

Kako lahko ustrezna ciljna usmerjenost in oblikovanje ciljev po načelih vedenjsko-kognitivne terapije pospešijo doseganje ciljev v svetovanju

MOJCA ČERČE, Gimnazija Slovenj Gradec
mojca.cerce@gmail.com

● **Izvleček:** V prispevku želim izpostaviti nekaj vsebin s področja postavljanja ciljev, ki sem jih pri delu v šolski svetovalni službi v srednji šoli in pri raziskovalnem delu prepoznala kot pomembne in koristne. Postavljanje ciljev je pomemben vidik samouravnavanja svetovalca in svetovanca. Pozornost bom najprej namenila predstavitvi razlik med motivacijsko usmerjenostjo v približevanje in motivacijsko usmerjenostjo v izogibanje v kontekstu opredelitve ciljev v svetovalnem procesu. V drugem delu prispevka bo pozornost namenjena vsebini (značilnostim) ciljev, ki jih svetovalni delavec pomaga sooblikovati s svetovancem. Prispevek bom dopolnila z nekaterimi znanji in smernicami vedenjsko-kognitivne terapije. Ta ponuja koristen vir napotkov pri implementaciji ciljev v svetovalni praksi.

Ključne besede: postavljanje ciljev, ciljna usmerjenost v izogibanje, vedenjsko-kognitivna terapija, svetovanje.

How can Appropriate Goal Orientation and Goal Setting According to Behavioral-cognitive Therapy Accelerate Goal Achievement in Counselling Process

● **Abstract:** The aim of this paper is to put forth some content areas refers to goal setting which I've found to be of importance and use in the context of school counselling service. Goal setting is an important aspect of

self-regulation of both counsellor and student. First, I'm going to focus on differences between approach and avoidance goal orientation in counselling process. In the second part of this paper I will focus on the content (characteristics) of goals that are formed by the counsellor and the student together. In this paper I am also going to talk about the some basic concepts and guidelines of behavioural cognitive theory, which offers extremely useful knowledge that can be drawn upon in the context of counselling practice when implementing goals.

Keywords: goal setting, avoidance goal orientation, behavioural cognitive therapy, counselling process

Motivacijska ciljna orientacija, motivacija približevanja in izogibanja

Pomembni pobudniki za motivirano vedenje so poleg različnih virov motivacije (notranje in zunanje) tudi cilji, ki sprožajo vedenje in ga uravnavajo do njihove izpolnitve (Jurišević 2006). Različne ciljne orientacije vodijo do različnih vzorcev procesiranja misli, čustev in vedenjskih odzivov (Elliot 1999; Elliot in McGregor 2001).

Delitev motivacije na motivacijo približevanja (angl. approach motivation) in motivacijo izogibanja (angl. avoidance motivation) bi morali razumeti kot temelj pri preučevanju človekovega vedenja (Elliot in Covington 2001). Delitev je tako temeljna in prvinska ter teoretično in empirično zanesljivo podprta z različnimi teoretskimi paradigmami, da mora zavzemati osrednje mesto v opredelitvi motivacije ter pomeniti izhodišče za vse druge motivacijske delitve in razlikovanja (Elliot in Covington 2001; Elliot in Thrash 2002).

Razlikovanje med obema motivacijama temelji na kriteriju vrednostnega vidika. V primeru motivacije približevanja vedenje usmerjajo pozitivni, želeni dogodki, medtem ko v primeru motivacije izogibanja vedenje usmerjajo negativni in neželeni dogodki (Elliot 1999; Elliot 2006; Elliot in Covington 2001). Zato lahko motivacijo približevanja opredelimo kot usmerjenost vedenja k pozitivnim dražljajem, motivacijo izogibanja pa kot usmerjenost vedenja od negativnih dražljajev (Elliot 2006). Svetovanci z motivacijo približevanja si postavljajo cilje, kot npr. želim obvladati svojo tesnobo, želim uporabiti naučeno znanje na testu, želim izraziti svoje mnenje, želim povedati, kaj me veseli, želim prijatelji povedati, da jo imam rad, želim, da bi me učenci upoštevali, želim, da bi mi sin zaupal ipd. Nasprotno svetovanci z motivacijo izogibanja iste okoliščine opredeljujejo osredotočeni na lastni neuspeh ali nekompetentnost -ne želim biti več tesnoben, ne želim imeti miselne blokade na testu, ne želim biti več tiho in neslišan, ne želim, da moji interesi ostajajo nesporočeni, ne želim »zmrzniti« na zmenku, ne želim, da me učenci ne upoštevali, ne želim, da mi sin laže ipd.

Motivacija izogibanja omogoča preživetje, medtem ko za motivacijo privlačnosti velja, da pospeši uspešnost in razvoj.

Motivaciji približevanja in izogibanja sta del naše evolucijske dediščine in brez njiyu ljudje ne bi preživel. Motivacija izogibanja omogoča preživetje (v tem primeru je funkcionalna in ima prilagoditveno vlogo), medtem ko za motivacijo privlačnosti velja, da pospeši uspešnost in razvoj. Motivacija izogibanja je v vsakdanjem življenju prepogosto uporabljena, ljudje se je poslužujemo tudi takrat, ko to ne bi bilo potrebno. Velikokrat posegamo po njej, četudi nevarnost ni neposredna, kar pomeni, da izgublamo pozitivne priložnosti za rast in razvoj (Elliot 1999; Elliot 2006; Elliot in Covington 2001). To pogosto velja tudi za posameznike, ki pridejo v svetovanje. Zaradi obremenjenosti s težavami, ki jih bremenijo, in spremljajočih negativnih čustev si prepogosto postavljajo cilje izogibanja (česa vse si več ne želijo, česa ne marajo, česa jih je strah, kaj nočejo, da jih jezi ipd.) in s tem izgubljajo pozitivne priložnosti za konstruktivno reševanje problema in napredek v svetovalnem procesu.

Svetovanci v svetovalnem procesu torej neredko doživljajo svoj problem kot distres (pogovorno »kako stresno je«), redkim pa uspe že kar na začetku svetovalnega procesa svoj problem videti kot izziv, priložnost za rast in razvoj, torej kot eustres. Doživljanje problema kot distres pomeni, da posameznik tega zaznava kot škodo, grožnjo ali izgubo, zaradi česar se v njem kopičijo negativna čustva. Posledično se v njem nehote okrepi motivacija izogibanja (npr. da le ne bi še enkrat pisal negativno, da me ne bi vedno znova čudno gledali, da ne bom zopet paničen pred testom in vse pozabil, da me spet ne bodo upoštevali, da mi spet ne bo lagal ipd.). Že tako distresno situacijo, v kateri prevladujejo negativna čustva, motivacija izogibanja še poslabšuje. Svetovalni proces je zato že v samem začetku, v fazi oblikovanja ciljev, izpostavljen kritičnim pogojem za možen uspeh. Naloga svetovalca v svetovalnem proce-

Doživljanje problema kot distres pomeni, da posameznik tega zaznava kot škodo, grožnjo ali izgubo, zaradi česar se v njem kopičijo negativna čustva. Posledično se v njem nehote okrepi motivacija izogibanja.

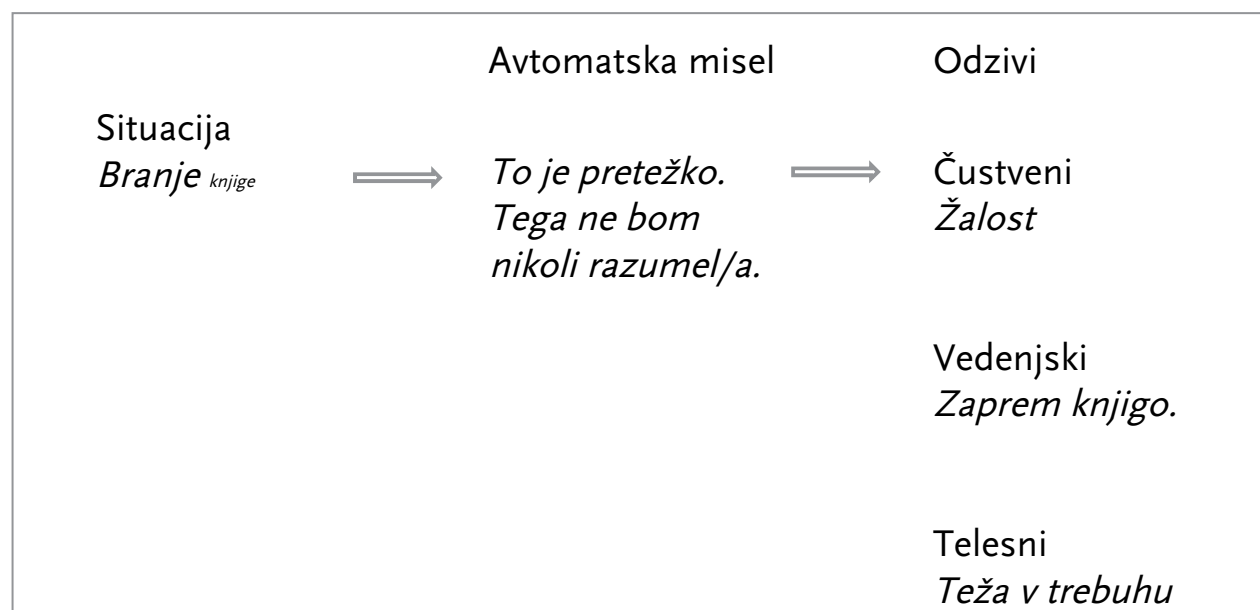
su naj bo zato usmerjena tudi v redno preverjanje ciljev svetovanca, v poučevanje o razlikah med obema motivacijskima usmerjenostma in njunih različnih učinkih ter v pomoč, da svoje v izogibanje usmerjene cilje preoblikuje v motivacijo približevanja.

Preprosta vaja, ki ponazarja razlike obeh motivacijskih ciljnih usmerjenosti, je, da svetovalec prosi svetovanca, naj isti cilj zapiše na način motivacije približevanja (npr. želim dobro odigrati tekmo, imeti dosti skokov, pozorno spremljati podaje soigralcev, prestreči žogo nasprotnika ter umirjeno, natančno in ponosno vreči žogo na koš) in motivacije izogibanja (npr. ne želim slabo igrati tekme, ne želim imeti nič ali malo skokov, ne želim spregledati podaj soigralcev, ne želim spregledati podaj nasprotnika, ne želim nervozno, nenatančno in prestrašeno metati na koš). Nato ga usmerja k vizualizaciji, eni od kognitivnih tehnik - prosi ga, da se zživi v obe situaciji in na list papirja zapiše, katere misli ali predstave mu »švigajo skozi glavo« v prvem oziroma drugem primeru, katera čustva doživlja v obeh situacijah in kako močno, kako se vede, igra v obeh situacijah, kakšno je njegovo telesno počutje oziroma kakšne so njegove telesne reakcije v obeh situacijah. Kaj kmalu lahko svetovalec zelo nazorno na lastnem primeru vidi razliko med obema ciljnim orientacijama in koristnost motivacije približevanja. Konkretizacija na lastnem primeru z zapisom je močan vir okrepitve notranje motivacije, angažiranosti svetovanca za krepitev motivacijske usmerjenosti v približevanje ter enega od varovalnih dejavnikov uspešnosti v svetovalnem procesu. Konkretizacija na lastnem primeru z zapisom pomeni tudi eno izmed temeljnih tehnik vedenjsko-kognitivne terapije, shema pa enega izmed njenih temeljnih konceptov (slika 1).

Ker motivacija izogibanja vzbudi (sproži) negativni objekt kot središče dejavnosti uravnavanja, jo doživljamo kot stresno, in tudi kadar je učinkovita, preprečuje

užitek, veselje in blagostanje. Motivacija izogibanja je v strukturnem smislu omejena in lahko v najboljšem primeru, kadar je učinkovita, vodi do odsotnosti negativnih izidov, medtem ko v primeru, ko je neučinkovita, vodi do njihove prisotnosti (Elliot 2006). V primerjavi s ciljno orientacijo približevanja ima ciljna orientacija izogibanja torej že sama po sebi manj optimalno strukturo uravnavanja. Ciljna orientacija izogibanja usmerja našo pozornost na negativne izide, kar se odraža v več neugodnih posledicah (Heimpel, Elliot in Wood 2006). Na primer tudi če nam uspe, da se na govornem nastopu ne osmešimo, svojo pozornost s spremljajočimi mislimi in čustvi, telesnim počutjem in vedenjskimi odzivi usmerjamo na to, kako je, ko se osmešimo, in ne npr. kako se počutimo, ko opravimo dober nastop. Prvič, orientacija izogibanja nas usmerja od poti delovanja, kar pomeni, da nismo več osredotočeni na reševanje problema. Drugič, orientacija izogibanja v nas nenehno ohranja osredotočenost na negativne dražljaje, kar nas usmerja v oceno ogroženosti, zaskrbljenosti, zunanjega nadzora in v druge negativne možnosti. Tretjič, kriterij uspešnosti pomeni odsotnost negativnih posledic, kar nasprotuje prisotnosti pozitivnih izidov, ki jih človek potrebuje za optimalen razvoj (Elliot in McGregor 2001).

Cilji izogibanja zato pričakovano (v primerjavi s cilji približevanja) napovedujejo številne negativne izide. Povezani so z zaznano nizko ravni napredovanja v doseganju ciljev, nizko stopnjo avtonomnosti in visoko stopnjo nadzora v procesu doseganja ciljev, nizkim subjektivnim zadovoljstvom, visoko stopnjo psihosomatike (za pregled raziskav glej Heimpel s sod. 2006), neuspehom, občutki zaskrbljenosti, zmedenosti, upadom notranje motivacije in brezupom (Elliot 2006). Prav zaradi številnih negativnih učinkov motivacijske usmerjenosti izogibanja si v svetovanju prizadevamo, da bi svetovanci raje razvijali in krepili v rast in razvoj usmerjeno motivacijo približevanja.



Slika 1. Kognitivni model (Beck 1995)

Postavljanje ciljev

Cilji zavzemajo pomembno vlogo pri pojasnjevanju in napovedovanju vedenja (Elliot 2006). Cilji, ki si jih postavljamo, vplivajo na našo motivacijo na štiri načine (Zimmerman in Schunk 2008): stopnjujejo njihovo izbiro in pozornost proti za cilj bistvenim nalogam in od nebistvenih; povečujejo trud za njihovo doseganje; vzdržujejo vztrajnost pri sledenju ciljem ter ojačujejo posameznikove čustvene odzive na ciljne rezultate. Postavljanje ciljev je pomemben vidik samouravnavanja, saj cilji prinašajo jasno sliko situacijsko specifičnih strategij, ki jih posameznik name-rava uporabiti v procesu reševanja problema, in prav tako tudi rezultate, ki si prizadevajo doseči ali se jim izogniti (Zimmerman in Schunk 2008).

V svetovalnem procesu je pomembno, da svetovalac pomaga svetovancu, da svoj specifični problem pretvori v cilje svetovanja. Ko svetovanec poskuša postavljati cilje, se ti pogosto pojavljajo kot neke splošne, zelo nedefinirane želje. Naloga svetovalca je, da svetovanca skozi pogovor vodi do jasne definicije ciljev, da jih postavi v pravo obliko in na določeno mesto (Simončič Tonkli 2007). Skladno z načeli vedenjsko-kognitivne terapije morajo biti cilji specifični in jasni, merljivi, realni, oblikovani v pozitivni smeri, cilji zase (svetovanci velikokrat navajajo cilje za nekoga drugega, npr. da bi se spremenil starš, učitelj), vedno morajo biti v skladu s stališči in vrednotami svetovanca ter v določenem času dosegljivi (Simončič Tonkli 2007; Beck 1995; Anić 2009; Živčič-Becirević 2009). Vedenjsko-kognitivna terapija sicer upošteva, da na posameznika vpliva vse, kar se dogaja okoli njega, in da njegovo okolje prispeva k temu, kako razmišlja, se počuti in ravna. Vendar pa vedenjsko-kognitivna terapija vztraja pri tem, da lahko s spreminjanjem nekoristnih načinov razmišljanja in vedenja posameznik spremeni svoje počutje, četudi ne more spremeniti svojega okolja (npr. odzivov staršev, učiteljev, prijateljev ipd.) (Branch in Willson 2011). Posameznika postavlja v dejavno vlogo z notranjim nadzorom in stalno usmerjenostjo v cilje »zase«.

Natančna opredelitev ciljev in njihov zapis na papir sta temelj vedenjsko-kognitivnega programa (Branch in Willson 2011). Svetovanec in svetovalac se dogovorita, s katerim ciljem bosta začela. Skladno z vedenjsko-kognitivno terapijo se ukvarjata samo z enim ciljem naenkrat. M. Simončič Tonkli (2007) predlaga, da svetovanec svoje cilje razvrsti po pomembnosti, ki jo imajo zanj. Poleg dejstva, da niso vsi cilji enako pomembni, se med sabo razlikujejo tudi po stopnji težavnosti in času, ki je potreben za realizacijo. Smiselno je, da delo začnemo z lažje in hitreje dosegljivimi cilji. Lahko se namreč zgodi, da je cilj tako odmaknjen in tež-

Posameznik
si lahko pomaga
okrepiti motivacijo
tako, da poišče navdih za
spremembo se osredotoči na
koristi sprememb, napravi
razčlemba škode in koristi
ter zapisuje svoj
napredek.

ko dosegljiv, da svetovanec obupa. Zato je pomembna postopnost in stopnjevanje pri doseganju ciljev (prav tam). Med svetovanjem se cilji lahko tudi menjajo, prav tako pa se lahko menja vrstni red ciljev. Avtorica še navaja, da majhni koraki v doseganju ciljev dajejo tudi veliko večjo možnost spremljanja, dajejo občutek uspešnosti in posledično dvigujejo samozavest.

Ustrezno oblikovani cilji so zelo dragocen vir notranje motivacije v svetovalnem procesu, krepijo angažiranost posameznika in razvijajo motivacijo približevanja. Nasprotno velja v primeru postavljanja nerealnih, presplošnih, nemerljivih ciljev (npr. v štirinajstih dneh bom popravil vseh deset negativnih ocen z vsaj dobro oceno, želim boljši učni uspeh, rad bi se počutil bolje, želim si boljše samopodobe). Ti posameznika vodijo do neuspeha, upada motivacije, prelaganja obveznosti, večje pasivnosti in malodušja. Pa ne zato, ker bi bil posameznik nesposoben rešiti problem, temveč zaradi nerealne ali presplošne formulacije samega cilja, ki dovoljuje prelaganje odgovornosti, pred posameznika postavlja časovno neizvedljive zahteve in predvsem nejasno sliko strategij, po katerih naj bi posameznik posegal za doseg cilja (npr. kaj vse pomeni boljša samopodoba, kako se to kaže v vsakdanjiku posameznika, kako bo posameznik vedel, da se počuti bolje, kaj vse prispeva k boljšemu počutju ipd.). Neuspeh pri nerealnih ciljeh je torej neizogiben in v posamezniku stopnjuje frustriranost, zaznana nekompetentnost, kar ga vodi do že prej omenjene pogubne motivacijske ciljne usmerjenosti v izogibanje, zaradi kopičenja negativnih čustev do večje verjetnosti poseganja po nekonstruktivnih strategijah in upada voljnega delovanja (motivacije).

S. Pečjak in V. Zabukovec (2004) predlagata nekaj vprašanj, s katerimi lahko zasledujemo značilnosti uspešnega postavljanja ciljev. Vprašanja, s katerimi lahko svetovanec pomaga svetovalcu pri oblikovanju čim bolj specifičnih/konkretnih ciljev, so: »Kaj misliš, da moraš narediti, da bo boš lahko rekel, da si izboljšal ...?« »Kako pa bi se moral odzvati, da ...?« »Mi lahko poveš, kako bi bilo to videti ...?« »Če bi imel video kamero in bi te snemal, kaj bi lahko videl?« »Kako boš to naredil?« Pri pretvorbi cilja iz negativnega v pozitivnega (torej iz pogubne motivacije izogibanja v funkcionalno motivacijo približevanja) avtorici predlagata, da si pomagamo z izrazi, kot sta »namesto tega« in »če ne boš delal tega, potem boš«, npr. če ne želiš več ža-

Ustrezno
oblikovani cilji
so zelo dragocen
vir notranje motivacije
v svetovalnem procesu,
krepijo angažiranost
posameznika in
razvijajo motivacijo
približevanja.

liti sošolca, mu boš namesto tega to sporočil mirno in jasno, ko se z njim ne strinjaš.

R. Branch in Willson (2011) opozarjata, da kljub dobro oblikovanim ciljem ni nujno, da posameznik čuti motiviranost za spreminjanje, preden ukrepa. Motivacija velikokrat pride za pozitivnim ukrepanjem in ne pred njim. Zato avtorja predlagata nekaj načinov, kako si lahko posameznik pomaga okrepiti motivacijo v fazi postavljanja ciljev. Predlagata, da poišče navdih za spremembo (npr. vzornike, ki imajo lastnosti, h kakršnim stremi posameznik, navdihujoče zgodbe o ljudeh, ki so premagali nesrečo, pregovore in citate), osredotoči se na koristi sprememb, napravi razčlenbo škode in koristi (vedenja, čustev, misli, stališč ali prepričanj v daljšem ali krajšem obdobju, zase in za druge ljudi) ter zapisuje svoj napredek (prav tam). Dodajata še, da je pomemben vidik pri doseganju cilja tudi sprejemanje začasnega nelagodja, da pride posameznik do dolgoročnih koristi.

Literatura

1. Anić, N. (2009). Praktikum iz vedenjsko-kognitivne terapije I in II, interno gradivo. Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.
2. Beck, J. S. (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York, London: The Guilford Press.
3. Branch, R. in Wilson, R. (2011). Kognitivno-vedenjska terapija za telebane. Ljubljana: Pasadena.
4. Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(4), 169-189.
5. Elliot, A. J. (2006). The hierarchical model of approach-avoidance motivation. *Motivation and Emotion*, 30, 111-116.
6. Elliot, A. J. in Covington, M. V. (2001). Approach and avoidance motivation. *Educational Psychology Review*, 13(2) 73-92.
7. Elliot, A. J. in McGregor, H. A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519.
8. Elliot, A. J. in Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 804-818.
9. Heimpel, S. A., Elliot, A. J. in Wood, J. V. (2006). Basic personality dispositions, self-esteem, and personal goals: an approach-avoidance analysis. *Journal of Personality*, 74(5), 1293-1319.
10. Jurišević, M. (2006). Učna motivacija in razlike med učenci. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
11. Pečjak, S. in Zabukovec, V. (2004). Modeli šolsko psihološkega svetovanja (ur.). Šolsko psihološko svetovanje (str. 82-136). Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
12. Simončič Tonkli, M. (2007). Cilji in načrt terapije. V: N. Anić in P. Janjušević (ur.), Izbrane teme iz vedenjsko-kognitivne terapije: Zbornik II (str. 71-78). Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.
13. Zimmerman, B. J. in Schunk, D. H. (2008). Motivation, an essential dimension of self-regulated learning. V: H. Schunk in B. J. Zimmerman (ur.), *Motivation and self-regulated learning: theory, research, and applications* (str. 1-30). New York: Lawrence Erlbaum Associates Taylor & Francis Group.
14. Živčić-Bečirević, I. (2009). Praktikum iz vedenjsko-kognitivne terapije I in II, interno gradivo. Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.

Sklep

Ustrezno postavljeni cilji so močan varovalni dejavnik v svetovalnem procesu in nasprotno neustrezno postavljeni cilji ovirajo ali celo onemogočajo konstruktivno reševanje problema. Posamezniki, ki pridejo v svetovanje, si zaradi obremenjenosti s problemi in spremljajočih negativnih čustev prepogosto postavljajo cilje izogibanja in s tem izgubljajo pozitivne priložnosti za konstruktivno reševanje problema ter napredek v svetovalnem procesu. Motivacijska ciljna usmerjenost v približevanje je zato s svojimi spremljajočimi funkcionalnimi mislimi, čustvi, telesnimi in vedenjskimi odzivi pomemben varovalni dejavnik uspešnega reševanja problema. To velja tudi za ustrezno oblikovane cilje, ki morajo biti skladno z načeli vedenjsko-kognitivne terapije specifični in jasni, merljivi, realni, oblikovani v pozitivni smeri, cilji zase, v skladu s stališči in vrednotami svetovanca ter v določenem času dosegljivi. Takšni so tudi zelo dragocen vir notranje motivacije v svetovalnem procesu in krepijo angažiranost posameznika. <



Kulturni
bazar
2019

EU nagradjeni slovenski model dediščine – HIŠA IZROČILA,

predstavitve
Izvajal: Ljuba Jenče, PAJN Zavod za sonaravno bivanje
Kako prepoznati pomen in nujnost povezave kulturne in naravne dediščine za mlado generacijo? V dobi digitalizacije, ko se pojavljajo resne okvare sposobnosti ohranjanja pozornosti otrok pri pouku, je stik s telesom, svojim glasom, z ročnimi deli in naravno

dediščino nujen in zdravilen. Skozi proces postopka procesov od začetka do izdelka se otrok, mladi človek umiri, poglodi in poveže sam s seboj. V predstavitev bodo vključene tudi pripovedne pesmi in opozorila na povezavo z evropsko kulturno dediščino (Pegam in Lambergar, Faronika in druge pripovedne slovenske ljudske pesmi kot evropska dediščina).

MOMUS – Glasbeni vodič po poteh snovne glasbene dediščine Slovenije, predstavitev projekta
Izvajal: Slovenski

glasbenoinformacijski center SIGIC
S projektom MOMUS – Monumentis Musicum Sloveniae se SIGIC – Slovenski glasbenoinformacijski center pridružuje obhajanju evropskega leta kulturne dediščine. Glasba je edina umetnost na Slovenskem, ki nima svojega osrednjega muzeja. MOMUS tako orje ledino, saj vključuje digitalno in digitalizirano slikovno gradivo ter podrobne opise spomenikov in z njimi povezanimi osebami s področja glasbene umetnosti. Interaktivna zasnova spletne publikacije omogoča neposreden stik s spomeniki, spominskimi

ploščami, spominskimi parki in muzejskimi glasbenimi zbirkami. Primerna je za šolarje in mladino, ki lahko na vsakem koraku odkrivajo nova spoznanja o slovenski glasbi in širijo svoj miselni horizont. In nenazadnje, primerna je za študente in raziskovalce, ki se poglobljeno ukvarjajo z raziskovanjem področja slovenske glasbene umetnosti.

Celoten program Kulturnega bazara 2019 najdete na
www.kulturnibazar.si.