

PSÜHHOLOOGILINE VASTUPIDAVUS

TEGUTSEMINE RASKUSTE KESKEL

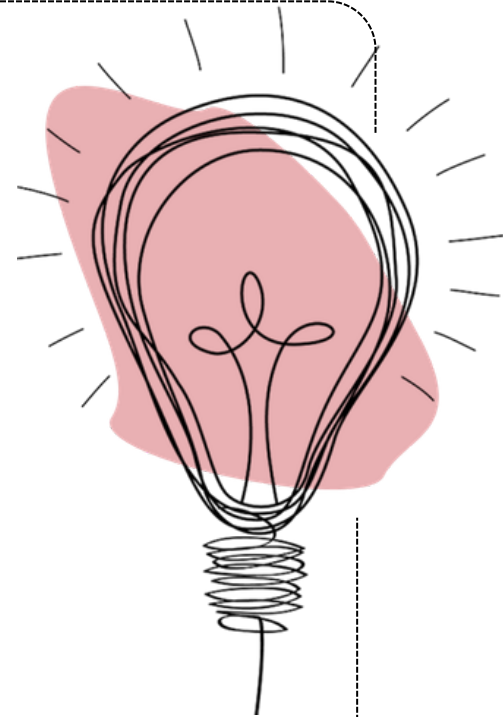


Sissejuhatus teemasse tegevuse juhendajale

Mida nimetatakse psühholoogiliseks vastupidavuseks?

Psühholoogiline vastupidavus on raskete või proovile panevate elukogemustega kohanemise protsess ja selle tulemus. See ei ole üks kindel isikuomadus ega üksikoskus, vaid kujuneb inimese ja tema keskkonna vastastikmõjus. Vastupidavust toetavad kognitiivne, emotsionaalne ja käitumuslik paindlikkus, erinevad toimetulekuoskused ning kättesaadavad sotsiaalsed ressursid.

Hea kohanemine ei tähenda tingimata algse eesmärgi saavutamist ega varasema olukorra taastamist. See võib tähendada ka muutunud olukorras toimiva, tervist hoidva ja tähendusliku edasiliikumise viisi leidmist.



Psühholoogilise vastupidavuse põhimõtted:

- Psühholoogiline vastupidavus sõltub olukorrast ja kättesaadavatest ressurssidest. Inimene võib ühes olukorras hästi toime tulla, kuid teises vajada rohkem aega, oskusi või teiste tuge. Ühes olukorras raskustesse sattumine ei tähenda, et inimene ei ole vastupidav.
- Vastupidavus ei tähenda, et inimene oleks kogu aeg tugev, rahulik või positiivne. Raskustega kohanemine võib olla pikk ja muutlik protsess.
- Raskete tunnete kogemine ei ole vastupidavuse vastand. Pettumus, viha, hirm, tüdimus ja lootusetus võivad olla loomulik osa raskustega kohanemisest.
- Vastupidavust toetab psühholoogiline paindlikkus: võime kohandada oma mõtlemist ja käitumist ning tegutseda sihipäraselt ka ebamugavate tunnete, kahtluste ja ebakindluse juuresolekul.
- Vastupidavus võib väljenduda ka kannatlikkuses. See ei tähenda passiivset ootamist, vaid valmisolekut teha järjepidevalt väikeseid samme ka siis, kui tulemused ei ole kohe nähtavad.
- Psühholoogiline vastupidavus ei kujune ainult inimese enda jõupingutuste tulemusel. Seda toetavad suhted ja keskkonnas kättesaadavad ressursid, näiteks lähedased, treenerid, meeskonnakaaslased ja spetsialistid.
- Abi küsimine, abi vastuvõtmine ja teistele toetumine ei näita nõrkust. Need on olulised toimetulekustrateegiad, mis võivad toetada raskustega kohanemist.
- Vastupidavus ei taga alati soovitud tulemuse saavutamist. Kõike ei ole võimalik kontrollida ning hea kohanemine võib tähendada ka eesmärgi, tegutsemisviisi või tulevikuplaani muutmist.



Arutelu- ja refleksiooniküsimused

- Millised hetked filmis panid Magnuse psühholoogilise vastupidavuse kõige enam proovile?
- Milliseid tundeid võis Magnus taastumise ja korduvate tagasilöökide ajal kogeda?
- Millistes Magnuse mõtetes, valikutes ja tegudes väljendus tema psühholoogiline vastupidavus?
- Kuidas väljendus Magnuse sihikindlus ka neil hetkedel, kui ta ei tundnud end lootusrikkalt või kahtles oma tegevuse mõttekuses?
- Kes kuulusid Magnuse tugivõrgustikku? Millist rolli mängisid nad tema toetamisel?
- Mida sai Magnus oma olukorras kontrollida või mõjutada ning mis ei olnud tema kontrolli all?
- Kas Magnuse lugu võib pidada psühholoogilise vastupidavuse näiteks ka siis, kui ta oma algset eesmärki ei saavutanud? Miks?
- Mida saame Magnuse loost õppida raskuste ja tagasilöökidega toimetulemise kohta?





Praktilised ülesanded ja töölehed

Tegevus „Kus sina seisad?”

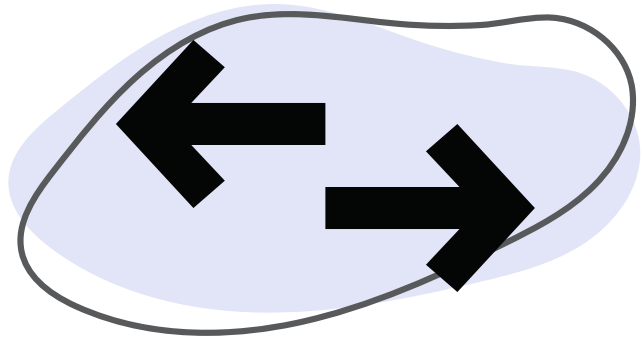
Eesmärk: arutleda psühholoogilise vastupidavuse üle ning märgata sellega seotud erinevaid arusaamu.

Kestus: 15–25 minutit.

Tegevuse juhendaja loeb ette väite. Väitega nõustujad liiguvad ruumi paremale ja mittenõustujad vasakule. Kes pole kindel või arvab, et vastus sõltub olukorrast, võib jääda keskele.

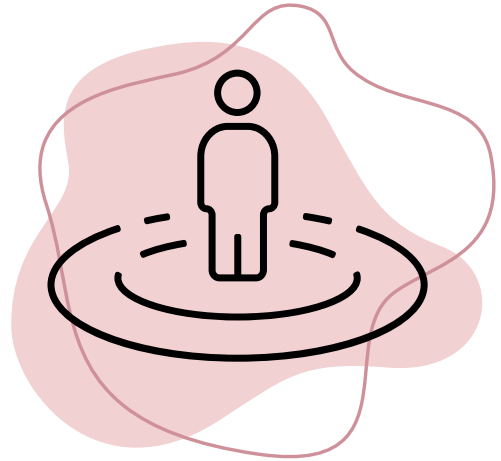
Tegevuse juhendaja viskab pehme jutupalli ühele osalejale, kes põhjendab oma seisukohta või toob näite. Seejärel saavad sõna teise seisukoha esindajad. Kuuldud argumentide põhjal võib oma asukohta muuta. Tegevuse juhendaja võtab arutelu kokku, seostab selle filmiga ning vajaduse korral täpsustab psühholoogilise vastupidavuse põhimõtteid vastavalt teoreetilistele lähtepunktidele.

Ühes tunnis võib valida 5–6 väidet.



Väited:

- Vastupidav inimene jääb ka raskes olukorras positiivseks.
- Hirmu, kahtluste või lootusetuse kogemine näitab, et inimene ei ole vastupidav.
- Vastupidavus võib väljenduda sihipärase tegutsemises ka siis, kui inimene kahtleb oma tegevuse mõttekuses.
- Kannatlikkus tähendab eelkõige ootamist, kuni olukord paraneb.
- Väikeste sammude tegemine võib näidata vastupidavust ka siis, kui tulemusi pole veel näha.
- Tõeliselt vastupidav inimene peab raskustega ise hakkama saama.
- Abi küsimine ja vastuvõtmine on targad toimetulekustrateegiad.
- Puhkamine või tempo vähendamine võib olla osa vastupidavusest.
- Vastupidav inimene ei anna kunagi alla.
- Kui eesmärk jääb saavutamata, ei olnud inimene piisavalt vastupidav.
- Mõnikord võib eesmärgi muutmine või sellest loobumine olla tark ja julge otsus.
- Magnuse lugu võib pidada vastupidavuse näiteks ka siis, kui tal ei õnnestunud tippsporti tagasi tulla.



Tegevus

„Kontrolliringid“

Eesmärk: aidata noortel eristada seda, mida nad saavad kontrollida või mõjutada, asjaoludest, millega tuleb arvestada ja mida ei saa ise muuta.

Kestus: 15–20 minutit.

Noored joonistavad paberile kolm üksteise sees paiknevat ringi (või kasutavad järgmisel lehel olevat töölehte):

1. Saan kontrollida – minu valikud ja tegevused.
2. Saan mõjutada – saan olukorda suunata, kuid ei otsusta tulemust üksi.
3. Ei saa kontrollida – asjaolud, mida ma muuta ei saa ja millega tuleb arvestada.

Kõigepealt valitakse filmist üks Magnuse jaoks keeruline olukord ning paigutatakse sellega seotud asjaolud ringidesse. Seejärel võib iga noor teha sama mõne enda eesmärgi või raskuse põhjal.

Arutelu lõpetuseks küsib tegevuse juhendaja:

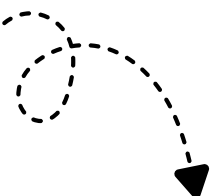
- Millele tasub Magnusel või sinul oma energia suunata?
- Miks püüame vahel kontrollida seda, mis ei ole meie võimuses?
- Mida tähendab kontrollimatu asjaolu aktsepteerimine?
- Millise väikese tegevuse saad valida kontrollitavate asjade ringist?

Tegevuse juhendaja rõhutab, et aktsepteerimine ei tähenda olukorraga nõustumist või selle meeldivaks pidamist. See tähendab olukorra tunnistamist sellisena, nagu see praegu on, et teha teadlik valik edasise tegevuse kohta.



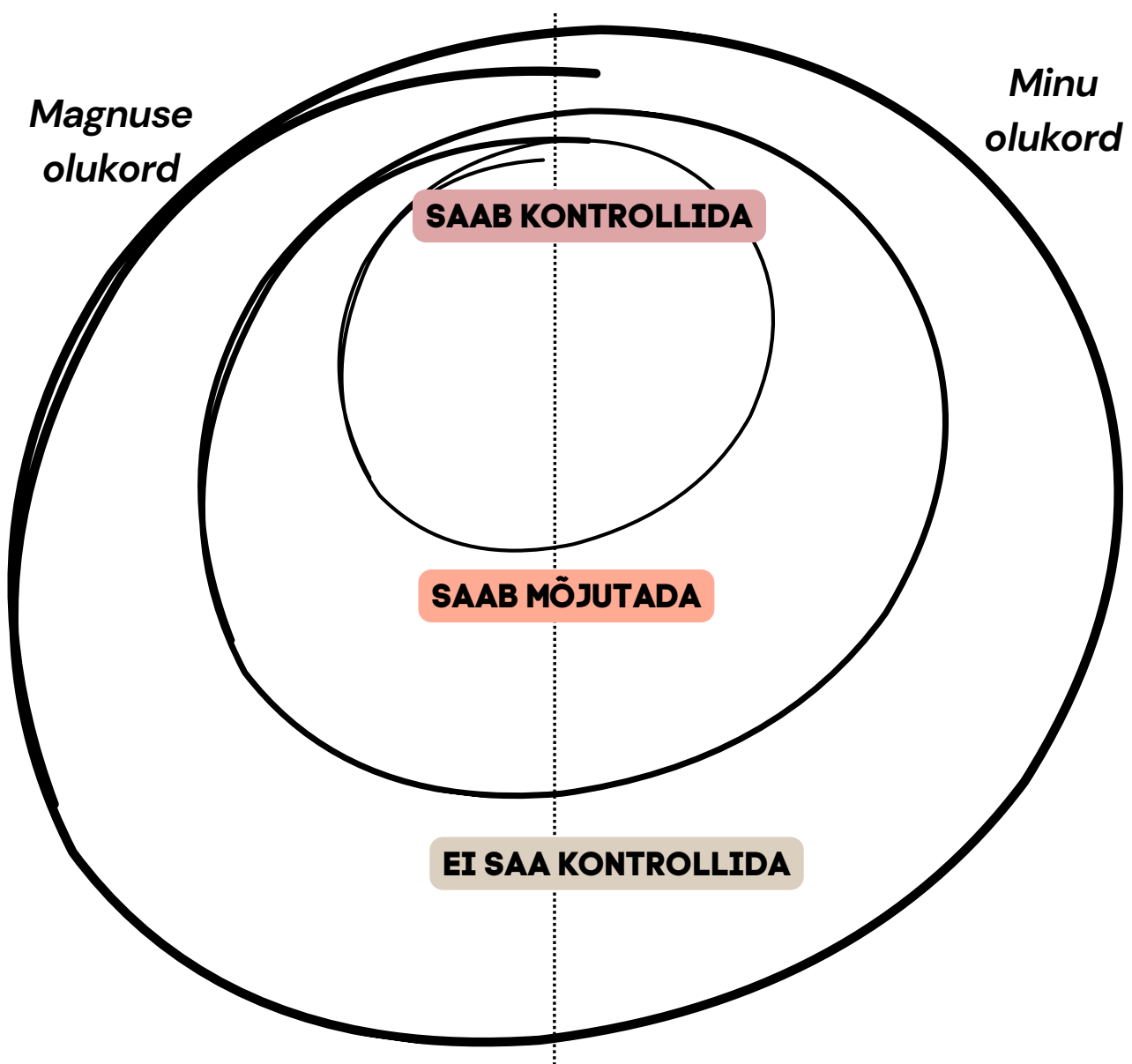
**„Tegele sellega,
mis on sinu
kontrolli all“ on üks
stoitsismi keskseid
põhimõtteid.**

TÖÖLEHT



TÖÖLEHT „MIS ON MINU KONTROLLI ALL?”

1. Vali filmist üks Magnuse jaoks keeruline olukord ja kirjuta ringide vasakule poolele Magnuse olukorraga seotud mõtted:
 - Mida sai Magnus ise valida või teha? (sisemine ring)
 - Mida sai Magnus mõjutada, kuid mitte täielikult kontrollida? (keskmine ring)
 - Mida ei saanud Magnus ise muuta? (väline ring)
2. Vali nüüd enda jaoks üks keeruline olukord ja kirjuta ringide paremale poolele selle olukorraga seotud mõtted:
 - Mida saad ise valida või teha? (sisemine ring)
 - Mida saad mõjutada, kuid mitte täielikult kontrollida? (keskmine ring)
 - Mida ei saa ise muuta? (väline ring)



SÕNUM SPORDIPSÜHHOLOOGILT

Me ei saa kontrollida kõike, mis meiega juhtub. Küll aga saame sageli valida, kuidas olukorrale reageerime, millele oma tähelepanu ja jõupingutused suuname ning mida järgmisena teeme.

Üldiselt on kõige kasulikum keskenduda sellele, mida saad ise kontrollida – näiteks oma valikutele, ettevalmistusele ja tegutsemisele. Seda, mida sa kontrollida ei saa, näiteks teiste inimeste arvamusi või juba juhtunut, tasub püüda aktsepteerida sellisena, nagu see praegu on, ning sellega oma edasistes valikutes arvestada.

Aktsepteerimine ei tähenda, et olukord sulle meeldib või et sa sellega nõustud. See tähendab, et sa ei kuluta kogu oma energiat võitlusele millegagi, mida sa praegu muuta ei saa, vaid suunad selle võimaluse korral järgmisele kasulikule sammule.

Tegevus

„Suur eesmärk ja järgmine väike samm“

Eesmärk: õppida jagama suurt või kauget eesmärki väiksemateks ja juhitavateks tegevusteks.

Kestus: 15–20 minutit.



Noor valib ühe enda jaoks olulise eesmärgi ja kirjutab selle töölehele.

Seejärel vastab ta küsimustele:

1. Milline võiks olla minu eesmärgile lähemale viiv vahe-eesmärk?
2. Mida saan selle saavutamiseks lähiajal teha?
3. Milline on kõige väiksem konkreetne samm, mille saan teha juba täna või sel nädalal?
4. Millist tuge või vahendeid ma selleks vajan?
5. Kuidas saan aru, et olen selle sammu teinud?

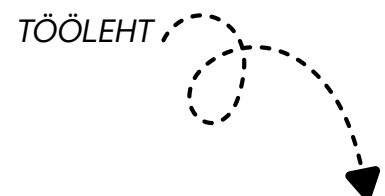
Näiteks:

Suur eesmärk: tahan pärast vigastuspausi uuesti regulaarselt treenida.

Vahe-eesmärk: leida mulle praegu sobiv treeningkoormus.

Järgmine väike samm: räägin sel nädalal treeneriga ja lepime kokku esimese treeningu.

Tegevuse juhendaja rõhutab, et kannatlikkus ei ole passiivne ootamine. See võib väljenduda järjepidevas väikeste sammude tegemises ka siis, kui lõpptulemus ei ole veel nähtav.



TÖÖLEHT „LIIGUN ENDA EESMÄRKIDE POOLE“

Mõttele ühele eesmärgile, mis on sulle praegu oluline. See võib olla seotud spordi, õppimise, suhete, tervise või mõne muu eluvaldkonnaga. Kirjuta eesmärk töölehele ja vasta allolevatele küsimustele, et leida järgmine jõukohane samm selle poole liikumiseks.

MINU JAKS OLULINE EESMÄRK:

- Milline võiks olla minu eesmärgile lähemale viiv vahe-eesmärk?
- Mida saan selle saavutamiseks lähiajal teha?
- Milline on kõige väiksem konkreetne samm, mille saan teha juba täna või sel nädalal?
- Millist tuge või vahendeid ma selleks vajan?
- Kuidas saan aru, et olen selle sammu teinud?

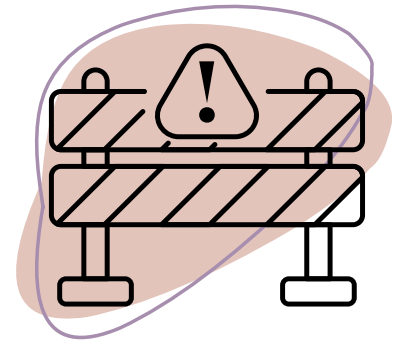
SÕNUM SPORDIPSÜHHOLOOGILT

Suur eesmärk võib tunduda kaugel või isegi üle jõu käiv, eriti siis, kui sa ei tea veel täpselt, kuidas selleni jõuda. Sa ei pea kogu teekonda korraga ette nägema ega läbima. Keskendu järgmisele väikesele sammule, mida saad praegu ise teha.

Väikeste sammude astumine aitab edasi liikuda paremini kui kogu teekonna suhtes täieliku selguse või kindluse ootamine. Suurte eesmärkideni jõudmine nõuab sageli kannatlikku ja järjepidevat tegutsemist. Kannatlikkus ei tähenda lihtsalt ootamist, vaid edasi liikumist ka siis, kui tulemus ei ole veel nähtav.

Tegevus

„Tagasilöögi tegevusplaan“



Eesmärk: valmistuda võimalikeks takistusteks ning harjutada paindlikku probleemilahendust.

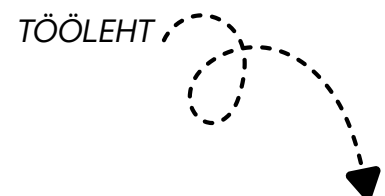
Kestus: 15–20 minutit.

Noor valib ühe eesmärgi või tegevuse, mille saavutamisel võib esineda takistusi, ja paneb töölehele kirja. Seejärel koostab ta potentsiaalse tegevusplaani, vastates järgmistele küsimustele:

- Võimalik tagasilöök: mis võib takistuseks saada?
- Esimene lahendus: mida proovin kõigepealt?
- Kui see ei tööta: mida teen teisiti?
- Kellelt küsin abi või nõu?
- Mida saan olukorrast õppida?
- Millal võiks olla mõistlik eesmärki või tegevusplaani muuta?

Noored võivad oma tegevusplaanide paarilisega arutada ning aidata teineteisel leida vähemalt ühe alternatiivse lahenduse.

Tegevuse juhendaja rõhutab, et tagasilöök ei tähenda automaatselt ebaõnnestumist ega algusesse naasmist. Psühholoogiline vastupidavus võib väljenduda oma tegevuse kohandamises, toe kasutamises või vajaduse korral eesmärgi muutmises.



TÖÖLEHT „TAGASILÖÖGI TEGEVUSPLAAN“

Tagasilöögid ja ootamatud takistused on eesmärkide poole liikumise loomulik osa. Need ei tähenda tingimata, et oled ebaõnnestunud või et eesmärgist tuleb loobuda. Mõnikord on vaja proovida teist lahendust, küsida abi, anda endale rohkem aega või kohandada oma eesmärki.

Mõttele ühele enda jaoks olulisele eesmärgile või tegevusele, mille poole praegu liigud. Selleks võib olla näiteks spordis arenemine, vigastusest taastumine, võistluseks valmistumine või mõni õppimise, suhete või tervisega seotud eesmärk. Kasuta järgmisi küsimusi, et valmistuda võimalikuks tagasilöögiks ja kavandada, kuidas saad selle korral edasi tegutseda.

Minu eesmärk *Mida soovin saavutada?*

Võimalik tagasilöök

Milline takistus või tagasilöök võib eesmärgi poole liikumisel ette tulla?

Minu esimene lahendus

Mida saan takistuse tekkimisel kõigepealt proovida?

Minu varuplaan

Kui esimene lahendus ei tööta, mida saan teha teisiti?

Minu tugi

Kellelt saan vajaduse korral abi või nõu küsida? Kuidas saab see inimene mind aidata?

.....

.....

Olukorrast saadud teave

Kas see olukord annab mulle kasulikku teavet selle kohta, mida võiksin edaspidi teha teisiti?

.....

.....

Plaani või eesmärgi kohandamine

Mille järgi saan aru, et võiksin oma tegevusplaani või eesmärgi muuta?

.....

.....

Minu järgmine samm

Millise väikese ja konkreetse sammu saan nüüd teha? Millal ma selle teen?

.....

.....

SÕNUM SPORDIPSÜHHOLOOGILT

Tagasilöök ei tähenda automaatselt ebaõnnestumist ega seda, et oled tagasi alguses. See annab sulle uut teavet olukorra ja senise plaani toimimise kohta. Psühholoogiline vastupidavus ei tähenda alati sama lahenduse proovimist või eesmärgi poole liikumist iga hinna eest. See võib väljenduda ka selles, et hindad olukorda uuesti, proovid teistsugust tegutsemisviisi, küsid abi või kohandad oma eesmärgi.

Tegevus

„Vastupidavus ilma sundpositiivsusetä“

Eesmärk: õppida eristama lihtsustatud positiivseid loosungeid toetavatest ja tegelikkust arvestavatest sõnumitest.

Kestus: 15–20 minutit.



Tegevuse juhendaja ütleb ühe tavapärase lihtsustatud julgustuslause või kirjutab selle tahvlile, näiteks: „Mõtle positiivselt!“ Noored arutavad paarides või väikestes rühmades, kuidas seda lauset muuta nii, et sõnum:

- tunnistaks inimese raskeid tundeid ja olukorda;
- pakuks mõistmist või tuge;
- aitaks leida järgmise võimaliku sammu, kuid ei lubaks kindlat positiivset tulemust.

Seejärel tutvustavad paarid või rühmad oma sõnastusi. Koos arutatakse, millised sõnumid võiksid keerulises olukorras päriselt toetada ja miks. Sama tegevust võib korrata veel paari lihtsustatud julgustuslausega. Näiteks:

Lihtsustatud julgustus	Toetavam sõnum
„Mõtle positiivselt!”	„On arusaadav, et sul on praegu raske. Mis võiks sind hetkel aidata?”
„Ära ole kurb!”	„Sinu tunded on arusaadavad. Ma olen sinu jaoks olemas.”
„Kõik läheb kindlasti hästi!”	„Me ei tea veel, kuidas kõik laheneb, kuid sa ei pea sellega üksi toime tulema.”
„Ära anna kunagi alla!”	„Mõtleme koos, kas praegu tasub jätkata samal viisil, midagi muuta või valida uus suund.”

Lõpus arutatakse:

- Miks võib heatahtlik julgustus mõnikord inimest mitte aidata?
- Milline sõnum tunnistab inimese tegelikku kogemust?
- Kuidas saab pakkuda lootust ilma kindlat tulemust lubamata?

Tegevuse juhendaja rõhutab, et keerulistel aegadel saame toetavaid ja tegelikkust arvestavaid sõnumeid pakkuda nii iseendale kui ka teistele.

Sellised sõnumid ei eita raskeid tundeid ega luba kindlat positiivset tulemust, vaid aitavad inimesel tunda, et tema kogemust mõistetakse, ning leida tuge või järgmise võimaliku sammu.