



Psichinio atsparumo ugdymo prevencija

**Psichologė Nijolė Bendaravičiūtė
Jungėnų pagrindinė mokykla**

Prevencijos problema

- **Mokinio interesai yra daug platesni už mokyklos gyvenime vykstančius procesus, tokius kaip dalyvavimas pamokose, išmoktų namų darbų pristatymas, pažymiai, įvertinimai už įvairius atsiskaitymus ir pan. Mokykliniais metais kiekvienas žmogus turi mokytis bendrauti, ugdyti savo asmenybę, pasiruošti susidoroti su įvairiais gyvenimo sunkumais.**

Pagrindinis prevencinis tikslas -



- **Stiprinti moksleivių psichinį atsparumą, tai yra, gebėjimą priešintis neigiamam aplinkos poveikiui, gebėjimą suprasti, atpažinti ir įvardinti savo jausmus bei emocijas.**

Teorinės išvalgos

- **Atsparumas kaip asmenybės veiklos savybė gali padėti spręsti daugelį uždavinių, pavyzdžiui: kad ir koks nepalankus būtų aplinkos poveikis, laiduoti sėkmingą asmenybės vystymąsi ir funkcionavimą; įveikti mokymosi metu kylančius sunkumus; geriau ir greičiau adaptuotis pereinant į naują mokymosi instituciją, darbą ar naują gyvenamąją aplinką.**

Teorinės išvalgos

- Žmogaus psichinio atsparumo kaip asmenybės savybės atsiradimą ir reiškimąsi lemia daugelio psichinių ypatumų ir savybių raidos bei raiškos ypatumai.
- Gyvenimo praktika rodo, kad psichiškai atsparūs žmonės dažniausiai būna patyrę įvairių gyvenimo išbandymų ir įstengę juos daugiau ar mažiau sėkmingai įveikti.

Psichinio atsparumo samprata



- **Psichinis atsparumas – tai universalus gebėjimas, leidžiantis asmeniui, grupei ar bendruomenei išvengti, sumažinti arba nugalėti žalojančius nepalankių aplinkybių padarinius (E. H. Grotberg, 1995).**

Psichinio atsparumo samprata

- Asmenybės atsparumas yra žmogaus socialinės raidos produktas. Tai naujas etapas, kuris kokybiškai skiriasi nuo biologinio atsparumo raidos. Psichologinį asmenybės funkcionavimą aprašančiuose mechanizmuose galima išvelgti dviejų procesų – *plastiškumo ir pastovumo* – pasireiškimą. Tai puikiai rodo vieno iš asmenybės darinių – savo vidinio Aš - veikla.

Psichinio atsparumo samprata

- **Individo Aš turi gebėjimą būti kintančiu, lanksčiu, tačiau pasireiškia ir gebėjimas priešintis kitimui. Žmogus reaguoja prisitaikydamas prie įvairių išorinių situacijų poveikio ir vidinės būsenos kitimo. Vadinasi, Aš visą gyvenimą nuolat persiorganizuoja ir keičiasi.**
- **Kita Aš savybė – priešinimasis kitimui – pasireiškia kaip faktų, duomenų, labai prieštaraujančių Aš vaizdai, atmetimas. Žmogus nepriima informacijos, kuri sąlygotų per daug greitus ar radikalius Aš pokyčius.**

Psichinio atsparumo samprata

- Reikia diferencijuoti psichinio atsparumo ir pasipriešinimo sampratas. Psichologijos požiūriu gebėjimas pasipriešinti yra artimas vienam iš dviejų psichinių atsparumą lemiančių procesų, t. y. pastovumui. Pasipriešinimas reiškiasi tam tikru psichinių procesų patvarumu poveikiams.



Psichinio atsparumo savybių raiška

- **Psichinio atsparumo savybės raišką žmogaus, reaguojančio į išorinius poveikius, galėtume taikliau apibūdinti tokiomis sąvokomis, kurios apima ir kitimą, ir pastovumą, pvz., tamprumas (elastingumas).**
- **Šiuo metu įvardijamos ir pradėtos analizuoti įvairios psichinio atsparumo raiškos sritys:**
 - **elgesio atsparumas;**
 - **emocinis atsparumas;**
 - **moralinis atsparumas.**

Psichinio atsparumą apibūdinančios savybės

- **Psichinio atsparumo kaip asmenybės savybės raida ir raiška priklauso nuo šių psichinių gebėjimą lemiančių įvairių sudėtingų psichinių procesų raiškos ir raidos kokybės:**
 - **gebėjimo komunikuoti;**
 - **empatiškumo;**
 - **autonomiškumo;**
 - **gebėjimo valdyti jausmus bei impulsus.**

Psichinio atsparumą apibūdinančios savybės

- Asmenybės atsparumui būdinga aktyvi žmogaus pozicija, gebėjimas keisti elgesį arba kaip tik pasipriešinti ir jo nekeisti, atsižvelgiant į tam tikrus poreikius ir ketinimus. Tai reiškia, kad žmogaus asmenybės atsparumas labai priklauso nuo individo gebėjimo numatyti, kaip klostysis įvykiai, taip pat nuo gebėjimo tai įvertinti numatant savo elgesį.
- Žmogaus kognityviniai gebėjimai yra svarbus psichinio atsparumo dėmuo, leidžiantis tinkamai pasirinkti, į kokius poveikius būtina reaguoti ir kiek reaguoti.

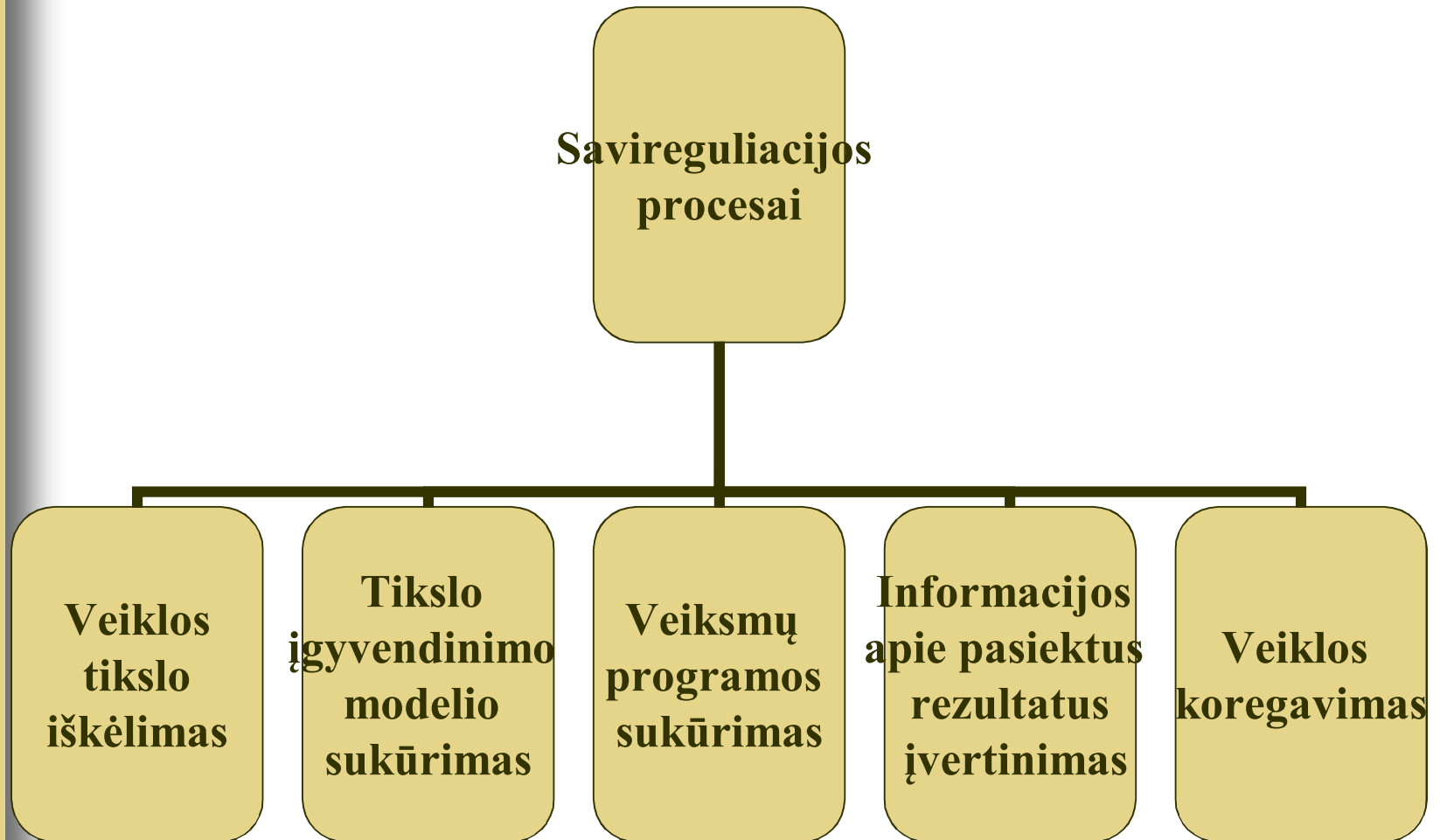
Psichinio atsparumą apibūdinančios savybės

- **Psichiškai atsparus žmogus turi gebėti valdyti savo psichines būsenas, jas keisti palankia kryptimi, t. y. įvaldyti savireguliacijos mechanizmus.**
- **Savireguliacija – tai gebėjimas teisingai valdyti save. Šį procesą lemia asmenybės psichinės veiklos ypatumai, asmenybės savybės, veiklos stilius ir konkrečios aplinkybės.**

Psichinio atsparumą apibūdinančios savybės

- Savireguliacijos gebėjimas padeda efektyviai pasipriešinti neigiamam įvairių veiksnių poveikiui, tačiau norint išsiugdyti šį gebėjimą, reikia aiškiai ir tvirtai siekti pasirinkto tikslo, parengti tinkamą veiklos planą, tiksliai jo laikytis net ir sunkiomis sąlygomis.
- Be to, reikia įvaldyti psichologines galias: *gebėti pažinti save, sekti ir analizuoti savo veiksmus bei veiklą, mokėti tobulėti.*

Pagrindinių savireguliacijos procesų schema



Psichinė sveikata



- **Psichinis atsparumas yra susijęs su žmogaus vidinėmis išgalėmis. Vienas svarbiausių šaltinių, tausojančių ir papildančių žmogaus gyvybines išgales, yra psichinė sveikata.**
- ***Psichinė sveikata* – tai pusiausvyros būseną, gebėjimas nuolat išlaikyti žmogaus funkcionavimą, veikiant įvairiems vidiniams bei išoriniams veiksniams.**

Atminkime

- **Psichinės sveikatos pamatas dedamas vaikystėje, todėl turime laiku ir tinkamai pradėti ugdyti psichinę sveikatą lemiančias asmenybės savybes ir gebėjimus.**



Psichinės sveikatos charakteristikos

- Žmogus jaučiasi patogiai:
 - emocijos – baimė, pyktis, pavydas, kaltė ar rūpesčiai – sąmyšio nekelia;
 - nusivylimus pakelia be ypatingų pastangų;
 - nuostata į kitus ir save tolerantiška, rami ir lengva;
 - savo gebėjimų nenuvertina, bet ir nepervertina;
 - ištengia pripažinti savo trūkumus;
 - gerbia save;
 - jaučia, kad su daugeliu situacijų pajėgs susitvarkyti;
 - juos džiugina paprasti, kasdieniai malonumai.

Psichinės sveikatos charakteristikos

- **Kitus žmones vertina teisingai:**
 - **geba mylėti ir atsižvelgti į kitų žmonių interesus;**
 - **turi užmezgę malonių ir ilgai trunkančių tarpasmeninių ryšių;**
 - **gerbia daugybę pastebėtų trūkumų tarp kitų žmonių;**
 - **gali pasijusti esą grupės dalis;**
 - **jaučia atsakomybę už kitus.**

Psichinės sveikatos charakteristikos

- **Geba susidoroti su gyvenimo keliamais reikalavimais:**
 - **kai kyla problemų, jie kaip nors jas tvarko;**
 - **prisiima įsipareigojimus;**
 - **planuoja ateitį ir jos nebijo;**
 - **mėgsta naujus išpūdžius ir naujas idėjas;**
 - **naudojasi savo turimais gebėjimais;**
 - **išsikelia realius tikslus;**
 - **geba galvoti patys ir daryti sprendimus.**

Psichinio atsparumo reikšmė grupėje

- Paaugliai įvairiose grupėse praleidžia didelę laiko dalį. Susieti save su grupe žmogų skatina motyvai, pvz., noras įgyti žinių, įgūdžių, pagerinti savo statusą.
- Grupėse taip pat siekiama tenkinti emocinius poreikius, pvz., bendrumo jausmo, priklausomybės, kontrolės pajautos.

Psichinio atsparumo reikšmė grupėje

- Žmonės, kurių elgesys įvertintas kaip labiausiai konformiškas, buvo mažiau intelektualūs, jie turėjo ryškų nevisavertiškumo ir neadekvatumo jausmą, jiems trūko pasitikėjimo savimi, savo samprotavimais. Konformiškų žmonių elgesys yra pasyvesnis, įtaigesnis ir priklauso nuo kitų.
- Priešingą konformizmui sampratą perteikia tokie žodžiai kaip žmogaus nepriklausomybė, savarankiškumas, atsparumas, t. y. žmogaus savybės, parodančios, kad jis pats sudaro tam tikrą nuomonę ir ją apgina. Jeigu žmogus geba tinkamai išsakyti ir apginti savo nuomonę, jis pasireiškia kaip žmogus gebantis įdėti savo intelektinį indėlį į grupės sprendimus.

Psichinio atsparumo reikšmė grupėje

- Kad galėtų prieš grupę apginti savo poziciją, paaugliui reikia tam tikro psichinio atsparumo: gebėjimo atlaikyti grupės spaudimą, pasipriešinimą, kritiką. Ypač aktualu vaikui ar paaugliui puoselėti psichinio atsparumo galias ir įgūdžius, žinoti, kad kai kuriomis aplinkybėmis reikia pasipriešinti žalojančiam, neigiamam grupės poveikiui, pasakyti *ne* siūlomoms žalingoms priemonėms ir veiksams (narkotikams, vagystėms, smurtui).

Vaikų psichinis atsparumas

- **Asmenybės atsparumo tobulėjimą lemia tai, kaip buvo formuojama asmenybė ugdymo bei auklėjimo procese. Daugelis tokių sudėtingų situacijų, kaip invalidumas, tėvų skyrybos, tėvų ar artimųjų mirtis, tėvų išvykimas, paties išvykimas gyventi į kitą miestą, jaunesnio vaiko gimimas šeimoje, santykiai su vyresniais broliais ar seserimis, fizinė ir seksualinė prievarta šeimoje, frustracija, negalėjimas daryti tai, ko nori ir kt. yra vaikų streso priežastys, galinčios paveikti asmenybės emocinę raidą.**

Vaikų psichinis atsparumas

- **Nepilnose šeimose gyvenantys vaikai patiria stresą dažniau negu darnių šeimų vaikai. Nepilnų šeimų gyvenimą dažnai veikia daug papildomų neigiamų veiksnių (skurdas, įtempti santykiai su aplinka). Sunki padėtis kai kada neigiamai paveikia ir suaugusįjį, jis nebepajėgia skirti pakankamai jėgų ir laiko vaikų auklėjimui.**
- **Neturtingų šeimų vaikai blogiau atlieka užduotis mokykloje, jų sveikata prastesnė, jie turi mažiau potencialių galimybių gyvenime.**
- **Labai vertinga priemonė tokioms šeimoms ir jose augantiems vaikams yra visuomeninio palaikymo sistemos, kaimynų, giminaičių, draugų, savitarpio pagalbos grupių parama.**

Vaikų psichinis atsparumas

- Labai svarbus veiksnys yra šeimos tarpusavio santykių kokybė ir sutelktumas. Nedarniose šeimose vaikams tenka gyventi ypač įtemptą emocinį gyvenimą, patiria daug nusivylimų, traumuojančių įvykių.
- Jeigu šeima yra darni, joje vyrauja atviras bendravimo stilius – lengviau sukaupiama problemų sprendimo patirtis, geriau gebama prisitaikyti prie naujų aplinkybių. Tokios šeimos geriau atlaiko stresą keliančius įvykius. Gerą patirtį perima ir šeimose augantys vaikai.

Vaikų psichinis atsparumas

- Dar vienas reikšmingas veiksnys, stiprinantis neigiamą streso poveikį, yra stresą keliančių situacijų kiekis vaiko gyvenime. Kai vaiką ištinka ne viena, bet daugiau nelaimių, tada ir sėkmingai su viena stresine situacija susidorojantis individas gali būti nepajėgus įveikti kelias sudėtingas situacijas.

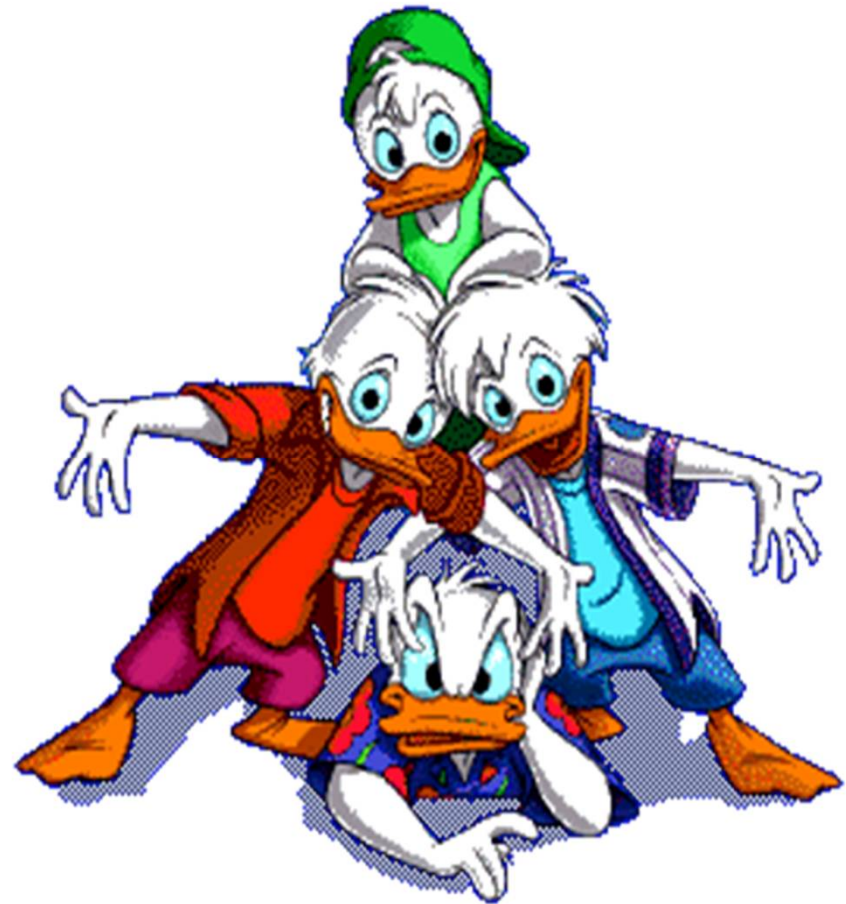


Vaikų psichinis atsparumas

- **Literatūros analizė rodo, kad psichiškai atsparūs vaikai geba mokytis. Tokie vaikai kaupia patirtį, leidžiančią sėkmingai spręsti įvairias socialines problemas.**
- **Jie stebi teigiamus tėvų, kitų žmonių elgesio modelius, padedančius įveikti frustraciją, žalingas aplinkybes. Jie supranta, kad nepalankias situacijas galima paversti palankiomis ir taip kontroliuoti savo gyvenimo eigą.**

Psichinį atsparumą lemiantys veiksniai

- Skatinanti aplinka (*Aš turiu*);
- Vidinės psichinės galios (*Aš esu*);
- Įgūdžiai ir gebėjimai (*Aš galiu*).



Psichinio atsparumo ugdymo gairės

- Paauglystėje ypač svarbios bendraamžių grupės, jos dažnai daro lemiamą įtaką paauglio elgesiui. Formuojasi tapatumas (ego-identiškumas), tai yra, šiuo laikotarpiu jie sprendžia klausimus – kokią karjerą pasirinkti, kokius įsitikinimus, vertybes priimti.
- Paaugliai, turintys bendravimo problemų, patiria emocinį diskomfortą, ir gali bandyti jį kompensuoti netinkamais būdais (pvz., narkotikais, savižudybe, agresyviais veiksmais). Nepatenkinti emociniai poreikiai taip pat gali skatinti stiprią priklausomybę grupei.

Psichinio atsparumo ugdymo gairės

- Paauglystėje ir jaunystėje pasireiškia tam tikras emocinio reagavimo tipas, kurį apibūdina emocinis neatsparumas. Emocinėje, kaip ir pažinimo srityje, dar aptinkama nepasitikėjimas pasirinktais elgesio būdais. Nauji jausminio reagavimo būdai ne visada adekvačiai išreiškiami ir gali būti taikomi netinkamose vietose ar situacijose.

Psichinio atsparumo ugdymo gairės



- **Prevencinėmis priemonėmis siekiama :**
 - sudaryti teigiamą identifikaciją;
 - ugdyti pozityvų savęs vertinimą;
 - skiepyti orientaciją į aktyvų konfliktų ir sudėtingų gyvenimo situacijų sprendimą;
 - ugdyti socialinius bendravimo įgūdžius.

Psichinio atsparumo ugdymo gairės

- Ugdant psichinį paauglių atsparumą, ugdymas yra orientuotas į vidinių psichinių galių, įgūdžių ir gebėjimų lavinimą.
- Pagrindinės vidinės psichinės galios: autonomija, prisitaikomasis temperamentas, orientacija į pokyčius, savigarba, viltis, empatija, kontrolės lokusas.
- Pagrindiniai įgūdžiai ir gebėjimai: kūrybiškumas, atkaklumas, humoro jausmas, bendravimas, problemų sprendimas, impulsų kontrolė, pasitikėjimu grįstų santykių siekimas, socialiniai ir intelektualiniai įgūdžiai.

DĚKOJU UŽ DĚMESÍ !

