



Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach	2
SLOVO O SLOVE V KOMUNIKÁCI	3
Tlač, Bedeker zdravia, 30. 6. 2021	
Láska k medicíne Kamilu a Barboru od basketbalu neodradila	6
Online, kosicednes.sk, 30. 6. 2021, 14:08	
Fakulty a ústavy UPJŠ	7
Láska k medicíne Kamilu a Barboru od basketbalu neodradila	8
Online, kosicednes.sk, 30. 6. 2021, 14:08	



Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach



SLOVO O SLOVE V KOMUNIKÁCI

☐ 30. 6. 2021, Zdroj: **Bedeker zdravia**, Strany: 58, 59, Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Vytlačených: 20 000 ks GRP: 0,44 OTS: 0,00 AVE: 5980,00 Eur

Rubrika: KOMUNIKAČNÉ ZRUČNOSTI

PhDr. Mariana RAČKOVÁ, PhD.1 o prof. MVDr. Tatiana KIMÁKOVÁ, PhD.2

1 Katedra spoločenských vied pri Technickej univerzite v Košiciach, Centrum protidrogových a poradenských služieb 2 Ústav verejného zdravotníctva a hygieny, **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Lekárska fakulta

Parafrázujúc výrok Paula Watzlavicka, amerického psychológa rakúskeho pôvodu, odborníka na teóriu komunikácie, že „bez komunikácie o komunikácii by naša komunikácia nebola efektívna,“ len zdôrazňujeme potrebu neustále si pripomínať, hovoriť o písat' o tom, oké dôležité je venovať sa témam o medziľudskej komunikácii.

Práve tomu sa mnohí vedome bránia. Myslia si, že hovoriť tak „ako im jazyk narástol“, v živote úplne stačí, že venovať sa rečovému prejavu je zbytočné. Ak patríte k tejto skupine, neveríte, že komunikačné a prezentačné spôsobilosti možno meniť a rozvíjať. Ale ak predsa pripúšťate možnosť, že efektívnej reči sa dá aj naučiť, ocitnete sa v pozícii tých, ktorí by radi komunikovali primerane a netoxický, navyše prirodzene, účinne a úspešne!

O KOMUNIKÁCI VŠEOBECNE

Komunikácia s ľuďmi je zložitý jav. Výskumné šetrenia potvrdzujú, že úspech človeka aj v takých zamestnaniach, ktoré sú viac odborné a technické, je iba z 15 % podmienený teoretickými vedomosťami, ale až 85 % efektívnou komunikáciou - umením komunikovať s ľuďmi. Odborníci upozorňujú, že v súčasnosti nám chýbajú primerane rozvinuté mäkké, tzv. soft skills zručnosti, medzi ktorými schopnosť efektívne komunikovať zaujíma popredné miesto. Osobnú pohodu a pracovný úspech človeka totiž podmieňuje to, aká je jeho aktuálna úroveň komunikačných zručností, či sa dokáže v akejkoľvek situácii zorientovať, či sa bude vedieť „predať“. Ak by vedci pracujúci v laboratóriách nedokázali svoj objav sprístupniť vedeckej komunite, výsledky ich výskumov by zostali zabudnuté v laboratórnom prostredí. Ich prínos by bol pre spoločnosť nulový. Podobné situácie registrujeme aj v bežnom živote. V obchode si nekúpime tovar lebo sa hanbíme pýtať sa na jeho nedostatky. Alebo nedokážeme asertívne odmietnuť „výrečnejšieho“ predajcu a domov prídeme s niečím, čo sme vlastne ani nepotrebovali. Reč je základným dorozumievacím prostriedkom a kľúčovým sociálno- psychologickým faktorom. Býva často meradlom nášho úspechu či neúspechu, výsledkom existujúcich alebo chýbajúcich vzťahov. Reč sa človek učí a rozvíja ju v priebehu celého svojho života. Pomyselné hranice komunikačných možností nie sú statické a dané. Sú premenlivé a meniteľné. Niektoré subjektívne limity (napr. rečové deformácie a chyby) môžu čiastočne diskvalifikovať hovoriaceho, ale len na istý čas. Medicínska veda už natoľko postúpila, že ich dokáže úspešne podchytiť a minimalizovať.

KOMUNIKÁCIA AKO ZÁKLADNÁ FORMA SOCIÁLNEHO STYKU

Komunikácia vzájomne ľudí prepája. Realizuje sa prostredníctvom výmeny informácií, signálov, posolstiev, myšlienok alebo pocitov. Ide o to, že akcia jednej osoby často ovplyvňuje akciu druhej. Prostredníctvom komunikácie sa „dostávame pod kožu“ iného človeka, približujeme sa mu, istým spôsobom ho aj ovplyvňujeme (nechávame sa ním ovplyvňovať). Sociálny styk si možno predstaviť ako určitý komunikačný kruh, do ktorého svojou aktivitou vstupujú minimálne dvaja ľudia. Ich spoločná reč predpokladá nadviazanie vzťahu, následné poznanie, spoluprácu, prípadne ochotu komunikovať v budúcnosti. V komunikačnom procese je podstatný nielen obsah, význam a zmysel komunikácie, teda „čo“ a „prečo“ sa komunikuje, ako aj forma, t. j.

„ako“ sa komunikuje. Komunikovanie a s ním spojené aktuálne prebiehajúce procesy majú ohromnú silu. Dôležitosť komunikácie sa prejavuje najmä v tom, že: • patrí k základným životným potrebám človeka, • pozitívne vplýva na rozvoj osobnosti človeka, podmieňuje jeho pracovnú aktivitu, pomáha vytvárať a upevňovať pozitívne návyky, • podieľa sa na rozvoji citového života, stimuluje k tvorivosti, seberealizácii, aktualizácii a saturácii záujmov a životných aspirácií, • disponuje silným potenciálom umožňujúcim prežiť, byť úspešný, pomáhať iným, • prostredníctvom styku a komunikácie sa jedinec socializuje, vytvára sa jeho pozitívny vzťah k iným, k spoločnosti.

Sociálny styk sprevádzaný úspešnou komunikáciou je vždy založený na kvalitnom vnímaní komunikačného partnera, vhodnom výbere slov. Závisí od spoločnej zodpovednosti a flexibility komunikujúcich akceptovať zmeny a nové okolnosti.

KOMUNIKÁCIA AKO VZŤAH A PODSTATA ĽUDSKOSTI

Ak si prajeme, aby boli spoločné rozhovory s ľuďmi príjemné, pohodové a zmysluplné, plné ľudskosti a vzájomného pochopenia, potrebujeme si ich jednoducho pripraviť. Znamená to naladiť sa na vlnovú dĺžku svojho náprotivku. Rovnako ide aj o to, ako dokážeme vnímať jeho možnosti a hranice (aj svoje vlastné), a tiež akceptovať odlišnosti a prijímať, že každý človek je na svojej ceste na nejakom „úseku“ (t. j. aká je jeho sila argumentácie, schopnosť vyjadrovať ne/verbálne myšlienky, aktívne počúvať). Potom nás asi neprekvapí neochota druhého komunikovať.



V bežnom živote sa však stretávame s ľuďmi, ktorí neradi hovoria. Sú neistí,

nervózni, viac introverti. A možno sú len prepracovaní alebo menej komunikačne zdatní. Môže to súvisieť s ich sebavedomím, prípadne sú sociálne

„leniví“.

SPRÁVNA KOMUNIKÁCIA

LEKÁR-PACIENT AKO

PODMIENKA EFEKTÍVNEJ

LIEČBY

Je prirodzené, že človek pociťuje obavy, ak sa púšťa do niečoho nového, čo je zároveň dôležité a ešte nevyriešené, prípadne zahalené rúškom neurčitosti, tajomstva. Môže prežívať neopodstatnený strach, neverí si a jednoducho mlčí. Dôvodom môže byť neistota, náročnosť témy, prípadne choroba, či nie príliš taktný komunikačný partner. Uvedený výpočet dôvodov „nekomunikovania“ nie je vyčerpávajúci, no svoju opodstatnenosť určite má. Zároveň platí, že vzťahy a komunikácia pri práci s ľuďmi kladú na človeka vysoké nároky (odborné, etické, emocionálne). Interakcia a komunikácia ako stavebné kamene sociálnych väzieb sa vzájomne ovplyvňujú a tvoria neoddeliteľnú súčasť práce každého človeka, zdravotníka nevynímajúc. Správna komunikácia medzi lekárom a pacientom je hlavnou podmienkou zmysluplnej a dobre nastavenej efektívnej liečby vedúcej k uzdraveniu. Ak pacient neporozumie podstate svojej choroby, neporozumie ani možnostiam jej liečby. A ak navyše pacient stráca alebo nemá dôveru k svojmu ošetrovateľskému lekárovi (zdravotníckemu personálu), dosiahnuté liečebné výsledky môžu byť obyčajným sklamaním a definitívnym rozčarovaním pre obidve zainteresované strany.

ZÁKLADNÁ POTREBA

KLADNÉHO PRIJATIA

Efektívnu komunikáciu nepriamo ovplyvňuje aj to, aký má komunikujúca osoba vzťah k sebe samej. Vedomie vlastnej hodnoty a k tomu pridružený láskavý vzťah napomáhajú k vytváraniu dôverných vzťahov s ostatnými.

Podčiarkujeme, že pozitívny pohľad na vlastnú osobu neznamená egoizmus ani nezdravú samolúboosť. Naopak, vedie k získaniu presvedčenia a viery, že sa udejú „dobré veci“ rovnako nám, ako aj ostatným.

Príjemné pocity z komunikačného vzťahu sprevádza autentický, plnohodnotný vzťah, porozumenie a vzájomné rešpektovanie názorov. Človek sa totiž rodí so základnou potrebou kladného prijatia. Ak to tak nie je, objavujú sa ťažkosti a zbytočné problémy.

DOROZUMENIE NIE JE IBA REČ

Samotná reč však na pravé dorozumenie medzi ľuďmi nestačí. Dôležitý je vzťah a tiež vzájomné postoje. Ak komunikácia s inou osobou neprebíha optimálne, môže to byť spôsobené tým, že počas rozhovoru jedinci zastávajú rozdielne ba až protikladné postoje, ktoré sa prejavujú v tom, ako obidve strany „používajú“ empatiu, asertivitu, úctu a rešpekt. Empatia. Platí, že je rozdiel, či sledujeme pocity toho druhého a snažíme sa v jeho slovách nájsť niečo pravdivé alebo jeho pocity ignorujeme a v jeho slovách nepripustíme existenciu pravdy.

Asertivita. Je naozaj významné či otvorene, priamo a s rešpektom vyjadríme svoje názory a pocity (napr. využijeme

„JA výrok“. Ide o reakcie typu „ja cítim, že ty...“, „mám pocit, že...“) alebo sa hádame a útočíme na druhého, obviňujeme ho, osočujeme, kritizujeme.

Rešpekt a vzájomná úcta. Je veľmi dôležité či vyjadríme v našom postoji počas rozhovoru pochopenie, akceptáciu, isté uznanie a rešpekt (aj keď sme frustrovaní, nahnevaní) alebo či druhého nepočúvame, vedome ponižujeme, prístupujeme k nemu z pozície autority, moralisticky, drzo, povýšenecky, arogantne, blahosklonne, negatívne.

Ľudská komunikácia nie je niečím, čo leží vo vzduchoprázdne. Nikdy nebude odtrhnutá od sociálneho kontextu. Predstavuje ohromný individuálny potenciál umožňujúci prežiť, byť zdravý, úspešný, schopný sa presadiť, rozumieť a porozumieť iným. Určite nie je jednoduchá. Mnohí z nás nedokážu efektívne komunikovať hoci majú kvalitné odborné vzdelanie a navyše pracujú s ľuďmi. Tí, ktorí by si chceli zlepšovať svoje komunikačné spôsobilosti tak robia preto, že komunikáciu považujú za mocnú zbraň úspechu.

Vnímajú ju ako efektívnu cestu porozumenia iným, ako sprostredkovateľa podpory zdravia a rozvoja dobrých medziľudských vzťahov.

NEDOSTATKY



V KOMUNIKÁCI

LEKÁR-PACIENT

Z výskumných rozhovorov s pacientmi bolo zistené, že v komunikácii s lekárom im najčastejšie prekážalo: • vyjadrovanie lekára (časté používanie odborných výrazov, latinských slov), • navodenie nepríjemného subjektívneho pocitu, že „zbytočne zdržujú“ (zanepřázdnenosť lekára, časový stres, veľa pacientov a administratívy), • nemožnosť vyjadriť vlastný názor, a tiež pýtať sa (monológ lekára), • nedostatok ľudskosti, úprimného záujmu a pochopenia, • zľahčovanie zdravotnej situácie, ťažkostí, symptómov ochorenia, • nepočúvanie a vedomé vyhýbanie sa niektorým témam v rozhovore, • spochybňovanie či popieranie aktívneho postoja k vlastnej liečbe.

Najčastejšie osobné problémy ovplyvňujúce úroveň komunikácie:

- Komplex menejcennosti (celkový pocit vlastnej slabosti, neschopnosti, bezmocnosti v základných životných aktivitách, ktorý sa vytvára na základe spätnej väzby od iných), • Strata kompetentnosti, vlastnej

„tváre“,

- Tréma a strach (eustres alebo pozitívny stres napomáha k dobrému výkonu, no negatívny stres nielen demotivuje, ale aj nepríjemne zväzuje a brzdí výkon), • Pocit viny (pozná ho každý z nás; ide o jeho mieru. Normálny pocit viny je reakciou na niečo, čo človek nezvládol, súvisí s jeho zodpovednosťou.

Neurotický pocit viny je nepríjemný, permanentne trvajúci tlak svedomia, neadekvátnej situácii, prejavujúci sa napr. autoagresiou), • Neurotické a úzkostné stavy, depresia (neprimerané reakcie na situáciu, často bez správneho definovania príčin, skreslené až katastrofické vnímanie reality).



Láska k medicíne Kamilu a Barboru od basketbalu neodradila [🔗](#)

📅 30. 6. 2021, 14:08, Zdroj: kosicednes.sk [🔗](#), Autor: Daša Popovičová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Užívateľov za deň: 14.1 tis. GRP: 0,31 OTS: 0,00 AVE: 492,02 Eur

Kamila Plavnická a Barbora Bohušová práve ukončili svoj prvý rok štúdia na Lekárskej fakulte **UPJŠ**. Popri náročnom štúdiu stíhajú úspešne reprezentovať svoj klub Young Angels Košice.

V tomto roku získali s klubom Slovenský pohár a dve medaily, keď sa v playoff umiestnili na 3. mieste v Extralige žien a na prvom mieste v súťaži Extraliga žien do 23 rokov. Gratulujeme! Najbližšie čaká dievčatá reprezentácia Slovenska na Majstrovstvách Európy do 20 rokov v Skopje.

Viac sa o týchto dvoch sympatických slečnách dozviete vo video rozhovore.

Zdroj: (**UPJŠ** Lekárska fakulta/ D. P.)

Autor: Daša Popovičová



Fakulty a ústavy UPJŠ



Láska k medicíne Kamilu a Barboru od basketbalu neodradila [↗](#)

📅 30. 6. 2021, 14:08, Zdroj: [kosicednes.sk](#) [↗](#), Autor: Daša Popovičová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Lekárska Fakulta UPJŠ

Užívateľov za deň: 14.1 tis. GRP: 0,31 OTS: 0,00 AVE: 492,02 Eur

Láska k medicíne Kamilu a Barboru od basketbalu neodradila

Kamila Plavnická a Barbora Bohušová práve ukončili svoj prvý rok štúdia na **Lekárskej fakulte UPJŠ**. Popri náročnom štúdiu stíhajú úspešne reprezentovať svoj klub Young Angels Košice.

V tomto roku získali s klubom Slovenský pohár a dve medaily, keď sa v playoff umiestnili na 3. mieste v Extralige žien a na prvom mieste v súťaži Extraliga žien do 23 rokov. Gratulujeme! Najbližšie čaká dievčatá reprezentácia Slovenska na Majstrovstvách Európy do 20 rokov v Skopje.

Viac sa o týchto dvoch sympatických slečnách dozviete vo video rozhovore.

Zdroj: (UPJŠ Lekárska fakulta / D. P.)

Autor: Daša Popovičová