

Psichologinis atsparumas: kaip jis ugdomas?



Gimnazijos psychologė
Inga Jankauskienė

2017-12-06

Kas tai yra?

- Kas tas psichologinis atsparumas?
- Kokius žmones galima vadinti psichologiškai atspariais?



Psichologinis atsparumas

- Psichologinį atsparumą (angl. resilience) galima apibrėžti kaip **gebėjimą sėkmingai prisitaikyti susidūrus su nepalankiomis aplinkybėmis.**

Psichologinis atsparumas turi sudėtingą struktūrą

- **Fizinis atsparumas** – fiziologinis lankstumas ir adaptyvumas, jėga ir ištvermė, aprūpinimas maisto medžiagomis, poilsis ir jėgų atsistatymas.
- **Emocinis atsparumas** – mokėjimas nusiraminti ir susikoncentruoti, geras emocijų reguliavimas, mokėjimas stimuliuoti pozityvias emocijas, realistinis optimizmas.
- **Protinis atsparumas** – pasitikėjimas savimi, mąstymo klaidų atpažinimas, gebėjimas valdyti dėmesį, to ką galima kontroliuoti kontroliavimas.
- **Dvasinis atsparumas** – vertybės ir įsitikinimas, empatija ir atjauta, tolerancija kitų žmonių įsitikinimams, gebėjimas užmegzti ryšius.

Psichologinis atsparumas

- **Psichologinis atsparumas** – tai gebėjimas, leidžiantis asmeniui net ir nepalankiomis sąlygomis išlaikyti sveiką, kompetetingą asmenybę bei išvengti, sumažinti ar nugalėti žalojančių įvykių poveikį ar padarinius, taip pat gebėjimas pasipriešinti neigiamam aplinkos poveikiui.
- **Psichologinis atsparumas** atspindi teigiamą individo adaptaciją, nepaisant nepalankių aplinkybių.



Kas nėra psichologinis atsparumas?

- Įsivaizdavimas (ir vaizdavimas), kad esate nepažeidžiami.
- Pagalbos ir savipagalbos ignoravimas.

nes:

Atsparumas yra atsivėrimas mokymuisi ir augimui, galėjimui prisiimti riziką ir šios rizikos pasekmes, tai ne apsauga nuo nesėkmės, bet gebėjimas su ja susitvarkyti savuoju būdu.



Kas lemia gerą psichologinį atsparumą?

- Tyrimai rodo, kad psichologinis atsparumas nėra žmogaus savybė. Tai elgsenos, mąstymo eiga ir veiksmai, kurių galime mokytis kiekvienas.
- Atsparumas man primena kiekvieno žmogaus turimą imunitetą. Vieniū jis stipresnis, kitų silpnesnis. Kartais imunitetas nusilpsta ir mes susergame, o pasveikę jau tampame atsparesni.
- Ne problemų stoka, bet būtent įveiktos stresinės situacijos iš tiesų padeda žmogui tapti stipresniam ateityje.
- Svarbiausia visame kame rasti pozityvą, nei vengti ir saugotis negatyvo.

- Tai, ar jūs susidorosite su užgriuvusiomis negandomis, priklauso nuo keleto dalykų: patiriamų sunkumų kiekio, stiprumo ir to, kaip ilgai jums tenka juos kęsti, bei nuo jūsų pačių atsparumo.
- Mokslininkai, daugelį metų tyrinėję įvairias nelaimes išgyvenusius žmones nustatė, kad atsparūs asmenys pasižymi tam tikromis savybėmis, kurių dauguma visgi priklauso nuo asmeninio pasirinkimo, gebėjimo mokytis ir tikrai nėra kažkokia nepasiekiamą likimo ir prigimties apdovanotųjų privilegija.



Atspariųjų įgūdžiai ir savybės

Smalsumas

Atsparūs žmonės geba išlaikyti vaikams būdingą domėjimąsi pasauliu, užduodami klausimus: „Kas pasikeitė?“, „O kas, jeigu padaryčiau taip?“, „Kas čia galėtų būti man įdomu, naudinga?“, ir būdami atviri netikėčiausiems atsakymams bei atradimams. Gavę atsakymus, jie leidžia sau išbandyti, eksperimentuoti, netgi suklysti ar susižeisti, tačiau tai nesustabdo jų nuo tolesnių klausimų ar tyrinėjimų.

Mokymasis iš patirties

Atsparieji greitai pasimoko iš to, kas jiems ką tik nutiko. Jie geba savęs paklausti: „Ko tai mane moko? Ką aš padariau, kad man taip nutiko? Ką aš darysiu kitaip, kai kitą kartą susidursiu su šia problema? Sugeba būti dėkingi už gerus dalykus, kurie jiems nutinka, netgi bloguose dalykuose įžvelgia kažką pozityvaus ar pamokančio.

Prisitaikymas

Prisitaikantys žmonės gali sau leisti būti stipriems ir švelniems, ramiems ir jausmingiems, rimtiems ir žaismingiems kada jiems to reikia. Prisitaikymas taip pat yra neprisirišimas prie įprastų vaidmenų ar aplinkybių, kai nestovima ir neverkiama prie uždarytų durų, o aktyviai ieškoma, kaip patekti ten, kur reikia. Prisitaikyti atspariesiems padeda ir geras humoro jausmas. Ištikus nesėkmei, kilusią įtampą jie įveikia juokaudami, ne beviltiškai pykdami ir bambėdami.

Pasitikėjimas

Pasitikėjimas savimi padeda nekaltinti savęs, kai užklumpa nesėkmė, o sėkmę vertinti kaip savo asmeninį nuopelną. Jie natūraliai priima tiek komplimentus, tiek teisingą kritiką, o visokius įžeidimus tiesiog praleidžia pro ausis kaip nevertus dėmesio.

Artimi santykiai

Tyrimai parodė, kad didelio streso sąlygomis dirbantys žmonės būdavo mažiau pažeidžiami, jei turėdavo bent vieną artimą žmogų, draugą, su kuriuo galėdavo aptarti savo bėdas ir nuoskaudas. Jie nuo mažens yra labai socialūs, geranoriški ir sugebantys užkariauti aplinkinių dėmesį bei simpatijas.

Emocinis intelektas

Emocinis intelektas – tai gebėjimas efektyviai bendrauti, užmegzti ryšius su kitais žmonėmis, savo bei aplinkinių emocinių reakcijų suvokimas ir valdymas. Atsparūs žmonės paprastai pasižymi aukštu emociniu intelektu. Jie leidžia sau išgyventi ir išreikšti įvairius jausmus: pyktį, meilę, sielvartą, nepritarimą, ir daro tai laisvai ir garbingai.

Tikėjimas

Atsparieji yra nepataisomi optimistai. Kai įvykiai klostosi nepalankiai, jie nepriekaištauja sau ar aplinkiniams. Jie koncentruoja savo dėmesį ir pastangas ties dalykais, kurių nori, užuot svarstę, ko nenori.

Empatija

Tai gebėjimas pažvelgti į situaciją kito žmogaus akimis arba „įlįsti į kito kailį“ netgi tada, kai tas kitas yra tavo priešininkas, kitatikis ar tiesiog tau nemalonus asmuo.

Intuicija

Tai mūsų vidinis žinojimas, kurio atsparieji neignoruoja. Jie atidūs tam, ką sako jų kūnas, sapnai.

Savigyna

Gebėjimas apsiginti, neleisti savęs skriausti ar nepelnytai bausti – svarbi atsparaus žmogaus savybė. Jis taikus, bet jei reikia, gali duoti stiprų atkirtį gindamas ne tik save, bet ir aplinkinius. Atsparusis lengvai atpažįsta melą ir neapsigauna, kai aplinkiniai bando manipuliuoti jo jausmais.

Kompetencija

Atsparūs žmonės į nesėkmes žiūri kaip į iššūkį, o ne kaip į grėsmę. Jie supranta, jog visi išgyvenimai suteikia ir neįkainojamą patirtį, išmintį, kurios kitomis aplinkybėmis galbūt būtų tekę ilgai ieškoti. Tokie žmonės su amžiumi darosi stipresni, ramesni ir vis labiau savimi pasitikintys. Su kiekviena diena jie vis labiau džiaugiasi ir pasitiki gyvenimu.

Atsparumo ugdymas

- Ypač atsparių, kaip ir ypač talentingų, žmonių nėra daug. Jei nusprendei tapti atsparesnis, tiesiog pradėk elgtis taip, tarsi jau būtum atsparus, ir po kurio laiko iš tiesų toks tapsi. Trumpiau tariant, reikia tik panorėti, o po to padaryti... pradžia bent mažytį žingsnelį savo tikslo link.
- Atsparumas paprastai pasireiškia žmogui susidūrus su sunkumais, ištikus nelaimei. Paimkite popieriaus lapą ir kurį laiką rašykite, kaip dėl to jaučiatės. Rašykite, kol palengvės arba atsiras aiškus žinojimas, kas jums darosi. Jei yra galimybė, dabar pats laikas pasikalbėti su artimu draugu ar žmonėmis, pakliuvusiais į panašią situaciją ir taip pat ieškančiais išėjies ir palaikymo.

- Kasdien atraskite laiko užsiimti jums malonia veikla.
- Tokia veikla padės jums greičiau atsikratyti niūrių minčių ir atgauti jėgas.
- Prarastą pasitikėjimą savimi gali padėti atstatyti ir rašymas! Surašykite svarbiausius dalykus, kuriuos iki šiol esate padaręs (-iusi). Tai gali būti darbai, pasiekimai, kvalifikacijos kėlimas, gauti įvertinimai. Leiskite sau prisiminti, kiek daug jau nuveikėte, pasidžiaugti tuo, ką sugebate.
- Tik nelyginkite savęs su kaimynais, juk mūsų visų gyvenimo aplinkybės ir tikslai yra labiau skirtingi nei panašūs.
- Kartais užtenka pažiūrėti į viską per atstumą ir gyvenimas pasirodo kur kas paprastesnis.



- Norint priimti realybę, faktus, kokie jie yra, geriausia pamėginti į situaciją pažvelgti iš tokios pozicijos, tarsi užlipus į devintą aukštą.
- Skaičiumi nuo 1 iki 10 (1 reiškia, jog yra taip blogai, kad blogiau jau būti negali, o 10 reiškia, kad šioje situacijoje yra daug galimybių ir daug būdų, kaip galima elgtis) pabandykite įvertinti savo situaciją. Kuo mano vertinimas skiriasi nuo pačio žemiausio vertinimo? Kokias galimybes aš jau matau? Kokias galimybes tokioje situacijoje matytų mano artimieji ar kolegos?
- Prasmės matymas, tai tarsi būtų tiltas tarp šios dienos negandos ir rytdienos pilnaverčio gyvenimo.
- Jei kasdien aprašytume tris gerus nutikusius tą dieną dalykus, mūsų laimės jausmas sustiprėtų

- Psichologiškai atsparus žmogus vadovaujasi panašiu požiūriu, kaip ir Winstonas Churchillis:

„Mūsų gyvenimas tai tarsi viena po kitos vykstančios kiaulystės, bet ir kiaulystėje galime atrasti kažką, kas mums yra naudinga, nes skatina tobulėti.“



Ką dar galime padaryti?

- Ugdykime atsparumą stresui;
- Atpažinkime ir mokykimės valdyti savo emocijas;
- Pažinkime save: savo gebėjimus ir trūkumus;
- Kitam linkėkim tik geriausio;
- Suvokim kitų jausmus ir reakcijas;
- Mokykimės spęsti problemas ir konfliktus;
- Nepamirškim fiziologinių poreikių: miegas, mityba, kokybiškas poilsis, maloni veikla, dėmesys sau ar artimiesiems...

Niekada nepasiduok, tikėk savimi..

- <https://www.youtube.com/watch?v=A0Gb2fvjKYo>

Linkiu jums atsparumo 😊

If your
PLAN A
doesn't work,
the alphabet has
25 more letters!
Stay cool!