

Sociālais resurss un vientulība

Anita Jākobsone



Saturs

- Cilvēka sociālais resurss
- Vienpatība, vientulība, attiecības
- Komunikācijas, saskarsmes saglabāšana un paplašināšana
- Problēmas un konflikti attiecībās: cēloņi, risinājumi, ietekme
- Piecas mīlestības valodas

Sociālais resurss (Serge Gingere, 1981)

- Viens no pieciem cilvēka resursiem, kas sekmē pilnvērtīgu un līdzsvarotu cilvēka attīstību.
- **Sociālais resurss**– attiecības ar citiem cilvēkiem, sabiedrību, mijiedarbība ar tradīcijām un kultūru.
- Tradīcijas un kultūra nodrošina stabilas vērtību orientācijas , kuras ievērojot cilvēks izjūt savu nozīmību un piederību sabiedrībai.

Vienpatība, vientulība, attiecības

- Vienpatība vienmēr ir paralēla attiecībām ar citiem cilvēkiem
- Attiecības ar citiem ir ļoti svarīgas, tai skaitā ar atsevišķiem cilvēkiem, cilvēku grupām, pie kuriem/kurām jūtamies piederīgi, ar sabiedrību kopumā.
- Mīlestība, draudzība, un komunikācija ar cilvēkiem kompensē vientulības sāpes.
- Saskarsmes zaudējums ar citiem cilvēkiem, īpaši ar tiem, ar kuriem mums ir ilgstošas attiecības, rada ciešanas un saasina vientulības izjūtu.

Kāpēc mēs zaudējam attiecības ar citiem cilvēkiem?

- Vēlme dominēt, dzīvot brīvi pēc sava plāna, kuram citi negrib pievienoties
- Nespēja pieņemt citus cilvēkus tādus, kā viņi ir
- Tiešās attiecības nomaina citas - attiecības ar mobilā telefona, interneta starpniecību; spēļu automāti
- Veidot un uzturēt dziļas attiecības ar vienu cilvēku ir daudz grūtāk, nekā uzturēt komunikāciju ar daudziem
- Atšķirības starp dažādu profesiju un paaudžu cilvēkiem
- Dažādas mīlestības valodas, kas traucē saprast otru
- Veselības problēmas, kas ierobežo pārvietošanās brīvību un komunikāciju
- Dažāds (nepietiekošs) ienākumu līmenis, kas sašaurina iespējas piedalīties pasākumos vai uzturēt komunikāciju
- Laika trūkums attiecībām (vairāk prioritāte ir darbs, karjera, sadzīves jautājumu risināšana utml.)
- Tuva cilvēka slimība un nāve

Problēmas un konflikti personīgās attiecībās

- Problēma – viedokļu atšķirības par situāciju, darbību, attiecībām, attieksmi.
- Problēmas izraisa iegūtie stereotipi, personiskā sun profesionālās pieredzes atšķirības, raksturs, temperaments u.c.
- Neatrisinātās problēmas pāraug konfliktos

Problēmas un konflikti personīgās attiecībās

- Konflikts – būtiskas domstarpības, pretēju viedokļu, uzskatu, vērtību
- Personiskais konflikts – es pats pret sevi
- Starp personu konflikts – es pret tevi

Konfliktu cēloņi

- Pretējas vērtības
- Dažāda morāles normu izpratne
- Dažādu sociālo lomu nesavienojamība (sieva, virtuves saimniece, mīļākā, māte)
- Cīņa par atzinību un resursiem
- Atšķirības izglītībā, prasmēs, pieredzē
- Temperamenta un uzvedības stila dažādība
- Dažāds novērtējums un pašnovērtējums
- Pārmaiņas personiskajā dzīvē un profesionālajā darbībā

Konfliktu pozitīvā ietekme

- Var sekmēt attīstību un pārmaiņu pieņemšanu
- Kļūst par impulsus attiecību padziļināšanai starp cilvēkiem

Starp personu konfliktu negatīvā ietekme

- Pieaug psiholoģiskā spriedze, stress
- Slikts, nomākts garastāvoklis
- Pārtrūkst sadarbība, saskarsme
- Kavējas ar pārmaiņām saistīto jautājumu risināšana
- Citi cilvēki tiek uztverti naidīgi
- Zūd uzticēšanās
- Laiks tiek tērēts bezjēdzīgi

Biežākās kļūdas attieksmē pret konfliktiem

- Ja ignorēsim konfliktu, tad tas atrisināsies pats no sevis
- Konflikts nav skandāls.
- Svarīgi turpināt viedokļu apmaiņu un problēmas precizēšanu; pacietīgi uz klausīt otru cilvēku
- Konflikta risināšana no spēka pozīcijas (kliegšana; pierādījumu izteikšana, kas norāda uz cita vainu; apvainošanās utml.)
- Piekāpība, kas ved pie savu interešu noliegšanas («mīļā miera labad...»)
- Izvairīšanās atzīt konfliktu («Par to es domāšu rīt»)

Konflikti ar pašiem tuvākajiem

Paši sāpīgākie ir konflikti:

- Starp vīru un sievu, starp kopdzīves partneriem
- Starp māsām un brāļiem
- Starp vecākiem un bērniem
- Starp vecvecākiem un mazbērniem
- Starp tuviem, ilglaicīgiem draugiem

Konflikti, kurus izraisa vientulība

- Vienmēr rodas jautājums: kāpēc mums tuvie cilvēki ir tik maz kopā ar mums un velta mums tik maz uzmanības?
- Vai mūsu vientulība nav egoisma izpausme?
- Svarīgi atcerēties, ka mūsu vientulību nerada citi. Mēs neprotam priecīgi dzīvot paši par sevi un noliedzam vienpatību kā normālu mūsu dzīves sastāvdaļu.

Komunikācijas paplašināšana, padziļināšana vai atjaunošana – vienmēr aktuāls uzdevums

- Kaimiņi – agrāk bija retas tikšanās. Kāpēc neiepazīties tuvāk, lai saprastu kādas ir kopīgās intereses?
- Sieviešu klubs (brīvais laiks, jaunu ēdienu gatavošana, izglītība, ekskursijas u.c.)
- Vietējā pensionāru apvienība
- Dārzkopju pulciņš vai biedrība
- Labi paziņas starp medniekiem un makšķerniekiem
- Dažādu sporta, izglītības un mākslinieciskās jaunrades nodarbību dalībnieki
- Dzīvnieku mīļi, ar kuriem nereti sastopamies pastaigās ar saviem mājdzīvniekiem

Komunikācijas paplašināšana, padziļināšana vai atjaunošana – vienmēr aktuāls uzdevums

- Daudzi cilvēki neprot uzturēt attiecības ar cilvēkiem, tai skaitā dziļas attiecības.
- Attiecības nav mūžīgas – tām arī ir savs sākums un gals. Būtiskais paliek, virspusējais zūd.
- Attiecību loks – tā ir mūsu bagātība un sociālā drošība.

4 priekšnoteikumi konstruktīvam konflikta risinājumam

- Konflikta adekvāta uztvere
- Konflikta būtības izpratne.
- Atklāta un efektīva komunikācija
- Uzticēšanās un sadarbība

Kā attīstīt attiecības, pārvarēt problēmas un konfliktus?

Saprast piecas mīlestības valodas*:

- Apliecinājuma vārdi
 - Kvalitatīvi pavadīts laiks
 - Dāvanu saņemšana
 - Mīlestības darbi
 - Pieskāriens
-
- Katram ir savas pamata mīlestības valodas.
 - Kādās valodās runā mūsu paši tuvākie cilvēki?
 - Kādas ir galvenās mūsu pašu mīlestības valodas?
- *Gerijs Čepmens. Piecas mīlestības valodas. 2016, Rīga. Sk. pielikumu 4.8.1.

Sadarbība un līdzdalība neformālos sociālos tīklos/ grupās / organizācijās

- Sadarbība un līdzdalība jāapzinās kā resurss dzīves kvalitātes uzlabošanai, sociālai drošībai un vientulības pārvarēšanai
- Svarīgi ir apzināti saglabāt un veidot tiešu komunikāciju ar cilvēkiem

Piemēri:

- Nūjotāju grupa, pašdarbības kolektīvs utt.
- Vietējs neformāls interešu klubs, veselīgas pārtikas lietotāji daudzdzīvokļu mājā utt.
- Jebkura sabiedriskā organizācija – vietēja, nacionāla

Līdzdalības atbalsta institūcijas

Organizē pasākumus, tai skaitā bezmaksas, nodrošina iepazīšanās, tikšanās, kopējas darbības un saskarsmes iespējas:

- Kultūras nami, brīvdabas estrādes
- Muzeji
- Teātri
- Fitnesa un sporta centri
- Bibliotēkas
- Skolas, bērnu dārzi un citas izglītības iestādes
- Sociālās aprūpes centri
- Dienas centri
- Dabas parki,
- Gadatirgi, kafejnīcas, izstādes u.c.

Paldies par uzmanību!