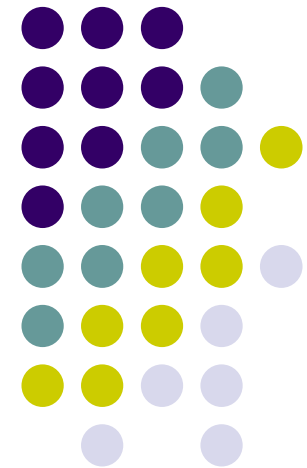


# ANKSTYVIEJI PRISIMINIMAI, GYVENIMO STILIUS IR ASMENINIŲ KONFLIKTŲ STILIUS

## ***Roy M. Kern***

VDU Socialinių mokslų fakulteto Teorinės psichologijos katedros profesorius, JAV Džiordžijos valstijos universiteto profesorius emeritas, Individualiosios psichologijos žurnalo (JAV) redaktorius, Individualiosios psichologijos diplomatas



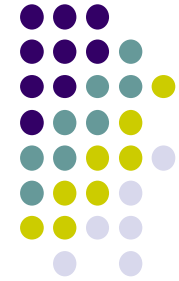
# Seminaro tikslai

---



- 1. Identifikuoti A. Adler/ Individualiosios psichologijos principus, susijusius su konfliktų sprendimo strategijų susiformavimu.**
- 2. Pristatyti mokslinį tyrimą apie konfliktų sprendimo strategijų sąsajas su gyvenimo stiliaus dinamika.**
- 3. Apibūdinti ankstyvųjų prisiminimų techniką ir ją pritaikyti konfliktų sprendimo strategijų identifikavimui seminaruose arba konsultavime/ psichoterapijoje.**

# Konfliktų sprendimo strategijų formavimasis



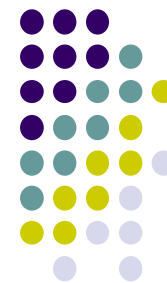
- Siekdami priklausyti šeimai vaikystėje, pasirenkame tam tikras konfliktų sprendimo strategijas, glaudžiai susijusias su gyvenimo stiliaus dinamika.
- Šios konfliktų sprendimo strategijos yra platesnis konstruktas nei gyvenimo stilius, bet taip pat buvo sukurtos tam, kad patenkintume priklausymo šeimai poreikį.
- Visgi iškilus konfliktinei situacijai, dauguma suformuotų konfliktų sprendimo strategijų, siejamų su gyvenimo stiliaus dinamika, tampa nebeveiksmingos, kai tik mūsų smegenyse aktyvuojasi gynybos mechanizmas „bėgti arba kautis“.

# Konfliktų sprendimo strategijų formavimasis



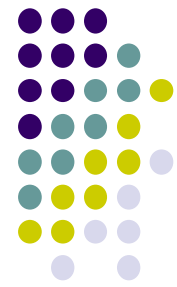
- Tokie cheminiai smegenų procesai tiesiogiai veikia gyvenimo stiliaus dinamiką. Kitaip tariant, mūsų gyvenimo stilius glaudžiai susijęs su smegenų funkcijomis. Kai kurie individai iš konfliktinių situacijų tiesiog pabėga.
- Individualiosios psichologijos požiūriu, galime atpažinti savo konfliktų sprendimo strategiją, analizuodami ankstyvuosius prisiminimus vaikystėje. Tai reiškia, kad konfliktų sprendimo įgūdžius galime lavinti.
- Aptarkime konfliktų sprendimo strategijas, literatūroje įvardinamas kaip sėkmingiausias, bei su jomis mokslininkų siejamą gyvenimo stiliaus dinamiką.

# Konfliktų sprendimo strategijos ir gyvenimo stiliaus dinamika: mokslinių tyrimų rezultatai I



- **BENDRADARBIAUJANTIS (angl. Collaborative)** – tai abipusiu priėmimu pagrįstas problemų sprendimų modelis, apibūdinamas stipriai išreikštu socialiniu interesu ir gerais tarpasmeninio bendravimo įgūdžiais. Lietuvoje atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad bendradarbiaujantiems individams svarbus kitų pritarimas ir buvimas sėkmingu. Jie taip pat vaikystėje jautėsi saugūs.
- **SIEKIANTIS KOMPROMISO (angl. Compromise)** – dominuoja įsitikinimas “šiek tiek laimėti, šiek tiek pralaimėti”. Tyrimo duomenimis, siekiantieji kompromiso turi išvystytą socialinį poreikį, vertina sutarimą su kitais, trokšta kitų pritarimo ir prieš daugelį metų jautėsi saugūs tėvų šeimoje.

# Konfliktų sprendimo strategijos ir gyvenimo stiliaus dinamika: mokslinių tyrimų rezultatai II



- **NUSILEIDŽIANTIS (angl. Yield Lose)** – rūpinasi tuo, kaip bendravimas su žmogumi paveiks santykius su juo; kitaip tariant, vengia skaudinti, įžeisti kitų jausmus. Moksliniais tyrimais sąsajų su gyvenimo stiliaus dinamika iki šiol nenustatyta.
- **SIEKiantis LAIMĖTI (angl. Win Lose)** – būdingas kovojimas dėl laimėjimo, konfliktų sprendimo situacijose visuomet būna laimėtojas ir pralaimėtojas. Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis, kovojantieji dėl laimėjimo linkę vadovauti kitiems, jų socialinis interesas mažiau išvystytas, tėvų šeimoje vaikystėje jie jautėsi mažiau saugūs.

# Konfliktų sprendimo strategijos ir gyvenimo stiliaus dinamika: mokslinių tyrimų rezultatai III



- **VENGIANTIS (angl. Lose Leave)** – dominuoja įsitikinimas „Įsitraukimas į konfliktines situacijas nieko gero neduoda, verčiau pasitraukti“. Gyvenimo stiliaus dinamika atskleidžia, kad konfliktinės situacijos šiems individams – tikras iššūkis. Jiems sunku pritaikyti bendrabiavimu ar kompromiso paieška pagrįstą konfliktų sprendimo strategiją. BASIS-A klausimyno skalės rodo konfliktų vengiantį individą kaip nepatenkinantį priklausymo poreikio, turintį mažiau išvystytą socialinį interesą ir aplinkinį pasaulį vertinantį kaip nenuspėjamą. Konfliktinėse situacijose šie individai taip pat nenuspėjami.

# Ankstyvųjų prisiminimų technika

---



- Pristatęs teorines konfliktų sprendimų ir gyvenimo stiliaus dinamikos prielaidas, norėčiau pakviesti jus suprasti savo gyvenimo stilių ir atpažinti konfliktų sprendimo strategiją, pasinaudojant mano paties sukurta ankstyvųjų prisiminimų technika.
- Pirmiausiai pristatysiu sisteminių ankstyvųjų prisiminimų modelį, vėliau pateiksiu realų pavyzdį ir, jei laikas leis, išbandysime šią techniką praktiškai.



# Ankstyvųjų prisiminimų technikos atlikimo etapai



- 1 žingsnis: Užsimerkite ir kelias minutes paskirkite atsipalaidavimui
- 2 žingsnis: Mintimis sugrįžkite į vaikystę, kai jums buvo 10 metų ir mažiau. Prisiminkite konfliktinę situaciją su kuriuo nors šeimos nariu.
- 3 žingsnis: Vienu arba dviem žodžiais apibūdinkite jausmą, kurį patyrėte šioje konfliktinėje situacijoje.
- 4 žingsnis: Jei iš šalies stebėčiau šią konfliktinę situaciją, kokį jūsų elgesį pastebėčiau?
- 5 žingsnis: Aptarkite šį prisiminimą mažose grupelėse. Būkite pasirengę aptarti grupelės dalyvio konfliktų sprendimo strategiją ir gyvenimo stiliaus dinamiką.

# Ankstyvųjų prisiminimų technikos pavyzdys



- **Tikras prisiminimas iš vaikystės, kai man buvo 10 metų ar mažiau:** lauke susipykau su tėvu. Jis stovėjo šiokiu tokiu atstumu nuo manęs, palypėjęs ant nedidelio kalnelio. Jis mane kaltino kažkuo, ko aš nepadariau.
- **Jausmas:** pyktis
- **Elgesys:** pasakiau, kad jis neteisus ir nuėjau šalin
- Pagalvokite apie panaudotą konfliktų sprendimo strategiją ir galimą gyvenimo stiliaus dinamiką. Tai aptarkite didesnėje grupėje. Vėliau pakviesiu keletą grupių pasidalinti diskusijos idėjomis.

# Demonstracija

---



- Reikalingas savanoris
- Kalbėdamasis su savanoriu, pažingsniui atliksiu ankstyvųjų prisiminimų techniką ir pademonstruosiu, kaip galima interpretuoti ankstyvuosius prisiminimus, siekiant nustatyti konfliktų sprendimo strategiją ir pažinti individo gyvenimo stiliaus dinamiką.
- Vėliau padalinsiu jus į mažesnes grupes pasipraktikuoti techniką.

# Ačiū už nuoširdų dėmesį! 😊

*Roy M. Kern*

