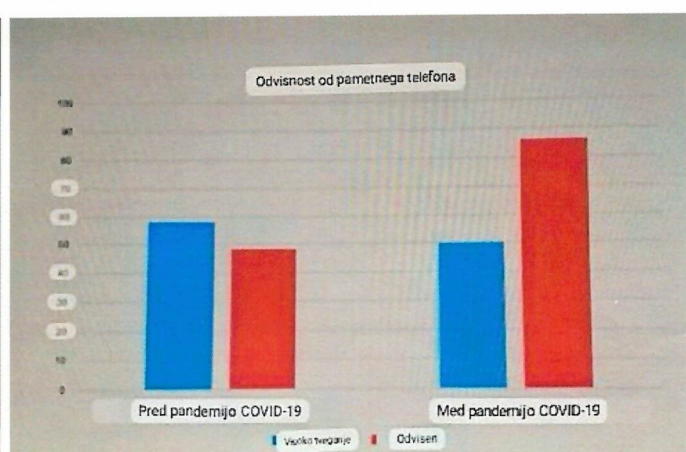
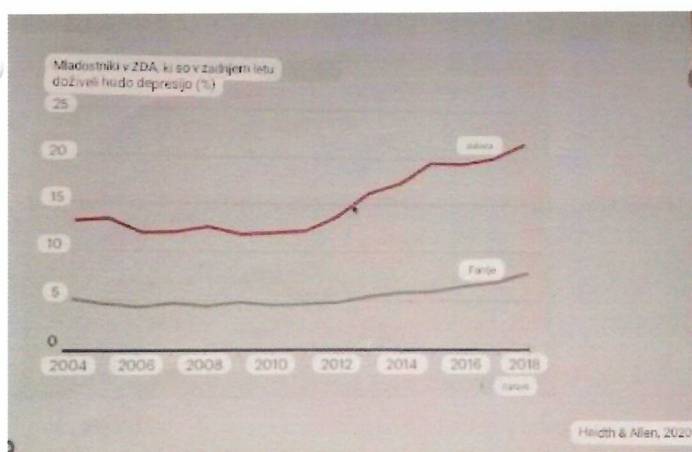
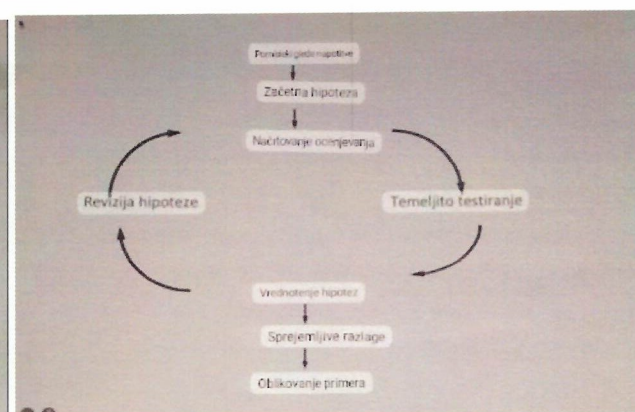
DUŠEVNO ZDRAVJE - stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje potenciale, uspešno rešuje probleme običajne življenjske težave/težave (možno je obvladati običajni življenjski stres), delati produktivno, plodni in sposoben prispevati k skupnosti.

Oseba, ki je dobrega duševnega zdravlja...

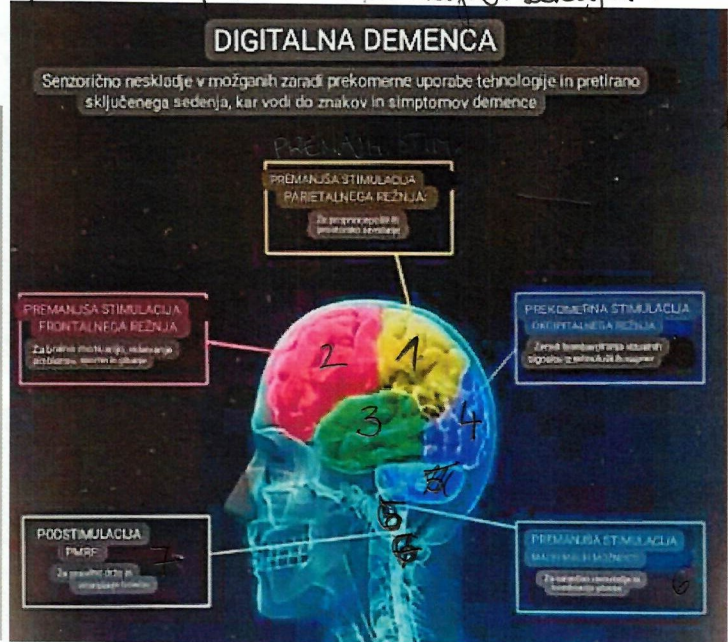
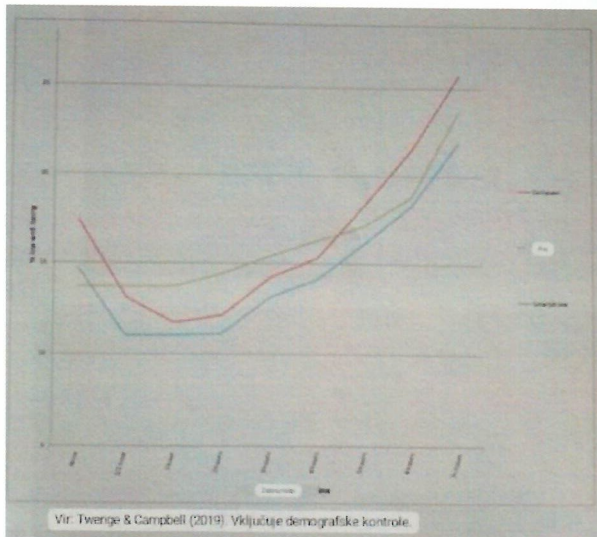
je zadovoljen, pozitiven, sposoben ustvariti družino in biti srečen v družini, sprejema druge ljudi, je sposoben ustvarjati in obravljati prijateljstva, je produktiven na delovnem mestu, se dobro spopada z življenjskimi izzivi.

sposobna ustvariti družino?!

telesno + duševno = celostna oseba



Dig. demenca - senzorično meškl. v možg. zaradi prekomerne uporabe IKT in sključ. sedenja.



krat. spomin!

Digitalna demenca

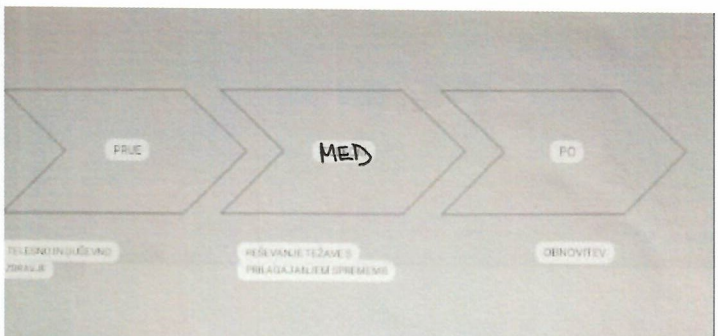
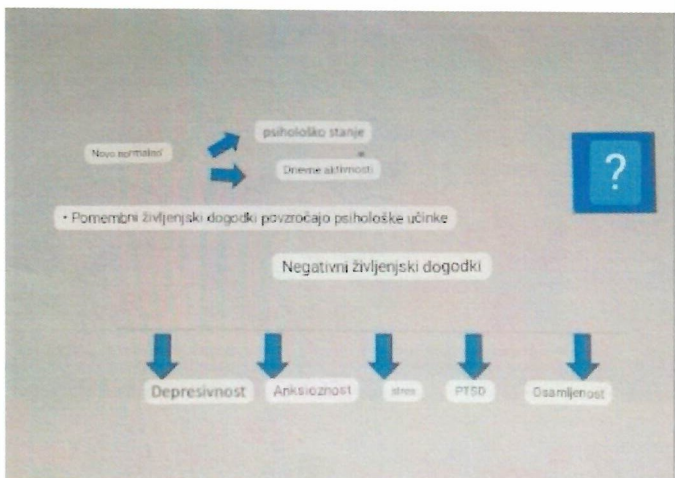
izraz, ki ga je skoval nevroznanstvenik Manfred Spitzer za opis prekomerne uporabe digitalne tehnologije, ki ima za posledico zlom kognitivnih sposobnosti. Spitzer predlaga, da se bodo poti kratkoročnega spomina zaradi premajhne uporabe začele slabšati, če bomo tehnologijo uporabljali preveč.

3. moč v psihologiji!

Samoizvajanje stanja duševnega zdravja, digitalne dejavnosti in fizične distanciranja v kontekstu zaklepanja v primerjavi z ukrepi izostanka iz zapora v Italiji in na Hrvaškem: presečna študija v zgodnji naraščajoči fazi pandemije COVID-19 marca 2020

avtorji: Vojko Kijaković, Anja Stanić, Ljiljana Kijaković, Goran Kijaković, Ljiljana Kijaković, and Daria Kijaković

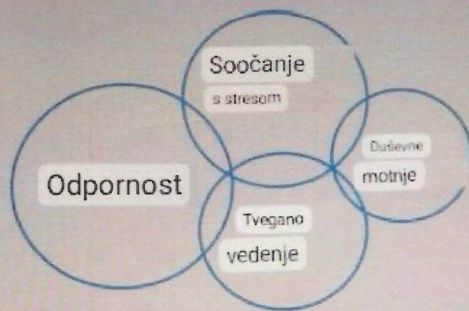
Uvod: V 2019 COVID-19 pandemiji so gojili dvojno ukrepanje: digitalne dejavnosti in fizično distanciranje. Med njimi je fizično distanciranje bilo ključno za preprečevanje širjenja virusa. Digitalne dejavnosti pa so bile ključne za ohranjanje duševnega zdravja in socialne povezanosti med posamezniki, ki so bili zaprti v svojih domovih. V študiji smo preučili, kako digitalne dejavnosti vplivajo na duševno zdravje in fizično distanciranje med posamezniki, ki so bili zaprti v svojih domovih.



1. Pod-stimulacija parietalnega režnja
 - propriocepcija
 - prost. predstave
2. Premajhna stim. prednjega režnja
 - obranje
 - motivacija
 - reš. problemov
 - spomin
 - gibanje

4. Prekomerna stimulacija okcipitalnega režnja
 - bombardiranje vizualnih signalov!
5. Premajhna stimul. malih možg.
 - natančnost
 - koordinacija gibov
6. Podstimulacija PMRF (možg. deblo)
 - drža
 - urav. L-ležine

Teoretični okvir



V nesreči velikost psihološkega 'odtisa' močno presega velikost medicinskega 'odtisa'.



Splošni cilj

- Splošni cilj te raziskave je bil raziskati vpliv pandemije COVID-19 na povezavo med duševnim zdravjem, digitalno dejavnostjo in osebno izolacijo znotraj raziskovalnih skupin.

Specifični cilji

- Sestaviti in poročiti vprašalnik o digitalni dejavnosti in vprašalnik o osebni izolaciji.
- Analizirati prisotnost in intenzivnost psiholoških dejavnikov, povezanih z depresijo, anksioznostjo, stresom, osamljenostjo, posttraumatsko stresno motnjo, pozitivnim in negativnim afektom.
- Analizirati digitalno aktivnost, osebno izolacijo in upoštevanje priporočenih epidemioloških ukrepov.
- S tematsko analizo raziskati, kako udeleženci dojemajo pandemijo COVID-19.
- Raziskati povezavo psiholoških dejavnikov z digitalno dejavnostjo in osebno izolacijo med pandemijo COVID-19.

Orodja

- Lestvica stresa zaradi depresije in anksioznosti (DASS 21)
- Vpliv revidirane lestvice dogodkov (IES-R)
- Razpored pozitivnih in negativnih učinkov (PANAS)
- UCLA Scale of Loneliness - UCLA lestvica osamljenosti
- Vprašalnik digitalne aktivnosti
- Osebni izolacijski vprašalnik

Statistična analiza podatkov

- IBM SPSS Statistični paket
- Deskriptivna in inferencialna statistika ter statistične metode za testiranje razlik/korelacije
- MANCOVA
- ANCOVA
- CCA
- Regresijska analiza
- ATLAS the

Korak 1

- Qualtrics spletni vprašalnik
- N=164
- 4 skupine (Hrvaška in Italija)
 - 2 testne skupine
 - 2 kontrolne skupine



Faza 2

Qualtrics spletni vprašalnik

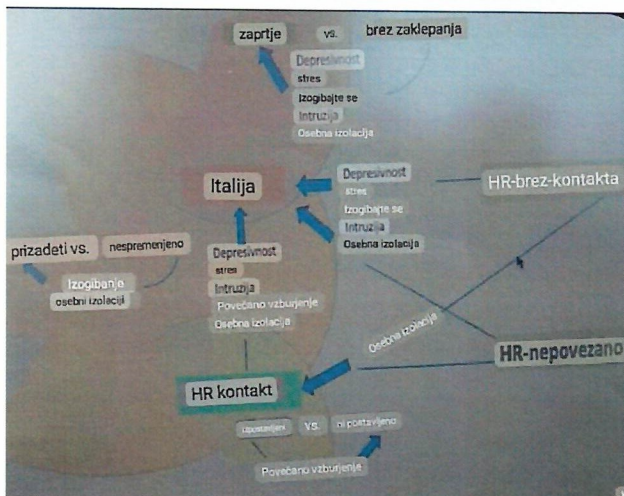
- 1. Raziskovanje
 - validacija vprašalnika
 - N=194
- 2. raziskovanje
 - Globalna raziskava o povezanosti psiho/loških dejavnikov z digitalno aktivnostjo in osebno izolacijo v času COVID-19 pandemije
 - N=1765

Nacrtnovani kontrast na merah psiholoških in čustvenih stanj po skupinah

	Pogodeni vs Nepodeni		Ljudem, ki živijo v Sloveniji		Ljudem, ki živijo v tujini	
	18 let n=14	18 let kontakt n=18	18 let n=14	18 let n=14	18 let n=14	18 let n=14
	M	M	M	M	M	M
	(2)	(3)	(2)	(2)	(2)	(2)
Dogajanja	3,87	3,8	2,5**	3,4***	3,4	3,6
	(20)	(55)	(24)	(14)	(19)	(21)
Avanciranje	3,6	3,8	3,9	3,4	3,5	3,6
	(1,78)	(1,62)	(1,25)	(1,18)	(1,38)	(1,33)
	2,23	1,73	3,1**	1,5**	3,4	3,6
	(1,71)	(1,39)	(1,54)	(0,6)	(1,4)	(1,4)
Iskanje	7,1	4,4	8,1***	4,2**	7,3	5,8
	(51)	(41)	(73)	(26)	(57)	(37)
	7,5	5,5	8,6	7,9	7,7	8,9**
Povlačno vzburjenje	(36)	(46)	(64)	(65)	(39)	(45)
	6**	3,4**	7,6*	8,2*	6,3	7,3
	(31)	(58)	(75)	(46)	(47)	(79)
Iskanje se	(31)	(58)	7,5*	5,31	6,6	7,22
	(36,43)	(27,1)	(1,36)	(1,69)	(7,14)	(1,31)
Posreduje	(74)	(77)	11,06	15,34	12,36	17,34
	(15,62)	(14,4)	(1,7)	(1,8)	(1,88)	(1,88)
Negativni učinki	(842)	(104)	(4,76)	(1,4)	11,68	13,86
	(12,9)	(14,8)	(2,3)	(1,4)	(1,4)	(1,7)
Učinki	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)

* p < 0,05 ** p < 0,01 *** p < 0,001

Skupni avg. 2021



Rezultati

- digitalna dejavnost lahko služi kot napovedovalec psihičnega dobrega počutja med pandemijo COVID-19
- manj virtualne komunikacije je povečalo osamljenost, vsiljivost in izogibanje
- Večja aktivnost na socialnih omrežjih povečala stopnjo vsiljivosti, izogibanje, vzbujenost, tesnoba in negativni vplivi
- Večja vključenost v iskanje informacij, povečana stopnja vsiljivosti, razburjenje, stres, pozitivni in negativni vplivi

Validacija vprašalnika o digitalnih aktivnostih

Napovedi simptomov PTSD na podlagi digitalne aktivnosti

Teorija digitalne krize

- globoka, celovita motnja v življenju posameznika ali delovanju družbe z močnimi in bolj ali manj hudimi in trajnimi posledicami» - Leksiografski zavod Miroslav Krleža
- Uporaba digitalnih orodij spreminja značilnosti krize
- Nevidna meja med offline in virtualnimi območji
- beg

<http://youtu.be/T4yb47FE>

Digitalna aktivnost kot napovedovalec psihičnega blagostanja

- Digitalna aktivnost se je izkazala za pomemben napovedovalec simptomov, vključno z vsiljivostjo, izogibanjem in povečanim vznburjenjem
- Nižje ravni virtualne komunikacije so predvidevale višje stopnje osamljenosti, vsiljivosti in izogibanja.

Povečana angažiranost pri iskanju informacij je predvidena višja stopnja vsiljivosti, povečana vznburjenost, stres, pozitiven in negativen afektivno

- Večja uporaba družbenih omrežij je napovedala največje število psiholoških in čustvenih težav: povečane stopnje vsiljivosti, izogibanja, povečane vznburjenosti, anksioznosti in negativnega vpliva

Sociomarker

• Biomarker

• Opazujejo različne družbene komponente, ki bi lahko prispevale k razvoju ali preprečevanju določene motnje

• Digitalna aktivnost kot sociomarker psihičnega blagostanja

Psihološki dejavniki v kontekstu pandemije

COVID-19

• Protiepidemični ukrepi (lockdown) so imeli močnejši psihološki učinek kot stik z okuženo osebo

osebna izolacija-digitalna dejavnost-izogibanje

• Triada za soočanje s travmatičnim vidikom pandemije COVID-19 na treh področjih: brez povezave, na spletu in psihološko

Zaključek

Digitalna tehnologija nam olajša vsakdanje življenje

Vendar se moramo zavedati morebitnih nevarosti, ki jih lahko prinese njena uporaba

Stremeti moramo k odgovorni in koristni uporabi tehnologije

PARALINGVIKA! glasovne znač. povezanega
 55% nek. barva, hitrost, premori, glamoš, način tekočnost,
 7% verb. ritem, glas. različnost.

KS63 Jasmina Kristović

□ moški (vedno na levi) V saegeri lahko uporabiš slike svojcev - družin. drevo

○ ženska

Kad simbolom datum rojstva ali starost v sredino.

☒ ☒ umrla oseba (zraven piše datum smrti, moter leta) S U N ^{samec. umor} _{mušica}

Baje, da se izpiše, saj bo uporabniku bolj jasno.

3 generacije Oseba, s katero se pogovarjamo je izhodiščna, gremo do babic, dedkov.

Spolna usmerjenost ☑ ☑ homoseksualna oseba

☑ ☑ biseksualna oseba

□ pomembna oseba izven družine (npr. v instituciji)

▲ družinska skrivnost pomembno

TRIANGULACIJA = zelo blizu
 = povezave

~~~~ napetost  
 ----- oddaljen

kratice

žs živila skupaj

lž breme življenje

odn odnos

p poroka

l ločitev

pp pon. poroka

pl ponovna ločitev

zakonska skupnost (p) izvenzakonska



skrivno razmerje  
 odn. = odnos 2006

žs = živila skupaj 2008

ločeno življenje → se vedno

poročeni, ampak živila vsak v

svojem nadstropju



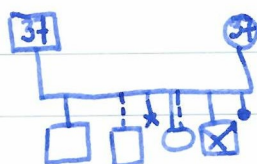
→ še mesta ločena

ločitev (l)



pl = ponovna ločitev

pp = ponovna poroka



biol. otrok

nijemec

posvojeni otrok

☒ mrtvonijemec

\* splav

↓ spontani splav



enčajčna dvojčka



Akta močnost



## ZASVOJENOSTI

A ☐ alkoholik

☐ K kadilec

☐ D debelost

☐ J jezikovne težave

☐ Koba in

heroin  
T - tablete

S - samomor

Redko se uporabljajo

☐ fiz. ali psih. bolezen

☐ alkohol ali droge

☐ sum na alkoh. ali droge

☐ bolezen v remisiji

☐ ozdravljena zasvojenost z A ali D

☐ ozdravljena odvisnost in fiz. oz. psih. težave

## ODNOSI

☐ = blizu

☐ ~ sovražen

---- oddaljen

☐ ~ fizična zloraba

☐ ~ čustvena zloraba

☐ ~ zlitost (skrajno, popolna simbioza, čust. odvisnost => patologija)

☐ ~ spolna zloraba

☐ ~ duhovna povezanost

☐ ~ sklonenost

Po alinejah si vse to piši pri kraju

=  
=  
=

Če delaš geneogram z nekom na tablo z listi,

preden odidejo, list obrni. → ZAVPANE

Preden pride, pripravi

1. Nariši osnovo - 3 generacije OGRODJE

2. Pri kraju piši, kar veš

3. Nariši relacije med ljudmi

lahko dodaš poklice

4. Piši letnice, starost, boliz. stanja, zasvojenosti

5. Odnosi v družinah → opiši z besedami

HORIZONTALNO lahko barve

6. Generacijski prenos - poišči in obkroži povezave

kje se kaj prenaša?

Ali so čustve morda pod.

partnerja? M delajo v

tujini? Moški prej

umirajo, ženske ostajajo

sane?

## UPORABA v SG

• stiske posameznikov

• demenca

• bremenitve starejšega

• geneogram ob sprejemu

• pomoč zdravstven. osebju - bolezn

• ob premestitvah po domovih

kaj lahko drugače naredim

• za svojo kakovost staranja

• upokožitv strah pred upokožitvijo, narediš gg, nariši se prijatelje, soc. mrežo