

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

Treningi asertivnosti oseb s posebnimi potrebami

Danica Gašper

Ljubljana, 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

Treningi asertivnosti oseb s posebnimi potrebami

Mentor: **doc.dr. Srečo Dragoš**

Danica Gašper

Ljubljana, 2009

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Danica Gašper
Naslov naloge: Treningi asertivnosti oseb s posebnimi potrebami
Kraj: Ljubljana
Leto: 2009
Število strani: 97 Število slik: 0 Število tabel: 18
Št. Bibl. opomb: 0 Št. Prilog: 5
Mentor: Doc.dr. Srečo Dragoš
Diskriptorji: socialno delo v skupnosti, skupinsko delo, asertivnost, krepitev moči, samopodoba, osebe s posebnimi potrebami

Povzetek:

V prvem delu diplomske povzemam teoretične in praktične koncepte socialnega dela, ki se povezujejo s hendikepiranostjo in akcijskim skupnostnim socialnim delom, kakršni so tudi treningi asertivnosti.

Moj drugi del diplomske, je raziskovalne narave in v njem predstavim razloge, zakaj sem se lotila, še enega akcijskega projekta, treningov asertivnosti. Predstavim izvedbo in zaključke obeh projektov. Zatem opišem namen uporabe anketnega vprašalnika samopodobe in analizo dobljenih rezultatov. Ter v zadnjem delu opišem izvedbo in namen intervjujev, ter njihovo analizo. Z analizo rezultatov ankete in razgovorov z udeleženci treningov, sem želela ugotoviti uspešnost treningov asertivnosti za sodelujoče uporabnike socialno varstvene storitve, varstva in zaposlitve pod posebnimi delovnimi pogoji. Prišla sem do ugotovitve, da so bili treningi asertivnosti uspešni in hkrati ugotovila, da dobljenih rezultatov ne morem posplošiti na celotno populacijo hendikepiranih, zaposlenih v varstveno delovnih centrih.

Prevod v angleščino:

Title: Assertivity practice with people with special needs

Deskriptors: social work in community, work with group, assertiveness, empowerment, self-image, people with special needs

Abstract:

The first part of the thesis is a summary on theoretical and practical concepts of social work when presented with handicapped population using active group treatments such as the assertivity practice.

In the second part of the thesis is about the assertivity practice research. The actual assertivity practice is described in-depth. First of all the practice itself is described. Then conclusions from both practice projects. Later the self-image questionnaire is described and results from the survey by practice project participants is analyzed. Lastly there are interviews of the participants are explained and analyzed.

Questionnaires and the interviews are a test for success of the assertivity practice treatment for the participants.

I have concluded that the assertivity practice was a success for the selected participants even though final results are not representative of the entire handicapped population employed by the work centres.

Večkrat se mi je zgodilo,
da se je življenje, ko sem mu rekla
mirno in odločno (a res zelo
odločno!):
» Zaupam ti; naj se zgodi,
kar se mora,«
skrivnostno odzvalo na mojo potrebo.

OLGA ILJIN

Predgovor

Smer študija, ki sem jo na koncu drugega letnika izbrala, je bilo skupnostno socialno delo. Tako sem se odločila zaradi tega, ker že dolgo delam, na enem izmed področij skupnostne skrbi in sicer sem zaposlena, v organizaciji Zveze Sonček, v enem izmed njihovih varstveno delovnih centrov, kjer so pod posebnimi delovnimi pogoji, zaposleni odrasli, s posebnimi potrebami.

Za študij socialnega dela sem se odločila, ker sem v praksi, konkretnega dela z osebami, ki imajo telesne ali intelektualne oviranosti ugotovila, da mi manjka znanja s tega področja in sem želela to spremeniti. Podobne razloge sem imela, v zvezi z odločitvijo za izbrano smer. V letih študija, na fakulteti, sem pridobila ogromno znanja, s področja sociale in skupnostnega socialnega dela.

Pred dvema letoma, me je Simona Žnidarec Demšar vzpodbudila, da sem na nivoju organizacije, kjer delam, izvedla v okviru predmeta skupnostno socialno delo, akcijski projekt treningov asertivnosti.

Že pri izvajanju, ter nato po zapisu projekta, ki je bil hkrati tudi raziskovalni seminar o učinkovitosti treningov, sem bila nad učinkom treninga, odzivi udeležencev in dobljenimi rezultati, zelo navdušena. Čeprav moram priznati, da je bil to zame težak zalogaj in neznano, ter neraziskano področje. Začela sem z literaturo, ki je na razpolago s tega področja, nadaljevala s treningi in se skupaj z udeleženci, učila asertivnosti.

Z raziskovalnim seminarjem, na podlagi izvedbe anket, pred in po projektu sem imela namen ugotoviti ali se je samopodoba, po izvedbi treninga, pri udeležencih zvišala, ali ne. Anketni vprašalnik, na temo samopodobe, sem uporabila na pobudo profesorja Nina Rodeta. Moja prvotna namera je bila, izpeljati raziskovalni seminar s kvalitativno analizo in postopkom kodiranja, zato sem se že prej dogovarjala o snemanju delavnic. Delavnice sem kljub temu posnela, saj mi je to olajšalo vodenje delavnic in kasnejši zapis.

Že po zaključenem raziskovalnem seminarju v juniju 2008, pri profesorju Nino Rodetu sem pričela razmišljati o tem, da bi za diplomsko nalogo, nadaljevala v tej smeri.

Lani, v jeseni, pa je misel o nadaljevanju treningov, dozorela.

Za izvedbo delavnic treninga asertivnosti sem se odločila, ker menim, da sledijo potrebam, ki sem jih zaznala. Poleg tega je bilo to, da izpeljem delavnice treninga asertivnosti, še v drugih enotah Zveze Sonček zame izziv. Pri tem pa sem, tudi sama pridobivala znanje in vedenje postopkov, korakov s katerimi ljudje sprašujemo sami sebe, kaj zares potrebujemo in želimo in kako to čimbolj jasno povedati ljudem okrog sebe. Saj je zelo pomembno znati izražati svoje misli, na način, da nas drugi razumejo in da pri tem ne prizadenemo drugih in sebe. S tem, pa ima večina oseb s posebnimi potrebami, ki sem jih imela priložnost spoznati, težave. Pogosto so tudi njihove možnosti omejene, saj so jim storitve, ki jih nudimo, omogočene v okviru teh storitev ne pa navzven, pri vključevanju v skupnost. Eden izmed načinov boljšega vključevanja v skupnost, so bivalne skupnosti, kot oblika vmesnega bivanja med institucijo in vsakdanjim okoljem, kar pa pogosto ni dovolj. Saj so ravno tisti, ki bivajo v bivalnih skupnostih in nimajo drugih socialnih mrež, zunaj njih, podvrženi začaranemu krogu paketnih storitev, ki jih nudijo organizacije, kot je naša. Zatika, pa se že pri najosnovnejših informacijah in vedenjih o tem, kaj so: pravice, odgovornosti...

Vse to lahko, kljub temu, da so osebe s posebnimi potrebami, od družbe še vedno stigmatizirane, se na njihov račun ustvarjajo stereotipi in so zaradi tega žrtve diskriminacije, z inovativnimi metodami socialnega dela, kot so treningi asertivnosti in

premika moči k uporabniku, po korakih, s skupnimi močmi premikamo v smeri zaželenega cilja, boljše in bolj enakopravne družbe. Saj je ta v praksi pogosto drugačna, kot si jo želimo in bi morala biti, po raznih ustavnih načelih in konvencijah. To so bili moji razlogi, zakaj sem se lotila, tako obsežnega in zahtevnega diplomskega dela.

Imeti vpliv na to, da se stvari spreminjajo v želeni smeri.

Prvi del diplomske naloge predstavlja teoretične koncepte socialnega dela, ki so mi bili pri izvajanju diplomske naloge v pomoč in sem se z njimi srečala.

Drugi del opisuje moje raziskovalno delo in pot do dobljenih rezultatov, o učinkovitosti treningov asertivnosti, za osebe s posebnimi potrebami. Konkretno v mojem primeru, so bili to uporabniki varstveno delovnih centrov, Zveze Sonček.

Pri nastajanju diplomske naloge, mi je bil v veliko pomoč, moj mentor doc.dr.Srečo Dragoš. Vedno mi je bil pripravljen svetovati in si je vzel zame čas, ko je bilo potrebno. Njegove ideje so me vodile, po želeni poti, k cilju, ki sem si ga zastavila. Za vse skupaj, se mu iskreno zahvaljujem.

Hvaležna, pa sem tudi vsem ostalim, ki so pripomogli, da sem uspešno opravila svojo diplomsko delo. Med temi bi se posebej zahvalila, vsem na Zvezi Sonček, ki so mi omogočili, da sem treninge izvajala, predvsem, pa udeležencem, da so bili pripravljeni sodelovati, ter s tem prispevali ključen del, k moji nalogi.

Moja diplomska, pa je prav tako plod podpore moje družine: predvsem moža, sina, hčerke, mojih in moževih staršev (žal mojega očeta, danes ni več med nami), brata z družino, moževe sestre z družino, ter prijateljev, ne smem, pa pozabiti še sošolk in sošolcev. Vsi skupaj, so me vsa leta študija vzpodbujali in mi stali ob strani.

Kazalo

1. TEORETIČNI DEL	1
1.1. Inovativne metode v socialnem delu	1
1.1.1. Asertivnost	1
1.1.2. Trening asertivnosti	2
1.1.3. Pomen in namen	2
1.1.4. Oblika treninga asertivnosti	3
1.1.5. Teme	4
1.2. Teoretični koncepti in modeli	4
1.3. Teorija hendikepa	5
1.4. Osebe s posebnimi potrebami	6
1.5. Osebe z motnjo v duševnem razvoju	7
1.6. Osebe s cerebralno paralizo	8
1.7. Diskriminacija	10
1.7.1. Pojav prizadetosti	11
1.7.2. Stigmatizacija	11
1.7.3. Predsodki	12
1.7.4. Stereotipi	13
1.8. Medicinski model	13
1.8.1. Diagnoza	13
1.9. Alternative v praksi	14
1.10. Socialni model	14
1.10.1. Uporabniška perspektiva	14
1.10.2. Participacija	15
1.10.3. Soustvarjanje	16
1.11. Alternative v teoriji	17
1.11.1. Krepitev moči	18
1.11.2. Pomoč ali premoč	19
1.11.3. Normalizacija	19
1.11.4. Zagovorništvo	20
1.12. Socializacija	21
1.12.1. Samopodoba	24
1.12.2. Identiteta	26
1.12.3. Samospoštovanje	27
1.12.4. Samozavest	28
1.13. Skupnostno socialno delo	28
1.13.1. Akcijski projekt	29
1.13.2. Skupinsko delo	30
1.13.3. Vodenje	31
2. RAZISKOVALNI DEL	32
2.1. Problem	32
2.1.1. Opredelitev problema	32
2.1.2. Priprave na izvedbo treninga asertivnosti	33
2.1.3. Vprašanja na katera sem v raziskavi želela odgovoriti	34
2.2. Metodologija	35
2.3. Akcijski projekt v skupnosti	35
2.3.1. Ideja in pobuda	35
2.3.2. Opis problemske situacije	36
2.3.3. Opredelitev problema	37
2.3.4. Opredelitev ciljev	39

2.3.5. Opredelitev strategije	39
2.3.6. Izvedbeni načrt	40
2.3.7. Izvedba	45
2.3.8. Evalvacija	56
2.3.9. Pridobljene izkušnje	57
2.4. Vrsta raziskave in spremenljivke	58
2.5. Merski instrumenti	59
2.5. Anketa	59
2.6.1. Populacija in vzorec	60
2.6.2. Zbiranje podatkov	60
2.6.3. Obdelava in analiza podatkov	60
2.6.4. Značilni podatki anketirancev	61
2.6.5. Analiza anket	64
2.7. Intervju	66
2.7.1. Populacija in vzorec	68
2.7.2. Zbiranje podatkov	68
2.7.3. Obdelava in analiza podatkov	69
2.7.4. Značilni podatki intervjuvancev	70
2.7.5. Analiza odgovorov na vprašanja v intervjujih	72
3. REZULTATI (ugotovitve)	87
4. RAZPRAVA	93
5. SKLEPI	93
6. PREDLOGI	94
7. UPORABLJENA LITERATURA	94
8. POVZETEK	97

Tabele

Tabela 1: 2.6.4. značilni podatki anketirancev	63
Tabela 2: 2.7.1. Kriteriji na podlagi katerih sem izbrala kandidate za intervju	68
Tabela 3: 2.7.4. značilni podatki intervjuvancev	71
Tabela 4: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kako si se počutil na delavnicah?	72
Tabela 5: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kaj ti je bilo najbolj všeč?	73
Tabela 6: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kaj ti ni bilo všeč?	74
Tabela 7: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Katere teme so ti bile všeč?	75
Tabela 8: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Zakaj so ti bile všeč?	76
Tabela 9: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Katere teme ti niso bile všeč?	77
Tabela 10: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Zakaj ti niso bile všeč?	77
Tabela 11: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Ali imaš predloge za naprej? Ali bi govoril še o drugih temah?	78
Tabela 12: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kakšni so tvoji predlogi? O katerih temah bi govoril?	79
Tabela 13: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Ali misliš, da si se kaj naučil?	80
Tabela 14: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kaj si se naučil?	81
Tabela 15: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kakšno se ti je zdelo vodenje?	83
Tabela 16: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Ali si razumel vprašalnik?	84
Tabela 17: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Zakaj ga nisi razumel?	85
Tabela 18: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Ali težko govoriš o sebi?	86

Priloge

1. Intervju	1
1.1. Prvi intervju »Drago«	1
1.2. Drugi intervju »Vanja«	4
1.3. Tretji intervju »Marinka«	9
1.4. Četrti intervju »Matija«	11
1.5. Peti intervju »Karmen«	14
1.6. Šesti intervju »Toni«	17
1.7. Sedmi intervju »Irena«	21
1.8. Osmi intervju »Nejc«	24
1.9. Deveti intervju »Miha«	27
1.10. Deseti intervju »Metka«	29
2. Načrt treninga asertivnosti	31
2.1. Trening asertivnosti 1 2008 in anketa 1	31
2.2. Trening asertivnosti 2 2008	37
2.3. Trening asertivnosti 1 2009	44
2.4. Trening asertivnosti 2 2009	47
2.5. Trening asertivnosti 3 2009	50
2.6. Trening asertivnosti 4 2009	53
3. Koncept poteka dejavnosti za diplomsko	55
4. Izjava staršev in uporabnikov za sodelovanje na projektih	56
4.1. Izjava staršev	56
4.2. Izjava uporabnikov	57
5. Anketni vprašalnik 2 in prepis rezultatov ankete, ter izračun po načelu obratnosorazmernosti	1

Nič velikega
ne zraste naenkrat,
prav nič hitreje kot
grozdje ali smokve.
Če mi rečeš, da
želiš smokvo,
ti odgovorim,
da je za to
potreben čas.
Naj najprej vzcveti,
obrodi in šele nato dozori
do svojega polnega okusa.

EPIKTET

1. TEORETIČNI DEL

1.1. Inovativne metode v socialnem delu

Po Zaviršek, Zorn, Videmšek (2002: 11) mora premik moči v socialnem delu, k samostojnemu življenju ljudi, ki potrebujejo podporo, potekati s pomočjo raznolikosti socialnih služb in individualnega pristopa, do teh ljudi. Prav tako je za te ljudi, ne glede na to kakšne oznake imajo in kakšne oviranosti, vsem skupna pravica do dostojanstva, do osnovnih potreb in želja, do varnosti in enakovredne obravnave v družbi. Vsi ljudje si prizadevamo za dobro življenje, tako uporabniki socialnih storitev, kot neuporabniki želimo in potrebujemo, da nas drugi vidijo, kot tiste, ki imajo poleg pomanjkljivosti tudi dobre lastnosti in vrline za preživljanje težkih situacij v življenju. Vsi si želimo biti enakovredni in spoštovani člani skupnosti v kateri živimo. Kar pomeni:

- o Da imamo dobre odnose z običajnimi ljudmi, kot so: prijatelji, znanci, sosede
- o Da živimo in delamo v vsakdanjih okoljih
- o Da v vsakdanjem življenju uporabljamo običajne storitve in prostore, kot so: trgovine, šole, klubi, knjižnice, lokali...

Eden od elementov samostojnega življenja so skupnostne službe, ki omogočajo vključevanje ljudi s posebnimi potrebami, v običajno okolje in spodbujajo sodelovanje z običajnimi ljudmi...

1.1.1. Asertivnost

»Asertivnost« je beseda, ki jo je zelo težko definirati. Prihaja iz tujine in je ne moremo prevesti le z eno besedo. Niti v slovarju tujk, je nisem našla. Žnidarec Demšar in Petrovič Erlah (2004: 16) razlagata, da beseda izvira iz anglosaksonskega jezikovnega področja in je sestavljena iz treh korenov. Vsak koren besede, izraža širino besede »asertivnost«. Njen pomen je vse od: pozitivno zaupanje, gotovost, samozavest, vztrajanje pri določeni stvari, postaviti se za svoje pravice in izraziti misli in občutke na ustrezen način, ki ne krši pravic drugih ljudi, do zahtevati nekaj, uveljaviti se, zagovarjati in samozavest.

Tako, kot ugotavljata Žnidarec Demšar, Petrovič Erlah (2004: 16) sem tudi sama ugotovila, da si pomen besede asertivnost lahko razlagamo, tudi s pomočjo ang.« self-confidence », kar pomeni: biti samozavesten oziroma, da verjameš v svoje sposobnosti, potem jo vsi bolje razumejo. Čeprav asertivnost pomeni še veliko več, kot to, da zaupamo v svoje sposobnosti.

Zaviršek, Zorn, Videmšek (2002: 36, 37) predstavljajo asertivnost, kot obnašanje in način komunikacije, ki temelji na enakopravnih odnosih, sprejemanju odgovornosti in zavedanju svojih pravic in pravic drugih ljudi.

1.1.2. Trening asertivnosti

Prvič sem se srečala s problemom, kako besedo »asertivnost« in treninge asertivnosti predstaviti, ko sem pred izvajanjem prvega projekta treningov asertivnosti, v enoti varstveno delovnega centra, kjer delam, uporabnikom in zaposlenim povedala, da bi rada, da se skupaj učimo o tem, kako postati asertiven, s pomočjo posebne inovativne in hkrati že preizkušene metode asertivnosti, v socialnem delu.

S pomočjo priročnika asertivnosti, za osebe s posebnimi potrebami, različnih avtorjev (Rakić, Bartičević, Žnidarec Demšar, Erlah, 2002) je bilo to lažje, saj sem vse priprave za izvedbo treningov, ki sem jih priredila za populacijo hendikepiranih, pripravila s pomočjo tega priročnika. Tudi izjavo za starše in uporabnike, sem pripravila na ta način.

Ugotovila sem, da vsi lažje razumejo pomen besede in treningov, če jim to razložim skozi primer, kakšna je asertivna oseba:

- To je oseba, ki ima zaupanje vase
- Oseba, ki se počuti zadovoljno, taka kot je
- Oseba, ki posluša druge in drugi njo
- Oseba, ki so ju drugi v njeni bližini dragi in se ne počuti osamljeno in ne ogroženo
- Oseba, ki je samozavestna

Hkrati sem jim razložila, da je trening asertivnosti učenje veščin in spretnosti, ki prispevajo k razumevanju samega sebe. Da s tem postopkom želimo odkriti, kaj občutimo v posameznih življenjskih situacijah, kaj rabimo in kako to povedati drugim.

Zaviršek, Zorn, Videmšek (2002: 36, 37) opredelijo trening asertivnosti, kot metodo, ki nas vzpodbuja, da izražamo svoje občutke, kaj potrebujemo in si želimo na način, ki ne žali drugih in vzpodbuja našo samozavest.

Prav tako Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar (2004:16,17) razlagata trening asertivnosti, kot proces učenja, za samozavestno ravnanje v odnosu z drugimi in način učenja izražanja naših občutkov in želja, tako da pri tem upoštevamo tudi druge.

1.1.3. Pomen in namen

Cilj treninga asertivnosti je naučiti se veščin, ki nam koristijo za boljše življenje v našem okolju. Tudi namen mojih treningov je bil naučiti udeležence, kako ravnati v določenih situacijah, da ravnamo v skladu s sabo in drugimi. Da ne ravnamo v svojo škodo ali škodo drugega, da sva oba v najinem odnosu enakovredna. Večanje asertivnosti, pa pomeni tudi učenje o svojih zmožnostih, odkrivanje notranjih virov, ki jih imamo in uporabljanje teh

virov, v vsakdanjem življenju. S treningom asertivnosti, tudi krepimo moč udeležencev, saj s tem, ko ugotavljamo, kje so naše pomanjkljivosti in se učimo kako in na kak način ravnati v določenih situacijah, ter reflektiramo naše življenske situacije, skozi pretekle izkušnje, iščemo vire moči.

To nam pomaga pri ravnanju v prihodnosti, da neodvisno od pričakovanj in zahtev drugih, poskušamo pridobiti vpliv nad lastnim življenjem in v skladu s tem, tudi ravnamo.

Jelenc, Novljan (2000: 8; po Jelenc, 1994: 42) nam predstavi izobraževanje odraslih s posebnimi potrebami, skozi Unescovo definicijo (1976), ki pravi, da je to: » celota organiziranih izobraževalnih procesov katere koli vsebine, stopnje in uporabljenih metod, bodisi formalno ali drugačno bodisi da nadaljuje ali nadomešča začetno izobraževanje v šolah, kolidžih ali univerzah, z oblikami usposabljanja vred. V teh procesih osebe, ki jih v posameznih družbah štejejo za odrasle, razvijajo svoje zmožnosti, bogatijo svoje znanje, izboljšujejo ali spreminjajo svoje strokovno ali poklicno usposobljenost, stališča in vedenje, da bi se lahko polnovredno osebnostno razvijale in sodelovale pri oblikovanju uravnovešenega in neodvisnega socialnega, gospodarskega in kulturnega razvoja.«

Na koncu bi želela poudariti, da tako, kot se odrasle vzpodbuja k vseživljenjskemu učenju in osebnostni rasti in ima vsak od nas možnost vključevanja, v različne vrste in oblike izobraževanja za odrasle osebe, menim, pa tudi Novljan in Jelenceva (2000: 64), da imajo tudi odrasle osebe z motnjami v duševnem razvoju, potrebo po učenju v odraslem obdobju. Prav tako Novljan in Jelenceva izjavljata, da dosegajo osebe s posebnimi potrebami, največjo kakovost učenja v odraslem obdobju in da takšno učenje vzpodbuja in razvija osebnostni razvoj, ter pri tem ustvarja: boljšo samopodobo, samozavest, ter večja občutek lastne vrednosti.

1.1.4. Oblika treninga asertivnosti

Asertivnega vedenja se lahko naučimo pravita Žnidarec Demšar in Petrovič Erlah (2005: 67-70) in je oblika učenja spretnosti, kako se socialno, kulturno obnašati, ter ravnati v odnosu do sebe in drugih. Trening asertivnosti je zelo primeren tam, kjer se izvaja osebna pomoč, saj z njim zmanjšujemo občutke nemoči in šibke zavesti. Izvajalci osebne pomoči se morajo v odnosu do uporabnikov obnašati asertivno, da jih s tem vzpodbudijo k učenju takšnega obnašanja. Z učenjem veščine asertivnega obnašanja, se znajo bolj postaviti zase in s tem večajo vpliv na svoje življenje.

Žnidarec Demšar in Petrovič Erlah (2004: 18) glede na desetletje praktičnih izkušenj, skozi treninge asertivnosti, z različno populacijo predlagata, da trening vsebuje: uvodno srečanje, enajst različnih tem. Vsaka tema bi naj vsebovala elemente:

- predstavitev osnovnih izhodišč o temi,
- diskusije v skupini, paru ali manjših skupinah, če je skupina večja
- praktične vaje
- feedback po končanih vajah
- posredovanje gradiva domov (udeležencem)
- domačo nalogo
- evalvacijo o občutkih v zvezi z delavnicami.

Sama sem skozi izkušnjo, večino teh elementov, uporabila v praksi in treninge prilagodila nivoju razumevanja, udeležencev treninga, ter času, ki sem ga imela na razpolago.

Skupaj z udeleženci treningov, smo naredili le nekaj prvih korakov, na poti k spreminjanju in učenju kako biti asertiven.

1.1.5. Teme

Kot sem že omenila Demšarjeva in Erlahova predstavljata, oziroma predlagata enajst različnih tem, za obravnavo na treningih asertivnosti. Sama sem se pri izvedbi treningov zgledovala po priročniku asertivnosti, za osebe s posebnimi potrebami različnih avtorjev (Rakić, Bartičević, Žnidarec Demšar, Erlah, 2002), kjer je predstavljenih deset tem. Za prvi projekt treningov asertivnosti sem izbrala, tudi s pomočjo udeležencev, naslednje teme:

- ❖ Asertivnost, kaj je to?
- ❖ Najpogostejše načine obnašanja
- ❖ Pravice
- ❖ Odgovornosti
- ❖ Moje DA in moje NE
- ❖ Kritika
- ❖ Komplimenti
- ❖ In skozi anketni vprašalnik tudi samopodobo

Vse te teme smo obravnavali v času štirih ur in dveh delavnic. In čeprav sem podatke priredila v skrajšano obliko, je bila tematika vseeno preobsežna za tako malo časa.

Na drugem projektu sem to upoštevala in izbrala, s pomočjo udeležencev prejšnjega projekta teme:

- ❖ Asertivnost, kaj je to?
- ❖ Najpogostejše načine obnašanja
- ❖ Pravice
- ❖ Odgovornosti
- ❖ Kritika
- ❖ Komplimenti
- ❖ In skozi anketni vprašalnik tudi samopodobo

Kot se vidi, manjka le ena tema, tudi prvi dve sta samo predstavljeni, poleg tega smo za obravnavo vseh teh tem imeli približno deset ur časa, kar je precej več, v primerjavi s prvim projektom.

Teme za drugi akcijski projekt treningov asertivnosti sem izbrala: na podlagi prvega in na podlagi temeljitega razmisleka, katere teme so ustrezne za začetke učenja asertivnosti. V primeru, da bi s treningi nadaljevali, bi bile primerne teme, ki bi bolj sledile željam in potrebam oseb s posebnimi potrebami in krepitvi samozavesti oziroma samopodobe. Vse to, pa so ugotovitve moje raziskave, ki jih bolj podrobno razlagam na koncu diplomske naloge.

1.2. Teoretični koncepti in modeli

Zavirškova (2000: 63-79) ugotavlja, da je zgodovino izključevanja mogoče raziskovati, z dvema ločenima procesoma: s procesom konstruiranja »drugosti« in procesom ustvarjanja »norme«. V Evropi se s konceptom »drugosti« srečujemo že od obdobja klasične Grčije, kjer so ga uporabljali za podobne namene, kot danes. Skrbel je za definiranje in ločevanje skupinske identitete in za razmerja moči. Grki so sebe od drugih, začeli ločevati z besedo *barbaros*. Barbaros so bili za njih tisti, ki so govorili njim nerazumljiv jezik. Ker so

povezovali govorico, ki so jo sami razumeli z razumom, so negrško govoreče ljudi jemali za nečloveške in sebi neenake.

Proces ustvarjanja drugega je temeljil na izključevanju skupine »mi« pred skupino »drugi«. Mlajši proces ustvarjanja »norme«, pa se je začel šele konec 18.stoletja. Oba procesa sta se povezala šele v 19. stoletju, prej sta potekala ločeno. Do normativnosti je prišlo šele s procesi industrializacije in znanstvene vede, statistike. Zgodovina besede evgenika, se je s statistiko začela povezovati leta 1883, ko jo je znanstveno utemeljil evgenik Galton, ki je hotel izboljšati kvaliteto človeške rase. Protislovje med pozitivnim in negativnim ekstremom je utemeljil tako, da je utemeljil koncept rangiranja. Čeprav sta obe, visoka in nizka inteligentnost, odstop od norme, je prvo rangiral najvišje in drugo najnižje. Galtonov prispevek k statistiki je, da je na novo definiral koncept idealnega v družbi. Idealno zdaj ni bilo več nedosegljivo temveč zaželeno, kar posamezniki lahko dosežejo z vztrajanjem. Tako je torej v prvi polovici 19.stoletja imperativ »norme« povezane s človekovim telesom, ustvaril idejo »deviantnosti« ali deviantnega telesa. Evropski drugi je postal konstruiran objekt, ki je postal nevaren in osovražen. Biti drugačen je začelo pomeniti biti nekaj manj. Ljudi, ki so dobili etiketo drugačnosti, so začeli segregirati v posebne ustanove.

Prav tako se s konceptom drugosti, oziroma drugih srečujemo tudi danes.

»Ti si drugačen? Jaz tudi !«

To je bil naslov ene izmed številnih revij, za ljudi s posebnimi potrebami Zveze Sonček, ki nam poskuša koncept drugačnosti, skozi katerega gledamo vse, ki so tako ali drugače ovirani, že skozi stoletja, približati oziroma obrniti, ter povedati, da je vsak od nas drugačen, vsak ima kakšno posebnost, po kateri se loči od drugih. In nas hkrati spomniti na to, koliko sprejemamo drugačnost ljudi okrog nas, sploh, pa tistih z različnimi oviranostmi.

Glavna in odgovorna urednica revije Jelka Bratec (Oktobar, 2008), nam v uvodu skuša povedati, da morajo postati ljudje z invalidnostjo bolj vidni, vsak dan in povsod, da bodo zares sprejeti in ne bodo več nekaj posebnega.

V današnji postmoderna družbi je koncept drugačnosti dobil že mnogo modernejših oblik, ki se lepše slišijo in so prijetnejše za uho, ampak še vedno označujejo posebnost ali drugačnost drugih okrog nas, tistih, ki niso taki, kot bi naj po naših merilih bili.

Še ne tako dolgo nazaj (15 let), so občani, v soseski, v Ljubljani, ustanovili odbor za zaščito krajanov-pred otroci, ki so drugačni.

Kar nam kaže, da so nestrpnost in strah pred drugačnostjo dejstva, s katerimi se moramo soočiti. Organizacija Zveza Sonček se je s tem spoprijela na način, da je treba pričeti z zgodnjo obravnavo in izobraževanjem otrok s posebnimi potrebami, v vsakdanjem okolju, kjer ti otroci živijo. Menijo, tako kot mnogi drugi, da se lahko največ naredi, k spreminjanju miselnosti v družbi, z vključevanjem drugačnih, v to družbo in ne s segregacijo v posebne institucije.

S premikom od medicinskega k socialnemu modelu, so pomembno vlogo pri razumevanju drugih in drugačnosti, odigrale dobrotelne organizacije, pa tudi hendikepirani, so sami pričeli z gibanji in ustanavljanjem uporabniških organizacij, ki zastopajo njihove interese.

1.3. Teorija hendikepa

„...handicap“ označuje: poškodovanost, oviranost ali nezmožnost in ga večina oseb z različnimi oviranostmi zavrača kot izraz, ki ima slabšalno in negativno konotacijo ter upošteva le medicinski vidik. V okviru antidiskriminatorne prakse naj bi se terminu handicap izogibali (Thomas, Pierson 1995: 165-166; po Kobal, Žakelj, Smolej 2004 -). Slovenska

zakonodaja uporablja termin invalidnost, na drugi strani pa slovenski strokovnjaki s področja socialnega dela opozarjajo na neustreznost rabe izraza invalidnost in zagovarjajo rabo izraza hendikep.

Darja Zaviršek pojasnjuje, da se pri invalidnosti, ki je lahko prirojena ali pridobljena osredotočamo na telesne in duševne poškodovanosti in oviranosti osebe, pri tem pa zanemarimo enako pomembne in še bolj določujoče družbene odzive nanje. Meni, da termin hendicep upošteva oboje, saj vključuje tudi družbene prikrajšanosti, diskriminiranost osebe v vsakdanjem življenju. (2000: 7-8)

Dušan Rutar, v svoji razpravi o teoriji hendikepa (1995: 6-7) meni, da koncept hendikepa poudarja univerzalni hendikep, ki je značilen za vsakega človeka in družbeni položaj določenih skupin ljudi, ki so jim bolj, kot drugim kratene pravice. Ti ljudje so v vlogi hendikepiranih, ker so družbena bitja. Koncept hendikepa, po njegovo, poudarja borbo za izenačevanje možnosti, pri zadovoljevanju svojih potreb in svoje sreče. Ker jih ni mogoče izenačiti, je potreben boj. Pri tem boju, zmagovalci niso določeni vnaprej. Ker so zmagovalci v boju, bi morala država dodatno obremeniti tiste, ki so v boljšem položaju. Iz vidika družbenega, so drugačni ljudje (hendikepirani) bolj ovirani, kot drugi, saj so zaradi zmanjšanih sposobnosti, v slabšem položaju. Kar pomeni, da morajo za enake dosežke, narediti veliko več, kot drugi ali pa jih sploh ne dosežejo. Zaradi vsega tega, hendikep ne more biti motnja.

Ljudje s hendikepom so zame ljudje, ki se srečujejo z različno oviranostjo: gibalno, oviranostjo sluha, vida, intelektualno oviranostjo, če kdo ne zmore česa, kar je običajno. Čeprav oviranost sama po sebi še ni hendikep, hendikep nastane v kontekstu, odnosu družbe do njega. Hendikep je doživljanje drugačnosti skozi kulturo in na podlagi tega, postavljene ovire za ljudi, z oviranostjo. Npr. osebi z oviranostjo, je po eni strani priznana nesposobnost za delo, zaradi katere ima pravico do skrbi in socialnih bonitet, po drugi, pa ji ta priznana sposobnost odvzema nekatere državljanske pravice (pravico do tistega dela, ki ga zmore, vključenosti v vsakdanje življenje...). Prav tako, se hendikepirane vključuje, v različne varstveno delavne centre in institucije, kjer delajo in bivajo, v okviru svojih možnosti. Ampak s tem, jih okolje na nek način izloči in segregira, iz okolja »družbenega«. V situacijah, ko sem imela priložnost, kot prostovoljka spremljati hendikepiranega fanta na predavanje, sem občutila in videla, ko je družba, okrog naju ustvarjala njegov hendikep. Ko so ga ljudje na skrivaj pogledovali, spraševali mene namesto njega, ki je bil tam. S tem so naredili iz njega objekt in ne subjekt, to je gotovo hendikep. Saj je bil drugače vrednoten in doživljan, kot ostali ljudje okrog njega, kot da ga ni, ker ga niso želeli videti, ker jim je bilo neprijetno, ko niso vedeli, kako bi ravnali v odnosu z njim. To je sigurno večji hendikep, kot telesna oviranost. Hendikepiranost ne ovira samo tistega, ki je oviran ampak tudi nas, ostale, ki smo okrog njega. V današnjem svetu simulacij in poplave lepih teles, pa nam je še posebej težko gledati telo, ki je pohabljenno-družbeni hendikep.

1.4. Osebe s posebnimi potrebami

» Osebe s posebnimi potrebami so osebe, ki imajo zaradi fizičnih, funkcionalnih in osebnostnih okvar in primanjkljajev, zaradi razvojnih zaostankov ali neugodnih socialnih in materialnih pogojev za nemoten psihofizični razvoj težave pri zaznavanju, pri razumevanju, pri odzivanju na dražljaje in pri gibanju, pri sproščanju in pri komuniciranju z okoljem.« (M. Bratož, 2004: 12; po Skalar, 1999: 122).

Prav tako avtorica navaja, da imajo osebe s posebnimi potrebami v glavnem tudi osebnostne in vedenjske motnje. Ki pa so posledica manjših socialnih možnosti ter storilnostnih

dosežkov, v primerjavi z neprizadetimi vrstniki, posledica manjših možnosti zadovoljevanja potreb, posledica socialne izločenosti in stigmatizacije. Motnje teh oseb, se kažejo lahko v: negativni samopodobi in v nizkem samovrednotenju, v nevrotičnosti in depresivnosti, v vedenjskih motnjah, v zasvojenostih, v obrambni naravnosti in raznih oblikah dezintegriranega vedenja.

Bratoševa ugotavlja (Bratož, 2004: 12), da se je sicer po zakonu o osnovni šoli, uzakonila integracija otrok s posebnimi potrebami. V slovenskih definicijah, zakonih in dokumentih pa so opredeljene le motnje, ovire, primanjkljaji ne pa to, da je pomembno **poznavanje** posebnih otrokovih potreb za učinkovito učno in drugo pomoč.

»Otroci s posebnimi potrebami po tem zakonu so otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci, gluhi in naglušni otroci, otroci z govornimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci in otroci z motnjami vedenja in osebnosti, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje izobraževalnih programov z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene izobraževalne programe oziroma posebni program vzgoje in izobraževanja, ter učenci z učnimi težavami in posebej nadarjeni učenci. »

(Bratož, 2004: 12; Zakon o osnovnih šolah, 1996: 6)

1.5. Osebe z motnjo v duševnem razvoju

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, posebej obravnava izobraževanje otrok s posebnimi potrebami. Začel je veljati leta 2003 in omogoča integracijo otrok z **intelektualnimi ovirami** (osebe z motnjo v duševnem razvoju ali duševno prizadeti), v redne osnovne šole. Omenjeni zakon, še vedno izključuje večino otrok z intelektualnimi ovirami, saj se po njem lahko vključijo v redne osnovne šole, le tisti otroci z mejnimi intelektualnimi sposobnostmi. Prav tako je v Sloveniji integracija otrok z intelektualnimi ovirami še v zgodnjih fazah. Reforma izobraževanja otrok s posebnimi potrebami še ni zaključena, je pa vpeljala določene spremembe, ki se bolj nanašajo na integracijo otrok s fizičnimi in senzornimi ovirami, ne pa na otroke z intelektualnimi ovirami. Le ti so še vedno segregirani v posebnih šolah.

(Pravice oseb z intelektualnimi ovirami. Poročilo, 2005: 16-17).

Po Čacinovič-Vogriničevi (1998: 23) Berger in Luckmann opredeljujeta socializacijo, kot proces uvajanja posameznika v objektivni svet družbe, v tem procesu otrok postaja del družbe. Zato je družinska skupina prvi socialni sistem, v katerem otrok živi in z svojimi značilnostmi vpliva, na osebnost otroka, v vseh fazah razvoja. Starši so pomembni drugi, ki določajo otrokov svet. Otrok si staršev ne more izbrati, zato mora sprejeti svet, ki ga določajo zanj.

Rotovnikova meni (1999: 181; po Lukas, 1993), da je družina lahko vir veselja ali trpljenja. Zato starša, ki se jima rodi otrok z motnjo v duševnem razvoju, rabita veliko pomoči, razumevanja in podpore, da bosta iz porušenih pričakovanj, lahko zgradila nove vrednote in našla smisel družine. Saj dojeti smisel v družini pomeni, da drug drugega potrebujemo, smo si potrebni. Prav tako avtorica v nadaljevanju pravi (181-210), da družina v kateri se rodi otrok, z motnjo v duševnem razvoju, podlega istim socializacijskim procesom, kot družina z zdravim otrokom. Se pa z rojstvom takšnega otroka, v družini marsikaj spremeni. Osebe z motnjo v duševnem razvoju se srečujejo z večplastno problematiko:

- o Kaže se skozi dinamiko procesov v družini, skozi vsa obdobja v življenju.
- o Skozi prizmo odnosa zdravih ljudi do teh oseb, ki so pogosto pogojeni z odpori do drugačnosti.
- o Skozi sisteme pomoči, ki pokrivajo različna področja njihovega življenja in jih organizira država.
- o Skozi sistem pravnega varstva družine, ki skrbi za otroka s posebnimi potrebami ali varstva odrasle osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki ji je priznan status invalida
- o Skozi interes države da skrbi za premike v korist oseb s posebnimi potrebami.

Za vsakega otroka, tudi za otroka z motnjo v duševnem razvoju, velja proces osamosvajanja, ki se začne že v otroštvu. Če starše pretirano skrbi za otroka in mu v pretirani skrbi, za potešitev zahtev po pomoči, takoj ustrezajo, ga potiskajo v preveliko odvisnost od drugih. Tak otrok ne pridobiva potrebnih izkušenj za življenje. Žalostno je videti mladostnika ali odraslega, z motnjo v duševnem razvoju nebogljene in odvisnega od drugih, čeprav bi lahko glede na svoje sposobnosti, bil bolj samostojen in neodvisen.

Pogosto je prisotna tudi vzgojna razpuščenost. Otroci se staršema smili »revček bolan« in brez prave potrebe popuščata vsem njegovim potrebam. Odrašča brez omejitev, brez prepovedi, brez zadolžitve. Tudi precenjevanje otrokovih sposobnosti ne vpliva ugodno na otroka z motnjo. V nekem trenutku klone in se umakne v pasivnost ali agresijo.

Otrok z motnjo v duševnem razvoju potrebuje za ugoden razvoj občutek sprejetosti, ljubezni, topline, jasno hierarhijo vlog v družini, ki mu nudi trden in varen pristan. Le tako bo ob ustrezni pomoči lahko razvil svoje sposobnosti.

Pomembno, pa je tudi izobraževanje in vključevanje oseb z motnjo v duševnem razvoju menita Novljan in Jelenceva (2000: 5-6), v vseh obdobjih njihovega življenja. S tem, ko nimajo možnosti izobraževanja, izgubljajo znanja in spretnosti, ki so jih že pridobili. Novejše raziskave kažejo, rezultati sovpadajo tudi z mnenji staršev in strokovnjakov, ki delajo z odraslimi osebami z motnjami v duševnem razvoju, da po 20. letu, te osebe kažejo poseben interes za branje, pisanje in druge dejavnosti, da njihova motivacija za učenje narašča in so njihove sposobnosti višje, kar velja tudi za področje socialnega učenja.

Tako kot pri drugih ljudeh, se tudi pri njih življenjska starost povišuje, zato lahko pričakujemo, da bo med njimi vedno več starejših.

In zato se morajo učiti in naučiti »biti odrasli« s pomočjo drugih. Zato mora biti cilj izobraževanja odraslih oseb z motnjo v duševnem razvoju, ohraniti naučeno in navaditi jih na samostojno odločanje in avtonomijo.

1.6. Osebe s cerebralno paralizo

Ena od temeljnih potreb družine, ki se jim rodi otrok z invalidnostjo je, da se jim takoj, ko je ta vidna ali je opazen zaostanek v razvoju njihovega otroka, to pove. Ne glede na to, kako hud šok utegne biti za družino diagnoza, je v vsakem primeru koristnejša od negotovosti. Družina pa potrebuje še več, kot diagnozo in poročilo o nastalih poškodbah. V jasnem in razumljivem jeziku jo je treba poučiti o bioloških procesih in predvidenem poteku razvoja otroka. Veliko pomembneje je poudariti, kaj je pomembno v razvoju pričakovati, pomemben pa je tudi način, kako so družinam informacije posredovane. (Rostohar, 1995: 14)

Primožič, ki je danes direktor nevladne, neprofitne organizacije, Zveze Sonček, katere profesionalna dejavnost, je zrasla iz prostovoljne organizacije Zveze društev za cerebralno

paralizo Slovenije, kot ene izmed invalidskih organizacij v Sloveniji, nas skozi vodič za starše in neprofesionalne delavce (1994) pouči, kaj je to cerebralna paraliza, kako ravnati v primeru diagnoze le-te, kam se lahko obrnete, po pomoč...

V nadaljevanju povzemam bistvene podatke vodiča.

V povprečju, se v Sloveniji, vsak teden, rodi najmanj en otrok, s podobno poškodbo. Otroci s cerebralno paralizo, se ne rodijo s to diagnozo po krivdi svojih staršev ali njihovih prednikov. Prav tako ta poškodba ni nalezljiva in le redko se zgodi, da bi bila v družini dva takšna otroka. Nihče ne ve natančno zakaj in kako pride do oviranosti otroka, ve se le, da vsaka poškodba, tudi najmanjšega dela možgan, lahko otroku povzroči težave pri hoji, pri uporabi rok in morda pri govoru in sluhu. Poškodba mogoče ni ravno pravi izraz, toda z njim želi povedati, da nekaj milijonov možganskih celic ni zraslo pravilno ali je postalo neuporabnih. Do sedaj niso našli načina, kako bi jih popravili ali nadomestili, zato tudi ni zdravila za to diagnozo. To, pa ne pomeni, da starši za svojega otroka, ne morejo ničesar narediti. Poznanih je nekaj metod, s katerimi lahko otroke s cerebralno paralizo, usposobimo za življenje. Važno je, da starši, s strokovnjakom, kakor hitro morejo, pričnejo z otrokovim usposabljanjem. Posledice pri diagnozi cerebralne paralize, so različne. Nekateri imajo komaj opazne težave s hojo, govorom ali uporabo rok, drugi ne morejo kontrolirati nekaterih ali vseh mišic. Zelo pogosto, pa se pri cerebralni paralizi pojavljajo tudi:

- o Težave z vidom
- o S prostorsko zaznavo
- o Težave s sluhom
- o Težave z govorom in žvečenjem, ter požiranjem
- o Pri enem od treh otrok s cerebralno paralizo, je prisotna, tudi epilepsija
- o Druge težave: nagnjenost k zaprtju, k trmi, k ozeblinam, premajhni teži, vedenjskim težavam, težavam v spanju in težavam pri kontroliranju telesne temperature
- o Nekateri, pa imajo tudi učne težave, ki so lahko: lažje, zmerne ali težke. Posebej običajna je specifična učna težava, kar pomeni, da ima lahko zaradi prizadetosti določenega dela možgan težave pri učenju: branja, pisanja, računanja.

Nekatere osebe s cerebralno paralizo so lahko nadpovprečno, druge pa podpovprečno inteligentne.

Če ima otrok ali odrasla oseba cerebralno paralizo, potem del možgan ne dela pravilno ali pa se ni pravilno razvil. Običajno je prizadeto tisto območje možgan, ki nadzoruje mišice in določene gibe telesa. Pri nekaterih ljudeh je cerebralna paraliza komaj opazna, drugi so težko ovirani ali prizadeti. Do poškodbe možgan pride običajno: pred, med ali kmalu po rojstvu. Cerebralna paraliza pomeša sporočila med možgani in mišicami. Glede na to, katero sporočilo je poškodovano, poznamo tri tipe cerebralne paralize. Mnogi ljudje s cerebralno paralizo imajo kombinacijo dveh ali več tipov, včasih je težko opredeliti, kateri tip cerebralne paralize je prisoten pri otroku.

1. **Spastična cerebralna paraliza**; ljudje s to vrsto cerebralne paralize težko kontrolirajo nekatere ali vse svoje mišice in dajejo videz otrdelosti. Njihove mišice so napete in šibke ter pogosto držijo: roke, noge in glavo na nek značilen način. Do spastične cerebralne paralize pride, ko živčne celice v možganski skorji cortex, ne delujejo pravilno. Poznamo tri oblike spastične cerebralne paralize:
Pri hemiplegiji je leva ali desna polovica telesa spastična, druga polovica, pa deluje normalno .
Pri diplegiji sta ovirani obe nogi, roki pa sta normalni ali rahlo ovirani.
Pri kvadriplegiji sta ovirani obe roki in nogi.

2. **Atetoidna cerebralna paraliza;** Pri ljudeh s to vrsto cerebralne paralize, se napetost mišic spreminja, iz ohlapnosti v napetost. Njihove roke in noge se veliko gibljejo na način, ki ga ne morejo nadzorovati. Njihov govor je lahko težko razumljiv, ker težko nadzorujejo jezik, dihanje in glasilke. To vrsto cerebralne paralize povzroča nepravilno delovanje srednjega dela možgan, bazalnih ganglijev.
3. **Ataksična cerebralna paraliza;** Ljudje s to vrsto cerebralne paralize težko lovijo ravnotežje. Če se naučijo hoditi, so ponavadi zelo nestabilni. Navadno tresejo z glavo in imajo sunkovit govor. Te vrste cerebralna paraliza je posledica nepravilnega delovanja malih možganov.

Za starše otrok in odraslih s cerebralno paralizo je eno izmed najpomembnejših vprašanj, ki nanj največkrat ne znajo odgovoriti, kakšna bo prihodnost njihovih otrok. Na to vprašanje jim ne morejo odgovoriti niti strokovnjaki, saj so oviranosti in sposobnosti otrok in odraslih s posebnimi potrebami zelo različne. Najpomembneje je, da za njih naredijo, kar največ, ter zahtevajo najboljšo obravnavo.

1.7. Diskriminacija

» Diskriminacija oseb z intelektualnimi ovirami je globoko ukoreninjena in razširjena, kar onemogoča pozitivne spremembe. Bistvenega pomena za enakopravno življenje oseb z intelektualnimi ovirami v skupnosti je zagotavljanje resničnega dostopa do izobraževanja in zaposlovanja. » (Poročilo 2005: 15)

V nadaljevanju poročila so ugotovitve, da obstaja med izobraževanjem in zaposlovanjem močna povezava, saj osebe s posebnimi potrebami brez ustrezne izobrazbe ne morejo pridobiti zaposlitve. Oviranje dostopa, pa pomeni doživljenjsko odvisnost, revščino in socialno izključenost. V Sloveniji se število otrok s posebnimi potrebami, ki se vključujejo v integrirano izobraževanje, v zadnjih letih ni povečalo. Proces integracije je še vedno v povojih in bi se moral razširiti z vključevanjem otrok s težjimi oviranostmi. Prav tako, bi bilo potrebno pospešiti proces deinstitucionalizacije, ki predolgo poteka in po vsej državi uvesti alternativne storitve vključevanja otrok s posebnimi potrebami. Slab ostaja tudi dostop vključevanja odraslih s posebnimi potrebami v zaposlovanje, skoraj nihče nima zaposlitve in dela. Med glavnimi ovirami je zakonodaja, ki pri odraslih s težjimi oviranostmi pravico do socialnih transferov povezuje s statusom, ki jim preprečuje zaposlitev.

Po Nastran Ule (2000: 184) je diskriminacija posebno obnašanje do oseb oziroma različna obravnavo oseb zaradi njihovih posebnosti, ki so s strani družbe ali skupnosti označene, kot drugačne in zaradi njihove pripadnosti zaznamovanim skupinam. Osebe, ki so žrtve diskriminacije nosijo težko psihološko breme. Pogosto se pri takšnih ljudeh razvijejo občutki manjvrednosti, še posebej v primerjavi z dominantno skupino. Ta učinek so opisali prvi družboslovci, ki so bili sami pripadniki manjšinskih skupin (K.Clark, 1965-obravnavo črnski kompleks in predsodek do njih; K.Lewin, 1941 ugotavlja podobno za žide).

Podobno ugotavljam sama pri delu z odraslimi s posebnimi potrebami, ki se srečujejo z različnimi oviranostmi. Drug drugega in sebe označujejo s slabšalnimi izrazi ter konstruirajo hendikep in ga rangirajo med sabo.

Današnja moderna družba stremi za: popolnostjo telesa, večno mladostjo, je potrošniško naravnana in vsaka novost na tem področju, je vredna debate in nakupa. Moč in vpliv se skrivata na strani tistih, ki so premožni. Medtem, ko so marginalizirane skupine ljudi, kamor spadajo tudi osebe s posebnimi potrebami ali hendikepirani, pogosto brez moči in vpliva. Zato tudi ni čudno, da sprejemajo svojo drugačnost, kot nekaj slabšalnega.

Če povzamem razmišljanje Jelke Škerjanc o tem (2006: 27) meni, da če se zavedamo, da je zahodna družba organizirana po meri: telesno popolnega, zdravega, svetlopoltega tridesetletnika, heteroseksualno usmerjenega predstavnika večinske kulture, potem lažje razumemo zakaj doživljajo nekatere skupine in posamezniki, zaradi: določenih telesnih lastnosti, starosti, intelektualnih ali telesnih sposobnosti, barve polti, pripadnosti spolu, kulturi ali drugačni spolni usmerjenosti, določen obseg diskriminacije.

1.7.1. Pojav prizadetosti

V 17. stoletju, v času klasicizma se je pričelo zapiranje, ki jo kot institucionalno stvaritev tim. Špitalov opisuje Foucault (1998: 64-65). Bilo je zelo obsežno in je bilo razumljeno, kot ekonomski ukrep in ukrep družbene preventive, ter je imelo vrednost iznajdbe. V zgodovini brezumja, pa je bil to dogodek, ko so pričeli norost uvrščati med probleme države. Rodila se je nova občutljivost, ki je začrtala meje in z izbiro izključevala.

V zadnjem desetletju 20. stoletja so se v svetu razvile različne študije prizadetosti, v Sloveniji se je ene izmed takih študij lotila Darja Zaviršek (2000: 14-19), ki meni, da je današnji koncept prizadetosti proizvod obdobja moderne, ki je utemeljila družbeno organizirano skrb za ekonomsko nesposobne, ki pa je te ljudi najprej kategoriziral, v skupine invalidnih oseb, za katere država skrbi, hkrati pa jim s tem prinesel, izključevanje in razvrednotenje.

Po njeno so najvidnejši prispevki tistih, ki so se sami srečali s prizadetostjo. Pri tem posebej izpostavi, enega izmed najvidnejših predhodnikov študij prizadetosti Finkelsteina, ki je že konec sedemdesetih, kritično analiziral medicinske vidike prizadetosti in ideje o osebni tragediji, z vidika socialnega razumevanja invalidacije. Njegova glavna teza je bila, da je prizadetost družbeno konstruirana posledica, premajhne vključenosti hendikepiranih v družbo. In je kritiziral prepričanje, da se bo s spremembo ravnanja in odpravo stereotipov o njih, položaj hendikepiranih izboljšal.

Tudi slovenski aktivisti in aktivistke trdijo, da je prizadetost družbena izkušnja, ki izhaja iz načinov organiziranja aktivnosti v družbi. Se pravi, da je prizadetost zgodovinska kategorija, saj dejanska poškodovanost sama po sebi, še ni prizadetost. Ampak je prizadetost ali hendikep, družbeno ustvarjena invalidacija, ki izključuje.

1.7.2. Stigmatizacija

» Stigma označuje takšno posameznikovo lastnost, ki ga loči od večine v skupnosti, tako, da ima večina in tudi on sam to lastnost za odklonsko, deviantno.«

(Nastran Ule, 2000: 186; po Goffman, 1986)

Neko osebo lahko stigmatiziramo (po Nastran Ule, 2000: 186-189) zaradi njene drugačnosti, odstopanja od povprečja, ki je značilno za skupnost, v kateri živimo. Stigmatizacija je lahko na podlagi: prizadetosti oziroma oviranosti, drugačnega načina življenja, druge kulture, kršenja norm in navad, ki so v naši družbi veljavne, biografskih značilnosti (prostitucije, kriminalnih dejanj...). Meje, do kod sega drugačnost, ni. Kriteriji normalnosti, so od kulture do kulture drugačni in se spreminjajo.

Stigmatizirani posamezniki poskušajo, z razvojem različnih strategij, zaščititi svojo osebnost. Ena od teh je prikrivanje stigme, s čimbolj poudarjeno normalnim delovanjem. Druga je sprejemanje stigme, kar sama pogosto opažam pri vsakodnevnem delu s populacijo hendikepiranih, vključenih v varstveno delovne centre. Sami o sebi slabšalno govorijo in se označujejo z besedami, ki jih stigmatizirajo.

Tretja strategija je refleksije stigme, je soočenje z razlogi za svojo drugačnost.

Stigmatiziranje se prekine šele tedaj, ko izginejo odnosi nadmoči in podrejanja, v kateri ena skupina predstavlja normo rodu nasproti podrejeni, odvisni skupini.

» Povsod v Evropi se osebe z intelektualnimi ovirami srečujejo s stigmo in predsodki, za zagotavljanje osnovnih pravic morajo premagovati številne ovire.«

Pri čemer je bistvenega pomena za enakopravno življenje oseb s posebnimi potrebami dostop do izobraževanja in zaposlovanja. Kadar je dostop do izobraževanja in zaposlovanja oviran vodi to v dodatno stigmatizacijo intelektualne oviranosti. (Poročilo, 2005: 15)

1.7.3. Predsodki

V pojmovanju socialnih psihologov (po Nastran Ule, 2000: 163-182) igrajo stališča osrednjo vlogo, v socialni konstrukciji sveta. Predsodki, pa so vrsta stališč, ki ni upravičena ali argumentirana, a jih spremljajo globoka čustva. Predsodki so lahko pozitivni (»Ona, pa že ne bi rekla, kaj takega.«) ali negativni (»Saj vidiš, da je prizadet, pusti ga.«) in imajo tri dimenzije stališč: kognitivno, emotivno in konativno. Predsodek se oblikuje tako, da si ustvarimo celoten vtis o človeku, na podlagi enega samega podatka o njem ali, pa da na podlagi enkratnega opazovanja posameznika, uporabimo posplošitev opaženega na druge osebe skupine, ki ji ta posameznik pripada.

Predsodke oblikujemo v socialnih interakcijah in so skupki stališč, o članih določene družbene skupine, nastali zgolj zaradi pripadnosti teh članov, določeni skupini.

Negativni socialni in etnični predsodki, temeljijo na odklanjanju in sovražnosti do posameznih socialnih in etničnih skupin: npr do neslovencev (bosancev, južnjakov), Romov (ciganov), črncev ali drugače obarvanih (rasizem), Judov (antisemitizem), žensk (spolni predsodek), homoseksualcev (seksualni predsodek), duševno ali telesno oviranih (predsodek do hendikepiranih)...

Predsodki predpostavljajo tudi, utrjevanje določenih oblastnih razmerij, ko močnejši šibkejšim vsilijo določen predsodek z avtoritarno samoumevnostjo.

Preprečevanje etničnih predsodkov, se mora začeti pri konkretnih, vsakdanjih primerih: z otroci v: vrtcu, šoli; mladostniki, pa prav tako, v šoli. Obenem s takšnim pristopom prispevamo k ustvarjanju mikrosocialne klime v šoli, razredu, ki ovira ali preprečuje predsodke. V primeru odraslih oseb, preprečujemo nastajanje le-teh, s krepitvijo moči te osebe ali skupine oseb. Raziskave kažejo, da najlažje spremenimo predsodke, ki so posledica konformizma z okoljem, s spremembo okolja. S tem da ukinemo okoliščine, ki so pogojevale nastanek predsodkov.

K spreminjanju predsodkov lahko vpliva tudi:

- Zakonodaja in ustrezni kazenski pregon v primeru diskriminacije,
- Sistematično izobraževanje o nesmiselnosti in neupravičenosti predsodkov; neposredni stiki s tistimi posamezniki ali skupinami, ki so žrtve predsodkov.

Toda predsodki so zelo trdovratni in odporni na spremembe.

1.7.4. Stereotipi

» Stereotip ni poenostavljena ali prehitra generalizacija o ljudeh, kot bi radi pokazali psihologi: stereotip je vedno historičen in zelo kompleksen, zato ga ni mogoče pojasnjevati z enostavnimi koncepti.« (Zaviršek, 2000: 64; po Rutar, 1995: 9)

Ustvarjanje stereotipov (po Nastran Ule, 2000: 156-162) je proces opisovanja ljudi na osnovi njihove skupinske pripadnosti, ne na podlagi njihove: individualnosti, enkratnosti, posebnosti. Dogaja se lahko:

- da so v takem primeru, ljudje bolj podobni članom svoje skupine in bolj različni od članov drugih skupin, kot so v resnici
- da je zaznavanje skupin diskriminatorno, saj smo običajno nagnjeni k prepričanju, da je skupina, ki ji pripadamo boljša, kot tista, ki ji ne pripadamo.

Stereotipe lahko v najboljšem primeru označimo, kot proces poenostavljanja, v najslabšem, pa kot sredstvo za formiranje predsodkov.

Stereotipi so zelo odporni na spremembe, spreminjajo, pa se glede na družbeni kontekst, najbolj če pride do stvarnih sprememb v medskupinskih odnosih.. Vendar nekatere raziskave kažejo, da se spremenijo, le stereotipi o konkretnih članih, ki so prišli v medsebojni stik, ne pa tudi stereotipi o skupini kot celoti.

1.8. Medicinski model

Pri načrtovanju ukrepov in zagotavljanju socialnovarstvenih storitev, ter oblikovanju zakonov s tega področja, velja prepričanje (po Škerjanc, 2006: 19), da je tako za medicinsko obravnavo, kot za vzpostavljane socialno varstvenih storitev, potrebna medicinska diagnoza, kot podlaga za uveljavljanje pravice te osebe, do kakršnihkoli storitev. Zaradi takega pristopa, se politika in stroka, ukvarjata z razvrščanjem oseb s posebnimi potrebami, glede na vrsto diagnoze. Zaradi take obravnave, postanejo posamezniki z oviranostmi žrtve različnih strokovnjakov, ki odredajo s kakšnimi ukrepi ali posegi, jim bodo pomagali reševati, njihovo težavo.

Za medicinski pristop je značilno, da se osredotoča na pomanjkljivosti posameznika in s tem na njega prenaša krivdo za izključenost iz družbe. Ta pristop raziskuje, kaj je s človekom narobe, kaj ne deluje oziroma v čem odstopa od norme oziroma povprečja.

1.8.1. Diagnoza

V času komunizma so postale medicinske diagnoze, močno politizirane (po Zaviršek, 2000: 44-51) V segregirane prostore azilov in zavodov je država odlagala vse drugačne (tako po diagnozi, kot političnem prepričanju). Te vrste segregacija je vse te ljudi konstruirala, v nevidne sprejemalce pomoči. V Sovjetski zvezi je bila politizacija prizadetosti izrazitejša, kot v drugih socialističnih državah. Politične oblasti so skupaj z zdravniki poskušale politične zapornike kaznovati tako, da so njihove politične poskuse medikalizirale in jih označile za duševno bolezen, norost ali patologijo.

Po drugi strani pa so se aktivisti na področju hendikepa postavili po robu pozicioniranju hendikepiranih ljudi. Zase niso uporabljali patološko medicinskega pojasnjevanja temveč so opozarjali na družbeno konstruirane ovire in kršenje človekovih pravic. Institucije so ohranjale videz prostora, ki varuje in skrbi za pomoči potrebne. Hkrati so imeli tam, kjer so bili hendikepirani (v instituciji ali v družini), kot oskrbovanci, položaj otrok, osebe pa položaj strogih a dobrih staršev. Ker so institucije skrile in izločile drugačnost, prizadeti ljudje niso bili vidni in zato tudi ni bilo predstavitev prizadetosti.

1.9. Alternative v praksi

Temelja načela dobrih socialnih služb so po: Zaviršek, Zorn, Videmšek (2002: 12-17)

- + Zagotoviti in omogočiti, da uporabniki in uporabnice pridobijo različne pozitivne izkušnje. Sem spadajo izkušnja: prisotnosti v skupnosti; možnost izbire ali avtonomije; zavedanje priložnosti in ovir; kompetentnost-možnost ali pristojnost delati tisto, kar želimo; možnost, da se sami odločimo; spoštovanje; sodelovanje v skupnosti; možnost kontinuitete odnosov z ljudmi v našem življenju.
- + Občutljivost na posebne izkušnje uporabnic in uporabnikov socialnovarstvenih storitev.
- + Skupnostna perspektiva služb; z dezinstucionalizacijo uporabniki potrebujejo službe, ki delujejo v njihovih lokalnih skupnostih.
- + Zagotoviti, da bodo službe dostopne. Kar pomeni: da morajo imeti ljudje o tej službi informacije; informacije morajo biti posredovane tako, da jih fizično dosežejo in razumejo uporabniki z različnimi oviranostmi; služba mora biti fizično dostopna vsem ljudem; biti mora v prostoru do katerega lahko pride večina ljudi, brez težav.
- + Zagotoviti in omogočiti pomoč uporabnikov in njihovo vključevanje pri opravilih, ki jih zmorejo (reciprociteto).
- + Kulturna kompetentnost služb ali načelo pozitivne diskriminacije ali akcije.

Prav tako je pomembno, da v praksi glede na potrebe, želje in predstave dobrega življenja, ki se nenehno spreminjajo, nastajajo nove in specializirane skupnostne službe, ter projekti.

1.10. Socialni model

V primerjavi z medicinskim modelom, po katerem je značilno, da se osredotoča na posameznikove pomanjkljivosti in jih umešča skozi diagnozo, **se socialni model osredotoča** (po Škerjanc, 2006: 21) na **prepoznavanje in preštevanje ovir, ki preprečujejo ljudem polno participacijo in kakovostno življenje v skupnosti**. Teorija družbenega izključevanja oseb s posebnimi potrebami, umešča vzroke za izključenost, v način organiziranosti družbe in sledenju ideala popolnosti telesa. Ta model opozarja s kakšnimi ovirami, se pri poskusu življenja v skupnosti, hendikepirani srečujejo. Ovire za uveljavljanje njihovih pravic, po tej teoriji predstavljajo fizične ovire, predsodki in stališča, ki veljajo v določeni družbi. Arhitektonske ovire v okolju, pomanjkanje tehničnih pripomočkov, prilagojenih delovnih mest, osebne asistence, in predsodki so dejavniki, ki postavljajo na obrobje družbe cele skupine ljudi, ki so stigmatizirani z družbeno ustvarjenim hendikepom. Preprečujejo jim vstop v glavne tokove družbe: možnost izobraževanja, zaposlitve, ustvarjanja družine, samostojnega življenja in dejavno sodelovanje v prostorih skupnosti družbe v kateri živijo. Težave povzročajo način kako deluje skupnost in ne posameznikovo telo ali um.

Zahteve uporabniških gibanj se povezujejo s kakovostjo življenja, ki je tudi cilj Združenih narodov in se tudi postopno ter vztrajno uveljavlja preko spremenjenih praks pri načrtovanju socialnovarstvenih storitev. V jedru teorije družbenega izključevanja je socialna pravičnost. Pred državljanji je izziv uresničevanja državljanskih, političnih in socialnih pravic ljudi, ki jih sistem družbene blaginje in zdravstvene ustanove, postavlja izven prostora družbene skupnosti.

1.10.1. Uporabniška perspektiva

Čačinovič Vogrinčič (2005/06: 6) razlaga z vidika socialnega dela, ustreznost uporabe pojma **uporabnik, uporabnica** in ugotavlja, da je njuna uporaba najbolj pogosta. To so tudi razlogi, da se v socialnem delu uporabljata, čeprav meni, da ne ustrezata konceptu postmodernega socialnega dela. Meni, da je dosti bolj primerna uporaba pojma **sogovornik, sogovornica**.

Tako namreč poimenujemo ljudi, s katerimi želimo vzpostaviti delovni odnos in soustvarjamo rešitve, v projektih pomoči. V sodobni anglosaški literaturi se uporablja še eno poimenovanje: **strokovnjaki iz svojih izkušenj**, ki poudari dejstvo in pomen kompetentnosti ljudi, kot strokovnjakov za svoje izkušnje in težave, ki jih privedejo po pomoč, k strokovnim službam.

Na podlagi uporabniške perspektive (po Škerjanc, 2006: 10-12) se je oblikovala teorija družbenega izključevanja (Finkelstein, Morris, Oliver, Briesden). Ta teorija umešča vzroke za socialno izključenost v organiziranost zahodne družbe, ki je nekatere prezrla. Ki so zaradi tega izpostavljeni različnim oblikam družbenega zatiranja in so jim kratene temeljne pravice in svoboščine.

Uveljavljanje osebnih, državljskih in socialnih pravic je tako v preteklosti, kot v današnjem času, posledično privedlo do samoorganizacije in političnega delovanja civilnih pobud. Tu so vidne zlasti družbene skupine, ki jih kratenje pravic neposredno zadeva: gibanja za emancipacijo rasne enakopravnosti, feministična gibanja, gibanja za pravice otrok, mladostnikov, narodnostnih manjšin, gibanja za pravico izražanja spolne usmerjenosti, za pravice ljudi s telesnimi in intelektualnimi poškodbami in druge.

V Sloveniji je prve izkušnje odmika od klasične institucionalne obravnave mladostnikov prinesel tim Logaški eksperiment, ki so ga izvedli raziskovalci, s tedanje Višje šole za socialne delavce.

V Osemdesetih so k procesu deinstucionalizacije prispevale nevladne organizacije in gibanja predvsem s področja duševnega zdravja: Odbor za zaščito norosti, Alpe-Adria združenje za napredek duševnega zdravja.

V začetku devetdesetih so trije bivši učenci in maturantje Zavoda za usposabljanje telesno invalidne mladine Kamnik ustanovili YHD-društvo za teorijo in kulturo hendikepa. S svojim zgledom in delovanjem so izzvali stereotipe, da ljudje s telesnimi poškodbami ne morejo živeti samostojno. Razvili so koncept hendikepa, ki zavrača razvrščanje in diagnosticiranje. Ampak izpostavlja dejavno vlogo posameznika, s svojim življenjem in upravljanje s socialnimi storitvami, kot pravico posameznika, na podlagi samoodločanja.

V istem času je nastal tudi Sklad Silva-društvo za kakovost življenja, ljudi s posebnimi potrebami. Svoje delovanje so usmerili v: pravice uporabnikov do kakovostnih storitev, v uveljavljanje osebnih in državljskih pravic, ljudi z učnimi težavami.

Leta 1999 je Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve naročilo takratni Visoki šoli za socialno delo raziskavo: Bivalne možnosti ljudi z največjim obsegom potreb po organizirani skrbi v Sloveniji. V delu raziskave, ki se je ukvarjal z uporabniško perspektivo so bila sporočila uporabnikov o njihovih potrebah, pri vsakdanjem življenju jasna: zapiranje zavodov, vzpostavljanje skupnostnih služb. Neposredno financiranje socialnih storitev. Fakulteta za socialno delo je na podlagi istega naročnika leta 2003 vzpostavila triletni projekt: Individualiziranje financiranja storitev socialnega varstva-Načrt pilotskega projekta uvajanja neposrednega financiranja.

1.10.2. Participacija

Že v zadnjem desetletju 20.stoletja se je s študijami prizadetosti, s strani raziskovalcev, ki so bili tudi sami v tej vlogi, pričela uporabniška participacija. Z vidika tistih, ki se jih je

opisovalo, smo dobili iz njihovih izkušenj, prispevke o njihovih razmišljanjih glede študij prizadetosti, ki so bile tako popularne.

Prav tako lahko gledamo na vsa gibanja, društva, ki so pričela z delovanjem na podlagi uporabniške perspektive, kot na participacijo uporabniške perspektive. Zahteve uporabniških gibanj, po ustreznih ukrepih, na področju socialnega varstva in večjem vključevanju uporabnikov, kot ekspertov za svoja življenja, so bila pri pripravi reform v socialnem varstvu, na področju Slovenije neprecenljiva.

Po Škerjanc (2005: 49- 53) razumemo pojem participacije, kot odnos med vplivom in sodelovanjem. Participacija, ki ne prinaša večjega vpliva udeležencem, prispeva sicer k integraciji v obstoječ sistem, ne daje pa večjih možnosti za uveljavljanje njihovih interesov. Obseg vpliva posameznika na storitev, je določen z obsegom njegovega sodelovanja. S tem, ko odloča in izbira, sam prevzame vpliv nad svojim življenjem in je njegova participacija največja. Če, pa pusti, da odločitve sprejemajo drugi (npr. strokovne službe) nima vpliva in tudi ne participacije, s tem si manjša kakovost življenja.

Za zagotavljanje obsega participacije, ki bo uporabniku socialnih storitev omogočil izboljšati kakovost življenja, je treba vpeljati ukrepe in storitve, s katerimi bodo uporabniki prevzeli vpliv, nad prejetimi storitvami. To pomeni, da bodo o vsebinah in izvedbi odločali sami, sami izbirali izvajalce.

Takšen izid omogoča individualizacija pri načrtovanju storitev. Npr.: prožno, odzivno in učinkovito načrtovanje storitev in ukrepov na ravni posameznika. S tem, ko uporabnik zadrži vpliv nad storitvami, je prejeta storitev odgovor na njegove potrebe.

Po Zaviršek, Zorn, Videmšek (2002: 149-150) je primer takšne storitve na individualni ravni, metoda izdelave individualnega načrta samostojnega življenja, ki se je v Sloveniji začela uveljavljati leta 1995, s projektom »Individualiziran pristop pri vzpostavljanju socialnih storitev za ljudi z duševno prizadetostjo«, avtorice Jelke Škerjanc, ki je večščino dopolnila in poiskala vzrode za njeno realizacijo.

»Individualno načrtovanje je smerokaz za začetek spreminjanja položaja hendikepiranih uporabnikov z neposredno vključitvijo njih samih.« (2002: 150)

1.10.3. Soustvarjanje

Po Čačinovič, Vogrinčič (2005/06: 13) osrednji prostor, v katerem se izvaja pomoč uporabniku, ustvarja pogovor. Postmoderni koncepti so prinesli in povečali pomen pogovora na prostor, kjer sta socialni delavec in uporabnik sogovornika in soustvarjalca. Z delovnim odnosom se med uporabnikom in strokovnjakom vzpostavi proces pomoči, v skladu s sodobnimi paradigmami. Pri tem se pomoč raziskuje in soustvarja. Pogovor omogoča srečanje ljudi z različnimi osebnimi zgodovinami, izkušnjami, kompetencami, ki soustvarjajo svojo udeleženo v rešitvah.

Skozi definicijo koncepta vzpostavljanja delovnega odnosa v socialnem delu (po Čačinovič, Kobal, Mešl, Možina; 2005: 7-15) je razvidno, kako to soustvarjanje rešitve problema poteka. »Delovni odnos uporabnike in socialne delavce definira, kot sodelavce v skupnem projektu, ki imajo nalogo, da soustvarijo deleže v rešitvi.« (prav tam; 2005: 9)

Prva naloga socialnega delavca je vzpostavljanje delovnega odnosa.

Elementi delovnega odnosa so:

- Dogovor o sodelovanju; sestanejo se vsi udeleženi v problemu in se dogovorijo o tem kako bodo delali, poudarek je na tem, da vsak pride do besede, kar je naloga socialnega delavca; poudarek je na pomenu dela v sedanjosti ter odgovornosti uporabnika, za lastni delež pri soustvarjanju rešitve.

- Instrumentalna definicija problema (Lussi 1991) in soustvarjanje rešitev; bistvo je naloga socialnega delavca, da soustvari proces pomoči, v katerem uporabniki, raziskujejo svoj delež v rešitvi; v tem procesu vsak uporabnik vstopi s svojo definicijo problema, socialni delavec doda svoje videnje in začne se oblikovanje možnega, uresničljivega. V središču sta dialog in sodelovanje, v katerem udeleženci v problemu, soustvarjajo svojo udeležnost za rešitev.
- Osebno vodenje (Bouwkamp, Vries 1995); Vries imenuje nalogo socialne delavke osebno vodenje, k dogovorjenim in uresničljivim rešitvam oziroma dobrim izidom. Socialni delavec v neposrednem razgovoru z uporabnikom, raziskuje njegove zgodbe, tako, da če je mogoče, že skozi razgovor vodi k postopnemu oblikovanju zaželenih izidov. Socialna delavka se osebno odziva, podeli svoje izkušnje ali zgodbo, ki odpirajo alternativen pogled na možne rešitve.

Tako opredeljen delovni odnos v praksi opremo še na štiri sodobne koncepte v socialnem delu.

- Perspektiva moči (Saleebey 1997); prispeva drugi pomembni paradigmatski premik v sodobnem socialnem delu in temelji na iskanju uporabnikovih virov in moči in podpore v tej moči; pomoči k vključitvi, kar je prvi korak k moči; v nadaljevanju krepitve moči je potrebno okrevanje; ter s tem začne s sposobnostjo ozdravljenja in na koncu sta dialog in sodelovanje največ, kar lahko damo, kot vir moči za okrevanje.
- Etika udeležnosti (Hoffman 1994); pri njej strokovnjak odstopi od moči, ki mu pripada, od moči, da pozna resnice in rešitve in skupaj z uporabnikom išče, skozi pogovor, možne rešitve.
- Znanje za ravnanja (Rosenfeld 1993); je koncept, ki se je uveljavil v slovenskem socialnem delu in ima v mislih znanje, ki ga je mogoče, v procesu socialnega dela pretvoriti v akcijo. Kar pomeni, da z uporabniki podelimo koncepte socialnega dela in jim jih razložimo, ter jih s tem podučimo, kaj počnemo.
- Ravnanje s sedanostjo ali koncept soprisotnosti (Andersen 1994); Sedanost, čas, ki ga porabimo za sodelovanje v delovnem odnosu z uporabniki je dragocen. Skrbno si ga razporedimo, tako, da se pogovor začne, razvije in konča, z možnostjo nadaljevanja. Prisotnost po tem konceptu pomeni poslušanje in hkrati biti na voljo, za sočutje in razgovor.

Koncept delovnega odnosa se dopolnjuje s konceptom izvirnega delovnega projekta pomoči, ki ga soustvarimo v delovnem odnosu.

1.11. Alternative v teoriji

» Načrtovanje skrbi je pomembno vprašanje v skupnosti; je bistvena povezava med službo in potencialnim uporabnikom, tako rekoč vtič, ki se sklada s vtičnico. Do sedaj so bile naše usluge vse kaj drugega kot na podlagi potreb. Če hočejo nove strukture utelesiti resnične in revolucionarne spremembe, morajo pokazati edinstvene in fleksibilne načine odzivanja na številne in raznolike potrebe prizadetih. Moč mora preiti od strokovnjaka k potencialnemu uporabniku in to je velikanski izziv. » (David in Althea Brandon, 1994: 5)

Žnidarec Demšar (2004: 5-6) pravi, da je postmodernistična perspektiva socialnega dela usmerjena v raziskovanje situacije ljudi, s pomočjo uporabnikov. Kar pomeni, da je socialni delavec usmerjen v raziskovanje uporabnikove zgodbe ali zgodb skupnosti, skupaj z uporabniki. Torej socialni delavec ni tisti, ki definira, ocenjuje, načrtuje ali deluje mimo uporabnika, ampak izhaja iz uporabnikove interpretacije, kot izhodišča, za vsebino podpore,

ki jo uporabnik potrebuje. Skratka pristopi, ki izhajajo iz postmodernistične perspektive poudarjajo proces sodelovanja in prevzem uporabniškega vodenja.

1.11.1. Krepitev moči

Srečo Dragoš (2005: 10-45) postavi najkrajšo možno definicijo v zvezi z močjo v naravi, ki pravi: » moč je zmožnost učinkovanja na okolje. »

V nadaljevanju, pa razmišlja o človeški moči, ki jo običajno ljudje uporabljajo v interakcijah, ki so formalne ali neformalne narave. Socialni delavec, delavka lahko pri svojem delu prakticira različne vire moči. Normativno moč uporablja takrat, ko se sklicuje na zakonska pooblastila, s katero so opremljena njegova poklicna vloga in status. Za aktiviranje moči ni dovolj zgolj poklicna kvalifikacija, pač pa je pomembno, če je socialna delavka zaposlena na delovnem mestu, ki ji omogoča uporabo normativne moči. Povsod, kjer ima socialna delavka po službeni dolžnosti možnost kakršne koli diskrecijske presoje o dodelitvi ali odtegnitvi konkretne storitve ali dobrine, izhaja njena moč iz dostopa do ravnanja s temi dobrinami, kar jo opremlja z močjo. Tega ne smemo mešati s situacijami, kjer je dostop uporabnikov do dobrin na podlagi pravic in kjer je vloga socialne delavke le kontrolna (npr. sprejemanje vlog za otroški dodatek in pri tem preverjanje o ustreznosti podatkov). Za socialno delo so pomembnejši personalni viri moči, kamor spadajo znanje, osebnostne lastnosti, in socialna omrežja posameznikov.

Sociolog Max Weber je definiral moč v človeških odnosih, kot: » Moč označuje vsako stopnjo verjetnosti, da akter v družbenem odnosu vsili svojo voljo kljub odporu drugega in ne glede na osnovo, iz katere ta verjetnost izhaja. » (Weber 1987: 285; po Dragoš 2005: 11) Iz te definicije izhaja, da imamo z močjo opraviti povsod, kjer gre za verjetnost, da bodo ljudje delovali tako, kot nekdo zahteva od njih. Močan je tisti, ki lahko vpliva na vedenje drugih v skladu z lastnimi interesi. Večina nosilcev moči misli, da imajo pravico tako ravnati. V primeru, ko se z njenim izvajanjem strinjajo tudi podrejeni, govorimo o legitimni moči, v nasprotnem, pa je nelegitimska in jo imamo za prisilo.

Glede na to, da je človek družbeno bitje je odvisen od drugih ljudi in stvari. Zato popolna neodvisnost posameznika ni mogoča. Šele odvisnost od drugih nas naredi za socialna bitja.. Razmerja odvisnosti so razlog zakaj se združujemo v skupine. Odvisnost ni zgolj vrednostno razmerje ampak je soočanje nasprotij. Šele v odvisnosti drug od drugega lahko uresničimo svoje interese. Hkrati, pa ta razmerja zmanjšujejo uresničevanje, katerih odvisnost koristi tem, od katerih so odvisni. Razmerja moči določajo kdaj in komu se to dogaja. Kako ravnati z monopolom profesionalizacije na področju socialnih dejavnosti, da bo koristila uporabnikom, je vprašanje, ki je postalo pomembno šele v zadnjem času.

V okviru radikalnega socialnega dela so se začele razvijati teorije o krepitvi moči. Ker se je pokazalo, da nižji sloji niso edini odjemalci storitev, se je vse bolj začela krepiti pozornost na odnosno razmerje moči znotraj profesionalnega odnosa. V tem smislu lahko razumemo krepitev moči, kot prizadevanje za prerezporeditev moči uporabnikov socialnih storitev v smeri čimvečje avtonomije njihovega življenja. Povečanje avtonomije pomeni zmanjševanje tveganj pri spreminjanju odvisnosti v vsakdanjem življenju uporabnikov. To dosežemo s petimi načini ravnanja z viri moči, v smeri krepitve položaja uporabnika:

- Z redistribucijo virov moči z enega akterja na drugega.
- ***Z aktiviranjem obstoječih virov, ki jih je treba najprej prepoznati. Na mikro ravni socialnega dela je takšen primer trening asertivnosti, ki je namenjen vzpodbujanju in učenju iskanja notranjih virov moči vsakega posameznika.***
- S kreiranjem novih virov, kar je inovacija v odnosih.
- S povečevanjem dostopnosti virov, se pravi možnost dosegljivosti le-teh.
- Z mediacijo, ki pomeni posredovanje in ne poseganje na področje razporeditve moči.

Pri vsakem postopku krepitve moči se soočamo s tveganji na nov način, česar se morajo zavedati tudi uporabniki storitev. Krepitev moči ne pomeni nujno izboljšanje razmer in dosege ciljev, gre pa za spremenjeno ravnanje s tveganji, kar naredi tudi če se cilji ne realizirajo projekt krepitve moči smiseln. Ko delamo v smislu krepitve moči je nujno, da tudi uporabniki ugotovijo, kaj bodo vložili in kaj dobili in koliko je to v danih okoliščinah mogoče. Saj brez tega ni mogoče ravnati s tveganji in se zmanjša avtonomija sodelujočih.

1.11.2. Pomoč ali premoč

Po Guggenbuhlu (1997:10-31, ki je kot psihoanalitik proučeval »senčne strani« delovanja: socialnih delavcev, zdravnikov, duhovnikov, odvetnikov, politikov), mora socialna služba pogosto ukrepati proti volji uporabnika, saj ta ni vedno sposoben prepoznati, kaj je zanj dobro in kaj ne. V določenih okoliščinah ima na voljo pravna sredstva, da se po svoji presoji odloči za določene ukrepe, če so potrebni. Npr. staršem, ki grdo ravnajo z otroci in jih zanemarjajo, je mogoče otroke vzeti. Toda, pogosto socialno skrbstvo nima pravne osnove, da bi staršem otroka vzelo, čeravno opazi neugodne razmere. Šele kasneje, ko tak najstnik pride navzkriž z zakonom, nastale posledice dovoljujejo ukrepe proti volji staršev in otroka.

Za sprejemanje odločitev proti volji uporabnika je vsekakor potrebno prepričanje. Biti moramo trdno prepričani, da so naše presoje pravilne. Saj je odločanje o ljudeh proti njihovi volji skrajno vprašljivo. Ne moremo v resnici vedeti v čem je resnični pomen individualnega človeškega življenja. Vrednote in norme se skozi čas in kulturo spreminjajo. Obstajajo gibanja, ki se borijo in prezirajo veljavne vzore normalnosti in družbene prilagojenosti. Zato bi nas zavedanje o vprašljivosti naših vrednostnih sistemov moralo opozoriti na previdnost, kadar uveljavljamo te vrednote pri soljudeh, še posebej, če smo tisti, ki imamo moč, da ukrepamo proti njihovi volji.

Socialni delavec se običajno po svoji vesti in svetu čuti dolžnega pomagati in je to njegov glavni motiv delovanja. Toda v globini njegove duše se istočasno pojavlja nasprotno-ne želja pomagati, temveč sla po moči in zadovoljstvo nad nemočjo uporabnika.

Problem «sence moči» je torej zelo pomemben pri delu z ljudmi, kadar so pri delu z uporabniki potrebne odločitve, v katerih lahko to moč uporabimo.

1.11.3. Normalizacija

Skupnostno socialno delo, ki temelji na antidiskriminatorni in antizatiralni praksi, je razvilo tudi koncept ali pristop normalizacije, ki ima za osebe s posebnimi potrebami zelo velik pomen. Saj z normalizacijo mislimo na asimilacijo oziroma vključevanje hendikepiranih ali oseb s posebnimi potrebami, v skupnost oziroma v vsakodnevno običajno življenje. V okolje, v skupnosti, kjer bi kolikor je mogoče prevzemali različne družbene vloge, ki so cenjene v družbi. S tega vidika ima proces normalizacije tudi perspektivistično pozicijo, saj vzpodbuja ljudi, da izrazijo svojo perspektivo življenja in razumevanja situacije.

(po Žnidarec Demšar 2004: 23).

David in Althea Brandon (1992:13-17) skozi načela vsakdanjega življenja opredelita koncept normalizacije, kot:

1. **Večanje možnosti izbire;** osebe s posebnimi potrebami morajo vedeti med čim in kako lahko izbirajo. Pri tem so ljudje, ki delajo z njimi tisti, ki širijo njihova obzorja. Opredeliti je potrebno tudi posledice izbire, ob tem pa upoštevati, kako osebe s posebnimi potrebami razumejo posledice izbire. Paziti je potrebno, da zaposleni uporabnikom ne sugerirajo lastnih izbir in ne izhajajo iz lastnih potreb in želja. Potrebno je tudi zmanjševati vpliv ustanove in organizacije na uporabnika.

2. **Razvijanje udeležbe;** osebe s posebnimi potrebami je potrebno vključiti pri sprejemanju odločitev, ki se tičejo njih in najti konkretne in ne zgolj simbolične metode pri soodločanju. Zopet, pa je potrebno, da soodločajo pri stvareh, pri katerih so sposobni razumeti posledice odločitev, kajti če jim postavljamo naloge ali sprejemanje odločitev, ki jih ne zmorejo, jih postavljamo v stisko.
 3. **Individualizacija razvoja;** osebe s posebnimi potrebami morajo imeti možnost izraziti svojo individualnost. Pomagati jim moramo, da najdejo način za izražanje: stil oblačenja, ličenja, način preživljanja prostega časa... Pomagati jim moramo odkriti njihove sanje in zaživeti v stvarnosti. Služba se mora oblikovati tako, da zadovolji individualne potrebe vsakega posameznika, ki jo uporablja. Zopet, pa je potrebno paziti na pritiske ustanove, kjer je oseba s posebnimi potrebami: npr. skupinski pritiski prilagajanja, da je treba zgodaj v posteljo ali, da morajo vsi jesti isto hrano, ker je to bolj enostavno za uslužbenca...
 4. **Poglabljanje odnosov;** graditi je potrebno na upoštevanju in spoštovanju uporabnikov. Večina oseb s posebnimi potrebami ima le malo prijateljev ali nobenega. Ostanje jim sorodniki in ljudje, ki so plačani za to, da so z njimi. Zaposleni so most preko katerega ustvarjajo stike z ljudmi. Tudi oni potrebujejo prijatelje, tako kot vsi običajni ljudje in o resničnem življenju se lahko učijo le iz njega.
 5. **Stopnjevanje druženja;** po tradiciji se osebe s posebnimi potrebami zbirajo v zavodske in ali društvene »črede«, največ stikov imajo z drugimi hendikepiranimi. Zavzemati se je potrebno za uporabo skupnih prostorov (bazeni, knjižnice...), ki niso namenjeni le osebam s posebnimi potrebami, pač pa celi skupnosti v kateri hendikepirani živijo. Pomembno je da se vsi ljudje v skupnosti družijo in tako poglabljajo svoje življenje in si širijo obzorja.
- Osebe s posebnimi potrebami se lahko normalno razvijajo in vključujejo v vsakdanje življenje le, če so tudi osebe, ki delajo z njimi zavezane osebni rasti in radodarnemu dajanju in sprejemanju, ter iskanju poti skupnega in popolnega sodelovanja, brez izkoriščanja svoje moči ali nemoči uporabnikov.**

1.11.4. Zagovorništvo

Zagovorništvo je metoda dela v socialnem delu, ki se je razvila iz teorij skupnostnega razvoja in radikalne teorije in antidiskriminatorne perspektive in poskuša zastopati interese uporabnikov, ki imajo manj moči.

Po Zaviršek, Zorn, Videmšek (2002: 80-86) beseda zagovorništvo v literarnem smislu pomeni govoriti za drugega oziroma v korist drugega. Prvi formalni zagovornik je bil Sir John Parceval, ki je leta 1845 ustanovil društvo za zagovorništvo in postavil zasnove za azil, za ljudi v duševni stiski. Sam je veliko let preživel v ustanovah in šele po vztrajnih prizadevanjih je prišel na svobodo. Napisal je več knjig o svojih izkušnjah hospitalizacije in uspešno zagovarjal večje število ljudi in dosegel njihovo izpustitev iz ustanove. Uporabniki psihiatričnih služb pogosto potrebujejo zagovornika, ker v razmerju posameznik-totalna ustanova obstaja velikansko nesorazmerje moči. Zato so kršitve pravic v takih ustanovah pogoste.

Tanja Lamovec (1998: 140) je pri definiranju zagovorništva in njegovi temeljni nalogi izpostavila opolnomočenje ljudi, v vseh notranjih kot tudi zunanjih vidikih. Prav tako meni: » je opolnomočenje proces, ki ni nikoli končan, saj je treba pridobljeno razvijati, če hočemo to obdržati.«

Tanja Lamovec povzame še Brandonovo misel (1995: 131), ki po njenem mnenju, zelo dobro označi bistvo zagovorništva. In sicer Brandon pravi, če spoštujemo dostojanstvo ljudi, jim ne moremo odrekati njihove temeljne pravice, da bi sodelovali pri reševanju svojih problemov. Meni, da se samospoštovanje lahko razvije le pri ljudeh, ki aktivno sodelujejo pri reševanju lastnih stisk in niso le nemočne, pasivne lutke. Če ljudem dajemo pomoč in jim hkrati onemogočamo, da na ta proces vplivajo, to ne prispeva k njihovem razvoju, to jemanje in ne dajanje dostojanstva

Zagovorništvo je proces (Zaviršek, Zorn, Videmšek; 2002:80-86) v katerem sta uporabnik in zagovornik enakopravno vključena. Njun odnos temelji na medsebojnem spoštovanju, o ciljih in strategijah se skupaj dogovarjata.

Zagovorništvo v grobem delijo na:

- ✚ Profesionalno; običajno ga izvajajo strokovne delavke (socialne delavke, pravniki...) ali uporabniki, ki delajo v uporabniških organizacijah in imajo strokovno znanje ter poleg tega še osebne izkušnje. Ta vrsta zagovorništva je običajno plačana, običajno storitve zagovorništva plača država ali donatorji. Pogosto storitev zagovorništva strokovne delavke izvajajo poleg ostalih nalog, ki jih v službi opravljajo. Ni pa nujno, da je profesionalno zagovorništvo plačano.
- ✚ Laično zagovorništvo; običajno je to vrstniško, civilno in starševsko zagovorništvo. To pomeni, da ljudje, ki se znajdejo v podobnih situacijah zagovarjajo drug drugega. Pri uveljavljanju pravic otrok s posebnimi potrebami, se pojavlja starševsko zagovorništvo. Laično zagovorništvo praviloma ni plačano, so pa tudi izjeme.

Vrste zagovorništva:

- ❖ Zagovorništvo posameznega uporabnika ali skupine uporabnikov
- ❖ Samozagovorništvo
- ❖ Skupinsko ali kolektivno zagovorništvo
- ❖ Zagovorništvo, kot socialna oz. politična akcija

V praksi se oblike zagovorništva pogosto prepletajo in dopolnjujejo in jih je težko umestiti v enega od predalčkov. Koncept zagovorništva in s tem krepitve moči uresničuje konkretne strategije za uresničevanje participatorne prakse, ki je temelj postmodernega socialnega dela.

1.12. Socializacija

Socializacija je širok izraz za označevanje procesov, s katerimi se posameznik vključuje v družbo. V tem procesu posameznik osvaja kulturo (vrednote, norme, prepričanja...) družbe, ki ji pripada. Za ta proces je značilno, da poteka le v interakciji z drugimi ljudmi in povezuje različne generacije. Povezovanje generacij lahko razumemo kot odgovornost staršev, da uvajajo otroka v kulturo, v katero so se rodili ali uvajanje otrok v izkušnje vseh dotedanjih generacij. Proces socializacije je tesno povezan s procesom inkulturacije, ki poudarja, da elementi vklapljanja v družbo delujejo predvsem prek kulture. S tem, ko posameznik sprejema kulturo družbe v kateri živi poteka vdružbljanje oziroma inkulturacija.

Socializacijske procese delimo na: primarno, sekundarno in terciarno socializacijo. Primarna se odvija v zgodnjem otroštvu, ko otrok spoznava temeljna pravila in se razvija v osebnost. Sekundarna poteka v času, ko se izobražujemo, terciarna pa označuje obdobje človekovega življenja, ko vstopa v delovni proces in se osamosvaja.

Med najpomembnejše dejavnike socializacije štejemo: družino, skupine vrstnikov, šolo in množične medije.

Socializacija poteka vse življenje, vendar se načini in oblike spreminjajo. Da bi opisali vse spremembe različni avtorji navajajo življenjski potek ali življenjska obdobja. Življenjski potek predstavlja življenjsko pot posameznika, ki vsebuje starostne in statistne spremembe. Kriteriji za opredelitev življenjskih dob so med kulturami in zgodovinskimi obdobji različni. Ena izmed klasičnih opredelitev je delitev na: obdobje otroštva, adolescence, odraslosti in starosti.

Skozi vsa ta obdobja našega življenja, pa je zelo pomembno, kako na nas vplivajo pomembni drugi, ki smo z njimi v stiku. Od tega je odvisno, pa seveda tudi od nas samih, v kakšnega človeka se bomo skozi svoje življenje razvili. (po Ratkai Ilič, Barle, Popit; 1997: 58-68)

ŽIVLJENJSKA OBDOBJA

Kot sem že omenila je človeško življenje sestavljeno iz različnih življenjskih obdobj, ki so ga nekateri strokovnjaki razdelili: Charlotte Buhler na pet obdobj, Erikson na osem obdobj, Freud na pet psihosocialnih ciklusov razvoja osebnosti ...V nadaljevanju bom na kratko predstavila štiri obdobja v človekovem življenju, ki so ključnega pomena za razvoj samopodobe in izgradnjo lastne pozitivne identitete: zgodnje otroštvo, predšolsko in začetno šolsko obdobje, mladostništvo in zrela leta.

Zgodnje otroštvo

Vrsta novejših razvojno psiholoških raziskav (Durkin, Lewis, Pervin), ki proučujejo oblikovanje samopodobe, poudarja, da je treba ločiti med samozaznavanjem in samozavedanjem. Samozaznavanje je proces, ki so ga odkrili tudi pri nekaterih živalskih vrstah, samozavedanje pa je značilno samo za človeka. Lewis ugotavlja, da se proces samozaznavanja razvija med 3. in 15. mesecem otrokove starosti, ko se prične otrok postopno zavedati svoje lastne časovne kontinuitete in tudi lastnih dejanj. V obsežni raziskavi, ki sta jo izvedla (Lewis in Brooks-Gunn, 1979), sta avtorja ugotovila, da se otrok prvič prepozna v ogledalu v starosti med 15. in 18. mesecem starosti po rojstvu. Na podlagi številnih izsledkov sta sklepala, da v tem obdobju nastopi tudi razvoj samozavedanja. Prvi razlog se jima je zdel razvoj govora, drugi razlog pa sta videla v sočasnem razvoju emocij samozavedanja (krivda, sram, ponos, empatija). Gre torej za čustva, ki jih otrok razvije, ko se začne zavedati sebe in drugih. (po Kopal, 2000: 56-58)

Predšolsko in začetno šolsko obdobje

Videti je, da so različne interpretacije razvoja samopodobe v predšolskem in začetnem šolskem obdobju enotnejše kot razlage razvoja samopodobe v zgodnjem otroštvu. Horvat in Magajna razdelita predšolsko obdobje razvoja samopodobe na 4 faze: uporaba lastnega imena, povečana samostojnost, razširitev pojma sebe in verbalizacija občutij o sebi. V povprečju začne otrok uporabljati svoje ime pri 2 letih, pri 3 letih razvije povečano težnjo k avtonomnosti, kar se pokaže v otrokovih lastnih dejavnostih in v tem, da je na svoja dejanja ponosen. Pri 4 letih začenja pojem sebe razširjati na »jaz in stvari, ki mi pripadajo«. Od 5-6 leta prične govoriti o svojih občutjih do sebe. V tem obdobju oblikuje svojo samopodobo. S samopodobo, ki jo razvija v predšolskem obdobju, otrok vstopi v šolo. Njegov nadaljnji razvoj je odvisen od številnih dejavnikov: učna uspešnost, odnos z učitelji, odnos s sošolci, motivacija. (po Kopal, 2000: 57-58)

Krepitev samopodobe

Robert W. Reasoner (1999) pravi, da je dejavnik občutka lastne vrednosti pri otroku, občutek samopodobe ali identitete. Slednje pomeni predstavo, ki jo ima otrok o samem sebi. Ta slika se oblikuje iz vtisov, ki jih je otrok pridobil iz tega: kako smo ravnali z njim, pripomb, ki so jih imeli drugi o njem, ter iz tega, kako so se drugi obnašali do njega. Starši imajo največji vpliv na oblikovanje otrokove samopodobe. Pri razvijanju pozitivne samopodobe lahko starši naredijo štiri stvari:

- Otroka obravnavajo kot pomembno osebnost.
- Ga imajo radi in ga sprejemajo takšnega, kot je.
- Spodbujajo otroka, da se zave svojih sposobnosti.
- Čas ki ga preživijo z otrokom, naj bo kakovosten.

Mladostništvo

Vstop v mladostništvo predstavlja nov, pomemben mejnik v razvoju posameznikove identitete oziroma samopodobe. Še več, raziskave kažejo (Claes, 1983), da je oblikovanje samopodobe ena temeljnih nalog v mladostništvu. V znanstvenih besedilih, ki obravnavajo problematiko psihosocialnega razvoja oseb, v obdobju med otroštvom in odraslostjo, pogosto zasledimo izraze: puberteta, mladostništvo, adolescenca, mladost, mladina. Puberteto razumemo kot fiziološko in psihosocialno obdobje telesnega razvoja, ki odločilno zaznamuje posameznikovo telesno samopodobo. V povprečju traja približno tri leta, čeprav so razlike med posamezniki zelo velike. Nekateri vstopijo v puberteto že pri 10, drugi pri 12 letih. Tudi konča se različno, pri: 16, 17 ali pa šele pri 18 letih. Pri dekletih nastopi celotno obdobje pubertete leto ali dve prej kot pri fantih in se tudi prej konča. V splošnem se puberteta konča takrat, ko nastopi mladostništvo. Mladostništvo je obdobje: privzemanja lastne spolne vloge in ponotranjenja lastne identitete, v kateri se posameznik dojema, kot avtonomno in samostojno osebo. (po Kobač, 2000: 59-68)

Krepitev samopodobe

V mladostništvu je zelo pomembna krepitev samopodobe s katero ima mladina pogosto težave, zato nam Suzanne E. Harrill, v knjižici za krepitev samozavesti, pozitivne samopodobe mladostnika in občutka lastne vrednosti, postreže s kar nekaj napotki:

- Vodilna misel knjige je: Ti si zvezda tvojega življenja , to pa pomeni, da: Izbiraš svoje misli, besede in dejanja, ter s tem igraš glavno vlogo v svojem življenju.
- Spoznati moraš samega sebe, za zdrav občutek lastne vrednosti.
- Ugotoviti kaj je pozitiven občutek lastne vrednosti.
- Zakaj se ljudje premalo cenijo.
- Nekatera značilna vedenja, misli, čustva.
- Kako razvijamo občutek lastne vrednosti.
- Nasveti za zmenke, pisanje dnevnika.

Zrela leta

Tam in Watkins (1995) proučujeta strukturo samopodobe v odraslosti. Menita, da je samopodoba odraslega človeka bolj strukturirana in bolj hierarhično urejena. Na vrhu hierarhične strukture je splošna samopodoba, ki se deli na individualno in medosebno samopodobo. Individualna se nadalje cepi na področje uspeha oziroma dosežkov (akademska samopodoba, delo, materialni uspeh) in na telesno samopodobo (telesne sposobnosti, zunanji videz). Medosebna samopodoba pa se deli na socialno samopodobo (socialni odnosi, socialne odgovornosti) in družinsko samopodobo (odnosi v družini, odgovornost v družini). Vsa ta naštetá področja samopodobe pa se delijo še na samooceno

vedenja v specifičnih situacijah. **Ugotavljata pa tudi, da se samopodoba ljudi, ki imajo določene telesne okvare oziroma poškodbe, loči od ljudi, ki teh okvar nimajo, le na enem področju samopodobe. Namesto materialnega uspeha se namreč pri njih pojavlja samopodoba, ki se nanaša na področje funkcionalne neodvisnosti.** (po Kobal, 2000: 125)

Krepitev samopodobe

Vsi potrebujemo pozitiven občutek lastne vrednosti, tudi ko smo že v zrelih letih, morda takrat včasih še bolj. Zato si moramo krepiti šest področij samopodobe, da bomo lahko dobro opravljali vse vloge, ki jih v življenju kot odrasla in zrela osebnost igramo. (po Bettie B. Youngs, 2000: 13)

- Fizična varnost: varnost pred fizičnimi poškodbami
- Čustvena varnost: odsotnost zastraševanja strahov
- Pripadnost: občutek pripadnosti
- Kompetentnost: občutek usposobljenosti
- Identiteta: vprašanje : Kdo sem jaz?
- Poslanstvo: občutek, da ima življenje svoj smisel in pot

Celotno stanje samopodobe vpliva na našo psihološko ranljivost ali trdnost, na sposobnost ali nezmožnost, na naše malodušje ali živahnost.

1.12.1. Samopodoba

Samopodobo in podobne izraze iz preteklosti zelo podrobno in izčrpno opredeli Darja Kobal (2000: 19-25), pa tudi Tanja Lamovec skozi teorijo pojma sebe (1994: 6-23).

In sicer je prvi, ki je poskušal opredeliti pojem sebe **William James** leta 1890. Razvil je pojem sebstva, v katerega je zajel vse, kar lahko posameznik imenuje kot svoje in ga razdelil na sebstvo, kot subjekt-čisti ego, ki je dejaven in sebstvo, kot objekt-empirični ego, ki je pasiven in predmet samoopazovanja in psihološkega proučevanja. Podoba, ki jo posameznik ustvari o sebi vsebuje tudi idealni vidik jaza. James je poudarjal, da jaz ni le to, kar si oseba misli o sebi temveč tudi vse, kar si želi pokazati. Empirično sebstvo je razčlenil na:

- Duhovno sebstvo; zavestno stanje osebe ter njegova doživljanja in pojmovanja lastnih mentalnih lastnosti in sposobnosti.
- Materialno sebstvo; občutja predstave in pojmovanja osebe o njegovem premoženju.
- Socialno sebstvo, ki ga tvorijo doživljanja in pojmovanja osebe, kakšna je in naj bo v očeh drugih. Teh doživljanj je lahko veliko in glede na to, da je meja med materialnim in socialnim sebstvom pogosto zabrisana, mnogi avtorji govorijo le o socialnem sebstvu.
- Na rep je James postavil telesno sebstvo. Menil je, da prispevajo posameznikova doživljanja, predstave in pojmovanja o lastnem telesu le manjši delež, k njegovi samopodobi. Kasnejše raziskave so njegovo hipotezo ovrgle.

Jamesova spoznanja je dopolnil ameriški sociolog **Cooley** leta 1902. Postavil je tezo, da lahko primerjamo razmerje posameznik (sebstvo)-družba, z novorojenima dvojčkoma. Trdil je, da sta jaz in družba dvojčka, zato naj bi bila misel o ločenem in neodvisnem jazu iluzija.

Opozoril je na pomen povratnih informacij s strani drugih, kot temeljni izvor podatkov o sebi. S to tezo je vzpostavil teorijo zrcalnega jaza (sebstva), ki pravi, da je posameznikov pojem sebe pod močnim vplivom tega, kar si drugi mislijo o njem. Pri čemer je sebstvo tisto, kar označimo z: jaz, mene, moj in jaz sam. Zrcalni jaz naj bi se razvil iz interakcije med posameznikom in njegovo primarno skupino. Sebstvo je po njegovi tezi odsevno in odsevnost je trojni proces, ki zajema:

- Predstave o tem, kako nas vidijo drugi.

- o Kako nas drugi presoja.
- o Emocije, ki nas pri tem prevzemajo tvorijo podlago za samovrednotenje.

Leta 1934 pa je **G. H. Mead** korenito posegel v Cooleyevo tezo o socialni naravi sebstva s trditvijo, da posameznika in družbe ne gre primerjati z novorojenima dvojčkoma, pač pa z bratoma od katerih je družba starejši brat, ki pogojuje razvoj mlajšega posameznika. Mead je družbo videl kot izvor jaza. Pojem sebe naj bi nastal v socialni interakciji kot rezultat posameznikovega zanimanja za to, kako se drugi odzivajo nanj. Posameznik se nauči razlagati svoje okolje v skladu z razlagami drugih, da se lahko obnaša tako, kot od njega pričakujejo. In da lahko predvidi reakcije drugih. Jaz je socialna struktura, ki izvira iz socialnih izkušenj. Vez med jazom in družbo predstavlja jezik. Njegova simbolična narava omogoča prenos pomenov med različnimi člani družbe. Omogoča, da lahko vsak prevzame stališče drugih in ravna v odnosu do sebe, kot ravna drugi. Tudi Mead loči jaz od mene. Vsako vedenje naj bi se začelo kot jaz in se kasneje razvilo v mene, ko bi prišlo pod vpliv socialnih omejitev. Jaz naj bi prispeval impulz, smer pa naj bi izhajala iz mene. Posameznik se tako nauči stališč do sebe, kakršna izraža okolje. Če ga okolje ceni se bo cenil tudi sam, če ga zavrača bo imel zase negativno stališče.

Medtem, ko je Mead posvečal največ pozornosti doživetjem in pomenom, ki jih družba odobrava, pa je **Sullivan** opozoril na tista, ki jih družba zavrača. Tudi on poudarja medosebni izvor pojma sebe in opozarja na ključni pomen nagrade in kazni, ki jih otrok prejema od matere. Na podlagi dobre in slabe matere naj bi se razvil sistem dobrega in slabega jaza. Vsi ti sistemi predstavljajo internalizirane vrednote in prepovedi, ter delujejo, kot organizacija, katere vloga je obramba pred anksioznostjo. Sullivan se je ukvarjal predvsem z zgodnjim otroštvom, ter zato bolj poudarjal vlogo matere, kot celotne družbe.

Znano je, da **Freud** ni nikoli oblikoval samostojnega koncepta sebstva, pač pa ga je preučeval znotraj teorije jaza. Pri tem je skušal ugotoviti zakaj so določene mentalne vsebine izrinjene iz zavesti in integrirane v organizirano celoto sebstva. Šele, ko je razvil strukturni model, znotraj katerega je proučeval ono in jaz kot strukturni sestavini osebnosti je omenil sebstvo, kot samostojno psihično entiteto. Vendar ga je uporabljal, kot sinonim za jaz. Na podlagi njegovih pojmovanj jaza so potekala nadaljnja proučevanja samopodobe in psihodinamične teorije o sebstvu.

Erikson (1963) se je s pojmom identitete zelo približal vsebini pojma sebe, v nasprotju z drugimi psihoanalitično usmerjenimi avtorji. Več o tem pišem v razdelku o identiteti.

Carl Rogers je zastopal fenomenološki pristop pri proučevanju pojma sebe. Zanima se za doživljanje posameznika, za pomene, ki jih ta pripisuje sebi in okolju, pa tudi za njegove cilje in stremeljenja. Posameznikove zaznave sveta tvorijo fenomenalno polje. Osrednji del tega polja pa zavzema pojem sebe in idealnega sebe. Razlikuje subjektivno, objektivno in medosebno spoznanje. Subjektivno spoznanje je glede na lasten referenčni okvir, objektivno lahko s pomočjo opazovanja ali eksperimenta preverijo. Pri medosebnem spoznanju pa uporabljamo svoje empatične sposobnosti, da bi razumeli fenomenalno polje drugega. To vrsto spoznanja Rogers označuje za fenomenološko.

Več kot očitno je, da samopodobe ni mogoče proučevati celostno, z vseh vidikov hkrati, pač pa jo lahko osvetljujemo le s tega ali onega zornega kota in jo raziskujemo v različnih socialnih situacijah.

» **Samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da:**

1. **jih posameznik-v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah-pripisuje samemu sebi,**
2. **tvorijo referenčni okvir (Musek, 1985), s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje,**
3. **so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter z vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja,**
4. **so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov-nekakšne membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča le tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz. » (Kopal, 2000: 25)**

1.12.2. Identiteta

Različnim opredelitvam identitete, ki večinoma izhajajo iz Eriksonove teorije psihosocialnega razvoja, je mogoče najti skupni imenovalac v naslednjem citatu: "Identiteta je [...] zaznavanje in doživljanje sebe kot ločenega in različnega od drugih, kot doslednega samemu sebi, doživljanje celovitosti in kontinuiranosti sebe v času ter občutek [...] skladnosti med posameznikovimi predstavami o sebi in o tem, kar zaznava, da drugi vidijo o njem in pričakujejo od njega" (Kopal, 2000: 25; po Zupančiču, 1993: 208).

Če bi besedo *identitas*, *identitatis* v novolatinski verziji dobesedno prevedli v slovenščino, bi bila slovenska različica izrazja istovetnost. Vendar to ni potrebno ker je bila beseda *identiteta* v slovenščino sprejeta. Pomensko pa jo lahko razdelimo na dva sklopa in sicer:

- absolutna ali popolna identiteta, kar pomeni enakost ali istost,
- relativna ali pogojna identiteta, kar je istost v manj ostrem in natančnem smislu, poudarjena je le velika bližina enakosti.

Na kratko pa je treba še omeniti druge razčlenitve pojma "identičen". Imamo tudi izraz *identičnost* in to naj bi bila lastnost ali značilnost identičnega. Glagol "identificirati" pa je mogoče prevesti kot "narediti nekaj za identično ali istovetno" oziroma imeti, šteti kaj za identično. Pomeni pa tudi ugotavljati identiteto, kar se počne v temu namenjenih uradih v določenih okoliščinah, ko naj bi bila kaki osebi določena ali preverjena identiteta. Človek je v takem postopku, ki ni vedno prijeten, "poistoveten" s samim seboj (Južnič, 1993: 11).

Omeniti pa bi bilo treba še psihosociološko opredelitev Zavallonijske (1973), ki meni da je identiteta fenomen, ki ga je mogoče zadovoljivo razložiti le skozi presečišče psihologije in sociologije. Poudarja, da je vprašanje identitete pravzaprav vprašanje načinov organizacije posameznikovih predstav, in sicer tistih, ki jih ima o samem sebi in tistih, ki jih vzpostavlja do svojih referenčnih skupin. (Kopal, 2000: 26)

Avtorjev ki proučujejo pojav (po Kopalovi, 2000: 25-38) , ki ga eni imenujejo samopodoba, drugi pa identiteta, je mnogo.

Omejili pa se bomo le na to; v čem se pravzaprav razlikujeta samopodoba in identiteta. V literaturi je mogoče najti dve teoretski smeri:

Je identiteta samopodoba?

Že uvodoma smo zapisali izhodiščno postavko, da sta identiteta in samopodoba isti pojav. Zdi se namreč, da navedene razlage samopodobe in identitete pravzaprav govorijo o istem psihičnem pojavu, čeprav nekateri avtorji uporabljajo različno terminologijo.

Mar ne prepoznavamo v Eriksonovih (1959), Codolovih (1986), Tapovih (1986) itd. opredelitvah identitete tudi tiste psihične entitete, ki jo na primer Markusova (1977) imenuje shema sebstva, L Ecuyer (1978), Oppenheimer (1991), Rosenberg (1965), Burns (1979) in drugi avtorji pa samopodoba? Mar ni mogoče Codolove razlage kognitivne razsežnosti razumeti tudi kot kognitivne sheme sebstva, ki jo razlaga Markusova. Kaj ne razlaga Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja tistega procesa, ki ga avtor imenuje identiteta, nekateri drugi pa samopodoba (Oppenheimer, Burns, Offer idr.).

Gbati (1988) in Deauxova (1992) menita, da samopodoba in identiteta označujeta isti psihični pojav. Deauxova ugotavlja, da uporabljajo izraz samopodoba predvsem ameriški avtorji, ki se osredotočajo na individualni vidik tega pojava. Meni, da številne ameriške študije pretirano poudarjajo pomen individualnega za razvoj in vzpostavitev samopodobe, ter zanemarjajo odnose posameznika s skupinami in družbenim okoljem. Nasprotno pa je po njenem med evropskimi avtorji zaslediti močan poudarek socialne razsežnosti samopodobe. Da bi razliko poudarili tudi na terminološki ravni, uporabljajo namesto samopodobe izraz identiteta ali kar socialna identiteta, ki sta ga v 70. letih vpeljala Israel in Tajfel. Socialna identiteta je namreč tista, ki se nanaša na doživljanje sebe kot pripadnika določeni družbeni skupini (družini, vrstnikom, šoli), širši skupini (narodu, spolu, stranki...). Nasprotno pa je individualna identiteta tisti del samopodobe, ki je za posameznika edinstven in zaradi katerega se razlikuje od vseh drugih ljudi (Zavalloni, 1973).

Je identiteta del samopodobe?

Zdi se, da se avtorji, ki sprejemajo identiteto kot del samopodobe delijo na dve teoretski smeri: Prva smer je **teorija procesualnega interakcionizma** (Blumer, 1969). Ta smer poudarja dinamične vidike identitete. Pojmuje jo kot psihično stanje, za katerega pa ni značilna stalnost, temveč dinamično spreminjanje v prostoru, času in posameznikovemu dožemanju sebe in drugih. Ti avtorji večinoma predpisujejo identiteti podredni odnos s samopodobo (Grotevant, Bosma...).

Druga smer pa je **socialnopsihološka** in izvira iz simboličnega interakcionizma, ki proučuje predvsem strukturne vidike identitete. Njeni predstavniki pojmujejo identiteto kot sveženj ponotranjenih vlog ali misli in dejanj, ki jih ta vzpostavlja do samega sebe v določenem socialnem položaju. Tudi ta smer uvršča samopodobo v hierarhično višji položaj.

1.12.3. Samospoštovanje

Kobal, Grumova (2003: 20-21) opredeli samospoštovanje, kot korelat samopodobe. V angleškem jeziku sta ta dva termina jasno opredeljena. Samopodoba se skriva pod izrazoma: self-concept in self-image, samospoštovanje, pa pod besednimi zvezami: self-esteem, self-evaluation in self-worth. Rosenberg (1965) pravi, da samospoštovanje izraža pozitivno ali negativno stališče do sebe. Pozitivno stališče ali visoko samospoštovanje pomeni, da se posameznik sprejema takšnega, kot je, da se čuti vrednega, spoštovanega itd. Oseba z negativnim stališčem do sebe ali nizkim samospoštovanjem se ne ceni, ne odobrava svojih lastnosti, njeno mnenje o sebi je negativni itd. Številne raziskave kažejo, da je samospoštovanje del samopodobe. Samopodoba zajema vrednostno nevtralne samoopise, samospoštovanje pa se nanaša na vrednostne samoopise, kjer so izraženi čustveni odnosi do samega sebe. Samospoštovanje je torej vrednostni odnos do samega sebe, ki zajema čustva, ki jih posameznik goji do sebe. To tudi potrjujejo izsledki številnih raziskav, ki kažejo pozitivno korelacijo med samopodobo in samospoštovanjem. Človek, ki ima visoko splošno samopodobo ima tudi visoko samospoštovanje. Oseba, ki o sebi nima visokega mnenja, se tudi ne ceni.

1.12.4. Samozavest

Barbara De Angelis (2004) meni, da je samozavest nekaj več od tistega kar znamo in počnemo. Resnična samozavest se poraja znotraj in ne zunaj nas. Izvira iz obljube, ki ste si jo dali in temelji na zaupanju vase in ne v rezultate, ki jih boste (ali ne) dosegli. To je prepričanje v vašega duha, da se boste spopadli in storili, kar bo potrebno storiti. Gre za vašo pripravljenost in zaupanje v sebe, kot osebo. Če zaupate vase, potem ni pomembno s čim se boste soočili, kajti dosegli in storili boste vse, kar si želite.

Nekateri ljudje besedo samozavest zamenjujejo z drugo besedo, ki ima negativen predznak-ego. Vendar to, da si samozavesten ni enako, kot imeti prevelik ego. Če si samozavesten verjameš vase, če imaš prevelik ego, pa se trudiš pri dokazovanju, da si boljši od drugih. Z egom ljudje kompenzirajo občutke lastne nevrednosti. S tem, ko se hvalijo, kako so čudoviti, razkazujejo kako se slabo počutijo.

Skozi priročnike o krepitvi samozavesti, tečaje, delavnice in vsekakor skozi življenje ali samopomoč, se da samozavest krepiti. S krepitvijo samozavesti, si pridobivamo pozitivno samopodobo in samospoštovanje, ki nam olajša in pomaga pri kvalitetnejšem in lepšem življenju. Saj s tem, ko se spoštujemo in cenimo nas cenijo tudi drugi in s tem ustvarjamo odnose v skupnosti, kjer živimo, ki temeljijo na vzajemnem spoštovanju in enakovrednosti.

1.13. Skupnostno socialno delo

Skupnost (po Žnidarec, Demšar, 2004: 31-35), kot pojem lahko definiramo na različne načine v različnih kontekstih. Pojem »skupnost« izhaja iz latinske besede »communis«, ki pomeni tovarištvo in se navezuje na prijateljstvo ali neko tovariško združenje. Obstaja mnogo definicij, vendar v družboslovju lahko prepoznamo dve obliki razumevanja pojma skupnost:

- o **Strukturalno perspektivo pojmovanja skupnosti;** Če definiramo skupnost s strukturalne perspektive, jo lahko prepoznamo kot vmesno strukturo med posameznikom in državo. Vendar na njo ne moremo gledati samo s te perspektive, kajti zanima nas tudi način povezovanja ljudi in zavest o skupnosti.
- o **Socialno psihološka perspektiva,** ki izhaja iz ugotovitev Toenniesa (1887-1957; po Žnidarec Demšar: 32-33) ločuje dva temeljna tipa. In sicer sta koncepta »gemeinschaft« (**skupnost**) in »gesellschaft« (**družba**), zelo pomembna za to perspektivo razumevanja skupnosti. Pri čemer je »skupnost«: trajna, usodna, kohezivna oblika povezovanja, v kateri so vezi osnovane na vzajemnosti, nagradah, skupni usodi, tesnih medsebojnih odnosih ter obvezah, ki izhajajo iz tesne povezanosti in občutka pripadnosti. Na podlagi te predpostavke razlikuje **tri vrste skupnosti:** **krvne** (rod, pleme, narod), **prostorske** (vas, v zadnjem času so vedno bolj tudi v mestih razne etnične in manjšinske skupnosti, sem bi lahko uvrstili tudi različne bivalne skupnosti) in **duhovne**. Za obstoj skupnosti ni pomemben prostor, niti funkcije skupnosti, ampak kako močan je občutek solidarnosti za člane skupnosti, kakšen pomen ima skupnost za njihovo življenje in kakšno stopnjo varnosti jim daje. V drugem tipu, »družbi«, ki je značilna za meščansko in tržno naravnano družbo, prevladujejo pogodbeni in konkurenčni odnosi, ki so utemeljeni na pravnem redu in tržni menjavi.

Če izhajamo iz obeh perspektiv pojmovanja skupnosti lahko ugotovimo, da je moderen svet izpostavljen procesom anomalije in disorientacije. Ljudje se obračajo na skupnost, ker niso zadovoljni z družinami, ki so zaradi industrializacije vse manjše in ne zmorejo zadovoljevati vseh potreb posameznikov. Mnogo skupnosti v današnji družbi se je oblikovalo ravno zaradi tega, ker so zagotavljale svojim članom možnost za razvoj, zaupnost in domačnost. Za mnoge

je skupnost nadomestila družino. Še zlasti tistim, ki je niso imeli ali je le-ta slabo funkcionirala.

»Skupnostno orientirana praksa socialnega dela je orientirana v različne skupnosti- tako v lokalno kot funkcionalno skupnost in zahteva formalno, ter neformalno mrežo pomoči. Zasnovana je na ideji, da je skrb za ljudi skupna naloga profesionalcev na področju organizirane pomoči in tudi samih članov skupnosti. Zato si skupnostno socialno delo prizadeva k porazdelitvi moči med akterji zagotavljanja storitev.« (Darvill, Smale 1990; po Žnidarec Demšar, 2004: 35). Naloga profesionalcev, pa je, da sprejmejo držo raziskovanja in oblikujejo prostor, v katerem bodo lahko člani skupnosti sodelovali in si s tem pridobijo podporo na lokalni ravni.« (Martinez-Brawley, 1990; po Žnidarec Demšar, 2004: 35)

Če povzamem različne avtorje (Žnidarec Demšar, 2004: 27-31), skozi postmodernistično perspektivo konceptov krepitve moči in zagovornišva kot strategije za uresničevanje participatorne prakse, lahko le-to opredelimo kot proces, ki pomaga ljudem, da zberejo moč za odločanje in ravnanje s svojim življenjem, tako da poskušajo zmanjšati družbene in osebne omejitve, ki jim to preprečujejo. Ta proces jim omogoča, da povečujejo lastno vrednost in samozaupanje. Še zlasti je pri krepitvi moči in zagovorništvu pomembno izobraževanje uporabnikov (Freir). Socialni delavci morajo razumeti uporabnikovo realnost, vzpodbujati njihovo samoizražanje, jim pomagati odkriti notranje vire in sprejeti svojo enkratnost, skratka dajati uporabniku veljavnost je, glavni proces, ki prispeva k temu, da postanejo uporabniki udeleženci in ne le prejemniki pomoči. To, pa lahko uresničujemo le, če zavrnemo ponotranjene sodbe in stigmatizacijo uporabnikov, ter jih razumemo skozi realnost njihove življenjske situacije .

1.13.1. Akcijski projekt

Storitve, ki so (po Dragoš, Žnidarec Demšar, 2005: 5-13) zasnovane na principu skupnostnega socialnega dela so povezane s participacijo uporabnikov, ter pristopom krepitve moči, pri svojem delu spoštujejo raznolikost in enkratnost uporabnikov, skupin in skupnosti, ter upoštevajo uporabniško perspektivo.

Če želimo s pomočjo skupnostne akcije izboljšati kvaliteto življenja uporabnikov moramo najprej zaznati njihove potrebe. To je tudi izhodišče za načrtovanje skupnostnih akcij. Torej je naša naloga, da v skupnosti najprej proučimo občutene, izražene, primerjalne ali normativne potrebe uporabnikov. Če v skupnosti že sodelujemo in smo potrebe uporabnikov že sami zaznali, so lahko le-te podlaga in izhodišče za nadaljnje načrtovanje skupnostne akcije.

Na podlagi takšnih občutenih in zaznanih potreb, pri delu z uporabniki storitev varstveno delovnega centra Zveze Sonček, sem se lotila načrtovanja obeh akcijskih projektov v skupnosti.

Vendar sama zamisel še ni projekt, temveč njegov pogoj. Tako, kot načrt hiše še ni gradnja. Dobro izvedena skupnostna akcija je projekt šele, ko jo zapišemo in opišemo, po navodilih. Pojma akcija in aktivnost se v družboslovju pogosto uporabljata, kot sinonim. Če gledamo na ti dve dejavnosti s stališča socialnega dela, lahko rečemo neki dejavnosti akcija kadar:

- Imamo akterja, ki jo izvaja.
- Sredstva s katerimi se izvaja.
- Pogoje, v katerih se izvaja.
- Vrednote in norme pod katerimi se izvaja.
- In cilje, ki si jih zastavlja.

Če pa identificiramo samo prve štiri, petega pa ne, govorimo o aktivnosti.

Srečo Dragoš in Simona Žnidarec Demšar (2005: 13-21) opisujeta kakšni kriteriji so potrebni, za izbiro projekta, da aktivnosti, ki jo izvajamo v skupnosti, lahko rečemo **akcijski projekt v skupnosti**.

Prvi splošni pogoj je v tem, da je naše delovanje v skupnostni **skupnostno delovanje**. O takem delovanju pa govorimo, kadar je naše delovanje **smiselno usmerjeno** in kadar je usmerjeno **na** delovanje drugih.

Drugi splošni pogoj za izbiro projekta pa je, da se nanaša na skupnostno dejavnost, ki je **neposredno, socialno, inovativno in neprofitno** usmerjena, ter omogoča izvajanje vlog pomembnih za socialno delo in je namenjena skupini.

1.13.2. Skupinsko delo

Pri vsakem delu s skupino (Žnidarec Demšar, 2004: 111-133; po Randall, Southgate Tomlinson) je le-ta podvržena skupinski dinamiki:

- Včasih je vse videti enostavno, ker imajo vsi sodelujoči isto željo in je jasno, kako jo želijo doseči, zato delajo skupaj. Skupaj delajo na način, da jim je prijetno in z namenom, da to željo uresničijo.
- Pri večini vsakodnevnih situacij obstaja kakšen konflikt, če ni prevelik, stvari ne bodo posebej razveseljive, vendar bodo znosne.
- V skupini, ki z njo delamo se vzpostavlja ravnotežje, ki je lahko kreativno ali destruktivno. Spoznanje, kakšni sta možnosti razvoja skupine in kakšni so vzroki za tak ali drugačen razvoj, nam pri našem skupinskem delu lahko pomagata, da poteka ustvarjalno namesto destruktivno.
- Če ima skupina skupno željo, znanje, ustrezno znanje in sredstva, lahko stopi na pot ustvarjalnega orgazmičnega ciklusa: negovanje, energiziranje, vrh, sproščanje.
- Doseči dober ustvarjalni cikel je za večino skupin redek dogodek. Včasih manjka samo en delček ali cikel ni čisto izravnal. Toda včasih so stvari mnogo slabše. Pri skupini, ki deluje destruktivno, poteka proces, ki je nasproten kreativnemu ciklusu.
- Kadar, pa skupina ni popolnoma ustvarjalna, niti destruktivna je to vmesna skupina, ki je verjetno najpogostejša, ki jo srečamo v vsakdanjem življenju.
- Nekatere stvari, ki se zgodijo v skupinah lahko razložimo samo s pomočjo nezavednih procesov. Nezavedni procesi so lahko tudi destruktivni: nezavedne misli in čustva, ki smo jih nekoč potlačili. Stvari, ki smo jih potlačili, pa običajno izbruhnejo na prikrit in destruktiven način.
- K temu, da je skupina ustvarjalna prispeva tudi cikel dela ne samo enotnost želja. Ko ima skupina skupno željo, se mora angažirati v skupni dejavnosti, da bi jo dosegla. Kreativnemu ciklu v pomoč je:
 - da ljudje v njem aktivno sodelujejo,
 - da se aktivnosti in vključevanje spreminjajo, so raznoliki,
 - da vsi sodelujejo v aktivnostih,
 - da se lahko vsak pridruži, ne glede na izkušnost,
 - če člani sodelujejo drug z drugim, usposabljaajo drug drugega, med sabo delijo izkušnje,
 - delo v skupini mora biti prilagojeno zahtevam in sposobnostim ljudi in fazam cikla,
 - časa mora biti dovolj, da lahko cikle organiziramo glede na cilje.

1.13.3. Vodenje

Vodenje je sporno vprašanje (Žnidarec Demšar, 2004: 133-142; po Randall, Southgate Tomlinson) za mnoge skupine in je pogosto v središču problemov. Dejansko vodstvo v skupini lahko sovпада s formalnim vodstvom ali ne. Ustvarjalna skupina si prizadeva povezati delovni cikel, želje ljudi in produkcijo nečesa novega ali koristnega. Vodenje preide k tistim, ki lahko v določeni fazi kar največ pripomorejo k procesu in ki imajo spretnosti in znanje za določeno fazo. Vodenje ima tri vidike:

- ❖ del vodenja se nanaša na organizacijo,
- ❖ del na samo delo,
- ❖ in tretji del na čustva ali emocije.

Včasih lahko vse tri vidike vodenja v eni fazi združuje ista oseba: organizacijo, delo in vzdušje v skupini. Pogosto se pa dogaja, posebej, če je skupina manjša, da posamezne vidike delovanja ustvarjalne skupine vodijo različni ljudje. Včasih bodo različni ljudje prevzeli različne vrste vodenja, vse je odvisno od potreb v skupini. Čeprav smo opisali tri vidike vodenja, kot ločene, jih je v kreativni skupini težko ločiti in običajno vodenje in oblast v taki skupini nista sporni.

Drevo, mogočno,
Da ga objameš
Z rokami,
Vzklije iz drobnega semena.
Zgradba
Višja
Od devetih nadstropij,
Zraste iz prgišča zemlje.
Potovanje,
Dolgo
Tisoč milj, se začne
Z enim samim korakom.

TAO 64

2. RAZISKOVALNI DEL

2.1. Problem

2.1.1. Opredelitev problema

Zaposlena sem v varstveno delovnem centru (v nadaljevanju VDC) Zveze Sonček, kot delovni inštruktor. Dejavnost VDC je namenjena odraslim osebam, ki se zaradi svoje invalidnosti ne morejo zaposliti, niti na odprtem trgu delovne sile, niti v podjetjih za zaposlovanje invalidov in so pridobili status invalida, po Zakonu o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb.

Izvajanje programa varstva, vodenja in zaposlovanja pod posebnimi pogoji v VDC, pomeni dopolnitev in širitev javne mreže, ter zagotavljanje pogojev za možnost izbire. Temelji na načelih **normalizacije**, ter zagotavljanja enakih možnosti in individualnega pristopa k posamezniku, pravice do odraslosti ter mnogokrat, tudi razbremenitev družine. Pomeni zagotavljanje možnosti, za uresničitev potreb po usposabljanju in zaposlovanju širšega kroga odraslih ljudi, z invalidnostmi.

Trenutno, so osnovni proizvodni program, ročno izdelane voščilnice. V posameznih enotah pa izdelujemo tudi druge izdelke: slike na svilo, slike na steklo, izdelke iz gline, lutke, ročno tkane prtičke in opravljamo storitve: popravilo knjig, sitotisk, administrativne storitve...

Zaposlitev in delo pod posebnimi pogoji, je socialno varstvena storitev, njen namen je ohranjanje pridobljenih znanj uporabnika in razvoj novih sposobnosti. Kot posledica se pričakuje: **krepitev moči uporabnika**, preko povečanega občutka lastne vrednosti, povečane samozavesti in izboljšane samopodobe. Hkrati s tem, pa se pričakuje: dvig kvalitete življenja in več zadovoljstva, ter motivacija uporabnika za vsakdanje življenje.

Poleg znanj, ki so čisto tehnične in delovne narave in se v delavnicah trudimo, da bi jih uporabniki lahko pridobili, pa menim, da jim manjka znanj, s psihosocialnega področja: na področju medsebojnih odnosov, področju izražanja in uveljavljanja želja, zavedanja in razlikovanja lastnih pravic in dolžnosti, ter na področju načrtovanja lastnega kvalitetnejšega življenja.

Večina uporabnikov v naših delavnicah ima vzpostavljeno skrbništvo, oziroma imajo njihovi starši podaljšane roditeljske pravice, zato o nobeni pomembnejši stvari ne odločajo sami, pač pa vedno v dogovoru s starši, oziroma skrbniki.

Krepitev moči je usmerjena v pomoč ljudem, da pridobijo kontrolo nad svojim življenjem in se začnejo zavedati svoje moči, notranjih virov, da definirajo svoje potrebe in želje, imajo glas pri odločanju, da se znajo odzvati na izkušnje neenakosti ali zatiranja.

(Žnidarec Demšar, 2004: 28)

Moč lahko krepimo tako, da aktiviramo obstoječe vire. Na mikro ravni prakse socialnega dela je takšen primer lahko trening asertivnosti, ki je namenjen vzpodbujanju in učenju iskanja notranjih virov moči vsakega uporabnika.

(Žnidarec Demšar, 2004: 26)

2.1.2. Priprave na izvedbo treninga asertivnosti

Januarja in februarja 2008, sem v Slovenj Gradcu izvedla, dve delavnici treninga asertivnosti. To je bil moj akcijski projekt, v okviru predmeta Skupnostno socialno delo, pod vodstvom Simone Žnidarec Demšar.

Za izvedbo delavnic sem se odločila, ker menim, da sledijo potrebam, ki sem jih zaznala: dvigovanje samozavesti, vzpostavljanje boljših odnosov med zaposlenimi v delavnici, kako vrednotiti sebe, kako poiskati notranje vire, ki bodo omogočili izkušnjo večje moči, kako izraziti svoje občutke drugim v skupini, kaj so naše pravice, kaj so naše odgovornosti, kdaj kritizirati in kako, da ne prizadenemo drugih, kdaj in kako pohvaliti...

Poleg tega je bilo to, da izpeljem delavnice treninga asertivnosti zame izziv, saj s takšnim načinom dela nisem imela izkušenj in sem se morala temeljito pripraviti. Pri tem pa sem, tudi sama pridobila znanje in vedenje postopkov, korakov s katerimi ljudje sprašujemo sami sebe, kaj zares potrebujemo in želimo in kako to čimbolj jasno povedati ljudem okrog sebe. Saj je zelo pomembno znati izražati svoje misli, na način, da nas drugi razumejo in da pri tem ne prizadenemo drugih in sebe.

Z raziskovalnim seminarjem, na podlagi izvedbe anket, pred in po projektu sem imela namen ugotoviti ali se je samopodoba, po izvedbi treninga, pri udeležencih dvignila, ali ne. Anketni vprašalnik, na temo samopodobe, sem uporabila na pobudo profesorja Nina Rodeta. Moja prvotna namera je bila, izpeljati raziskovalni seminar s kvalitativno analizo in postopkom kodiranja, zato sem se že prej dogovarjala o snemanju delavnic. Delavnice sem kljub temu posnela, saj mi je to olajšalo vodenje delavnic in kasnejši zapis.

Že po zaključenem raziskovalnem seminarju v juniju 2008, pri profesorju Nino Rodetu, sem pričela razmišljati o tem, da bi za diplomsko nalogo, nadaljevala v tej smeri. Vendar sem takrat razmišljala, še o drugih temah.

Moja dokončna odločitev, je dozorela v jeseni 2008.

Za mentorstvo, pri diplomski nalogi sem prosila doc.dr.Srečo Dragoša, ki je mojo prošnjo sprejel in prvič sva se sestala decembra 2008, po prejšnjih razgovorih preko telefona in elektronske pošte.

Do oktobra, ko sem zaključila z vsemi obveznostmi, za četrti letnik FSD, v Ljubljani, sem na odgovorne ljudi, na Zvezi Sonček, naslovila prošnjo, v kateri sem jih prosila za dovoljenje izvajanja nadaljnjih treningov asertivnosti. Odobritev sem dobila, ter se sestala s programsko vodjo VDC Zveze Sonček. Dobili sva se, v začetku decembra 2008 in se pogovorili o vseh podrobnostih, izvedbe projekta. Do takrat sem si že izbrala VDC, kjer sem kasneje treninge izvajala. Prav tako sem pripravila: koncept poteka dejavnosti za diplomsko nalogo, izjavo uporabnikov in staršev za akcijski projekt in vprašalnik na temo samopodobe, ter vse skupaj predala programski vodji Zveze Sonček. Ona je gradivo poslala naprej, na izbrane VDC.

Tam so vodje, informacije posredovali staršem in uporabnikom. Na podlagi teh informacij, so se uporabniki prijavili, na delavnice, treningov asertivnosti.

Najprej sem planirala in se dogovorila, za izvedbo delavnic v januarju in februarju 2009. Ker, pa mi je 27. januarja umrl oče, ki je imel že od jeseni težave s srcem, sem rabila nekaj časa, da sem to dejstvo lahko sprejela in bila sposobna nadaljevati z aktivnostmi, za izvedbo delavnic. Naši uporabniki so čustveno zelo dojemljivi, takoj začutijo in vidijo, če se kdo ne počuti najbolje ali ima kakšne težave. Kar ni nič čudnega, saj vedno tudi navzven kažemo, kar skrivamo v svoji notranjosti. Zato je to še toliko bolj pomembno, pri delu z ljudmi, da jim z videzom in obnašanjem, dajemo pozitivno podobo.

Dogovore v zvezi z izvedbo delavnic sem izvajala sama preko elektronske pošte in telefona, hkrati pa sem obveščala o dejavnostih programsko vodjo VDC in vodjo našega VDC, da sva lahko usklajevala delo, v zvezi z mojo odsotnostjo iz našega in prisotnostjo v drugih VDC.

Na podlagi pridobljenih izkušenj iz akcijskega projekta, ki sem ga izvedla januarja in februarja 2008 v Slovenj Gradcu, sem se odločila, da smo na drugem projektu 2009, na posameznih delavnicah, obravnavali samo eno temo, ki sem jo poskušala predelati v 1 do 1,5 ure.

Tudi tokrat sem se dogovorila za snemanje delavnic, saj sem ugotovila, da tako lažje vodim delavnico, prav tako, pa mi je olajšan kasnejši zapis podatkov.

Hkrati, pa sem se odločila za iste teme, kot smo jih obravnavali v letu 2008, zaradi primerljivosti podatkov. Anketo sem prav tako, kot lani, izvajala, pred in po delavnicah in jo zapisala (po nasvetu mentorja), v bolj pregledni obliki.

Vprašalnik in priprave, za posamezne delavnice, sem posredovala, vsem vodjem in programski vodji VDC Zveze Sonček.

Planirala sem, da se bo na treninge prijavilo vsaj trideset ali več udeležencev, ker sem želela zbrati velik reprezentativen vzorec, ki bi bil značilen za to populacijo, zaradi posplošitve podatkov raziskave, na populacijo hendikepiranih zaposlenih v varstveno delovnih centrih.

Vendar se je na delavnice prijavilo, le trinajst ljudi.

Po posvetu z mentorjem, sem se odločila, da bom izvedla treninge s tistimi, ki so se prijavili in nato poleg anket, ki so bile merski instrument kvantitativnega dela raziskave, po delavnicah, kot dodaten pripomoček, za ugotavljanje uspešnosti treningov, izvedla še nestandardizirane intervjuje z udeleženci delavnic in to bo moj kvalitativni del raziskave.

11.2.2009 sem pričela z izvedbo prve delavnice in 5.3.2009 izvedla zadnjo delavnico. Zatem je od 26.3. 2009, pa do 31.3.2009 sledila izvedba intervjujev.

2.1.3. Vprašanja na katera sem v raziskavi želela odgovoriti

- 1. Z raziskavo sem želela ugotoviti učinkovitost treningov asertivnosti, za osebe s posebnimi potrebami, vključene v VDC Zveze Sonček**

2. Želela sem tudi potrditi ali ovreči H1, za celotno populacijo hendikepiranih vključenih v VDC.

2.1. V raziskavi sem želela dokazati, da bo samopodoba udeležencev projekta Treninga asertivnosti, višja po treningu, kot pred njim .

H1: Samopodoba udeležencev projekta Treninga asertivnosti, bo po končanem projektu višja, kot pred njim.

2.2. Poleg tega, pa izpostaviti domnevo, da se samopodoba udeležencev projekta Treninga asertivnosti, po izvedbi le-tega ne bo dvignila.

H0: Samopodoba udeležencev projekta Treninga asertivnosti, bo po končanem projektu enaka, kot pred njim.

2.2. Metodologija

2.3. Akcijski projekt v skupnosti

Omenila sem že, da so bili ciljna skupina mojega akcijskega projekta treningov asertivnosti in raziskave o učinkovitosti le-tega, odrasli hendikepirani vključeni v VDC, kjer so zaposleni pod posebnimi delovnimi pogoji.

Za takšne skupine ljudi je značilno, da imajo na podlagi prejšnjega življenja in družbe, zelo nizko samopodobo in pogosto ne znajo ali si ne upajo izražati svojih misli, občutkov, uveljavljati pravic in ciljev v svojem življenju. V družbi še vedno velja predsodek, da se ljudje s hendikepom ne zavedajo in ne znajo odločati o sebi. Vendar sem sama prepričana, da to ni res, saj sem imela priložnost osebe s posebnimi potrebami, pri svojem delu, spoznavati in sem ugotovila, da so takšni, kot vsi ostali ljudje, le da imajo oviranosti na telesnem ali intelektualnem področju in so zaradi tega od ostale družbe stigmatizirani, kljub vse večjemu uveljavljanju konceptov socialnega dela. Zaradi svojega hendikepa, so pogosto tudi fizično ločeni od drugih ljudi: hodijo v posebne šole, posebne zavode, posebne delavnice. Namen treningov asertivnosti je bil, opremiti udeležence z novim znanjem, za različne življenjske priložnosti.

Moj prioritetni cilj je bil:

- **Skozi treninge asertivnosti naučiti uporabnike asertivnega obnašanja in s tem krepiti moč in samopodobo uporabnikov na mikro nivoju, v okviru okolja v katerem živijo in delajo.**

2.3.1. Ideja in pobuda

Moj prvotni namen je bil krepitev moči uporabnikov VDC s pomočjo metode, ki se imenuje uporabniška evalvacija. Vendar sem po individualni konzultaciji, s Simono Žnidarec Demšar in njenem predlogu in izkušnjah dela, s takšno ciljno skupino, kot je bila moja, razmislila o možnostih treninga asertivnosti, kot obliki akcijskega projekta v skupnosti.

Za takšen način krepitve moči uporabnikov VDC (delavnice treninga asertivnosti), sem se v letu 2007 tudi odločila. Prve delavnice treningov asertivnosti, sem izvajala januarja in februarja 2008.

Prebrala sem predlagano literaturo:

- Rakić, Vini. Bartičević, Jadranka. Žnidarec Demšar, Simona. Erlah, Polona. 2002. *Moje odlučno DA, moje odlučno NE: prvi priručnik asertivnosti pisan u partnerstvu s ljudima s teškoćama u učenju Grupe za samostalan život » Split 95.* « Split: Reprint d.o.o.-Split.
- Zaviršek, Darja. Zorn, Jelka. Videmšek, Petra. 2002. *Inovativne metode v socialnem delu: opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje.* Ljubljana: Študentska založba.
- Petrovič Erlah, Polona. Žnidarec Demšar, Simona. 2004. *Asertivnost: Zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo.* Ljubljana: Unigrafika.
- Božič, Minka. Doles, Barbara. 2002. *Analiza treninga asertivnosti 2 za ljudi s posebnimi potrebami: diplomatska naloga.* Ljubljana: VŠSD.

In se lotila izvedbe delavnic.

Na podlagi teh delavnic, sem prišla do spoznanja, da želim s treningi nadaljevati, ter s pomočjo merskih instrumentov, izpeljati znanstveno raziskavo, o njihovi učinkovitosti. Februarja in marca leta 2009, sem treninge izvajala drugič, na izbranih lokacijah, Zveze Sonček.

2.3.2. Opis problemske situacije

Ciljna populacija, ki se je na podlagi izjav staršev in lastnih izjav odločila, da sodeluje v akcijskem projektu treningov so bili hendikepirani, ki imajo oviranosti tako na telesnem, kot intelektualnem področju in so vključeni v varstveno delovni center, kot uporabniki zaposlitve pod posebnimi delovnimi pogoji s statusom invalidne osebe, nezmožne pridobitne dejavnosti.

Za sodelovanje v prvem projektu treninga asertivnosti, leta 2008, se je skupaj s starši, odločilo šest uporabnikov. Od teh šestih uporabnikov, so se starši enega odločili, da ni sodeloval, pri izpolnjevanju ankete, na temo samopodobe.

Zato so za raziskavo pomembni podatki tistih petih, ki so sodelovali pri izpolnjevanju ankete. Od tega sta bili dve udeleženci ženskega in trije moškega spola. Trije udeleženci delavnic živijo, v eni izmed bivalnih skupnosti (v nadaljevanju BS) Zveze Sonček; ena živi sama, v urbanem okolju; ena pa pri starših. Uporabniki, ki so sodelovali v obeh delavnicah so stari od devetindvajset do enainštirideset let. Dva od udeležencev sta mladost preživela v zavodu. Obe ženski udeleženci gibalno nista ovirani, imata pa težave v duševnem zdravju in sicer: zmerno in težko intelektualno oviranost. Medtem, ko sta dva od moških udeležencev težje telesno ovirana, prisiljena sta k uporabi vozička; je eden lažje telesno oviran (lahko hodi, vendar lažje s pomočjo opore). Pri vseh treh moških udeležencih, pa je prisotna tudi lažja intelektualna oviranost . Dva udeleženca sta končala PP v Vipavi; ena je končala osnovno šolo; ena pa dveletni program srednjega izobraževanja; en moški udeleženec, pa nima za sabo nobene izobrazbe (vse življenje, do 33 leta, je bil doma). Socialna vključenost v skupnost je pri dveh udeležencih zelo dobra; pri enem dobra; pri enem slabša; pri eni, pa slaba. Povprečje te skupine je med slabšo in dobro socialno vključenostjo.

*Tisti udeleženci delavnic, ki živijo, v tako imenovani vmesni obliki bivanja, med institucijo in vsakdanjo obliko življenja, živijo v majhnih skupinah in imajo s pomočjo **oskrbe in osebne asistence**, po načelih **normalizacije** umetno vzpostavljeno družinsko življenje, v urbanem mestnem naselju. Takšne skupine, kjer v okviru organizacije Zveze Sonček, bivajo uporabniki, imenujemo bivalna skupnost in je drugačna, sodobnejša oblika bivanja, kakor jo nudijo zavodi.*

Za sodelovanje v drugem projektu, treninga asertivnosti, leta 2009, se je prvotno odločilo trinajst uporabnikov, iz treh VDC, kasneje jih je v raziskavi sodelovalo osemnajst.

In sicer je bilo v Ptuj na delavnicah prisotnih deset oseb, za reševanje ankete se jih je odločilo osem. Od teh osmih udeležencev, so bile štiri ženske in štiri moški. Starost udeležencev delavnic, je bila od 18 do 36 let. Vsi živijo pri starših. Štirje nikoli niso bili v zavodu, štirje pa so bili. Sedem jih ima težjo telesno oviranost, ena lažjo. Štirje imajo zmerno intelektualno oviranost, dva pa mejno. Od tega imata dva težjo telesno oviranost, nimata pa intelektualne; ena ima lažjo telesno in zmerno intelektualno oviranost; pet jih ima kombinacijo težje telesne in mejne ali zmerne intelektualne oviranosti. Izobrazba, ki so si jo pridobili je: štirje so končali OŠPP, ena je končala PP v Vipavi, dva sta končala PP v Kamniku, eden pa je končal srednjo ekonomsko šolo. Socialna vključenost v skupnost je: pri štirih zelo dobra, pri eni dobra, pri treh pa slabša. Iz podatkov je razvidno, da imajo udeleženci delavnic v Ptuj, dobro povprečje, socialne vključenosti v skupnost.

V Mariboru je bilo prav tako na delavnicah prisotnih deset oseb, ankete je reševalo, pa sedem oseb (pred in po treningu). Od teh sedmih so bili trije moški in štiri ženske. Starost udeležencev je bila od petindvajset do sedemintrideset let. Eden živi sam v urbanem okolju; štirje udeleženci treningov živijo pri starših, dve pa v BS Zveze Sonček. Šest jih je bilo v otroštvu ali v okviru izobraževanja v zavodu, eden ni bil. Šest jih ima težjo telesno oviranost, eden pa lažjo. Od teh šestih sta dva samo telesno ovirana; štirje, pa imajo prisotno še intelektualno oviranost in sicer zmerno. Ta, ki ima lažjo telesno oviranost, je slaboviden. Trije so končali izobraževanje PP v Kamniku; ena je končala PP v Vipavi; eden je končal srednjo ekonomsko šolo; dve pa OŠPP. Socialna vključenost v okolje je pri dveh zelo dobra; pri treh dobra; pri eni slabša; pri eni pa slaba. Povprečje socialne vključenosti mariborske skupine v skupnost, je med slabšo in dobro.

V Celju so bili na delavnicah in pri reševanju ankete prisotni trije. Od tega sta bila dva moška in ena ženska udeleženka. Starost udeležencev je bila od enaintrideset do petintrideset let. Vsi trije stanujejo pri starših. Eden je preživel mladost v zavodu. Eden ima kombinacijo težje telesne in zmerne intelektualne oviranosti; eden ima samo 5-10% vid in intelektualno ni oviran; ena ima lažjo telesno oviranost in nima intelektualne oviranosti. Dva sta končala OŠPP, eden pa PP v Vipavi. Socialna vključenost v skupnost je pri dveh zelo dobra, pri enem pa slabša. Povprečje socialne vključenosti celjske skupine, je malo nad dobrim in je najboljšje, od vseh skupin. Takoj za Celjem je Ptuj, sledita Maribor in Slovenj Gradec, ki imata enako povprečje socialne vključenosti.

2.3.3. Opredelitev problema

Že v zapisu o raziskovanju potreb v skupnosti sem omenila, da so ciljna skupina mojega akcijskega projekta hendikepirani odrasli, vključeni v VDC, kjer so zaposleni pod posebnimi delovnimi pogoji. Za takšne skupine ljudi je značilno, da imajo na podlagi prejšnjega življenja

in družbe, zelo nizko samopodobo in pogosto ne znajo ali si ne drznejo izražati svojih misli, občutkov, uveljavljati pravic in ciljev v svojem življenju. Namen treninga asertivnosti je opremiti udeležence z novim znanjem, za različne življenjske priložnosti.

- Z učenjem pravilnega ravnanja, tehnik obnašanja, spoznavanjem notranjih virov, ki jih imajo in tega, da je te vire treba poiskati, jih ozavestiti in delati na njih, sem se lotila izvedbe obeh projektov.
- Glavni namen obeh projektov je bil krepiti moč uporabnikov VDC s tehniko treninga asertivnosti.
- Izvajalec obeh projektnih akcij sem bila sama.
- V Slovenj Gradcu in Ptujju so mi pri izpolnjevanju anket pomagali uslužbenci.
- Starši so bili udeleženi, le kot tisti, ki odločajo ali se bodo zadeve odvijale
- Uporabniki so bili aktivni udeleženci obeh akcijskih projektov. Skupno število uporabnikov je bilo: pet leta 2008 in osemnajst leta 2009, stari pa so bili od osemnajst do sedemintrideset let.
- Za rešitev problema, ki sem ga navedla, so se mi zdeli treningi asertivnosti, najboljša možnost. To je pri nas in drugod v svetu, inovativna in še ne dovolj znana, vendar že preizkušena metoda dela z uporabniki, s katero je po korakih, možno graditi moč uporabnikov, sploh tistih z zmanjšanimi intelektualnimi sposobnostmi, ki imajo običajno največji primanjkljaj na psihosocialnem področju.

Obstajajo, pa tudi drugačne metode dela, s katerimi se da krepiti moč uporabnikov:

- za delo v skupini je primerna tudi metoda uporabniške evalvacije,
- če delamo s posamezniki in na supportu v vsakdanjem življenju, je zelo dobra metoda individualno načrtovanje (Zaviršek, Zorn, Videmšek, 2002)

Pri delu s skupino, sem na obeh projektih treningov asertivnosti, izhajala iz načel skupinske dinamike v skupnosti, po teoriji, ki je nastala iz praktičnega dela, v projektih avtorjev: Rosemary Randall, Johna Southgate in Frances Tomlinson.
(Žnidarec Demšar, 2004: 110-142)

In sicer sem vsak trening pričela z:

1. negovanjem, kjer sem udeležence povabila, da se namestijo čimbolj udobno v prostoru kjer je potekal trening, se z njimi sproščeno pogovarjala...
2. nadaljevala z energiziranjem, kjer smo vsi sodelovali in prispevali svoj del k temam, ki smo jih obravnavali,
3. ko smo dosegli vrh, je bil to vrhunec delavnice,
4. zatem smo pričeli s sproščanjem, ko smo povzemali in reflektirali, kar smo prej skozi temo ugotovili, se naučili ali spoznali.

Prvi projekt treninga asertivnosti

Čas trajanja vsake delavnice, je bil max dve uri. Na koncu prvega treninga asertivnosti so udeleženci sami izbrali (po mojem predlogu šestih tem) tri teme, ki smo jih obravnavali na naslednji delavnici . Delavnici sta bili izvedeni v roku enega tedna in obe v četrtek

Drugi projekt treninga asertivnosti

Čas trajanja posamezne delavnice je bil od 1-1,5 ure. Izvedene so bile štiri delavnice v presledkih enega tedna. Včasih je prišlo do manjših odstopanj, posameznih delavnic, zaradi usklajevanja delovnih obveznosti, vseh udeležencev. Takrat, ko smo reševali ankete, smo porabili še dodatnih 30 minut časa (max). Teme sem tokrat sama izbrala, zaradi

primerljivosti podatkov raziskave. Izbrala sem jih na podlagi zanimanja udeležencev prvega projekta. Pa tudi, na podlagi lastne presoje, o ustreznosti tem.

2.3.4. Opredelitev ciljev

Najpomembnejši cilji projekta so bili:

- a) naučiti uporabnike, kaj je to: asertivnost in asertivno obnašanje
- b) ugotoviti, če vedo kaj so njihove pravice in jih zapisati, ter na podlagi tega izdelati plakat-drevo, kot simbol življenja in nanj na liste napisati pravice, ki so jih poimenovali
- c) ugotoviti, če vedo kaj so njihove odgovornosti in jih zapisati, ter na podlagi tega izdelati plakat-drevo, kot simbol življenja in nanj na liste napisati odgovornosti, ki so jih poimenovali
- d) čimbolj razumljivo in jasno, ter tudi na primerih: igra vlog, prikazati kako oseba, ki se obnaša asertivno sprejme kritiko ali jo daje
- e) skozi predstavitev, kaj so komplimenti in kako prav je, da jih dajemo, to tudi v praksi izvesti in te komplimente povedati najbližjemu sosedu, ter jih tudi zapisati na liste cvetlice, ki ponazarja nas, kot skupino, našo povezanost, lepoto, rast...
- f) anketo na temo samopodobe izvesti s čimmanj občutka, da je to nekakšno ocenjevanje, pač pa jo poskušati prikazati, kot spoznavanje samega sebe in s tem krepiti in graditi identiteto in samopodobo

Moj prioritetni cilj je bil:

- ***Skozi trening asertivnosti naučiti uporabnike asertivnega obnašanja in s tem krepiti moč uporabnikov na mikro nivoju, v okviru okolja v katerem živijo in delujejo.***

Finančna sredstva pri izpeljavi projektov so bila vezana predvsem na:

- **Organizacijo Zvezo Sonček**, v katere prostorih sem projekta izvajala. Za izdelavo plakatov na temo: pravic in odgovornosti sem v prvem projektu uporabila karton, ki je bil podarjen, prav tako je bil: papir, flomastri, kolaž papir uporabljen iz zalog, ki jih imamo v delavnici. V drugem projektu delavnic asertivnosti sem za čas, ko sem izvajala delavnice imela plačan študijski dopust, s strani Zveze Sonček.
- **Moja sredstva**: kavo, sok, piškote, ki sem jih na začetku delavnic ponudila udeležencem, sem kupila sama; za snemanje sem uporabila svojo tehniko (kasete, IC snemalnik). Na drugem projektu, sem kupila papir in flomastre za izdelavo plakatov; tudi priprava delavnic: papir, tiskanje gradiva je bil moj strošek. Moj strošek je bila, tudi vožnja na treninge v: Celje, Ptuj in Maribor.

2.3.5. Opredelitev strategije

Ker je bil moj cilj pri izvajanju obeh projektov, krepiti moč uporabnikov, s pomočjo tehnike treninga asertivnosti in s tem vplivati na njihovo samopodobo, je bila moja strategija vezana na:

- Metodo treninga asertivnosti, sem na podlagi prebrane literature prilagodila, za osebe s težavami v učenju
(prvi projekt- trening asertivnosti 1 in 2 sem pred izvedbo delavnice zapisala in je v prilogi; drugi projekt-trening asertivnosti 1,2,3, in 4 sem prav tako pred izvedbo zapisala in je v prilogi)
- Pri izvedbi delavnic, sem uporabila metodo skupinske analize z značilnostmi skupinskega dela: negovanje, diskusije na teme, ki smo jih obravnavali; zapis in interpretacije povedanega; igra vlog, pri eni izmed tem (kritika), reflektiranje s praktičnimi primeri; zapis komplimentov na liste cvetlice, ki simbolizira povezanost, cvetenje, rast, lepoto; skupna izdelava plakatov na temo pravic in dolžnosti...
- vplivanje na druge na podlagi: sodelovanja, dialoga in tudi prepričevanja.
- Metodo mobiliziranja uporabnikov, po Si Kahnu, z namenom krepitve moči skozi učenje, kako se postaviti zase (Si Kahn, 1995; po Žnidarec Demšar, 2004: 51).

2.3.6. Izvedbeni načrt

Prvi projekt 2008

- ❖ Prva delavnica treninga asertivnosti je potekala na podlagi načrta z naslovom:
Trening asertivnosti 1 (v prilogi)

Zapisala bom kratek povzetek izvedbe.

- Potekala je 31.1.2008 od 9.45-11.40
- Pričeli smo s spoznavanjem oziroma negovanjem skupine, saj smo se vsi že od prej poznali in s tem ustvarili prijetno in sproščeno vzdušje za delo.

(Planiran čas za izvedbo je bil 10 minut.)

- Sledila je izvedba ankete na temo samopodobe, kjer sva skupaj z vodjem, pomagala uporabnikom, pri izpolnjevanju in razlagi pojmov, v kolikor so bili nerazumljivi.

(Planiran čas za izvedbo je bil 10 minut, porabili smo 15 minut.)

- Zatem je sledil trening asertivnosti, kjer smo obravnavali teme:
 - Kaj je to trening asertivnosti?
 - Kakšna je asertivna oseba?
 - Kaj je to asertivnost?
 - Kako postati asertiven?
 - Kakšni so naši najpogostejši načini obnašanja?

(Čas trajanja prvega dela treninga je bil 30 minut, planiran pa 20 minut.)

- Tema pravic je bila naslednja, ki smo jo obravnavali.
- Govorili smo tudi o dolžnostih, ki jih imamo.

(Čas trajanja obravnave obeh tem, je bil 40 minut.)

- Pričeli smo z zadnjo temo: Kako odločno izreči Ne ali Da?

(Ker smo pri prejšnjih temah porabili preveč časa, smo o tej tematiki le na kratko spregovorili 10 minut.)

- Zaključili smo z evalvacijo delavnice in sproščanjem, v tem delu smo tudi izbrali teme, ki jih bomo obravnavali na treningu asertivnosti 2.

(Čas trajanja zadnjega dela delavnice, je bil 10 minut.)

- ❖ Druga delavnica treninga asertivnosti, je prav tako kot prva potekala na podlagi načrta z naslovom: **Trening asertivnosti 2** (v prilogi)

Zapisala bom kratek povzetek izvedbe.

- Potekala je 7.2.2008 od 9.45-11.45
- Začeli smo z negovanjem, da smo ustvarili prijetno, varno in sproščeno vzdušje za delo.

(Čas trajanja negovanja je bil predviden za 5 minut, vendar se je razvlekel na 10 minut.)

- V načrtu izvedbe treninga, tega nisem planirala: opravili smo refleksijo na temo pravic in odgovornosti, ki smo jih obravnavali na prvem treningu.

(Čas trajanja izvedbe refleksije je bil 10 minut.)

- Zatem smo začeli z izvedbo treninga 2 na teme:
 - Kako odločno izreči DA ali Ne, ko nas nekdo nekaj prosi?
 - Kako izražati prošnje?
 - Obdelali smo tehniko obnašanja » Pokvarjena plošča »

(Čas trajanja izvedbe je bil 30 minut.)

- Pričeli smo z drugim delom izvajanja delavnice na temo kritike
- Izvedli vajo, kako se počutimo, ko nas nekdo kritizira...
- Kako asertivno odgovorimo na kritiko?
- Kako dati dobronamerno kritiko?
- Izvedli vajo: igra vlog; na podlagi izbrane in prebrane zgodbe smo izbrali nekoga, ki so ga drugi udeleženci na to temo kritizirali, nato govorili o občutkih, ki jih pri tem doživljamo

(Čas trajanja izvedbe je bil 30 minut.)

- Pričeli smo s tretjim delom izvedbe delavnice na temo komplimentov, vsi smo se kar nekako sprostili, po prejšnji težki temi.
- Govorili smo o tem: Kako sprejemati in izreči komplimente? Zakaj nam jih je težko prejemati?

- Izpeljali vajo, kjer smo dajali in prejeli komplimente in jih tudi simbolično zapisali na rožo z listi, ki v prispodobi ponazarja cvet, kot nekaj lepega in povezanega, tako kot drevo simbolizira rast pri pravicah in odgovornostih.

(Čas trajanja vaje je bil 20 minut.)

- Na koncu nam je ostalo le še nekaj minut za reflektiranje in sproščanje, ob tej priliki sem se vsem udeležencem zahvalila za sodelovanje in pomoč pri izvedbi treningov.
- Anketo na temo samopodobe, smo izvedli že izven planiranega časa in zanjo porabili manj časa, kot pred prvim treningom. Tudi tokrat mi je pri izvedbi ankete pomagal vodja. Na začetku in koncu treninga sem uporabila enak vprašalnik.

Drugi projekt 2009

Drugi projekt sem izvajala na treh različnih lokacijah, po enakem načrtu, na vseh lokacijah. Posamezne načrte: 1-odgovornosti, 2-pravice, 3-kritika, 4-pohvala, sem pripravila, pred izvedbo posamezne delavnice. Pri pripravi načrta, sem upoštevala pridobljene izkušnje iz prvega projekta: prenatrpanost tem in premalo časa za njihovo poglobljeno obravnavo. Prav tako, nam za izdelavo plakatov na temo pravic in odgovornosti, v prvem projektu ni ostalo časa (izdelala sem jih sama doma). Pripravila sem predvideno časovno razporeditev treningov in obravnavanih tem. Hkrati, pa sem uporabila enako anketo, kot pri prvem projektu in štiri enake teme, zaradi raziskave o učinkovitosti projekta na večjem reprezentativnem vzorcu izbrane populacije, ki jo preiskujem in zaradi združljivosti podatkov obeh projektov. Anketo sem tokrat, po nasvetu mentorja, zapisala v bolj pregledni obliki in brez dodatnih razlag (obe verziji ankete sta v prilogi).

- ❖ Prva delavnica treninga asertivnosti, je potekala na podlagi načrta z naslovom:
Trening asertivnosti 1-ODGOVORNOSTI (v prilogi)

Zapisala bom kratek povzetek izvedbe.

- Potekala je: 11.2.2009 od 9.00-10.50 v VDC Ptuj in od 12.00-13.55 v VDC Maribor, ter 18.2.2009 od 9.00-10.30 v VDC Celje
- Pričeli smo s spoznavanjem in ustvarjanjem prijetnega vzdušja v skupini.

(Planiran čas za izvedbo je bil 10 minut; v Celju smo porabili 5 minut; v Ptuj 20 minut; v Mariboru, pa 15 minut)

- Sledila je izvedba ankete na temo samopodobe, kjer sem vsako vprašanje prebrala in ga dodatno razložila, v kolikor je bilo potrebno. V Ptuj, sta udeležencem treninga, pri izpolnjevanju ankete, pomagali uslužbenki.

(Planiran čas za izvedbo je bil 15 minut, porabili smo: v Ptuj 20 minut, v Mariboru 30 minut, v Celju pa 15 minut.)

-
- Zatem je sledil trening asertivnosti, kjer sem razložila:
 - Kaj je trening asertivnosti?
 - Kakšna je asertivna oseba?
 - Kaj pomeni asertivno vedenje?
 - Kakšni so naši najpogostejši načini obnašanja?
 - Kako postati asertiven?

(Planiran čas izvedbe je bil 30 minut.)

- Tema odgovornosti je bila naslednja, ki smo jo obravnavali. Zaradi tega, ker je vse skupaj trajalo dlje kot je bilo predvideno, smo izdelavo plakatov na temo odgovornosti, predstavili na naslednjo delavnico treninga asertivnosti, ko smo obravnavali pravice.

(Planiran čas izvedbe je bil 30 minut.)

- Zaključili smo z evalvacijo delavnice in sproščanjem, povedala sem katero temo bomo obravnavali prihodnjič.

(Čas trajanja zadnjega dela delavnice, je bil 10 minut.)

- ❖ **Druga delavnica treninga asertivnosti** je potekala na podlagi načrta z naslovom:
Trening asertivnosti 2-PRAVICE (v prilogi)

Zapisala bom kratek povzetek izvedbe.

- Potekala je: 19.2.2009 od 9.00-10.30 v VDC Ptuj in od 12.00-13.30 v VDC Maribor, ter 18.2.2009 od 12.00-13.30 v VDC Celje
- Predstavljanje tokrat ni bilo potrebno, saj je bila to druga delavnica treninga asertivnosti. Začeli smo z negovanjem, da smo ustvarili prijetno, varno in sproščeno vzdušje za delo.

(Planiran čas negovanja je bil 10 minut.)

- Ponovili smo odgovornosti, ki so jih udeleženci spoznali za svoje, s prejšnje delavnice in izdelali plakat na to temo.

(Planiran čas energiziranja in reflektiranja teme odgovornosti, je bil 30 minut.)

- Naša naslednja tema so bile pravice. Tudi na to temo smo izdelali plakat osebnih pravic udeležencev delavnice.

(Planiran čas trajanja teme, je bil 40 minut.)

- Zaključili smo z evalvacijo delavnice in sproščanjem, povedala sem katero temo bomo obravnavali prihodnjič.

(Čas trajanja zadnjega dela delavnice, je bil 10 minut.)

❖ **Tretja delavnica treninga asertivnosti** je potekala na podlagi načrta z naslovom:
Trening asertivnosti 3-KRITIKA (v prilogi)

Zapisala bom kratek povzetek izvedbe.

- Potekala je: 3.3.2009 od 12.40-14.00 v VDC Ptuj in 26.2.2009 od 12.00-13.20 v VDC Maribor, ter 25.2.2009 od 9.00-10.20 v VDC Celje
- Predstavljanje tokrat ni bilo potrebno, saj je bila to tretja delavnica treninga asertivnosti. Začeli smo z negovanjem, da smo ustvarili prijetno, varno in sproščeno vzdušje za delo.

(Planiran čas negovanja je bil 5 minut; samo v Celju je bil 5 minut, drugje pa 10 minut.)

- Pričeli smo z predvideno obravnavo teme kritika:
 - Najprej sem povedala kaj je to kritika.
 - Izvedli vajo, kako se počutimo, ko nas nekdo kritizira...
 - Kako asertivno odgovorimo na kritiko?
 - Kako dati dobronamerno kritiko?
 - Izvedli vajo: igra vlog; na podlagi izbrane in prebrane zgodbe smo izbrali nekoga, ki so ga drugi udeleženci na to temo kritizirali, nato govorili o občutkih, ki jih pri tem doživljamo.

(Planiran čas trajanja izvedbe je bil 40 minut, v vseh VDC se podaljšal na približno 60 minut, saj smo zaigrali večino ali vse zgodbe, ki sem jih pripravila-4 zgodbe)

- Zaključili smo z evalvacijo delavnice in sproščanjem, povedala sem katero temo bomo obravnavali prihodnjič.

(Čas trajanja zadnjega dela delavnice, je bil 10 minut.)

❖ **Četrta delavnica treninga asertivnosti** je potekala na podlagi načrta z naslovom:
Trening asertivnosti 4-POHVALA (v prilogi)

Zapisala bom kratek povzetek izvedbe.

- Potekala je: 5.3.2009 od 9.00-10.40 v VDC Ptuj in 5.3.2009 od 12.00-13.40 v VDC Maribor, ter 3.3.2009 od 9.15-10.30 v VDC Celje
- Predstavljanje tokrat ni bilo potrebno, saj je bila to že četrta delavnica treninga asertivnosti. Začeli smo z negovanjem, da smo ustvarili prijetno, varno in sproščeno vzdušje za delo.

(Planiran čas negovanja je bil 5 minut; samo v Celju je bil 5 minut, drugje pa 10 minut.)

- Govorili smo o pohvali oziroma komplimentih:
- Kako sprejemati in izreči komplimente?
- Zakaj jih nekateri težko prejemajo ali dajejo?
- Izpeljali vajo, kjer smo dajali in prejemali komplimente in jih tudi simbolično zapisali na rožo z listi, ki v prispodobi ponazarja cvet, kot nekaj lepega in povezanega, tako kot drevo simbolizira rast pri pravicah in odgovornostih.

(Planiran čas trajanja vaje je bil 30 minut, dejansko je trajal 40-60 minut, glede na število udeležencev posameznih delavnic)

- Zaključili smo z reflektiranjem in sproščanjem, ob tej priliki sem se vsem udeležencem zahvalila za sodelovanje in pomoč pri izvedbi treningov, ter jih povabila k sodelovanju, ko bom s posamezniki izvajala intervju.

(Planiran čas trajanja tega dela delavnice, je bil 10 minut.)

- Nato smo izpolnjevali še anketo na temo samopodobe. Tudi tokrat sta mi v Ptuj pomagali uslužbenki. Uporabila sem enak vprašalnik, kot pred treningi..

(Planiran čas izvedbe ankete, je bil 20 minut, v Mariboru je bil 30 minut.)

2.3.7. Izvedba

Izvedbo obeh projektov treningov asertivnosti 2008 in 2009, bom združila in ju opisala, po temah in pri vsaki temi izpostavila: potek izvedbe, cilje teme, način vodenja, odziv udeležencev, skupne ugotovitve.

Spoznavanje

Trening asertivnosti 2008.

Ker se vsi že od prej poznamo, spoznavanje ni bilo potrebno. Pač, pa je bilo v tem uvodnem delu (na začetku vsake delavnice) potrebno poskrbeti za dobro vzdušje v skupini. V skupini nas je bilo: šest uporabnikov, jaz in vodja. Povabila sem vse, da so se udobno namestili v prostoru. Delavnico smo izvajali v skupni jedilnici, zato sva z vodjem čas izvedbe prilagodila kosilu in tudi prihodu posameznikov v VDC. Prostor sem prej pripravila: mize sem postavila tako, da so tvorile krog, da smo se lahko vsi videli med sabo. Poleg tega sem za uvod (za postopek negovanja v skupini) pripravila: sokove, ponudila kavo ali čaj in piškote. Nato smo nekaj minut sproščeno klepetali in ustvarili prijetno in varno okolje ter klimo za delo.

Trening asertivnosti 2009.

Z nekaterimi udeleženci treningov asertivnosti sem se že prej poznala, z nekaterimi ne, oni med sabo so se poznali, ker sem izvajala treninge, na treh različnih lokacijah, kjer so udeleženci tudi zaposleni.

Tako, kot sem planirala v pripravi na delavnice, se naučila iz literature in lanskim izkušnjam treningov asertivnosti, sem v uvodnem delu, vsake delavnice poskrbela za vzdušje v skupini. Udeležence sem povabila, da so se udobno namestili v pripravljenem prostoru. V Ptuj in Celju je bil prostor vedno že pripravljen (primerno dolga miza, za število udeležencev, kjer smo se lahko vsi namestili okrog nje). Naš krog je bil sklenjen. Tudi v Mariboru smo si izbrali, eno izmed delavnic, v kateri smo lahko sedeli v krogu, okrog fiksno postavljenih miz. Vse naslednje delavnice smo izvajali v istem prostoru. Prvič sem s sabo prinesla tudi čokolado, ki smo si jo med sabo podelili in se ob tem pogovarjali, ter negovali. Prav tako smo se prvič predstavili. Pred vsako naslednjo delavnico, pa poklepetali, kaj vse se je komu v tem času, ko se nismo videli dogajalo.

Izvedba ankete

Anketa prvič

Trening asertivnosti 2008

Ankete in pisala sem razdelila, nato pa ugotovila, da so bili vsi v zadregi, tudi tisti, ki zmorejo sami pisati in brati, kako rešiti deset vprašanj, na temo samopodobe. Kljub temu, da sem vprašalnik malo skrajšala, od osnovne verzije, da bi ga s tem poenostavila, da bi bil dostopen za udeležence, so vsi rabili individualno pomoč in še dodatno razlago vprašanj in tudi odgovorov. To sva jim z vodjem tudi omogočila. K vsakemu sva pristopila in skupaj z njim šla skozi vprašalnik, s tem, da so trije sami obkroževali intervalno lestvico opisovanja svojih občutkov, na posamezna vprašanja, dva pa sta prosila, če lahko to opravi eden od naju. En udeleženec ankete ni reševal, je pa poslušal in opazoval.

Izpolnjevanje ankete se je zavleklo in trajalo daj časa, kot sem planirala. Ker je nismo reševali vsi istočasno, so bili nekateri prej gotovi.

Trening asertivnosti 2009.

Razdelila sem anketni vprašalnik in pisala. Po izkušnji od lani sem vedela, da je najbolje, če vsako vprašanje vsem udeležencem preberem, ga razložim, nato pa po potrebi, dodatno razlagam še posameznikom. V ptujski skupini sem imela tudi pomoč uslužbenk in je bilo to individualno razlaganje in pomoč pri pisanju, zaradi tega lažje. Anketni vprašalnik, je v Ptuj izpolnjevalo osem udeležencev treninga asertivnosti. Večina je odgovore sama obkroževala, rabili so pomoč, pri označevanju vrstice, v kateri je bilo vprašanje in odgovor. Pomagali smo si z praznimi listi, tako, da si list položil pod vprašanje in odgovor, ki je bil v isti vrstici. Dve udeleženki sta rabili pomoč tudi pri obkroževanju odgovorov, skoraj vsi pa so rabili še dodatno razlago vprašanj. V Celju je izpolnjevanje potekalo podobno, le da so bili tukaj le trije udeleženci delavnic in isti trije tudi izpolnjevali anketo. Vsem trem sem po potrebi pomagala z dodatno razlago in enemu, ki je slaboviden z izpolnjevanjem (on z razumevanjem ankete ni imel težav). Druga dva, sta rabila poleg razlage, še pomoč pri premikanju belega lista, s katerim smo označevali vprašanje in odgovor, ki smo ga imeli v obravnavi. V Mariboru sem se z izpolnjevanjem ankete zamudila največ časa, saj je bilo udeležencev treninga in tistih, ki so izpolnjevali ankete osem, nisem, pa imela nobene pomoči. Od teh osmih, so štiri udeleženke rabile pomoč pri obkroževanju odgovorov, trije, pa

pri premikanju praznega papirja za označitev vrstice, da so lahko obkrožili odgovor, ki so ga želeli. Zaradi vseh opisanih težav je izpolnjevanje ankete trajalo dlje časa, kot sem planirala (podobno kot lani).

Vendar nihče ni bil nestrpen zaradi tega. Zaradi istočasnega reševanja in razlage posameznih vprašanj smo vsi približno enako končali (zamik nekaj minut).

Asertivnost

Trening asertivnosti 2008 in 2009.

Najprej sem želela vsem na čimbolj kratek in jasen način predstaviti, vse na temo asertivnosti in poskušala vključevati v diskusijo o temi, vse udeležence, kar je bilo včasih težko. Udeleženci so namreč, kar sem že opisala, intelektualno na zelo različni stopnji, telesne in druge oviranosti, tu niso bile tako pomembne, pač pa je pri vključevanju v debato prišla do izraza tudi govorna spretnost (v Slovenj Gradcu eden, v Ptuj se dva udeleženca težje pogovarjata, v Celju ena, v Mariboru dve- govorna oviranost, ki je pogosta pri osebah z diagnozo cerebralne paralize; z nekaterimi od teh sem kasneje opravila intervju). Prav tako je pri pogovarjanju v skupini in vključevanju v debato, bila pomembna socialna vključenost udeležencev, tisti, ki imajo višji nivo socialne vključenosti, jim tudi pri vključevanju v debato v skupini ni bilo problema, niso rabili dodatnih vzpodbujanj. Nekateri, so kar sami sodelovali in se vključevali v pogovor na temo, drugim pa sem pri vključevanju v pogovore pomagala. Govorila sem zelo počasi, poskušala čimbolj poenostavljeno povedati, jezik sem jim približala, govorila sem v vsakdanjem pogovornem jeziku in pri posameznih razlagah na temo, poskušala povedati, kar je bil cilj skozi primere. V Slovenj Gradcu se je največ vključeval uporabnik, ki ne zna pisati in ima zelo dobro razvit občutek za druge, ter govorne sposobnosti . Zatem ženska udeleženka (ki živi samostojno), nato še en udeleženec, ki se je našel v primerih, ki sem jih izpostavila, ostali so povedali samo kakšno besedo potrditve ali zadovoljstva ali bili tihi. Podobna situacija je bila v drugih VDC-jih, udeleženec iz Maribora, ki živi sam, je zelo dobro socializiran in ima boljše govorne spretnosti in se je več vključeval, prav tako še eden, ki se veliko vključuje v družabno življenje, ostale sem morala izzvati s vprašanji in jih vzpodbujati, da so kaj povedali. Skupina, ki je bila v Ptuj je delovala podobno, kot v Mariboru in Slovenj Gradcu, tudi tu so trije govorno izstopali, ostale je bilo h komentiranju in sodelovanju vzpodbujati, ter prilagoditi vodenje takemu načinu dela, ki je vključeval vse udeležence treningov. V Celjski skupini je bilo drugače, saj sem lahko glede na majhnost skupine, individualno delala z vsemi udeleženci. V primerjavi z moškima udeležencema, se je vseeno manj vključevala ženska udeleženka, menim, da zaradi oviranosti govora.

Pravice

Trening asertivnosti 2008 in 2009.

Vrstni red delavnic treninga asertivnosti je bil leta 2009 drugačen. Najprej smo obravnavali odgovornosti in nato pravice (to je bila moja odločitev, tako sem se odločila, ker sem opazila, da v zadnjem času v šolah, organizacijah..., skratka povsod, govorijo predvsem o pravicah so pa nekako pozabili na odgovornosti). Čeprav je tudi leta 2009, kljub drugačnemu vrstnemu redu prišlo do tega, da smo obe temi, na drugi delavnici še enkrat obravnavali skupaj in s tem hkrati izvedli evalvacijo in refleksijo obeh delavnic, ter nato še izdelali plakate na obe temi, saj nam je na prvi delavnici zmanjkalo časa.

Vsi ljudje so pomembni in potrebni, ne glede na stanje svojega: telesa, uma ali čutil.

To je bil stavek s katerim sem začela govoriti o pravicah. Biti asertiven, pa pomeni poznati svoje pravice. Vendar ne samo svoje pravice, pač pa tudi pravice drugih ljudi. Najprej sem povedala na splošno o človekovih pravicah, nato pa vodila temo v osebne pravice. Na delavnici v letu 2009 sem omenila tudi Konvencijo o pravicah invalidov, ki je pomemben dokument s tega področja in je bila sprejeta decembra 2008. Ves čas so udeleženci komentirali, če se jih je kaj dotaknilo, pustila sem jim, da povedo in nato poskušala z nadaljevanjem, v okviru pripravljenega načrta.

Razložila sem jim, da sem pripravila drevo in liste, ter tudi prazen plakat, oni pa naj izberejo ali bodo sami zapisali svojo pravico na list in jo nato skupaj zalepimo na drevo, ali to naredim jaz. Če bi želeli, da to delamo skupaj bi imeli premalo časa, zato sem bila zadovoljna s končnim dogovorom, da bodo pravice povedali, jaz pa jih bom zapisovala, na prazen plakat. Do drugega tedna, ko imamo naslednjo delavnico, jih bom prepisala na liste in nalepila na drevo. Zatem sem jih povabila, da pove vsak kakšno pravico, ki sem jih sproti zapisovala. Na vsako pravico, ki jo je kateri od udeležencev povedal in smo jo zapisali so potekale tudi debate, skozi katere so udeleženci izražali svoja mnenja., razmišljanja ter prepričanja. (2008)

V letu 2009, pa smo plakate na temo pravic skupaj izdelali, v vseh treh VDC. Plakate in flomastre različnih barv, sem prinesla s sabo. Risala in pisala sem povsod sama, vendar so vsi udeleženci delavnic aktivno sodelovali, pri izražanju pravic, vsak je povedal vsaj eno osebno pravico, vsak, pa je tudi izbral barvo, s katero sem pravico zapisala na naše drevo življenja in skupne rasti. Tam kjer so želeli sem kasneje okrog zapisanih pravic še narisala liste, nekateri, pa so plakate tudi obesili, v delavnici, kjer delajo (v VDC Ptuj in VDC Maribor).

Imam pravico:

- ☐ Do enkratne socialne pomoči
- ☐ Do svobode
- ☐ Do enakopravnosti
- ☐ Do smeha, veselja
- ☐ Do izbire
- ☐ Do zdravja
- ☐ Do športa
- ☐ Do dela
- ☐ Do urejanja okolja
- ☐ Do možnosti odločanja, pri izbiri bivanja
- ☐ Do pohodov v hribe
- ☐ Do nove hiše (do stanovanja)
- ☐ Do počitka
- ☐ Do dodatka za rekreacijo, za invalide
- ☐ Do prostega časa
- ☐ Do zasebnosti
- ☐ Do izbire partnerja
- ☐ Do ljubezni
- ☐ Da si sam izberem prijatelja
- ☐ Da se razvajam

- ☐ Da se gibljem
- ☐ Da ljubim in sem ljubljen
- ☐ Da sem žalosten
- ☐ Da stojim ob opori
- ☐ Da izberem barvo
- ☐ Da hodim delat na Sonček
- ☐ Da grem lahko volit
- ☐ Da sem enakovreden drugim
- ☐ Da se postavim za sebe
- ☐ Da sam odločam o sebi
- ☐ Da delo opravi do konca
- ☐ Da hodim v službo
- ☐ Da grem domov (na obisk iz BS)
- ☐ Da zapišem stvari, ki jih čutim
- ☐ Da si izberem spremljevalca
- ☐ Da lahko grem v knjižnico
- ☐ Da grem na tekmo
- ☐ Da grem na koncert
- ☐ Da povem, če mi kaj ni všeč
- ☐ Da sama zlezem na voziček
- ☐ Da lahko redno sodelujem na aktivnostih
- ☐ Da sem lahko v družbi
- ☐ Da povem kaj novega
- ☐ Da si izberem delo
- ☐ Da sam odločam o svojih željah
- ☐ Reči » NE »
- ☐ Da povem svoje mnenje
- ☐ Da hodim s hoduljo
- ☐ Da sem članica ZDCP (zveze društev za cerebralno paralizo)
- ☐ Da imam prijatelje
- ☐ Da si ustvarim družino
- ☐ Do socialnih storitev
- ☐ Da živim samostojno življenje
- ☐ Do zdravstvenih storitev
- ☐ Da sem srečen
- ☐ Do mobilnosti (ob prisotnosti težje telesne oviranosti)
- ☐ Do prilagoditev pri delu
- ☐ Do spoštovanja drugačnosti
- ☐ Do hobijev
- ☐ Do izobraževanja
- ☐ Da naredim izpit za avto
- ☐ Do pravnih storitev
- ☐ Do prilagojenega stanovanja
- ☐ Do izražanja občutkov

Prepoznali in zapisali smo pravice, ter poudarili: da se jih moramo naučiti prepoznavati in jih braniti kadar nam jih kršijo in, da asertivna oseba ne skrbi le za svoje pravice, pač pa tudi za pravice drugih, če se za njih vztrajno borijo.

Vsi imamo enake pravice, ampak to pomeni, da imamo hkrati tudi odgovornosti, ki se pogosto povezujejo s pravicami. Zato je bila naša naslednja tema, ki smo jo povezali s pravicami, odgovornosti.

Odgovornosti

Najpomembnejša odgovornost je spoštovati pravice drugih in jih ne kršiti. Drugim moramo priznati iste pravice, kot jih imamo sami, spoštovati tudi tiste pravice, ki jih mogoče mi nimamo. Če gledamo samo na svoje pravice nismo asertivni ampak sebični...

To je bil uvod na temo odgovornosti.

Zatem sem jim povedala zgodbo, kjer želi Ivan gledati tekmo, ampak tudi mama želi gledati film, na drugem programu, ki je ob istem času, kot tekma.

S to zgodbo sem jih povabila k razmisleku: Kako bi se oni obnašali v takšni situaciji? Ali imajo kakšne podobne izkušnje?

Več udeležencev je povedalo o podobni izkušnji doma, ki so jo rešili z nakupom novega televizorja. Skoraj vsi že imajo svoje televizorje, tako, da to ni bil najboljši primer za debato.

Vendar sem lahko na podlagi primera povedala, kako se lahko reši tak ali podoben problem z **dogovorom**: mama in Ivo lahko vlečeta vžigalice in tisti, ki potegne daljšo, bo gledal televizor tisti dan, tisti, ki bo potegnil krajšo, pa naslednjič, ko bosta zopet oba hkrati želela gledati različne programe, saj vedno nimamo možnosti iti kupiti nov televizor ali pa se pojavijo takšni problemi, ki se jih da rešiti samo z dogovorom, ki pa ne sme biti, v škodo enega ali drugega.

Nato smo prešli na pogovor in zapis odgovornosti, ki se jih udeleženci spomnijo. Odločili so se za enak potek zapisa odgovornosti, kot pri pravicah. (2008)

Na delavnici treninga asertivnosti v letu 2009, pa smo tako, kot za pravice tudi za odgovornosti, ki so jih povedali udeleženci izdelali plakat in se ob tem ves čas o odgovornostih tudi pogovarjali. Tudi tukaj so udeleženci sami izbirali podrobnosti zapisa, jaz sem bila le izvajalka.

Moja odgovornost je:

- ☐ Priti v službo
- ☐ Da delam
- ☐ Da skrbim za osebno higieno
- ☐ Do zdravja
- ☐ Da plačam račune
- ☐ Da dobro opravim delo
- ☐ Da razpolagam z denarjem
- ☐ Do razpolaganja s časom
- ☐ Do točnosti, da ne zamujam, če sem s kom zmenjen
- ☐ Da skrbim za svoje gospodinjstvo
- ☐ Da spoštujem druge ljudi in sodelavce
- ☐ Da držim obljubo
- ☐ Da sem dežurna v kuhinji
- ☐ Da delam čestitke
- ☐ Da se držim pravil
- ☐ Da pazim na prehrano in se gibljam

- ☐ Da redno obiskujem zdravnika
- ☐ Da jemljem zdravila
- ☐ Da v službi delam
- ☐ Da upoštevam navodila za delo
- ☐ Da izdelam izdelek kvalitetno, v okviru svojih zmožnosti
- ☐ Da opravi delo, ki sem ga sprejel
- ☐ Da sem točen
- ☐ Da se držim dogovora
- ☐ Da skrbim za svojo varnost
- ☐ Da pri delu uporabljam kar je potrebno (pripomočke)
- ☐ Da zaradi zdravja, grem na operacijo
- ☐ Da se zjutraj pripravim za službo
- ☐ Da si izberem oblačila
- ☐ Da si umijem zobe
- ☐ Da se nadišavam
- ☐ Da si zjutraj pripravim zajtrk
- ☐ Da se obrijem
- ☐ Da zjutraj, pravi čas vstanem
- ☐ Da skrbim, da imam kaj za jesti
- ☐ Da se kulturno obnašam, do drugih
- ☐ Da živim sam
- ☐ Da skrbim, da imam kaj za obleči
- ☐ Da skrbim, da se gibljam (reče, da jo dajo na hoduljo)
- ☐ Da uporabljam opornico za roko
- ☐ Da sem vztrajen
- ☐ Da pomijem tla v kopalnici
- ☐ Da poskrbim za varnost pri delu
- ☐ Pospravljanje in pomivanje posode
- ☐ Da se zjutraj uredim
- ☐ Da poslušam
- ☐ Da skrbim za zdravo prehrano
- ☐ Da sem strpen do sebe in drugih
- ☐ Da pomagam staršem
- ☐ Da si zjutraj oblečem pullover

Tudi pri odgovornostih, smo med naštevanjem le-teh, o posameznih odgovornostih debatirali. Na koncu, sem vse zapisane odgovornosti, še enkrat prebrala, vmes so se posamezniki še oglašali. Poskušala sem pri vsaki odgovornosti izpostaviti tistega, ki je katero izmed njih povedal. S tem smo hkrati opravili, tudi evalvacijo obravnavane teme. Udeleženci delavnice so delovali zelo zadovoljno in vsi aktivno sodelovali, tudi tisti z najnižjimi intelektualnimi sposobnostmi, le enega sem morala vzpodbujati, da je tudi on povedal svoje odgovornosti in na tak način prispeval svoj delež, k našemu skupinskemu učenju.

Moje DA in moje NE

Trening asertivnosti leta 2008.

Temo sem predstavila, tudi skozi zgodbo:

»Zunaj pada dež in tebi ni do tega, da bi šel ven. Ampak sodelavec ti vztrajno prigovarja, da pridi z njim, na zrak, ker se slabo počuti v delavnici.«

O tej zgodbi smo se nato pogovarjali.

Pomembno je, da drugi razumejo razloge, zakaj smo jih odbili in da jim, če želimo, ponudimo možnost dogovora. Tako nikogar ne bomo užalili, ker smo se z razlogom odločili reči NE, to je velika razlika in na tak način smo ravnali asertivno.

Tukaj smo prvič končali in nadaljevali naslednji teden, na drugi delavnici asertivnosti.

Reflektiranje in sproščanje

Ni nam ostalo veliko časa, zato sem na kratko, povzela tematiko današnje delavnice.

Povabila sem udeležence, da povedo ali jim je bila delavnica všeč in če jim ni bila, kaj jim ni bilo všeč?

Ko so enoglasno izrazili, da jim je bila všeč, sem jih povabila k sodelovanju še drugi teden in jih prosila, da si izberejo teme, ki jih bomo obravnavali. Na izbiro, sem imela pripravljenih šest tem, izbrali, pa naj bi največ tri, saj jih več, v času dveh ur, ne bomo uspeli predelati.

Izbrali so si: moje odločno DA in NE, kritike in komplimente. Poniževanje in planiranje prihodnosti so bile teme, ki so se o njih izrazili, da se o tem ne bi želeli pogovarjati.

Vsem sem se zahvalila za sodelovanje in izvedbo delavnice in izrazila zadovoljstvo, ker sem občutila delavnico, kot uspešno.

Moje DA in moje NE

Na kratko smo ponovili o čem smo govorili na prejšnjem treningu, nato sem povedala, novo zelo podobno zgodbo, kot na prvi delavnici in udeležence izzvala, kako bi na asertiven način rekli NE, na podlagi povedane zgodbe. Povedali so, kar so se spomnili, nato sem še sama predstavila možne načine odgovora, da jim je bilo, bolj razumljivo. O vsem skupaj, smo se še pogovarjali.

Nato sem nadaljevala s tem, kako na asertiven način prositi, ko nekaj rabimo.

Eden izmed uporabnikov me je presenetil, ko je primer prošnje, ki sem jo prebrala, takoj uvrstil med neprimerno (»pocukrano«, se je izrazil), kar je dejansko tudi bila **-z laskanjem ne poskušamo pridobivati pomoči**, to ni asertivno obnašanje.

Zatem sem se dotaknila tehnike obnašanja »Pokvarjena plošča« in pojasnila, kdaj in kako jo lahko uporabimo in da temelji na vztrajnosti, ki je zelo pomembna, za asertivno obnašanje.

Na podlagi razgovora z udeleženci smo ugotovili, da jo eden izmed uporabnikov, že uspešno uporablja, v svojem vsakdanjem življenju in je z našo pomočjo, to danes ozavestil.

Na koncu, ko smo zaključili, sem vse udeležence povabila h komentarjem, na to temo. Ena udeleženka se je spomnila, kako je bilo, ko je bila dva dni nazaj sama doma, mi pa smo se spomnili, da se je tisti dan nesramno obnašala, do sodelavcev v delavnici in jih neupravičeno kregala. Na vprašanje, če je bilo to prav, je ugotovila, da ne. Ostali, pa so ji razložili, da bo v življenju, verjetno še večkrat sama doma, brez mame in da se zato ne sme jeziti na druge ljudi.

Kritika

Trening asertivnosti leta 2008 in 2009.

Vsi brez razlike kritiko težko sprejemamo. Običajno jo doživljamo kot grožnjo, tistega, ki nas kritizira, pa kot nasprotnika. To je običajno zaradi slabih izkušenj iz preteklosti, saj osebe, ki so nas kritizirale niso delale razlike med nami in našim obnašanjem...

Po uvodu so nekateri od udeležencev morali iti lulat. (2008)

Na kratko sem ponovila, kar sem že prej povedala, takrat se je vrnila še ena udeleženka, vsi so bili zaradi odhajanja in prihajanja manj prisotni, niso tako sodelovali, po prejšnji temi in vmesni malici, lulanju, je koncentracija padla. To je bilo čutiti na začetku, ko pa so se vsi umirili, so zopet pričeli sodelovati, sploh, če sem jih izzvala s primeri. Ena izmed udeleženk je imela težave (vznemirjenost, vsake toliko časa ji je telo nekontrolirano stresel krč), nekateri so pokašljevali. Ampak kljub, vsem motečim dejavnikom, so vseeno sodelovali. (2008).

Medtem, ko je bilo sodelovanje in zbranost, na vseh delavnicah kritike, v letu 2009, zelo dobro, saj smo obravnavali le to temo, prej smo se samo še sproščeno pogovarjali in ustvarili varno in pozitivno vzdušje, za dobro delo v skupini.

Govorili smo o tem, da moramo razlikovati med dobronamerno in neupravičeno kritiko.. Karkoli sem povedala na temo kritike, sem poskušala razložiti skozi primere, ker sem ugotovila, da vsi tako obliko razlage boljše razumejo. Vmes, med razlago so se oglašali in izražali mnenja.

Na temo kritike sem planirala izvedbo igre vlog .

Udeleženci so izbrali eno izmed štirih zgodb, ki jo je prebrala ena izmed udeleženk. (2008)

Zgodba: » Starši se jezijo nate, ker si ponovno k sebi povabil prijatelja, ki tebe nikoli ne povabi in te izkorišča. Povej domačim, kaj si misliš o tem in kako se počutiš. »

Najprej sem preverila, če zgodbo razumejo. Igrati niso želeli, zato sem predlagala, da bi jaz zaigrala mamo, njih pa povabila, da mi izrazijo kritike, ki so jim ob zgodbi, prišle na misel. Prvi se je oglasil udeleženec, ki ves čas aktivno sodeluje, na treningu:

»Ti si ravno takšna kot tisti prijatelj, ki me nikoli ne povabi, ker se jeziš, ko ga vabim.«
Ostali niso vedeli, kaj bi rekli in ugotovili, da je to težko za njih.

Poskušala sem predstaviti, kako bi jaz staršem razložila, zakaj ga vabim, da jih razumem, da se jezijo, vendar morajo tudi oni razumeti mene in moja čustva, saj me prijatelj nima kam povabit, medtem, ko ga jaz imam (primer asertivnega obnašanja in sprejemanja kritike, ter sklepanja kompromisa na podlagi le-te). S tem sem pri udeležencih sprožila asociacijo, na podobno situacijo, med dvema stanovalcema bivalne skupnosti. Isti udeleženec, kot prej, je to imensko in konkretno izpostavil in s tem izzval, drugega udeleženca delavnice, na katerega se je ta situacija nanašala. Le- ta je nato izpovedal je, da je imel zadnjič, ko sta bila s prijateljem, v hotelu na morju in ju je njegov oče, peljal nazaj domov, z očetom prijatelja spor zaradi tega, kar ga je zelo prizadelo, saj ima občutek, da je bil oče prijatelja, do njega krivičen.

Pogovor sem spet navezala na zgodbo, ki smo jo prebrali in vprašala udeležence, kaj mislijo, kako sem se počutila, ko me je udeleženec delavnice kritiziral. Vsi so rekli, da najbrž slabo. Jaz, pa sem povedala, da prvi trenutek, ja. Nato, pa sem pomislila na to, kaj mi je hotel s tem povedati in pričela razmišljati o tem, da je to najbrž res, kar mi govori in bi to bila lahko osnova, za pogovor, na podlagi dobronamerne kritike. S strani udeležencev, so bile dane izjave, da je dogovor na tak način možen, ampak, da morata biti oba udeleženca za to. Prav tako so ugotovili, da so pripravljeni dobronamerno kritiko sprejeti, kadar je upravičena, če pa ni, sem še enkrat ponovila, da smo govorili o tem, da je prav, da zahtevajo opravičilo, kadar je kritika neupravičena.

Zopet se je oglašil udeleženec, ki je prej omenil, da je imel spor z očetom prijatelja in povedal, da tudi on ne bi zahteval opravičila, od očeta prijatelja. Svetovala sem mu, da je v skladu s tem, kar smo se danes pogovarjali, da bi se z očetom prijatelja poskušal pogovoriti in mu razložiti, kako se je takrat počutil in da ga je prizadel in užalil.

S tem smo to temo zaključili, udeležence sem vprašala, če imajo še kaj za pripomniti.

Eden izmed uporabnikov je dal primer, kako kritiko slabo prenašajo politiki, ki so na očem javnosti. Ugotovili smo, da so nam s tem vsem, slab zgled. (2008)

Tudi na delavnicah kritike v letu 2009, smo uporabili iste zgodbe. Udeležencem je bilo igranje igre vlog tako všeč (v nasprotju z lansko skupino), da smo na vseh delavnicah zaigrali večino zgodb. Na podlagi zgodb, pa smo ugotavljali in se učili izražanja dobronamerne kritike, ter prepoznavanja in sprejemanja različnih vrst kritike. Opazila sem le, da so skoraj vsi udeleženci, ki so sodelovali v igranju vlog, na podlagi prebranih zgodb imeli težave izraziti kritiko iz sebe: » Jaz mislim, Nič nimam proti, ampak...«. Tisti, ki niso igrali (vsi, ki so želeli so imeli možnost igranja), so sodelovali pri žrebanju in iger, katere so bile prej, na koncu je vedno ostala še ena; lahko so prebrali zgodbo, ki sta jo nato dva zaigrala; vsekakor, pa so se vsi imeli možnost vključevati v razgovor, ki se je običajno razvil na podlagi zaigrane zgodbe. Ko smo z delavnico zaključili smo še na kratko reflektirali in povzemali naučeno.

Zaključki na to temo z njihove plati so bili: da je važno, da začutijo, ko želijo nekomu povedati kritiko in jo takrat tudi povedo; da je važno, da je dobronamerna in da znaš dobronamerno kritiko tudi sprejeti; ter, da se iz dobronamerne kritike lahko razvije podlaga za razgovor in kompromis; ter, da je treba povedati, kadar nas kdo neupravičeno kritizira, konkretno tistemu človeku o tem, kako smo se počutili zaradi tega.

Komplimenti in slika, ki jo oblikujemo o sebi (pohvala)

Trening asertivnosti leta 2008 in 2009.

To temo sem izbrala za konec, ker se mi je zdela prijetna in bo po njej ostal udeležencem dober in prijeten občutek.

Najprej smo se pogovorili o tem: kako prejemati in izrekati komplimente. O nevarnostih pri dajanju komplimentov: če jih dajemo pogosto in vsakomur. Vmes so se posamezniki oglašali, eden je povedal, da težko daje in sprejema komplimente. Tudi letos je več udeležencev povedalo, da težko sprejemajo in dajejo komplimente.

Nato smo izpeljali zaključno vajo, v kateri je vsak izmed udeležencev, dal kompliment sosedu, kar je bilo za nekatere izmed udeležencev, zelo težka naloga in so rabili pri tem eni manj, drugi več vzpodbude. Jaz sem dala kompliment svojemu sosedu na levi strani in potem

on naprej svojemu sosеду, na levi strani...dokler nismo prišli nazaj, k meni. Vprašala sem jih, če lahko komplimente zapišem na liste rožice, ki ponazarja nas, kot skupino, vsak list je eden izmed udeležencev, vsi skupaj, pa tvorimo povezano skupino s pozitivnimi lastnostmi. To rožico sem narisala na vseh delavnicah pohvale, le da je imela na vsaki delavnici drugačno število listov (različno število udeležencev). Če so želeli so lahko pohvalo izrazili tudi meni (nekateri so mi jo dali, drugi niso, teh pohval nisem zapisala). Rožice sem si shranila za spomin, ker so na listih napisane, tudi imena udeležencev.

Nekateri udeleženci so pri izražanju pohval imeli težave, kako jo pravilno izraziti: » jaz ali vseč mi je...«, da izhajamo iz sebe in govorimo v prvi osebi, takrat smo s skupnimi močmi pomagali oblikovati takšno pohvalo, da jo je nato ta udeleženec, lahko povedal svojemu sosеду (primer tako izražene pohvale: » Se razume z mano. » ; kar smo popravili na: » Všeč mi je, da me razumeš.« ipd.).

TO SMO MI

- **Si natančen, pošten, se rad smejiš**
- **Rad pomagaš, si samostojen**
- **Si dober prijatelj, vseč mi je tvoja družba**
- **V vseh stvareh si v redu**
- **Si pridna v kuhinji**
- **Si radodarna in dobra prijateljica**
- **Res si dobra prijateljica, skrbiš da se izogibam oviram**
- **Si točna in prijazna**
- **Všeč mi je, da si vedno zadovoljen**
- **Si skrben in dober prijatelj, rad pomagaš**
- **Si delaven in vesten**
- **Ti si dober človek**
- **Všeč mi je, da se rad pogovarjaš**
- **Všeč mi je, da me razumeš**
- **Ti si dober sodelavec**
- **Ti si lep človek**
- **Rada prisluhneš**
- **Si vesten pri delu in rad pomagaš**
- **Zelo lepo igraš na sintesizer**
- **Se dobro znajdeš**
- **Se trudiš pri delu**
- **Znaš poslušati, pohvaliti, potolažiti**
- **Si dobra prijateljica**
- **Si vztrajna, ko se kljub temu, da težko govoriš trudiš in pogovarjaš z mano**
- **Pomagaš mi pri delu v delavnici**
- **Se lepo pogovarjaš z mano**
- **Se trudiš pri delu**
- **Všeč so mi tvoje pesmi**
- **Si vztrajna in natančna**
- **Si potrpežljiv in rad pomagaš**
- **Si dobrovoljna in vesela**

Na koncu sem še enkrat povzela: kdaj in kako dajemo komplimente, ker je razumevanje tega, nekaterim udeležencem delalo težave. Nato sem jih vprašala, kako so se počutili, ob dajanju komplimentov. Eden izmed udeležencev je povedal, da bi lažje sprejel kritiko, kot kompliment; ena je povedala, da je bila presenečena nad komplimentom; dva sta povedala, da sta bila komplimentov vesela; prav tako, še ena izmed udeleženk; enemu, pa so se zdeli komplimenti, ki jih je dobil čisto običajni. (2008)

Tudi letos so eni komplimente težko dajali, večina jih je lažje sprejemala, kot dajala, čeprav je bil splošen vtis, te delavnice dober. Vsi so bili sproščeni in so ves čas sproščeno klepetali. Težave jim je delalo, le izražanje pohvale, v pravi obliki.

Reflektiranje in sproščanje

V tem delu sem udeležencem povedala, da smo s temami, ki smo jih izbrali zaključili. In jih povabila, da povejo kakšen vtis je na njih naredil, naš trening asertivnosti.

Povedali so: mi je bilo všeč; sem zadovoljen; sem zadovoljen, edino malo se mi je vlekle (skupaj smo ugotovili, da bi bilo bolje, če bi se dobili večkrat, za krajši čas in obravnavali samo eno temo naenkrat -2008); najtežje mi je bilo, ko smo si delili komplimente, vse ostalo je bilo v redu (nato smo se pogovorili, da je dobro tudi znati dajati komplimente); mi je bilo všeč; bilo mi je všeč. Nato sem še enkrat, na kratko povzela vse teme, ki smo jih obravnavali, jih povezala v odnose med nami, v naši skupini, ki se na podlagi upoštevanja obnašanja, ki je asertivno, ali že samo z spoznavanjem tega načina obnašanja in prepoznavanjem, da je to način, ki nam koristi in drugim ne škodi, lahko samo izboljšajo.

Na koncu, sem se vsem skupaj, še enkrat zahvalila za sodelovanje in jih prosila, če jih lahko še malo zadržim, da še enkrat rešimo anketo Spoznaj samega sebe.

Anketa drugič

Z izvedbo ankete smo pričeli, ko smo že zaključili z delavnico, zato je vladalo v prostoru in pri udeležencih sproščeno vzdušje. Kljub temu, da je bila anketa ista, kot zadnjič so spet vsi potrebovali pomoč. Razlika je bila v tem, da smo zdaj že vsi poznala postopek, zato smo jo tokrat rešili hitreje. Vendar so tokrat nekateri udeleženci rabili pomoč samo na začetku, nato pa so sami nadaljevali. Razen dveh udeležencev, od katerih eden težko piše, drugi pa ne zna. Tema dvema, sva pomagala z uslužbencem, v celoti. (2008)

Podobno kot lani je potekalo izpolnjevanje ankete tudi letos, po delavnicah hitreje, saj je bil postopek izpolnjevanja, že znan iz pred delavnic. Vendar so zopet nekateri rabili dodatno razlago drugi, pa pomoč pri izpolnjevanju ali premikanju papirja, za označevanje vrstice. Spet sem imela na razpolago, pomoč dveh uslužbenk v Ptuj (ena je bila ista, kot pred treningi, druga pa ne), medtem, ko sem bila v Mariboru in Celju sama, ampak mi je bilo tokrat lažje, saj sem udeležence delavnic, med tem časom bolje spoznala in sem vedela, kaj kdo rabi, v primerjavi z reševanjem ankete pred treningi, ko sem se prepustila vodstvu udeležencev.

2.3.8. Evalvacija

Že skozi pisanje o izvedbi projekta sem dobivala občutek o uspešnosti projekta, saj sem ugotovila, da so se posebej nekatere teme zelo močno dotaknile udeležencev in so se o njih

aktivno pogovarjali skozi trening asertivnosti, izražali svoja mnenja in prepričanja, ter upam, da so se tudi naučili, kaj lahko od tega, o čemer smo govorili uporabljajo, skozi svoj vsakdan. Največje zanimanje in sodelovanje so pri njih vzbudile teme: pravice, odgovornosti, kritike, pohvale, pa tudi ostale, vendar v manjši meri. (2008)

Zaradi tega sem se odločila in v letu 2009 izbrala prej omenjene teme, da jih bom predstavila sodelujočim na letošnjih delavnicah.

Da, pa lahko rezultate treninga tudi utemeljim, kot uspešne ali ne, sem kot merski instrument uporabila anketo, na temo samopodobe, ki sem jo v nekaterih VDC izvedla s pomočjo uslužbencev, na začetku in koncu delavnice. V izpolnjevanju ankete je sodelovalo pet leta 2008 in osemnajst udeležencev v letu 2009, kar je skupaj triindvajset udeležencev in je manj, kot sem na začetku raziskave računala, zato sem poleg ankete, za merjenje uspešnosti izvedbe delavnic, opravila še intervju, z desetimi udeleženci delavnic in intervju je hkrati evalvacija zadovoljstva uporabnikov, z akcijskima projektoma treningov asertivnosti.

2.3.9. Pridobljene izkušnje

- Pred projektom, me je skrbelo, kako bom vse skupaj izvedla, kljub mojim izkušnjam, ki jih imam pri delu z ljudmi in kljub temu, da te ljudi poznam. Ampak včasih, je še težje, delati nove stvari s populacijo, ki jo poznaš in z njo delaš na drug način, kot običajno. Poleg tega, sem se z metodo treninga asertivnosti srečala prvič, preko predlagane literature, nikoli, pa nisem imela možnosti sodelovati, na treningu asertivnosti. Kar pomeni, da sem kljub temu, da sem v projektu nastopala kot tisti, ki vodi projekt, bila hkrati v vlogi učenca, saj sem se tudi sama, skozi trening učila, skupaj z udeleženci. Tako sem se počutila v letu 2008, ko sem izvajala prvi projekt.
- Letos ob izvedbi drugega projekta (2009), sem imela za sabo že eno izkušnjo, kar pa še nikakor ne pomeni, da sem že vse obvladala. Lahko, pa rečem, da so moje izkušnje zdaj, po zaključenem drugem projektu, vsekakor bogatejše. Posebej je dobro, ker sem tokrat delala z osebami, ki jih prej nisem poznala (le nekatere, pa še tiste bolj po imenih).
- Izkušnje z udeleženci so bile pozitivne, saj so proti mojemu pričakovanju, zelo aktivno sodelovali, samo občasno, so rabili malo vzpodbude, odvisno tudi od tem, ki smo jih obravnavali (velja za oba projekta).
- Prav tako sem vesela, da so mi na nivoju organizacije, omogočili izvedbo obeh projektov, čeprav so se na začetku kazale manjše težave, zaradi katerih se je vse skupaj malo zavleklo, kar pa tudi ni bilo slabo, saj sem tako imela več časa, za priprave na izvedbo projektov (lani v zvezi z dogovarjanji; letos mi je v času, ko je že bil dogovorjen začetek izvedbe, umrl oče).
- Vesela sem bila, sodelovanja uslužbencev, pri izvedbi anket na nekaterih delavnicah (VDC Slovenj Gradec in VDC Ptuj).
- Priprave na oba projekta so bile temeljite in sam načrt projektov, je bil dobro izveden; prav tako vodenje, v sodelovanju z udeleženci; tudi uvod negovanja in postavitev miz ter stolov v prostoru, je bila primerna za takšno skupino ljudi (velja za prostor v Slovenj Gradcu). Prav tako sta bila prostora v Ptuj in Mariboru, oba primerna za izvedbo delavnic. Primeren je bil tudi prostor v Celju.
- Slabo je bilo to, da smo imeli premalo časa, za toliko različnih tem. Za prihodnost, v primeru priprave na podobne delavnice, bi bilo bolj primerno in učinkovito, ter tudi časovno bolj ugodno: če bi izvedla več delavnic, za vsako temo drugo

delavnico, vsaka delavnica na eno temo, pa bi morala trajati od 1,5-2 uri (velja za projekt 2008).

- Drugi projekt leta 2009 je bil izveden na podlagi ugotovitev iz leta 2008: Vsaka delavnica je bila na eno temo; teme sem izbrala na podlagi interesa udeležencev projekta 2008: pravice, odgovornosti, kritike, pohvala. Delavnice sem poskušala izvesti v času od 1-1,5 ure.
- Daljša je bila le prva in zadnja delavnica, to pa, zaradi izpolnjevanja anketnega vprašalnika pred in po treningih. To se mi zdi tudi edina pomanjkljivost izvedbe letošnjega projekta. Boljše bi bilo, če bi ankete izvajala izven delavnic in individualno, z vsakim uporabnikom posebej.
- Med načrtovanjem in izvedbami obeh projektov ni bilo velikih odstopanj.

2.4. Vrsta raziskave in spremenljivke

Raziskava je bila **kvantitativna**, saj sem podatke dobila z merjenjem. Pa tudi **kvalitativna**, saj sem nekatera vprašanja in odgovore, ki pojasnjujejo tudi kvantitativni del, dobila na podlagi raziskovalnega nestandardiziranega intervjuja, z desetimi udeleženci delavnic treningov asertivnosti.

Za kvantitativni del sem uporabila **vprašalnik na temo samopodobe**, kjer so udeleženci projekta, pred in po izvedbi projekta, izpolnili enak vprašalnik (velja za oba projekta). Vprašalnik je bil sestavljen iz desetih vprašanj in na vsako od njih, so lahko odgovorili s številko od ena do pet. Vsaka od teh števil je pomenila občutke in vedenje, ki ga anketiranec pri sebi zazna, na podlagi vprašanja.

- Nivo merjenja je bil torej intervalna lestvica (ocenjevalna lestvica samopodobe),
- spremenljivke pa ocene, po lestvici od ena do pet.

Lestvica: 1- nikoli (moji občutki in vedenje nikoli niso taki)
 2- redko (redko tako čutim ali se vedem, v 25% primerih)
 3- včasih (včasih tako čutim ali se vedem, v 50% primerih)
 4- pogosto (pogosto tako čutim ali se vedem, v 75% primerov)
 5- vedno (vedno tako čutim ali se tako vedem, v 100% primerov)

Oseba s pozitivnim občutkom lastne vrednosti (visoko samopodobo) je dobila malo število točk pri prvih petih vprašanjih in veliko število točk pri vprašanjih od šest do deset.

Pri čemer sem zaradi lažjega izračuna dobljene podatke, iz prvega dela ankete obrnila (načelo obratnosorazmernosti), tako, da sem imela tudi tu visoke vrednosti.

To načelo se uporablja tudi pri merilnih lestvicah samospoštovanja, ki jih kot merske pripomočke predstavlja Tanja Lamovec (Lamovec, 1994: 75-84).

Zatem sem primerjala podatke vsakega izmed njih, iz ankete pred in po treningu asertivnosti in tako dobila razlike, oziroma rezultate, na podlagi izračunov aritmetičnih sredin.

Zaradi manjšega števila udeležencev treningov, kot sem planirala, sem učinkovitost treningov želela ugotavljati še z **intervjujem**. Vse opravljene razgovore sem zapisala in so bili osnova za **kvalitativni del raziskave**.

Pri kvalitativni raziskavi sem poskušala ugotoviti tudi, zakaj so bila pri nekaterih udeležencih odstopanja, v minus, pri anketnem vprašalniku na temo samopodobe in postavila **poskusno teorijo, da so skozi treninge osvestili svoj realni jaz in ga po treningih tudi ocenjevali, pred njimi pa so ocenjevali svoj idealni jaz nekaj, kar bi naj bilo po normativih dobro ni pa tisto, kar oni so in čutijo.**

Prav tako sem ugotovila, da nekateri udeleženci, kljub zelo podrobni in dodatni razlagi vprašanj, vprašalnika vseeno niso razumeli in bi rabili individualno razlago anketnega vprašalnika.

Pri vprašanju zakaj ga niso razumeli je velika verjetnost, da bi moral biti za nekatere, intelektualno bolj ovirane udeležence vprašalnik drugačen (še na nižji osnovnošolski stopnji in z manjšim razponom intervalne lestvice), se pravi še bolj poenostavljen.

Na podlagi razgovorov z desetimi udeleženci treningov asertivnosti, ki jih nisem izbrala naključno, pač pa na podlagi korelacij oziroma odstopanj, rezultatov ankete sem ugotovila veliko dejstev, ki z računskih rezultatov kvantitativnega dela raziskave, niso razvidna.

Poleg tega sem v intervjujih, z udeleženci opravila individualno, podrobno analizo vprašalnikov, ki je prav tako dosti povedala njim in meni, kot raziskovalki

2.5. Merski instrumenti

Moj merski instrument za kvantitativni del raziskave, je bil anketni vprašalnik na temo samopodobe, pred in po treningih, pri čemer je bila postavljena hipoteza, da se bo samopodoba udeležencev treningov asertivnosti izboljšala, skozi udeležbo na delavnicah.

Prav tako, sem postavila poskusno teorijo, ki sem jo želela preveriti z intervjuji, da je trening asertivnosti pustil znanje na udeležencih, kar pomeni, da lahko rečem, da je učinkovit.

Ali so bili cilji doseženi ali ne, sem na podlagi anketnega vprašalnika izmerila in ugotovila, da se je samopodoba uporabnikov, dvignila s treningom asertivnosti. Žal mi je edino, da pri izpolnjevanju ankete niso sodelovali vsi udeleženci treningov, saj bi bila zanesljivost podatkov, tako še večja (eden v Slovenj Gradcu, dva v Ptuj, dva v Mariboru).

2.5. Anketa

Anketa je bila moj merski instrument za kvantitativni del raziskave.

Vprašalnik je bil hkrati namenjen, kot vzpodbuda za razmišljanje in ni merilo vrednosti posameznikov, pač pa pokazatelj, kje lahko napredujejo.

Zato so se lahko udeleženci skozi anketni vprašalnik spoznavali in z intervjuvanci sem opravila tudi individualno analizo rezultatov vprašalnika.

Glede na to, da je večina uporabnikov v VDC (moja ciljna populacija) intelektualno na nivoju osnovne šole, izjeme višje ali nižje (kar potrjujejo tudi dejanski podatki o izobrazbi), sem uporabila vprašalnik za merjenje splošne samopodobe, ki je prilagojen za populacijo srednješolcev. Vprašalnik sem tudi malo skrajšala (prvotno je vseboval 15 vprašanj), drugače pa pustila zapisanega v takšni obliki, kot je v literaturi, saj se mi je zdel primeren, za moj namen.

Za vprašalnik sem uporabila: Analizo samozavedanja za najstnike avtorice: Suzanne E. Harrill, Ljubljana 2000, Ti si zvezda tvojega življenja (str.15-16).

Vsa vprašanja merijo splošno samopodobo.

- + *Od teh nekatera bolj vprašujejo po čustvenem področju* (samospoštovanje je vrednostni odnos do samega sebe, ki zajema čustva, ki jih posameznik goji do sebe in je vrednostni korelat samopodobe-po Kobal Grumovi.2003)
 - o Moji občutki so odvisni od mnenja drugih ljudi.
 - o Zlahka sem prizadet.
 - o Neprijetno mi je, če moji prijatelji vedo, da sem uspešen ali ponosen na to.
 - o Ne maram biti sam.
- + *Druga po stališčih in vrednotah:*
 - o Prevzemam odgovornost za svoje odločitve.
 - o Sem enakovreden vsem ostalim ljudem okrog sebe.
 - o Odločil sem se, da imam rad in spoštujem vsakega človeka, tudi samega sebe.
- + *Tretja pa ugotavljajo občutljivost za napake:*
 - o Pri ljudeh najprej opazim napake šele nato njihove dobre lastnosti.
 - o Sem dober človek tudi, če delam napake ali se grdo vedem.
 - o Sebi in drugim odpustim napake in nepoučenost.

2.6.1. Populacija in vzorec

Ciljna populacija so bili hendikepirani, z različnimi oviranostmi, ki so uporabniki varstveno delovnih storitev. Za svoje delo sem želela uporabiti **vzorec** tridesetih ljudi iz populacije zaposlenih v VDC Zveze Sonček, vendar se jih je prijavilo samo trinajst, kasneje sodelovalo, pa osemnajst, skupaj še s petimi iz lanskih delavnic je to **triindvajset**, kar pa je manj, kot sem planirala, vendar vseeno več, kot pet, kar je bil moj prvotni vzorec, kar pomeni, da bodo **podatki bolj zanesljivi**.

Vzorec je bil še vedno majhen, ker je manjši od trideset ljudi in **odvisen zato**, ker so isti ljudje odgovarjali dvakrat, na enaka vprašanja in sicer: pred in po treningu asertivnosti.

Reprezentativen pa zato, ker je bila v njem zastopana populacija, ki sem jo prej opredelila

2.6.2. Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala od januarja 2008 in vse do marca 2009. Anketni vprašalnik za analizo samozavedanja, sem triindvajsetim udeležencem, obeh projektov treningov asertivnosti, dala v izpolnjevanje, pred in po projektu treninga. (izvedba anket je opisana v akcijskem projektu 2.3.7. Izvedba)

2.6.3. Obdelava in analiza podatkov

Že skozi pisanje o izvedbi projekta sem dobivala občutek o uspešnosti projekta, saj sem ugotovila, da so se posebej nekatere teme, zelo močno dotaknile udeležencev in so se o njih aktivno pogovarjali skozi trening asertivnosti, izražali svoja mnenja in prepričanja, ter upam, da so se tudi naučili, kaj lahko od tega, o čemer smo govorili uporabljajo, skozi svoj vsakdan. Največje zanimanje in sodelovanje so pri njih vzbudile teme: pravice, odgovornosti, kritike, pa tudi ostale, vendar v manjši meri.

Da, pa lahko rezultate treninga tudi strokovno utemeljim, kot uspešne ali ne, sem v raziskavi, kot merski instrument uporabila anketo, na temo samopodobe, ki sem jo s pomočjo nekaterih uslužbencev Zveze Sonček, izvedla na začetku in koncu obeh projektov, delavnic treninga asertivnosti. V izpolnjevanju ankete je sodelovalo triindvajset udeležencev treninga, pet pa ne. Če bi v izpolnjevanju sodelovali vsi udeleženci, bi bilo merjenje še bolj zanesljivo.

Podatke na podlagi kvantitativne analize sem obdelala ročno. Izračunala sem aritmetične sredine in po metodi diferenc s t distribucijo, za male vzorce, preverila veljavnost rezultatov za populacijo hendikepiranih.

Za vprašalnik sem uporabila: Analizo samozavedanja za najstnike avtorice: Suzanne E. Harrill, Ljubljana 2000, Ti si zvezda tvojega življenja (str.15-16).

Vprašalnik sem malo skrajšala, drugače pa pustila zapisanega v takšni obliki, kot je v literaturi, saj se mi je zdel primeren, za moj namen.

In sicer, sem na podlagi vprašalnika, oziroma ankete, želela ugotoviti ali bo trening asertivnosti vplival, na dvig samopodobe pri udeležencih in tako pokazal metodo treninga asertivnosti, kot uspešen način učenja, takšne ciljne skupine ljudi, kot je bila moja.

H1: Samopodoba udeležencev projekta Treninga asertivnosti, bo po izvedbi projekta višja, kot pred njim.

Narava merjenja:

- *Nivo merjenja:* je bila intervalna lestvica (ocenjevalna lestvica samopodobe). Udeležencem treninga sem dala deset trditvev, ki opisujejo boljše ali slabšo samopodobo. Ob vsaki trditvi je udeleženec označil, v kolikšni meri velja zanj (koliko se z njo strinja). Odgovore sem točkovala in točke seštel. Na prvih pet vprašanj je moral dobiti malo število točk, na drugih pet pa visoko, za visoko samopodobo. Zaradi lažje računske obdelave podatkov, sem pri računanju uporabila načelo obratnosorazmernosti, kar pomeni, da sem pri prvih petih vprašanjih obratno vrednotila. (1=5 točk, 4=2 točki...) obkrožene odgovore. Se pravi, da višja vrednost pomeni višje vrednoteno samopodobo.
- *Vzorec:* je bil mali odvisni; odvisni zato, ker sem iste osebe merila dvakrat: pred in po treningu asertivnosti; mali, pa zato, ker sem v merjenje vključila 23 udeležencev treninga asertivnosti, kar je premalo za velik vzorec, meja bi bila trideset udeležencev, da bi lahko rekla, da je vzorec velik in splošljiv na celo populacijo značilno za raziskavo.

2.6.4. Značilni podatki anketirancev

- I. V anketah je sodelovalo enajst žensk in dvanajst moških.
- II. Starost reševalcev anket se giblje od 18 do 41 let.
- III. Šestnajst jih živi pri starših, pet v BS in dva živita sama.
- IV. Trinajst jih je bilo v preteklosti: v otroštvu, v mladostnem obdobju ali v obdobju nadaljnega izobraževanja, vključenih v zavode.
- V. Enaindvajset jih je gibalno oviranih: šest lažje (hodijo), ostali so na vozičkih .
- VI. Šestnajst jih je intelektualno oviranih: sedem lažje, osem zmerno in ena težje. Pri štirinajstih je prisotna kombinacija telesne in intelektualne oviranosti.

- VII. Eden ni končal nobene šole, ena je končala OŠ, osem jih je končalo OŠPP, pet jih je končalo osnovno usposabljanje v Vipavi, pet izobraževanje s prilagojenim programom v Kamniku in ena dveletni srednješolski program izobraževanja, ter dva srednjo ekonomsko šolo.
- VIII. Socialna vključenost je pri desetih zelo dobra, pri petih dobra, pri šestih slabša in pri dveh slaba, z najslabšo socialno vključenostjo, pa ni nikogar, med anketiranci.

Ime	spol	starost	živi	zavod	gibalna oviranost	intelektualna oviranost	izobrazba	Socialna vključenost
1. Miha	moški	37 let	BS	/	Težja CP	lažja	/	3
2. Karmen	ženski	26 let	Pri starših	Vipava	Težja CP	zmerna	PP Vipava	4
3. Nejc	moški	29 let	BS	Vipava	Težja CP	lažja	PP Vipava	4
4. Drago	moški	36 let	sam	ZUIM Kamnik	Težja CP	/	PP Monter el naprav	5
5. Vanja	ženski	28 let	BS	Dornava	Težja CP	zmerna	OŠPP	2
6. Marinka	ženski	26 let	Pri starših	/	Lažja CP	zmerna	OŠPP	5
7. Irena	ženski	35 let	Pri starših	/	Lažja CP	/	OŠPP	5
8. Metka	ženski	33 let	Pri starših	/	/	težja	Srednja šola - dveletni program	2
9. Toni	moški	33 let	Pri starših	Vipava	Težja CP	zmerna	PP Vipava	3
10. Matija	moški	29 let	Pri starših	ZUIM Kamnik	Težja CP	zmerna	PP Poslovni tehnik	3
11. Metod	moški	32 let	BS	Vipava	Lažja CP	lažja	PP Vipava	5
12. Ana	ženski	41 let	sama	/	/	zmerna	OŠ	5
13. Jan	moški	31 let	Pri starših	/	5-10% vid	/	OŠPP	5
14. Miro	moški	36 let	Pri starših	/	Lažja CP	lažja	OŠPP	3
15. Tine	moški	29 let	Pri starših	ZUIM Kamnik	Težja CP	zmerna	PP sestavljal ec elektrons kih sklopov	3
16. Anja	ženski	27 let	Pri starših	Stara gora	Težja CP	lažja	OŠPP	5
17. Nil	moški	23 let	Pri starših	/	Težja CP	/	srednja ekonoms ka šola	5

18. Nika	ženski	18 let	Pri starših	/	Težja CP	/	OŠPP	5
19. Teja	ženski	30 let	Pri starših	Stara gora	Težja CP	lažja	OŠPP	4
20. Nik	moški	33 let	Pri starših	ZUIM Kamnik	Težja CP	/	PP poslovni tajnik	5
21. Urša	ženski	25 let	Pri starših	ZUIM Kamnik	Težja CP	lažja	PP poslovni tajnik	4
22. Lena	ženski	37 let	BS	Vipava	Težja CP	zmerna	PP Vipava	3
23. Leon	moški	29 let	Pri starših	/	slabovidnost	/	Srednja ekonomska šola	4

Tabela 1: 2.6.4. značilni podatki anketirancev

Razlaga značilnosti in kratic:

Živi: BS-bivalna skupnost

Zavod: ZUIM Kamnik- zavod za usposabljanje invalidne mladine

ZUDU Dornava-zavod za usposabljanje delo in varstvo

Vipava-zavod za izobraževanje in usposabljanje otrok s posebnimi potrebami

Stara gora-zavod za varstvo in vzgojo predšolskih otrok s posebnimi potrebami

DU-dom upokojencev

Gibalna oviranost : težja oseba je na vozičku

lažja oseba hodi, vendar ima težje gibljive noge

CP-cerebralna paraliza

Intelektualna oviranost, po Pravilniku o standardih in normativih socialnovarstvenih storitev:

-osebe z lažjo motnjo v duševnem razvoju

-osebe z zmerno motnjo v duševnem razvoju

-osebe s težjo motnjo v duševnem razvoju

-osebe s težko motnjo v duševnem razvoju

Izobrazba:

OŠ-osnovna šola

OŠPP-osnovna šola s prilagojenim programom za otroke s posebnimi potrebami

PP-prilagojeni program izobraževanja, za osebe s posebnimi potrebami

Socialna vključenost:

5 zelo dobra-oseba živi sama v ruralnem okolju, se vključuje v življenje v skupnosti, ima stike s sorodniki in prijatelji

4 dobra-oseba živi s starši v ruralnem okolju, se vključuje v življenje v skupnosti, ima občasne stike s sorodniki in prijatelji

3 slabša-oseba živi pri starših ali v BS, se slabše vključuje v življenje v skupnosti, ima redke stike s sorodniki in prijatelji

2 slaba-oseba živi pri starših ali v BS, se slabo vključuje v življenje v skupnosti, skoraj nima stikov s sorodniki in prijatelji

1 najslabša-oseba živi pri starših ali v BS, se ne vključuje v življenje v skupnosti, stiki s sorodniki so redki ali jih pa sploh ni, nima stikov s prijatelji

2.6.5. Analiza anket

Analiza vprašalnika SPOZNAJ SAMEGA SEBE

✚ *Da sem lažje izračunala **aritmetično sredino in preizkus t**, o natančnosti izračuna hipoteze iz aritmetičnih sredin, sem dobljene podatke iz prvega dela ankete obrnila, tako da so kot v drugem delu vprašalnika, osebe s pozitivnim občutkom lastne vrednosti, tudi pri teh vprašanjih imele veliko število točk (načelo obratnosorazmernosti).*

Pred treningom asertivnosti

- Aritmetična sredina odgovorov na vprašanja je bila 36,52.

Po treningu asertivnosti

- Aritmetična sredina odgovorov na vprašanja je bila 37,3
- ✚ *Ko sem primerjala rezultate aritmetične sredine, pred in po treningu sem ugotovila, da je bil rezultat aritmetične sredine po treningu višji, kot pred treningom, kar ustreza, boljši samopodobi po treningu.*

Iz navedenih rezultatov lahko povzamem, da **H1**, ki sem jo postavila na začetku, da bo **samopodoba udeležencev, po treningu asertivnosti višja**, kot pred treningom asertivnosti **drži**, kar sem dokazala in s tem ovrgla **H0: da se samopodoba udeležencev treninga asertivnosti ne bo spremenila po treningu**.

✚ *Svojo hipotezo, pa sem želela preizkusiti, če jo lahko posplošim za populacijo hendikepiranih, vključenih v varstvo in zaposlitev pod posebnimi pogoji.*

Stališče o tem, od katere velikosti navzdol je vzorec majhen, ni enotno, npr.: Siegel pravi, da pod 30; Blejec, da pod 60; Sagadin, da pod 100.
Po vseh teh normativih, je bil moj vzorec 23, majhen.

Preizkus standardne napake razlike za male vzorce s t-porazdelitvijo

a. Intervalna lestvica

b. $H_0: U_1 - U_2 = 0$

U-populacija, H_0 -Ničelna hipoteza

c. *Majhna, odvisna vzorca-t distribucija*

d. *Dvostranski preizkus: Stopnja tveganja* $\alpha = 2p = 0,05$

$$sp = 44 \quad \text{Stopinje prostosti} \quad sp = n_1 + n_2 - 2 = 23 + 23 - 2 = 44$$

e.

f. **Kritična vrednost.** $t = 2,021$ (odčitala sem jo s tabele za t porazdelitev)

Z ničelno hipotezo želimo dokazati, da med populacijami in vzorcema ni razlik, pri čemer vzorec posplošimo na populacijo.

Ničelno hipotezo bomo zavrgli, če bo tveganje pri tem manjše od 5 %

Primerjala sem podatke od istega anketiranca pred in po treningu.

g. Izračun:

di-razlika med drugo in prvo meritvijo
di 2-kvadrat razlike

Računala sem po metodi diferenc:

x2-druga meritev, po treningih
x1-prva meritev, pred treningi

x2	x1	di	di 2 (kvadrat razlike)
40	37	3	9
35	40	-5	25
36	35	1	1
29	30	-1	1
43	41	2	2
41	42	-1	1
41	42	-1	1
26	27	-1	1
40	42	-2	4
35	36	-1	1
29	39	-10	100
37	33	4	16
37	38	-1	1
38	38	0	0
32	27	5	25
44	35	9	81
43	41	2	4
32	30	2	4
45	39	6	36
45	44	1	1
40	38	2	4
30	31	-1	1
40	35	5	25
858	840	18	344

v vrstici pod črto, so seštevki

Seštevki di = 18

Seštevki kvadratov di = 344

vzorec n = 23

seštevki di

$t = n \times \text{seštevek di na kvadrat} - (\text{seštevek di}) \text{ na kvadrat in deljeno z } n-1 \text{ (pod korenem)}$

$t = 23 \times 344 - (18) \text{ na kvadrat, deljeno z } 23-1 \text{ in vse pod korenem}$

$t = 7912 - 324 : 22 \text{ pod korenem}$

$t = 7588 : 22 \text{ pod korenem}$

$t = 18,57 = 0,9693$

Izračunani $t = 0,9693$ in je manjši od kritične vrednosti $t = 2,021$, pri 44 stopinjah prostosti in dvostranskem preizkusu (2 p).

Odločitev:

Na podlagi izračunanega *t-preiskusa*, rezultat na podlagi intervalne lestvice samopodobe **ni statistično pomemben, za populacijo, na podlagi vzorca (n = 23)**. Če bi zavrnili ničelno hipotezo (H_0), bi tvegali več kot 5 %, da se motimo.

To pomeni, da na podlagi t preizkusa H_0 obdržimo.

Kar pomeni, da podatek, ki sem ga dobila iz aritmetičnih sredin **ni statistično pomemben za celotno populacijo hendikepiranih**, ampak samo za moj: majhen, reprezentativen vzorec.

Če bi želela potrditi ali ovreči H_1 za celotno populacijo, bi morala imeti večji vzorec (vsaj trideset udeležencev, treninga asertivnosti).

Poleg tega je bil povprečen napredek udeležencev, sicer viden, vendar manjši, kot je bil na prvem projektu treninga asertivnosti, kar postavlja nekaj vprašanj v razmislek:

- ❖ Ali je vprašalnik primeren?
- ❖ Če ni, zakaj ni?
- ❖ Ali so bile na drugem projektu treninga asertivnosti, kakšne izventerapevtske okoliščine, ki so vplivale na dobljene rezultate?
- ❖ Ali so udeleženci obakrat realno ocenjevali svojo samopodobo?

Nekaj odgovorov sem dobila, z nestandardiziranim intervjujem, z desetimi udeleženci delavnic, ki je v nadaljevanju.

2.7. Intervju

Intervju sem opravila s sedmimi udeleženci letošnjih delavnic in tremi udeleženci lanskih delavnic, torej z desetimi udeleženci vseh delavnic skupaj (deset od triindvajsetih, kar je 43% udeležencev delavnic).

Z vsemi udeleženci intervjuja, sem opravila, poleg razgovora o zadovoljstvu z delavnicami, še analizo anketnih vprašalnikov Spoznaj samega sebe.

Za lažjo analizo vprašalnikov in umestitev rezultatov sem si pripravila kriterije za rangiranje in rang lestvico.

Kriteriji za rangiranje izmerjene samopodobe:

- ✓ Razpon med najnižjo in najvišjo izmerjeno samopodobo je bil 20 točk: najnižja izmerjena vrednost je bila 26 točk, najvišja pa 45 točk.
- ✓ Največje možno število točk, po vprašalniku, je bilo 50 .
- ✓ Polovica od 50 točk je 25 in polovica možnih dobljenih točk, je običajno zadovoljliv rezultat.
- ✓ Rangiranje na podlagi prejšnjih ugotovitev:
 - o 26-30 točk kaže na nizko samopodobo (nizka vrednost)
 - o 31-35 točk kaže na srednjo samopodobo (srednja vrednost)
 - o 36-40 točk kaže na višjo samopodobo (višja vrednost)
 - o 41-45 točk kaže na visoko samopodobo (visoka vrednost)
 - o 45-50 točk kaže na zelo visoko samopodobo (zelo visoka vrednost)

Kriteriji, na podlagi katerih, sem izbrala kandidate za intervju

<i>Dosežen nivo samopodobe</i>	
Nejc	Miha
Majhen napredek / visoka vrednost (44 / 45)	▲ <i>visok</i> velik napredek / visoka vrednost (39 / 45)
Toni	Karmen
Majhen napredek / višja vrednost (35 / 36)	velik napredek / višja vrednost (33 / 37)
Drago	
Brez napredka / visoka vrednost (42 / 41)	
Metka	
Brez napredka / srednje-nizka vrednost (31 / 30)	
<i>Majhen</i>	<i>Dosežen napredek</i> <i>velik</i> →
Irena	
Manjše nazadovanje / srednja vrednost (40 / 35)	
Marinka	Matija
Veliko nazadovanje / nizka vrednost (39 / 29)	velik napredek / srednja vrednost (27 / 32)
Vanja Brez napredka / nizka vrednost (27 / 26)	<i>nizek</i>

Pojasnitev podatkov vsebovanih v tabeli, v zvezi z napredkom anketirancev.

Npr.

- ✓ *Majhen napredek* pomeni majhno izmerjeno razliko samopodobe, v pozitivno, v primerjavi med anketnim vprašalnikom pred in po treningih asertivnosti.
- ✓ *Velik napredek* pomeni veliko izmerjeno razliko samopodobe, v pozitivno, v primerjavi med anketnim vprašalnikom pred in po treningih asertivnosti.
- ✓ *Brez napredka* pomeni, da je bil izmerjen rezultat enak pred in po treningu.
- ✓ *Manjše nazadovanje* pomeni majhno izmerjeno razliko samopodobe v negativno, v primerjavi med anketnim vprašalnikom pred in po treningih asertivnosti.
- ✓ *Veliko nazadovanje* pomeni veliko izmerjeno razliko samopodobe v negativno, v primerjavi med anketnim vprašalnikom pred in po treningih asertivnosti.

Tabela 2: 2.7.1. Kriteriji na podlagi katerih sem izbrala kandidate za intervju

2.7.1. Populacija in vzorec

Ciljna populacija, ki sem jo želela z raziskovanjem zajeti, so hendikepirani, ki imajo oviranosti tako na telesnem, kot intelektualnem oziroma duševnem področju in so vključeni v varstveno delovne centre (VDC), kot uporabniki zaposlitve, pod posebnimi delovnimi pogoji, s statusom invalidne osebe, nezmožne pridobitne dejavnosti.

V nevladni neprofitni organizaciji Zvezi Sonček, kjer sem v eni izmed njihovih VDC tudi zaposlena, kot delovni inštruktor, ki na podlagi Zakona o socialnem varstvu in Pravilnika o standardih in normativih socialnovarstvenih storitev izvaja vodenje, varstvo in zaposlitev pod posebnimi delovnimi pogoji, za odrasle osebe s posebnimi potrebami, sem januarja in februarja 2008, ter februarja in marca 2009 izvajala treninge asertivnosti.

V treninge so se uporabniki prostovoljno vključili in se strinjali z izvedbo: anket, intervjujev, ter snemanjem delavnic ter intervjujev.

Intervju sem opravila s sedmimi udeleženci letošnjih delavnic (sedem od osemnajstih, kar je 38% udeležencev delavnic) in tremi udeleženci lanskih delavnic (trije od petih, kar je 60% udeležencev delavnic), to pomeni skupaj z desetimi udeleženci vseh delavnic (deset od triindvajsetih, kar je 43% udeležencev delavnic).

Torej je bil moj vzorec, za izvedbo raziskovalnih intervjujev 43% udeležencev delavnic, ki so bili vključeni v raziskavo, o učinkovitosti treningov asertivnosti.

Vzorec, ni naključen, saj sem jih izbrala na podlagi rezultatov anket. Ker sem izbrala udeležence, z vsemi možnimi odstopanji od sredine, kar je razvidno v nadaljevanju, je to reprezentativen vzorec.

2.7.2. Zbiranje podatkov

Treninge asertivnosti, sem opravljala na štirih različnih lokacijah Zveze Sonček: VDC Slovenj Gradec, VDC Ptuj, VDC Maribor in VDC Celje. Vsi udeleženci treningov so se za sodelovanje v njih sami odločili, nekateri skupaj s starši. Na istih lokacijah, sem na podlagi rezultatov ankete, opravila intervjuje z izbranimi udeleženci treningov.

Podatke, ki so bili osnova, za izbor kandidatov, za intervju, sem zbirala od januarja 2008 in vse do marca 2009 (anketni vprašalniki na temo samopodobe, s ciljem boljšega poznavanja samega sebe).

Intervju sem opravila s posamezniki, iz vsake skupine udeležencev treningov asertivnosti (štiri skupine). Izbrala sem jih na podlagi izmerjenih rezultatov:

1. udeleženec z velikim napredkom in visoko vrednostjo	Miha
2. udeleženec z velikim napredkom in višjo vrednostjo	Karmen
3. udeleženec z majhnim napredkom in visoko vrednostjo	Nejc
4. udeleženec brez napredka in visoko vrednostjo	Drago
5. udeleženec brez napredka in nizko vrednostjo	Vanja
6. udeleženec z velikim nazadovanjem in nizko vrednostjo	Marinka
7. udeleženec z manjšim nazadovanjem in srednjo vrednostjo	Irena
8. udeleženec brez napredka in srednjo/nizko vrednostjo	Metka
9. udeleženec z majhnim napredkom in višjo vrednostjo	Toni
10. udeleženec z velikim napredkom in srednjo vrednostjo	Matija

Izvedla sem jih v terminu od 27.3.2009 do 31.3.2009 .

Vse udeležence delavnic v letu 2009 (VDC Ptuj, VDC Maribor, VDC Celje), sem po izvedbi delavnic in anket, seznanila s tem, da sledijo še intervjuji. Vsi so se s tem strinjali. Pred samo izvedbo, ko so bili znani tisti s katerimi bom opravila intervju, sem o tem obvestila vodje VDC in se z njimi dogovorila, da so kandidate še enkrat vprašali, če so pripravljeni sodelovati. Sledilo je usklajevanje terminov in izvedba intervjujev.

V VDC Slovenj Gradec, sem izvajala delavnice treninga asertivnosti januarja in februarja 2008. O tem, da želim z udeleženci lanske delavnice treninga asertivnosti opraviti intervju, sem najprej seznanila vodjo VDC. Zatem, sem vprašala udeležence treningov.

Intervju sem želela opraviti z vsemi petimi udeleženci delavnic, ker je od takrat že eno leto in me je zanimalo, koliko znanja in vtisov ostane, po tako dolgem času. Vendar je ena oseba intervju odklonila, ena ga pa ni želela. Tako so mi ostali trije, ki so bili pripravljeni na intervju. Eden od teh treh, je za dovoljenje vprašal tudi starše, ki niso imeli nič proti.

Vse, ki so bili izbrani in so pristali na intervju, sem seznanila s tem, da bo pogovor individualen in da ga bom posnela, zaradi lažjega zapisa. Prav tako, pa so bili seznanjeni s tem, da bo posneto gradivo služilo le za olajšano delo, kasneje, pa gre v arhiv in da bo njihova identiteta v raziskavi zabrisana.

2.7.3. Obdelava in analiza podatkov

Skozi nestandardizirani raziskovalni intervju sem poskušala dobiti odgovore na vprašanja v zvezi z uspešnostjo treningov. Prav tako sem s pomočjo intervjuja ugotavljala primernost in razumevanje anketnega vprašalnika, ter ustreznost in zanimivost podanih tem, ter predloge (če so bili) za naprej. Takšne vrste intervju sem uporabila zaradi tega (po Mesec, 1997: 14)

- o Ker odgovori pri tej vrsti intervjuja odražajo vprašančevo pojmovanje stvarnosti in so le malo odvisni od raziskovalcevih pogledov, teorij in pojmovanj.
- o Odgovori so bolj življenjski, neizumetničeni in nestereotipni.
- o Pri takem pogovoru se lažje prilagodimo: vprašančevim posebnostim, njegovi izobrazbi, izkušnjam, sposobnostim razmišljanja in izražanja, njegovemu zornemu kotu.

- o Vprašanec se lahko izraža svobodneje in bolj sproščeno
- o Lažje ocenimo o katerih stvareh je vprašanec že razmišljal, o katerih pa ne.
- o Lažje ocenimo kakšen pomen so imeli v življenju vprašanca pojavi in dogodki, o katerih sprašujemo.
- o Lažje mu pomagamo, da se spomni posameznih dogodkov in vidikov vprašanja.
- o Pomaga nam poglobljeno in podrobno predstaviti teme o katerih se z vprašancev želimo pogovarjati.
- o Ima pa tudi pomanjkljivosti:
 - ✓ Potrebujemo znanje in izkušnje, da se vprašanec razgovori.
 - ✓ Rabimo splošno znanje s psihološkega in sociološkega področja.
 - ✓ Kulturo z znanjem o posebni temi pogovora.
 - ✓ Posluh za medosebno dinamiko med pogovorom
 - ✓ Tak intervju traja dalj časa.
 - ✓ Zamudna in zapletena je tudi obdelava zapisov
 - ✓ Odgovore je težko kvantitativno obdelati in so osnovno izhodišče za kvalitativno analizo.

2.7.4. Značilni podatki intervjuvancev

- I. V intervjujih je sodelovalo pet žensk in pet moških.
- II. Starost se giblje od 26 do 37 let.
- III. Šest jih živi pri starših, trije v BS in eden živi sam.
- IV. Šest jih je bilo v preteklosti: v otroštvu, v mladostnem obdobju ali v obdobju nadaljnega izobraževanja, vključenih v zavode.
- V. Devet jih je gibalno oviranih (CP): dve lažje (hodita), ostali so na vozičkih.
- VI. Osem jih je intelektualno oviranih: trije lažje, pet zmerno in ena težje. Pri sedmih intervjuvancih je prisotna kombinacija telesne in intelektualne oviranosti.
- VII. Eden ni končal nobene šole, trije so končali OŠPP, trije so končali osnovno usposabljanje v Vipavi, eden izobraževanje s prilagojenim programom v Kamniku in ena dveletni srednješolski program izobraževanja.
- VIII. Socialna vključenost je pri treh zelo dobra, pri dveh dobra, pri dveh slabša in pri dveh slaba, z najslabšo socialno vključenostjo, pa ni nikogar, med intervjuvanci.

Ime	spol	starost	živi	zavod	gibalna oviranost	intelektualna oviranost	izobrazba	Socialna vključenost
1. Miha	moški	37 let	BS	/	težja CP	lažja	/	3
2.Karmen	ženski	26 let	Pri starših	Vipava	Težja CP	zmerna	PP Vipava	4
3. Nejc	moški	29 let	BS	Vipava	Težja CP	lažja	PP Vipava	4
4. Drago	moški	36 let	sam	ZUIM Kamnik	Težja CP	/	PP Monter el naprav	5
5. Vanja	ženski	28 let	BS	Dornava	Težja CP	zmerna	OŠPP	2
6.Marinka	ženski	26 let	Pri starših	/	Lažja CP	zmerna	OŠPP	5
7. Irena	ženski	35 let	Pri starših	/	Lažja CP	/	OŠPP	5
8. Metka	ženski	33 let	Pri	/	/	težja	Srednja	2

			starših				šola - dveletni program	
9. Toni	moški	33 let	Pri starših	Vipava	Težja CP	zmerna	PP Vipava	3
10. Matija	moški	29 let	Pri starših	ZUIM Kamnik	Težja CP	zmerna	PP Poslovni tehniki	3

Tabela 3: 2.7.4. značilni podatki intervjuancev

Razlaga značilnosti in kratic:

Živi: BS-bivalna skupnost

Zavod: ZUIM Kamnik- zavod za usposabljanje invalidne mladine

ZUDU Dornava-zavod za usposabljanje delo in varstvo

Vipava-zavod za izobraževanje in usposabljanje otrok s posebnimi potrebami

Stara gora-zavod za varstvo in vzgojo predšolskih otrok s posebnimi potrebami

DU-dom upokojencev

Gibalna oviranost : težja oseba je na vozičku
lažja oseba hodi, vendar ima težje gibljive noge
CP-cerebralna paraliza

Intelektualna oviranost, po Pravilniku o standardih in normativih socialnovarstvenih storitev:

- osebe z lažjo motnjo v duševnem razvoju
- osebe z zmerno motnjo v duševnem razvoju
- osebe s težjo motnjo v duševnem razvoju
- osebe s težko motnjo v duševnem razvoju

Izobrazba:

OŠ-osnovna šola

OŠPP-osnovna šola s prilagojenim programom za otroke s posebnimi potrebami

PP-prilagojeni program izobraževanja, za osebe s posebnimi potrebami

Socialna vključenost:

5 zelo dobra-oseba živi sama v ruralnem okolju, se vključuje v življenje v skupnosti, ima stike s sorodniki in prijatelji

4 dobra-oseba živi s starši v ruralnem okolju, se vključuje v življenje v skupnosti, ima občasne stike s sorodniki in prijatelji

3 slabša-oseba živi pri starših ali v BS, se slabše vključuje v življenje v skupnosti, ima redke stike s sorodniki in prijatelji

2 slaba-oseba živi pri starših ali v BS, se slabo vključuje v življenje v skupnosti, skoraj nima stikov s sorodniki in prijatelji

1 najslabša-oseba živi pri starših ali v BS, se ne vključuje v življenje v skupnosti, stiki s sorodniki so redki ali jih pa sploh ni, nima stikov s prijatelji

2.7.5. Analiza odgovorov na vprašanja v intervjujih

Z vprašanji v intervjujih sem želela ugotoviti, kako so bili udeleženci zadovoljni s treningi, kaj so se naučili, skratka učinkovitost treningov.

Prvo vprašanje: **»Kako si se počutil na delavnicah?«**

Ime	dobro	slabo	Ne vem
Miha	»Meni je bilo prijetno.«		
Karmen	»V redu.«; »Ne, to je bilo v redu.«		
Nejc	»Ma meni je bilo v redu.«		
Drago	»Meni se zdi, da mi bodo zelo koristile...; »Meni se je zdelo fajn, da smo se videli in slišali in me niso motile mize.«		
Vanja	»So mi bile všeč.« Počutila se je varno.		
Marinka	»V redu, zelo v redu.«		
Irena	»Meni je bilo fajn.«		
Metka		»Eh, slabo.«	
Toni	»Men so se zdele, čist v redu.« ; » Ne, tak je bilo v redu, kot smo meli do zdaj.«		
Matija	»V redu.«		

Tabela 4: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kako si se počutil na delavnicah?

1. Kot je razvidno iz tabele:

1. Se je devet intervjuvancev dobro počutilo na delavnicah,

všeč jim je bil tudi prostor in postavitve miz v prostoru, čeprav sem prostor pustila tak, kot so mi ga prej pripravili (z mizami na sredini, mi smo se pa posedli okrog njih).

2. Ena udeleženka se je počutila slabo.

Vendar pri tej udeleženci, ni jasno ali je to mislila samo za eno delavnico (delavnico kitike) ali za vse.

Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008 so: Miha, Nejc in Metka. Tudi oni so v zgornji razlagi zajeti. Pri vsakem vprašanju, jih bom izpostavila še posebej, zaradi možnosti podrobnejše analize : v delavnicah sta se moška udeleženca dobro počutila, ženska pa ne.

Drugo vprašanje: **»Kaj ti je bilo najbolj všeč?«**

Ime	Odgovornosti	Pravice	Kritika	Pohvala
Miha		»Pravice.«		
Karmen		»Tisto, kak se že reče, sem že malo pozabila...pravice.«		
Nejc				»Pohvala.«
Drago	»To, ko smo se pogovarjali in izmenjali izkušnje.«			
Vanja			»Igre«, ki smo jih zaigrali.	Sprejeti pohvalo.
Marinka	»Plakati.« na temo pravic in odgovornosti .	»Plakati.« na temo pravic in odgovornosti	»Asociacije.« S tem misli igro vlog.	»Ko smo dali drug drugemu pohvalo.«
Irena				»Mmmi je bla pohvala.«; »Da kir te pohvali.«
Metka				»Pohvale, kaj druga tk ne.«
Toni			Da smo igre odigrali.	
Matija		»Ja, druga mi je bla, najbolj všeč.«		

Tabela 5: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kaj ti je bilo najbolj všeč?

2. Intervjuvancem je bilo najbolj všeč:

1. Dvema je bila všeč delavnica na temo odgovornosti :

plakati, ki smo jih izdelali in pogovor, ter izmenjava izkušenj.

2. Štirim je bila všeč delavnica na temo pravic:

plakati, ki smo jih izdelali.

3. Trem je bila všeč delavnica na temo kritike:

Igre, ki smo jih odigrali, v tej delavnici .

4 .Petim je bila najbolj všeč delavnica pohvale:

Prejemanje in dajanje pohvale.

Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008 (Miha, Nejc, Metka) : dvema je bilo najbolj všeč dajanje pohvale, enemu pa pravice.

Tretje vprašanje: **»Kaj ti ni bilo všeč?«**

Ime	Vse mi je bilo všeč(delavnice)	Pravice	Kritika	Pohvala
Miha	»Ne bi vedel katera.«			

Karmen			»Kritike mi niso ble, najbolj všeč.«	
Nejc	»Vse so mi ble.«; »Nimam kritike.«			
Drago				Sprejemanje pohvale.
Vanja				Dati pohvalo.
Marinka	»Vse mi je bilo všeč.«			
Irena	»So mi ble fse.«		Slabo se je počutila v igri vlog.	
Metka			»Ni mi bla.«	
Toni	»Men je blo čist vse.«			
Matija			»Igre vlog.«	

Tabela 6: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kaj ti ni bilo všeč?

3. Intervjuvancem ni bilo všeč:

1. Štirim(tri ženske, en moški) ni bila všeč delavnica kritike:

Od tega sta dve udeleženci izpostavili igro vlog; eni ni bila všeč, druga se je v tej igri slabo počutila (kot igralka).

2. Petim so bile všeč vse delavnice.

Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008

(Miha, Nejc, Metka) : dvema je bilo vse všeč, eni ni bila všeč delavnica kritike.

Četrto vprašanje: **»Katere teme so ti bile všeč?«**

Ime	Odgovornosti	Pravice	Kritika	Pohvala
Miha		» Pravice.«		
Karmen	»Odgovornosti so mi ble všeč.«	»Tisto, kak se že reče, sem že malo pozabila...pravice.«		»Hm, pa pohvale, pa pohvale...«
Nejc				»Pohvala.«
Drago	»Ta taprva, o odgovornostih.«			
Vanja	<i>Všeč so ji bile</i>	<i>»So mi bile všeč.«</i>	<i>vse</i>	<i>delavnice.</i>
Marinka	<i>»Vse mi</i>	<i>je bilo</i>	<i>všeč.«</i>	
Irena	»So mi ble fse.«			
Metka				»Pohvale, kaj druga tk ne.«
Toni			»Kritika.«	
Matija		»Ja, druga mi je bla, najbolj všeč.«	»Nekaj lažje... izražam kritiko,...kot	« Ja...«

			prej...in tudi sprejemam.«	
--	--	--	----------------------------	--

Tabela 7: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Katere teme so ti bile všeč?

4. Teme, ki so jim bile všeč:

1. Dvema je bila všeč tema odgovornosti

2. Trem je bila všeč tema pravic.

3. Dvema je bila všeč tema kritike.

4. Štirim je bila všeč tema pohvale.

Od tega je bilo dvema všeč več delavnic (tri).

5. Tri intervjuvanke so izjavile, da so jim bile všeč vse delavnice.

Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008 (Miha, Nejc, Metka) : enemu je bila všeč tema pravic, dvema pa pohvala.

Peto vprašanje: **»Zakaj, so ti bile všeč?«**

Ime	Odgovornosti	Pravice	Kritika	Pohvala
Miha		»Spomnim se, da sem rekel takrat, da bi tudi mi mogli dobit regres.«		
Karmen	»Ja, odgovornosti, jaz sem malo povedla, to kaj jaz mislim, ne.«	»Zato, ker še ne poznam vseh.« «To, da smo delali plakat.«; «Ko smo izbirali barve.«		
Nejc				»Zato, ko rad slišim pohvalo.«
Drago	»Ker sam živim in za dosti stvari skrbim.«; »O odgovornostih rad govorim.«	.		
Vanja				
Marinka	Bila ji je všeč izdelava plakatov.	Bila ji je všeč izdelava plakatov.	Bilo ji je všeč, ko smo na podlagi zgodbe razpravljali.	»Pohvale, ko smo dali, drug drugemu pohvalo.«
Irena	Bilo ji všeč sodelovanje pri	Bilo ji všeč sodelovanje		Bilo ji je všeč sprejemanje in

	izdelavi plakatov.	pri izdelavi plakatov.		dajanje pohval.
Metka				Všeč ji je bilo, ko je dobila pohvalo.
Toni			Všeč mu je bila zaradi igre.	
Matija		»...Ko smo tudi za mmm (pisali)...«	»Da smo skupaj...kot skupina...e..e(intervjuvar: se pogovarjali, o tem?)..Ja, ja.«	»Ja...tudi, malo lažja...rrazumem vse.«

Tabela 8: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Zakaj so ti bile všeč?

5. Razlogi zakaj so jim bile všeč teme, ki so jih izbrali:

1. Odgovornosti:

- da je lahko povedala, kaj misli o tem,
- da je lahko govoril o tej temi, ker mu veliko pomeni (sam živi),
- ker jima je bilo všeč izdelovanje plakatov, na to temo (ženski).

2. Pravice:

- ker je lahko govoril o svojih osebnih pravicah,
- ker še ne pozna vseh pravic, ki jih ima,
- poleg tega, pa ji je bilo všeč še, izdelovanje plakatov in to, da je sodelovala pri izbiranju barv, s katerimi smo zapisali pravice in odgovornosti(to je bilo všeč, še dvema intervjuvankama in enemu intervjuvancu).

3 .Kritika:

- enemu intervjuvancu in eni intervjuvanki je bilo všeč, ko smo, v skupini, na podlagi zgodbe razpravljali;
- enemu, pa je bila delavnica všeč, zaradi igre vlog.

4. Pohvala:

- dvema je bilo všeč to, da sta dobila pohvalo,
- dvema je bilo všeč sprejemanje in dajanje pohval,
- eden, pa je to delavnico najbolj razumel.

Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008 (Miha, Nejc, Metka) : dvema je bilo všeč to, da sta dobila pohvalo(Nejc, Metka); enemu, pa to, da je lahko govoril o svojih osebnih pravicah.

Šesto vprašanje: **»Katere teme ti niso bile všeč?«**

Ime	Odgovornosti	Pravice	Kritika	Pohvala
Miha				
Karmen			»Tisto, če lahko povem brez zamere?Grajanje, ne.«	
Nejc				
Drago	.			»O pohvalah.«
Vanja				

Marinka				
Irena				
Metka			»Ni mi bla.«	
Toni				
Matija	Najmanj mu je bila všeč prva tema.			

Tabela 9: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Katere teme ti niso bile všeč?

6. Katere teme jim niso bile všeč:

1. *Odgovornosti ni bila všeč samo enemu intervjuvancu.*
2. *Dvema intervjuvankama ni bila všeč kritika.*
3. *Enemu intervjuvancu, pa pohvala.*

Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008 (Miha, Nejc, Metka) : Metki ni bila všeč tema kritike. Miha in Nejc nista nič izjavila.

Sedmo vprašanje: **»Zakaj ti niso bile všeč?«**

Ime	Odgovornosti	Pravice	Kritika	Pohvala
Miha				
Karmen			»Tema.«; « Jaz ne, ne rada razlagam, to, pred drugimi, če me razumeš?«	
Nejc				
Drago				»Zato, ker sem nerad pohvaljen, se ne rad pohvalim.«; Težko govori o tem.
Vanja				
Marinka				
Irena				
Metka			Na tej delavnici, se je slabo počutila.	
Toni				
Matija	»To je bila prva, naj...naj...težja, pa je bila prva.«			

Tabela 10: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Zakaj ti niso bile všeč?

7. Razlogi zakaj jim teme niso bile všeč so:

1. *Odgovornosti je bila zanj najtežja tema.*
2. *Ena o temi kritike ne rada razlaga,*

Druga intervjuvanka, se je na tej delavnici slabo počutila.

3. Ni rad pohvaljen, prav tako ne rad govori o tem.

Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008

(Miha, Nejc, Metka) : Metka se je na delavnici kritike slabo počutila. Miha in Nejc nista nič izjavila.

Osmo vprašanje: **»Ali imaš kakšne predloge za naprej?«**

Deveto vprašanje: **»Ali bi govoril še o drugih temah?«**

Ime	Imam	Nimam	Bi	Ne bi
Miha				
Karmen	»Ja.«		»Ja.«	
Nejc		»Jes ne vem, kek drgač bi lahk.	»Ja, kaj?«	
Drago				
Vanja	»Ja.«	»Ne spomnim se.«	»Ja.«	
Marinka		»Ne.«	»Da bi še večkrat imeli takšne delavnice.«	
Irena		»Se ne spomnem.«		»Ne kme ne.«
Metka				
Toni			»Mene velko vprašanj zanima.« ; »No, mogoče mi našteješ.«	
Matija			»Temo težko...hm...bi sam...«	

Tabela 11: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Ali imaš predloge za naprej? Ali bi govoril še o drugih temah?

8. Predlogi za naprej :

- 1. Dva pravita, da jih imata.***
- 2. Štirje pravijo, da jih nimajo.***

9. O drugih temah bi govorili:

- 1. Šest intervjuvancev bi govorilo še o drugih temah.***
- 2. Ene ne zanimajo predlagane teme, pa tudi predlogov nima.***

Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008

(Miha, Nejc, Metka) : Nejc nima predlogov, bi pa govoril, o drugih temah. Druga dva, nista nič izjavila.

Deseto vprašanje: **»Kakšni so tvoji predlogi?«**

Enajsto vprašanje: **»O katerih temah bi govoril?«**

Ime	Predlogi (sami)		Tema; Dala sem tri predloge:	
Miha				
Karmen	»O spolnih odnosih.«			
Nejc		»Ne vem.«		»Ne vem.«
Drago				
Vanja			Izbrala je »želje.«	
Marinka			»DA ali NE.«	
Irena				
Metka				
Toni			Izbral je »želje.«	
Matija			Izbral je »DA ali NE.« in »Samopodobo«	

Tabela 12: 2.7.5 Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kakšni so tvoji predlogi? O katerih temah bi govoril?

10. Kakšni so predlogi:

1. *Ena pravi, da bi govorila o spolnih odnosih.*
2. *Eden ne ve.*

11. O katerih predlaganih temah bi govorili (želje, odločno DA in NE, samopodoba) :

1. *Dva sta izbrala temo želje.*
2. *Dva sta izbrala temo DA ali NE.*
3. *Eden je izbral predlagano temo samopodobe.*
4. *Eden ne ve, kaj bi izbral.*

*Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008
(Miha, Nejc, Metka) : Nejc nima predlogov in tudi ne ve, kaj bi izbral od predlaganega.
Druga dva nista nič izjavila.*

Dvanajsto vprašanje: **»Ali misliš, da si se kaj naučil?«**

Ime	Ja	Ne	Ne vem	Pri temi, ki mi ni bila všeč
Miha	»Najbrž bo neki ja, jaz točno tk ne vm.«			
Karmen	»Ja...«			»Pač...«
Nejc	»Ja.«			

Drago	»Ja, iz vseh štirih sem se nekaj naučil za svoje življenje. Svoje izkušnje, pa bom podelil tudi z ostalimi.«			
Vanja	»Skozi dela... (intervjuvar: Skozi delavnice si se naučila.)			
Marinka	»Ja.«			
Irena	»O sebi...«			
Metka				
Toni	»Pohvale.«			
Matija	»Ja.«			

Tabela 13: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Ali misliš, da si se kaj naučil?

12. Ali intervjuvanci mislijo, da so se kaj naučili:

Devet intervjuvancev meni, da so se v delavnicah nekaj naučili. Ena od teh devetih meni, da se je naučila tudi pri temi, ki ji ni bila všeč.

Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008 (Miha, Nejc, Metka) : Metka ni v zvezi s tem vprašanjem nič izjavila. Druga dva pravita, da sta se nekaj naučila.

Trinajsto vprašanje: **»Kaj si se naučil?«**

Ime	Odgovornosti	pravice	Kritika	pohvala	Ne znam opisati	O sebi
Miha						»Samo sebe, pa še druge, ne samo sebe povzdiguje, tudi druge je treba spoštovati.«
Karmen	»Ja, odgovornosti, jaz sem malo povedla, to kaj jaz mislim, ne.«		»Pač, ko sem lahko povedla, da jaz mam svojo pravico, da povem nazaj, kar mi ni všeč.«			
Nejc					Meni, da mu je	

					ostalo v spominu, nekaj znanja, pravi, da mu je bilo lepo.	
Drago	»Pri odgovornostih vidim, kako je vse pomembno in kako mi vse pride prav.«					
Vanja	Odgovornost- »Imamo hrčka, jaz ga hranim, rad ima solato.«	Spoznala je, da je to pravica, da je dobila hrčka.	Naučila se je dati kritiko.	Naučila se je dati pohvalo.		
Marinka					»Točno ne bi znala opisati.«	
Irena						»O sebi sem se naučila.«
Metka						
Toni				»Povedat, doma mam pohvalit.«		
Matija			Nekaj lažje... izražam kritiko,...kot prej...in tudi sprejemam.«			

Tabela 14: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kaj si se naučil?

13. Kaj intervjuvanci menijo, da so se naučili:

1. Trije so se naučili nekaj o odgovornostih:

-izraziti svoje odgovornosti in jih

-prepoznavati,

-videti s stališča drugih in se primerjati z drugimi, kako velike odgovornosti ima v življenju (moški, ki živi sam)

2. Ena se je naučila prepoznavati svoje pravice.

3. Štirje so se naučili nekaj o kritiki:

-ena se je kljub temu, da ji ta tema ni bila všeč, naučila dajati kritiko,

-druga se je naučila prepoznati im izreči kritiko,

-prav tako en udeleženec, zdaj po delavnicah, lažje izraža in sprejema kritiko.

4. Dva sta se naučila dati in prepoznati pohvalo.

5. Dva menita, da sta se nekaj naučila, vendar ne znata točno opisati kaj.

6. Dva menita, da sta se naučila nekaj o sebi.

Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008 (Miha, Nejc, Metka) : Miha meni, da se je naučil nekaj o sebi; Nejc meni, da se je nekaj naučil vendar ne zna točno opisati kaj; Metka, pa ni nič izjavila.

Štirinajsto vprašanje: **»Kakšno se ti je zdelo vodenje?«**

Ime	Razlike, Zanimivo	V redu, Fajn, všeč, še kr...	Razumljivo (razlaga)	Več igre	Nerazumljivo (razlaga)	Hitrost razlage	»Ali«
Miha		»Delavnic ne moreš drugač naredit kot ste jih vi, to je jasno.«; »Način vodenja je bil tud v redu.«					
Karmen		»V redu, v redu.«		»To mi je blo bolj razumljivo« Način dela, spoznavanje teme, s pomočjo igre, se ji je zdel, bolj razumljiv.	»Ne vedno vse.«		
Nejc		»V redi, ja.«					
Drago	»Pri vseh štirih delavnicah, sem videl razlike, v vodenju.« Ni bilo enolično, bilo je zanimivo.	»Meni se je zdelo fajn, da smo se videli in slišali in me niso motile mize.«	»Jaz se bi strinjal s tem, da je bila razlaga razločna.«				
Vanja		Način dela ji je	.	Boljše bi bilo, če bi bilo	Včasih, česa ni razumela.	Včasih, se ji je	

		bil všeč.		več stvari predstavljenih skozi igro (bi lažje razumela).		zdela razlaga prehitra.	
Marinka		»Pohvale ko smo dali, drug drugemu pohvalo.«					
Irena		Je bila zadovoljna.					
Metka		» No, še kr.« Všeč ji je bilo sodelovanje, pogovori.					
Toni		»Tudi mi je bilo vodenje delavnice všeč.«	»Ja, tudi sem razumel.«				Ga je malo zmotlo, če sem preveč besedo«ali» uporabljala.
Matija	»Ja, zanimivo je, ja.«	.	»Ja, ja.«; »Je blo razurazumljivo.«			»Hitrost, da je blo bolj, malo bolj počasi, ne.«	

Tabela 15: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kakšno se ti je zdelo vodenje?

14. Kakšno se jim je zdelo vodenje:

1. Dva menita, da je bilo vodenje zanimivo, od teh dveh eden meni, da je bila vsaka delavnica drugače vodena in zato ni bilo enolično.

2. Devet jih meni:

-trije menijo da je bilo vodenje v redu, od teh eden, da delavnic ni možno drugače voditi, kot sem jih,

-trem je bil način dela in vodenje všeč in poleg tega je ena od teh izpostavila še sodelovanje in pogovore,

-ena je bila zadovoljna,

-ena je bila najbolj zadovoljna z vodenjem na delavnici pohvale,

-eden, pa pravi, da je bilo fajn, ko smo se videli in slišali in mize na sredini, ga niso motile.

3. Trije menijo, da je bila razlaga razumljiva.

4. Dve pravita, da bi bilo boljše, če bi bilo še več tem predstavljenih skozi igro vlog, da je tako lažje razumeti temo.

5. Dve pravita, da včasih nista česa razumeli.

6. Dva o hitrosti razlage menita različno:

*-ena meni, da je bila razlaga včasih prehitra,
-eden meni, da je bila razlaga počasnejša, kot običajno.
7. Enemu se je zdelo, da sem preveč uporabljala besedo »ali«.*

*Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008
(Miha, Nejc, Metka) : Vsem trem je bil način vodenja všeč; eden pravi, da delavnic ni
možno drugače voditi, kot sem jih; ena, pa je izpostavila še sodelovanje in pogovore.*

Petnajsto vprašanje: **»Ali si razumel vprašalnik?«**

Ime	Sem razumel	Samo enega vprašanja nisem razumel	Več vprašanj nisem razumel
Miha	»Ja sn ga.«		
Karmen			»Nekaj sem razumela, nekaj ne.«
Necj	»Ma tud v redu.«		
Drago	»Več ali manj.«	»Drugače bi obkrožil vprašanje, ki ga nisem čisto razumel.«	
Vanja			»Ena ja, ena ne.«
Marinka	»Ja.«		
Irena			Pri analizi vprašalnika sva ugotovili, da je nekaj vprašanj slabše razumela.
Metka			Zdel se ji je težek. Tudi skozi analizo vprašalnika sva ugotovili, da ga ni najboljše razumela.
Toni	»Ja.«		
Matija			

Tabela 16: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Ali si razumel vprašalnik?

15. Razumevanje anketnega vprašalnika:

- 1. Pet jih meni, da so ga razumeli.*
- 2. Eden meni, da ni razumel samo enega vprašanja.*
- 3. Štirim se je zdel vprašalnik težek in nekaj vprašanj niso razumeli.*

*Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008
(Miha, Nejc, Metka) : dva sta razumela vprašalnik, eni se je zdel težek in ga ni najbolj razumela.*

Šestnajsto vprašanje: **»Zakaj ga nisi razumel?«**

Ime	Ker so težka vprašanja	Ker smo reševali v	Slabo razložena vprašanja
-----	------------------------	--------------------	---------------------------

		skupini	
Miha			
Karmen	»Zato, ker je bla taka tema.«		
Nejc			
Drago			
Vanja	»Ja.«	»Ja.«	»Saj ne vem.«
Marinka			
Irena		»Bi mi blo lažje.« S tem meni, da bi ji bilo lažje, če bi vprašalnik individualno reševali.	
Metka	»Mhm.«	Ugotovili sva, da bi rabila individualno razlago.	
Toni			
Matija			

Tabela 17: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Zakaj ga nisi razumel?

16. Zakaj menijo, da niso razumeli vprašalnika:

- 1. Trije od teh štirih, ki vprašalnika niso razumeli menijo, da je bila težka tema in težka vprašanja.*
- 2. Tri od teh štirih menijo, da bi lažje dojemale in reševale, če bi imele individualno razlago.*
- 3. Ena, pa pravi, da ne ve, če je mogoče slabo razumela, zaradi slabe razlage vprašalnika.*

Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008 (Miha, Nejc, Metka) : Metka meni, da bi lažje dojemala in reševala, če bi imela individualno razlago.

Sedemnajsto vprašanje: **»Ali težko govoriš o sebi?«**

Ime	Težko	Malo že	Nikoli	Z intervjuvarjem	V skupini	Zakaj?
Miha			»Ne. Samo hvalim se jaz ne.«	»Ne.«	»Ja, povem, hvalim se pa ne rad.«	
Karmen	»Jaz ne rada razlagam, to, pred drugimi, če me				»Ja, pred drugimi jaz rajši, da greva pač na	»Veš, bojim se do zamer.«

	razumeš? «				samo.«	
Nejc				»Ne.«	»Pač, ja«	
Drago			»Mi ni nerodno, sem ponosen na sebe.«			
Vanja						
Marinka			»Ne.«			
Irena				»Ne.«	»Takrat, pa.«	»Ka nitem navajena.«
Metka	»Mhm.«			Je rekla, da težje govori z mano o sebi, kot v skupini.		
Toni			»Ne.«		»Ne, meni ni težko.«	
Matija		»Mamalo še. Nnn ni pppa...«; »Ja, lažje govorim, bolj rad ppovv... «		»Me, ampak ne tolko, da si ne bi upal ...(intervjuvar:povedati)...Ja , ja.«		»Da sn že tukaj na...hm, kako bi rekel...da že poznam tukaj...hm « Želel je povedati, da se z sodelavci že dobro pozna in zato lažje govori o sebi.

Tabela 18: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Ali težko govoriš o sebi?

17. Ali intervjuvanci težko govorijo o sebi:

1. Dve pravita, da težko govorita o sebi.
2. Eden meni, da ima malo težav pri govorjenju o sebi.
3. Štirje vedno radi govorijo o sebi, nikoli s tem nimajo težav.
4. Koliko težko jim je bilo govoriti z mano, kot intervjuvarjem:
-Trem to ni delalo težav,
-Ena pravi, da lažje govori o sebi v skupini, kot z mano,
-Eden pravi, da mu je govoriti o sebi, z mano težko, vendar ne tolko, da ne bi upal povedati kaj misli.
5. Koliko težko jim je bilo govoriti o sebi v skupini:
-Dva v skupini lahko govorita o sebi,

-*Trije (dve ženski in en moški), pa ravno v skupini težko govorijo o sebi in jim je bilo lažje govoriti z mano, kot v skupini.*

6. *Zakaj kdo težko ali lažje govori o sebi:*

-*Dve menita, da težko govorita o sebi: ena se boji zamer; druga, pa takih pogovorov ni navajena.*

-*Eden meni, da lažje govori o sebi, ker je že nekaj časa v VDC-ju in že vse bolje pozna.*

Udeleženci intervjuja, ki so sodelovali v delavnicah treninga asertivnosti leta 2008

(Miha, Nejc, Metka) : eden nikoli ne govori težko o sebi, eden govori težje o sebi v skupini, ena govori težje o sebi z mano (intervjuvarjem), kot v skupini.

3. REZULTATI (ugotovitve)

- 1) Že skozi pisanje o izvedbi projekta sem dobivala občutek o uspešnosti projekta, saj sem ugotovila, da so se posebej nekatere teme zelo močno dotaknile udeležencev in so se o njih aktivno pogovarjali skozi trening asertivnosti, izražali svoja mnenja in prepričanja.
- 2) Iz rezultatov, ki sem jih dobila z anketo lahko povzamem, da ***H1***, ki sem jo postavila na začetku, da bo ***samopodoba udeležencev, po treningu asertivnosti višja***, kot pred treningom asertivnosti ***drži***, kar sem dokazala in s tem ovrgla ***H0: da se samopodoba udeležencev treninga asertivnosti ne bo spremenila po treningu.***

Po drugi strani, pa sem s t-preizkusom, ki se uporablja za preverjanje verjetnosti posplošitve dobljenih rezultatov na populacijo, pri malih vzorcih, ugotovila, da podatek, ki sem ga dobila **iz aritmetičnih sredin ni statistično pomemben za celotno populacijo hendikepiranih**, ampak samo za moj: **majhen, reprezentativen vzorec.**

Če bi želela potrditi ali ovreči H1 za celotno populacijo, bi morala imeti večji vzorec (vsaj trideset udeležencev, treninga asertivnosti).

Poleg tega je bil povprečen napredek udeležencev, sicer viden, vendar manjši, kot je bil na prvem projektu treninga asertivnosti, kar postavlja nekaj vprašanj v razmislek:

- ❖ **Ali je vprašalnik primeren?**
- ❖ **Če ni, zakaj ni?**
- ❖ **Ali so bile na drugem projektu treninga asertivnosti, kakšne izventerapevtske okoliščine, ki so vplivale na dobljene rezultate?**
- ❖ **Ali so udeleženci pred in po treningih realno ocenjevali svojo samopodobo?**

Interpretacija odgovorov na zastavljena vprašanja

- ❖ **Ali je vprašalnik primeren?**

Vprašalnik je bil hkrati namenjen, kot vzpodbuda za razmišljanje in ni bil merilo vrednosti posameznikov, pač pa pokazatelj, kje lahko napredujejo.

Zato so se lahko udeleženci treningov, skozi anketni vprašalnik spoznavali, poleg tega sem z intervjuvanci opravila individualno analizo rezultatov vprašalnika.

2.6.4. Značilni podatki anketirancev-izobrazba : Eden ni končal nobene šole, ena je končala OŠ, osem jih je končalo OŠPP, pet jih je končalo osnovno usposabljanje v Vipavi, pet izobraževanje s prilagojenim programom v Kamniku in ena dveletni srednješolski program izobraževanja, ter dva srednjo ekonomsko šolo

Glede na to, da je večina uporabnikov VDC intelektualno na nivoju osnovne šole, izjeme višje ali nižje, sem uporabila vprašalnik za merjenje splošne samopodobe, ki je prilagojen za populacijo srednješolcev. Vprašalnik sem tudi malo skrajšala, sicer pa pustila zapisanega v takšni obliki, kot je v literaturi, saj se mi je zdel primeren, za moj namen.

❖ Če ni, zakaj ni?

Z dvema vprašanjema v intervjujih, sem dobila odgovore vprašanih na razumevanje vprašalnika in sicer jih:

- pet meni, da so ga razumeli,
- eden ni razumel le enega vprašanja,
- štirim se je zdel vprašalnik težak in nekaj vprašanj niso razumeli.

- o Od teh štirih je ena **Karmen** (pred 33 točk / po 37 točk). Dosegla je napredek štirih točk, po lestvici samopodobe, skozi treninge asertivnosti . Prav tako sva vprašalnik individualno izpolnjevali pred treningom, po pa v skupini, ampak se ji je vprašalnik kljub temu zdel težak.

Sama pravi, da zaradi obravnavane tematike, ker težko govori o sebi.

- o Druga, ki je imela težave z razumevanjem vprašalnika je bila **Vanja** (pred 27 točk / po 26 točk). Vanjini rezultati na lestvici samopodobe udeležencev intervjuja so najnižji in tudi napredka ni bilo nobenega, celo eno točko nižji rezultat je imela, kot pred treningom, kar sva ugotovili, da je zanemarljivo, njen rezultat meritve samopodobe, bi lahko bil (podrobna analiza med razgovorom, z njo) za kakšno točko višji ampak še vedno bi bil nizek Tudi ona meni, po podrobnem spraševanju s pomočjo podvprašanj, saj se Vanja težje izraža, **meni, da so bila vprašanja težka in ne ve ali zaradi razlage ali drugih dejavnikov.**

Interpretacija: Pri Vanji bi bil lahko rezultat povezan tudi s slabšo socializacijo oziroma slabo socialno vključenostjo (tabela 3- v primerjavi z ostalimi udeleženci delavnic).

- o Tretja, ki se ji je zdel vprašalnik težak je **Metka**, katere **izmerjene vrednosti samopodobe so med nižjimi** in ni dosegla napredka po lestvici samopodobe, na podlagi opravljenih meritev s pomočjo anketnega vprašalnika. S podrobno analizo skozi vprašalnik sva ugotovili, da tudi ona ni razumela vprašalnika in **bi rabila podrobnejšo individualno obravnavo, ter pomoč pri izpolnjevanju.**

Interpretacija: Tudi pri Metki bi bil lahko rezultat povezan s slabšo socializacijo oziroma slabo socialno vključenostjo (tabela 3- v primerjavi z ostalimi udeleženci delavnic), poleg

tega je pri njej prisotna težja intelektualna oviranost, ki bi bila lahko razlog za slabše razumevanje vprašalnika.

- o Četrta, s katero **sva skozi analizo vprašalnika ugotovili**, da je **nekaj vprašanj slabše razumela, pred treningi asertivnosti** in zato tudi najprej obkrožila odgovore, s katerimi bi dobila nižjo vrednost izmerjene samopodobe pred treningi, ampak je nato tiste odgovore prečrtala in obkrožila druge, ki so ji v seštevku prinesli precej višjo samopodobo, ki glede na analizo ni realna je bila **Irena** (pred 40 točk / po 35 točk). **Pri Ireni napredka ni bilo, bilo je celo nazadovanje, nima pa nizkih vrednosti ampak srednje vrednosti izmerjene samopodobe.**

❖ **Ali so udeleženci obakrat realno ocenjevali svojo samopodobo?**

- Tu moram izpostaviti še eno intervjuvanko Marinko, ki meni, da je vse razumela in pravi, da ne govori težko o sebi, imela pa je največji rezultat odstopanja anketnega vprašalnika na temo samopodobe in sicer deset točk v minus (pred 39 točk / po 29 točk). **Je edina, ki se njeni rezultati ne dajo pojasniti z ugotovitvami iz opravljenega intervjuja.**

Zato sem za njen in tudi Irenin primer postavila poskusno teorijo, da sta pred treningi asertivnosti izpolnjevali, kako vidita sebe v *idealizirani luči-idealni jaz*, po treningih, ko smo se veliko pogovarjali o sebi, *skozi treninge*, pa sta osvestili svoj dejanski jaz in po treningih izpolnjevali kako vidita sebe skozi anketni vprašalnik, v *realni luči-dejanski jaz*.

Tanja Lamovec (1994: 16-19) razlaga, da pojem sebe vključuje vse zaznave in prepričanja o sebi od katerih so ena vrednostno nevtralna, večina pa vsebuje tudi vrednostno komponento, takrat govorimo o samospoštovanju. Eden od elementov pojma sebe je tudi **idealni jaz**, ki predstavlja tisto, kar bi posameznik želel biti. Naslednji element, pa vključuje prepričanje o tem, kako ga vidijo drugi (**zaznani jaz**).

Zavedanje sebe se razvije, ko začne otrok razlikovati med seboj in ostalim svetom. Zavedanje sebe in samopodoba sta močno povezani s telesnimi znaki in občutki. Komponenta, ki spoznava in deluje tvori **jaz**, spoznavna dimenzija, **pa mene**(**W.James**).

Interakcija teh dveh funkcij pripelje do pojma sebe, ki vključuje miselne elemente, ter samospoštovanja, ki vsebuje čustva in ocene. Pojem sebe deli avtor na:

- Zaznani jaz-se nanaša na to kako posameznik vidi sebe.
- Resnični jaz-ga dobimo z objektivnimi merskimi instrumenti.
- Idealni jaz-označuje, kaj bi oseba želela biti.

V nadaljevanju avtorica razlaga, da pojem sebe običajno merimo s pomočjo samoocenjevanja. V svetu je poznanih precej lestvic za ocenjevanje vidikov sebe. Razlikujejo se po karakteristikah in vsebini in med seboj niso primerljive. Nekatere merijo splošno samospoštovanje, druge pa so osredotočene na posamezne vidike samopodobe. V začetku so raziskovalci, kot merilo samospoštovanja uporabljali razliko med idealnim in dejanskim jazom. Ugotovili so namreč, da so osebe z veliko razliko precej slabše prilagojene od tistih z zmerno. Drugi raziskovalci, pa navajajo, da se posamezniki malo razlikujejo pri opisovanju

idealnega jaza in s takšnim merjenjem ne dobimo drugačnih podatkov, ki bi jih dobili s vprašalniki na temo samopodobe (samospoštovanja).

Nato avtorica opiše nekaj najpogostejših načinov merjenja sebe, od katerih je eden petstopenjska ocenjevalna lestvica samopodobe, kakršno sem tudi sama uporabila.

Tudi Mirjana Nastran Ule razlaga (2000: 480-482), da je samopodoba predstava posameznika o samem sebi, o svojih sposobnostih, uspehih in neuspehih, zadolžitvah, ki ga vodi v njegovem delovanju v določeni situaciji.

V nadaljevanju razlaga, da so različni avtorji ugotovili, da ima vsak človek več samopodob, ki se (po Cooley) zrcalijo od drugih. Ta ogledala, pa niso nujno usklajena med seboj. Zato je vprašanje kakšni so odnosi med različnimi samopodobami?

Meni, da je med najbolj vznemirljivimi odnosi razmerje med **idealno** in **aktualno samopodobo**. Razlika med njima se velikokrat razume, kot merilo za samospoštovanje posameznika. Po domnevah ljudje, katerih idealna in aktualna samopodoba močno odstopata oziroma se razlikujeta med seboj, trpijo za pomanjkanjem samospoštovanja. Vendar je ta domneva mogoče preenostavna. Prav tako Mirjana Nastran Ule pravi, da **Markus** poudarja, da se preveč zanemarija **zaželena samopodoba**. Saj nam pomaga pri vzpodbudi za naprej in standardu za merjenje osebnega napredka. Razlikovati moramo tudi med **idealno samopodobo** in **normativno samopodobo**, to je med podobo o sebi, »kot bi hoteli biti«, in podobo o sebi, »kot bi morali biti«. Raziskav v zvezi z razlikami v samopodobi je še zelo veliko, vse, pa kažejo na pluralnost samopodob in pogostost situacij, ko se znajdemo v precepu med dvema samopodobama.

❖ **Ali so bile na drugem projektu treninga asertivnosti, kakšne izventerapevtske okoliščine, ki so vplivale na dobljene rezultate?**

Štirinajst dni pred pričetkom prvih delavnic treninga asertivnosti, mi je umrl oče. Zaradi njegove smrti sem prvotno dogovorjene delavnice prestavila za en teden. Menim, da bi na drugem projektu treningov asertivnosti, to lahko bil razlog, za nekaj slabše rezultate, pri dvigu stopnje samopodobe, skozi treninge asertivnosti, saj so uporabniki v VDC-jih zelo dojemljivi za čustvene spremembe na ljudeh, ki pridejo z njimi v interakcijo.

1) Uspešnost izvedbe treningov interpretirana s pomočjo intervjujev

Tabela 19: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kako si se počutil na delavnicah?

1. Kot je razvidno iz tabele:

1. Se je devet intervjuvancev dobro počutilo na delavnicah,

všeč jim je bil tudi prostor in postavitve miz v prostoru, čeprav sem prostor pustila tak, kot so mi ga prej pripravili (z mizami na sredini, mi smo se pa posedli okrog njih).

2. Ena udeleženka se je počutila slabo.

Vendar pri tej udeleženci, ni jasno ali je to mislila samo za eno delavnico (delavnico kitike) ali za vse.

Tabela 20: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kaj ti je bilo najbolj všeč?

2. Intervjuvancem je bilo najbolj všeč:

1. Dvema je bila všeč delavnica na temo odgovornosti :

plakati, ki smo jih izdelali in pogovor, ter izmenjava izkušenj.

2. *Štirim je bila vseč delavnica na temo pravic:*

plakati, ki smo jih izdelali.

3. *Trem je bila vseč delavnica na temo kritike:*

Igre, ki smo jih odigrali, v tej delavnici .

4. *Petim je bila najbolj vseč delavnica pohvale:*

Prejemanje in dajanje pohvale.

Tabela 21: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kaj ti ni bilo vseč?

3. Intervjuvancem ni bilo vseč:

1. *Štirim (tri ženske, en moški) ni bila vseč delavnica kritike:*

Od tega sta dve udeleženki izpostavili igro vlog; eni ni bila vseč, druga se je v tej igri slabo počutila (kot igralka).

2. *Petim so bile vseč vse delavnice.*

Tabela 22: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Katere teme so ti bile vseč?

4. Teme, ki so jim bile vseč:

1. *Dvema je bila vseč tema odgovornosti*

2. *Trem je bila vseč tema pravic.*

3. *Dvema je bila vseč tema kritike.*

4. *Štirim je bila vseč tema pohvale.*

Od tega je bilo dvema vseč več delavnic (tri).

5. *Tri intervjuvanke so izjavile, da so jim bile vseč vse delavnice.*

Tabela 23: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Ali misliš, da si se kaj naučil?

5. Ali intervjuvanci mislijo, da so se kaj naučili:

Devet intervjuvancev meni, da so se v delavnicah nekaj naučili. Ena od teh devetih meni, da se je naučila tudi pri temi, ki ji ni bila vseč.

Tabela 24: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kaj si se naučil?

6. Kaj intervjuvanci menijo, da so se naučili:

1. *Trije so se naučili nekaj o odgovornostih:*

-izraziti svoje odgovornosti in jih

-prepoznavati,

-videti s stališča drugih in se primerjati z drugimi, kako velike odgovornosti ima v življenju (moški, ki živi sam)

2. *Ena se je naučila prepoznavati svoje pravice.*

3. *Štirje so se naučili nekaj o kritiki:*

-ena se je kljub temu, da ji ta tema ni bila vseč, naučila dajati kritiko,

-druga se je naučila prepoznati im izreči kritiko,

-prav tako en udeleženec, zdaj po delavnicah, lažje izraža in sprejema kritiko.

4. *Dva sta se naučila dati in prepoznati pohvalo.*

5. *Dva menita, da sta se nekaj naučila, vendar ne znata točno opisati kaj.*

6. Dva menita, da sta se naučila nekaj o sebi.

Tabela 25: 2.7.5. Kodiranje odgovorov na vprašanje: Kakšno se ti je zdelo vodenje?

7. Kakšno se jim je zdelo vodenje:

1. Dva menita, da je bilo vodenje zanimivo, od teh dveh eden meni, da je bila vsaka delavnica drugače vodena in zato ni bilo enolično.

2. Devet jih meni:

-trije menijo da je bilo vodenje v redu, od teh eden, da delavnic ni možno drugače voditi, kot sem jih,

-trem je bil način dela in vodenje všeč in poleg tega je ena od teh izpostavila še sodelovanje in pogovore,

-ena je bila zadovoljna,

-ena je bila najbolj zadovoljna z vodenjem na delavnici pohvale,

-eden, pa pravi, da je bilo fajn, ko smo se videli in slišali in mize na sredini, ga niso motile.

3. Trije menijo, da je bila razlaga razumljiva.

4. Dve pravita, da bi bilo boljše, če bi bilo še več tem predstavljenih skozi igro vlog, da je tako lažje razumeti temo.

5. Dve pravita, da včasih nista česa razumeli.

6. Dva o hitrosti razlage menita različno:

-ena meni, da je bila razlaga včasih prehitra,

-eden meni, da je bila razlaga počasnejša, kot običajno.

7. Enemu se je zdelo, da sem preveč uporabljala besedo »ali«.

Interpretacija dobljenih odgovorov

Intervju sem opravila z desetimi udeleženci delavnic treningov asertivnosti:

- Devet se jih je na delavnicah dobro počutilo, za eno ni čisto jasno ali se je slabo počutila le na delavnici kritike ali tudi na drugih delavnicah
- Najbolj jim je bila všeč delavnica: pohvale- petim, pravice-štirim, kritike-trem, odgovornosti-dvema.
- Na odgovore, kaj jim ni bilo všeč: štirim (trem ženskam in enemu moškemu) ni bila všeč delavnica kritike. Dve sta povedali, da zaradi igre vlog: ena se je slabo počutila ob igranju, drugi igranje ni bilo všeč; petim je bilo vse všeč-niso imeli pripomb.
- Teme, ki so jim bile všeč: trem so bile všeč vse teme, dvema so bile všeč tri teme, dvema odgovornosti, trem pravice, dvema kritika, štirim pohvale.
- Devet intervjuvancev meni, da so se v delavnicah nekaj naučili, ena ni nič izjavila v zvezi s tem vprašanjem.
- Naučili so se: dajati kritiko, izraziti in prepoznati odgovornosti, prepoznati pravice, prepoznati in dati kritiko, prepoznati in dati pohvalo, nekaj o sebi, ne vedo točno kaj.
- Vodenje se je večini zdelo: zanimivo, raznoliko, »fajn«, ne vidijo kako bi bilo lahko boljše, zadovoljni so bili z vodenjem, všeč so jim bili sodelovanje in pogovori, razlaga je bila razumljiva.
- Pripombe na vodenje so bile: včasih ne razumljiva razlaga, včasih prepočasi, včasih prehitro, preveč uporabe besede »ali«, več tem (poleg kritike) skozi igro vlog-po drugi strani, pa je bila ravno igra vlog nekaterim sporna, kar kaže na raznolikost želja in interesov

Če povzamem odgovore udeležencev delavnic: je bila večina z delavnicami zadovoljna, tako s temami, razlago, kot vodenjem. Skoraj vsi tudi menijo, da so se na delavnicah nekaj naučili.

Kar pomeni, da so bile delavnice treningov asertivnosti uspešne.

4. RAZPRAVA

- Pred projektom 2008 in raziskavo, me je skrbelo, kako bom vse skupaj izvedla, kljub mojim izkušnjam, ki jih imam pri delu z ljudmi in kljub temu, da te ljudi poznam. Ampak včasih, je še težje, delati nove stvari s populacijo, ki jo poznaš in z njo delaš na drug (strokoven) način. Poleg tega, sem se z metodo treninga asertivnosti, srečala prvič preko predlagane literature. Kar pomeni, da sem kljub temu, da sem v projektu nastopala kot tisti, ki vodi projekt, bila hkrati v vlogi učenca, saj sem se tudi sama, skozi trening učila, skupaj z udeleženci.
- Ko sem pričela z dejavnostmi za drugi projekt leta 2009, so bile prve izkušnje že za mano in mi je bilo malo lažje, kar se tiče priprav na delavnice. Populacija, ki je sodelovala na treningih, pa je bila tokrat nova in nepoznana (večina, nekaj sem jih poznala že od prej), ampak s tem nisem imela posebnih težav. Skozi treninge smo se spoznavali in si predajali znanje ter izkušnje, z obravnavanih področij.
- Zdaj, na podlagi raziskave ugotavljam, da sem bila pri izvedbi treningov uspešna in uspela dokazati hipotezo, ki sem jo postavila na začetku, da se bo samopodoba udeležencev delavnic dvignila, po izvedbi le-teh.
- Moja raziskava je pokazala, da so delavnice treninga asertivnosti, uspešen pripomoček učenja in krepitev moči na mikro ravni, pri populaciji hendikepiranih uporabnikov VDC. Ker pa podatkov, ker sem uporabila premajhen vzorec (23 udeležencev treningov asertivnosti), ter tudi na podlagi t-preizkusa, ne morem posplošiti na celotno populacijo hendikepiranih, vključenih v varstvo in zaposlitev pod posebnimi delovnimi pogoji, sem uspešnost treningov potrdila še z desetimi intervjuji z udeleženci treningov.

5. SKLEPI

- Izkušnje z udeleženci so bile pozitivne, saj so proti mojemu pričakovanju, zelo aktivno sodelovali, samo občasno, so rabili malo vzpodbude, odvisno tudi od tem, ki smo jih obravnavali.
- Prav tako sem vesela, da so mi na nivoju organizacije, omogočili izvedbo obeh projektov in raziskave.
- Vesela sem bila vsake pomoči, ki sem jo dobila, s strani uslužbencev Zveze Sonček (pomoč pri reševanju anketnih vprašalnikov).
- Hipotezo, ki sem jo potrdila na majhnem reprezentativnem vzorcu leta 2008 (pet udeležencev treninga asertivnosti), sem še enkrat potrdila, z novimi delavnicami treninga asertivnosti leta 2009 in z večjim številom udeležencev (18 udeležencev treninga asertivnosti) in ima s tem večjo veljavnost, še vedno, pa ni posplošljiva na populacijo hendikepiranih vključenih v VDC-je.
- Menim, da je prav, da uspešnost takšnih delavnic, utemeljiš z raziskavo in ustreznimi merskimi instrumenti.

- Zato sem uspešnost treningov asertivnosti ugotavljala tudi s pomočjo intervjujev z udeleženci delavnic. V intervju je bilo vključeno 43% udeležencev delavnic, zato so dobljeni podatki verjetni in zanesljivi in tudi veliko povedo.
- S pomočjo intervjujev in kvalitativne raziskave, sem dobila utemeljeno ali »pritlehno« teorijo po Glaserju in Straussu (po angleško »grounded theory«) na podlagi induktivnega sklepanja in z njo končala kvalitativni del raziskave. Ugotovila sem, da so bili treningi asertivnosti uspešni, tudi na podlagi kvalitativne raziskave.

6. PREDLOGI

- Priprave na projekt in raziskavo, ki so bile res temeljite in sam načrt sem dobro izvedla; prav tako vodenje, v sodelovanju z udeleženci; tudi uvod negovanja in postavitev miz ter stolov v prostoru, je bila primerna za takšne skupine ljudi. Če pa bi sodelovale večje skupine udeležencev, bi delo moralo potekati v več vzporednih skupinah . Seveda, pa bi v tem primeru rabila tudi pomoč prostovoljcev.
- Pri prvem projektu leta 2008 je bilo slabo, da smo imeli premalo časa, za toliko različnih tem. Leta 2009 sem to upoštevala in izvedla več delavnic, za vsako temo drugo delavnico, vsaka delavnica na eno temo, pa je trajala od 1-1,5 ure.
- Med načrtovanjem in izvedbo obeh projektov ni bilo velikih odstopanj.
- Za še večjo učinkovitost delavnic, bi jih bilo potrebno kontinuirano izvajati na daljši rok, ter teme razvijati v smeri življenjskih ciljev udeležencev in krepitev samopodobe.

7. UPORABLJENA LITERATURA

- 1) (avtorji: Ambrožič, J.,.....). 2007. *Družine in njihove zgodbe*. Pet: revija za ljudi s posebnimi potrebami. Št.90-91/december. Ljubljana: Sonček-Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije
- 2) (avtorji: Berle, A.,). 1997. *Sociologija: Gradivo za srednje šole*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
- 3) Brandon, D., A. 1992. *Praktični priročnik: za osebe v službah za ljudi s posebnimi potrebami*. Ljubljana: VŠSD
- 4) Brandon, D., A. 1994. *Jin in jang načrtovanja psihosocialne skrbi*. Ljubljana: VŠSD
- 5) (avtorji: Bratec, J.,.....). 2008. *Ti si drugačen? Jaz tudi!*. Pet: revija za ljudi s posebnimi potrebami. Št.94/oktober. Ljubljana: Sonček-Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije
- 6) (avtorji: Bola Ujčič, D.,.....). 2008. *20 let-ŽE?*. Pet: revija za ljudi s posebnimi potrebami. Št.95/december. Ljubljana: Sonček-Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije
- 7) Croissant, Jo.1998. *Ženska-duhovništvo srca*.Ljubljana:Župnijski urad Ljubljana Dravlje
- 8) Čačinovič Vogrinčič, G. 1998. *Psihologija družine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče
- 9) Čačinovič Vogrinčič, G. 2005/2006. *Socialno delo z družinami: študijsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- 10) Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. 2005. *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: FSD

- 11) (avtorji: Davidovič, B.,.....). 2001. *Vodnik po pravicah invalidov*. Ljubljana: Urad Vlade RS za invalide in bolnike: Urad Vlade RS za informiranje
- 12) De Angelis, B. 2004. *Samozavest: kako si jo pridobiti in živeti z njo*. Ljubljana: Karantanija
- 13) Dragoš, S., Žnidarec Demšar, S. 2005. *Akcijski projekt v skupnosti*. Priročnik za izvedbo projekta in izdelavo projektne naloge. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- 14) Dragoš, S., Leskovšek, V., Petrovič Erlah, P., Škerjanc, J., Urh, Š., Žnidarec Demšar, S. 2005. *Krepitev moči*. Ljubljana: FSD
- 15) Doles, B., Božič, M. 2002. *Analiza treninga asertivnosti 2 za ljudi s posebnimi potrebami*. Diplomaska naloga. Ljubljana: FSD
- 16) Foucault, M. 1998. *Zgodovina norosti*. Ljubljana: Založba/cf*
- 17) Guggenbuhl-Craig, A. 1997. *Pomoč ali premoč*. Ljubljana: Fors, Založba Sophia
- 18) Harrill, E., S. 2000. *Ti si zvezda tvojega življenja*: praktičen in pregleden priročnik za najstnike, zanimiv tudi za starše, svetovalce, učitelje, vzgojitelje...Ljubljana: inštitut za razvijanje osebne kakovosti
- 19) Haskell, S., H., Barrett, E., K. 1993. *Izobraževanje motorično in nevrolško prizadetih otrok*. Založba: CHAPMAN & HALL
- 20) Juruševič, M. 1999. *Samopodoba šolskega otroka*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta
- 21) Južnič, S. 1993. *Identiteta*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede
- 22) Kobal, B.,Žakelj, T., Smolej, S. 2004. *Osebna asistenca kot sredstvo za neodvisno življenje hendikepiranih*. Socialno delo 5-6/ 2004
- 23) Kobal, D. 2000. *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut
- 24) Kobal Grum, D. 2003. *Bivanja samopodobe*. Ljubljana: i2 družba za založništvo, izobraževanje in raziskovanje d.o.o.
- 25) *Konvencija o pravicah invalidov*. 2008. Ljubljana: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve
- 26) Kovačev, A., N. 1997. *Individualna in kolektivna identiteta*. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo
- 27) Krapše, Š. 2004. *Otroci s posebnimi potrebami*. Nova Gorica: Educa
- 28) Kurdija, S. 2000. *Družbene identitete in pomen potrošnje*.Ljubljana:Fakulteta za družbene vede
- 29) Lamovec, T. 1994. *Psihodiagnostika osebnosti 2*. Ljubljana: Filozofska fakulteta
- 30) Lamovec, T. 1998. *Psihosocialna pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo
- 31) McGinnis, A., I. 1999. *Samozavest*. Ljubljana: Lisac & Lisac
- 32) Mesec, B. 1997. *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1*. Študijsko gradivo za interno uporabo. Ljubljana: FSD
- 33) Mesec, B. 1997-2003. *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2*. Študijsko gradivo za interno uporabo. Ljubljana: FSD
- 34) Mesec, B. (s sodelovanjem Nike Cigoj Kuzma).2001. *Navodilo za diplomsko nalogo*. Tretja izdaja. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo
- 35) Mikuš Kos, A. 1999. *Različnim otrokom enake možnosti*. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije
- 36) Musek Lešnik, K., Lešnik Musek, P. 2007. *Samopodoba, samovrednotenje*: didaktična mapa za 2.triletnje osnovne šole. Ljubljana: IPSOS
- 37) Nastran Ule, M. 1999. *Predsodki in diskriminacije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče
- 38) Nastran Ule, M. 2000. *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče

-
- 39) Novljan, E., Jelenc, D. 2000. *Izobraževanje odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju*. Ljubljana: Center Kontura
 - 40) O'Brien, J., Forest, M., ter sodelavci. 1995. *Akcija vključevanja: Kako pomagati šolam pri vključevanju otrok s posebnimi potrebami v redne oddelke*. Ljubljana: Sonček-Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije
 - 41) Ošlak, V. 2001. *Bodi, kar si*. Celovec-Ljubljana-Dunaj: Mohorjeva družba v Celovcu
 - 42) Petrovič Erlah, P., Žnidarec Demšar, S. 2004. *Asertivnost : Zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo*. Priročnik za tehniko asertivnosti. Nazarje: Argos
 - 43) Poljšak Škraban, O. 2004. *Obdobje adolescence in razvoj identitete*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta
 - 44) *Poročilo. 2005. Pravice oseb z intelektualnimi ovirami: Dostopnost izobraževanja in zaposlovanja*, Slovenija. Ljubljana: Epsit
 - 45) Reasoner, W.R. 1999. *Kako krepi osebno svojega otroka*. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti
 - 46) Rostohar, A. 1995. *Družine in invalidnost*. Ljubljana: Sonček-Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije
 - 47) Rutar, D. 1995. *Tri razprave o teoriji hendikepa*. Ljubljana: Tiskarna List
 - 48) Smrtnik Vitulić, I. 2004. *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta
 - 49) Škerjanc, J. 2006. *Individualno načrtovanje z udejanjanjem ciljev*. Ljubljana: Center RS za poklicno izobraževanje
 - 50) Tapscott, B., Degrandis, R. 2004. *Kako ozdraviti samopodobo*. Ljubljana: Prophetes globalizacija
 - 51) Zaviršek, D. 2000. *Hendikep kot kulturna travma: Historizacija podob, teles in vsakdanjih praks prizadetih ljudi*. Ljubljana: Založba/* cf
 - 52) Zaviršek, D., Zorn, J., Videmšek, P. 2002. *Inovativne metode v socialnem delu: Opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje*. Ljubljana: Študentska založba
 - 53) Žnidarec Demšar, S., Erlah, P., Rakić, V., Bartičević, J. 2002. *Moje odlučno da, moje odlučno ne*. Prvi priročnik asertivnosti pisan u partnerstvu s ljudima s teškoćama u učenju Grupe za samostalan život » Split 95 »: Reprint d.o.o.-Split
 - 54) Žnidarec Demšar, S. 2004. *Uvod v razumevanje skupnostnega socialnega dela*. Delno študijsko gradivo za predmet Skupnostno socialno delo. Ljubljana: FSD
 - 55) Youngs, B. Bettie. 2000. *Spodbujanje vzgojiteljeve in učiteljeve samopodobe*. Ljubljana: Educy
 - 56) Youngs, B., B. 2000. *Šest temeljnih prvin samopodobe: kako jih razvijamo pri otrocih in učencih*. Ljubljana: EDUCY

8. POVZETEK

Raziskava, ki sem jo izvedla, temelji na **kvantitativni analizi podatkov** in na podlagi **akcijskega projekta v skupnosti**, ki so bili **treningi asertivnosti** poleg tega, pa še na **kvalitativni analizi podatkov** skozi **nestandardiziran raziskovalni individualni intervju**. Intervju sem opravila s sedmimi udeleženci letošnjih delavnic (sedem od osemnajstih , kar je 38% udeležencev delavnic) in tremi udeleženci lanskih delavnic (trije od petih, kar je 60% udeležencev delavnic), **torej z desetimi udeleženci vseh delavnic skupaj (deset od triindvajsetih, kar je 43% udeležencev delavnic).**

Ciljna populacija v raziskavi, so bili hendikepirani, z različnimi oviranostmi, ki so uporabniki varstveno delovnih storitev. Za svoje delo sem želela uporabiti **vzorec** tridesetih ljudi iz populacije zaposlenih v VDC, vendar se jih je prijavilo samo osemnajst, skupaj še s petimi iz lanskih delavnic je to **triindvajset**, kar pa je manj, kot sem planirala, vendar vseeno več, kot pet, kar je bil moj prvotni vzorec, kar pomeni, da so dobljeni **podatki bolj zanesljivi**.

Vzorec je bil še vedno majhen, ker je manjši od trideset ljudi in **odvisen zato**, ker so isti ljudje odgovarjali dvakrat, na enaka vprašanja in sicer: pred in po treningu asertivnosti.

Reprezentativen pa zato, ker je bila v njem zastopana populacija, ki sem jo prej opredelila

Moj merski instrument za kvantitativni del raziskave, je bil anketni vprašalnik na temo samopodobe, pred in po treningih, pri čemer je bila postavljena hipoteza, da se bo samopodoba udeležencev treningov asertivnosti izboljšala, skozi udeležbo na delavnicah.

Izračuni na podlagi anketnega vprašalnika so pokazali, da postavljena hipoteza drži, vendar rezultati niso posplošljivi, na populacijo hendikepiranih, vključenih v varstveno delovne centre.

Prav tako, sem postavila poskusno teorijo, ki sem jo želela preveriti z intervjuji, da je trening asertivnosti pustil znanje na udeležencih, kar pomeni, da lahko rečem, da je učinkovit. **Tudi razgovori z udeleženci treningov so pokazali, da so bili treningi uspešni.**

Priloge

1. Intervju

1.1. Prvi intervju »Drago«

Drago je imel že pred delavnicami, izmerjeno visoko samopodobo. Po delavnicah, pa na podlagi izpolnjene ankete ni bilo napredka, celo eno točko nižjo vrednost je imel, kot pred treningom.

V tej skupini (VDC Maribor), v kateri je bil udeleženec delavnic tudi Drago, je imela večina udeležencev, že pred treningom, visoko samopodobo in po anketnem vprašalniku ni bilo napredka, v večini primerov je bil celo za eno točko nižji rezultat, kot pred treningom.

»Kar kaže, na poskusno teorijo, da so nekateri udeleženci delavnic, skozi obravnavano tematiko na delavnicah, ozavestili sami sebe in so po delavnicah ocenjevali realni jaz, pred delavnicami pa idealni jaz.«

Rezultat Dragove samopodobe je bil 42 točk pred treningi in 41 točk po treningih, od največ možnih 50 točk. Kar bi bilo 82% izmerjene samopodobe po treningu, v primerjavi s 100% možnimi in potrjuje trditev, da je Dragova samopodoba visoka.

Drago je anketo sam reševal, pomagala sem mu s premikanjem praznega lista, v ravni črti, s katerim si je označeval vrstico, v kateri je bilo zastavljeno vprašanje in odgovor. Vsako vprašanje posebej, sem za celo skupino prebrala, ga razložila, nato, pa so nekateri sami izpolnjevali, nekaterim, pa sem izpolnjevala jaz, po njihovih navodilih, če je kdo rabil še dodatno razlago, jo je dobil. Večina je rabila za pomoč (tisti, ki so sami reševali) prazen list papirja, da so si pokrili ostala vprašanja in puščali odprto tisto, o katerem smo se trenutno pogovarjali.

Intervjuvar : Drago, najprej bi te lepo pozdravila in se ti zahvalila, da si se odločil, da boš sodeloval v najinem razgovoru. Rezultati tvojega anketnega vprašalnika na temo samopodobe so bili med višjimi, kar kaže na to, da se ceniš. Vendar na podlagi meritve skozi anketni vprašalnik, ni bilo vidnega napredka, v zvišanju samopodobe, skozi trening asertivnosti, ki si se ga udeležil. Rezultat je celo za eno točko manjši, kot je bil pred treningom. To je bil tudi razlog, da sem te izbrala za najin razgovor. Če te zanima, lahko anketo skupaj pogledava.

Drago: Prosim, bi jo pogledal. Sam vase zaupam in verjamem, vendar me vseeno zanimajo rezultati., kje je vzpon in kje je padec.

Intervjuvar: O tem smo že govorili na delavnicah, da anketa ne služi ocenjevanju, ampak spoznavanju samega sebe. Rezultati so zelo podobni po in pred treningom.

Drago: Meni se zdi, da so rezultati malo boljši po, kot pred treningom.

Intervjuvar: Ni ravno tako, rezultat je za eno točko slabši po treningu, kot pred, kar pa je lahko odvisno že tudi od razpoloženja, kako si se kdaj počutil. Možno, pa je tudi, da česa nisi razumel. Tukaj vidim, da si v anketi pred treningom, nekaj prečrtal.

Drago: To, kar sem prečrtal sem se zmotil in nato sem obkrožil rezultat, ki sem ga želel.

Intervjuvar: Prav, torej greva na anketo po treningu. Poglejva skupaj, po vprašanjih. Pri prvih treh vprašanjih, ki se vežejo na čustva, imaš izraženo zelo visoko samopodobo, slabše je pri četrtem vprašanju, kjer praviš, da pogosto nisi rad sam, in pri vprašanjih pet in šest, ki izražata tvojo občutljivost za napake sebe in drugih, je rezultat v sredini, kar pomeni, da meniš, da včasih tako čutiš ali se vedeš. Pri zadnjih štirih vprašanjih, ki sprašujejo o tvojih

stališčih in vrednotah, pa imaš najvišjo možno vrednost, kar kaže na to, da si se skozi delavnice tudi nekaj naučil, če primerjam z izpolnjenim vprašalnikom pred treningom.

Drago: Drugače bi obkrožil vprašanje, ki ga nisem čisto razumel (šesto vpr.), obkrožil bi, da vedno tako čutim in se vedem.

Intervjuvar: Zaradi tega, bi imel dve točki več, kar pomeni, da bi bil pri tebi zabeležen majhen napredek, za eno točko, na lestvici samopodobe skozi treninge asertivnosti. Pomembno je, da sva zdaj videla, da si vprašalnik v glavnem razumel in kje so bila odstopanja in zakaj.

Drago zdaj, pa greva naprej k vprašanjem v zvezi z delavnicami in sicer me zanima, kako si ti doživljal delavnice?

Drago: Meni se zdi, da mi bodo zelo koristile, dosti sem se naučil iz tega, pač iz teh delavnic.

Intervjuvar: Kaj pa najbolj ceniš ali ti je bilo najbolj všeč, v zvezi z delavnicami?

Drago: Meni je bilo pri delavnicah všeč...e..

Intervjuvar: A greva skupaj skozi delavnice in bova za vsako posebej ugotavljala?

Drago: Ja.

Intervjuvar: Prva delavnica je bila na temo odgovornosti, ali bova govorila o vsaki posebej?

Drago: Ja. Odgovornosti je bila meni zelo pomembna, ker sam živim in za dosti stvari skrbim, moram bit dost bolj odgovoren, zaradi tega. Dokler ne preizkusiš tega, ne veš. Dokler ne daš skoz neke odgovornosti, potem se komaj lahko zavedaš kaj pomeni odgovornost, da potem lahko oceniš, kakšna odgovornost, zakaj je bila pomembna, kakšne slabosti ali prednosti ti je dala ta odgovornost. To takrat ugotoviš, ko greš na svoje in se odločaš za samostojno življenje.

Intervjuvar: Ali se spomniš kake podrobnosti, kaj ti je bilo pri delavnici najbolj všeč? Ne vem: to, ko smo odgovornosti povedali, ko smo jih napisali...?

Drago: To, ko smo se pogovarjali in izmenjali izkušnje. Po moje se iz tega najbolj naučimo in uporabimo za samostojno življenje. Pa bilo kje, vedno pride prav. Vsaka stvar ima en svoj namen.

Intervjuvar: Kaj pa ti v tej delavnici ni bilo všeč ?

Drago: Preden, ko kaj storiš, moraš zelo premisliti, da za tem stojiš in za svoja dejanja odgovarjaš.

Intervjuvar : Ja, kaj pa meniš o delavnici na temo pravic?

Drago: Ja, pri pravicah je pa tak, da večinoma pri invalidih, pri nas, na začetku nismo imeli takih in drugačnih pravic. Ampak pol , sčasoma, ko so ljudje nas začeli jemati kot sebi enake. Moram povedati, da sem jaz že star 36 let in ko sem bil star dvajset let, ni bilo takega napredka kot je danes, ko mam dosti več pravic in smo enakovredni ostalim.

Intervjuvar: Ja, kaj bi pa rekel, kaj je po tvoje bolj pomembno pravice ali odgovornosti?

Drago: Odgovornosti.

Intervjuvar: Se ti zdijo bolj pomembne? Zakaj?

Drago: Zato, ker ko se za neko stvar odločiš, da jo boš izpeljal in za tem stojiš, da prevzameš tudi odgovornost. Danes odgovornost prevzet, kar tak ni enostavno, ne?

Intervjuvar: Danes se veliko govori o pravicah, tudi zapisane so v deklaracijah, zakonih, konvencijah. Pa tudi drugače se veliko dela na tem področju in zato se mi zdi zanimiv tvoj odgovor, da meniš, da so odgovornosti zelo pomembne. Vsekakor se strinjam s tabo, ampak tudi pravice so pomembne, oboje je pomembno. Če bi od tebe zahtevali same odgovornosti, ne bi imel pa nobenih pravic, to ne bi bilo v redu. Če bi, pa ti samo pravice koristil, ne bi pa priznal nobenih odgovornosti, pa spet ne bi bilo v redu. Ampak o tem smo govorili, že na delavnicah.

Kaj meniš, pa o naslednji delavnici na temo kritike?

Drago: Pri kitiki je pa čisto odvisno od človeka. Eni jo bolj sprejmejo, eni manj. Recimo jaz sem celo preveč samokritičen.

Intervjuvar: Kaj pa do drugih?

Drago: Do drugih, pa, če vem, da je blo narobe, bom priznal kritiko.

Intervjuvar: Mhm, no to, da si zelo kritičen do sebe je razvidno tudi s vprašalnika, ki si ga reševal. Kaj si se pa naučil, ali si se kaj naučil na teh delavnicah? Ali se spomniš, da smo pri tej delavnici izvedli vajo igre vlog, kako se ti je to zdelo?

Drago: Zelo, zelo zanimivo je bilo, ko smo skozi igro prikazali samokritičnost in kritiko.

Intervjuvar: Učili smo se, kako kritiko sprejemati in izražati, da si samozavesten.

Kaj pa zadnja delavnica, v njej smo govorili o pohvali?

Drago: Vesel sem, če me nekdo pohvali za bilo katero stvar, ker vem, če sem bil pohvaljen, da sem bil z namenom pohvaljen.

Intervjuvar: Ti ni neprijetno, če te nekdo pohvali, si vesel pohvale?

Drago: Ne.

Intervjuvar: Ali ti pohvališ, kdaj, koga?

Drago: Jaz precenim, če je kaj vredno za pohvalo, al ni. Če se mi zdi to pohvalno, tudi pohvalim.

Intervjuvar: Se ti zdi, da si se kaj naučil iz te delavnice ali pri sebi opazil kaj, kar prej nisi vedel?

Drago: Hhm...

Intervjuvar: Sama sem opazila, da vas je večina težko izrazila pohvalo, drugemu.

Drago: Ja, to je res. Ampak če si človek zasluži pohvalo je to čisto nekaj drugega, kot jo kar tako povedati.

Intervjuvar: Ja, kaj pa meniš o vprašalniku na temo samopodobe, ki si ga izpolnjeval pred in po treningu? Ali ti je bil težko razumljiv?

Drago: Ne ni bil.

Intervjuvar: Si razumel vprašanja?

Drago: Več ali manj.

Intervjuvar: Prej, ko sva šla skozi vprašalnik sva ugotovila, da enega vprašanja nisi čisto razumel. Kaj pa moja razlaga, ali je bila dovolj jasna?

Drago: Jaz se bi strinjal s tem, da je bilo dovolj razločno, čimbolj enostavno tem boljše.

Intervjuvar: Ali ti je težko govoriti o sebi?

Drago: Mi ni nerodno, sem ponosen na sebe. Glede na to, kaj vse sem dal skoz.

Intervjuvar: Zdaj, pa greva še enkrat na delavnice treninga asertivnosti. Katera, od vseh štirih delavnic, ti je bila najbolj všeč?

Drago: Ta taprva, o odgovornostih.

Intervjuvar: Katera pa najmanj?

Drago: O pohvalah.

Intervjuvar: Za delavnico na temo odgovornosti, si že razložil, zakaj ti je bila najbolj všeč. Zdaj me pa zanima, zakaj ti ni bila všeč delavnica, na temo pohvale?

Drago: Zato, ker sem nerad pohvaljen, se ne rad pohvalim.

Intervjuvar: Pa ne sebe, mi smo se pogovarjali o tem, kako ti nekoga pohvališ, na asertiven način in nekdo drug tebe. Vidim, da ti je o tem težko govoriti, ali ne ?

Drago: Ja.

Intervjuvar: Prav, pa ne bova več o tem govorila. Se pravi, da ti pohvala ni bila všeč zato, ker težko o tem govoriš? O odgovornosti, pa rad govoriš, zato ti je bila ta delavnica všeč. Ali sem prav razumela?

Drago: Ja.

Intervjuvar: Kaj, pa samo vodenje. Se ti zdi, da sem obe delavnici približno enako dobro vodila? Ali sem tudi vodila, boljše odgovornosti in slabše pohvalo?

Drago: Pri vseh štirih delavnicah, sem videl razlike, v vodenju.

Intervjuvar: Aha, kje pa so bile razlike?

Drago: Niti eno vodenje ni bilo enako, točno se ne spomnim podrobnosti. Stoprocentno, pa vem, da je bil pri vsakem predavanju, drugačen pristop k vodenju.

Intervjuvar: Pa ti je bilo to zanimivo?

Drago: Ja, ker če bi bilo pri vsem isto, bi bilo enolično.

Intervjuvar: Jaz sem se pri izvajanju delavnice prilagodila pogojem, ki ste jih imeli. Če bi želela najboljše pogoje, bi vas dala v krog, brez miz na sredini, tako, pa sem pustila, da ste se razporedili okrog miz v delavnici, sama, pa sem se usedla med vas. Skratka razporedili smo se okrog miz v delavnici (v krogu), tako da smo se videli in slišali med sabo in, da smo lahko tudi pisali, če je to zahteval, pripravljen program delavnice. Ali je tebe to motilo?

Drago: Meni se je zdelo fajn, da smo se videli in slišali in me niso motile mize.

Intervjuvar: Ali misliš, da si se kaj naučil?

Drago: Ja, sem se veliko naučil za svoje življenje. Svoje izkušnje, pa bom podelil tudi z ostalimi.

Intervjuvar: Ali bi znal opisati eno konkretno stvar, ki si se je naučil?

Drago: Pri odgovornostih vidim, kako je vse pomembno in kako mi vse pride prav.

Intervjuvar: Ali pred delavnico, na to nisi tako gledal?

Drago: Prej, ko sem bil pri starših sem sigurno drugače gledal na vse skupaj. Zdaj, pa ko sem šel na svoje, je bila to zame velika prelomnica.

Intervjuvar: Kaj, pa če vzameva pred delavnicami in po delavnicah, ali je kaka razlika, v zvezi z gledanjem na odgovornost, zdaj po delavnici?

Drago: Ja, iz vseh štirih sem se nekaj naučil za svoje življenje.

Intervjuvar: Koliko časa, pa že živiš sam?

Drago: Dobra štiri leta, februarja bo štiri leta.

Intervjuvar: Ti živiš v bivalni skupnosti?

Drago: Ne, ne, ne. V svojem stanovanju.

Intervjuvar: Torej živiš sam.

Drago: Ja, samostojno.

Intervjuvar: Ali si bil kdaj v Zavodu?

Drago: Ja, v ZUIM Kamnik, dve leti, tam sem končal šolo.

Intervjuvar: Star si pa?

Drago: Pred enim tednom sem dopolnil 36 let.

Intervjuvar: Ali si v redu praznoval? V svojem stanovanju ali si kam šel?

Drago: Praznoval sem s svojo družino, v mojem stanovanju, tudi ven smo šli.

Intervjuvar: Kako izobrazbo imaš glede na to, da si bil v Kamniku?

Drago: Sestavljallec elektronskih sklopov ali monter električnih naprav.

Intervjuvar: Ali je to prilagojen program?

Drago: Ja, zdaj je razširjen na tri leta, takrat je bil pa dve leti.

Intervjuvar: Ali si bil kot otrok doma?

Drago: Bil sem doma in sem hodil v vrtec v skupino za otroke s posebnimi potrebami. Prav tako, pa v osnovno šolo.

Intervjuvar: Ali imaš cerebralno paralizo, vidim, da si na vozičku?

Drago: Ja, pri porodu se mi je poškodoval del možganov, ki vpliva na gibanje in zato sem na vozičku. Tudi govorim težje.

Intervjuvar: Drago zahvaljujem se ti za vse skupaj in ti želim, da bi še naprej tako užival v svoji samostojnosti.

1.2.Drugi intervju »Vanja«

Vanjini rezultati meritve samopodobe po vprašalniku so bili v primerjavi z Dragovimi pred in po treningu nizki in sicer najnižji od vseh udeležencev mariborske skupine in najnižji od vseh

udeležencev treninga asertivnosti (po treningu; pred, pa sta imela enako izmerjeno vrednost z Matijem, ki je bil udeleženec delavnice V Ptujskem VDC-ju) .

Od največ možnih 50 točk po intervalni lestvici, je Vanja zbrala pred treningom 27 točk, po treningu pa 26 točk, kar ustreza komaj 52% izmerjene samopodobe v primerjavi s 100% možne. To, pa je najnižji dobljeni rezultat skozi anketni vprašalnik na vseh delavnicah.

Rezultat prav tako, kot pri Dragu ne kaže napredka po delavnicah, kar je nasploh značilno za celo mariborsko skupino. Ki pa je v povprečju, imela visoko samopodobo, že pred treningom.

Vse to zopet kaže na poskusno teorijo, da so udeleženci skozi delavnice osvestili obravnavano tematiko in po delavnicah reševali anketo, tako kot dejansko čutijo, pred pa tako kot menijo, da naj bi bilo?

Izračuni aritmetične sredine, za to celo skupino, ne kažejo napredka, pač pa nazadovanje oziroma nič napredka. Edino pri enem udeležencu, od sedmih, je zabeležen napredek, po rezultatih ankete.

Vanja ankete ni sama reševala, tudi podpisala se ni sama. Poslušala je vprašanje in razlago, potrebovala včasih še dodatno razlago, nato sem obkrožila odgovor, ki ga je izbrala. Vanja tudi težje govori (težja oviranost govora).

Intervjuvar: Vanja, ti bom najprej razložila, zakaj sem te izbrala za najin razgovor. Moram ti, pa tudi povedati, da sem vesela, da si pristala nanj. Ta najin razgovor pomeni, da se bova pogovarjali sami brez drugih. To, kar se bova pogovarjali bom tudi zapisala, ampak iz tistega zapisa ne bo razvidno, da si to ti. Ali razumeš, kar sem ti povedala

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Če želiš, bi najprej zapisali nekaj tvojih podatkov?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Koliko si stara ?

Vanja: Nne vem..

Intervjuvar: Če ne veš, greva naprej. Kje stanuješ?... Si doma ali v bivalni skupnosti?

Vanja: V bivalni.

Intervjuvar: Ali si v Sončkovi BS?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Ali si bila kdaj v Zavodu?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Kje pa?

Vanja: V Dornavi.

Intervjuvar: Kako dolgo pa?

Vanja:

Intervjuvar: Ali si bila tam, preden si prišla v Sonček?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Koliko let nazaj, pa si prišla v Sonček?

Vanja:

Intervjuvar: Se ne spomniš?

Vanja: Dve.

Intervjuvar: Dve leti nazaj? Ali nisi tu že dalj časa?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Vanja vidim, da si na vozičku, ali imaš cerebralno paralizo?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Ali si končala kako šolo?

Vanja: Ja, Gustava Šiliha.

Intervjuvar: Ali je to osnovna šola?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Ali je to OŠ s prilagojenim programom?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Ali je to v Mariboru?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Ali si za tem šla v Dornavo?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: In si bila tam, do prihoda na Sonček?

Vanja: Mhm.

Intervjuvar: Vanja, zdaj se bova, pa pogovarjali o delavnicah. Jaz sem te izbrala ker si imela približno enak rezultat pred in po treningu asertivnosti. Obakrat si imela nizek rezultat. Če hočeš lahko greva skozi anketo in pogledava kaj so stvari, ki so pri tebi vplivale na rezultat in kaj bi ti lahko v prihodnosti izboljšala. Če želiš jo lahko pogledava, če pa ne želiš, se pa lahko pogovarjava o delavnicah?

Vanja: Anketo.

Intervjuvar: Anketo prej?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: No, pa dajva. Pri tebi je bil rezultat skoraj enak pred in po treningu, kar pomeni, da mogoče nisi česa razumela ali, pa se skozi delavnice nisi nič naučila. Ali so se ti zdeli vprašanja, ki si na njih odgovarjala težka?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Ali si jih težko razumela?

Vanja: Ena ja, ena ne.

Intervjuvar: Ali se ti zdi, da bi rabila še dodatno razlago? Bi lažje razumela, če bi sami rešili vprašalnik, ne v skupini?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Ali misliš, da sem slabo razložila vprašanja?

Vanja: Saj ne vem.

Intervjuvar: Greva skozi vprašalnik. Naj te spomnim, da je bil vprašalnik namenjen temu, da se iz njega kaj naučimo in ne ocenjevanju.

Vsako vprašanje posebej sva prebrali in pogledali točkovanje. Pri tem je Vanja aktivno sodelovala s kratkimi in jedrnatimi odgovori. Skupaj sva ugotovili, da je vprašanja razumela, razen pri devetem, bi dala eno točko višjo vrednost in tako bi dobili izenačen rezultat pred in po treningu, kar ne bi bistveno spremenilo rezultata (nizke vrednosti in nič napredka) ankete, ki kaže na nizko samopodobo. Vanja, pač tako čuti. O teh njenih občutkih, sva se tudi na kratko pogovorili.

Intervjuvar: Kako so se ti zdele delavnice, ki smo jih imeli?...Ali so ti bile všeč?

Vanja: So mi bile všeč.

Intervjuvar: Kaj se najbolj spomniš ? Ti si sodelovala na vseh štirih delavnicah ?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Kaj se najbolj spomniš?

Vanja:

Intervjuvar: Ali se sploh spomniš, o čem smo govorili?

Vanja: O kritiki.

Intervjuvar: O čem še.

Vanja: O pohvali.

Intervjuvar: Pa o čem še?

Vanja:

Intervjuvar: O pra...

Vanja:vica.

Intervjuvar: Ii o od.....

Vanja: ...govornostih.

Intervjuvar: Točno, vidiš, da se vse spomniš. Ali se spomniš, kaj smo delali pri posameznih temah?

Vanja: ...

Intervjuvar: Pri odgovornostih smo narisali....

Vanja: ..drevo..

Intervjuvar: Ali se spomniš kaj smo nanj napisali?

Vanja:

Intervjuvar: ..Vaše odgovornosti. Kaj si ti povedala za svojo odgovornost?

Vanja: Da hodim s hoduljo.

Intervjuvar: Da hodiš s hoduljo! Da je to tvoja odgovornost, da se giblješ?

Vanja: Ja.

Vanja: D., zdaj pa mam hrčka.

Intervjuvar: Kje imate hrčka?

Vanja: V bivalni.

Intervjuvar: Aaa, ali ste se skupaj odločili za hrčka?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Kdo bo, pa zdaj, za njega skrbel?

Vanja: Jaz.

Intervjuvar: Kako, ti? Če ste se vsi odločili.

Vanja: Jaz ga hranim, rad ima solato...

Intervjuvar: Vanja, kaj si ti s tem sprejela zdaj, ko imaš hrčka?

Vanja: Odgovornost.

Intervjuvar: Kaj je pa to, da si lahko dobila hrčka?..Tvoja pra...

Vanja: Pravica.

Intervjuvar: Torej ti si si izborila pravico, da imaš žival, hkrati je pa to, zdaj, tudi tvoja odgovornost. Ali si se to naučila, skozi delavnice?

Vanja: Skoz dela...

Intervjuvar: Skoz delavnice si se naučila. Krasno, sem vesela. Zdaj mi pa še povej ali si ti razumela mojo razlago, na delavnicah?

Vanja:

Intervjuvar: Ali včasih, česa nisi razumela?

Vanja: Včasih nisem.

Intervjuvar: Nisi razumela. Česa pa ne, ali se mogoče spomniš?

Vanja: Ne.

Intervjuvar: Ali sem prehitro razlagala?

Vanja:

Intervjuvar: Kar povej, zato se pogovarjava, da lahko ugotovim, kaj bi bilo lahko boljše?

Vanja:

Intervjuvar: Ali se ti zdi, da sem kdaj prehitro govorila?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Se pravi, da ti je bila razlaga včasih prehitra in je zato nisi razumela?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Kaj pa tiste igre, ki smo jih zaigrali? Ali ti je bilo to všeč?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Ali si ti tudi igrala?

Vanja: Ne.

Intervjuvar: Ali si samo izbrala zgodbo (žrebala listek)?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Se pravi, da si sodelovala?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Ali si lažje razumela, skozi zgodbo, o čem smo govorili?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Kaj pa pohvala? Kaj ti je bilo težje, dati pohvalo ali jo sprejeti?

Vanja: Dati.

Intervjuvar: Sprejela, si jo pa z veseljem, ko si jo dobila?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Ali se ti zdi, da si se s pohvalo in kritiko, tudi kaj naučila?

Bi znala zdaj dati kritiko, če bi bilo treba?

Vanja: Ne.

Intervjuvar: Vanja, kako ne, saj smo se to naučili? Ali imaš koga v delavnici, ki te jezi?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Koga pa?

Vanja: Matjaža. Sprašuje me, če imam kakega fanta.

Intervjuvar: Ali si mu že rekla kdaj, kaj v zvezi s tem?

Vanja: Sem mu rekla.

Intervjuvar: Kaj si mu, pa rekla?

Vanja: Naj me pusti pri miru, da je to moja stvar.

Intervjuvar: No vidiš, kaj praviš da ne znaš dati kritike, v tem primeru, ki si mi ga sama povedala, si jo zelo lepo izrazila. Znala si se postaviti zase, tako kot smo se učili na delavnicah.

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Koga bi pa ti zdaj pohvalila, iz vaše delavnice, če bi bil tukaj?

Vanja: Mateja.

Intervjuvar: Kaj bi mu, pa v pohvali povedala?

Vanja: Zelo rad pomaga.

Intervjuvar: Tebi ali drugim?

Vanja: Vsem.

Intervjuvar: In kako bi mu, to povedala?

Vanja:

Intervjuvar: Predstavljaš si, da sem jaz Matej in mi povej, svojo pohvalo?

Vanja:Pohvalila bi te, da si zelo v redu.

Intervjuvar: Joj, ta pohvala je bila pa namenjena meni?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Vanja, pohvale sem zelo vesela in vidim, da si se v delavnicah zelo veliko naučila. Naučila si se dati pohvalo, naučila si se dati kritiko, poznaš svoje pravice in svoje odgovornosti. Ali je to res?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Povedala si pa, da bi včasih lažje razumela, če bi jaz bolj počasi razlagala, pa če bi bilo še več stvari, predstavljenih skozi igro vlog.

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Vanja, kaj pa to? Mi smo bili pri vseh delavnicah v krogu, ali si vse videla?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Ali te je motilo, ker smo sedeli okrog mize?

Vanja: Ne.

Intervjuvar: Se Pravi, da ti ni bilo neprijetno?

Vanja: Ne.

Intervjuvar: Si se počutila varno?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Ali so ti bile teme, o katerih smo govorili, všeč?

Vanja: Mi je blo všeč.

Intervjuvar: O čem bi si, pa še, želela govoriti?

Vanja: Ne spomnim se.

Intervjuvar: Ali bi se lažje odločila, če bi ti jaz dala nekaj predlogov?

Vanja: Ja.

Intervjuvar: Govorili bi lahko o: Samopodobi, Željah, (vse sem ji razložila bolj podrobno)
Odločno Da in Odločno Ne. Katero od teh treh tem, bi izbrala?

Vanja: Želje.

Intervjuvar: Vanja zaključili sva z najinim razgovorom, nimam več vprašanj zate.
Zahvaljujem se ti za tvoj čas in trud.

1.3. Tretji intervju »Marinka«

Marinka je udeleženka delavnic, ki so se odvijale v ptujskem VDC-ju. Njeni rezultati merjenja samopodobe, po vprašalniku najbolj odstopajo, v negativno.

To pomeni, da je imela od **možnih izmerjenih 50 točk** po lestvici samopodobe **pred treningom izmerjenih 39 točk**, kar ni tako slabo, je celo med višjimi vrednostmi. Medtem, ko je imela **po treningu** rezultat presenetljivo, za **deset točk v minus in sicer 29 točk**, kar pa kaže na nizko samopodobo, na eno izmed najnižjih po treningu.

Njena vrednost izmerjene samopodobe po treningu, ustreza komaj 58% od 100% možne, kar je v primerjavi z izmerjeno samopodobo pred treningi, kar neverjetnih 20% manj kot po treningu.

V ptujski skupini, sta mi pri izpolnjevanju anket (pred in po treningu), pomagali dve uslužbenki centra. Sama sem vsako vprašanje prebrala nato, pa je sledilo odgovarjanje na posamezno vprašanje. Ko so vsi odgovorili, smo šli naprej. Eni so rabili pomoč pri pisanju, drugi pri premikanju praznega lista, s katerim so si označevali vrstico, v kateri so odgovarjali. Tretji, pa niso rabili pomoči. Marinka je rabila dodatno razlago in pomoč pri premikanju praznega lista, odgovore je sama obkroževala in se sama podpisala na anketo (zaradi kasnejše obdelave podatkov).

Intervjuvar: Najprej ti moram povedati, da sem vesela, da si pristala na intervju. Razložila ti bom, zakaj sem te izbrala za razgovor. Razlog so bili rezultati ankete, ki je bila kot merski instrument pred in po delavnicah. Ti rezultati niso ocenjevanje, pač pa podlaga za nadaljnje učenje in spoznavanje samega sebe. Prav tako, iz zapisanih rezultatov in ugotovitev, ne bo razvidno, kdo je kdo. Pri tebi Marinka, je bila zelo visoka razlika, med anketo pred delavnico in anketo po delavnici. V anketi pred delavnicami, si imela večje število točk, kot v anketi po delavnicah. Zato me zanimajo razlogi za to. Rada bi, da jo skupaj še enkrat pogledava, se strinjaš?

Marinka: Ja.

Intervjuvar: Zdaj pa poglejva. Marinka, tvoji rezultati pred treningom so bili, sploh drugi del vprašalnika, ki je bolj vezan na stališča in odgovornosti, zelo dobri. Presenetljivo, pa je, da so bili rezultati po treningu nižji in to v obeh delih vprašalnika. Največja odstopanja so bila, pri

prvih petih vprašanjih, ki se bolj vežejo na čustva, malo manjša v drugem delu, kjer se vprašanja vežejo na stališča in vrednote. Marinka ali si anketo, obakrat sama reševala?

Marinka: Ja, obakrat sem sama reševala. Ali je to možno, saj pa je to isto?

Intervjuvar: Ne, velika razlika je, pogledj za deset točk je razlike, v minus. Ali te zanima zakaj?

Marinka: Ja.

Intervjuvar: Ali greva skozi vprašalnik?

Marinka: Ja.

Šli sva skozi vprašanja ankete, na temo samopodobe, ki ga je izpolnila po treningih asertivnosti. Ugotovile sva, da Marinka dejansko tako čuti, kot je izpolnjevala, da je vprašanja razumela in nato nadaljevale z intervjujem.

Marinka: Saj to ne bo v vaši diplomski?

Intervjuvar: Rezultati anket seveda bodo, ne bodo pa imena tistih, ki ste sodelovali, kar pomeni, da bo zabrisana vaša identiteta.

Marinka: Kakšni, pa so bili rezultati drugje?

Intervjuvar: Zelo različni, boljši, pa tudi slabši ali višji in nižji, vsakega nekaj. Moram povedati, da je bil, skozi rezultate vseh udeležencev, viden napredek, v prvem in drugem delu. Vsi skupaj, ki ste bili udeleženci delavnic, ste v povprečju, skozi meritve ankete, dosegli boljši rezultat, kot je bil pred treningi.

Marinka: Ja.

Intervjuvar: Ja.

Intervjuvar: Zdaj me pa zanima, koliko si stara?

Marinka : Šestindvajset let.

Intervjuvar: Kje stanuješ?

Marinka: V Hajdušah.

Intervjuvar: Ali pri starših?

Marinka: Ja.

Intervjuvar: Ali si bila kdaj v zavodu?

Marinka: Nikoli.

Intervjuvar: Kam si hodila v šolo?

Marinka: V osnovno šolo, s prilagojenim programom.

Intervjuvar: Ali tu, pri vas?

Marinka: Ja.

Intervjuvar: Zdaj me pa zanimajo še oviranosti. Ali imaš status?

Marinka: Ja, ampak ne vem točno, kako mi piše, hodim lahko, govorim, pa tudi.

Intervjuvar: Prav, pa greva naprej, na druga vprašanja. Kako si doživljala delavnice, ki smo jih imeli?

Marinka: V redu, zelo v redu.

Intervjuvar: Kaj, pa ti je bilo najbolj všeč, v zvezi z delavnicami, ki smo jih imeli?

Marinka: Plakati.

Intervjuvar: Ali misliš, tiste plakate, ki smo jih naredili v zvezi s pravicami in odgovornostmi in jih imate zdaj obešene v delavnici.

Marinka: Ja.

Intervjuvar: S čim, pa si bila najbolj zadovoljna?

Marinka: Z asociacijami.

Intervjuvar: Misliš to, ko smo kakšne zgodbe povedali, v zvezi s temo in potem o tem razpravljali.

Marinka: Ja.

Intervjuvar: S čim, pa nisi bila zadovoljna?

Marinka: Vse mi je bilo všeč.

Intervjuvar: Ali imaš kakšne predloge za naprej?

Marinka: Ne.

Intervjuvar: Da bi kaj mogoče drugače naredili, kot smo?

Marinka: Ne, da bi še večkrat imeli takšne delavnice.

Intervjuvar: Kaj pa način vodenja. Npr. jaz sem nekaj povedala, nato pa smo se vsi o tem pogovarjali; na nekatere teme smo pripravili plakate; na nekatere smo igrali igro vlog; pri eni, pa smo drug drugemu, nekaj povedali. Kaj ti je bilo, pri vseh teh načinih vodenja, najbolj všeč?

Marinka: Pohvale, ko smo dali, drug drugemu pohvalo.

Intervjuvar: Te ni motilo, dajati pohvalo ali jo sprejemati.

Marinka: Ne.

Intervjuvar: Ali se ti zdi, da bi lahko kaj drugače naredila, kot sem?

Marinka: Ne.

Intervjuvar: Kaj pa ta vprašalnik, ki sva ga prej pregledali? Ali je bil težko razumljiv?

Marinka: Ne.

Intervjuvar: Ali ti je težko govoriti o sebi?

Marinka: Ne.

Intervjuvar: Ali misliš, da si se kaj naučila, v teh delavnicah?

Marinka: Ja.

Intervjuvar: Kaj pa? Ali bi znala povedati, kaj?

Marinka: Točno ne bi znala opisat.

Intervjuvar: Kaj pa vsebine, ki smo jih obravnavali na delavnicah? Ali so bile zanimive?

Marinka: Ja.

Intervjuvar: Če bi zdaj naštela nekaj, še možnih vsebin: Samopodoba, Želje, Moje odločno DA in NE (vsako temo sem ji še podrobno razložila). Katera od teh, se ti zdi zanimiva?

Marinka: DA ali NE.

Intervjuvar: Super.

Intervjuvar: Bi rada še sama, kaj povedala?

Marinka: Ne bi.

Intervjuvar: Marinka, kar sem te želela vprašati, si mi odgovorila, tako, da lahko z intervjujem zaključiva. Za potrpežljivost in natančno odgovarjanje se ti najlepše zahvaljujem.

1.4. Četrty intervju » Matija »

Tudi Matija se je delavnic udeležil v ptujskem VDC-ju tako, kot naslednja intervjuvanka Karmen in prejšnja intervjuvanka, Marinka. Na Ptuj, je bil skozi aritmetično sredino, opravljenih meritev, samopodobe udeležencev delavnice, pred in po treningu, zanj ugotovljen napredek. Prav tako, pri večini udeležencev delavnice, razen pri prejšnji intervjuvanki Marinki, kjer je bilo izmerjeno veliko nazadovanje in še pri dveh udeležencih delavnic, kjer so rezultati meritve pokazali isto stanje, oziroma nič izboljšanja, vendar pa sam rezultat meritve ni bil slab, ampak je bil med boljšimi.

Matija je anketo sam reševal, včasih je rabil dodatno razlago posameznih vprašanj in bel list papirja, da si je označil vrstico, v kateri je bilo vprašanje in odgovor, tudi podpisal se je sam. Matija težje govori (oviranost govora).

Matija je imel, od možnih izmerjenih 50 točk, pred treningom zbranih 27 točk, kar je najnižji rezultat, v primerjavi z ostalimi udeleženci delavnice in tudi enak najnižjemu izmerjenemu rezultatu, vseh udeležencev delavnic, pred treningi, ki je bil dosežen v Mariboru, pri Vanji.

Vendar je bil v primerjavi z Vanjo, kjer ni bilo zabeleženega napredka, pri Matiji zabeležen velik napredek in sicer je bil njegov seštevek točk po treningih 32, kar je pet točk (10%) več, kot pred treningom in 64% od možnih, kar je srednje dober rezultat.

Intervjuvar: Najprej se ti zahvaljujem, da si se bil pripravljen z mano pogovarjat. Povedala bi ti rada, zakaj sem te izbrala za najin razgovor. Tvoj rezultat izmerjene samopodobe je bil nizek, ampak izmerjen je bil, tudi velik napredek, po treningih. Ali razumeš, kar sem ti povedala ali ti še bolj podrobno razložim?

Matija: Malo bolj.

Intervjuvar: Anketa je bila merski instrument. Ti si skozi treninge napredoval, si pridobil višjo samopodobo. Bolj si spoznal samega sebe in skozi treninge, si se tudi nekaj naučil. In to je vidno, po zbranih rezultatih. Če te zanima, lahko greva skozi anketo. To o posameznih rezultatih, ko točno veva, da so to tvoji in lahko narediva tudi njihovo analizo, bo v kasneje objavljenih zapisih zakrito, ne bo razvidna identiteta posameznika. Ali to razumeš?

Matija: Ja.

Intervjuvar: To je podobno, ko delajo na Sončku ankete, o zadovoljstvu uporabnikov in kasneje, ko objavijo rezultate, iz njih ni razvidno kdo je točno kaj rekel, pač pa skupen rezultat (tudi posamezni, vendar ne kdo je kdo).

Po vprašanjih sva pregledala rezultate ankete pred in po treningih. Razložila sem mu, da so njegovi rezultati pokazali občutno izboljšanje, pri merjenju samopodobe, skozi anketni vprašalnik in da je napredoval od nizke do srednje samopodobe. V obeh delih vprašalnika, je bil viden napredek. V delu, ki se veže na čustva (1,2,3,4) in v delu, ki se veže na stališča in vrednote (7,8,10), pa tudi pri vprašanjih, ki se vežejo na občutljivost za napake (5,6,9). Odstopanja v smeri izboljšanja, so bila zaznana pri vprašanjih 3,4,5, in pri vprašanju, oziroma odgovoru na vprašanje 6. Kar pa kaže, na to, da je bil napredek viden, tako na področju čustvovanja, kot na področju občutljivosti za napake, ki pa izražajo tudi stališča in vrednote posameznika in se vežejo na znanje o tem, ter se dajo skozi trening in sistematično učenje naučiti.

Intervjuvar: Kako si doživljal treninge?

Matija: V redu....Nekaj lažje.. izražam kritiko, ..kot prej... in tudi sprejemam.

Intervjuvar: Ali to pomeni, da ti je bila, ta delavnica, najbolj všeč?

Matija: Ja, na tem da drugega spreje...ja,nekak je blo.

Intervjuvar: S čim si torej bil najbolj zadovoljen?Ali sem te prav razumela, da si bil najbolj zadovoljen z delavnico o kritiki?

Matija: Ja.

Intervjuvar: Kaj pa ti je bilo pri tej delavnici najbolj všeč?

Matija: Da smo skupaj.... kot skupina..e.e..

Intervjuvar: ...kot skupina, se pogovarjali, o tem?

Matija: Ja, ja.

Intervjuvar: Kaj pa igre vlog, ki smo jih imeli?

Matija: ..Ne...tisto sem malo bolj slabše razzz.....

Intervjuvar: Tisto si slabše razumel?

Matija: Ja, ja.

Intervjuvar: Ali si to razumel, kako bi naj sprejemali kritiko in jo dajali ?

Matija: Ja..vse..večino, ja..to..

Intervjuvar: Ali se spomniš še drugih delavnic?

Matija: Ja.

Intervjuvar: Katera od teh, ti je bila še všeč?

Matija: Dr..druga mi je bla..

Intervjuvar: Prva je bila na temo odgovornosti, na začetku smo v okviru te delavnice, izvedli tudi ankete; v drugi, smo odgovornosti ponovili in jih zapisali, ter povedali svoje osebne pravice in jih zapisali; v tretji smo govorili o kritiki; v četrti pa o pohvali in poleg tega, na koncu, izvedli anketo. Torej praviš druga: odgovornosti in pravice?

Matija: Pravice..ja.

Intervjuvar: Ali so ti bile pravice bolj všeč, kot kritika?

Matija: Ja, druga mi je bla, najbolj všeč.

..Ko smo tudi za..mm.. (pisali).

Intervjuvar: Katera ti je bila, pa najmanj všeč?

Matija: To je bila prva, naj..naj..težja, pa je bila prva.

Intervjuvar: Najtežja se ti je zdela prva?

Matija: Mm..ja..

Intervjuvar: Najtežja se ti je zdela odgovornosti, najbolj všeč so ti bile pravice, v delavnici kritike si se, pa največ naučil? Ali sem prav razumela, tvoje odgovore?

Matija: ..Ja, ja..

Intervjuvar: No, vidiš.

Matija: Ja, ja.

Intervjuvar: Kaj pa pohvala, kako se ti je zdela, pa ta delavnica?

Matija: Ja..tudi, malo lažja..rrazumem vse.

Intervjuvar: Lažje si razumel, kaj?

Matija: Eee..hhh..

Intervjuvar: Katero od vseh delavnic, si najlažje razumel?

Matija: Pohvalo.

Intervjuvar: Kaj pa pravice, si razumel, ko smo govorili o pravicah?

Matija: Ja, ja.

Intervjuvar: Kritiko si pa rekel, da si težko razumel, ampak si se veliko naučil?

Matija: Ja.

Intervjuvar: Kaj pa način vodenja? Ali ti je bil všeč?

Matija: Ja, ja.

Intervjuvar: Kaj ti je bilo všeč? Ali je bilo razumljivo?

Matija: Ja, je blo razumljivo....

Intervjuvar: Kaj, pa hitrost predstavitve teme?

Matija: Hitrost, da je blo bolj, malo bolj počasi, ne.

Intervjuvar: Ali je bilo počasi ali se ti zdi, da bi moralo biti bolj počasi?

Matija: Je blo razurazumljivo.

Intervjuvar: Je bilo,mhm.

Povej mi še, kako so ti bile všeč te štiri teme, ki smo jih imeli. Ali so bile zanimive?

Matija: Ja, zanimivo je, ja.

Intervjuvar: Ali bi tebe mogoče zanimalo še kaj drugega?

Matija: To..hm..to..z..hm..

Intervjuvar: Se ti zdi, da bi te zanimalo še kaj drugega?

Matija: Temo težko..hm..bi sam..

Intervjuvar: Težko bi sam povedal temo? Kaj, pa npr.,če bi ti jaz dala nekaj tem, na izbiro: Želje, Samopodoba, Odločno DA ali NE? (vsako temo, sem mu v parih besedah razložila)

Matija: Trtretja.

Intervjuvar: Kako rečemo odločno DA ali NE?

Matija: Ja, pa tudi sasam...

Intervjuvar: Samopodoba?

Matija: Ja.

Intervjuvar: Tem je lahko še veliko, na temo učenja sprejemanja samega sebe, kako ravnati v skladu z drugimi in se znati postaviti zase, pa tudi gledati na druge. O vsem tem, smo se skozi delavnice učili. Več tem se predela, več znanja dobiš, tudi prejšnje se ti bolj usede in bolj se učiš ravnati samozavestno, oziroma asertivnosto.

Intervjuvar: Matija, zdaj bi ti postavila, pa še zadnje vprašanje. Ali ti je težko govoriti o sebi?

Matija: Mamalo še. Nnn ni pppa..

Intervjuvar: Ti je težko. Ni, pa tako hudo, kot je bilo? Ali sem prav razumela?

Matija: Ja, lažje govorim, bolj rad ppovv...

Intervjuvar: Zakaj se ti zdi, da lažje govoriš. Ali imaš kakšne razloge za to, ali bi znal povedati?

Matija: Da sn že tukaj na.... hm, kako bi rekel.... da že poznam tukaj... hmm..

Intervjuvar: Hočeš reči, da se že poznate dobro, tu v delavnici, med sabo?

Matija: Ja.

Intervjuvar: Koliko časa, pa že hodiš v delavnico?

Matija: Hodim, že od sredine junija 2003.

Intervjuvar: Aha, se praviš, da si tukaj že skoraj pet let ali dobre štiri?

Matija: Ja, peto leto, da.

Intervjuvar: Se ti zdi, da si se že toliko vklopil, da se s sodelavci lažje pogovarjaš?

Matija: Ja, ja.

Intervjuvar: Kaj pa z mano? Midva se ne pozna tako dobro ali te kaj moti, ko se pogovarjava o osebnih stvareh?

Matija: Me, ampak ne tolko, da si ne bi upal

Intervjuvar: Upal povedati?

Matija: Ja, ja.

Intervjuvar: Saj vidim, saj si kar zgovoren. Zahvaljujem se ti, zdi se mi da sva se lepo pogovorila. Vprašanj nimam več. Lahko pa sam kaj poveš ali vprašaš mene, če želiš.

Matija: Ja, da bi ..da bi.. lažje, da vsi skupaj... da ne bova predolgo govorila...

Intervjuvar: Ali se bojiš, da ne bi predolgo govorila?

Matija: Ja, da..

Intervjuvar: Če bi tako mislila, te ne bi povabila, da še kaj povej. Tako, da lahko poveš, če kaj želiš.

Matija: Ja, da se ne ponavljam tolk,...

Intervjuvar: Torej greva naprej. Povej mi, koliko si star?

Matija: 29 let.

Intervjuvar: Kje živiš?

Matija: Zlatoličje 39.

Intervjuvar: Ali živiš s starši?

Matija: V sobi.

Intervjuvar: Ali živiš v istem stanovanju, kot tvoji starši in imaš svojo sobo?

Matija: Ja.

Intervjuvar: Ali si bil kdaj v Zavodu?

Matija: Ja, v ZUIM Kamnik.

Intervjuvar: Vidim, da si na vozičku, ali imaš cerebralno paralizo?

Matija: Ja, imam cerebralno paralizo.

Intervjuvar: Kakšno izobrazbo imaš ?

Matija: Poslovni tehnik, dve leti v Zuim Kamnik.

Intervjuvar: V redu, to bi bilo vse, najlepša hvala.

1.5.Peti intervju » Karmen »

Karmen je bila zadnja intervjuvanka s Ptuja. Izbrala sem jo kot nadomestno intervjuvanko

(tudi sama je imela veliko željo po tem).

Prvotno sem želela govoriti z Darjo, ki je imela v VDC Ptuj izmerjen največji napredek in visoko vrednost skozi treninge, njen rezultat je bil (35/44) od 50 možnih točk. Njen napredek je bil za 18% višja samopodoba po treningih in 88% od možnih 100%, kar je visok rezultat.

Ker Darje ni bilo v delavnici, bila je doma, sem imela namen intervju (dogovor vodje VDC in mame) izvesti pri njej doma, vendar časovno to ni bilo izvedljivo (podrobnosti niso pomembne za raziskavo). Prav tako, glede na to, da je sodelovala le na prvi in zadnji delavnici, obstaja dvom v veljavnost podatkov, za vse delavnice, v primerjavi s podatkom, na podlagi anket, ki je bil dobljen pri Karmen.

Poleg tega, je Darji pred izvedbo delavnic, pomagala pri reševanju ankete, druga uslužbenka, kot po delavnicah in spet se pojavlja dvom, v rezultate ankete (možna različna interpretacija vprašanj). Po drugi strani, pa vodja delavnice zanjo pravi, da je zelo načitana in razgledana. Žal, vsega naštetega, nisem imela možnosti raziskovati.

Karmen je sodelovala na: drugi, tretji in četrti delavnici. Vendar glede na to, da smo v drugi delavnici ponovili odgovornosti iz prve in jih zapisali, ni skoraj nič izgubila, kar se tiče tematik treningov, samo bolj strnjeno jo je sprejela. Anketo, pa sva rešili sami, kar je bilo zopet dobro, saj je dobila tako bolj individualno razlago. Toliko o posebnostih v zvezi s Karmen in Darjo.

Karmen je imela, izmerjen velik napredek, na podlagi anket, skozi delavnice in sicer je bil njen rezultat **33 pred (srednja) in 37 po delavnicah (višja samopodoba) od možnih 50 točk. Njen napredek je bil za 8% višja samopodoba, po delavnicah treninga asertivnosti, ampak 74% možne in spada k višje izmerjenim vrednostim samopodobe.**

Intervjuvar: Najprej te lepo pozdravljam, vesela sem, da si se odločila za razgovor z mano. Prosila bi te, če mi odgovoriš na nekaj vprašanj.

Koliko si stara?

Karmen: Stara sem 26 let.

Intervjuvar: Živiš pri starših ali v bivalni skupnosti (BS)?

Karmen: Pri starših.

Intervjuvar: Ali si bila kdaj v Zavodu?

Karmen: Ja, v Vipavi.

Intervjuvar: Se pravi, da si opravila prilagojeni program izobraževanja?

Karmen: Ja.

Intervjuvar: Zdaj pa greva na rezultate tvoje ankete, ki so bili zelo dobri. Iz ankete po treningu, je v primerjavi s pred treningom, razvidno napredovanje, za štiri točke, kar je veliko. Glede na napredek, si takoj za Darjo. Če pa primerjam rezultate, z vsemi udeleženci delavnice v Ptuj, pa so tvoji rezultati med boljšimi, vendar ne čisto na vrhu. Napredovali ste v glavnem vsi, eni bolj, drugi manj, rezultati so pa različni, tako kot ste tudi vi različni.

Šli sva skozi vprašalnik in ugotovili, da v prvem delu vprašalnika (vprašanja 1,2,3,4,5), pri vprašanjih, ki se vežejo na čustva, v seštevku ni razlike, čeprav ni vedno enako odgovarjala, na ista vprašanja (pred in po). Medtem, ko je občutna razlika (štiri točke), v drugem delu vprašalnika (vprašanja 6,7,9). To so vprašanja, ki se vežejo na stališča in vrednote, ter na občutljivost za napake drugih in je glede na treninge in tematiko le-teh nekako logično, da je bil napredek tukaj, kjer je bil. Kar pomeni, da je bil za Karmen trening učinkovit in se je na podlagi rezultatov anket, nekaj naučila. Ugotovili sva tudi, da Karmen ankete ni napačno

razumela in je odgovarjala tako, kot čuti. Nato, sva se še malo pogovarjali o teh občutkih, o samem sebi, ker je rekla, da jo je bilo strah, kakšni bodo rezultati ankete in je zdaj zadovoljna.

Intervjuvar: Zdaj pa greva naprej na vprašanja. Kako si doživljala ta trening, ki smo ga imeli?

Karmen: V redu.

Intervjuvar: Ti je bilo všeč?

Karmen: Ja, zelo.

Intervjuvar: Kaj ti je bilo najbolj všeč, v zvezi z delavnicami?

Karmen: Tisto, kak se že reče, sem že malo pozabila..pravice.

Intervjuvar: Pravice so ti bile všeč? Še kaj?

Karmen: Mhm..pa pohvale, pa pohvale, pa kako se tisto reče na začetku, če mi malo pomagaš?

Intervjuvar: Odgovornosti?

Karmen: Odgovornosti, so mi ble všeč.

Intervjuvar: Mhm, ali se ti zdi, da si se pri kateri delavnici, kaj naučila?

Karmen: Ja, odgovornosti, jaz sem malo povedla, to kaj jaz mislim, ne.

Intervjuvar: Ja, to se ti je zdelo v redu. Kaj ti ni bilo všeč?

Karmen: Tisto, če lahko povem brez zamere? Grajanje, ne.

Intervjuvar: Grajanje, kritike ti niso bile všeč?

Karmen: Kritike mi niso ble, najbolj všeč.

Intervjuvar: Kaj ti ni bilo všeč? Ali delavnica, kako je bila pripravljena ali tema?

Karmen: Tema.

Intervjuvar: Katera tema ti je bila najbolj všeč? Odgovornosti, pravice ali pohvala?

Karmen: Najbolj so mi bile všeč, pravice.

Intervjuvar: Kaj ti je bilo najbolj všeč, pri pravicah? To, da smo delali plakat; da je vsak od vas sodeloval, ker je vsak povedal svojo osebno pravico in izbral barvo s katero bo napisana ali to, ko smo se v skupini pogovarjali o pravicah...?

Karmen: To, da smo delali plakat.

Intervjuvar: Ali imaš predlog, da bi kaj drugače naredili?

Karmen: Zaenkrat še nimam predloga. Je, pa mi blo všeč tudi to, pri pravicah, ko smo izbirali barve, ko smo izbirali barve, ne.

Intervjuvar: Ti je bilo všeč, da si lahko izbrala barvo, s katero smo zapisali tvojo osebno pravico?

Karmen: Ja.

Intervjuvar: Kako si se počutila na delavnicah. Rekla si, da si se najslabše počutila, na tisti delavnici, ko smo govorili o kritiki?

Karmen: Jaz ne, ne rada razlagam, to, pred drugimi, če me razumeš?

Intervjuvar: Se pravi, da se težko pogovarjaš o sebi in o stvareh, ki o njih mislimo, da so slabe?

Karmen: Ja, pred drugimi jaz rajši, da grema pač na samo.

Intervjuvar: Na samem, se torej rajši pogovarjaš. Pa zakaj se bojiš, saj ste prijatelji in sodelavci, tu skupaj, ki se razumete?

Karmen: Veš, bojim se do zamer.

Intervjuvar: Zakaj se ti je zdela zanimiva, tema pravic? Zato, ker še ne poznaš vseh ali zaradi česa drugega?

Karmen: Zato, ker še ne poznam vseh.

Intervjuvar: Kaj pa pri kritiki, ki ti je bila najmanj zanimiva ali si se tudi tam, kaj naučila?

Karmen: Tudi.

Intervjuvar: Kaj pa?

Karmen: Pač, ko sem lahko povedla, da jaz mam svojo pravico, da povem nazaj, kar mi ni všeč.

Intervjuvar: Ja, to smo se pri kritiki učili, kako jo povedati in sprejeti na primeren (asertiven) način, ali ne?

Karmen: Ja.

Intervjuvar: Ali kaj nisi razumela?

Karmen: Ja, najbolj se ne spomnim več.

Intervjuvar: Ali si razumela razlago?

Karmen: Ne, vedno vse.

Intervjuvar: Kaj pa igra vlog?

Karmen: To mi je blo, bolj razumljivo.

Intervjuvar: Tam smo delali skozi praktične primere in skozi zgodbo spoznavali in se učili kako izražati kritiko.

Karmen: Ja to mi je blo boljše.

Intervjuvar: Kaj pa vprašanja, pri anketi?

Karmen: Nekaj sem razumela, nekaj ne.

Intervjuvar: Zakaj, prej, ko sva šli skozi vprašalnik, sva ugotovili, da si vprašanja razumela?

Karmen: Zato, ker je bla taka tema.

Intervjuvar: Ta tema marsikomu ni poznana in o njej še ni razmišljal, zato smo jo skupaj raziskovali. Skozi vprašalnik smo spoznavali samega sebe in ugotavljali kakšni smo, kako čutimo in razmišljamo.

Intervjuvar: Kako ti je bil všeč program delavnic, te teme, ki smo o njih govorili?

Karmen: V redu.

Intervjuvar: So bile zanimive, ene bolj, ene manj, to si že povedala.

Ali bi se mogoče pogovarjala še o kakih drugih temah?

Karmen: Ja.

Intervjuvar: O čem bi se pogovarjala? Ali imaš kak predlog ?

Karmen: O spolnih odnosih.

Intervjuvar: O spolnosti, bi se pogovarjala.

Karmen: Ja.

Intervjuvar: Karmen, kaj pa način vodenja, kako se ti je zdel?

Karmen: V redu, v redu.

Intervjuvar: Kaj pa to, za takšne delavnice je najboljše, če so udeleženci v krogu in, da na sredini kroga ni ničesar. Mi, pa smo imeli na sredini kroga mize, zaradi lažjega dela (reševanje anket, risanje plakatov...), pa tudi zato, ker sem prostor pustila tak, kot ste ga pripravili pred mojim prihodom. Kaj meniš, te je motilo, da so bile mize v našem krogu?

Karmen: Ne, to je bilo v redu.

Intervjuvar: Karmen z vprašanji sva zaključili, zahvaljujem se ti za potrpežljivo in natančno odgovarjanje.

1.6.Šesti intervju » Toni »

Šesti in sedmi intervju sem opravila v VDC Celje, kjer so v treningih sodelovali trije. Zaradi tega, smo imeli olajšano izpolnjevanje anketnega vprašalnika, vsakemu udeležencu delavnice, sem lahko posvetila več časa in tudi oni oz. vsak od njih, so lahko več povedali. V Celju je po rezultatih izračunana aritmetična sredina, pokazala majhno nazadovanje skupine 0,33 točke. Vendar je rezultat aritmetične sredine nižala ena udeleženka delavnic, s katero sem tudi opravila razgovor, medtem, ko je bil pri drugih dveh udeležencih delavnic, zaznan napredek (pri enem manjši, pri drugem večji). Posebnost delavnic v Celju je to, da smo imeli prvi dve delavnici na isti dan (eno zjutraj, drugo po kosilu).

Toni, ki sem ga izbrala za intervju, je imel izmerjen majhen napredek skozi treninge, njegove točke izmerjene samopodobe po treningu, pa spadajo med višje vrednosti.

Pred treningom je zbral 35 točk na intervalni lestvici samopodobe, kar je 70% od 100% možnih (50 točk) in skozi treninge napredoval za eno točko, kar je 2% napredek, ki je bil po treningu 36 točk, kar je 72% od vrednosti 100% in je med višjimi vrednostmi na lestvici samopodobe.

Toni je anketo sam reševal, tudi podpisal se je sam. Pomoč je rabil pri premikanju praznega papirja, da si je označil vrstico v kateri je vprašanje in odgovor. Pri posameznih vprašanjih je poleg skupne rabil še dodatno razlago. Sodeloval je na vseh delavnicah.

Intervjuvar: Toni vesela sem, da se vidi in, da si se odločil in pristal na intervju. Ta najin razgovor pomeni, da te jaz nekaj sprašujem, ti mi pa poveš odgovor na to vprašanje. Najprej me zanima koliko si star?

Toni: 33.

Intervjuvar: Kje stanuješ?

Toni: Dobrava 4.

Intervjuvar: Ni treba naslova , povej mi ali živiš pri starših ali v BS?

Toni: Pri starših.

Intervjuvar: Ali si bil v Zavodu?

Toni: V Vipavi.

Intervjuvar: Vidim, da si na vozičku. Ali imaš cerebralno paralizo?

Toni: Ja.

Intervjuvar: Ali si končal osnovno izobraževanje v Vipavi?

Toni: Ja, pa tudi v Celje, sem hodil v šolo.

Intervjuvar: Prav. Sodeloval si na vseh treningih. Ali greva skozi vprašalnik?

Toni: Ja.

Intervjuvar: Toni, ti si skozi trening napredoval.

Toni: A res?

Skupaj sva pregledala rezultate vprašalnika, šla sva od vprašanja do vprašanja in primerjala rezultate, ter tehtala odgovore, če bi tudi danes isto odgovarjal ali ne. Ugotovila sva, da bi mogoče drugače odgovarjal, v drugem delu vprašalnika, kjer je bil slabši rezultat, kot pred treningom in bi tako dobil enak rezultat, kot pred treningom. Prvi del vprašalnika govori o čustvih, peto vprašanje, pa o občutljivosti za napake, tu je imel rezultat precej boljši, kot pred treningom . Tako, da oba dela vprašalnika, v seštevku, prineseta manjši napredek.

Napredek, pa bi bil lahko precej večji(za dve točki, skupaj tri), če bi v drugem delu Toni odgovarjal tako, kot pred treningom, kar sva zdaj skupaj ugotovila. To bi prineslo tudi skupini, večje povprečje in napredek.

Ugotovila sva tudi, da je bilo pri anketi pred treningom nekaj popravkov, ki so bili zaradi tega, ker je Toni obkroževal odgovor v napačni vrstici, zato si je kasneje, tako kot udeleženci treningov v drugih VDC-jih, pomagal s praznim listom papirja, s katerim je označil vrstico v kateri je bilo vprašanje in odgovor. Tako je bilo Toniju lažje. Jaz sem prebrala in razložila vprašanje celi skupini, nato je vsak sam zapisal odgovor. Ko so vsi odgovorili, smo šli na naslednje vprašanje.

Intervjuvar: Greva naprej s vprašanji. Skoncentriraj se in poskušaj odgovarjati na tisto, kar te vprašam.

Toni: Ja.

Intervjuvar: Kako si doživiljal delavnice?

Toni: Men so se zdele, čist v redu.

Intervjuvar: Kaj ti je bilo, na delavnicah, najbolj všeč?

Toni: Da smo igre odigrali.

Intervjuvar: Igre so ti bile najbolj všeč? Ali se spomniš na katero delavnico, so bile vezane?

Toni: Na Tinetov obisk.

Intervjuvar: Ne, imeli smo štiri različne teme, o katerih smo se pogovarjali. Ali se spomniš, katere?

Toni: Ne.

Intervjuvar: Pravice, odgovornosti, kritika in pohvala. Ali se zdaj spomniš?

Toni: Ja.

Intervjuvar: Ali se spomniš, v kateri delavnici smo odigrali igro vlog?

Toni: To je blo v kritiki.

Intervjuvar: Točno. Praviš, da ti je bilo to zelo všeč?

Toni: Ja.

Intervjuvar: Se pravi, da si bil s tisto delavnico najbolj zadovoljen?

Toni: Res.

Intervjuvar: S čim, pa nisi bil zadovoljen? Kaj ti pri delavnicah ni bilo všeč?

Toni: Men je blo čist vse.

Intervjuvar: Jaz bi te prosila da razmisliš, kaj ti ni bilo všeč? Mogoče kakšna malenkost ali podrobnost ?

Toni: Včasih se nekdo name sprav, kaka sodelavka da me razjezi.

Intervjuvar: Ali hočeš povedati, da je v delavnicah bilo kaj takega?

Toni: Ne!

Intervjuvar: Zdaj se pogovarjava o delavnicah. Pustiva probleme s sodelavci zaenkrat ob strani. Kaj, pa delavnice, ko ste bili tukaj samo vi trije: ti, Matjaž in Irena. Ali je bilo tu kaj takega, kar te je motilo?

Toni: Ko smo delal plakate?

Intervjuvar: Ko smo delali plakate. Ali je bilo takrat kaj takega, kar te je motilo?

Toni: Ne.

Intervjuvar: O čem vse smo se pogovarjali, ko smo delali plakate?

Toni: Za družino.

Intervjuvar: O družini smo se tudi pogovarjali, ko smo delali plakate. Rekli smo, da ima vsak pravico, da si ustvari družino, ali ne?

Toni: Ja.

Intervjuvar: O odgovornostih smo se tudi pogovarjali.

Toni: Glej, jaz bi pa rad to vprašal, če je kaj možnosti pri meni, da bi si ustvaril družino?

Intervjuvar: Veliko stvari je možno. Ampak ustvariti si družino ni tako enostavno. O tem se je potrebno pogovoriti s tistimi, s katerimi živiš, si najti partnerja...

Toni: To je res.

Intervjuvar: Midva se zdaj pogovarjava o delavnicah. Na delavnicah smo se pogovarjali o tem, da trening asertivnosti pomeni učenje o tem, kako se postaviti zase, ali ne?

Toni: Ja.

Intervjuvar: O tem kako se postaviti zase, smo se pogovarjali na vseh štirih delavnicah.

Toni: Točno.

Intervjuvar: Zdaj me pa zanima, kaj bi ti pokritiziral v teh delavnicah?

Toni: Glej, nekaterim mogoče ni blo všeč, ampak men je blo kar je blo na delavnicah všeč, men je blo od , pa do tuki vse všeč.

Intervjuvar: Vse ti je bilo všeč, nič ne bi pripomnil.

Toni: Ne.

Intervjuvar: Kaj pa vodenje?

Toni: Tudi mi je blo vodenje delavnice všeč.

Intervjuvar: Ali si razumel vse, kar sem povedala?

Toni: Ja, tudi sem razumel.

Intervjuvar: Si vprašal, če kdaj nisi razumel?

Toni: Sem hotel enkrat vmes vprašat zaka tako »gučaš«?

Intervjuvar: Ali sem preveč govorila?

Toni: Ne, kot ste rekl ne, ali ne, to me je malo motlo. Saj veš kaj mislim?

Intervjuvar: Ne, ne vem. Razloži mi.

Toni: Glej, ti si rekla ali, da vam dam nalogo, ne.

Intervjuvar: Aha, zmotlo te je, če sem vam dala nalogo?

Toni: Ne, sm tuki mi ni pršlo vmes, ko si rekla ali.

Intervjuvar: Aha, če sem nekaj razlagala in med razlago rekla ali in nadaljevala, te je motilo?

Toni: Ja, to me je sm ali.

Intervjuvar: Ti želiš konkretno razlago, tako in tako in nič tako ali tako.

Toni: Ja, konkretno.

Intervjuvar: Ali to pomeni, da lažje razumeš, če rečem to in to?

Toni: Ja.

Intervjuvar: Katera od delavnic, ti je bila najbolj všeč?

Toni: Kritika

Intervjuvar: Zakaj?

Toni: Zato, ker sm lahk povedu, da greva drugič k men (razlaga se veže na igro, ki smo jo odigrali).

Intervjuvar: Igra ti je bila všeč, pri kritiki?

Toni: Ja.

Intervjuvar: Ali te še kaj drugega zanima, da bi se o tem pogovarjali?

Toni: Mene velko vprašanj zanima.

Intervjuvar: Ali bi mi znal povedati kaj? Ti naštejem nekaj tem in mi poveš, če te kaj od tega zanima?

Toni: No, mogoče mi našteješ?

Intervjuvar: Glej: Želje, Samopodoba, Da ali Ne (vse teme sem mu tudi v parih besedah razložila)?

Toni: Men se najbolj zdi, da bi rekel želje.

Intervjuvar: To se ti zdi najboljša tema za pogovor, želje?

Toni: Ja.

Intervjuvar: Kaj, pa meniš o vprašalniku, ki si ga reševal? Ali si ga razumel?

Toni: Ja.

Intervjuvar: Kaj, pa tema o kateri smo razmišljali skozi vprašalnik? Ali ti je bilo težko o tem odgovarjat, o občutkih in vedenju?

Toni: Ne.

Intervjuvar: Ali težko govoriš o sebi?

Toni: Ne.

Intervjuvar: Kaj pa v skupini, če nas je več?

Toni: Mi je pa tak hrup, da nič ne čujem.

Intervjuvar: Če je v skupini nemir, ja. Mene, pa zanima, če težko govoriš o sebi, če posluša več ljudi?

Toni: Ne, meni ni težko.

Intervjuvar: Kaj si se naučil v delavnicah?

Toni: Pohvale

Intervjuvar: Kaj pohvale, kako jo povedati?

Toni: Povedat, doma mam pohvalit.

Intervjuvar: Ali je prej nisi ?

Toni: Sm jo že velikokrat.

Intervjuvar: Ali so se ti teme, ki smo se o njih pogovarjali, zdele zanimive?

Toni: Ja, zanimive so ble, ja.

Intervjuvar: Kaj pa način vodenja, ki sem ga imela? Je bil v redu?

Toni: Čisto v redu.

Intervjuvar: Kaj pa to, ko je bila miza med nami, ko smo imeli delavnice?

Toni: Ne, tak je blo v redu, kot smo meli do zdej.

Intervjuvar: Z vprašanji sem prišla do konca. Za sodelovanje se ti zahvaljujem in ti želim lep dan še naprej.

1.7.Sedmi intervju » Irena «

Irena je ena izmed treh udeležencev delavnic iz Celja. Anketo je sama reševala, tako kot druga dva udeleženca delavnice. Prebrala sem vprašanje in ga razložila, nato, pa je Irena obkrožila odgovor. Prav tako, kot Toni si je pomagala s praznim listom papirja in z njim označila vrsto, v kateri je bilo vprašanje in odgovor. Včasih je rabila še dodatno razlago za posamezno vprašanje. Irena težje govori, kar bo razvidno iz intervjuja.

Rezultati njene ankete so bili podobno, kot pri Marinki (udeleženci delavnic v Ptuj) v minus, po delavnicah, kar je presenetljivo, razen, če obvelja teorija, da smo skozi delavnice osvestili, kaj je samopodoba in je Irena po treningih izpolnjevala anketo resnično po svojih občutkih, pred pa po tem, kar se ji je zdelo, da bi naj bilo dobro.

Irena težje govori (težja oviranost na področju govora).

Pred treningom je bil rezultat njenega anketnega vprašalnika visok, zbrala je 40 točk od možnih 50, kar 80% od 100% možnih in to pomeni zelo dober rezultat ter visoko samopodobo. Po treningih je bil rezultat za pet točk, to je za 10% nižji. In sicer je dosegla 35 točk od možnih 50 točk, kar je 70% od možnih 100% in ustreza srednji vrednosti izmerjene samopodobe.

Ti njeni rezultati so takoj za Marinkinimi, ki so še malo bolj odstopali, začetno stanje pa je bilo zelo podobno (Marinka 39/29, Irena 40/35).

Intervjuvar: Vesela sem, da si pristala na razgovor z mano. Vaš vodja te je že vprašal, če se strinjaš?

Irena: Mhm.

Intervjuvar: V zvezi s pisanjem že veš, da bodo objavljeni le podatki, brez pravih imen in bo tako tvoja identiteta zakrita?

Irena: Mhm.

Intervjuvar: Zdaj ti bom razložila zakaj sem te izbrala. Pri tebi so bila po treningu, na podlagi rezultatov ankete, odstopanja v minus. Če bi zate držala moja teorija, zaradi katere sem tudi izvajala te delavnice, bi morala biti po treningu, po meritvah na podlagi vprašalnika, izmerjena višja samopodoba. Ampak pri tebi, po vprašalniku ni bilo napredka, pač pa nazadovanje. Povedati ti moram, da nisi edina, da vas je bilo več takih.

Irena: Več, je blo.

Intervjuvar: Ja, menim, da zato, ker smo se pogovarjali o teh stvareh : občutkih, vedenju, kako ravnati, da si bolj samozavesten, da se znaš postaviti zase .Vi ste potem, o tem več razmišljali in zato je prišlo do takih rezultatov.

Irena, normalno je, da so odstopanja. Zdaj se pogovarjava, da bova skupaj raziskali kje in zakaj so bila odstopanja. Ugotovitve, pa bodo podlaga za nadaljnje učenje.

Irena: Mhm.

Intervjuvar: Ali greva skozi tvojo anketo, če te zanima, povej?

Irena: Ja, me.

Pri izpolnjevanju anketnega vprašalnika, pred delavnico, se je Irena dvakrat zmotila, to bi spremenilo rezultat, če bi pustila prvotno obkrožene številke, bi bil rezultat prvega dela ankete pred treningi, enak prvemu delu ankete po treningih, prav tako je bil popravek v drugem delu ankete in sicer, če bi Irena pustila prvotno obkroženo številko, bi bil rezultat drugega dela ankete pred treningom za eno točko manjši, kot po treningu, kar bi pomenilo, da bi bila v anketi pred in anketi po, ena točka razlike v plus, kar bi vplivalo tudi na aritmetično sredino napredka v skupini, ki bi bil v tem primeru pri vseh udeležencih in bi bil namesto $-0,33$, $+1,67$.

Ugotovili sva, da ima Irena srednjo vrednost izmerjene samopodobe. Prvo vprašanje, kjer so bili popravki, ki bi vplivali na drugačen rezultat ($+2$), je bilo prvo vprašanje na anketi in sicer to vprašanje, govori o čustvih. Drugo vprašanje (odgovor), ki je bilo popravljeno, pa je vezano na stališča in vrednote, ter tudi na občutljivost za napake, in iz njega je razvidno, da je Irena, za eno točko napredovala skozi treninge (-4).

Ugotovila sem, da tistih dveh vprašanj Irena ni čisto razumela in skozi podrobno razlago in dolg pogovor, ter podrobno analizo vprašalnika, sem prišla do ugotovitve, da Irena tako misli in čuti, kot je najprej obkrožila in nato prečrtala (govorim o vprašalniku pred treningom asertivnosti).

Pregledali, pa sva tudi vprašalnik, ki ga je izpolnila po treningih in ugotovili, da trditve, ki jih je obkrožila držijo, da res tako čuti, razložila sem ji, kje njeni rezultati govorijo o visoki samopodobi, kje pa o nizki.

Do nerazumevanja vprašalnika je prišlo pred delavnicami treninga asertivnost.

Intervjuvar: Kako si se počutila na delavnicah?

Irena: Men je blo fajn.

Intervjuvar: Kaj ti je bilo najbolj všeč?

Irena: Nnn...koga mi je blo všeč?

Intervjuvar: Saj lahko greva po vrsti, vsako delavnico zase. Imeli smo štiri različne teme. Ali bi jih znala naštet?

Irena: Mhm...

Intervjuvar: Ali greva skupaj?

Irena: Ja.

Intervjuvar: Odgovornosti, pravice, kritika in pohvala. Katera od teh štirih tem ti je bila najbolj všeč?

Irena: Mmmi je bla pohvala.

Intervjuvar: Pohvala ti je bila najbolj všeč. Zakaj pa?

Irena: Da kir te pohvali.

Intervjuvar: Zato, ker si dobila pohvalo?

Irena: Mhm.

Intervjuvar: Kaj, pa, ko si ti dala pohvalo?

Irena: Pa jest dam drugmu.

Intervjuvar: Ali ti je težko dati pohvalo drugim?

Irena: Ne.

Intervjuvar: Ali se ti zdi, da si se kaj naučila v tej delavnici? Ali si že prej znala dati pohvalo drugim?

Irena: Ja.

Intervjuvar: Si, že znala. Ali misliš, da si zdaj kaj novega slišala ali se naučila?

Irena: Tak ko pej.

Intervjuvar: Kako praviš?

Irena: Tak kot prej, sem čula.

Intervjuvar: Tako kot prej?

Irena: Ja.

Intervjuvar: Se pravi, da se nisi nič novega naučila, to že znaš, veš. Ampak, bilo ti je pa vseč?

Irena: Ja.

Intervjuvar: S čim, pa nisi bila zadovoljna? Katera delavnica ti ni bila vseč?

Irena: So mi ble fse.

Intervjuvar: Ti ni bila katera manj vseč, kot druge?

Irena: Ne.

Intervjuvar: Kaj pa način vodenja, kako sem delavnice vodila? Si bila zadovoljna ali misliš, da bi bilo lahko kaj drugače?

Irena: Ne

Intervjuvar: Če te malo spomnim pri pravicah in odgovornostih smo delali plakate, sami ste povedali svoje osebne pravice in odgovornosti, ki smo jih potem zapisali, z barvo, ki jo je vsak sam izbral. Ali ti je bilo vseč to sodelovanje (soustvarjanje)?

Irena: Mhm.

Intervjuvar: Kaj pa igra vlog, pri kritiki, kako ti je bilo to vseč?

Irena: To mi pa ni.

Intervjuvar: Ti ni bilo vseč igranje vlog?

Irena: Ne.

Intervjuvar: Ali se nisi dobro počutila, ko si igrala?

Irena: Ne.

Intervjuvar: To se je takrat tudi videlo. Sploh pri zadnji igri, si čisto odrevenela, zaprla si se vase in nisi hotela več sodelovati.

Irena: Mhm.

Intervjuvar: Videlo se je, da ti ni prijetno.

Irena: Mhm.

Intervjuvar: To ni nič narobe, to samo pomeni, da se takrat v tisti vlogi nisi dobro počutila.

Irena: Ne.

Intervjuvar: Nisi se, ali ne?

Irena: Ne, nisem.

Intervjuvar: Se pravi, da ti je bila tista delavnica najmanj vseč. Ali bi tako rekla ali ti ni bila vseč samo tista vloga, ki si jo v tej delavnici igrala, v igri vlog?

Irena: Samo vloga.

Intervjuvar: Samo vloga, ki si jo igrala ti ni bila vseč?

Irena: Ja.

Intervjuvar: V redu. Veš, kaj mi še povej. Misliš, da bi ti bilo vprašalnik o samopodobi lažje reševati, če bi bili sami?

Irena: Bi mi blo lažje.

Intervjuvar: Ti bi bilo lažje?

Irena: Ja.

Intervjuvar: Vsako vprašanje bi ti lahko še bolj razložila.

Irena: Bi mi blo lažje.

Intervjuvar: Ali ti je težko govoriti o sebi?

Irena: Ne.

Intervjuvar: Zdaj, ko sva sami. Kaj, pa če nas je več?

Irena: Takrat, pa.

Intervjuvar: Zakaj, pa?

Irena: Ka nitem navajena.

Intervjuvar: Nisi navajena? Kaj to pomeni? Da bi morala čimveč govoriti v družbi, med drugimi in trenirati govorjenje. Irena, to je bil moj nasvet, kako se vključevati v družbo sodelavcev. Ali te moti to, ker težje poveš?

Irena: Ne.

Intervjuvar: Te ne moti, te počakajo da poveš, kadar govoriš?

Irena: Ja.

Intervjuvar: No, potem se pa veliko pogovarjaj.

Še eno vprašanje imam zate. Ali misliš, da si se kaj naučila?

Na to vprašanje sem morala navezati, kar nekaj drugih, da sva prišli do tega, kar se je naučila.

Irena: O sebi sem se naučila.

Intervjuvar: Si sebe skozi anketni vprašalnik boljše spoznala?

Irena: Ja.

Intervjuvar: Lepo, sem vesela tega.

Kaj, pa teme o katerih smo se pogovarjali? Ali so ti bile vse zanimive?

Irena: Fse so mi ble.

Intervjuvar: Ali bi te še kaj drugega zanimalo?

Irena: Se ne spomnem.

Intervjuvar: Potem ti bom pa jaz naštela nekaj tem: Odločno DA ali NE, Želje, Samopodoba (o vseh temah sem ji v parih stavkih razložila). Kaj od tega te zanima?

Irena: Ne kme ne.

Intervjuvar: Nobena od teh tem te ne zanima?

Irena: Ne.

Intervjuvar: V redu. S tem sva medve zaključile. Hvala za intervju.

1.8.Osmi intervju » Nejc »

Nejc je bil moj prvi intervjuvanec iz VDC Slovenj Gradec.

V Slovenj Gradcu sem najprej izvajala delavnice treninga asertivnosti in sicer januarja in februarja 2008, v okviru akcijskega projekta v skupnosti in vse svoje izsledke in delo tudi zapisala v Akcijskem projektu in Raziskovalnem seminarju. Razlogi, da sem se odločila na to temo izdelati obsežnejše raziskovalno delo so v tem, da sem bila takrat nad rezultati, izvedbo treningov in odzivom udeležencev navdušena. Vzorec je bil premajhen za posplošitev rezultatov, na populacijo hendikepiranih vključenih v VDC-je.

Intervju sem želela opraviti z vsemi petimi udeleženci delavnic, vendar ga je eden odklonil, ena pa ni bila najbolj navdušena, zato sem ga opravila s tistimi, ki so to želeli. To, pa so trije udeleženci delavnic: Nejc, Miha in Metka.

Nejca sem nekaj dni nazaj vprašala, če pristaja na intervju z mano, v zvezi z lanskimi delavnicami. Je rekel, da mora najprej vprašati očeta, če se s tem strinja. Oče ni imel nič proti.

Nejčevi rezultati anketnega vprašalnika za analizo samopodobe, so pokazali visoke vrednosti in majhen napredek. In sicer je imel že pred delavnicami izmerjene, na podlagi anketnega vprašalnika, najvišje vrednosti od vseh udeležencev treninga asertivnosti. Nabral je 44 točk, kar je 88% od možnih 100% (50 točk) in toliko, kot je po treningih nabrala udeleženka z najboljšim rezultatom (Darja iz Ptuja), kar že pred treningi kaže na visoko samopodobo.

Skozi treninge je napredoval za eno točko, kar je majhen napredek in znaša 2%, njegova izmerjena vrednost po anketnem vprašalniku je bila 45 točk od 50 možnih, kar znaša 90% od 100% in je enak rezultat, kot ga je imel še en udeleženec iz Slovenj Gradca, ki sem z njim tudi opravila intervju (Miha). Ta rezultat pomeni samopodobo, ki je visoka, hkrati, pa je to tudi najvišja izmerjena vrednost samopodobe.

Nejc zaradi težje gibljivosti rok ankete ni sam izpolnjeval, čeprav zna brati in pisati, vendar je prosil za pomoč pri izpolnjevanju. Vsem udeležencem sem prebrala vprašanje in ga razložila, nato so obkrožili odgovor, ki so ga želeli. Pri izpolnjevanju je Nejcu obakrat pomagal uslužbenec Sončka. Nejc tudi težje govori, kar bo razvidno iz intervjuja.

Intervjuvar: Povedala sem ti že, da bi rada s tabo opravila intervju, v zvezi z lansko delavnico treninga asertivnosti. Zanima me, koliko se še spomniš? Ali greva najprej skozi vprašalnik, ki smo ga takrat reševali?

Nejc: Ja.

Intervjuvar: Takrat si odgovarjal tako, da si imel skozi rezultate izmerjeno visoko samopodobo.

Najprej sva oba vprašalnika preletela (pred in po treningu), nato sem ga vprašala, če bi danes še enkrat odgovarjal na vprašalnik. Je rekel, da lahko. Rezultat, ki sva ga dobila je bil 43 točk od možnih 50 točk, kar je 86% in kaže na visoko samopodobo. Hkrati je, pa rezultat nižji od obeh lanskih 44/45.

Intervjuvar: Zdaj pa greva na vprašanja v zvezi z lansko delavnico. Ali se spomniš o katerih temah smo se pogovarjali?

Nejc: Ja, mal neka.

Intervjuvar: Nekaj se spomniš? Kaj pa?

Nejc: Pač,...

Tisti trenutek so ga zmotili, ena izmed zaposlenih pod posebnimi pogoji je v kuhinjo prišla nekaj iskat.

Intervjuvar: Kar se spomniš Nejc?

Nejc: Ma, jaz ne vem.

Intervjuvar: Ali se spomniš tem o katerih smo se pogovarjali? Govorili smo o pravicah, odgovornostih, kritiki in pohvali, ali ne?

Nejc: Ja, ja.

Intervjuvar: Katera od teh delavnic ti je bila najbolj všeč?

Nejc: Pohvala.

Intervjuvar: Zakaj pa ?

Nejc: Zato, ko rad slišim pohvalo.

Intervjuvar: Ali jo tudi daš rad drugim ali ne?

Nejc: Tud.

Intervjuvar: Kaj pa pravice in odgovornosti. Ali je bilo to tudi zanimivo?

Nejc: Tud.

Intervjuvar: Ali ti katera od delavnic ni bila všeč?

Nejc: Vse so mi ble.

Intervjuvar: Vse so ti bile približno enako všeč?

Nejc: Ja.

Intervjuvar: Kako si se pa počutil takrat v delavnicah, ali si bil sproščen ali ti ni bilo prijetno?

Nejc: Ma meni je blo v redu.

Intervjuvar: Ti je bilo v redu. Ni bilo nič narobe.

Kaj pa način kako sem vodila delavnice? Ali se spomniš kako je bilo? Najprej sem jaz nekaj povedala, nato ste pa še vi govorili. Ali ti je bilo to v redu?

Nejc: V redi, ja.

Intervjuvar: Kaj, pa meniš o tem vprašalniku, ki sva ga prej še enkrat šla skozi?

Nejc: Ma, tud v redu.

Intervjuvar: Ali si vsa vprašanja razumel?

Nejc: Ja.

Intervjuvar: Kaj, pa odgovori, tam si se moral poglobiti, da si lahko odgovoril, ali ne?

Nejc: Ja.

Intervjuvar: Ali težko govoriš o sebi?

Nejc: Ne.

Intervjuvar: Kaj, pa če si v skupini, če vas je več?

Nejc: Pač.

Intervjuvar: Kaj, pač? Je takrat težje govoriti o sebi?

Nejc: Ja.

Intervjuvar: Ali imaš kakšen predlog?

Nejc: Kak predlog?

Intervjuvar: Predlog o tem kako bi lahko jaz kaj drugače naredila, v zvezi z delavnicami.

Nejc: Jes ne vem kek drgač bi lahk.

Intervjuvar: Ali imaš kakšno kritiko na delavnice?

Nejc: Zaka pa?

Intervjuvar: Zato ker je kritika dobra, da lahko izboljšaš stvari za naprej.

Nejc: Nimam nobenih kritik.

Intervjuvar: Nimaš kritike.

Torej so ti bile vse teme o katerih smo govorili všeč?

Nejc: Ja.

Intervjuvar: Ali tebe mogoče še kaj zanima, da bi se o tem pogovarjal?

Nejc: Kaj?

Intervjuvar: Lahko bi se pogovarjali: o željah, o samopodobi, o tem kako odločno rečemo DA ali NE, o tem smo se nekaj že pogovarjali, ali se spomniš?

Nejc: Ja, ja.

Intervjuvar: Malo smo se, lahko bi se še pa bolj podrobno. Lahko bi se pogovarjali tudi o konfliktih, o tem kako se pogovarjamo drug z drugim (komunikacija), o spolnosti...

Nejc:...

Intervjuvar: Kaj pa tebe zanima, lahko kaj od tega kar sem naštela, lahko imaš kak svoj predlog, če te pa nič ne zanima, pa tudi v redu. Važno je, da sam ugotoviš, kaj želiš?

Nejc: Ne vem.

Intervjuvar: Ali si se v delavnicah kaj naučil?

Nejc: Ja.

Intervjuvar: Ali ti je ostalo kaj v spominu?

Nejc: Ostalo.

Intervjuvar: Kaj, pa ti je ostalo v spominu?

Nejc: Lepo mi je blo.

Intervjuvar: Lepo ti je blo. Kaj si se pa naučil, Nejc?

Nejc: Da, da sn poslušou.

Intervjuvar: Ja, da si poslušal, kaj pa si si zapomnil?

Nejc: To je zdaj težko se spomnt.

Intervjuvar: Spomnila sva se že katere vse delavnice smo imeli, povedal si katere so ti bile všeč, kaj drugega praviš, da se ne spomniš. Potem sva pa midva za danes zaključila, Nejc.

Hvala za sodelovanje in lep dan ti želim naprej.

1.9.Deveti intervju » Miha »

Miha je bil moj drugi intervjuvanec iz Slovenj Gradca. Bil je vesel, da sem ga izbrala, saj vedno pravi, da z veseljem sodeluje. O tem se lahko sam odloča, ker ima opravilno sposobnost. Ankete ni izpolnjeval sam, ker ne zna pisati. Nikoli ni bil v šoli ali zavodu. Zna se pogovarjati, seznanjen je s politiko in športom (vse skupaj spremlja po televiziji), prav tako se zna postaviti zase in se hitro uči, kar je razvidno tudi iz rezultatov ankete.

Pred treningom je bil njegov izmerjen nivo samopodobe na podlagi anketnega vprašalnika 39 točk od 50 možnih, kar ustreza 78% od 100%. Po treningu, pa je bil izmerjen velik napredek in sicer je bil njegov izmerjen rezultat enak Nejčevemu, ki je bil najvišji od vseh 45 točk od 50 možnih, kar je dvig samopodobe skozi trening za 12% ali 6 točk, to pa je velik napredek, ki je bil zabeležen in pomeni 90% od 100% možnih in pomeni visoko samopodobo.

Intervjuvar: Vesela sem, da se danes pogovarjava, ker ti moram povedati, da so bili tvoji rezultati pred letom dni, govorim o rezultatih meritve samopodobe, s pomočjo anketnega vprašalnika, zelo dobri, prav tako je bil zabeležen tudi velik napredek po delavnicah. Tudi pri drugih udeležencih, so bili lani, v Slovenj Gradcu dobri rezultati, razen enega.

Vsi ste takrat napredovali, najbolj si pa napredoval ti.

Glede na to, da je od delavnic že eno leto me najprej zanima, če se spomniš katere štiri teme smo takrat na delavnicah obravnavali?

Miha: Kaj smo že meli, kak je treba druge spoštovat?

Intervjuvar: Imeli smo teme: pravice, dolžnosti, kritike in pohvalo, to da je treba druge spoštovati in sebe tudi spada zraven in se veže tudi na vprašalnik na temo samopodobe, ki smo ga reševali.

Miha: Znači druge in sebe?

Intervjuvar: Ja. Ali se spomniš o čem smo se pogovarjali na posameznih delavnicah in ali se ti je katera posebej vtisnila v spomin?

Miha: Spomnim se, da sem rekel takrat, da bi tudi mi mogli dobit regres.

Intervjuvar: Ja, res je. To si rekel pri delavnici o pravicah, da bi morala biti tvoja osebna pravica tudi regres.

Miha: Ja, ja.

Intervjuvar: Katera delavnica ti je bila, pa najbolj všeč?

Miha: Ne bi vedel katera.

Intervjuvar: Nimaš v spominu, da bi posebej eno izločil. Ali so ti pa sploh bile všeč, takrat delavnice?

Miha: Sveda so mi ble.

Intervjuvar: Kako si se takrat v skupini počutil? Ali ti je bilo prijetno ali neprijetno?

Miha: Meni je bilo prijetno.

Intervjuvar: Ali se spomniš katera delavnica ti je bila najbolj všeč?

Miha: Pravice.

Intervjuvar: Kaj pa dolžnosti?

Miha: Tudi dolžnosti morajo biti, samo pravice ne grejo.

Intervjuvar: Pri delavnici na temo kritike smo zgodbe prebrali, potem te zgodbe zaigrali oz. se pogovarjali o tem, kako bi na podlagi zgodbe povedali kritiko. Pri pohvali smo pa dajali in sprejemali pohvalo od sosedu. Ali se spomniš?

Miha: Ja. Samo ne spomnem se, pa kdo je bil takrat moj sosed (kdo je sedel poleg njega).

Intervjuvar: Mislim, da to ni tako pomembno. Zdaj me bolj zanima, kaka so bili tvoji vtisi takrat. Kaj ti je delavnica pustila v spominu? Ali se spomniš kdo je sodeloval v delavnicah?

Miha: Danijela je bila.

Intervjuvar: Pa, kdo še?

Miha: Pa Tine.

Intervjuvar: Ja, pa kdo še?

Miha: Pa, a je bva Mateja, ni bla?

Intervjuvar: Ona se je prijavila, potem je pa takrat ni bilo v VDC-ju.

Miha: Andreja tudi ni bvo?

Intervjuvar: Tudi on se je prijavil, pa ga takrat ni bilo v VDC-ju.

Miha: Tadej, pa sploh ni hotl.

Intervjuvar: Tadej ni hotel sodelovati v delavnicah.

Miha: Ja, pa Nejc je bil.

Intervjuvar: Kdo še, zdaj si naštel: Danijela, Tine, Nejc, tudi tebe bova štela (Miha), koga si še pozabil?

Miha: Bva je še Metka in Marko je bil.

Intervjuvar: Ja, zdaj so pa vsi, v delavnicah vas je sodelovalo šest, od teh šestih Marko ni reševal ankete, ker starši niso dovolili.

Tudi v Ptujju je na delavnicah sodelovalo deset ljudi, anketo jih je reševalo, pa osem (tisti, ki so se sami prijavili), in tudi v Mariboru je včasih na delavnico prišel še kdo (dve osebi), anketo je pa prvič reševalo osem ljudi (tisti, ki so se prijavili), drugič, pa sedem, ker je eden od udeležencev šel na operacijo.

Intervjuvar: Ali bi ti kaj drugače izvedel delavnice, kot sem jih jaz?

Miha: Delavnic ne moreš drugač naredit kot ste jih vi, to je jasno.

Intervjuvar: Ja, delavnice lahko narediš na zelo različne načine.

Miha: Jaz ne vidim, drugač.

Intervjuvar: Kako ti je bil vseč način vodenja. Ali se spomniš na kak način sem vodila delavnice? Da sem najprej nekaj prebrala, nato sem vključila vas v debato.

Miha: Način vodenja je bil tud v redu. Men se ni zdevo nč sporno.

Intervjuvar: Kaj pa misliš o vprašalniku, ki smo ga imeli? Ali si ga razumel?

Miha: Ja sn ga, sm če bi hotv točno povedat bi ga mogu vedet.

Intervjuvar: Ali greva zdaj še enkrat skozi vprašalnik, da se spomniš in da bova videla, kako bi danes odgovarjal?

Miha: Ja.

Skupaj sva šla skozi vprašalnik od vprašanja do vprašanja. Vsako vprašanje sem mu podrobno razložila, vmes sva tudi debatirala, če je bilo kaj sporno. Rezultat tokratnega merjenja na lestvici samopodobe je bil nižji, kot lani po treningu in višji, kot pred treningom in sicer 41 točk od 50 možnih, kar predstavlja 82% od 100% možnih in kaže na visoko samopodobo. Kar kaže, da je nekaj znanja Miha od takrat izgubil, vendar mu ga je tudi nekaj ostalo.

Intervjuvar: Ali se zdaj spomniš vprašalnika? Ali se ti je zdel težek?

Miha: Ne, jaz mam stališče tako, kot takrat.

Intervjuvar: Ja. Ali ti je težko govoriti o sebi, z mano?

Miha: Ne. Samo hvalim se jaz ne.

Intervjuvar: Saj se zdaj nič takega ne pogovarjava, da bi se hvalila. O občutkih in spominih, ki jih imaš na delavnice, govoriva. Ali v družbi rad govoriš o sebi?

Miha: Ja, povem, hvalim se pa ne rad.

Intervjuvar: Ali si se kaj naučil v delavnicah?

Miha: Najbrž bo neki ja, jaz točno tk ne vm.

Intervjuvar: Ti si že na začetku rekel, da si se naučil o samospoštovanju. To pomeni, da ti je anketa zelo ostala v spominu, pa tudi teme so bile vezane na spoštovanje in samospoštovanje.

Miha: Samo sebe, pa še druge, ne samo sebe povzdigovat, tudi druge je treba spoštovat.

Intervjuvar: Ampak Miha moraš gledati na sebe in se spoštovati, pa tudi na druge. Strinjam se s tabo, da se pa ne smeš precenjevati, moraš se pa ceniti, samo tako te bodo tudi drugi ljudje cenili.

1.10.Deseti intervju » Metka «

Metka je pristala na intervju. Z njo sem želela govoriti, ker je edina izmed udeležencev delavnic v Slovenj Gradcu, brez napredka. Celo za eno točko nižji rezultat je imela po delavnicah, kot pred (s tem mislim izračune na intervalni lestvici samopodobe, na podlagi izpolnjenega anketnega vprašalnika pred in po delavnicah treninga asertivnosti) njimi. Pred delavnicami je na podlagi vprašalnika zbrala nizko število točk, najnižje v Slovenj Gradcu, vendar bi njena vrednost v primerjavi z drugimi udeleženci delavnic in ankete spadala med srednje/nizko (pred 31/30 po).

Metkin rezultat je bil 31 točk od možnih 50, kar pomeni 62% od možnih 100% in kaže na srednjo samopodobo, vendar skozi treninge asertivnosti ni nič pridobila, ampak celo izgubila za eno točko oz. dosegla po treningih 2% nižjo vrednost, kot pred, kar v točkah pomeni 30 točk od možnih 50 in 60% od možnih 100% in to kaže na nizko samopodobo po rezultatih merjenja.

Metka je obe anketi sama reševala. Poslušala je vprašanje, razlago in nato obkrožila odgovor za katerega se je odločila.

Intervjuvar: Metka ali se spomniš delavnic, ki smo jih imeli lani, v januarju in februarju? Ali se spomniš, o čem smo se takrat pogovarjali?

Metka: ...

Intervjuvar: Ali te jaz spomnim? Pogovarjali smo se o: pravicah, dolžnostih, kritiki in pohvali.

Ali se zdaj spomniš?

Metka: Mhm.

Intervjuvar: Katera od teh delavnic ti je bila takrat najbolj všeč?

Metka: Ivančica.

Intervjuvar: Katera od delavnic: pravice, dolžnosti, pohvale ali kritika?

V trenutku, ko sem zapisovala ta intervju me je prešinilo, da Metka misli delavnico na temo pohvale, saj sem narisala na tej delavnici cvet (ki bi bil lahko Ivančica ali Marjetica), na list papirja in na vsak list sem nato napisala ime udeleženca in pohvalo, ki jo je dobil od drugega udeleženca delavnice. Tisti trenutek, ko je Metka odgovarjala, pa tega nisem spoznala, sploh mi ni bilo jasno kaj misli. Povezovala sem z imenom našega VDC-ja, ki je Ivančica, kar bi tudi bil možen odgovor na vprašanje v primeru, da je mislila, da jo sprašujem o naših prostorih, ki jih mi imenujemo (delavnica). To sem spregledala preden sem posnetek poslušala naprej.

Metka: Pohvale, kaj druga tk ne.

Intervjuvar: Pohvala ti je bila najbolj všeč. Ali ti je bilo všeč, ko si dobila pohvalo?

Metka: Ja.

Intervjuvar: Kaj, pa ko si jo dala. Ali je šlo?

Metka: Ja, je šlo, ja.

Intervjuvar: Ali ti katera od delavnic ni bila všeč?

Metka:

Intervjuvar: Ali se spomniš delavnice na temo kritike? Ti je bila všeč ali ne?

Metka: Ni mi bla.

Intervjuvar: Ni ti bila všeč?

Metka: Ne.

Intervjuvar: Kako si se počutila takrat na delavnicah? Dobro ali slabo?

Metka: Eh, slabo.

Intervjuvar: Nisi se dobro počutila?

Metka: Ne.

Intervjuvar: Kako ti je bilo všeč moje vodenje? Najprej sem nekaj prebrala, nato ste še vi nekaj povedali, a ne. Nato smo tudi kaj zapisali. Ali ti je bil tak način v redu?

Metka: No, še kr.

Intervjuvar: Še kar. Ali bi ti imela rajši, da bi več vi govorili. Misliš, da ste dovolj sodelovali ali bi ti še več sodelovala?

Metka:

Intervjuvar: Ali se spomniš, ko smo zaigrali igre, ali ti je bilo to všeč?

Metka: Kire igre, pa?

Intervjuvar: Ko smo imeli temo kritike, nato smo prebrali eno zgodbo, pol sta pa

Metka: A s knjige?

Intervjuvar: Ja, tudi ti si prebrala eno zgodbo ali se spomniš?

Metka: Mhm.

Intervjuvar: Nato smo tisto zgodbo zaigrali ali se o njej pogovarjali. Ali ti je bilo to všeč ali ti je boljše samo poslušat?

Metka:

Intervjuvar: Kaj ti je boljše, da ti tudi kaj poveš ali da samo poslušáš?

Metka: Da povem.

Intervjuvar: Da poveš. Lepo.

Intervjuvar: Kaj, pa misliš o vprašalniku, ki smo ga reševali. Ali se ga spomniš?

Metka: Mhm.

Intervjuvar: Ali ga še enkrat pogledava?

Metka: Mhm.

Strinjala se je da danes , še enkrat, skupaj z mano, izpolni vprašalnik.

Vsako vprašanje sem ji prebrala, razložila, preverila če ga razume in nato sva zapisali odgovor, ki ga je izbrala. Rezultat, ki sva ga dobili je bil presenetljiv, saj je pokazal napredek na lestvici ocenjevanja samopodobe. Metka je nabrala 35 točk od 50 možnih, kar pomeni 70% od 100% možnih in to je, kar 10% več kot jih je imela po delavnicah treninga asertivnosti. Vse to kaže na to, da Metkina samopodoba ni tako nizka, ampak spada k srednjim vrednostim izmerjenih samopodob, udeležencev treningov asertivnosti . Prav tako je iz njenih odgovor v intervjuju razbrati, da Metka vprašalnika takrat ni najboljše razumela in bi rabila individualno razlago posameznih vprašanj in odgovorov.

Intervjuvar: Ali si se zdaj spomnila vprašalnika?

Metka: Mhm.

Intervjuvar: Ali se ti je zdel težek?

Metka: Tud recimo.

Intervjuvar: Se ti je zdel težek.

Metka: Mhm.

Intervjuvar: Ali ti je bilo težko odgovarjat na ta vprašanja?

Metka: Mhm.

Intervjuvar: Tudi zdaj se je videlo, da si težko odgovarjala. Ali misliš, da si se kaj naučila iz vprašalnika in delavnic?

Metka:...

Intervjuvar: Ali težko govoriš o sebi?

Metka: Mhm.

Intervjuvar: Kdaj ti je lažje govoriti o sebi, če sva sami ali če sva v skupini?

Metka: Če smo skupaj?

Intervjuvar: Če je skupina, ti je lažje?

Metka: Ja.

2. Načrt treninga asertivnosti

2.1. *Trening asertivnosti 1 2008 in anketa 1*

(delavnica za uporabnike VDC-ja)

1. Spoznavanje

Glede na to, da se z uporabniki poznaš že od prej, predstavljanje ne bo potrebno, pač pa je treba poskrbeti za dobro vzdušje v skupini. Skupina je manjša od deset udeležencev, zato poskrbiš, da se vsak udobno namesti v prostoru, tako kot mu ustreza. Ponudiš: kavo, čaj, piškote, sok...V tem času se sproščeno pogovarjate (negovanje-pomagaj in pusti, da ti drugi pomagajo; če želiš, da poteka delo v ustvarjalni skupini je potrebno, da delo poteka v delovnem ciklusu: negovanja, energiziranja, vrha in sproščanja).

Čas trajanja spoznavanja in negovanja : 10 minut

- **Izvedba ankete** (na drugi strani-Spoznav samega sebe)

Čas trajanja: 10 minut

3.Trening asertivnosti 1.del

Kaj to je trening asertivnosti?

To je učenje odločnega branjenja svojih pravic. To je učenje postopkov, korakov s katerimi ljudje sprašujejo sami sebe kaj zares potrebujejo in želijo in kako to čimbolj jasno povedati, ljudem okrog sebe. S tem postopkom, želimo sebi pomagati odkriti, kaj občutimo v posameznih življenjskih situacijah, kaj rabimo in kako vse to povedati. Zelo se je važno naučiti izražati svoje misli na način, da nas tudi drugi razumejo. Če naredimo to: odprto, jasno, vljudno, odločno in vztrajno, bomo prisilili tistega na katerega se obračamo, da nas posluša in razmisli o naših besedah. Tako nas bo spoznal in ko nas bo spoznal, bo ugotovil, da imamo pravico biti spoštovani.

„Vsak si želi biti spoštovan.“

Asertivna oseba

„Počutim se zadovoljno. Dobro izgledam, čeprav mi pravijo, da imam preveč kilogramov. Mogoče imajo prav. Zdaj sem zadovoljna s svojim izgledom. Če bom želela shujšati, vem na koga se obrniti za dieto. Ideja ni slaba, lahko o njej razmislim in se odločim.

- oseba, ki se zna samopotrditi
- oseba, ki je polna samozavesti
- oseba, ki ima zaupanje vase

Asertivnost

- *uglašenost s sabo* : dobro mi je v moji koži, vem kaj rabim in znam se boriti za svoje cilje
- *dobra komunikacija z okoljem* : ko govorim me poslušajo, ko drugi govorijo jaz poslušam njih, ko se s čim ne strinjam, to povem, brez žaljenja drugega človeka
- *dobro vklopljenost človeka v svojo sredino* : ljudje iz moje okolice so mi dragi, ne počutim se osamljen, niti ogrožen v svojih pravicah.

Spoznavaj samega sebe

Poznavanje samega sebe je zelo pomembno za zdrav občutek lastne vrednosti. Eden od načinov, da začneš spoznavati samega sebe je, da izpolniš sledeči vprašalnik.

Obkroži številko, ki po tvojem najbolje predstavlja tvoje občutke in vedenje.

Lestvica:

- 1-NIKOLI
- 2-REDKO
- 3-VČASIH
- 4-POGOSTO
- 5-VEDNO

1.Moji občutki o sebi so odvisni od mnenja drugih ljudi.	1	2	3	4	5
2.Hitro sem prizadet/prizadeta.	1	2	3	4	5
3.Neprijetno mi je, če moji prijatelji vedo, da sem uspešen/uspešna pri delu ali ponosen/ponosna na to.	1	2	3	4	5
4.Ne maram biti sam/sama.	1	2	3	4	5
5.Pri ljudeh najprej opazim napake, šele nato njihove dobre lastnosti.	1	2	3	4	5
6.Sem dober človek tudi, če delam napake ali se grdo vedem.	1	2	3	4	5
7.Prevzemam odgovornost za svoje odločitve.	1	2	3	4	5
8.Sem enakovreden/na vsem ostalim okrog sebe, nisem večvreden/večvredna ali manjvreden/majnvredna.	1	2	3	4	5
9.Sebi in drugim odpustim napake ali nepoučenost.	1	2	3	4	5
10.Odločil/odločila sem se, da imam rad/rada in spoštujem vsakega človeka, tudi samega sebe.	1	2	3	4	5

Vprašalnik je le vzpodbuda za razmišljanje in ni merilo tvoje vrednosti, temveč le pokazatelj, kje lahko napreduješ

Oseba s pozitivnim občutkom lastne vrednosti bi imela malo število točk pri prvih petih vprašanjih in visoko število točk pri vprašanjih od šest do deset.

Za vprašalnik sem uporabila Analizo samozavedanja za najstnike avtorice: Suzanne E.Harrill, Ljubljana 2000, Ti si zvezda tvojega življenja (stran 15-16).

Kako postati asertiven?

1) ***Govori v svojem imenu***

Jaz mislim...

Moja ideja je...

2) ***Povej kaj občutiš!***

Zaradi tega sem žalostna...

Čutim, da tega ne morem...

3) ***Kar želiš reci odprto in jasno!***

Želim biti s tabo.

Želim, da me poslušáš.

Rabim pomoč.

➤ ***Bodi direkten in povej naravnost, če ti kaj ni všeč***

Nimam rad kadar mi zaloputneš vrata pred nosom.

Nimam rada kadar me vlečete za rokav in kličete: „Ej, ti...“

Naši najpogostejši načini obnašanja so:

- Pasivno – pasivna oseba ne pove drugim, kaj želi, čuti in misli ter posluša bolj mnenja drugih kot svoje lastno.
- Agresivno – agresivna oseba pove drugim, kaj hoče, čuti in misli, ter ni spoštljiva do drugih
- Asertivno – asertivna oseba pove drugim, kaj hoče, čuti in misli ter je spoštljiva do drugih

Čas trajanja prvega dela vaje (energiziranje-vodenje prevzamejo tisti, ki lahko dajejo emocionalno podporo in pomoč, ki pritegnejo ljudi skupaj in jim pomagajo, da se počutijo vključeni) : 20 minut

Pravice 2.del

Vsi ljudje so pomembni in potrebni, ne glede na stanje svojega : *teles*a -ni važno ali hodijo ali so na vozičku ali *uma*- ni važno ali znajo reševati probleme ali ne ali *čutila*- ni važno ali vidijo, slišijo, govorijo ali ne.

Glede na to se vežejo tudi človekove pravice in danes se o njih veliko govori. Zapisane so v mnogih dokumentih: v ustavah posameznih narodov in v številnih dokumentih in deklaracijah Združenih narodov. V teh dokumentih med drugim piše: da imajo vsi ljudje pravico do enakih možnosti in na enakopraven način življenja, vsi otroci imajo pravico do šolanja, vsi ljudje imajo pravico do dela, vsaka oseba ima pravico do spoštovanja in vsi ljudje imajo pravico do dostojnega življenja: imeti dovolj hrane, primerno stanovanje, obleko in obutev, delo in plačo, zdravljenje in socialno zavarovanje, izobraževanje, svobodo...

Biti asertiven, pomeni tudi poznati svoje pravice. To, pa ne pomeni poznati samo svoje pravice, ampak pravice vsakega človeka.

Mi bomo danes govorili o pravicah, ki so važne v našem vsakodnevem življenju. To so naše **osebne pravice**, ki jih koristimo vsak dan. Lahko so za vsakega drugačne, ampak so tudi vsakemu od nas pomembne in potrebne, da bi se dobro počutili skozi naš vsakdanjik.

Kaj so osebne pravice?

Mnogim se zdiyo same po sebi razumljive, pa čeprav jim ni jasno, kaj točno pomenijo. Drugi poznajo njihov pomen, ampak jih pogosto pozabijo in si jih ne znajo izboriti. Nekaterim nikoli nihče ni povedal, da sploh imajo kakšno pravico. Glavni cilj poznavanja in koriščenja osebnih pravic je, da se nas ne izključuje in da se, kadar se to zgodi, znamo postaviti zase. Zelo važno je poznati svoje pravice, da jih znamo povedati in uveljaviti, kadar nas zaradi naše različnosti ali zmanjšanih sposobnosti ne spoštujejo. Ne bomo pustili, da nas žalijo in tudi mi ne bomo koga žalili. Naučili se bomo vztrajno boriti za uresničevanje svojih pravic – to je cilj.

Za katere pravice misliš, da so tvoje osebne pravice?

Na velikem plakatu bom imela že prej narisano drevo z vejami in listi, obesila ga bom na steno. Nanj (na vsak list) bom napisala pravico, ki se je bo, kot svojo osebno pravico, spomnil udeleženec delavnice. Prav tako, bom imela pripravljenih, nekaj izrezanih listov in pisal, da bo kdor bo želel, na njih, lahko sam zapisal osebne pravice, ki se jih spomni. Te liste bomo na drevo, s skupnimi močmi, prilepili. Vse zapisane pravice, bomo prebrali in dodali veje na, katere bomo obesili liste s pravicami, ki so posameznikom posebej važne.

Prepoznali in zapisali smo nekatere od naših pravic. Moramo se jih učiti prepoznavati in jih braniti kadar nam jih kršijo, ampak **asertivna** oseba ne skrbi le za svoje pravice, pač pa tudi za pravice drugih, če se za njih vztrajno borijo.

Dolžnosti 3.del

Vsi imamo enake pravice, ampak to pomeni, da imamo hkrati tudi odgovornosti. To pomeni, da moramo držati obljube, razumeti potrebe drugega...

Primer:

Ivan pravi, da želi gledati tekmo na televiziji, ampak tudi mama želi gledati film na drugem programu, ki je ob istem času, kot tekma.

- Kako se obnašati v taki situaciji?
- Pomisli na svoje izkušnje!
- Primer dogovora, ki je pošten za obe strani, tako, da nihče ni oškodovan.

Najpomembnejša odgovornost je spoštovati pravice drugih in jih ne kršiti. Drugim moramo priznati iste pravice kot jih imamo sami, spoštovati tudi tiste pravice, ki jih mogoče mi nimamo. Če gledamo samo na svoje pravice, nismo asertivni ampak sebični. Če dajemo prednost, samo svojim potrebam in ne sprejemamo drugih, ne spoštujemo drugih ljudi in zakaj bi potem oni spoštovali nas?

- Naš cilj ni, da bi mislili, da smo mi važnejši od drugih,
pač pa:
- Jaz sem važen enako kot ti.
- Ti si važen enako kot jaz.

Asertivna oseba poskuša najti rešitve, ki niso nasilne in ne žalijo.

Moje dolžnosti so:

Na velikem plakatu bom imela že prej narisano drevo z vejami in listi, obesila ga bom na steno. Nanj (na vsak list) bom napisala dolžnost, ki se je bo spomnil posamezen udeleženec delavnice. Prav tako, bom imela pripravljenih nekaj izrezanih listov in pisal, da bo kdor bo želel, na njih sam zapisal dolžnosti, ki se jih spomni. Te liste bomo na drevo, s skupnimi močmi, prilepili. Vse zapisane dolžnosti bomo prebrali in dodali veje na katere bomo obesili liste z dolžnostmi, ki jih posamezniki imajo ta trenutek in bi jih še želeli imeti.

Čas trajanja vseh treh delov treninga: 40 minut

- **Moje DA in moje NE**

(vrh-skupina občuti veselje, ko ga doseže, vodenje ni več pomembno)

Človek ne more živeti sam. To, da se pogovarjamo z besedami, pišemo pisma, se izražamo s kretnjami-neverbalno govorico, pogledi, z obnašanjem, so osnovne človeške potrebe. Zato je zelo važno, da se naučimo vljudno pogovarjati, vprašati, odgovoriti na vprašanje. Izraziti svoje potrebe, želje, občutke, razmišljanja, razpoloženja... Vsak dan se zgodi, da moramo koga za kaj prositi, vprašati... Pogosto, tudi drugi nas kaj vprašajo ali nas prosijo. Ne glede na bogastvo izražanja z besedami, pa obstajata dve, ki izražata dva osnovna sporočila okolici in pokažeta našo voljo.

Da in Ne!

Beseda Da nam gre nekako lažje z jezika, ker pomeni pristajanje. Beseda Ne, pa pomeni nasprotovanje ali odbijanje in prinaša nelagodje. Predvsem, pa je pomembno, kar so nas učili, da je reči Ne in Nočem nedostojno. Zato se bomo posebej zadržali na tej besedi.

Kako reči „ne“ in se pri tem ne počutiti slabo, kot, da si kaj zagrešil?

Nismo se naučili kako nekaj odbiti, da se tisti, ki ga bomo odbili ne bo počutil užaljen.

Naštejmo nekaj razlogov zakaj težko rečemo Ne.

- ne želimo se zameriti ljudem in skrbti nas, kaj si bodo mislili o nas
- bojimo se da bodo ljudje mislili, da smo slabi in nehvaležni
- bojimo se, da se z nami ne bodo več družili in bomo ostali sami
- učili so nas, da je reči Ne in Nočem nedostojno
- bojimo se, da nam zaradi tega, ker smo jih odbili, kaj naredijo
- mislimo, da nas bodo ljudje doživeli kot neprijazne in nevljudne

Kaj se zgodi, če vedno izpolnjujemo voljo drugih in nikoli ne rečemo Ne?

5. nimamo več kontrole nad svojim življenjem
6. moramo delati stvari, ki jih nihče drug noče
7. mislimo, da nas drugi izkoriščajo, ampak sami ne naredimo nič, da bi spremenili situacijo
8. postanemo nervozni, jezni in nestrpni
9. postanemo trajno nezadovoljni in pasivni
10. nehamo se spoštovati
11. na vemo več kaj želimo, potrebujemo in občutimo
12. nehamo se smejati
13. govorijo nam, da smo dobri, vendar nas to ne razveseljuje
14. nekega dne iz nas, kot eksplozija udarijo pridušeni občutki, ki jih nismo izražali in naše nezadovoljstvo vzplava na površje

Kako odgovoriti z Ne, na prošnjo, na asertiven način?

Primer:

Zunaj dežuje in pada dež, ni ti do tega, da bi šel ven. Ampak sodelavec v VDC-ju ti vztrajno prigovarja, da pridi z njim, na zrak, ker se slabo počuti v delavnici.

- o Ne dajemo nejasnih odgovorov
- o lahko pojasnimo svojo odločitev, vendar se ne smemo počutiti krive
- o vprašajmo osebo, ki jo odbijemo, kako se počuti
- o povejmo, kako se mi počutimo
- o premislimo o možnosti dogovora

Pomembno je, da drugi razumejo razloge, zakaj smo jih odbili in da jim, če želimo ponudimo možnost dogovora. Tako nikogar ne bomo užalili, ker smo se z razlogom odločili reči NE! To je velika razlika.

Na koncu je prav, da rečemo: Hvala za razumevanje.

5. Evalvacija delavnice in sproščanje

(Začela sem s fazo sproščanja, da bomo lahko podali zaključke in sprejeli sklepe za zaključek delavnice)

„Na to temo bi lahko še veliko govorili, vendar bo za danes kar dovolj. Povabila bi vas k besedi, da skupaj ugotovimo: ali vam je bila današnja delavnica všeč, kaj vam je bilo všeč, kaj vam ni bilo všeč, česa bi si želeli še več pri temah, ki smo jih obravnavali in seveda, če si želite še ene delavnice, na katere teme bi bila le-ta.“

Možne teme:

- Še več o: odločnem Da in Ne
- Kritika
- Poniževanje
- Komplimenti in slika, ki jo oblikujemo o sebi
- Samospoštovanje
- Planiranje sprememb

Zahvala za sodelovanje in povabilo za prihodnjič!

Čas trajanja zadnjega dela delavnice: 30 minut

pripravila: Danica Gašper
januar 2008, Slovenj Gradec
31.1 2008

2.2. Trening asertivnosti 2 2008

(delavnica za uporabnike VDC-ja)

1. Spoznavanje

Glede na to, da se z uporabniki poznaš že od prej in da je to že druga delavnica treninga asertivnosti, predstavljanje ne bo potrebno, pač pa je treba poskrbeti za dobro vzdušje v

skupini. V skupini je šest udeležencev, zato poskrbiš, da se vsak udobno namesti v prostoru, tako kot mu ustreza. Ponudiš: piškote, sok... V tem času se sproščeno pogovarjate (negovanje-pomagaj in pusti, da ti drugi pomagajo; če želiš, da poteka delo v ustvarjalni skupini je potrebno, da delo poteka v delovnem ciklusu: negovanja, energiziranja, vrha in sproščanja).

Čas trajanja spoznavanja in negovanja : 5 minut

2.Trening asertivnosti 1.del

Moje DA in moje NE

(energiziranje)

Človek ne more živeti sam. To, da se pogovarjamo z besedami, pišemo pisma, se izražamo s kretnjami-neverbalno govorico, pogledi, z obnašanjem, so osnovne človeške potrebe. Zato je zelo važno, da se naučimo vljudno pogovarjati, vprašati, odgovoriti na vprašanje. Izraziti svoje potrebe, želje, občutke, razmišljanja, razpoloženja... Vsak dan se zgodi, da moramo koga za kaj prositi, vprašati... Pogosto, tudi drugi nas kaj vprašajo ali nas prosijo. Ne glede na bogastvo izražanja z besedami, pa obstajata dve, ki izražata dva osnovna sporočila okolici in pokažeta našo voljo.

Da in Ne!

Beseda Da nam gre nekako lažje z jezika, ker pomeni pristajanje. Beseda Ne, pa pomeni nasprotovanje ali odbijanje in prinaša nelagodje. Predvsem, pa je pomembno, kar so nas učili, da je reči Ne in Nočem nedostojno. Zato se bomo posebej zadržali na tej besedi.

Kako reči „ne“ in se pri tem ne počutiti slabo, kot, da si kaj zagrešil?

Nismo se naučili kako nekaj odbiti, da se tisti, ki ga bomo odbili ne bo počutil užaljen.

Naštejmo nekaj razlogov zakaj težko rečemo Ne.

- ne želimo se zameriti ljudem in skrbti nas, kaj si bodo mislili o nas
- bojimo se da bodo ljudje mislili, da smo slabi in nehvaležni
- bojimo se, da se z nami ne bodo več družili in bomo ostali sami
- učili so nas, da je reči Ne in Nočem nedostojno
- bojimo se, da nam zaradi tega, ker smo jih odbili, kaj naredijo
- mislimo, da nas bodo ljudje doživeli kot neprijazne in nevljudne

Kaj se zgodi, če vedno izpolnjujemo voljo drugih in nikoli ne rečemo Ne?

- nimamo več kontrole nad svojim življenjem
- moramo delati stvari, ki jih nihče drug noče
- mislimo, da nas drugi izkoriščajo, ampak sami ne naredimo nič, da bi spremenili situacijo
- postanemo nervozni, jezni in nestrpni
- postanemo trajno nezadovoljni in pasivni
- nehamo se spoštovati
- na vemo več kaj želimo, potrebujemo in občutimo
- nehamo se smejati
- govorijo nam, da smo dobri, vendar nas to ne razveseljuje
- nekega dne iz nas, kot eksplozija udarijo pridušeni občutki, ki jih nismo izražali in naše nezadovoljstvo vzplava na površje

Kako odgovoriti z Ne, na prošnjo, na asertiven način?

Primer:

„Ravno si pričel z delom, sodelavec pa ti vztrajno prigovarja, da pridi z njim ven. Tebi pa ni do tega, saj rad delaš, s sodelavcem, pa sta skupaj tudi v popoldanskem času. Kako mu boš odklonil?“

Pogovor na to temo, z udeleženci delavnice in nato razlaga kako odkloniti. Ali vedo sami za kakšen podoben primer?

- o Ne dajemo nejasnih odgovorov
„Ne morem ravno zdaj, žal mi je.“
- o lahko pojasnimo svojo odločitev, vendar se ne smemo počutiti krive
„Oprosti, ampak ravno sem pričel z delom...“
- o vprašajmo osebo, ki jo odbijemo, kako se počuti
„Ali si žalosten, ker nočem s tabo. Kaj, pa ti misliš o mojih razlogih?“
- o povejmo, kako se mi počutimo
„Težko mi je, da sem te odbil, ampak...“
„Počutim se slabo, ampak ostajam pri svojem NE.“
„Hvala za povabilo, ampak zdaj ne morem, ker imam delo.“
- o premislimo o možnosti dogovora
„Ne zdaj ne bi šel s tabo ven, če želiš, pa lahko greva po kosilu?“

Pomembno je, da drugi razumejo razloge, zakaj smo jih odbili in da jim, če želimo ponudimo možnost dogovora. Tako nikogar ne bomo užalili, ker smo se z razlogom odločili reči NE! To je velika razlika.

Na koncu je prav, da rečemo: Hvala za razumevanje.

Kako izražati prošnje?

Vsi imamo izkušnjo: da nekaj rabimo, prosimo, sprašujemo in navadno tudi pričakujemo pomoč. Važno je, da znamo na pravi način prositi.

- Naša prošnja mora biti jasna.
„Napisal bi pismo prijatelju, ali mi boš pomagala?“
- Kratka
„Ali lahko grem ven?“
- Ne poskušamo z laskanjem pridobiti pomoč.
„Ti si super človek, ti si res zelo dober, ali me boš pustil danes ven?“
- Če je potrebno svojo prošnjo ponavljajmo (tehnika obnašanja „Pokvarjena plošča“) in povejmo, kako se počutimo
„Zelo sem žalosten, ker me ne poslušáš, ponovil bom še tretjič svojo prošnjo...“
- Objasnimo pozitivne in negativne posledice in bodimo pripravljeni na pogovor in dogovarjanje.
„Veš, res bi rad šel ven. Zdaj že nekajkrat nisem šel in to me žalosti. Povej, zakaj spet ne morem? Ali bi lahko naredila načrt, na kakšen način bi lahko šel bolj pogosto ven?“

Ne pozabimo, da imamo pravico, da se nam pojasni zakaj je bila naša prošnja odbita. Spomnimo se, da kot imamo mi pravico prositi ima nekdo pravico, da nas odbije. Tega ne

smemo sprejeti kot nespoštovanje. Mi imamo pravice, ampak poleg pravic imamo tudi odgovornosti, da sprejmemo tudi pravice in voljo drugih: brez grdih besed, loputanja z vrati, žaljenja, potiskanja ipd. Čeprav nam ni všeč, če nas nekdo odbije, je tudi to treba sprejeti kot del življenja. Če, pa se nam zdi, da so nas odbili brez razloga in neupravičeno in si sami ne moremo izboriti pravice, prosimo za pomoč.

Tehnika obnašanja „Pokvarjena plošča“

Kadar smo v situaciji, da nas izzivajo ali ponižujejo, mi pa nimamo moči, da bi se postavili zase na pravi način, bomo občutili izgubo vere v sebe, nemoč in bolečino. Počutimo se slabo in najrajši bi zajokali. Vsi smo se že kdaj znašli v taki situaciji.

Vendar, ko pri sebi razvijemo asertivno obnašanje, se bomo znali obnašati v takih situacijah. Tehnika obnašanja „pokvarjena plošča“ temelji na vztrajnosti, kar pa je zelo pomembno za asertivno obnašanje.

Uporabimo jo kadar točno vemo, kaj hočemo povedati in kadar nam je to zelo pomembno. Kadar želimo, da bi nas oseba, ki ji govorimo končno slišala, ji to uporno povemo večkrat. To tehniko uporabljamo, kadar drugi kršijo naše pravice in ne upoštevajo naših potreb in želja, ali pa nas ne poslušajo ali ne želijo slišati.

Osnovno pravilo te tehnike je mirno in uporno ponavljanje naših: besed, misli, prošnje.

„Ne delaj drugemu, kar ne želiš, da drugi dela tebi!“

Čas trajanja : 30 minut

2.Kritika 2.del delavnice treninga asertivnosti (vrh delavnice)

Vsi brez razlike, kritiko težko sprejmemo. Običajno jo doživljamo, kot grožnjo ali nevarnost, tistega, ki nas kritizira, pa kot nasprotnika. Slabi občutki, ki jih v nas izzove kritika običajno izhajajo iz preteklih življenjskih izkušenj. Osebe, ki so nas kritizirale običajno niso delale razlike, med našim obnašanjem in nami. Kadar se je govorilo o našem obnašanju, je izgledalo kot, da ne veljamo nič tudi kot ljudje.

Zelo je važno razlikovati **upravičeno in dobronamerno kritiko** in **neupravičeno in žaljivo kritiko**.

Upravičena in dobronamerna kritika je tista za katero vemo, da je resnična. Pokaže nam kaj smo narobe naredili ali rekli, ali koga smo užalili. Koristna je, ker nam pomaga, da se naučimo boljšega obnašanja.

Neupravičena in žaljiva kritika je tista za katero vemo, da je neresnična in je mišljena tako, da nas užali in poniža. Taki kritiki rečemo-žalitev. Govoriti o nekom neresnico je slabo in nevarno. Zaradi laži in žalitev lahko končamo tudi na sodišču. To se z zakonom kaznuje, kot če pelješ skoz rdečo luč v križišču.

VAJA

Spomnimo se neke situacije, ko so nas kritizirali.

- Kako si se počutil?
- Kaj si naredil ali rekel?
- Kaka je običajno tvoja reakcija na kritiko?
- Ali razlikuješ prijateljsko kritiko od žalitve?

- Kako obnašanje običajno izbereš kot odgovor na kritiko?
(agresivno, pasivno ali asertivno)
- Kateremu od teh treh načinov bi bila podobna tvoja reakcija?

Asertiven odgovor na kritiko

Rekli smo, da moramo razlikovati kritiko, ki nas dobronamerno opozarja na naše obnašanje od tiste, ki nas želi ponižati. Kako prijateljsko kritiko sprejeti na asertiven način?

- Poslušaj kritiko in se spomni, da imaš pravico razmisliti (na tiho šteje do deset) in šele, ko se pomiriš ponudi odgovor.
„Tvoje besede so me zelo vznemirile in razjezile, počakaj, da se pomirim.“
- Ko te nekdo kritizira, ga prosi, da ti razloži kaj ti razlaga.
„Nisem siguren, če sem te prav razumel. Ali mi lahko razložiš. Kaj si mislil s tem, ko si rekel, da sem len in nesposoben?“
- Osebi, ki te kritizira reci, da rabiš malo časa, da razmisliš o resničnosti njene izjave. In o njenih namenih, vprašaj jo, kaj želi doseči?
„Prosim počakaj, da premislim ali je to kar si rekel res, ali je res tako kot ti opisuješ? Kaj mi pomagaš s to kritiko? Kaj želiš doseči “
- Povej tistemu, ki te kritizira, da ne rabi kričati, saj se ni podrl svet-humor
„Tako si glasen, da nisem dojel kaj govoriš, ker sem pomislil, da je potres.“
- Po vsem tem, pošteno pri sebi oceni ali je kritika upravičena ali ne. Odgovori najprej sebi. Ko boš to ugotovil, boš lahko presodil ali je kritika upravičena ali ne, ali jo lahko sprejmeš ali ne.

Če je kritika upravičena

- Jo sprejmi odločno in prepričljivo
„Priznam, pogosto sem pozen, ker zjutraj rad spim.“
- Pogovarjaj se o različnih možnostih
„OK, v redu. V bodoče bom poskušal biti točen.“
- Prosi za konkretne nasvete ali predloge o tem kaj napraviti, da bi slabost odpravil.
„Kaj mi predlagaš, da naredim, da popravim to svojo slabo lastnost? Pomagaj mi, ker bi zares rad postal točen.“

Zahvali se za prijateljsko opozorilo.

Če je kritika neupravičena

- Jo odbij odločno in prepričljivo
„To kar praviš sploh ni res. Ne sprejemam tvoje kritike in ne zdi se mi dobronamerna.“
- Vprašaj osebo, ki te kritizira zakaj je to izrekla in ali je sigurna, da je kritika res namenjena tebi.
„Ali si siguren v to, kar govoriš? Dobro veš, da to, kar govoriš sploh ni res. Jeziš se na nekoga drugega in poskušaš svojo jezo stresti name.“
Če ti oseba, ki te kritizira veliko pomeni, ji lahko zaupaš svoje občutke.
„Po tem, kar si mi rekel se počutim užaljenega. Od tebe nisem pričakoval česa takega, zato mi je še težje. Prizadel si me, ali si to hotel?“
- Zahtevaj opravičilo
„Želim opravičilo.“

Tvoj cilj ni ponižati tistega, ki te je neupravičeno kritiziral, pač pa ga naučiti, da se bo bolje obnašal.

Kako dati dobronamerno, koristno kritiko

Imaš pravico opozoriti ljudi, kadar te kakšno njihovo obnašanje ali besede: jezijo, bolijo, žalijo, plašijo, ponižujejo, delajo nesrečne. Dobro je, da se držiš sledečih korakov, ko ljudem izrekaš dobronamerno kritiko:

- ✓ Razmisli na kaj želiš opozoriti in ostani miren.
„Zaradi žensk se sodelavci pogosto norčujejo iz mene. Bolje je ostati miren, nima se smisla jeziti. Boljše je, da jim povem, da me tako obnašanje prizadene.“
- ✓ Izberi primeren čas in prostor.
„Želim s tabo govoriti o stvareh, ki si mi jih včeraj rekel. Kdaj in kje se lahko pogovoriva?“
- ✓ Najprej povej pozitivne stvari tej osebi, nato šele s čim te je užalila.
„Ne mislim, da si slab, ampak zaradi tega, ker se norčuješ iz moje govorice in hoje, me žališ. Jaz ne morem drugače hoditi in govoriti“
- ✓ Izogibaj se besed, kot so: nikoli in vedno.
Bolj koristno je reči: pogosto, redko ali običajno
Npr. „Pogosto ne opaziš, kako se počutim.“
- ✓ Izogibaj se nalepk-etiketiranja.
„Ti si bedak.“
„Vedno vse delaš narobe.“
Etiketiranje je dajanje žaljivih nazivov ljudem.
Tudi ti si ne želiš, da bi te ljudje označili za : norca, kripla, slepca...
- ✓ Izrazi svoje občutke
„Žal mi je, ko gledam kako se obnašaš, ampak tvoje obnašanje je nesramno. Nimaš pravice, da se tako obnašaš, jaz sem prav tako pomemben, kot ti.“
- ✓ Kritiziraj obnašanje in ne osebe
„Nimam nič proti tebi, ampak ne želim, da mi pospravljaš mizo.“
- ✓ Ne povej naenkrat, če te moti več stvari
Nihče ne prenese več kritike naenkrat.

Ne pogovarjajmo se z drugimi na način, ki bi tudi nas užalil.

- ✓ Poslušaj sogovornika, daj mu možnost, da pove kaj misli.
„Bolje, da razčistiva kar naju muči kot, da se ves čas jeziva drug na drugega, ali ne?“
- ✓ Prosi za točno določeno spremembo, tako ki je možna.
„Prosim, ne puščaj takega nereda za sabo, to me res moti. Boljše se bova razumela, poskusi, saj bo šlo?“
- ✓ Bodi pripravljen na dogovor
„Bilo bi mi lažje, če ne bi imela takšnih razgovorov, ampak to je odvisno od tebe. Ali se lahko dogovoriva okrog najinega problema?“

- ✓ **Zapomnimo si**

Kritizirati ne pomeni žaliti, temveč spomniti drugega na boljše obnašanje!

VAJA

- **Igra zgodb (situacij)**
 - Pripravljene imam lističe na katerih so napisane različne zgodbe.

- Eno izmed njih izberemo, nato eden iz skupine prebere zgodbo ostalim v skupini.
- Nato se dogovorimo, kdo bo igral osebo, ki jo bomo kritizirali.
- Ostali jo bomo poskušali kritizirati na koristen in dostojen način, v pomoč nam bodo navodila, ki smo se jih učili, podlaga pa prebrana zgodba.
- Oseba, ki smo jo kritizirali bo povedala, kako se je počutila.
- Pogovorili se bomo o tem, kaj se nam zdi, da smo dobro izvedli in kje nam kritika ni uspela.

Čas trajanja: 30 minut

Komplimenti in slika, ki jo oblikujemo o sebi 3.del delavnice asertivnosti

Dajanje komplimentov prinaša radosti tistim, ki jim jih izkažemo. S komplimentom lahko nekemu polepšate dan ali nekdo drug vam. To je radost prejemanja in dajanja, saj je v vsakem človeku kaj lepega, kar je za pohvaliti.

Zakaj nam je težko prejemati komplimente

- sebi nimamo dobrega mnenja in nas pohvale vznemirjajo
- Redko dobivamo komplimente in jih zato ne znamo sprejemati
- Nesigurni smo v sebe in se bojimo, da je to vrsta norčevanja
- Ne znamo odgovoriti na pohvalo ali komplimente

Kako prejemati komplimente

- Prijazno in z zahvalo
- Če se ti zdi, da je neiskren ali pretiran prosi za pojasnilo
- Če nam je nejasen prosimo tistega, ki nam ga je izrekel, da nam bolj točno opiše kaj je mislil
- Če se strinjaš z njim, to povej
- Ko ga dobiš, ni potrebno, da ga takoj vrneš

Kako izreči komplimente

- Kratko in enostavno
„Skuhala si odlično kavo.“
- Iskreno in od srca
„Hvala ti, ker me poslušaš. Res je lepo imeti tako dobrega prijatelja.“
Iskrenost se prepozna, tako kot laž.
- Kompliment naj bo jasen in točen
„Hvaležna sem ti, ker mi pomagaš in imaš čas zame. Brez tebe ne bi zmogla.“
- Kompliment je tvoja pohvala nekemu, zato ga vedno začneš z JAZ...
„Jaz mislim, da ti gre delo odlično od rok.“

Obstaja, pa ena nevarnost pri dajanju komplimentov: če jih dajemo pogosto in vsakomur, to niso več iskrene pohvale. S takim obnašanjem ne bomo nikogar razveselili, ker nas bodo hitro „prečitali“. Ne bodo nas imeli za ljubeznive, pač pa za priliznjence: osebe, ki vsakemu govorijo, da je lep in dober, ampak tega ne mislijo iskreno, temveč si s takim obnašanjem poskušajo pridobiti koristi.

Zaključna vaja

„Zdaj bomo izkoristili priložnost in v skupini drug drugemu poklonili kompliment. Recite tisto, kar res mislite, da je pohvalno pri vašem sosedu in bi mu želeli to povedati, ampak do danes niste imeli prilike.“

„Na koncu, naj vsak pomisli in pove ali ga je kompliment, ki ga je dobil presenetil ali ne.“
(Komplimente, ki jih bomo izrekli bom zapisala, na za to priložnost, pripravljen cvet z listi.)

Čas trajanja delavnice: 20 minut

3.Reflektiranje in sproščanje (faza sproščanja skupine)

„Teme, ki smo jih danes obravnavali, ste izbrali na prejšnji delavnici treninga asertivnosti. Zanima me, ali so izpolnile vaša pričakovanja, ali ne?

Povabila bi vas k besedi, da skupaj ugotovimo:

- ✓ ali vam je bila današnja delavnica všeč,
- ✓ kaj vam je bilo všeč,
- ✓ kaj vam ni bilo všeč,
- ✓ česa bi si želeli še več pri temah, ki smo jih obravnavali
- ✓ ali bi si še kdaj v prihodnosti želeli delati na podoben način
- ✓ če imate kak predlog, kaj bi si želeli?“

Zahvala za sodelovanje !

Čas trajanja zadnjega dela delavnice:10 minut

4.Izvedba ankete (Spoznaj samega sebe – ista, kot na začetku treninga asertivnosti)

pripravila: Danica Gašper
januar 2008, Slovenj Gradec
7.2. 2008

2.3.Trening asertivnosti 1 2009

ODGOVORNOSTI

(delavnica za osebe s posebnimi potrebami)

1. Spoznavanje

Najprej se vsem udeležencem delavnice predstaviš , nato jih povabiš, da se tudi oni predstavijo in poskrbiš za dobro vzdušje v skupini. Vsak naj se udobno namesti v prostoru, tako kot mu ustreza, po možnosti se usedete v krogu, da se med sabo vidite.

V tem času se sproščeno pogovarjate (*negovanje-pomagaj in pusti, da ti drugi pomagajo; če želiš, da poteka delo v ustvarjalni skupini je potrebno, da delo poteka v delovnem ciklusu: negovanja, energiziranja, vrha in sproščanja*).

Čas trajanja spoznavanja in negovanja : 10 minut

2. Izvedba ankete (*Spoznaj samega sebe*)

Čas trajanja: 15 minut

Pri izpolnjevanju desetih anketnih vprašanj, na temo samopodobe, pomagaš uporabnikom z dodatno razlago, če je potrebno ali tudi pri izpolnjevanju, če rabijo pomoč. Ker je skupina majhna, bo to lažje in ne rabiš dodatne pomoči.

3. Trening asertivnosti 1.del

Kaj je to: trening asertivnosti?

To je učenje veščin in spretnosti, ki prispevajo k razumevanju samega sebe. S tem postopkom, želimo sebi pomagati odkriti, kaj občutimo v posameznih življenjskih situacijah, kaj rabimo in kako vse to povedati. Zelo se je važno naučiti izražati svoje misli na način, da nas tudi drugi razumejo. Če naredimo to: odprto, jasno, vljudno, odločno in vztrajno, bomo prisilili tistega na katerega se obračamo, da nas posluša in razmisli o naših besedah. Tako nas bo spoznal in ko nas bo spoznal, bo ugotovil, da imamo pravico biti spoštovani.

„Vsak si želi biti spoštovan.“

Asertivna oseba

»Počutim se zadovoljno. Dobro izgledam, čeprav mi pravijo, da imam preveč kilogramov. Mogoče imajo prav. Zdaj sem zadovoljna s svojim izgledom. Če bom želela shujšati, vem na koga se obrniti za dieto. Ideja ni slaba, lahko o njej razmislim in se odločim.«

- oseba, ki spoštuje sebe in druge
- oseba, ki sprejema osebne odgovornosti
- oseba, ki se zaveda svojih pravic in pravic drugih ljudi
- oseba, ki ima zaupanje vase

Kaj pomeni asertivno vedenje?

- *Da smo uglašeni s sabo* : «dobro mi je v moji koži, vem kaj rabim in znam se boriti za svoje cilje.»
- *Da imamo dobro komunikacijo z okoljem* : »ko govorim me poslušajo, ko drugi govorijo jaz poslušam njih, ko se s čim ne strinjam, to povem, brez žaljenja drugega človeka.«
- *Da smo dobro vklopljeni v svojo sredino* : «ljudje iz moje okolice so mi dragi, ne počutim se osamljen niti ogrožen v svojih pravicah.»
- *Da povemo kako se počutimo*: »vem, da tega ne morem..., zato sem žalostna...«

Za lažje razumevanje asertivnega obnašanja-vedenja si bomo pogledali najpogostejše načine obnašanja ljudi:

❖ Pasivno

Pasivna oseba ne pove drugim, kaj želi, čuti in misli, ter posluša bolj mnenja drugih ljudi, kot svoje lastno.

❖ Agresivno

Agresivna oseba pove drugim, kaj hoče, čuti in misli, ter ni spoštljiva do drugih ljudi.

❖ Asertivno

Asertivna oseba pove drugim, kaj hoče, čuti in misli, ter je spoštljiva do drugih.

Kako postati asertiven?

- *Govori v svojem imenu*
Jaz mislim...
Moja ideja je...
- *Povej kaj občutiš!*
Zaradi tega sem žalostna...
Čutim, da tega ne morem...
- *Kar želiš reci odprto in jasno!*
Želim biti s tabo.
Želim, da me poslušáš.
Rabim pomoč.
- *Bodi direkten in povej naravnost, če ti kaj ni všeč*
Nimam rad kadar mi zaloputneš vrata pred nosom.
Nimam rada kadar me vlečete za rokav in kličete: „Ej, ti!“

Energiziranje, vodenje prevzamejo tisti, ki lahko dajejo emocionalno podporo in pomoč, ki pritegnejo ljudi skupaj in jim pomagajo, da se počutijo vključeni.

Čas trajanja prvega dela vaje: 30 minut

4.Odgovornosti 2.del

V zadnjem času se povsod govori predvsem o pravicah (tudi mi bomo naslednjič govorili o njih), vse manj pa o odgovornostih, ki so neposredno povezane s pravicami, saj ne gre eno brez drugega. Vsaka naša osebna pravica, se nanaša tudi na odgovornost, do upoštevanja pravic drugih.

Primer:

Ivan pravi, da želi gledati tekmo na televiziji, ampak tudi mama želi gledati film na drugem programu, ki je ob istem času, kot tekma.

- Kako se obnašati v taki situaciji?
- Pomisli na svoje izkušnje!
- Primer dogovora, ki je pošten za obe strani, tako, da nihče ni oškodovan.

Najpomembnejša odgovornost je spoštovati pravice drugih in jih ne kršiti. Drugim moramo priznati iste pravice kot jih imamo sami, spoštovati tudi tiste pravice, ki jih mogoče mi nimamo. Če gledamo samo na svoje pravice, nismo asertivni ampak sebični. Če dajemo prednost, samo svojim potrebam in ne sprejemamo drugih, ne spoštujemo drugih ljudi in zakaj bi potem oni spoštovali nas?

- *Naš cilj ni, da bi mislili, da smo mi važnejši od drugih, pač pa:*
- *Jaz sem važen enako kot ti.*
- *Ti si važen enako kot jaz.*

Asertivna oseba poskuša najti rešitve, ki niso nasilne in ne žalijo.

Moje odgovornosti (dolžnosti) so:

Vsak od udeležencev delavnice, bo povedal kakšne odgovornosti ima, do sebe in drugih ljudi (po svoji presoji). Naštete odgovornosti bom zapisala, na list papirja in jih na koncu prebrala. Med naštevanjem in zapisovanjem, bo tekla debata, na to temo. Če bo čas dopuščal, bomo zapisane odgovornosti obesili (v obliki listov) na drevo, ki izraža simbol življenja in rasti (telesne in duševne). Drevo bomo pred tem narisali, na večji format papirja in ga obesili na steno, da ga bodo videli vsi udeleženci . Če nam to ne bo uspelo, bo to naloga za začetek naslednjega treninga na temo pravic.

Ko govorimo o odgovornostih, je delavnica s pomočjo skupine in vodenja na svojem vrhu.

Čas trajanja : 30 minut

5. Evalvacija delavnice in sproščanje

Začela sem s fazo sproščanja, da bomo lahko podali zaključke in sprejeli sklepe za zaključek delavnice.

»Na to temo bi lahko še veliko govorili, vendar bo za danes kar dovolj. Povabila bi vas k besedi, da skupaj ugotovimo: ali vam je bila današnja delavnica všeč, kaj vam je bilo všeč, kaj vam ni bilo všeč, česa bi si želeli še več pri temah, ki smo jih obravnavali in vas povabila k naslednji delavnici, na temo pravic.«

Zahvala za sodelovanje in povabilo za prihodnjič!

Čas trajanja zadnjega dela delavnice: 10 minut

pripravila: Danica Gašper
februar 2009, Slovenj Gradec

11.2. (VDC Ptuj in VDC Maribor) in 18.2.2009 (VDC Celje)

2.4. Trening asertivnosti 2 2009

PRAVICE

(delavnica za osebe s posebnimi potrebami)

1. Spoznavanje

Glede na to, da se z uporabniki poznaš že od prej, predstavlanje ne bo potrebno, pač pa je treba poskrbeti za dobro vzdušje v skupini. Vsak naj se udobno namesti v prostoru, če je

možno se usedete v krogu, tako, da se vsi vidite in slišite. Nato se pogovarjate: Kaj se mi je zgodilo danes? Vsak, ki želi, pove kaj vse se mu je zgodilo in kako se počuti danes. Če ne ve ali ne želi kaj povedati, preprosto reče: «Naprej.»

(Negovanje ali spoznavanje je prva izmed aktivnosti, ki so potrebne za ustvarjati cikel dela skupine.)

Čas trajanja spoznavanja in negovanja : 10 minut

2. Odgovornosti

Vsi imamo enake pravice, ampak to pomeni, da imamo hkrati tudi odgovornosti. To pomeni, da moramo držati obljube, razumeti potrebe drugega. Na prejšnji delavnici smo govorili o odgovornostih, danes bomo kar smo zadnjič povedali, tudi zapisali in v obliki listov obesili (narisali) na drevo, ki je simbol življenja in rasti.

Nekaj odgovornosti, ki so jih našli udeleženci prejšnje delavnice:

- ☐ Moja odgovornost je, da hodim v službo na Sonček
- ☐ Odgovorna sem, da pazim na svojo osebno higieno
- ☐ Vem, da je moja odgovornost redno obiskovanje zdravnika
- ☐ Znam sama jemati zdravila in to je moja odgovornost
- ☐ Odgovoren sem za to, da v službi delam
- ☐ Odgovoren sem za to, da pri delu upoštevam navodila.....

Čas trajanja ponovitve vsebine prve delavnice in energiziranje: 30 minut

3. Pravice

Vsi ljudje so pomembni in potrebni, ne glede na stanje svojega :

telesu - ni važno ali hodijo ali so na vozičku,

uma - ni važno ali znajo reševati probleme ali ne,

čutila - ni važno ali vidijo, slišijo, govorijo ali ne.

Glede na to se vežejo tudi človekove pravice, in danes se o njih veliko govori. Zapisane so v mnogih dokumentih: v ustavah posameznih narodov in v številnih dokumentih in v deklaracijah Združenih narodov.

Leto 2008 bo v Sloveniji zapisano kot pomembno leto za ljudi s posebnimi potrebami , saj je Državni zbor ratificiral **Konvencijo o pravicah invalidov**, ki je pravno zavezujoč dokument Združenih narodov s področja invalidskega varstva, za uveljavljanje načela enakih možnosti in enake obravnave ter preprečevanja diskriminacije, ki jo doživljajo invalidi na različnih področjih življenja.

V vseh teh dokumentih med drugim piše: da imajo vsi ljudje pravico do enakih možnosti in na enakopraven način življenja, vsi otroci imajo pravico do šolanja, vsi ljudje imajo pravico do dela, vsaka oseba ima pravico do spoštovanja in vsi ljudje imajo pravico do dostojnega življenja: imeti dovolj hrane, primerno stanovanje, obleko, obutev in čisto vodo...

Biti asertiven, pomeni tudi poznati svoje pravice. To, pa ne pomeni poznati samo svoje pravice, ampak pravice vsakega človeka.

Mi bomo danes govorili o pravicah, ki so važne v našem vsakdanjem življenju. To so naše **osebne pravice**, ki jih koristimo vsak dan. Lahko so za vsakega drugačne, ampak so tudi vsakemu od nas pomembne in potrebne, da bi se dobro počutili skozi naš vsakdanjik.

Kaj so osebne pravice?

- Mnogim se zdiyo same po sebi razumljive, pa čeprav jim ni jasno, kaj točno pomenijo.
- Drugi poznajo njihov pomen, ampak jih pogosto pozabijo in si jih ne znajo izboriti.
- Nekaterim nikoli nihče ni povedal, da sploh imajo kakšno pravico.
- Glavni cilj poznavanja in koriščenja osebnih pravic je, da se nas ne izključuje in da se, kadar se to zgodi znamo postaviti zase.
- Zelo važno je poznati svoje pravice, da jih znamo povedati in uveljaviti, kadar nas zaradi naše različnosti ali zmanjšanih sposobnosti ne spoštujejo.
- Ne bomo pustili, da nas žalijo in tudi mi ne bomo koga žalili.
- Naučili se bomo vztrajno boriti za uresničevanje svojih pravic – to je cilj.

Za katere pravice misliš, da so tvoje osebne pravice?

Na velik plakat bomo narisali drevo z vejami in listi, v katere bomo s skupnimi močmi zapisali pravice, ki se jih bodo, kot svoje osebne pravice, spomnili udeleženci delavnice. Vse zapisane pravice, bomo prebrali in o njih govorili.

Prepoznali in zapisali smo nekatere od naših pravic. Moramo se jih učiti prepoznavati in jih braniti kadar nam jih kršijo, ampak **asertivna** oseba ne skrbi le za svoje pravice, pač pa tudi za pravice drugih, če se za njih vztrajno boriyo.

(Skupina občuti vrh delavnice-vodenje ni več pomembno.)

Čas trajanja tega dela delavnice je 40 minut.

4. Evalvacija delavnice in sproščanje

(Začela sem s fazo sproščanja in zaključevanja delavnice.)

»Na obe temi bi lahko še veliko govorili, vendar bo za danes dovolj. Povabila bi vas k besedi, da skupaj ugotovimo:

- Ali vam je bila današnja delavnica všeč?
- Kaj vam je bilo všeč?
- Kaj vam ni bilo všeč?
- česa bi si želeli še več pri temah, ki smo jih obravnavali?

In seveda bi vas povabila na naslednjo delavnico treninga asertivnosti, katere tema bo:

» Kritika«

Čas trajanja zadnjega dela delavnice: 10 minut

pripravila: Danica Gašper
februar 2009, Slovenj Gradec

18.2. (VDC Celje) in 19.2. 2009 (VDC Ptuj in VDC Maribor)

2.5. Trening asertivnosti 3 2009

KRITIKA

(delavnica za osebe s posebnimi potrebami)

1. Spoznavanje

Glede na to, da se z uporabniki poznaš že od prej in da je to že tretja delavnica treninga asertivnosti, predstavljanje ne bo potrebno, pač pa je treba poskrbeti za dobro vzdušje v skupini. Poskrbiš, da se vsak udobno namesti v prostoru, tako kot mu ustreza. V tem času se sproščeno pogovarjate.

(negovanje-pomagaj in pusti, da ti drugi pomagajo; če želiš, da poteka delo v ustvarjalni skupini je potrebno, da delo poteka v delovnem ciklusu: negovanja, energiziranja, vrha in sproščanja).

Čas trajanja spoznavanja in negovanja : 5 minut

2.Kritika

(energiziranje)

Vsi brez razlike, kritiko težko sprejmemo. Običajno jo doživljamo, kot grožnjo ali nevarnost, tistega, ki nas kritizira, pa kot nasprotnika. Slabi občutki, ki jih v nas izzove kritika običajno izhajajo iz preteklih življenjskih izkušenj. Osebe, ki so nas kritizirale običajno niso delale razlike, med našim obnašanjem in nami. Kadar se je govorilo o našem obnašanju, je izgledalo kot, da ne veljamo nič tudi kot ljudje.

Zelo je važno razlikovati **upravičeno in dobronamerno kritiko in neupravičeno in žaljivo kritiko.**

Upravičena in dobronamerna kritika je tista za katero vemo, da je resnična. Pokaže nam kaj smo narobe naredili ali rekli, ali koga smo užalili. Koristna je, ker nam pomaga, da se naučimo boljšega obnašanja.

Neupravičena in žaljiva kritika je tista za katero vemo, da je neresnična in je mišljena tako, da nas užali in poniža. Taki kritiki rečemo-žalitev. Govoriti o nekom neresnico je slabo in nevarno. Zaradi laži in žalitev lahko končamo tudi na sodišču. To se z zakonom kaznuje, kot če pelješ skozi rdečo luč v križišču.

VAJA

Spomnimo se neke situacije, ko so nas kritizirali.

- Kako si se počutil?
- Kaj si naredil ali rekel?
- Kaka je običajno tvoja reakcija na kritiko?
- Ali razlikuješ prijateljsko kritiko od žalitve?
- Kako obnašanje običajno izbereš kot odgovor na kritiko?
(agresivno, pasivno ali asertivno)

- kateremu od teh treh načinov bi bila podobna tvoja reakcija?

Asertiven odgovor na kritiko

Rekli smo, da moramo razlikovati kritiko, ki nas dobronamerno opozarja na naše obnašanje od tiste, ki nas želi ponižati. Kako prijateljsko kritiko sprejeti na asertiven način?

- Poslušaj kritiko in se spomni, da imaš pravico razmisliti (na tiho šteje do deset) in šele, ko se pomiriš ponudi odgovor.
„Tvoje besede so me zelo vznemirile in razjezile, počakaj, da se pomirim.“
- Ko te nekdo kritizira, ga prosi, da ti razloži kaj ti razlaga.
„Nisem siguren, če sem te prav razumel. Ali mi lahko razložiš. Kaj si mislil s tem, ko si rekel, da sem len in nesposoben?“
- Osebi, ki te kritizira reci, da rabiš malo časa, da razmisliš o resničnosti njene izjave. In o njenih namenih, vprašaj jo, kaj želi doseči?
„Prosim počakaj, da premislim ali je to kar si rekel res, ali je res tako kot ti opisuješ? Kaj mi pomagaš s to kritiko? Kaj želiš doseči “
- Povej tistemu, ki te kritizira, da ne rabi kričati, saj se ni podrl svet-humor.
„Tako si glasen, da nisem dojel kaj govoriš, ker sem pomislil, da je potres.“
- Po vsem tem, pošteno pri sebi oceni ali je kritika upravičena ali ne. Odgovori najprej sebi. Ko boš to ugotovil, boš lahko presodil ali je kritika upravičena ali ne, ali jo lahko sprejmeš ali ne.

Če je kritika upravičena

- Jo sprejmi odločno in prepričljivo
„Priznam, pogosto sem pozen, ker zjutraj rad spim.“
- Pogovarjaj se o različnih možnostih
„OK, v redu. V bodoče bom poskušal biti točen.“
- Prosi za konkretne nasvete ali predloge o tem kaj napraviti, da bi slabost odpravil.
„Kaj mi predlagaš, da naredim, da popravim to svojo slabo lastnost? Pomagaj mi, ker bi zares rad postal točen.“

Zahvali se za prijateljsko opozorilo.

Če je kritika neupravičena

- Jo odbij odločno in prepričljivo
„To kar praviš sploh ni res. Ne sprejemam tvoje kritike in ne zdi se mi dobronamerna.“
- Vprašaj osebo, ki te kritizira zakaj je to izrekla in ali je sigurna, da je kritika res namenjena tebi.
„Ali si siguren v to, kar govoriš? Dobro veš, da to, kar govoriš sploh ni res. Jeziš se na nekoga drugega in poskušaš svojo jezo stresti name.“
- Če ti oseba, ki te kritizira veliko pomeni, ji lahko zaupaš svoje občutke.
„Po tem, kar si mi rekel se počutim užaljenega. Od tebe nisem pričakoval česa takega, zato mi je še težje. Prizadel si me, ali si to hotel?“
- Zahtevaj opravičilo
„Želim opravičilo.“

Tvoj cilj ni ponižati tistega, ki te je neupravičeno kritiziral, pač pa ga naučiti, da se bo bolje obnašal.

Kako dati dobronamerno, koristno kritiko

Imaš pravico opozoriti ljudi, kadar te kakšno njihovo obnašanje ali besede: jezijo, bolijo, žalijo, plašijo, ponižujejo, delajo nesrečne. Dobro je, da se držiš sledečih korakov, ko ljudem izrekaš dobronamerno kritiko:

- Razmisli na kaj želiš opozoriti in ostani miren.
„Zaradi žensk se sodelavci pogosto norčujejo iz mene. Bolje je ostati miren, nima se smisla jeziti. Boljše je, da jim povem, da me tako obnašanje prizadene.“
- Izberi primeren čas in prostor.
„Želim s tabo govoriti o stvareh, ki si mi jih včeraj rekel. Kdaj in kje se lahko pogovoriva?“
- Najprej povej pozitivne stvari tej osebi, nato šele s čim te je užalila.
„Ne mislim, da si slab, ampak zaradi tega, ker se norčuješ iz moje govorice in hoje, me žališ. Jaz ne morem drugače hoditi in govoriti“
- Izogibaj se besed, kot so: nikoli in vedno.
Bolj koristno je reči: pogosto, redko ali običajno
Npr. „Pogosto ne opaziš, kako se počutim.“
- Izogibaj se nalepk-etiketiranja.
„Ti si bedak.“
„Vedno vse delaš narobe.“
Etiketiranje je dajanje žaljivih nazivov ljudem.
Tudi ti si ne želiš, da bi te ljudje označili za : norca, kripla, slepca...
- Izrazi svoje občutke
„Žal mi je, ko gledam kako se obnašaš, ampak tvoje obnašanje je nesramno. Nimaš pravice, da se tako obnašaš, jaz sem prav tako pomemben, kot ti.“
- Kritiziraj obnašanje in ne osebe
„Nimam nič proti tebi, ampak ne želim, da mi pospravljaš mizo.“
- Ne povej naenkrat, če te moti več stvari
Nihče ne prenese več kritike naenkrat.

Ne pogovarjajmo se z drugimi na način, ki bi tudi nas užalil.

- Poslušaj sogovornika, daj mu možnost, da pove kaj misli.
„Bolje, da razčistiva kar naju muči kot, da se ves čas jeziva drug na drugega, ali ne?“
- Prosi za točno določeno spremembo, tako ki je možna.
„Prosim, ne puščaj takega nereda za sabo, to me res moti. Boljše se bova razumela, poskusi, saj bo šlo?“
- Bodi pripravljen na dogovor
„Bilo bi mi lažje, če ne bi imela takšnih razgovorov, ampak to je odvisno od tebe. Ali se lahko dogovoriva okrog najinega problema?“

✓ **Zapomnimo si**

Kritizirati ne pomeni žaliti, temveč spomniti drugega na boljše obnašanje

VAJA

(vrh delavnice)

▪ **Igra zgodb (situacij)**

- Pripravljene imam lističe na katerih so napisane različne zgodbe.
- Eno izmed njih izberemo, nato eden iz skupine prebere zgodbo, ostalim v skupini.
- Nato se dogovorimo, kdo bo igral osebo, ki jo bomo kritizirali.
- Izberemo tudi, kdo bo igral osebo, ki bo povedala kritiko.
- Ostali bomo pozorno poslušali in po zaigrani igri vlog, bo vsak povedal, kaj je opazil.

- Oseba, ki smo jo kritizirali bo povedala, kako se je počutila. Prav tako oseba, ki je kritiko izrazila.
- Pogovorili se bomo o tem, kaj se nam zdi, da smo dobro izvedli in kje nam kritika ni uspela.

Čas trajanja: 40 minut

3. Reflektiranje in sproščanje

(faza sproščanja skupine)

»Povabila bi vas k besedi, da skupaj ugotovimo:

- ✓ ali vam je bila današnja delavnica všeč,
- ✓ kaj vam je bilo všeč,
- ✓ kaj vam ni bilo všeč,
- ✓ česa bi si želeli še več pri temah, ki smo jih obravnavali?«

»Zahvalila bi se vam za sodelovanje na današnji delavnici in vas povabila na naše zadnje druženje naslednji teden, ko bomo govorili o tem kako izražati in sprejemati pohvalo, na koncu pa bomo še enkrat izpolnjevali anketo: Spoznaj samega sebe.«

Čas trajanja zadnjega dela delavnice: 10 minut

pripravila: Danica Gašper
februar 2009, Slovenj Gradec

25.2. (VDC Celje), 26.2. VDC Maribor in 3.3.2009 (VDC Ptuj)

2.6. Trening asertivnosti 4 2009

POHVALA

(delavnica za osebe s posebnimi potrebami)

1. Spoznavanje

Glede na to, da se z uporabniki poznaš že od prej in da je to že četrta delavnica treninga asertivnosti, predstavljanje ne bo potrebno, pač pa je treba poskrbeti za dobro vzdušje v skupini. Poskrbiš, da se vsak udobno namesti v prostoru, tako kot mu ustreza. V tem času se sproščeno pogovarjate.

(negovanje-pomagaj in pusti, da ti drugi pomagajo; če želiš, da poteka delo v ustvarjalni skupini je potrebno, da delo poteka v delovnem ciklusu: negovanja, energiziranja, vrha in sproščanja)

Čas trajanja spoznavanja in negovanja : 5 minut

2. Komplimenti in slika, ki jo oblikujemo o sebi

(energiziranje)

Dajanje komplimentov prinaša radosti tistim, ki jim jih izkažemo. S komplimentom lahko nekomu polepšate dan ali nekdo drug vam. To je radost prejetanja in dajanja, saj je v vsakem človeku kaj lepega, kar je za pohvaliti.

Zakaj nam je težko prejemati komplimente

- sebi nimamo dobrega mnenja in nas pohvale vznemirjajo
- Redko dobivamo komplimente in jih zato ne znamo sprejemati
- Nismo sigurni v sebe in se bojimo, da je to vrsta norčevanja
- Ne znamo odgovoriti na pohvalo ali komplimente

Kako prejemati komplimente

- Prijazno in z zahvalo
- Če se ti zdi, da je neiskren ali pretiran prosi za pojasnilo
- Če nam je nejasen prosimo tistega, ki nam ga je izrekel, da nam bolj točno opiše kaj je mislil
- Če se strinjaš z njim, to povej
- Ko ga dobiš, ni potrebno, da ga takoj vrneš

Kako izreči komplimente

- Kratko in enostavno
„Skuhala si odlično kavo.“
- Iskreno in od srca
„Hvala ti, ker me poslušáš. Res je lepo imeti tako dobrega prijatelja.“
Iskrenost se prepozna, tako kot laž.
- Kompliment naj bo jasen in točen
„Hvaležna sem ti, ker mi pomagaš in imaš čas zame. Brez tebe ne bi zmogla.“
- Kompliment je tvoja pohvala nekomu, zato ga vedno začneš z JAZ...
„Jaz mislim, da ti gre delo odlično od rok.“

Obstaja, pa ena nevarnost pri dajanju komplimentov: če jih dajemo pogosto in vsakomur, to niso več iskrene pohvale. S takim obnašanjem ne bomo nikogar razveselili, ker nas bodo hitro „prečitali“. Ne bodo nas imeli za ljubeznive, pač pa za priliznjence: osebe, ki vsakemu govorijo, da je lep in dober, ampak tega ne mislijo iskreno, temveč si s takim obnašanjem poskušajo pridobiti koristi.

Zaključna vaja

(vrh delavnice)

„Zdaj bomo izkoristili priložnost in v skupini drug drugemu poklonili kompliment. Recite tisto, kar res mislite, da je pohvalno pri vašem sosеду in bi mu želeli to povedati, ampak do danes niste imeli prilike.“

„Na koncu, naj vsak pomisli in pove ali ga je kompliment, ki ga je dobil presenetil ali ne.“

(Komplimente, ki jih bomo izrekli bom zapisala, na za to priložnost, pripravljen cvet z listi.)

Čas trajanja delavnice: 30 minut

3.Reflektiranje in sproščanje

(faza sproščanja skupine)

»Zaključili smo s temami, ki sem jih skozi naše štiri treninge asertivnosti pripravila za vas.

Povabila bi vas k besedi, da skupaj ugotovimo:

- ✓ ali so vam bile delavnice všeč,
- ✓ kaj vam je bilo všeč,
- ✓ kaj vam ni bilo všeč,
- ✓ česa bi si želeli še več pri temah, ki smo jih obravnavali
- ✓ ali bi si še kdaj v prihodnosti želeli delati na podoben način
- ✓ če imate kak predlog, kaj bi si želeli?«

Čas trajanja zadnjega dela delavnice: 10 minut

4.Izvedba ankete

(Spoznaj samega sebe – ista, kot na začetku treninga asertivnosti)

Pri izpolnjevanju desetih anketnih vprašanj, na temo samopodobe, pomagaš uporabnikom z dodatno razlago, če je potrebno ali tudi pri izpolnjevanju, če rabijo pomoč. Če bo kdo (od uslužbencev), na razpolago, za pomoč pri izpolnjevanju ankete (v Mariboru in Ptuju, kjer so večje skupine), ga povabiš.

Vsem skupaj se zahvališ za sodelovanje in jih povabiš k sodelovanju v individualnih interjih.

Čas trajanja izvedbe ankete: 20 minut

pripravila: Danica Gašper
februar 2009, Slovenj Gradec

Izvedba delavnice
(VDC Celje), 5.3.2009 (VDC Ptuj in VDC Maribor)

3. Koncept poteka dejavnosti za diplomsko

Slovenj Gradec, 4.12.2008

Koncept poteka dejavnosti za diplomsko nalogo

Sem absolventka na FSD v Ljubljani. Do junija 2009 si želim opraviti diplomu. Za mentorstvo na fakulteti sem prosila doc.dr.Srečo Dragoša in za somentorstvo as.dr.Petro Videmšek. Oba sta mojo prošnjo sprejela, danes pa se sestanemo v Ljubljani, da potrdimo ali uskladimo koncept.

Empirični del diplomske naloge, ki bodo treningi asertivnosti, z anketo na temo samopodobe pred in po koncu treningov, kot merskim instrumentom, bom izvedla na Zvezi Sonček, v njihovih varstveno delovnih centrih-VDC. Za odobritev treningov na nivoju organizacije sem se pisno obrnila na: direktorja gospoda Jožeta Primožiča, vodjo izobraževanja gospo Marijo Božič in programsko vodjo VDC-jev gospo Heleno Kos, s katero se bova tudi dogovarjali o podrobnostih izvedbe treningov asertivnosti.

1.Ciljna skupina so uporabniki VDC-jev Zveze Sonček, na podlagi povabila k sodelovanju, bi se sami odločili ali želijo sodelovati ali ne.

2.Okvirni naslov in tema diplomske naloge : Krepitev moči uporabnikov VDC-jev s pomočjo treningov asertivnosti.

4. Podlaga za delavnice mi bo knjiga : Moje odlučno da, moje odlučno ne; različni avtorji, med drugimi Simona Žnidarec Demšar, pa še druge (v diplomski nalogi bo navedena vsa uporabljena literatura).

5.Izvedbo delavnice bom snemala in naknadno naredila analizo podatkov. Posnetki bodo kasneje za arhiv.

6.Delavnice bom izvedla v januarju in februarju 2009, po predhodnem pisnem dovoljenju staršev in želji uporabnikov do sodelovanja.

7.Če se bo za katero izmed delavnic odločilo več kot pet uporabnikov, bom rabila pomoč prostovoljca-ke.

8.Ko bom pripravila pisni izdelek, bo na razpolago za vpogled. Sestavljen, pa bo iz empiričnega dela: delavnice treninga asertivnosti in ankete, ter teoretičnega dela: obdelava literature s tega področja.

Danica Gašper

4.Izjava staršev in uporabnikov za sodelovanje na projektih

4.1. Izjava staršev

Slovenj Gradec, 4.12.2008

Dragi starši

Sem Danica Gašper in sem v VDC-ju Zveze SONČEK v Slovenj Gradcu zaposlena že od leta 1995. Že štiri leta uspešno izredno študiram in sem letos končala četrti letnik na

fakulteti za socialno delo (FSD). Od oktobra sem absolventka in si želim do junija 2009 opraviti diplomu. Praktični del diplomske naloge bodo treningi asertivnosti z uporabniki VDC Zveze Sonček. Seveda za to rabim vaše soglasje, dragi starši in na koncu še soglasje vaših otrok. Te treninge sem že izvajala, v okviru dveh seminarskih nalog, v četrtem letniku fakultete, zato imam že nekaj izkušenj, s tega področja.

Za lažjo statistično obdelavo podatkov, bom izvedla, kratko anketo, pred in po akcijskem projektu. Anketa bo na temo samozavesti udeležencev in bo prilagojena njihovi stopnji razumevanja. Delavnice treninga asertivnosti bom posnela (zaradi lažjega spremljanja in kasnejše obdelave podatkov). Sestavljen bo iz štirih delavnic na temo: pravic, dolžnosti, kritike in komplimentov.

Naj še na kratko predstavim kaj je asertivnost oziroma asertivna oseba:

- to je oseba, ki ima zaupanje vase
 - oseba, ki se počuti zadovoljno, taka kot je
 - oseba, ki posluša druge in drugi njo
 - oseba, ki so ji drugi v njeni bližini dragi in se ne počuti ne osamljeno in ne ogroženo
- oseba, ki je samozavestna.

Podatki, ki jih bom s treningi asertivnosti pridobila, bodo uporabljeni samo za namen diplomske naloge. Identiteta udeležencev treninga bo v skladu s kodeksom etičnih načel v socialnem varstvu, prikrita.

Prosim, če lahko podpisano izjavo pošljete po pošti ali jo prinese vaš sin/hčerka s sabo v VDC do 24.12.2008. Za razumevanje se najlepše zahvaljujem in vas lepo pozdravljam.

vodja enote VDC Zveze Sonček

Danica Gašper

(odreži)

Izjava

Podpisani _____ dovolim, da moj sin/hčerka _____, rojen _____, vključen v VDC _____, sodeluje na delavnicah treninga asertivnosti, ki se bodo odvijale v januarju in februarju leta 2009, v VDC-ju.

Podpis staršev _____

4.2. Izjava uporabnikov

Slovenj Gradec, 4.12.2008

Dragi uporabniki

Sem Danica Gašper in sem v VDC-ju Zveze SONČEK v Slovenj Gradcu zaposlena že od leta 1995. Že štiri leta uspešno izredno študiram in sem letos končala četrti letnik na fakulteti za socialno delo (FSD). Od oktobra sem absolventka in si želim do junija 2009

opraviti diplomo. Praktični del diplomske naloge bodo treningi asertivnosti z uporabniki VDC Zveze Sonček. Seveda za to rabim vaše soglasje. Te treninge sem že izvajala, v okviru dveh seminarskih nalog, v četrtem letniku fakultete, zato imam že nekaj izkušenj, s tega področja.

Za lažjo statistično obdelavo podatkov, bom izvedla, kratko anketo, pred in po akcijskem projektu. Anketa bo na temo samozavesti udeležencev delavnic. Delavnice treninga asertivnosti bom posnela (zaradi lažjega spremljanja in kasnejše obdelave podatkov). Sestavljen bo iz štirih delavnic na temo: pravic, dolžnosti, kritike in komplimentov.

Naj še na kratko predstavim kaj je asertivnost oziroma asertivna oseba:

- to je oseba, ki ima zaupanje vase
- oseba, ki se počuti zadovoljno, taka kot je
- oseba, ki posluša druge in drugi njo
- oseba, ki so ji drugi v njeni bližini dragi in se ne počuti ne osamljeno in ne ogroženo
- oseba, ki je samozavestna

Podatki, ki jih bom s treningi asertivnosti pridobila, bodo uporabljeni samo za namen diplomske naloge. Identiteta udeležencev treninga bo v skladu s kodeksom etičnih načel v socialnem varstvu, prikrita.

Prosim, če lahko podpisano izjavo pošljete po pošti ali jo prinesete s sabo v VDC do 24.12.2008. Za razumevanje se najlepše zahvaljujem in vas lepo pozdravljam.

vodja enote VDC Zveze Sonček

Danica Gašper

(odreži)

Izjava

Podpisani _____, rojen _____, vključen v VDC _____, bom sodeloval na delavnicah treninga asertivnosti, ki se bodo odvijale v januarju in februarju leta 2009, v našem VDC-ju.

Podpis uporabnika _____

5. Anketni vprašalnik 2, prepis rezultatov ankete, ter izračun po načelu obratnosorazmernosti

Anketni vprašalnik 2

Spoznavaj samega sebe

Poznavanje samega sebe je zelo pomembno za zdrav občutek lastne vrednosti. Eden od načinov, da začneš spoznavati samega sebe je, da izpolniš sledeči vprašalnik.

Obkroži številko, ki po tvojem najbolje predstavlja tvoje občutke in vedenje.

Lestvica:

- 1-NIKOLI (moji občutki in vedenje nikoli niso taki)
2-REDKO (redko tako čutim ali se vedem, v 25% primerih)
3-VČASIH (včasih tako čutim ali se vedem, v 50% primerov)
4-POGOSTO (pogosto tako čutim ali se vedem, v 75% primerov)
5-VEDNO (vedno tako čutim ali se tako vedem, v 100% primerov)

1.	Moji občutki so odvisni od mnenja drugih ljudi.	1	2	3	4	5
2.	Zlahka sem prizadet.	1	2	3	4	5
3.	Neprijetno mi je, če moji prijatelji vedo, da sem uspešen ali ponosen na to.	1	2	3	4	5

4.	Ne maram biti sam.	1	2	3	4	5
5.	Pri ljudeh najprej opazim napake šele nato njihove dobre lastnosti.	1	2	3	4	5
6.	Sem dober človek tudi, če delam napake ali se grdo vedem.	1	2	3	4	5
7.	Prevzemam odgovornost za svoje odločitve.	1	2	3	4	5
8.	Sem enakovreden vsem ostalim ljudem okrog sebe.	1	2	3	4	5
9.	Sebi in drugim odpustim napake in nepoučenost.	1	2	3	4	5
10.	Odločil sem se, da imam rad in spoštujem vsakega človeka, tudi samega sebe.	1	2	3	4	5

Vprašalnik je le vzpodbuda za razmišljanje in ni merilo tvoje vrednosti, temveč le pokazatelj, kje lahko napreduješ.

Rezultati ankete »spoznaj samega sebe«

Prepis obkroženih vrednosti z anketnih vprašalnikov.

Celje (2009)

Ime	pred treningom	skupaj		skupaj	po treningu	skupaj		skupaj
	prvih pet vprašanj		od šest do deset		prvih pet vprašanj		od šest do deset	
Jan	1,2,3,4,3	13	4,5,3,4,4	20	1,2,3,4,3	13	5,5,4,4,5	23
Irena	1,3,3,3,1	11	5,5,4,4,3	21	3,3,3,3,1	13	2,5,3,3,5	18
Toni	5,4,2,5,3	19	5,5,4,5,5	24	1,5,3,3,4	16	4,5,3,5,5	22
aritmetična sredina		14,33		21,66		14		21

(trije)

Maribor (2009)

Teja	5,5,2,4,2	18	1,5,3,4,5	18	2,5,4,3,3	17	3,4,2,2,5	16
Nik	1,2,1,3,2	9	4,3,5,3,5	20	2,2,1,3,2	10	4,5,5,4,5	23
Urša	3,3,1,1,1	9	1,5,5,5,5	21	2,4,1,4,3	14	5,5,5,5,5	25
Drago	2,2,1,3,2	10	3,5,5,4,5	22	2,2,1,4,3	12	3,5,5,5,5	23
Vanja	3,4,2,4,4	17	4,3,2,2,3	14	4,5,3,4,3	19	3,3,2,3,4	15
Lena	1,2,1,3,2	9	4,5,3,4,5	21	2,2,1,2,2	9	3,5,5,3,3	19
Leon	3,4,2,3,2	14	4,3,5,3,5	20	2,3,4,5,2	16	3,5,3,5,5	21
Edo	5,4,1,1,1	12	4,4,2,5,5	20				
Patricija					3,3,1,3,3	13	5,5,5,5,5	25
aritmetična sredina		12,28		19,42		13,85		20,28

(brez P. in E.)

(sedem)

Ptuj (2009)

Marinka	2,1,5,4,4	16	5,5,5,5,5	25	5,4,4,5,5	23	3,5,4,5,5	22
Karmen	4,3,2,2,4	15	3,3,5,2,5	18	3,4,5,1,2	15	4,5,5,3,5	22
Miro	3,2,1,3,3	12	3,5,3,4,5	20	4,3,3,3,3	16	3,2,5,3,5,5	23
Tine	3,3,2,3,3	14	4,4,5,5,4	22	5,3,1,3,3	15	5,5,5,4,4	23
Matija	2,3,3,4,4	16	2,3,3,2,3	13	3,3,2,2,3	13	4,3,3,2,3	15
Anja	2,3,5,3,1	14	3,5,3,3,5	19	1,2,1,3,2	9	5,5,3,5,5	23
Nil	3,1,3,3,4	14	5,5,5,5,5	25	4,3,1,3,1	12	5,5,5,5,5	25
Nika	5,3,3,5,4	20	3,4,4,5,4	20	5,4,3,2,2	16	1,3,4,5,5	18
aritmetična sredina		15,12		20,25		14,87		21,37

(osem)

Slovenj Gradec (2008)

Miha	1,2,5,3,1	12	2,5,5,4,5	21	1,3,1,1,3	9	4,5,5,5,5	24
Nejc	1,3,1,1,3	9	3,5,5,5,5	23	1,2,3,3,1	10	5,5,5,5,5	25
Metod	1,3,1,1,5	11	1,4,5,4,5	19	1,5,1,1,1	9	3,3,5,3,5	19
Metka	5,3,1,3,5	17	1,2,5,5,5	18	3,5,1,5,5	19	3,5,4,2,5	19
Ana	3,4,1,3,5	16	5,5,1,5,5	21	1,2,3,1,3	10	3,3,5,5,4	20
aritmetična sredina		13		20,4		11,4		21,4

(pet)

seštevek 2009		13,91		20,44		14,24		20,88
(osemnajst)								
seštevek 2009 in		13,68		20,43		13,53		21,01
2008 (triindvajset)								

Rezultate prvega dela ankete sem po načelu obratnosorazmernosti obrnila, zaradi lažjih izračunov.

Celje (2009)

Ime in priimek	pred treningom		<i>skupaj</i>	po treningu		<i>skupaj</i>
	prvih pet vprašanj	od šest do deset		prvih pet vprašanj	od šest do deset	
Jan	5,4,3,2,3	4,5,3,4,4	37	5,4,3,2,3	5,5,4,4,5	40
Irena	5,3,3,3,5	5,5,4,4,3	40	3,3,3,3,5	2,5,3,3,5	35
Toni	1,2,4,1,3	5,5,4,5,5	35	5,1,3,3,2	4,5,3,5,5	36
aritmetična sredina			37,33			37
(trije)						

Maribor (2009)

Teja	1,1,4,2,4	1,5,3,4,5	30	4,1,2,3,3	3,4,2,2,5	29
Nik	5,4,5,3,4	4,3,5,3,5	41	4,4,5,3,4	4,5,5,4,5	43
Urša	3,3,5,5,5	1,5,5,5,5	42	4,2,5,2,3	5,5,5,5,5	41
Drago	4,4,5,3,4	3,5,5,4,5	42	4,4,5,2,3	3,5,5,5,5	41
Vanja	3,2,4,2,2	4,3,2,2,3	27	2,1,3,2,3	3,3,2,3,4	26
Lena	5,4,5,3,4	4,5,3,4,5	42	4,4,5,4,4	3,5,5,3,3	40
Leon	3,2,4,3,4	4,3,5,3,5	36	4,3,2,1,4	3,5,3,5,5	35
Edo	1,2,5,5,5	4,4,2,5,5	38			
Patricija				3,3,5,3,3	5,5,5,5,5	42
aritmetična sredina			37,14			36,42
(sedem)	brez P. in E.					

Ptuj (2009)

Marinka	4,5,1,2,2	5,5,5,5,5	39	1,2,2,1,1	3,5,4,5,5	29
Karmen	2,3,4,4,2	3,3,5,2,5	33	3,2,1,5,4	4,5,5,3,5	37
Miro	3,4,5,3,3	3,5,3,4,5	38	2,3,3,3,3	3,2,5,3,5,5	37
Tine	3,3,4,3,3	4,4,5,5,4	38	1,3,5,3,3	5,5,5,4,4	38

Matija	4,3,3,2,2	2,3,3,2,3	27	3,3,4,4,3	4,3,3,2,3	32
Anja	4,3,1,3,5	3,5,3,3,5	35	5,4,5,3,4	5,5,3,5,5	44
Nil	3,5,3,3,2	5,5,5,5,5	41	2,3,5,3,5	5,5,5,5,5	43
Nika	1,3,3,1,2	3,4,4,5,4	30	1,2,3,4,4	1,3,4,5,5	32
aritmetična sredina			35,13			36,5
(osem)						

Slovenj Gradec (2008)

Miha	5,4,1,3,5	2,5,5,4,5	39	5,3,5,5,3	4,5,5,5,5	45
Nejc	5,3,5,5,3	3,5,5,5,5	44	5,4,3,3,5	5,5,5,5,5	45
Metod	5,3,5,5,1	1,4,5,4,5	38	5,1,5,5,5	3,3,5,3,5	40
Metka	1,3,5,3,1	1,2,5,5,5	31	3,1,5,1,1	3,5,4,2,5	30
Ana	3,2,5,3,1	5,5,1,5,5	35	5,4,3,5,3	3,3,5,5,4	40
aritmetična sredina			37,4			40
(pet)						

seštevek 2009			36,27			36,55
(osemnajst)						
seštevek 2009 in			36,52			37,3
2008 (triindvajset)						