

UČINKOVITO UPRAVLJANJE S ČASOM

JESENICE, 3. MAREC 2016
ZBORNİK PREDAVANJ STROKOVNEGA SREČANJA



DRUŠTVO MEDICINSKIH SESTER, BABIC IN ZDRAVSTVENIH
TEHNIKOV GORENJSKE

UČINKOVITO UPRAVLJANJE S ČASOM

**zbornik predavanj strokovnega srečanja,
Jesenice 3. marec 2016**

Urednica:

Alenka Bijol

Programski in organizacijski odbor:

Alenka Bijol

Zorica Panić

Nina Trifoni

Izdalo in založilo:

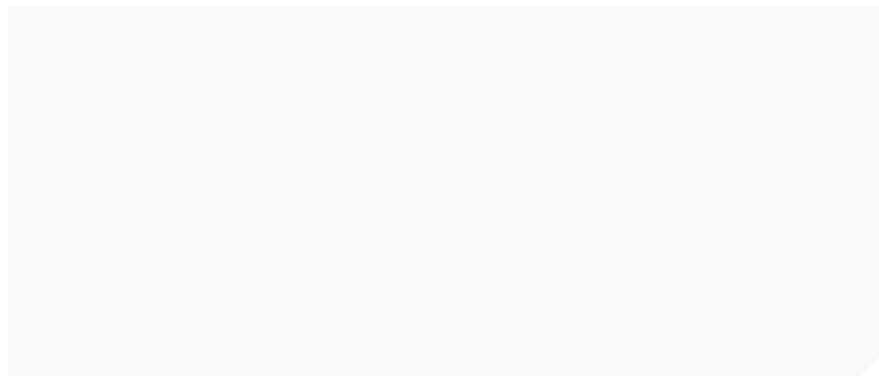
Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske
Kranj, 2016

Oblikovanje in tisk:

Antus d.o.o., Jesenice

Naklada:

150 izvodov (brezplačno)



Za vsebino prispevka, točnost podatkov in jezik prispevka v celoti odgovarjajo avtorji prispevkov.

VSEBINA

UČINKOVITO UPRAVLJANJE S ČASOM IN PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI USPEHA

MATEJ TUŠAK..... 5

PREDAVANJE O ANGELI BOŠKIN

HUBERT TOMAŽ TERSEGLAV TOMAŽIN..... 11

UČINKOVITO UPRAVLJANJE S ČASOM TER PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI USPEHA

PROF. DR. MATEJ TUŠAK, UNIV. DIPL. PSIH.

Se kdaj vprašate, zakaj nekatere stvari tako zelo radi počnete? Zakaj radi kuhate ali tečete, ste aktivni v nekem športu, se radi učite ali se radi družite? V psihologiji je bila v osemdesetih letih razvita zanimiva motivacijska teorija, **teorija zaznane kompetentnosti**, ki pojasnjuje, zakaj in kdaj smo visoko motivirani za izvajanje določene aktivnosti ali vedenja. Občutek kompetentnosti je prepričanje posameznika, da je sposoben opraviti neko aktivnost ali vedenje dobro.

Ko se odločamo za izbiro aktivnosti, v kateri bi radi bili uspešni, si moramo izbrati takšno, ki nam je všeč, se nam zdi zanimiva in smo prepričani, da bomo v njej uspešno delovali. Pri vsej poplavi različnih rekreativnih dejavnosti ali tudi poklicev ali dela, ki bi ga lahko opravljali, mislim, da ni smiselno, da se silimo delati nekaj, kjer se počutimo neučinkoviti, ker je to trenutno modno ali se vsi ukvarjajo s tem. Tudi kadar vprašate otroke v šoli, kateri je njihov najljubši predmet, vam bodo naštel tiste, v katerih imajo najboljše ocene. Če boste vprašali otroka s slabimi ocenami in blažjimi učnimi težavami, bo zagotovo odgovoril, da mu šola sploh ni všeč, in bo naštel neke obšolske dejavnosti, v katerih je dober in se počuti uspešnega. Bolj kot smo uspešni v neki aktivnosti, bolj samozavestne in kompetentne se počutimo. Samozavest se odraža tudi v višji odločnosti. Skupaj s samozavestjo in odločnostjo bomo lažje dosegali nove cilje in višja bo tudi motivacija, s tem pa se bomo v delu bolj trudili in verjetneje postali uspešni.

Motivacijo za aktivnost razlaga tudi teorija samoučinkovitosti, ki s poenostavljeno enačbo pravi, da je motivacija enaka samozavesti, pomnoženi z jasnimi cilji. Torej, bolj smo samozavestni in jasnejši so naši cilji, višja bo motivacija. Če smo govorili o tem, kako pomemben je **občutek samozavesti**, ne smemo pozabiti, da brez ciljev ni prave motivacije. Cilje si lahko predstavljamo kot točko na zenitu, h kateri usmerjamo svojo ladjo. Če cilja nimamo, lahko vseeno suvereno krmarimo ladjo, a tavamo po morju, saj ne vemo, kam smo namenjeni in tudi ne bomo nikamor konkretno prišli. Za doseganje uspeha torej moramo upoštevati nekatera naslednja pravila:

1. **Izberite si aktivnost, v kateri boste lahko preizkusili svoje sposobnosti.** Če ste v aktivnosti ali poklicu začetniki, potem začnite delati v okvirih, ki ste jim dorasli, ne pa med najboljšimi, ker bi slaba primerjava ubila vašo

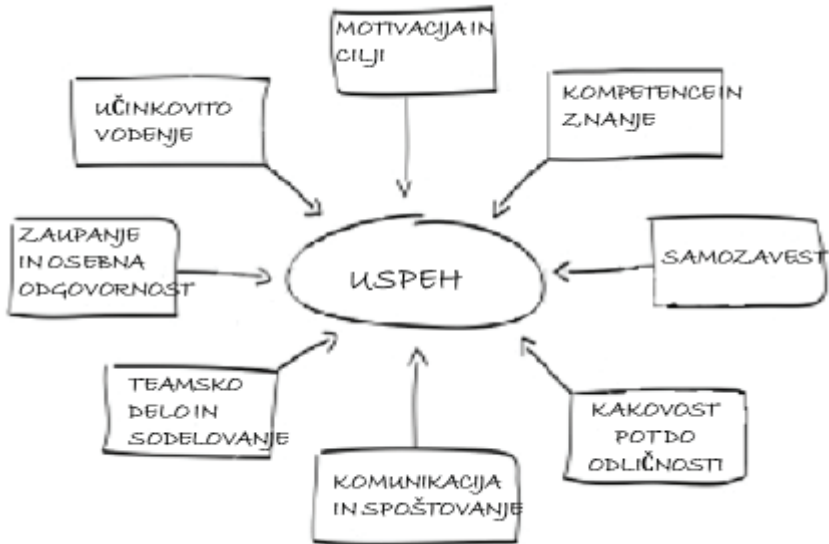
začetno motivacijo.

2. **Opazujte modele, ki so vam enaki v skupini.** Primerjajte se z njimi. Ne sprašujte se, kdaj boste boljši od njih, poskušajte tekmovati sami s seboj in premikati svoje meje. Bodite zadovoljni z majhnimi spremembami in rezultati ter bodite strpni. Skoraj ni stvari, ki bi se jo naučili in obvladali čez noč.
3. **Bodite pozorni na povratno informacijo, predvsem na pozitivne kazalnike.** Negativne izkušnje razumite kot priložnost za napredek. Postopoma jih popravljajte, tako da boste ob tem občutili, da postajate boljši. Poskušajte se izogibati zaključkom, da je negativna povratna informacija nekaj slabega, groznega. Zapomnite si, še nihče ni uspel, ne da bi mu kdaj spodletelo.
4. **Ne bodite pretirano samokritični.** Ko vam gre dobro, se pohvalite. Dopusťite si biti ponosni na svoj napredek, četudi je majhen.

Doseganje manjših ciljev bo iz dneva v dan pripomoglo k občutku, da ste na pravi poti do uspeha. Vsak občutek kompetentnosti bo pozitiven ojačevalec vašega dela in motivacije ter bo služil kot usmerjevalec vaše aktivnosti in energije. Bolj ko bo napredek konstanten, višja bodo sčasoma vaša prepričanja o tem, kaj vse zmorete na poti do cilja. Sčasoma bo motivacija postajala notranja in usmerjena v rast ter uživanje ob doseganju uspehov ter občutkov samozavesti. Pomen denarja in nagrad oz. plačila pa bo sčasoma izginil oz. bo služil samo še kot merilo vaše uspešnosti. V takih pogojih bo motivacija visoka in bo izzvala vsakodnevno veliko količino energije, ki jo boste usmerjali tja, kjer uživate in kjer se počutite uspešne. To pa seveda pomeni, da boste na poti na vrh.

Motivacija in samozavest pa za uspeh še zdaleč nista dovolj. Shema spodaj navaja nekatere ključne dejavnike uspeha. Posebej je potrebno izpostaviti tudi sposobnosti čustvene inteligentnosti, ki definirajo našo komunikacijo z okoljem, ljudmi, ustvarjanje zaupanja in naše delo v skupini.

Izjemno pomembne so naše sposobnosti soočanja s stresnimi situacijami. Človekove sposobnosti prilagajanja nam omogočajo preživeti številne neprijetne in nepričakovane situacije. Naše zdravje pa je lahko ogroženo tudi zaradi mnogih nespecifičnih vzrokov. Številne raziskave po vsem svetu potrjujejo, da se intenzivna in dolgotrajna izpostavljenost pritiskom iz okolja manifestira v nizu fizičnih, doživljajskih in psihičnih ter socialnih motenj. V vsakdanjem življenju temu pojavu pravimo stres. Stres je neizogibna posledica človekovega odnosa z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu mora posameznik prilagoditi. Stro-



kovnjaki so se že zelo zgodaj začeli ukvarjati z vprašanjem možnosti prilagoditve človeškega organizma. Zaradi zelo hitrih sprememb na področju tehnologije, so bili pred človeka postavljeni mnogi novi izzivi, ki so od njega zahtevali čim hitrejšo prilagoditev. Pojem stres je prvi uvedel zdravnik Hans Selye (1956), ki je stres definiral kot stanje organizma, ki se kaže skozi sklop telesnih sprememb, ki jih poznamo kot splošni adaptacijski sindrom ali sindrom nespecifične obolenosti. Sodobnejši koncepti stresa vključujejo precej širši kontekst raziskovanja in razumevanja stresa, zato je splošno sprejet tudi termin psihološki stres. Fiziološki procesi uravnavanja porušene homeostaze temeljijo na endokrinih in nevroloških mehanizmih, medtem ko so mehanizmi v ozadju psiholoških procesov soočanja s stresom drugačni. Pri psihološkem stresu je reakcija odvisna od posameznikove ocene nevarnosti ali grožnje, pri fiziološkem stresu pa je stanje posameznih organov odvisno od stopnje škodljivosti zunanjih dejavnikov. Posebno pod vplivom razvoja znanja o možganih in miselnih procesih ter s tem povezanega razvoja miselne oz. kognitivne psihologije, se je fokus raziskovanja stresa prenesel na miselne procese, ki so v ozadju procesa. Borba proti stresu in učinkovito soočanje je danes ena izmed temeljnih nalog, ki se postavljajo pred zaposlene. Naj omenimo samo nekatere pomembne psihološke dejavnike, ki definirajo človekov stresni odziv: pričakovanja, motivacija, samozavest in samospoštovanje, ocena tveganja, osebnostna čvrstost, stili soočanja s stresom, pretekle izkušnje s podobnimi dražljaji, priprava na stres, stresna toleranca, anksioznost, čustvena stabilnost in zrelost, optimizem, socialna podpora in drugi. Še najpomembneje pa je učenje

samoregulacijskih spretnosti in različnih tehnik sproščanja, s katerimi se proti stresu najučinkoviteje borimo. Velik del stresne obremenitve izvira iz pomanjkanja časa, ki je tako značilno za sodobni svet. Pomanjkanje časa pa je seveda izrazito subjektivna kategorija, saj gre največkrat za pomanjkanje organiziranosti in nesposobnost učinkovitega postavljanja prioritet, ki pa ustvarja prividen občutek stresne obremenjenosti, ki nas izrazito obremenjujoče definira, zato je potrebno tudi na tem področju razviti učinkovite načine upravljanja s časom.

Vse pogosteje je torej slišati, da mora vsaka delovna organizacije, če želi biti uspešna, postati učeča se institucija, poleg tega mora postati učeča institucija. Znanje je moč, zato so ga ljudje, ki so ga imeli v preteklosti, pogosto poskušali zavijati v skrivnost. V postkapitalizmu moč izhaja iz prenašanja znanja, da postane produktivno, ne iz njegovega skrivanja. Temeljni odgovor na izzive družbenih sprememb zadnjih desetletij tako daje strategija vseživljenjskosti učenja in izobraževanja, kar posledično pomeni uveljavljanje učeče se družbe. Bistvo sprememb v organizaciji je razvidno v pogosto uporabljenem izrazu učeča se organizacija. Osnove te sodobne teorije se nahajajo v teoriji Alberta Bandure iz začetka osemdesetih let, v teoriji socialnega učenja (Bandura, 1977). Osnovna izhodišča njegove teorije so:

- Samoučinkovitost. Povezuje se s pojmi kot so sposobnost, krepitev samozaupanja, mojstrstvo in pričakovanje.
- Upravljanje samega sebe. Pri tem ima posameznik na razpolago dve temeljni vrsti strategije: vedenjske, ki se nanašajo na akcije, to je postavljanje ciljev, samoopazovanje, samonagrajevanje, samokaznovanje; in kognitivne, ki se nanašajo na vzorce mišljenja, kar pomeni pozitivna orientacija, domišljija, izziv namesto ovire ipd.
- Supervodenje. Je vodenje drugih k razvijanje in upravljanju samega sebe. Managerji pa morajo razumeti, da niso vse okoliščine, vse organizacije in vse naloge primerne za uporabo principa supervodenja.
- Delitev informacij. Zaposleni morajo imeti informacije. Še bolj pomembno je, da odprta komunikacija delavcem pove, da so upoštevani in da jim vodja zaupa.
- Usposabljanje managerjev in zaposlenih za upravljanje samega sebe. Managerji potrebujejo zagotovilo, da bodo še naprej imeli pomembno vlogo pri uspehu organizacije. Delavci pa potrebujejo zagotovilo, da namerava management proces upravljanja samega sebe tudi izpeljali.
- Samoupravljalni teami. Team je skupina, katere člani sodelujejo pri odločanju in si pomagajo pri opredeljevanju ciljev. Timski način dela postaja vse po-

membnejši za uspešno reševanje posameznih problemov; v večjih organizacijah je ena od stalnih oblik tima. Samoupravljalni timi razpolagajo z veliko mero samostojnosti pri definiranju naloge, metod dela, uvajanjem korektnih akcij.

Za spremembe so odgovorni vsi. Vodstvo samo ne more izvesti niti ene spremembe, saj njihova še tako trdna odločitev ne more nadomestiti nezavzetosti in nezainteresiranosti zaposlenih na vseh ravneh organizacije. Vodje so tisti ljudje, ki hodijo spredaj in so pristno privrženi spremembam v sebi in v organizaciji. Vodijo z razvijanjem novih veščin, sposobnosti in razumevanja. Še najmočnejše je vodenje z vzgledom. Učeča se organizacija je torej usposobljena v ustvarjanju, akumuliranju in prenašanju znanja in usposobljena za spremembe vedenja na podlagi na novo pridobljenega znanja.

V teoriji so seveda stvari razumljive in jasne, v praksi pa to pomeni enormno usposobljenost vseh vrst vodij oz. odgovornih na področju čustvene inteligentnosti, visoke sposobnosti komuniciranja, predvsem poslušanja ter seveda izjemno sposobnost prepričevanja. Tukaj pa vstopamo v prostor psihologije, ki poudarjamo, da se večine lastnosti, o katerih sem govoril v prispevku, da učinkovito naučiti, zato smo razvili različne oblike delavnic, svetovanj in coachinga. Seveda pa mora zato obstajati volja in motivacija. Le-ta pa je značilna za vsakega posameznika. Če odkrijemo njegovo željo, bo pot k večjemu zadovoljstvu na delovnem mestu in v življenju bistveno lažje dosegljiv. A kot pravi pregovor: Brez muje se še čevelj ne obuže... Potrebno se bo iz pasivnega opazovalca spremeniti v aktivnega delujočega.

Viri:

- Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Oxford, England: Prentice-Hall.
- Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2003). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

PREDAVANJE O ANGELI BOŠKIN

HUBERT TOMAŽ TERSEGLAV TOMAŽIN, DIPL. ZN.

Na pobudo ene od študent takrat še Visoke šole za zdravstveno nego na Jesenicah je bila oblikovana prisega, ki jo danes izrečejo vsi diplomanti zdravstvene nege ob podelitvi diplom – in ta prisega se imenuje prisega Angele Boškin. Dejansko takšna prisega drugačnega imena ne more imeti. Angela Boškin, naša prva šolana medicinska sestra, je bila namreč izjemna oseba, ki jo sooblikovala podoba medicinske sestre in pomagala postaviti temelje zdravstvene nege v Sloveniji.

Rodila leta 1885 v Pevmi pri Gorici, v takratni Avstro-Ogrski. Pot jo je vodila na Dunaj, kjer so jo pritegnile ženske v modrih oblekah, t.i. plave sestre. Leta 1912 so jo sprejeli med učenke za šolane negovalke bolnikov. Najprej je delala na oddelku za novorojenčke v Wetheimovi kliniki, po izbruhu prve svetovne vojne je bila dejavna pri oskrbi ranjencev v vojaških bolnišnicah, od leta 1917 pa je bila imenovana za glavno sestro ene od rezervnih vojaških bolnišnic. Takrat so na Dunaju ustanovili šolo za socialno-zdravstveno delo za vzgojo »skrbstvenih sester« (Fürsorgeschwester), na katero se je takoj vpisala in bila sprejeta. Sprva je želela delovati v protituberkulozni službi, saj je bila ta bolezen takrat hud javno-zdravstveni problem. Vendar so jo napredni predavatelji s področja oskrbe otrok nanjo tako vplivali, da se je odločila za delo pri varstvu matere in otroka. Diplomsko skrbstvene sestre je prejela oktobra leta 1918 (BL, 1969).

Zaradi razpada Avstro-Ogrske je prišla v Ljubljano, kjer se je želela zaposliti pri socialni ali socialno-zdravstveni ustanovi. Takih ustanov v Ljubljani takrat še ni bilo, v splošni bolnišnici pa je kljub temu, da osebe z njeno kvalifikacijo niso imeli, niso mogli zaposliti, ker so imeli sklenjeno pogodbo z redovnicami. V svojem iskanju je nato prišla do Alojzije Štebi, ki je bila nadzornica za mladinsko varstvo. Ta je spoznala vrednost šolane zdravstveno-socialne delavke in pregledala možnosti za naštavitev po raznih delavskih centrih. Na Jesenicah so njen predlog takoj sprejeli. 27. januarja 1919 je bil tako v Sloveniji in kraljevini SHS napisan prvi dekret o nastavitvi skrbstvene sestre, predhodnice današnjih medicinskih sester v patro-nažni službi (BL, 1969).

Sreča je bila, da je bil okrožni zdravnik na Jesenicah (zdravstveno okrožje Jesenice sta sestavljali Občini Jesenice in Koroška Bela), Frančišek Kogoj, ki je takoj spoznal, da je dobil dragoceno pomoč zdravstveni službi. Frančiške Kogoj sodi med zdravnike, ki so med prvimi razumeli medicinsko sestro kot nepogrešljivo

strokovno sodelavko v socialno-zdravstveni zaščiti matere in otroka (BC, 1969).

Razmere, v kakršne je Angela Boškin, prišla, je najbolje opisala sama: »Bila je mati s štirimi majhnimi otroki, najmlajšim starim tri mesece. Oče je padel v vojni. Najmlajšega otroka ni dojila, ker je zbolela. Preživljala ga je s črno ječmenovo kavo in domačim čajem, v katerega je namočila kako skorjico kruha. Otrok do takrat ni okusil ne mleka ne sladkorja. Shujšan je bil do kosti po dolgem iskanju in spraševanju sem preprosila neko delavčevo ženo, da je od mleka, ki ga je tu pa tam prinesla s hribov za svojo družino, odstopila kakega četrt litra temu ubogemu otroku (Boškin, 1969).«

Sprva je bilo njeno delo predvsem hišni obiski, kar je pomenilo celodnevna pešačenja od vrat do vrat in učenje ljudi o osebni higieni, o zaščiti pred okužbami, posebej pa o negi in prehrani dojenčka. Ker je spoznala, da težkim razmeram sama ne bo kos, je s pomočjo Alojzije Štebi dosegla, da so na Jesenicah ustanovili prvo Posvetovalnico za matere in otroke (BL, 1969). Franjo Kogoj ml, je zapisal: »Spominjam se, da mi je oče večkrat pravil o ustanovitvi posvetovalnice za matere in otroke in o patronažni medicinski sestri ter veliki koristi te ustanove« (BC, 1969).

Leta 1922 jo je Matija Ambrožič, zagnan mlad pediater, poklicali nazaj v Ljubljano, da bi uredila otroško zavetišče v Bohoričevi ulici, iz katerega se je z njeno pomočjo razvil »Zavod za socialno higiensko zaščito dece«. Konec leta 1923 je bila v sestavi zavoda ustanovljena enoletna šola za sestre, ki jo je obiskovala tudi sama, ker je morala nostrificirati svojo diplomu, hkrati pa je na šoli tudi poučevala, saj je bila je inštruktorica za »posetno« (t. j. za patronažno) službo. Leta 1926 je bilo v Sloveniji 22 diplomiranih sester, nastanek novega poklica pa je rodil potrebo po zaščiti pravic zaščitne sestre in po ustrezni strokovni organizaciji. Tako so konec leta 1926 ustanovile »Društvo zaščitnih sester«, ki mu je dolga leta predsedovala Angela Boškin (BL, 1969).

Leta 1926 je bila premeščena v posvetovalnico za matere in otroke v Trbovljah, kjer je hodila med ljudi, jim pomagala in jih spodbujala, poučevala je mlada dekleta, predavala higieno in nego dojenčka ter se kot prepričana zagovornica ženskih pravic do izobrazbe in poklicnega udejstvovanja udeleževala shodov in ženskih zborovanj (BL, 1969).

Leta 1939 so jo ponovno poklicali nazaj v Ljubljano na Higienski zavod, da bi vodila potujoče razstave po vaseh, ki so jih spremljala predavanja dva propagandna filma – oprotituberkuloznizaščiti in o protialkoholni akciji. Še istega leta je bila nastavljena v zdravstveni dom v Škofji Loki. Po nemški zasedbi ji je diploma

dunajske šole omogočila, da je lahko opravljala svoje delo med Slovenci. Zaradi terenskega dela se je lahko vključila v boj proti okupatorju in z vsem svojim delom ostala ob strani slovenskega ljudstva. Zaradi izčrpanosti je leta 1944, stara že skoraj 60 let, zaprosila za upokojitev. Septembra so njeni prošnji ugodili in odpotovala je nazaj v Pevmo, kjer je živela vse do svoje smrti leta 1977 (BL, 1969, Jarnovič, 1975).

Bila je prva dobitnica Zlatega znaka, priznanja Zveze društev medicinskih sester. Podelili so ji ga leta 1969 na proslavi 50. obletnice delovanja slovenskih medicinskih sester. Ob tej priložnosti so ji v imenu predsednika Tita podelili tudi Red zaslug za narod s srebrnimi žarki. Nekaj dni po proslavi je v zahvalnem pismu med drugim zapisala:

»... Ob taki priložnosti se človek nehote ozre nazaj v čase, ki so minili. Bili so dobri, bili so težki in včasih tudi zelo težki. Toda bilje v nas imperativ: delati in ne obupati. In dalje tudi: zaupaj zvezdi vodnici v sebi in ji sledi, ne bo te speljala na stranska pota. Se pravi: ostani zvest sebi in svojem ljudstvu. Neizmerno sem vesela, da se je sestrsko misel tako lepo razcvetela, da naša dekleta in žene tako rade vstopajo v ta poklic, ki napreduje ne samo po številu, marveč tudi vsebinsko. Poglobljen in obogaten dviga ljudstvo in posebej ženo iz nedavnega nezdravega zapostavljanja na stopnjo, ki jima gre. Drage sestre, le tako naprej po začrtani poti. Obilo sreče in uspehov (Jarnovič, 1977)!«

Z vsem svojim življenjem, kot borec za zdravje in dostojno življenje ljudi, kot zagovornica izobraževanja medicinskih sester, kot borka za pravice žensk je in bo Angela Boškin ostala zgled vsem prihodnjim generacijam, ne samo medicinskim sestram in drugim zdravstvenim delavcem, temveč vsem nam.

Literatura

- BC (1969). Dr. Frančišek Kogoj, prvi zdravnik posvetovalnice za otroke v Sloveniji. Zdrav Obzor. 3 (3): 138.
- BL (1969). Naša prva medicinska sestra Angela Boškinova. Zdrav Obzor. 3 (3): 125–8.
- Boškin A (1969). Naša prva medicinska sestra. Naša žena. 11: 10–1.
- Jarnovič N (1975). Ob visokem življenjskem jubileju Angele Boškin, prve medicinske sestre na Slovenskem. Zdrav Obzor. 9 (3): 213–5.
- Jarnovič N (1977). Umrla je Angela Boškin, prva medicinska sestra na Slovenskem. Zdrav Obzor. 11(3): 240–2.

