

Socialiniai ištekliai ir vienišumas

Tema 4.8

Turiny

- Socialiniai žmogaus ištekliai
- Atsiribojimas, vienatvė, santykiai
- Komunikacijos, ryšių plėtra ir išsaugojimas
- Problemos ir konfliktai bendraujant: priežastys, sprendimai, įtaka
- Penkios meilės kalbos

Socialiniai ištekliai (Serge Ginger, 1981)

- Tai vienas iš penkių žmogaus išteklių sričių, padedančių žmogui visapusiškai ir subalansuotai vystytis
- **Socialiniai ištekliai** – santykiai su kitais žmonėmis, visuomene, keitimasis tradicijomis ir kultūromis
- Tradicijos ir kultūra suteikia stabilias vertybines gaires, kurių laikydamasis žmogus jaučia savo reikšmę ir buvimą visuomenės dalimi

Izoliacija, vienatvė, santykiai

- Atsiskyrėliškas gyvenimas paralelus kitų žmonių bendravimui
- Visi santykiai yra labai svarbūs – tiek su pavieniais žmonėmis, tiek su žmonių grupėmis, kurioms jaučiamės priklausą, ar su visuomene apskritai
- Meilė, draugystė ir komunikacija su žmonėmis kompensuoja vienatvės skausmą
- Nutrūkus ryšiui su žmonėmis, ypač su tais, su kuriais turėjote ilgalaikius santykius, kyla kančia ir paaštrėja vienatvės jausmas

Kodėl mes prarandame santykius su kitais žmonėmis?

- Noras dominuoti, gyventi laisvai pagal savo planą, prie kuriame niekas kitas nenori dalyvauti
- Trūksta gebėjimų priimti kitus žmones tokiais, kokie jie yra
- Vienus santykius keičia kiti – mobilieji, internetiniai, žaidimų aparatai ir pan.
- Sukurti ir palaikyti gilius santykius su vienu žmogumi kur kas sudėtingiau, nei paviršutiniškai bendrauti su daugeliu
- Skirtumai tarp kartų, profesijų
- Meilės kalbų skirtumai, trukdantys suprasti kitą žmogų
- Sveikatos problemos, kurios apriboja laisvę judėti ir bendrauti
- Skirtingi pajamų lygiai, siaurinantys galimybes dalyvauti renginiuose ir palaikyti lygiavertį bendravimą
- Laiko, skiriamo santykiams, trūkumas (kai prioritetas yra darbas, karjera, buitinių klausimų sprendimas)
- Artimo žmogaus liga ir mirtis

Problemos ir konfliktai asmeniniuose santykiuose (I)

- Problema – išsiskyrusios nuomonės apie situaciją, veiklą, santykius, jų supratimą
- Problemas iššaukia stereotipai, skirtumai asmeninėse ir profesinėse patirtyse, charakteriai, temperamentas ir pan.
- Nesprendžiamos problemos perauga į konfliktus

Problemos ir konfliktai asmeniniuose santykiuose (II)

- Konfliktas – esminiai nesutarimai, prieštaringų nuomonių, požiūrių, vertybių susikirtimas
- Asmeninis konfliktas – aš prieš save
- Tarpasmeninis konfliktas – aš prieš tave

Konfliktų priežastys

- Priešingos vertybės
- Skirtingas moralinių normų supratimas
- Įvairių vaidmenų nesuderinamumas (žmona, vyrėja, meilužė, mama)
- Kova dėl pripažinimo ir išteklių
- Išsilavinimo, įgūdžių, patirties skirtumai
- Temperamento ir elgesio stiliaus skirtumai
- Savivertės ir vertinimo skirtumas
- Permainos asmeniniame ir profesiniame gyvenime

Teigiamas konfliktų poveikis

- Gali nulemti pokyčių virsmą ir pasirengimą jiems
- Stimulus gilinti santykius tarp žmonių

Neigiama tarpasmeninių konfliktų įtaka

- Didėja psichologinė įtampa, stresas
- Bloga,
- Bloga, depresyvi nuotaika
- Nutrūkęs bendradarbiavimas, bendravimas
- Stringantys su pokyčiais susiję sprendimai
- Kiti žmonės tampa priešais
- Dingsta pasitikėjimas
- Beprasmiškas laikas

Populiariausios klaidos konfliktuose

- Jei ignoruosime konfliktą, jis išsprends savaime
- Konfliktas – ne skandalas. Svarbu ir toliau keistis nuomonėmis, bandyti nustatyti problemą ir kantriai išklausyti kitą žmogų
- Konflikto sprendimas per jėgą (reikti; įrodinėti, kad kitas neteisus; būti įsižeidusiu, kol kita pusė sutiks)
- Paslaugumas, pamiriant savo interesus
- Vengimas pripažinti, kad tai konfliktas („apie tai pagalvosiu rytoj“)

Konfliktai su pačiais artimiausiais

- Yra patys skausmingiausi
- Jie vyksta tarp:
 - sutuoktinių, partnerių
 - brolių ir seserų
 - tėvų ir vaikų
 - senelių ir anūkų
 - artimų draugų

Dėl vienatvės kylantys konfliktai

- Žmonės užduoda tokį klausimą: kodėl artimi žmonės tiek mažai būna su mumis ir skiria tiek mažai dėmesio?
- Gal vienišumas tėra mūsų egoizmo išraiška?
- Svarbu suprasti, kad vienišumą lemia ne kiti. Mes nemokame džiaugsmingai gyventi patys su savimi ir neigiame atsiribojimą kaip natūralią mūsų būseną

Kaip plėsti, gilinti ir atstatyti komunikaciją?

- Kaimynai. Anksčiau susitikdavo retai. Gal galima pažinti geriau ir sužinoti, kokie bendri interesai sieja?
- Moterų klubai (laisvalaikis, naujų patiekalų ruošimas, švietimas, ekskursijos ir pan.)
- Vietinės pensininkų sąjungos
- Sodininkų bendrijos ir draugijos
- Žvejybos ar medžioklės bičiuliai
- Sporto, šveičiamųjų, ugdymo užsiėmimų dalyviai
- Gyvūnų mylėtojai, juos susitinkame vaikščiodami

Aktualu kiekvienam – plėsti, gilinti ir atstatyti komunikaciją

- Dauguma žmonių nesugeba palaikyti gilaus bendravimo ir santykių su kitais
- Santykiai nėra amžini – jie taip pat turi pradžią ir pabaigą. Esminiai dalykai lieka, paviršutiniški – ne
- Santykių ratas – tai mūsų turtas ir socialinė apsauga

4 veiksniai, kaip konstruktyviai spręsti konfliktus

- Adekvatus konflikto suvokimas
- Atvirumas ir efektyvi komunikacija
- Pasitikėjimas ir bendradarbiavimas
- Konflikto esmės nustatymas

Kaip plėtoti santykius, spręsti problemas ir konfliktus?

Penkios meilės kalbos*:

- Patvirtinimo, pagyrimo žodžiai
- Kokybiškai praleistas laikas
- Dovanų gavimas
- Meilės darbai
- Prisilietimas
- Kiekvienas turi jam svarbiausias meilės kalba
- Kokia meilės kalba kalbasi patys artimiausi žmonės? Kokia meilės kalba mums yra svarbiausia?

*Geris Čepmens. Piecas mīlestības valodas. 2016, Ryga. Žr. priedą Nr. 4.8.1.

Děkoju už děmesj!