

# Oblikovanje intrapersonalne komunikacije

---

**Krog, Brigita**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2016**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University North / Sveučilište Sjever**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:041467>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

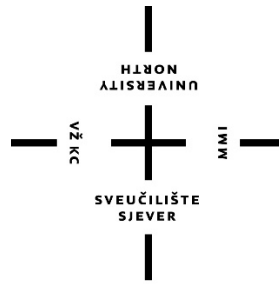
*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-10**



*Repository / Repozitorij:*

[University North Digital Repository](#)





**Sveučilište  
Sjever**

**–Završni rad br. 20/MED/2016**

## **Oblikovanje intrapersonalne komunikacije**

**Brigita Krog, 0117216070, 0105/2013**

Koprivnica, rujan2016. godine

# Prijava završnog rada


## Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

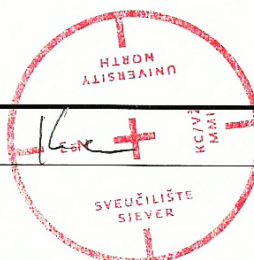
ODJEL	Odjel za medijski dizajn		
PRISTUPNIK	Brigita Krog	MATIČNI BROJ	0117216070, 0105   2013
DATUM	05.09.2016.	KOLEGIJ	Kreativni proces
NASLOV RADA	Oblikovanje intrapersonalne komunikacije		
NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU	The creation of intrapersonal communication		
MENTOR	Igor Kuduz	ZVANJE	docent
ČLANOVI POVJERENSTVA	1. doc. Iva Matija Bitanga, predsjednica		
	2. izv. prof. Simon Bogojević Narath, član		
	3. doc. Igor Kuduz, mentor		
	4. izv. prof. dr. sc. Mario Tomiša, zamjenski član		
	5. _____		

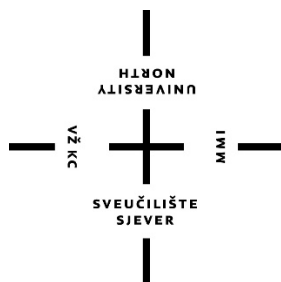
VŽKC

MMI

## Zadatak završnog rada

BROJ	20/MED/2016
OPIS	Završni rad se percipira kao proces oslobađanja kreativnosti i rješavanja samokritike. Cilj je kroz određene zadatke i smjernice razviti individualan, kreativan i personaliziran pristup rješavanja i identificiranja samokritike te razvijanja kreativnosti. Finalni produkt je bilježnica sa zadacima i smjernicama koja će funkcionirati na način leksikona - autorica dodjeljuje bilježnicu korisnicima za koje smatra da bi im bilježnica koristila, čime se zapravo na cijeli projekt može gledati i kao vrsta socijalnog eksperimenta.
	U radu je potrebno: <ul style="list-style-type: none"><li>— istražiti temu samokritike</li><li>— istražiti temu kreativnosti</li><li>— istražiti temu komunikacije</li><li>— primijeniti stečeno znanje u formu zadataka završnog rada</li><li>— dizajnirati koncept sukladno formi</li><li>— komunicirati sa korisnicima bilježnice</li><li>— prikazati proces i finalne radove rješavanja bilježnice</li></ul>
ZADATAK URUČEN	16.09.2016.
POTPIS MENTORA	





# Sveučilište Sjever

**Odjel Medijski dizajn**

**Završni rad br. 20/MED/2016**

## **Oblikovanje intrapersonalne komunikacije**

**Student**

Brigita Krog, 0117216070, 0105/2013

**Mentor**

Igor Kuduz, docent

Koprivnica, rujan2016. godine



## **Predgovor**

Bilježnica je nastala kao autoričina borba sa vlastitom samokritikom i problemom kočenja osobne kreativnosti. Ljudi taj problem skrivaju od drugih / javnosti / publike i ne razgovaraju o tome, dok ga najčešće ignoriraju i potišću. Što stječemo više iskustva to nam jača samokritičnost. Finalni produkt ovog rada je bilježnica kojom kroz različite zadatke testiramo samokritiku i razvijamo kreativnost.

## **Sažetak**

Završni rad se percipira kao proces oslobađanja kreativnosti i rješavanja samokritike. Samokritika je negativna intrapersonalna komunikacija zbog koje dolazi do blokade kreativnog razmišljanja. Cilj je kroz određene zadatke i smjernice razviti individualan, kreativan i personaliziran pristup sa ciljem rješavanja i identificiranja samokritike te razvijanja kreativnosti. Finalni produkt je bilježnica sa zadacima i smjericama koja će funkcionirati na način leksikona - autorica dodjeljuje bilježnicu korisnicima za koje smatra da bi im bilježnica koristila, čime se zapravo na cijeli projekt može gledati i kao vrsta socijalnog eksperimenta. Rad se temelji na dva različita ali u srži slična pristupa. Prvi dio je personalizirani i odnosi se na komunikaciju autorice završnog rada i korisnika po njenom odabiru, a drugi dio je odnos autora i publike kojem se on sam želi izložiti.

Ključne riječi: samokritika, kreativnost, komunikacija, intrapersonalna komunikacija, socijalni eksperiment

## Sadržaj

1. Uvod.....	4
2. Identifikacija intrapersonalne komunikacije i kreativnosti.....	6
2.1. Intrapersonalna komunikacija.....	6
2.2. Razvijanje kreativnosti.....	8
2.3. Kreativna blokada.....	10
3. Praktični dio.....	11
3.1. Upute.....	11
3.2. Zadaci.....	16
3.3. Grafičko oblikovanje.....	18
4. Analiza.....	22
5. Zaključak.....	28
6. Literatura.....	30



## 1. Uvod

Nakon prvog razgovora sa mentorom oko završnog rada, izvukla sam nekoliko ključnih činjenica koje zapravo stvaraju najveću problematiku u osobnoj blokadi kreativnosti. Prvo i osnovno što smo zaključili je da sve što radimo mora doći iz unutra, a u tom trenutku mene je pratio osjećaj samokritike i nezadovoljstva - potaknutog od već spomenute samokritike. A upravo od toga sve kreće.

Pustila sam neko vrijeme da prođe, da se slegnu svi doživljaji i razgovori. Počela sam skicirati na papir, a nakon nekog vremena došla sam do zaključka koji je već dugo bio tu - kočenje osobne kreativnosti zbog nepovjerenja u sebe i vlastite sposobnosti. Možda je to započelo s time jer sam se već na početku ograničila sa time da ne želim neki klasičan rad i da mora biti nešto bolje od svega što sam do sada radila.

No da se nisam ograničila vjerovatno ne bi promišljala o svemu ovome sada i najvjerovatnije bi to ostavila pospremljeno u nekoj ladici svoje podsvijesti. Ovo nije prvi završni rad ili neki veći projekt sa kojim se susrećem ali je prva ozbiljnija blokada. Samokritika zapravo i je strah i nepovjerenje u samoga sebe, proispitivanje svojih misli i dosadašnjeg iskustva. Samokritika kao takva može poslužiti kao pozitivna stvar zbog koje možemo pomicati svoje granice, a prevelika doza samokritike nosi teret kočenja i usporavanja kreativnosti.

Razmišljanje o tom problemu je započelo sa početkom godine i odlučila u borbu sa samokritikom i uzeti stvar u svoje ruke. Razmišljajući izvan okvira navedenih osjećaja, ispisala sam činjenice koje bi me osobno inspirirale i pomogle pri razbijanju samokritike, a te činjenice sam pretočila u setove zadataka. Zadaci su konstruirani tako da međusobno služe kao inspiracija za korisnike bilježnice, printom im davajući slobodu rješavanja unutar zadatka. Bilježnica je zamišljena kao leksikon, autorica odabire osobe za koje smatra da bi im dobro došla bilježnica zbog razvijanja kreativnosti, rješavanja kreativne blokade ili samokritike. Ciljana publika nije definirana po nekim općim parametrima kao na primjer životnoj dobi, zaposlenosti ili obrazovanju, već samo po osobnom odabiru autorice.

U ovom radu je prikazano istraživanje pojma kreativnosti i pojma samokritike, te njihova uska povezanost. Kroz iskustvo studiranja, od kolegija Komunikologija pa do Povijest umjetnosti, sažeto je cijeloukupno stečeno iskustvo i znanje, te na kraju pretočeno i zapakirano u dizajnerski produkt u obliku bilježnice. Bilježnica je oblikovana za lako snalaženje, neomeđena viškom ukrasnih elemenata te se svodi na najčišći komunikacijski dizajn - tekst raspoređen u gridovima.

Pratimo razvoj ispunjavanja bilježnice gdje učimo cijeniti proces; proces stvaranja, proces razvijanja, proces inspiriranja. Autori se ne potpisuju nigdje, osim ako žele. Cilj nije stvoriti predodžbu identiteta o samom autoru, već samo likovno stvaralaštvo i njegove elemente.

Antikreativna atmosfera svuda je oko nas, društvo pridaje veće značenje vanjskim priznanjima, nego individualnosti, nije ugodno biti različit ili drukčiji, tu su i tradicionalne uloge i stereotipi, kompetitivnost, strah od procjenjivanja, društvena želja protežiranja, što će misliti roditelji; nikad to prije nisam učinio... a kada na dulje razdoblje zakopate svoju kreativnost, zaboravljate da ona i postoji. Da bismo iz toga kruga izašli, važno je razumjeti i osvijestiti unutarnje blokade. I nemojte kategorizirati što je to bilo kreativno. Samo vaše postojanje je kreativno. Vježbanjem zahvalnosti za kreativnost usmjeravate pozornost na ideje za koje i ne znate da su dio vašeg potencijala i stvarate energiju za njih. Promijenite percepciju svijesti, vidjet ćete koliko kreativnosti u vama ima. Time ćete probuditi svog kreativnog genija koji vam može otvoriti nezamislive horizonte i šapnuti nove ideje.[1]

Ideje trebamo bilježiti, koliko god nam se u tom trenutku činile nedovoljno dobre jer jednom nam možda baš te ideje pomognu pri nekoj kreativnoj blokadi. Inspirirati se i pronalaziti motivaciju u drugima nije nikako negativna stvar, ali ako možemo pronaći inspiraciju u samom sebi i vlastitim idejama to je pozitivniji proces.

## **2. Identifikacija intrapersonalne komunikacije i kreativnosti**

Uvijek prvo definiramo cilj i određeni uspjeh a pritom zaboravljamo čari procesa. Tokom procesa moramo biti spremni na pogreške na koje ne smijemo gledati kao pogreške već kao dio procesa do finalnog rezultata. U samom procesu stvorit ćemo brojne ideje od kojih je samo nekoliko njih upotrebljivo, ali ne smijemo olako odbacivati ideje. Većinom odbacujemo ideje koje nam se na prvu ne čine dovoljno zanimljive ili impresivne, ali treba i takvim idejama pružiti priliku.

### **2.1. Intrapersonalna komunikacija**

Postoji preko stotinu definicija komunikacije, a svaka se svodi na jedno - komunikacija je razmjena informacija. Bila to verbalna ili neverbalna komunikacija, najčešće se odvija tamo gdje postoji neka interakcija i proces razmjene misli, a osnovni komunikacijski alat je jezik.

Proces komunikacije počinje kada pošiljatelj želi prenijeti određenu informaciju (poruku, ideju ili mišljenje) drugoj osobi to jest primatelju te informacije. Da bi se informacija (poruka) mogla prenijeti pošiljatelju potrebno je prvo kodirati, dakle koju primatelj može primiti i razumjeti te je potrebno uobličavanje u riječi (izraz lica, gesta, slike, simboli, znakovi, itd.). Nakon kodiranja slijedi odašiljanje te informacije kroz različite komunikacijske kanale odnosno kroz medije (npr. fiksni telefon, elektronična pošta, mobilni telefon, pisma, sastanci ili komunikacija licem u lice itd.). Kada primatelj primi informaciju mora je prvo dekodirati (znači razumjeti) u onu formu koja je za nju smisljena. Povratna veza je izuzetno bitna za kanal komunikacije jer ona je dokaz da je primatelj razumio dobivenu poruku. U kanal komunikacije postoje smetnje (prepreke) iz okoline, u ovom slučaju to predstavlja buka. Ona nastoji proces komunikacije ometati u svim njegovim elementima i procesima (npr. to su fizičke smetnje poput iznenadnog telefonskog poziva ili poziva, buka sa ulice, izgubljene pošte, prekida telefonske veze ili elektronička pošta zaražena virusom itd.). [2]

Postoji nekoliko vrsta komunikacija; intrapersonalna, grupna, javna, masovna i međukulturalna komunikacija, a u ovom radu ću obraditi intrapersonalnu komunikaciju. Intrapersonalna komunikacija je komunikacija sa samim sobom, verbalna i neverbalna, neraskidiva i konstantna, kada razmišljamo, analiziramo svoje postupke i vodimo monolog. Postoji pozitivna i negativna komunikacija sa samim sobom. Pozitivna je bolje upoznavanje i vjerovanje u vlastitu osobnost dok negativna, kroz previše samoispitivanja i analiziranja vlastitih

radnji, vodi do nesigurnosti i samokritike. Svaka komunikacija započinje i završava sa nama samima odkako smo postali svjesni sebe.

Ljudi sebe i svijet oko sebe doživljavaju kroz razgovor sa samim sobom. Sebe doživljavaju kao odraz u ogledalu, odnosno u 'očima drugih', a svijet doživljavaju kroz niz simbola čije značenje međusobno dogovaraju s ljudima oko sebe. Ljudska komunikacija temelji se na pričanju priča kojima ljudi pojašnjavaju i spoznaju sve što se oko njih događa. Te priče međusobno uspoređuju te ih uspoređuju sa svojim i tuđim stvarnim iskustvima. [3]

Upravo najveći problem samokritike potiče od uspoređivanja sebe sa drugima. Iako percipiramo da su tuđi životi puno bolji od naših, naročito sa pojavom društvenih mreža i javnom dostupnosti osobnih informacija, to ne mora nužno biti istina. Trebamo se prestati uspoređivati sa drugima, a jedina osoba s kojom se moramo uspoređivati smo mi sami. Kao pojedinac svaki čovjek je poseban i svatko od nas kreira život kakav želi. Vlastite mane trebamo prihvatiti jer nas one čine jedinstvenima kao i vrline koje trebamo naučiti razvijati. Osim prihvaćanja vlastitih mana i vrlina također trebamo i kod drugih sagledavati njihove mane na isti način te poticati vrline.

## 2.2. Razvijanje kreativnosti

Kreativnost je prisutna kod svakoga od nas, a ovisi o pojedincu kako ju razvija. Iako je pojam kreativnosti najčešće vezan uz područje umjetnosti nije nužno osobina samo umjetnika. Kreativnost je sposobnost stvaranja ideja te način i pristup rješavanja problema, a najčešće se veže uz pojam originalnosti. Sposobnost otkrivanja ili pronalaženja novih ideja može polaziti i od modifikacije ili unapređenja poznatih ideja, čineći ih boljim nego prije.

Graham Wallas je predložio jedan od prvih modela kreativnog procesa, a kreativne uvide i prosvijećivanja objašnjava kroz proces koji se sastoji od 5 dijelova:

1. priprema (pripremni rad na problemu koji usmjerava um pojedinca na problem i istražuje dimenzije problema),
2. inkubacija (problem je ušao u podsvijest pojedinca i izvana nije vidljiva reakcija)
3. nagovještaj (kreativna osoba dobije 'predosjećaj' kako je rješenje na svom putu)
4. prosvijećivanje ili uvid (kreativna ideja oslobađa se iz pojedinčeve podsvijesti u njegovu svijest)
5. potvrda (ideja je svjesno potvrđena, promišljena, a zatim i primjenjena). [4]

Za kreativnost je potrebno znanje i poznavanje područja interesa, što sa većom količinom znanja i informacija baratamo to možemo lakše povezivati ideje i stvarati nove. Iako je danas potrebno mnogo više znanja i informacija s obzirom na brzinu stvaranja novih ideja, najbitnije je baviti se područjem interesa koje nas čini sretnim i kojim se volimo baviti. Što imamo opuštenije područje rada, to nam je manji pritisak na kreativnost i lakše se izražavamo. Za kreativno stvaranje je bitno uživanje u samom procesu stvaralaštva, a ne u rezultatu. Tko god stvara zbog rezultata a pritom ne pronalazi interes u procesu, kreativnost će se zablokirati, a rezultat neće biti zadovoljavajuć.

Što više radimo na svom kreativnom procesu i što više stvaramo i bilježimo ideje, kreativnost će rasti. Rijetki su trenuci kada nam padne na pamet idealno idejno rješenje, već ćešće dođemo do rješenja kada pokrenemo svoje misli i jednostavno počnemo bilježiti, skicirati i stvarati.

Početak dvadesetoga stoljeća počeo se intenzivnije istraživati fenomen ljudske kreativnosti. Danas postoji stotinjak definicija kreativnosti što jasno govori koliko je ovaj pojam još uvijek u velikoj mjeri zagonetan. Možemo razlikovati četiri kategorije kreativnosti – kreativnu osobu, kreativni produkt, kreativni proces i kreativnu okolinu, a unutar tih kategorija potencijalnu i aktualnu kreativnost, te primarnu i sekundarnu kreativnost. Kreativnost ima posebno značenje u odgoju i obrazovanju. Kreativnost je složen pojam koji zahtjeva mnogo veću pozornost.

Dobrobit kreativnosti prepoznala se u prošlom stoljeću i danas se još uvijek pokušava u potpunosti razumjeti. Njezina važnost svakako se prepoznala u području odgoja i obrazovanja gdje danas ostvaruje gotovo najvažnije pomake. [5]

Istraživanja pokazuju da se ljudi mogu naučiti kreativnom razmišljanju, što može biti povezano sa uklanjanjem prepreka kreativnog razmišljanja. Kreativna blokada može doći u različitim oblicima, a najčešće ograničenje je naša percepcija.

### 2.3. Kreativna blokada

Svima se zna dogoditi kada su nam nove ideje najpotrebnije - mozak se jednostavno zaledi. No moramo znati činjenicu da nam ideje, jednako kao i misli, su promjenjive i svaki puta drugačije. Zbog iskustva kojeg stječemo, misli nam se nadograđuju i poboljšavaju. Baš zbog te promjenjivosti trebamo bilježiti trenutna misaona stanja. Kreativna blokada nije toliko negativna koliko se čini jer u većini slučajeva sami sebi pogoršavamo blokadu prisiljavanjem na idejno rješenje. Stvaranje pritiska povećava nesigurnost i samokritiku što ne može rezultirati pozitivnim ishodom. Naravno, uvijek postoji slučaj kada nam se bliži istek vremenskog roka i naša kreativnost sudjeluje sa stvaralaštvom, no nije poticajno ulagati nade da će to biti tako svaki put.

No ponekad se dogodi da nemamo inspiracije i htjeli bismo nešto napraviti, ali nam se čini kao da je sve već viđeno ili se bojimo da naše umjetničko djelo neće biti „dovoljno dobro“. Umjetnost ne smije biti opterećena takvim mislima. Ona treba biti slobodan tok naše mašte i emocija, lišena očekivanja, podložnosti komercijalnom i nametnutih normi. Moramo se znati prepustiti kreativnoj energiji koju posjedujemo, hrabro eksperimentirati te držati do svoje autentičnosti, no bez opterećivanja istom putem usporedbi. Za sve kreativce bilo bi dobro shvatiti što ih najviše inspirira, tako da bi se u slučajevima smanjene inspiracije ili čak blokade ideja mogli maksimalno izložiti tim utjecajima. [6]

Početak stvaralaštva je najteži, no jednom kada nadidemo početak daljnji proces se sa lakoćom nastavlja. Poanta je uzdići se iznad negativnih misli i straha od neuspjeha i započeti sa radom. Jednom kada stvaralaštvo počne, strah od pogrešaka i nesavršenstva se javlja. No, to je samo znak da napredujemo i da se dogodio neki pomak. Iako grubo nametanje finalnog rješenja i pokušaj preskakivanja procesa također stvara određeni pritisak, a još ako nametnuto finalno rješenje rezultira nezadovoljavajućim ishodom, blokada za daljnji razvoj ne gine.

Etiketiranje samoga sebe je izuzetno ograničavajuće. Primjerice, imate li osjećaj da ste nesposobni, vjerojatno nikada nećete pokušati napraviti neke stvari koje bi pokušali da se smatrate sposobnima. Ili ćete se ponašati upravo suprotno – sve što radite bit će usmjereno na dokazivanje sebi i drugima da jeste sposobni. Spadate li među takve, može se dogoditi da budete vrlo uspješni, a da niste u stanju uživati u plodovima svog uspjeha. Do takve nemogućnosti uživanja dolazi zbog osjećaja da ta uspješna osoba niste pravi vi, da je vaš uspjeh nešto lažno i da ste sve oko sebe samo uspjeli dobro zavarati da niste nesposobni. [7]

### 3. Praktični dio

Finalni produkt ovog istraživanja je bilježnica kojom kroz različite zadatke testiramo samokritiku i razvijamo kreativnost. Bilježnica se ispunjava sa crtežima i ponekom pričom.

Prvo što je čovjek prije više od 10 000 godina mogao predočiti bio je crtež. Postanak i razvoj tog crteža omogućuje nam da bolje sagledamo kako je čovjek emocionalno i intelektualno doživljavao svijet oko sebe. Umjetnička djela počinju idejom koju treba razraditi i dovršiti no teško je oblikovati bez prethodnog crteža. Tu sposobnost imaju umjetnici s velikom radnim iskustvom, bogatijom vizijom i maštom. Crtež je način univerzalnog izražavanja u likovnoj umjetnosti. [8]

#### 3.1. Upute

Na početku svakog dijela bilježnice nalaze se kratke upute za rješavanje bilježnice i zadataka. Bilježnica funkcionira kao harmonika: prvi i drugi dio se nalaze na prvoj strani 'harmonike', a treći dio na stražnjoj strani harmonike, *Slika 3.*, *Slika 3.2* i *Slika 3.3*. Korisnik nakon što riješi prvi i drugi dio, okreće bilježnicu i rješava treći dio, *Slika 3.4* i *Slika 3.5*.

U prvom stupcu lijeve strane su postavljeni zadaci koji se obavezno i izričito vizualno rješavaju na desnoj praznoj strani. U drugom stupcu se definira tehnika rješavanja zadataka, a u trećem stupcu je kratko objašnjenje i pozadinska priča samog zadatka. Svaki korisnik rješava jedan zadatak u prvom dijelu, u drugom dijelu zadatak predhodnog korisnika i postavlja novi, a u trećem dijelu rješava jednu naljepnicu.





*Slika 3.1*



*Slika 3.2*



*Slika3.3*



*Slika 3.4*



*Slika 3.5*

## 3.2. Zadaci

Prvi dio je personaliziran i odnosi se na komunikaciju autorice završnog rada i korisnika po njenom odabiru. Neki zadaci su povezani, te utječu jedan na drugoga.

1. Ilustriraj prostor u vidokrugu pritom ne gledajući u papir već samo u prostor. Tehnika: crni rapidograf / crni flomaster / grafitna olovka. Vježba percipiranja okoline i povjerenja u vlastite vještine i mogućnosti.
2. Čitko napiši svoju današnju anegdodu u maksimalno 7 rečenica. Tehnika: tuš / kemijska olovka. Inspiriranje u svakodnevnim životnim situacijama.
3. Ilustriraj treću rečenicu priče iz drugog zadatka kao da imaš pet godina. Tehnika: drvene bojice /pastele. Dječji crtež je simbolički svijet kojim djeca barataju neopterećena rezultatom.
4. Ilustriraj priču iz drugog zadatka kroz strip. Tehnika: rapidograf / flomaster. Strip kao narativna forma ima elemente kniževnosti i filma, a prikazuje vještinu kombiniranja priče i slike.
5. Umjesto objave fotografije na nekoj od društvenih mreža naslikaj ju ovdje. Tehnika: tempera / vodene boje. Promatraču omogućavamo da više cijeni likovno djelo od fotografije zbog uloženog truda.
6. Interpretiraj svoju osobnu iskaznicu onako kako misliš da bi te trebala predstavljati. Tehnika: proizvoljna. Isticanje individualnih osobina pojedinca osim imena, prezimena, godine rođenja, mjesta stanovanja...
7. Nacrtaj 2 kruga u različitim tehnikama. Tehnika: flomaster i tempera. Različite tehnike daju različiti rezultat.
8. Iskopiraj sliku iz 5. zadatka sa rukom kojom ne pišeš. Tehnika: rapidograf / flomaster / tuš. Iako znamo da rezultat neće ispasti zadovoljavajuć, bitan je proces i suočavanje sa problemom.
9. Istočkaj 50 točaka, a zatim spoji točke bilo kojim redoslijedom i iscertaj oblik u neprekidnoj liniji. Tehnika: crni rapidograf / crni flomaster. Svatko vidi drugačije, pusti mašti na volju.
10. Nacrtaj karikaturu sebe i nacrtaj ju još jednom. Tehnika: rapidograf / flomaster. Najčešće svoje greške ne vidimo iz prvog pokušaja te smatramo da bi drugi puta bolje napravili.

11. Nacrtaj mjesto gdje bi trenutno volio/voljela biti u tehnici kojom najslabije barataš. Tehnika: proizvoljna. Iako znamo da rezultat neće ispasti zadovoljavajuć, bitan je proces i suočavanje sa problemom.
12. Ilustriraj autoportret unutar minute. Tehnika: rapidograf / flomaster. U redu je neke stvari ostaviti nedovršene.
13. Ilustriraj sebe kao superheroja i kao negativca. Tehnika: flomaster / drvene bojice. Uviđanje vlastitih vrlina i mana te pretvaranje istih u kreativni sadržaj.
14. Interpretiraj zadnje likovno djelo koje te se dojmilo u muzeju. Tehnika: proizvoljna. Nije grijeh inspirirati se tuđim radom.
15. Ilustriraj naslovnu stranu. Tehnika: proizvoljna. Uvidom u sadržaj ove bilježnice, cilj je sjediniti djela u jedno.

U drugom dijelu korisnik prvo rješava postavljeni zadatak od predhodnog korisnika. Nakon riješenog zadatka, korisnik postavlja zadatak idućem korisniku. Zadatak se postavlja na lijevoj strani, a rješava na desnoj. Korisnik treba pratiti zadani layout.

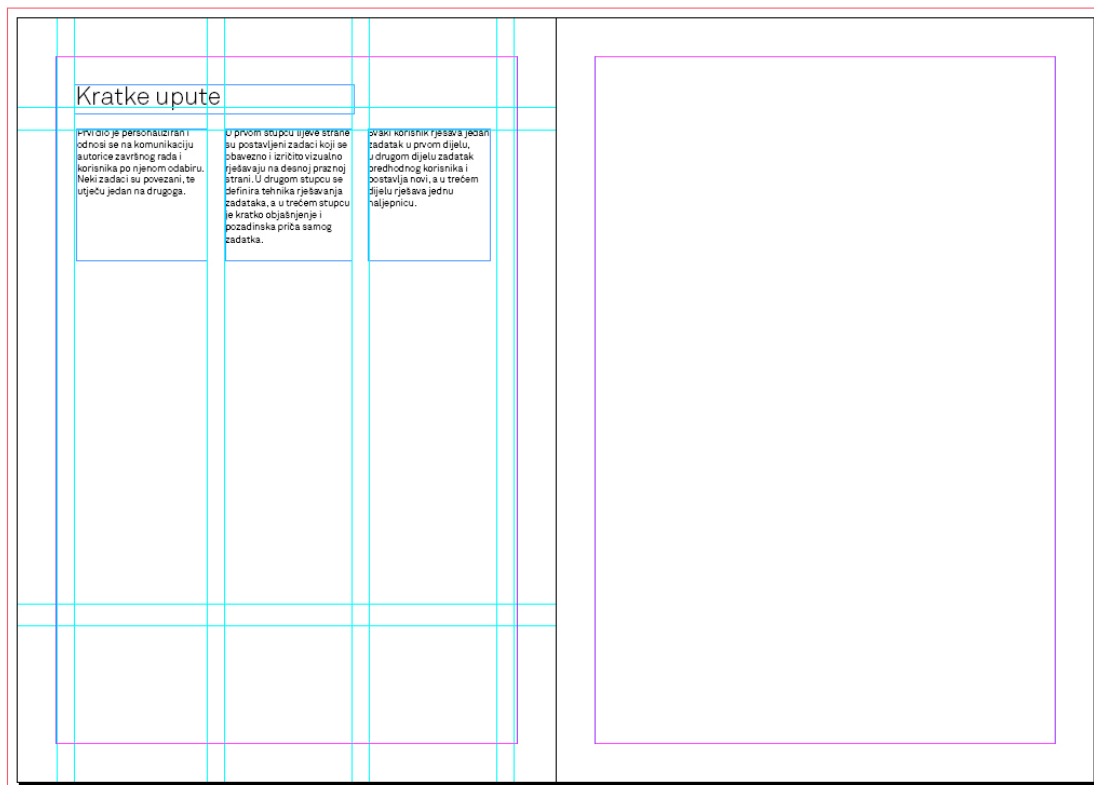
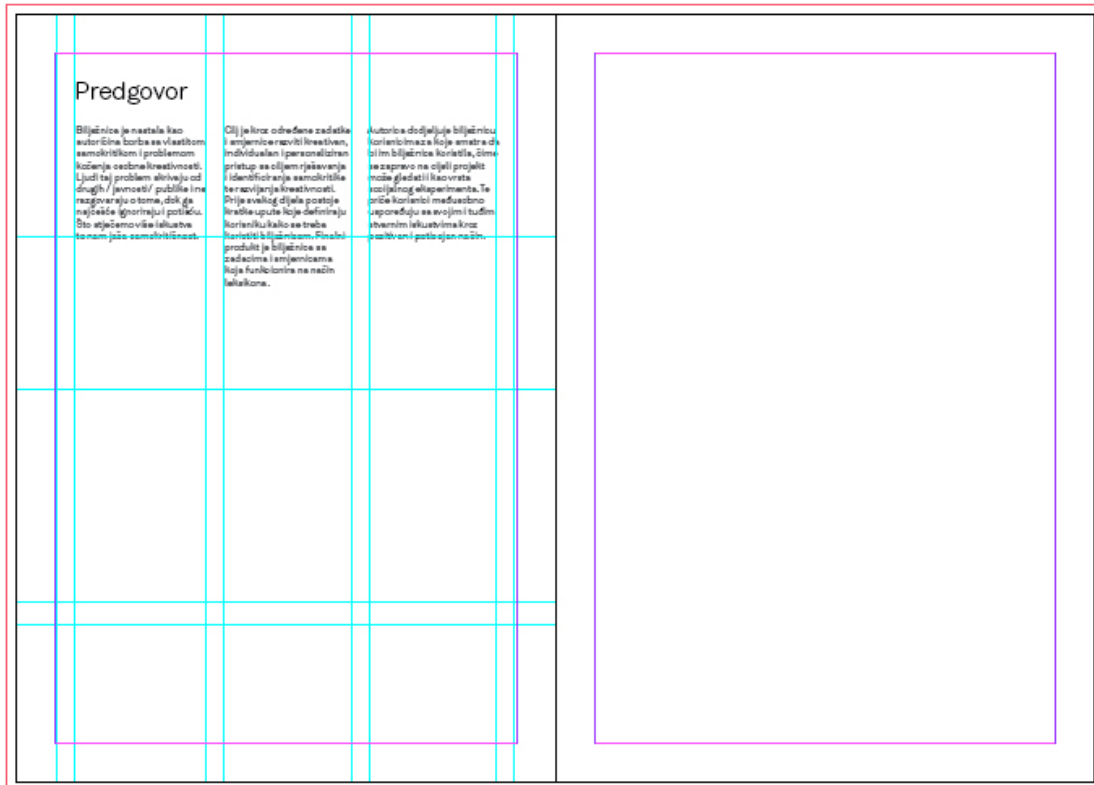
Treći dio je komunikacija autorica–korisnik i korisnik–publika. Postavljeni zadaci se rješavaju na naljepnicama s kojima korisnik ‘obilježava’ javno mjesto po svom odabiru. Izložene naljepnice služe kao trigger poticanja kreativnosti publike. Svaka izložena naljepnica se dokumentira kao fotografija, a zatim se lijepi na mjesto u bilježnici odkuda je naljepnica odlijepljena.

1. Ispuni naljepnicu sa pozitivnim ili negativnim navikama. Tehnika: rapidograf / flomaster. Filtriranje misli i informacija koje konzumiramo.
2. Ilustriraj svoj uspjeh ili neuspjeh koji te učinio jačim. Tehnika: rapidograf / flomaster. Situacije koje na prvi pogled djeluju kao neuspjeh, postaju polazišna točka puta k uspjehu.
3. Ilustriraj najpozitivniju ili najnegativniju osobnu životnu promjenu. Tehnika: rapidograf / flomaster. Jedina konstanta je promjena.
4. Ilustriraj proljetno čišćenje vlastitih misli. Tehnika: rapidograf / flomaster / drvene bojice. Prepoznavanje nametljivih misli te fokusiranje na nove ideje.
5. Naslikaj svoju noćnu moru. Tehnika: vodene boje / tempera. U svakom životu mora pasti nešto kiše, a kada padne isprati će ovu noćnu moru.
6. Ilustriraj vlastitu ideju koja nikada nije zaživjela. Tehnika: proizvoljna. Recikliranje vlastitih ideja i pronalazak inspiracije u istima.

7. Nabroji 5 stvari koje (si) nikad nisi rekao a trebao si. Tehnika: flomaster / kemijska olovka. Treba prestati šutjeti samo onda kad se ima reći nešto što vrijedi više od šutnje.
8. Ilustriraj spam. Tehnika: rapidograf / flomaster / tuš. Svakodnevno smo obasipani spamovima, ilustriraj onaj koji ti je prvi pao na pamet.
9. Napiši recept za sreću i ilustriraj ga kao obrok. Tehnika: rapidograf / flomaster / drvene bojice. Ono si što jedeš.
10. Nacrtaj svoje misli koristeći samo linije. Tehnika: rapidograf / flomaster / kemijska olovka / tuš. Linija je osnovni likovni element crteža koji je temelj svih oblika likovnog izražavanja.
11. Nacrtaj što si želio biti kada odrasteš i nacrtaj ono što si sad. Tehnika: rapidograf / flomaster. Kroz život rastemo i mijenjamo se i sasvim je normalna promjena perspektive.
12. Ilustriraj etiketu koja bi prezentirala tebe. Tehnika: rapidograf / flomaster / drvene bojice. Etikete se ne lijepe samo na stvari, lijepimo ih i na ljude.
13. Nacrtaj ono što najčešće crtaš dok ti misli lete. Tehnika: proizvoljna. Najkreativniji um je onaj slobodan.
14. Nacrtaj sebe kako crtaš u jednom potezu. Tehnika: grafitna olovka. Perspektiva mijenja misao o načinu gledanja.
15. Nacrtaj prostor gdje planiraš zaljepiti ovu naljepnicu. Tehnika: rapidograf / flomaster. Kreativna vizija o željenom razvoju događaja.

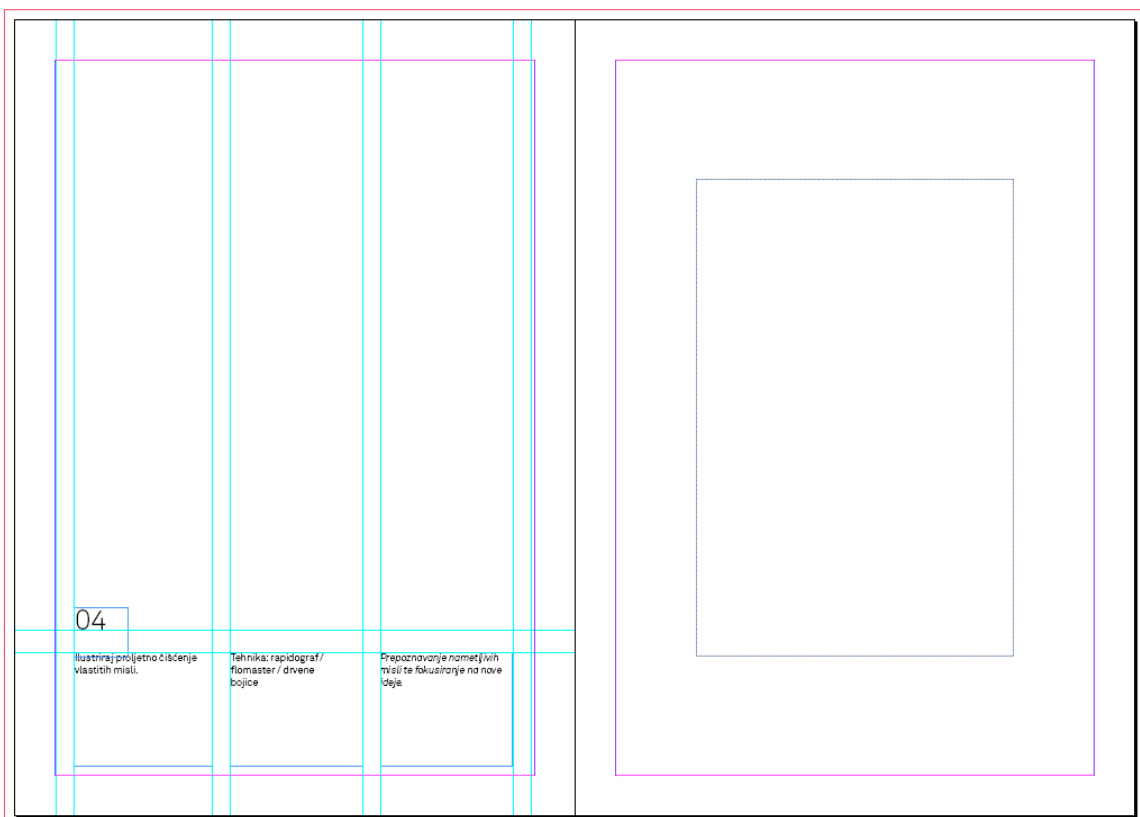
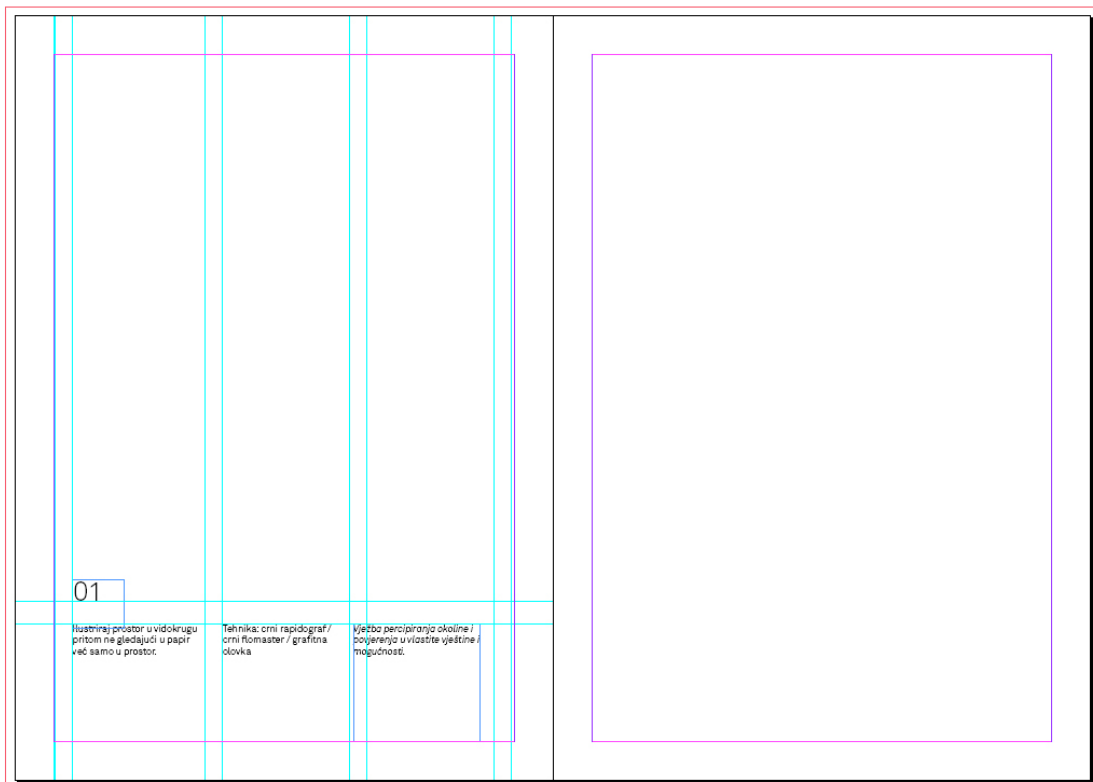
### **3.3. Grafičko oblikovanje**

Tekstualni dio je podijeljen u 3 stupca. Predgovor i kratke upute su definirane pri samom vrhu bilježnice dok su zadaci definirani pri dnu bilježnice. Broj zadatka je umjetna paginacija zbog lakšeg snalaženja u bilježnici. *Slika 3.6 i Slika 3.7*



Slika 3.6





Slika 3.7

U bilježnici se koristi font Akkurat Light i Akkurat Italic. Akkurat je groteskni sans-serifni font kojeg je dizajnirao švicarski dizajner Laurenz Brunner 2004. godine. Do nedavno je bio najčešće korišten u novinama i knjigama, a sad se sve češće pronalazi na web stranicama.

Akkurat Light Pro

A B C Č Ć D Đ Ž Đ E F G H I J K L L j M N N j O P R S Š T U V Z Ž

a b c č ć d đ ž đ e f g h i j k l l j m n n j o p r s š t u v z ž

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

*Akkurat Light Pro*

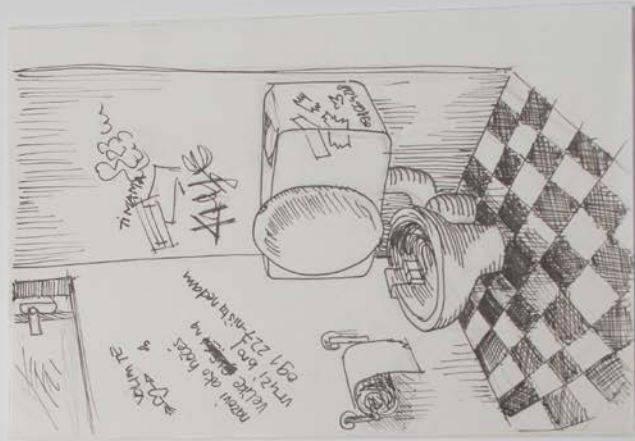
*A B C Č Ć D Đ Ž Đ E F G H I J K L L j M N N j O P R S Š T U V Z Ž*

*a b c č ć d đ ž đ e f g h i j k l l j m n n j o p r s š t u v z ž*

*0 1 2 3 4 5 6 7 8 9*

Pisma (fontovi) međusobno se razlikuju po svojim vizualnim karakteristikama. Neka pisma imaju samo jedan oblik, dok druga imaju nekoliko oblika. Slovo iste vrste može biti tanko, normalne debljine ili debelo. Te varijacije unutar istog pisma nazivamo pismovnim rezom. A svi rezovi koji tvore cijeloukupno pismo nazivaju se porodica pisma. [9]

## 4. Analiza rezultata



15

Načrtá prostor jako plánek  
složený z několika částí.

Technika: náčrtkový /  
formátový

Kreativní vizja o žiljenom  
našeho domě.



13

Ilustriraj sebe kao superheroja  
i kao negativca.

Tehnika: flomaster /  
divne boje

Uvidanje vlastitih vrijednosti i mana  
te približavanje istih u kreativni  
sadržaj.

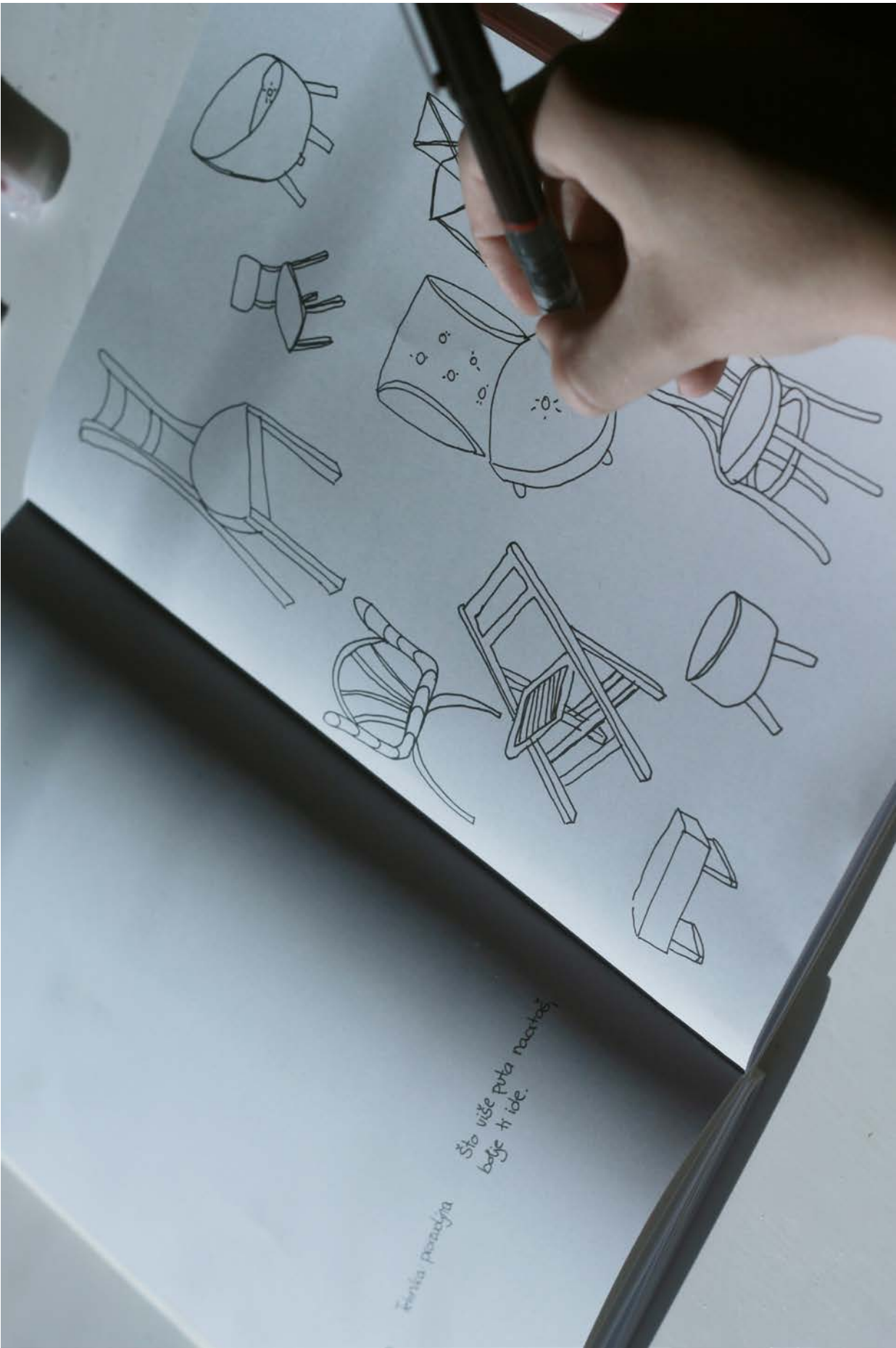


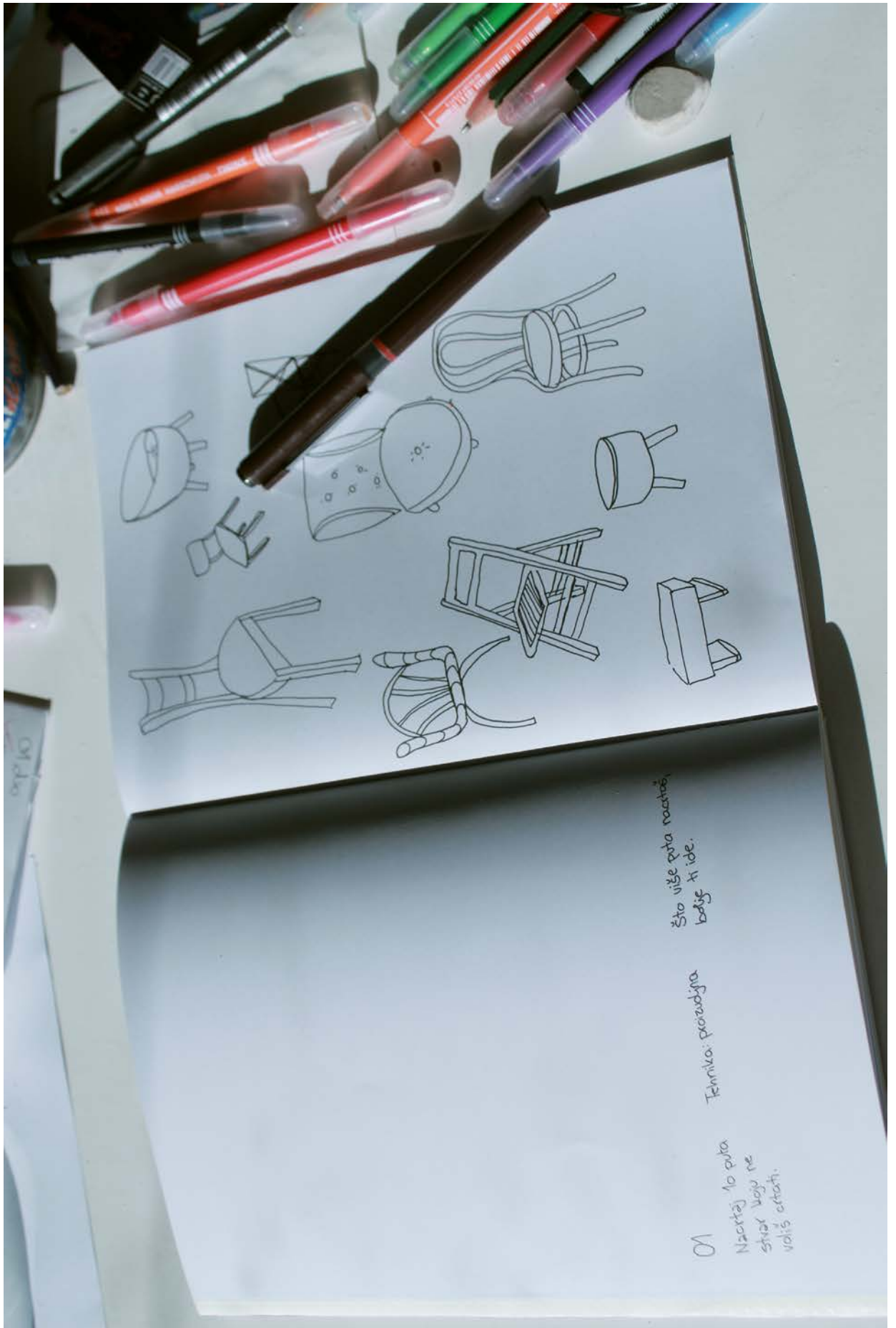
01

Ispuni najlepnicu sa pozitivnim  
ili negativnim navikama.

Tehnika: rapidograf/  
flomaster

Filtriranje misli i informacija  
koje konzumiramo.





Nacrtaj 10 křesel, která mají být, ne stáhnout, ne volit, vytvářet.

Tehle: přezdívkou

Što více puta nacrtáš, budíš ti ide.





## 5. Zaključak

Proces je uistinu bitniji od finalnog rezultata. Osnovno obilježje kreativnog razmišljanja je izlazak izvan okvira i naših uobičajenih misli. Istraživanjem neuobičajenih asocijacija i ideja smo bliže jednom koraku kreativnog stvaralaštva. Nikada ne smijemo odbacivati ideje, već ih bilježiti i kolekcionirati za one dane kada nastupi kreativna blokada. Rješavanje zadataka i problema je svakodnevni kreativni proces, kako u ovoj bilježnici tako i u životu. Strah od neuspjeha potiče samokritiku kojoj u kreativnom procesu nema mjesta.

Započnite sada, kreativnost dolazi samo kroz konstantni rad i kontinuirano promišljanje, nikada ne smijemo čekati da se ideja ukaže iz vedra neba jer vjerovatno i neće.



IZJAVA O AUTORSTVU  
I  
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, BRIGITA UROG (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom OBLIKOVANJE INTRAPERSONALNE KOMUNIKACIJE (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

Brigita Urog  
(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, BRIGITA UROG (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom OBLIKOVANJE INTRAPERSONALNE KOMUNIKACIJE (upisati naslov) čiji sam autor/ica.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

Brigita Urog  
(vlastoručni potpis)

## 6. Literatura

- [1] <http://www.sensaklub.hr/clanci/lifecoach/sto-blokira-kreativnost>, dostupno 04.09.2016.
- [2] D. Čerepinko: Komunikologija: kratki pregled najvažnijih teorija, pojmova i principa, Veleučilište u Varaždinu, Varaždin, 2011.
- [3] D. Čerepinko: Komunikologija: kratki pregled najvažnijih teorija, pojmova i principa, Veleučilište u Varaždinu, Varaždin, 2011.
- [4] Graham Wallas: Art of thought, Harcourt, Brace, 1926.
- [5] Ida Somolanji, Ladislav Bognar: Život i škola: Kreativnost u osnovnoškolskim uvjetima, br. 19, ožujak 2008., str. 87
- [6] <http://www.femalespace.org/?p=78>, dostupno 04.09.2016.
- [7] <http://www.poticaj.net/?article=171>, dostupno 04.09.2016.
- [8] S. Farthing: Umjetnost - vodič kroz povijest i djela, Školska knjiga, Zagreb, 2010.
- [9] R. Bringhurst: The elements of typographic style, Hartley&Marks, USA, 1997.