

Mirjana Palčič Bubnič

KDAJ ODLOČANJE POSTANE TEŽAVA?

DVA TEMELJNA POGLEDA NA DELOVANJE ŽIVIH ORGANIZMOV

Organizem deluje kot **odprt sistem** - Linearna vzročnost

Človekovo vedenje je dedno pogojeno, je odraz temperamenta ali posledica delovanja okoliščin - prepričanje, **da je človekovo vedenje odgovor na svojo preteklost, okoliščine in vedenje drugih.**

Organizem deluje kot **zaprt sistem** - Namenska krožna vzročnost

Človekovo vedenje je namensko v doseganju določenega cilja - prepričanje, **da je človekovo vedenje svobodna izbira v določenih okoliščinah.**

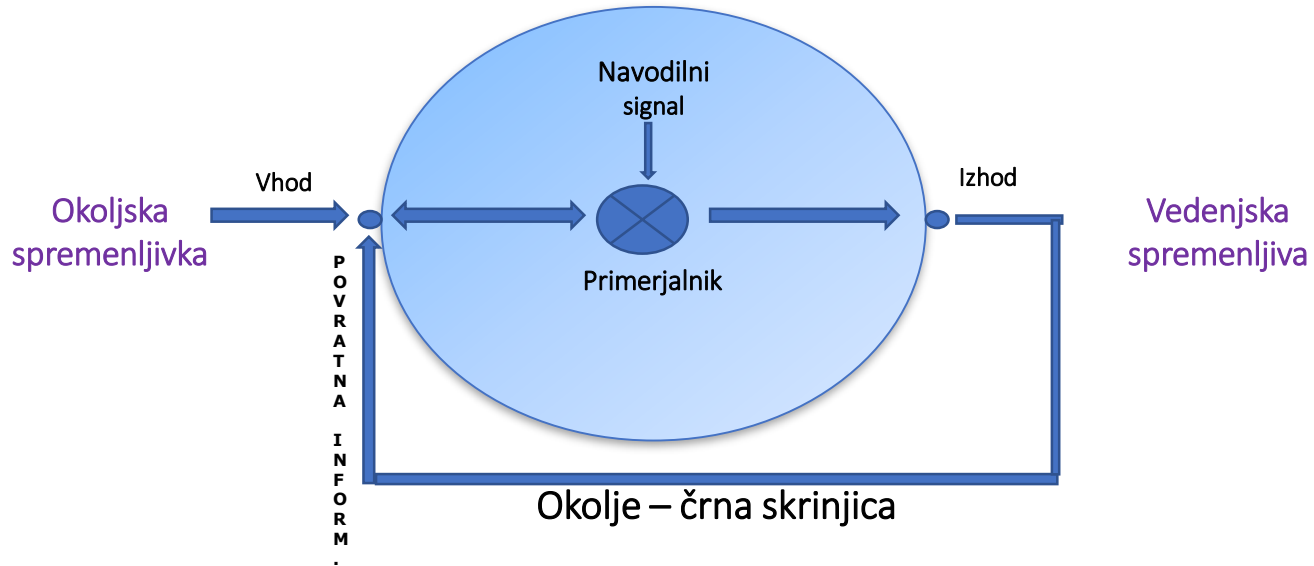
ŽIV ORGANIZEM KOT ODPRT SISTEM

LINEARNA VZROČNOST- moje vedenje je dedno pogojeno/je odraz temperamenta/posledica
zunanjih okoliščin.



ŽIV ORGANIZEM KOT ZAPRT SISTEM

NAMENSKA KROŽNA VZROČNOST- moje vedenje je moja izbira



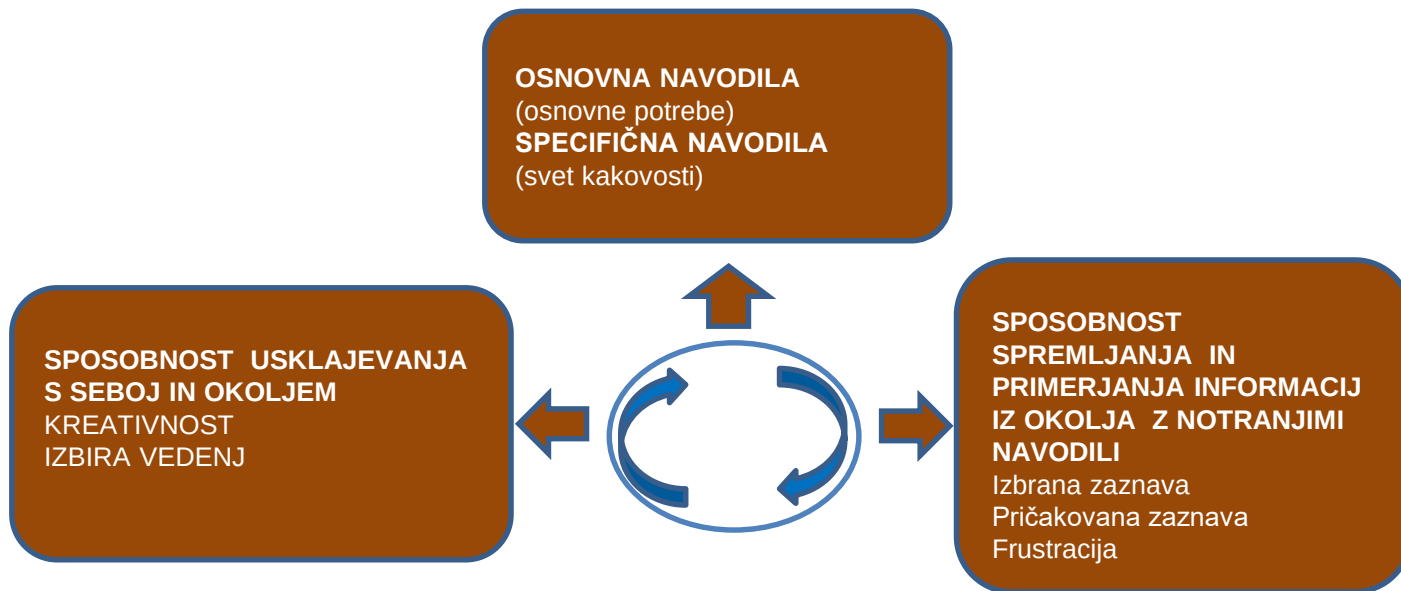
TEORIJA IZBIRE (William Glasser)

Teorija izbire razlaga človekovo delovanje kot **vseživljenjsko projektiranje samega sebe**:

- Človek je notranje motivirano svobodno in odgovorno bitje.
- Vede se namensko, da bi zadovoljil svoje potrebe v skladu s svojimi predstavami.
- Konkretna predstava predstavlja specifična navodila iz katerih oblikuje pričakovanja.
- Ima sposobnost primerjanja zunanjih okoliščin s svojimi pričakovanji - se samopresoja.

Avtor je principe človekovega delovanja prenesel tako v svetovanje kakor vodenje in poučevanje.

„Človek je projekt samega sebe“
(Jean-Paul Sartre)



SPOSOBNOST SPREMLJANJA IN PRIMERJANJA INFORMACIJ Z NAVODILI

– spontano samopresojanje

Vedno vemo **kako** se počutimo, ne vemo pa vedno **zakaj** se tako počutimo.

Samodejno, neozaveščeno **preverjamo** ali so okoliščine, vedenja drugih ali naša vedenja v skladu z našimi **pričakovanji** ali ne.

Razliko med pričakovano zaznavo in izbrano zaznavo (pomen) doživimo kot **frustracijo**.

Kako se aktiviramo je odvisno od naših **prepričanj**.

KAJ JE FRUSTRACIJA?

Sami dodajamo pomen dogajanjem



$\text{Frustracija} = \text{pričakovanja} - \text{zaznava}$



Sami oblikujemo svoja pričakovanja

NERAVNOVESJE

Poglabljanje frustracije iz prepričanja, da lahko pri drugemu dosežemo željeno vedenje ali spremembo okoliščin.

- **Stres** je dlje časa trajajoča frustracija, v kateri ne zmoremo učinkovito poskrbeti zase.
- Za dolgotrajno poglabljanje frustracije je značilen **občutek nemoči, izgube nadzora, neravnovesje**.
- Organizem je **kreativen sistem** v stalnem pogonu vzpostavljanja ravnovesja tudi z razvijanjem simptomatskega vedenja (anksiozne težave, paničarjenje, izgorelost...)

KAJ JE VIR TEŽAV?

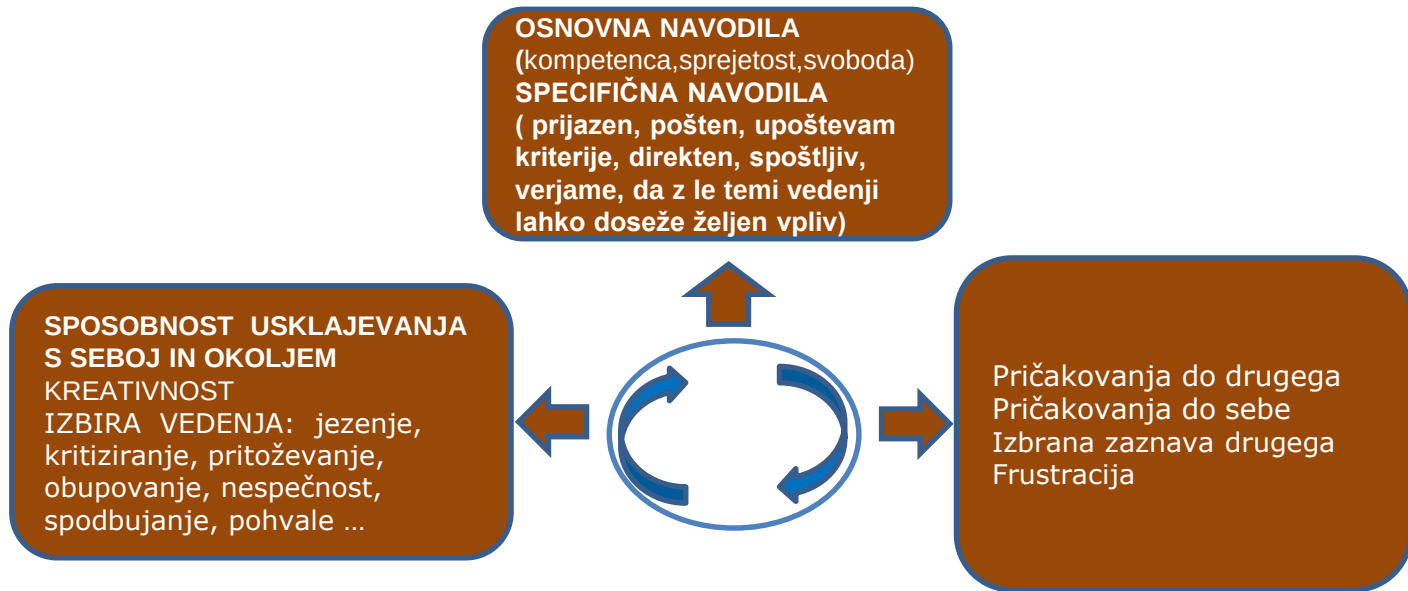
Primeri:

„Ne morem spat, ko se pripravljala obdobje ocenjevanja zaposlenih. Preveč razmišljam o tem kako posameznika ocenit, da bo zadovoljen oz. se ne bo pritoževal zoper mojo oceno. Težko sprejemam, da na koncu moja ocena izpade subjektivna. Z ocenjevanjem kar odlašam.“

„Utrujena sem od pogovarjanja in dogovarjanja, razumevanja sodelavke, ki se ne drži dogovorov in gre ob vsaki situaciji, ki ji ne ustreza na bolniško, kar mi predstavlja veliko težavo pri organizaciji dela. Ne vem več kaj naj še naredim, da bo razumela, da tako ne moremo funkcionirati v našem kolektivu.“

„Jaz imam tega sedaj dovolj! Ne vem več kaj naj še naredim, da ga pripravim, da bo oddajal dogovorjena poročila in se držal rokov. Razmišljam, da bom začel zbirati dokaze in izrekel sankcijo. Moje življenje je malo več vredno kot, da se sekiram zaradi službe.“

ODLOČITEV



PREPRIČANJA ZUNANJEGA NADZORA



SPOSOBNOST SPREMLJANJA IN PRIMERJANJA INFORMACIJ Z NAVODILI

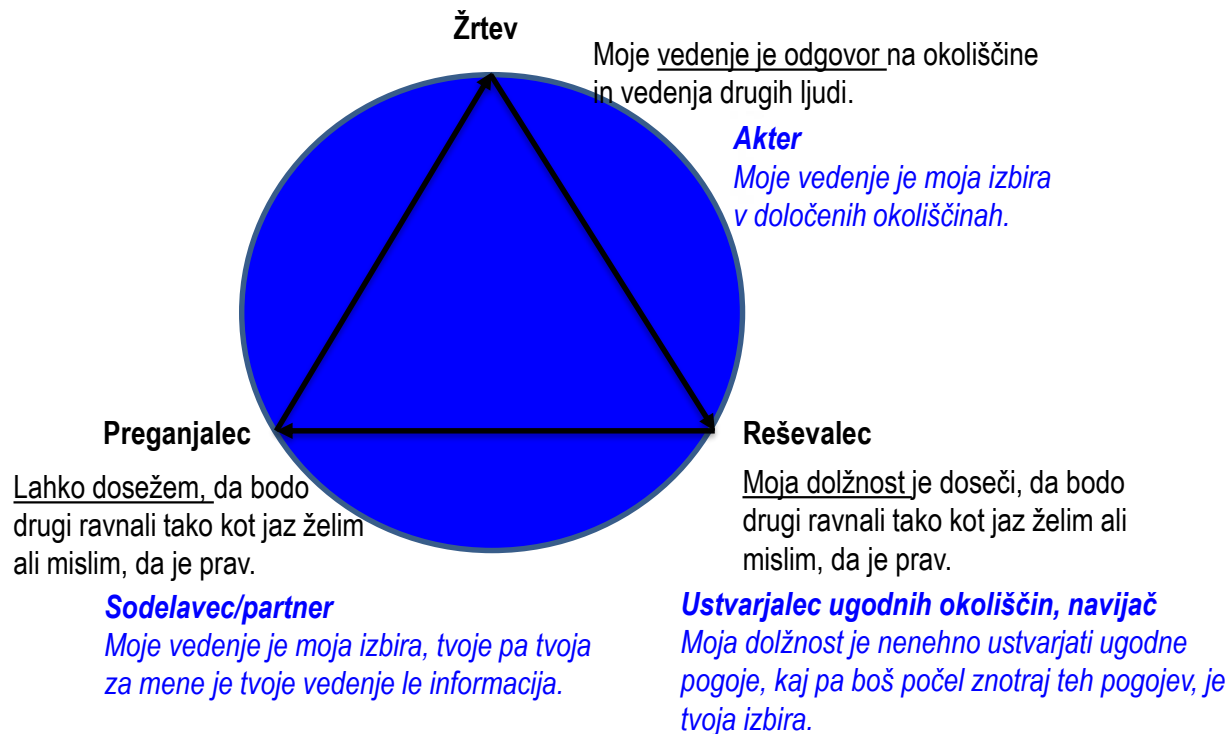
– ozaveščeno samopresojanje

Frustracijam se ne moremo izogniti.

Ko se občutkov nemoči ne moremo znebiti je pravi trenutek za **ozaveščeno samopresojo**:

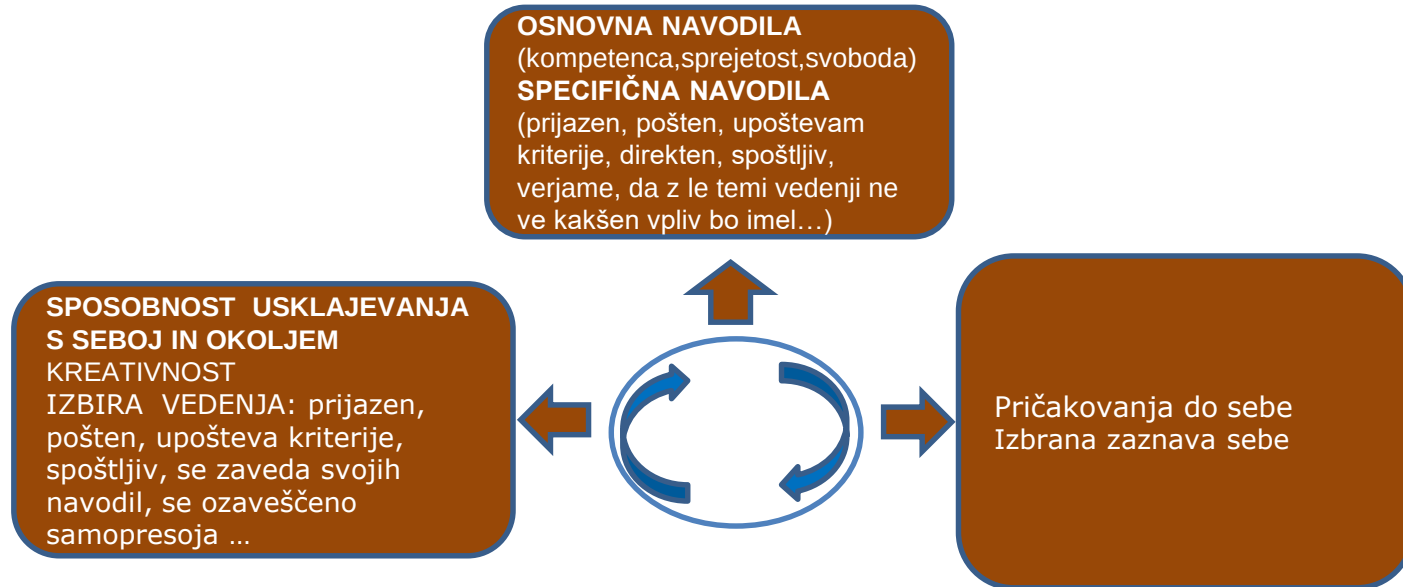
- Ozavestimo naše počutje, ga poimenujemo (sem žalosten, jezen, razočaran, nestrpen..)
- Kaj ni tako kot sem si predstavljal/a: kaj sem pričakoval/a od drugih in kaj od sebe?
- Kaj počnem in s kakšnim namenom?
- Na katerih prepričanjih temelji moje delovanje, na PZN ali PTI?
- Kako se lahko v dani situaciji uskladim iz perspektive PTI?

IZ PREPRIČANJA ZUNANJEGA NADZORA V PREPRIČANJE TEORIJE IZBIRE



(Po Stephan Karpman-ovem trikotniku pripravila B. in L. Lojk)

ODLOČITEV



SAMOPRESOJA

Samopresoja (SSKJ), pomeni presoja samega sebe, ali spodbujati koga k samopresoji. Presojo razlaga kot glagolnik od presoditi: ko prepuščamo komu v presojo. Presoditi pomeni, s **podrobno raziskavo** podatkov, dejstev priti do kake ugotovitve.

- V teoriji izbire govorimo o **neozaveščeni**, spontani samopresoji organizma ter o **ozaveščeni** samopresoji.
- S samopresojo želimo podrobno **raziskati naš izkustven** svet iz katerega delujemo.
- Tako ozaveščeno kot neozaveščeno samopresojanje posameznika lahko poteka **skozi PZN ali PTI**.

METODA OZAVEŠČENEGA SAMOPRESOJANJA

1. Ozavestim svoje **počutje** in ga poimenujem (nemir, utrujenost, jeza)
2. Kaj ni tako kot sem si predstavljal/a; kaj sem **pričakujem** od drugih in kaj od sebe? (sprejemanje, razumevanje, sodelovanje)
3. Kakšen **pomen** pripisujem vedenju drugega ali okoliščinam? (nerazumevajoči, nekorektni, ne cenijo in ne spoštujejo mojega dela)
4. Kaj počnem, katera vedenja izbiram in s kakšnim **namenom**? (želim, da bi razumeli kaj pomeni sodelovati na način, da bomo vsi zadovoljni)
5. Na katerih **prepričanjih** temelji moja pozicija delovanja, na prepričanjih zunanjega nadzora ali prepričanjih teorije izbire? (žrtev, reševalec, preganjalec ali akter, ustvarjalec, sodelavec)
6. Ali so moja pričakovanja do sebe **realna**? (ali lahko dosežem, da...)
7. S katero pozicijo iz TI se lahko **zadovoljujoče uskladim** v dani situaciji? (akter, ustvarjalec, sodelavec)

ZAKLJUČEK IN POVABILO

1. Kako vem, da imam težavo z odločitvijo?
2. S čim si ustvarjam slabo počutje?
3. Kako naj ponovno vzpostavim ravnovesje v svojem počutju?



HVALA.