

5. tema. Įsivaizdavimas apie save (kaip matau save ir kaip mane mato kiti)

Asmeniniai bruožai ir bendravimas. Kaip formuojasi charakteris ir temperamentas. Kaip suprasti save ir keisti savo elgesį. Susivaldymo metodai ir naujų įpročių ugdymas. Konstruktyvaus bendravimo būdai.

1. Užsiėmimo dalis – 1.10 val.

Tikslas: Tobulinti dalyvių gebėjimus suprasti emocijas, suprasti save ir kitus, išmokti konstruktyvius problemos sprendimo būdus ir sugebėjimą užmegzti ryšį su aplinka. Gilinti supratimą apie savo charakterio savybes ir jo individualias savybes.

Naudojami terminai: asmeniniai bruožai, savivertė, psichikos apsauginiai mechanizmai, bendravimo lygiai, emocijos.



Nustatymo užduotis

Instrukcija vedėjams: Pristatymas. Pakartokite grupės darbo taisykles. Dalyvių jausmų ratas. Senjorai iš naujo prisistato ir sako, su kokiais jausmais jie atėjo į klasę šiandien.

Įvadas į naują temą

1. Gyvenimo istorija, kaip savo asmenybės prezentacija

Instrukcija vedėjams:

Suprasti save reiškia tai, kaip rasti ir priimti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, savo išteklius, suprasti, kada mums reikia kitų pagalbos, siekiant pakeisti situaciją. Mūsų charakteris, temperamentas, asmenybės ypatybės tiesiogiai veikia mūsų sveikatą ir jos funkcines galimybes, o šio faktoriaus reikšmė su metais tikrai auga (*Wettstein et al., 2018*).

Mūsų gyvenimo būdas, kuris tiesiogiai veikia mūsų sveikatą ir gyvenimo kokybę (Chen, 2015), priklauso nuo mūsų stipriųjų ir silpnųjų pusių, elgsenos modelių. Todėl labai svarbu studijuoti save, savo ypatybes, priimti jas ir sutelkti dėmesį į savo charakterio pranašumus. Pirmiausia pabandykime kalbėti apie save, naudodami "savo gyvenimo žemėlapi". Mes pasirinksim jo sudarymui tik pagrindinius taškus, kurie paveikė jūsų asmenybę, simboliškai nurodydami juos darbalapyje. Remdamiesi gautu vaizdu, pabandykite papasakoti nedidelę istoriją apie save.



Darbas grupėje: mano gyvenimo istorija. Darbo lakštas 5.1

Instrukcija vedėjams:

Naudokite darbalapį 5.1., Kad pamatytumėte pagrindinius dalykus, kurie turėjo įtakos jūsų asmenybės raidai. Papasakokite apie save, remdamiesi savo "gyvenimo žemėlapiu".

Mūsų gyvenimo istorija rodo, kaip mes suvokiame savo praeitį šiai dienai. Kiekvienas iš mūsų tai daro remdamasis savo pažiūromis ir nuotaika. Tačiau iš pokalbių su draugais, sutuoktiniais, vaikais ir anūkais, galime sužinoti kitokį savo gyvenimo variantą, nes jo faktai gali būti interpretuojami labai skirtingai, atsižvelgiant į pasakotojo vertybes, santykius su jumis ar net tas emocijas, kurias jis turi šį kartą, todėl svarbu palikti savo versiją vaikams ir anūkams.



Namų darbas

Instrukcija vedėjams:

Užrašykite savo šeimos istoriją. Tai galima iliustruoti nuotraukomis, iliustracijomis iš žurnalų ir dokumentų kopijomis. Taip pat svarbu išvardinti faktus, datas ir užbaigti tai su savitu pranešimupalikuonims.

2. Asmeniniai bruožai

Nuo seniausių laikų žmonės bando susisteminti visą juos supantį pasaulį. Kaip tik toks troškimas paskatino Linėjų (Linnaeus) klasifikuoti gyvus organizmus. Siekiant apibūdinti žmogaus asmenybę, taip pat naudojamos skirtingos sistemos. Jūs tikriausiai girdėjote apie temperamento rūšis: cholerikas, sdangvinikas, melancholikas ir flegmatikas; pagal kūno sandaros tipą: asteninio tipo, atletiškas, dručkis (Sheldon); pagal mąstymo tipą: juslinis, intuityvus, racionalus, emocinis (Jung) ir net pagal socialinio elgesio tipus: suvokiamasis, išnaudojamasis, į rinką orientuotas arba kaupiamasis (Eric Fromm).

Galima peržvelgti į save kaip į būtybę su įgimtais su asmenybės bruožais, su tokiu jų deriniu, kurie turi įtakos mums įvairiose gyvenimo situacijose ir yra mūsų išteklių ir galimos plėtros zonos. (Cybulski, et al, 2017). Kiekvienas iš mūsų yra unikalus. Mūsų temperamentas yra įgimtas ir negali būti pakeistas. Tačiau, suprasdami save, galime panaudoti savo stipriąsias puses. Asmeninius bruožus galima apibrėžti kaip modelį nuoseklių minčių, jausmų ir veiksmų, kurie išskiria mus iš visų kitų.

Pasak vieno modelio (McCrae & Costa 1987, Kas minėts Laher, 2013), galime nustatyti penkis pagrindinius veiksnius: 1) **ekstraversija** (aukšto lygio: aktyvus, kalbus, atkaklus, orientuotas į socialinę aplinką; žemo lygio – uždarumas), 2) **geranoriškumas** (aukšto lygio: nesavanaudiškas, naudingas, nuoširdus, pakantus, kuklus; žemiausio lygio: negeras, nekenčiantis, skeptiškas, kritiškas); 3) **sąžiningumas** (aukščiausio lygio: kompetentingas, doras, savidisciplinuotas ir organizuotas; žemiausiu lygmeniu: aplaidus, neatsakingas, tingus, impulsyvus, bevalis), 4) **neurotiškumas** (aukščiausiu lygiu: nerimas, priešiškus, nesaugumas, depresija; žemiausiu lygmeniu: emociškai stabilus, ramus, lengvai pakantus stresui) ir 5) **atvirumas** (aukščiausiu lygiu: gtvą vaizduotė, dėmesys vidiniams jausmams, smalsumas, nepriklausomi sprendimai; mažiausias lygis: paprastas, konservatyvus).



Darbo lakštas 5.2.

Instrukcija vedėjams:

Praktinis darbas: darbalapyje įvertinkite save skalėje nuo 0 iki 10, tada paprašykite draugų, giminių ar pažįstamų taip pat įvertinti jus. Pagalvokite, kodėl yra (ar ne) skirtumų tarp jūsų ir kitų žmonių vertinimų? Ar norėtumėte tai pakeisti ir kodėl? Kaip tai padaryti?

Pertrauka 10 minučių

2. Užsiėmimo dalis – 1.10 val.

3. Apsauginiai psichikos mechanizmai

Naudodami savo ypatybes, stipriąsias puses, kiekvienas iš mūsų stengiasi susitvarkyti su savimi ir įvairiomis gyvenimo situacijomis. Tai padeda įveikti emociniai sprendimai. Pvz., po konflikto darbe pažiūrėkite gerą filmą, kad nuramintute. Kai kada jūs galite valdyti situaciją tik racionaliai, pvz., apmokėdami sąskaitas arba registruodamiesi pas gydytoją.

Tačiau gana natūralu, kad mes tiesiog nenorime susidoroti su kai kuriomis problemomis. Net pati mintis, kad reikia dėti pastangas, gali mums suteikti nepatogumų. Ypač jei su tuo susijusios emocijos, mes situaciją imame giliai į širdį. Tada visiškai natūraliai įsijungia apsauginiai mechanizmai. Kaip dažniausiai pasitaikantys literatūroje minimi - išstūmimas, pasipriešinimas. Projekcija, identifikavimas, regresija, sublimacija, izoliacija, neigimas (Karpova, 1998; Renė, 1999). Tačiau yra kitų, gana būdingų būdų išvengti komplikacijoms:

Intelektualizavimas - pasakojimas apie sunkią situaciją be emocinio atspalvio. Pvz., kai televizijos šou moteris labai ramiai ir be ašarų pasakoja apie tikrai baisią tragediją, kuri įvyko jos gyvenime. Ji kalba apie sielvartą, kaip pikta jai buvo be ašarų. Jos veidas nieko neišreiškia.

Humoras - naudojamas humoras apsiginti nuo trauminės ir skausmingos patirties. Pvz., neišlaikiusi vairavimo egzamino du kartus iš eilės, moteris juokiasi ir sako, kad geras dalykas pavyksta tik iš trečiosyk. Trečias kartas būna laimingas!

Izoliavimas - atskirų minčių ar veiksmų atskyrimas nuo kitų. arba jų visiškai paneigimas. Pavyzdžiui, brutalus vyras slepia savo potraukį maisto ruošimui arba sodininkystei, praleisdamas visą dieną prie viryklės arba su skuduru rankose. Tačiau prie žmonių jis šaiposi ir juokiasi iš virėjų ir sodininkų, vadindamas juos mazgotėmis.

Išstūmimas - su jo pagalba žmogus vengia galvoti apie dalykus, kurie jam sukelia stiprių emocijų: baimę, pyktį, sielvartą. Pavyzdžiui, pagyvenusi moteris, žinanti, jog rimtų sveikatos problemų, bando užsirašyti pats gydytoją specialistą, tačiau prisimena apie tai tik savaitgaliais ir darbo dienų vakarais, kai registratūra jau uždaryta. Pagaliau prisiskambinusi užsirašo, bet pamiršta apie paskirtą datą ir tik po kelių dienų prisimena.

Vengimas - asmuo nieko nenusprendžia ir nuolat atkreipia dėmesį į tai, kad visos siūlomos galimybės yra kvailos, neįdomios ir nieko vertos. Pavyzdžiui, žmonės, kurie sėdi prie televizoriaus, keikia vyriausybę, vietos valdžią, mokytojus, gydytojus, visuomenės veikėjus, o patys nieko gyvenime nedaro, į rinkimus neina ir netgi nedalyvauja namo gyventojų susirinkime, kur jų balsas yra tikrai svarbus ir gali padėti spręsti konkrečius klausimus. Į kiekvieną pasiūlymą reaguoja neigiamai ir ieško priežasčių, kodėl problemos išspręsti neįmanoma.

Gyvenime mūsų apsauginiai mechanizmai gali keistis išraiškos ir intensyvumo požiūriu. Vaikystėje mes paprastai naudojames pačiomis primityviausiomis apsaugomis. Tačiau augant išsilavinimui ir patirčiai, taip pat atsižvelgiant į aktualizavimo procesą, jų lygis gali pakilti. Arba, priešingai, per senėjimo procesą gali sumažėti kognityvinė funkcijos ir jos gali tapti labiau primityvios (Etxeberria, 2016)



Darbas poromis

Instrukcija vedėjams: *Kaip manote, kokie apsauginiai mechanizmai jums būdingi? Ką darote, kai nenorite klausimo spręsti iš esmės? Ar norėtumėte tai pakeisti?*

3. Užsiėmimo dalis – 1.10 val.

4. Emocijos

Emocijų taip pat turite paisyti ir susitvarkyti su jomis. Žmogaus emocijos ar jausmai yra reakcija į vidinius ir išorinius dirgiklius. Emocijos yra glaudžiai susijusios su realiais asmens poreikiais. Jų psichologinis pagrindas yra įgimtas savireguliacijos mechanizmas ir centrinės nervų sistemos ypatybės. Jos stereotipiškai atspindi asmens santykius su probleminėmis situacijomis. Jei jaunystėje mes lengvai pereiname nuo vienos emocijos į kitą, tai labiau b randžiame amžiuje mes linkę įstrigti, ypač jei emocija yra neigiama (Gould et al., 2018).

Emocijos labai stipriai stimuliuoja arba užlaiko funkcinę nervų sistemos ir viso organizmo rezervų mobilizavimą, taip pat jų naudojimą individualiems poreikiams patenkinti. Jos yra labai svarbios tarpasmeniniam bendravimui. Manoma, kad žmogus, darydamas

sprendimą, svyruoja tarp logikos ir jausmų. Kartais racionali dalis laimi, o kartais mes paisome savo "širdies". Jausmai atspindi asmens poreikius, patenkina juos, mes gauname teigiamas emocijas, jei ne - neigiamas. Labai dažnai reikia mokėti atskirti savo emocijas. Priešingu atveju mums sunku tinkamai įvertinti situaciją ir suprasti, kaip elgtis.



Grupinis žaidimas

Instrukcija vedėjams: *Pranešėjas išdalina korteles su emocijų pavadinimais. Dalyviai neparodo savo kortelių kitiems ir nekalba apie jų turinį, tačiau jų prioriteto tvarka stengiasi išreikšti jiems tekusią emociją. Kiti bando atspėti jos pavadinimą. Po to, kai žaidimas baigiasi, grupė diskutuoja, ar buvo sunku rodyti pageidaujamas emocijas, ar jie supranta kitų žmonių emocijų raišką. Kokias emocijas galima supainioti ir kodėl?*

Emocijos organizme sukelia subjektyvius ir objektyvius pokyčius (Ceide & Kennedy, 2014). Subjektyvus komponentas yra mūsų emocinis pergyvenimas, kurio neįmanoma objektyviai įvertinti ir išmatuoti. Pavyzdžiui, vienam žmogui sunku priimti senėjimą, o kitas šio proceso nesideda į širdį. Taigi, situacijos, kurios sukelia stresą, mus veikia skirtingai. Objektyviai komponentai gali būti suskirstyti į vegetatyvinius organizmo atsakus ir jo somatinius pasireiškimus. Pirmieji pasireiškia dėl centrinės nervų sistemos darbo pokyčių ir nėra susiję su žmogaus valia. Vegetatyvinė reakcija pasireiškia, kai:

- 1) išsiplėtę vyzdžiai, ypač – išsigandus;
- 2) pakitusi odos spalva, kai iš gėdos raustame, o iš baimės balame;
- 3) padidėjęs prakaitavimas (ypač delnų ir pažastų);
- 4) padidėjęs pulsas ir kraujo spaudimas;
- 5) galimi pokyčiai virškinimo sistemoje (padidėjęs seilėtekis, burnos sausumas);
- 6) dėl emocijų įtakos padidėja hormonų - kortizolio, adrenalino, noradrenalino - išsiskyrimas arba, atvirkščiai, padaugėja dofamin, serotonino, oksitocino;
- 7) gali pasikeisti medžiagų apykaitos intensyvumas.

Remiantis vegetatyvinės sistemos darbo pakeitimais, naudojamas "melo detektorius" nusikaltimų tyrimo metu

Somatinės reakcijos pasireiškia dėl raumenų sistemos pokyčių. Jie gali būti matyti galūnių drebinimu, silpnumu, pozos pokyčiais ir mimika. Emocijos dažniausiai kontroliuoja mūsų mimiką, laikyseną, kuri daro didelį poveikį emociniam kontaktui formuoti. Visiškai ir ryškiai matome emocijų išraišką žmogaus veide. Kiekvienai emocijai būdinga sava veido išraiška, kūno judesiai, emociniai kalbos komponentai. Būtent iš jų mes sužinome apie žmogaus pergyvenimus, parodome užuojautą ir pagal tai mes nustatome savo santykius, planuojame veiksmus, einame į kontaktą arba, priešingai, nenorime bendrauti.

Neigiamos emocijos, kurios ilgam apima asmenį, taip pat stipri neigiama patirtis gali sukelti daug sunkių, lėtinių ligų. Tai gali sumažinti imunitetą, sutrikdyti normalų širdies ir kraujagyslių sistemos funkcionavimą, pakeisti miego režimą ir sukelti lėtinį skausmą. Štai kodėl taip svarbu žinoti apie savo emocijas ir sugebėti jas atskirti nuo realios situacijos ir jūsų minčių apie tai.



Namų užduotis. Darbo lakštas 5.3.

Instrukcija vedėjams: *Pabandykite namuose, pildyti savo savaitės emocijų dienoraštį, kiekvieną dieną užrašydami atskirame lape ar sąsiuvinyje, ką jātėte visą dieną. Būtų geriausia, jei galėtute prisiminti tris emocijingiausias situacijas ir apibūdintute atitinkamuose langeliuose -*

situaciją, mintis ir jausmus, taip pat savo reakciją į tai, kas nutiko. Pagalvokite, kaip tai paveikė situacijos baigtį? Jei turėtute kitų emocijų, kaip elgtumėtės?

Pertrauka 10 minučių

4. Užsiėmimo dalis – 1.10 val.

5. Šeimos ir socialinės aplinkos įtaka asmenybei

Svarbu ne tik mūsų charakteris ir jausmai, bet ir įgūdžiai, pagal kuriuos turime sukurti santykius. Ir čia svarbu ne tik gebėti "pradėti santykius", naudojant savo asmenybės stipriąsias puses, bet ir įgūdis susitvarkyti su savo emocijomis. Mes esame laiminga tuo metu, kai pavyksta nustatyti šiltus ir pasitikėjimu pagrįstus ryšius su pasauliu, žinome, kad kažkam reikalingi bei savaip vertingi.

Harvardo universiteto mokslininkas Robertas Voldinger nusprendė patikrinti šią teoriją, jis ėmėsi "gyvenimo pasitenkinimo" tyrimo, kuris tęsiasi jau 75 metus ir jame dalyvauja 750 dalyvių bei 2000 jų giminaičių ir draugų. Šį projektą vykdo kelios mokslininkų kartos. Per 75 metus pasikeitė keturi direktoriai. Viena pusė respondentų buvo parinkta iš Harvardo universiteto studentų, kita - iš skurdžiausių Bostono rajonų jaunimo.

Mokslininkai stebėjo juos visą gyvenimą - nuo brandos momento iki pat mirties, ir priėjo prie šios išvados: "socialiai aktyvūs žmonės yra laimingesni ir sveikesni, palyginti su izoliuotais ir ir uždariais, ir svarbu ne draugų skaičius, o santykių kokybės Daugiau apie šį tyrimą galima sužinoti šioje medžiagoje:

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=ru).



Darbas poromis

Instrukcija vedėjams: Kurie 25 žmonės yra mano aplinka? Kokius žmones man patinka matyti ir girdėti aplink save? Ką galiu padaryti, kad šie žmonės taptų mano aplinkos dalimi? Kaip manote, kaip jūsų giminaičiai, draugai ir pažįstami daro įtaką jums? Ir kaip jūs įtakojote juos? Ką suteikiate bendravimui? Kokius jausmus? Veiksmus? Mintis? Ką pranešate pasauliui?

Pagrindinė šeimos funkcija yra prierašumas, parama, tarpusavio pagalba, tradicijos ir bendravimas. Svarbu, kad tai nebūtų grindžiama vienu asmeniu, o remtųsi visais šeimos nariais. Štai kodėl kiekvienas turėtų kvieštis giminaičius į mėnesio susitikimus, kas savaitę paskambinti, kad pasakytų ir sužinotų, kam ir kaip, kaip jūs galite būti naudingi vieni kitiems. Sakykim, rengiant šventes, perduoti anūkams tautines tradicijas, papasakoti apie tai, kaip tai buvo įprasta jūsų šeimoje.

Šeimos svarba skiriasi skirtingų tautų kultūroje. Ir individualios patirties tyrimas rodo, kad šeimos vertybės skiriasi. Kartais artimiausių žmonių vietas užima kaimynai, draugai. Tačiau visiems mums labai svarbi galimybė teikti ir priimti kitų pagalbą. Ir tada turime analizuoti ne tik tai, kaip dažnai mes bendraujame su kitais, bet ir kaip mes tai darome. Ar mūsų artimi giminaičiai gauna iš mūsų geros nuotaikos ir paramos? Ar kiekvienas pokalbis netampas mūsų žeriamais kaltinimais dėl kitų kietaširdiškumo? Galų gale, bendravimas gali būti tiesioginis: "Prašu padėti man atsigabenti spintą šeštadienį, ir aš iškepsiu jums pyragų" arba netiesioginis: "Jūs man neskambinate jau antrą savaitę, niekam šioje šeimoje, aš nereialinga." Pagalvokite, kaip tokiais atvejais jaučiasi mūsų pašnekovai? Ką galėtume daryti kitaip? Kuo geriau suprantame savo poreikius ir jausmus, tuo lengviau kalbėti apie juos tiesiogiai. Tik reikia tiesiog atsakyti kaltinančio tono ir pakeisti įvardį "tu" į situacijos apibūsinimą.



Darbas poromis

Instrukcija vedėjams: *Stenkitės išreikšti savo mintis keturiais sakiniais, nenaudojant įvardžių tu arba jūs:*

1. *Aš jaučiu.....*
2. *Kada.....(kas vyksta, aprašykite situaciją).*
3. *Todėl, kam man tai reiškia.....(kaip aš suvokiu situaciją).*
1. *Ir todėl aš prašau.....(tiesioginis pranešimas).*

Pavyzdys: jaučiuosi vienišas (jausmai) +, kai per savaitę man niekas nepaskambina (tai yra faktas, kuris sukėlė emocijas) +, nes mano namuose yra tokia tyla, kad man atrodo, jog nė vienas nė vieno gyvo žmogaus nėra mano gyvenime (kaip aš suvokiu) + todėl prašau jus paskambinti bent kartą per savaitę (tiesioginis pranešimas).



Namų darbas. Darbo lakštas 5.4.

Instrukcija vedėjams: *Pagalvokite apie tai, kaip galite atsakyti į keturis klausimus. Kodėl tai svarbu? Kaip tai apibūdina jus? Stenkitės per savaitę suderinti savo veiksmus pagal tai, ką parašėte šiame lape. Kiek jūsų kasdieniniai veiksmai atitinka jūsų mintis apie save.*

Literatūros sąrašas:

- Ceide, M., & Kennedy, G. (2014). Addressing Psychosomatic Illness in the Elderly: Integrated Care. *Psychiatric Times*, 31(11), 1-4
- Chen, 2015. Health Status and Factors related to Health Behaviors of Older Adults Using a Senior Center. *Korean Journal Of Adult Nursing*, 27(4), 428-437.
- Cybulski, M., Cybulski, L., Krajewska-Kulak, E. & Cwalina, U. (2017). The level of emotion control, anxiety, and self-efficacy in the elderly in Bialystok, Poland. *Clinical Interventions In Aging*, 12305-314.
- Etxeberria, I., Etxebarria, I., Urdaneta, E. & Yanguas, J. J. (2016). Age differences among older adults in the use of emotion regulation strategies. What happens among over 85s and centenarians? *Aging & Mental Health*, 20(9), 974-980.
- Gould, C. E., Gerolimatos, L. A., Beaudreau, S. A., Mashal, N. & Edelstein, B. A. (2018). Older adults report more sadness and less jealousy than young adults in response to worry induction. *Aging & Mental Health*, 22(4), 512-518. doi:10.1080/13607863.2016.1277975
- Laher, S. (2013). Understanding the Five-Factor Model and Five-Factor Theory through a South African cultural lens. *South African Journal Of Psychology*, 43(2), 208-221.
- Wettstein, M., Wahl, H. & Heyl, V. (2018). Four-year reciprocal relationships between personality and functional ability in older adults with and without sensory impairment: focus on neuroticism and agreeableness. *Aging & Mental Health*, 22(6), 834-843.