

Psichologinis atsparumas sporte

Dr. Julius Neverauskas
LSMU, VšĮ Žmogaus institutas
Mokymai Sportininkų mokymo centrui
<https://sportininkumokymai.lt/>
2025 m. rugsėjo 25 d.

Naudinga kiekvieno darbo pradžia - KETINIMAI

Iš šių mokymų aš ketinu/noriu gauti _____

Tai man svarbu, nes _____

Tam, kad gaučiau tai ko noriu, turiu _____

Julius Neverauskas

- Gydytojas-psichoterapeutas ir neurologas, medicinos mokslų daktaras
- Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) podiplominių psichoterapijos studijų kurso vadovas
- LSMU Neuromokslų instituto mokslo darbuotojas
- Lietuvos kognityvinės ir elgesio terapijos asociacijos eksprezidentas
- Lietuvos įsisąmoninimu grįstos psichologijos asociacijos eksprezidentas
- Antiaging-medicinos specialistas? ir entuziastas
- Mokymų įmonėms/organizacijoms vadovas ir lektorius

IŠMOKIMO (ŽINOJIMO) LYGIAI

- *Girdėjau*
- *Žinau*
- *Moku*
- *DARAU IR TOBULĖJU*
- *Mokau kitus*
- *Mokau mokytojus*

- *Nežinau, kad nežinau,*
- *Žinau, kad nežinau*
- *Žinau ką žinau ir žinau ko nežinau*
- *Žinau ką noriu žinoti ir ko nenoriu žinoti*

Šio mokymo bloko programa

- Apie sportininkus kaip žmones ir asmenybes
- Sportas kaip smegenų galių naudojimo mokslas ir menas.
- Kas yra psichologinis atsparumas ir kaip jis pasireiškia sporto kontekste.
- Psichologinio atsparumo svarba skirtingose sporto šakose ir karjeros etapuose.
- Streso ir spaudimo valdymas neuromokslo požiūriu
- Sąmoningumo (mindfulness) galia ir praktinis taikymas sporte.
- Efektyvi, tačiau nealinanti savikontrolė, savidisciplina ir savireguliacija
- Atsparumas nesėkmėms. Atsistatymo psichologija: kaip greitai grįžti į optimalų būsenos lygį.
- Vidinė motyvacija ir jos išlaikymas ilgalaikėje perspektyvoje.
- Psichologinis lankstumas ir jo ugdymas fizinio lavinimo tikslais
- Svarbiausi bendravimo ir konfliktų valdymo įgūdžiai kaip psichologinio atsparumo dalis.
- Krizių prevencija ir jų suvaldymas kaip psichologinio atsparumo komponentas
- Psichologinis atsparumas kaip asmenybės bruožas.

Sportininkai kaip žmonės ir asmenybės

Asmenybės savybės, kurios padeda siekti sporto aukštumų

Kognityviniai bruožai

- **Dėmesio koncentracija** – gebėjimas fokusuotis į svarbiausią.
- **Psichologinis lankstumas** – gebėjimas prisitaikyti prie situacijų.
- **Strateginis mąstymas** – gebėjimas matyti ilgalaikį planą, o ne tik artimiausias rungtynes.
- **Mokymosi gebėjimai** – imlumas naujoms technikoms, treniruočių metodams.

Emociniai bruožai

- **Emocinis stabilumas** – mažesnis jautrumas stimulams.
- **Atsparumas nesėkmėms** – gebėjimas greitai „atsikelti“ po klaidų ar pralaimėjimų.
- **Optimizmas** – pozityvus ir viltingas požiūris net sudėtingose situacijose.
- **Savikontrolė** – gebėjimas reguliuoti emocijas ir impulsus.

Asmenybės savybės, kurios padeda siekti sporto aukštumų

Socialiniai bruožai

- **Lyderystė** – gebėjimas įkvėpti kitus, būti pavyzdžiu.
- **Komandiškumas** – gebėjimas bendradarbiauti ir pasitikėti kitais.
- **Drausmingumas** – pagarba treneriams, taisyklėms, tvarkai.
- **Atsakomybė** – tiek už savo, tiek už komandos rezultatą.

Valios bruožai

- **Disciplinuotumas** – nuosekliai laikytis treniruočių režimo.
- **Kantrybė** – gebėjimas ilgai dirbti be greito atlygio.
- **Ryžtingumas** – greitai priimti sprendimus ir jų laikytis.
- **Ištvermė** – nepasiduoti net sunkiomis aplinkybėmis.

Asmenybės savybės, kurios padeda siekti sporto aukštumų

Motyvaciniai bruožai

- **Didelis siekis laimėti / pasiekimų troškimas** (need for achievement).
- **Vidinė motyvacija** (mėgavimasis pačiu procesu, ne tik rezultatu).
- **Atkaklumas** – gebėjimas ilgai dirbti dėl tikslo.
- **Ambicingumas** – aukštų tikslų kėlimas sau.

Asmenybės savybės, kurios padeda siekti sporto aukštumų

Asmenybės profiliai, dažniausiai matomi tarp siekiančių sporto aukštumų

- **Labai konkurencingi** – mėgsta varžytis, lygintis, siekia būti pirmi.
- **Orientuoti į rezultatą** – aiškiai mato savo tikslus ir kryptį.
- **Labai savikritiški** – nori nuolat tobulėti, nepatenkinti vidutiniškumu.
- **Toleruojantys diskomfortą** – gali atlaikyti skausmą, nuovargį, nuobodulį.
- **Didelio saviveiksmiškumo (self-efficacy)** – tiki, kad nuo jų pastangų priklauso rezultatai.

Idealaus sportininko psichologinis profilis

Pagrindiniai, būtini bruožai

Tai savybės, be kurių sunku siekti aukščiausio lygio sporte:

- **Atkaklumas** – ilgalaikis kryptingas darbas nepaisant nesėkmių.
- **Disciplinuotumas** – nuoseklus treniruočių režimo ir planų laikymasis.
- **Pasiekimų motyvacija** – stiprus vidinis noras laimėti, tobulėti ir įveikti save.
- **Atsparumas stresui** – gebėjimas išlikti ramiam bei efektyviam spaudimo metu.
- **Didelis saviveiksmškumas (self-efficacy)** – tikėjimas, kad nuo mano pastangų priklauso rezultatai.

Idealaus sportininko psichologinis profilis

Labai svarbūs bruožai

Šie bruožai stipriai padidina galimybes pasiekti sporto aukštumų:

- **Emocijų kontrolė** – valdyti nerimą, pyktį, nusivylimą.
- **Dėmesio koncentracija** – gebėjimas fokusuotis į esminius dalykus varžybų metu.
- **Motyvacinis lankstumas** – gebėjimas išlaikyti ugnį tiek kasdienėse treniruotėse, tiek ilgalaikėje perspektyvoje.
- **Tolerancija diskomfortui** – fiziniam skausmui, nuovargiui, monotonijai.
- **Komandiškumas arba lyderystė** – priklausomai nuo sporto šakos (individualios ar komandinės).

Idealaus sportininko psichologinis profilis

Papildomi, pranašumą suteikiantys bruožai

Tai savybės, kurios gali padėti tapti išskirtiniu sportininku:

- **Optimizmas** – tikėjimas galimybėmis net sudėtingomis aplinkybėmis.
- **Psichologinis lankstumas** – gebėjimas greitai prisitaikyti prie pokyčių.
- **Savikritiškumas** – nuolatinis tobulėjimo siekis.
- **Kūrybiškumas** – nestandartiniai sprendimai žaidimo ar kovos metu.
- **Charizma ir įkvėpimas** – gebėjimas motyvuoti komandą ir būti pavyzdžiu kitiems.

Idealaus sportininko asmenybė –

Tai žmogus, kuris yra **atkaklus, disciplinuotas, konkurencingas ir emociškai atsparus.**

- tiki savo pastangų galia,
- moka reguliuoti emocijas ir išlaikyti koncentraciją,
- yra pasirengęs pakelti diskomfortą,
- prisiimti atsakomybę už rezultatą ir
- nuolat tobulėti.

Įsivertinimo testas: „Mano psichologinis sportininko profilis“

Instrukcija:

Įsivertinkime kiekvieną teiginį pagal skalę nuo **1 iki 5**:

1 – visiškai netinka man

2 – dažniausiai netinka

3 – kartais taip, kartais ne

4 – dažniausiai tinka

5 – visiškai tinka man

Įsivertinimo testas: „Mano psichologinis sportininko profilis“

A. Pagrindiniai bruožai

- Esu atkaklus ir nepasiduodu net po nesėkmių.
- Laikausi treniruočių ir režimo net tada, kai sunku ar nesinori.
- Mane motyvuoja vidinis noras laimėti ir tobulėti, o ne tik išoriniai apdovanojimai.
- Spaudimo akimirkomis (pvz., varžybų pabaigoje) galiu išlikti ramus.
- Tikiu, kad nuo mano pastangų priklauso mano rezultatai.

Įsivertinimo testas: „Mano psichologinis sportininko profilis“

B. Labai svarbūs bruožai

- Gebu valdyti savo emocijas (pyktį, nusivylimą, nerimą).
- Galiu susikonscentruoti į esminius dalykus net esant trikdžiams.
- Išlaikau motyvaciją ilgalaikėse treniruotėse, net be greito atlygio.
- Galiu pakelti fizinį skausmą, nuovargį ar nuobodulį, jei to reikia tikslui pasiekti.
- Komandoje gebu prisidėti kaip bendraveiksmis arba kaip lyderis.

Įsivertinimo testas: „Mano psichologinis sportininko profilis“

C. Papildomi bruožai

- Net sudėtingose situacijose mėstau pozityviai.
- Lengvai prisitaikau prie pasikeitusių sąlygų (pvz., oro, taktikos, varžovo netikėtų sprendimų).
- Esu savikritiškas – pastebiu, kur galiu tobulėti.
- Kartais moku rasti kūrybiškus, nestandartinius sprendimus aikštėje / varžybose.
- Įkvepiu kitus savo pavyzdžiu, pastangomis ar energija.

Įsivertinimo testas: „Mano psichologinis sportininko profilis“ Rezultatų interpretacija

- **60–75 taškai** – Labai aukštas lygis su daug „psichologinio čempiono“ bruožų.
- **45–59 taškai** – Geras lygis, bet yra sričių, kurias galima stiprinti.
- **30–44 taškai** – Vidutinis lygis, reikėtų kryptingo darbo su savybėmis, kurios žemiausiai įvertintos.
- **15–29 taškai** – Silpnas psichologinis pasirengimas.
Rekomenduojama dirbti su sporto psichologu ir kryptingai ugdyti vidinius įgūdžius.

Pagrindiniai vidiniai motyvai sporte

- **Pasiekimų troškimas** – noras pasiekti aukštų tikslų, įveikti save, įrodyti, kad galiu daugiau.
- **Tobulėjimo siekis** – vidinis poreikis nuolat gerinti savo techniką, įgūdžius, fizinę ir psichologinę būklę.
- **Autonomija** – jausmas, kad pats valdau savo pasirinkimus, treniruotes ir kryptį.
- **Kompetencijos jausmas** – malonumas iš to, kad tampu geresnis ir labiau įvaldau sportinius įgūdžius ir rezultatus.
- **Vidinis džiaugsmas / malonumas** – sporto procesas pats savaime teikia pasitenkinimą (žaidimas, judėjimas, „adrenalinas“).
- **Savęs įveikimas** – noras perlipti per savo ribas, pasiekti tai, kas atrodo neįmanoma.
- **Įsitraukimas į „flow“ būseną** – sportininkai dažnai siekia tos ypatingos akimirkos, kai veiksmas „neša“ pats savaime.

Pagrindiniai vidiniai motyvai sporte

- **Asmeninis identitetas** – sportas kaip dalis „kas aš esu“ („aš esu bėgikas kovotojas“).
- **Prasmės ir tikslo pojūtis** – sportas suteikia gyvenimui kryptį, prasmę, padeda realizuoti save.
- **Savigarbos stiprinimas** – pasididžiavimas savimi dėl įdėtų pastangų ir progresuojančių rezultatų.
- **Psichologinis augimas** – sportas kaip būdas lavinti ne tik kūną, bet ir charakterį, discipliną, valią.
- **Autentiškas savęs išreiškimas** – noras parodyti savo stilių, kūrybiškumą, unikalumą.
- **Įveikos poreikis** – troškimas nugalėti kliūtis, sunkumus ir įrodyti sau, kad galiu.
- **Vidinė konkurencija su savimi** – noras šiandien būti geresniam nei vakar.
- **Ilgalaikė vizija** – siekis palikti pėdsaką, pasiekti tai, kas liktų istorijoje ar taptų dalimi palikimo.

Pagrindiniai vidiniai motyvai sporte

Meistriškumo ir augimo motyvai

*Ši grupė susijusi su **norų tobulėti ir augti** patenkinimu.*

- Tobulėjimo siekis
- Pasiekimų troškimas
- Vidinė konkurencija su savimi
- Psichologinis augimas (charakterio, disciplinos ugdymas)
- Kompetencijos jausmas („aš tampa vis geresnis“)

Pagrindiniai vidiniai motyvai sporte

Meistriškumo ir augimo motyvai

*Ši grupė susijusi su **norų tobulėti ir augti** patenkinimu.*

- Tobulėjimo siekis
- Pasiekimų troškimas
- Vidinė konkurencija su savimi
- Psichologinis augimas (charakterio, disciplinos ugdymas)
- Kompetencijos jausmas („aš tampu vis geresnis“)

Pagrindiniai vidiniai motyvai sporte

Saviraiškos ir identiteto motyvai

Ši grupė atspindi sportą kaip savęs realizacijos ir gyvenimo prasmės sritį.

- Sportas kaip identiteto dalis („aš esu sportininkas“)
- Autentiškas savęs išreiškimas (stilius, kūrybiškumas)
- Asmeninės prasmės ir tikslo pojūtis
- Ilgalaikė vizija („palikti pėdsaką“)

Pagrindiniai vidiniai motyvai sporte

Emociniai ir patyrimo motyvai

*Tai **emocinis „kuras“**, dėl kurio sportininkas jaučiasi gyvas, įsitraukęs ir patenkintas.*

- Vidinis džiaugsmas / malonumas iš proceso
- Įsitraukimas į „flow“ būseną
- „Adrenalino“ ir iššūkių pojūtis
- Savigarbos/Savivertės stiprinimas (pasididžiavimas savo progresu)

Pagrindiniai vidiniai motyvai sporte

Įveikos ir ištvermės motyvai

*Šie motyvai susiję su **valios jėga, ištverme ir stiprybės paieška**.*

- Savęs įveikimas (ribų peržengimas)
- Įveikos poreikis (norėti nugalėti kliūtis)
- Tolerancija sunkumams ir diskomfortui
- Atsparumo stiprinimas per patirtis

Pratimas: „Mano vidinių motyvų ratas“

Meistriškumo ir augimo motyvai

- Man svarbu nuolat tobulinti savo įgūdžius.
- Jaučiu pasitenkinimą, kai matau progresą.
- Siekiu būti geresnis už vakar buvusį save.
- Sportas man padeda augti kaip asmenybei.

Saviraiškos ir identiteto motyvai

- Sportas yra didelė mano tapatybės dalis.
- Jaučiu, kad sportas man suteikia gyvenimo prasmę.
- Siekiu išreikšti savo stilių, unikalumą sporte.
- Svajoju palikti savo pėdsaką sporto istorijoje.

Pratimas: „Mano vidinių motyvų ratas“

Emociniai ir patyrimo motyvai

- Sportas man teikia malonumą pats savaime.
- Mėgaujuosi, kai patenku į „flow“ būseną.
- Sportas suteikia man stiprių emocijų, adrenalino.
- Didžiuojuosi savimi, kai matau, kad progresuoju.

Įveikos ir ištvermės motyvai

- Mėgstu įveikti sunkumus ir kliūtis.
- Sporte man svarbu peržengti savo ribas.
- Net sunkumai ar skausmas mane motyvuoja.
- Jaučiu, kad atsparumas man padeda siekti rezultatų.

Pratimas: „Mano vidinių motyvų ratas“

Klausimai diskusijai grupėje:

- Kuri motyvų grupė jus labiausiai „veda į priekį“?
- Ar jūsų stipriausi motyvai labiau susiję su tobulėjimu, saviraiška, emocijomis ar įveika?
- Kaip norėtumėte/galėtumėte stiprinti silpnesnę sritį?

Sportas kaip smegenų galių naudojimo mokslas ir menas

Sportas – tai ne tik fizinės jėgos, bet ir smegenų galių naudojimo menas.

Smegenų vaidmuo sporte

- Smegenys koordinuoja judesius, priima sprendimus, apdoroja informaciją iš aplinkos.
- Judėjimas – tai nuolatinė nervų sistemos ir raumenų sinchronizacija.
- Greitis, tikslumas ir jėga priklauso nuo **nervinių impulsų veiklos efektyvumo**.

Sportas – tai ne tik fizinės jėgos, bet ir smegenų galių naudojimo menas.

Psichologiniai procesai, kurie lemia sportinį rezultatą

- **Dėmesio valdymas** – gebėjimas fokusuotis į esminius stimulus, ignoruojant trikdžius.
- **Atmintis ir mokymasis** – naujų technikų įsisavinimas, judesių automatizacija.
- **Sprendimų priėmimas** – ypač svarbus komandinėse ir dinamiškose sporto šakose.
- **Vaizduotė ir vizualizacija** – mentalinis repeticijų įrankis, aktyvuojantis tas pačias smegenų zonas kaip ir realūs judesiai.

**Sportas – tai ne tik fizinės jėgos,
bet ir smegenų galių naudojimo menas.**

Kodėl smegenys yra „tikrasis čempionas“

- Kūnas vykdo tai, ką nurodo smegenys – **judesys prasideda galvoje** (motorinė žievė siunčia signalą raumenims).
- Elitiniai sportininkai skiriasi ne tik raumenų mase ar ištverme, bet ir **smegenų efektyvumu**: jų nervų sistemos greičiau priima sprendimus ir tiksliau koordinuoja judesius.
- Sportas – tai **kognityvinis menas**: žaibiškos reakcijos, informacijos apdorojimas, taktinis mąstymas.

**Sportas – tai ne tik fizinės jėgos,
bet ir smegenų galių naudojimo menas.**

Emocijos ir smegenų veikla sporte

- **Amygdala** reguliuoja nerimą ir baimės reakcijas – nuo jos priklauso startinis jaudulys.
- **Prefrontalinė žievė** padeda priimti racionalius sprendimus ir valdyti emocijas.
- **Dopamino sistema** suteikia motyvacijos ir „atlygio“ pojūtį.
- **Endorfinai** – natūralūs „laimės neuromediatoriai“, padedantys pakelti skausmą.

**Sportas – tai ne tik fizinės jėgos,
bet ir smegenų galių naudojimo menas.**

„Smegenų–kūno“ ryšys

- Sporto psichologija rodo, kaip **mintys formuoja fiziologiją**:
 - Nerimas → įsitempę raumenys → klaidos.
 - Pasitikėjimas → laisvi judesiai → efektyvumas.
- Smegenys reguliuoja ir **atsistatymą** – miegas, poilsis/jėgų atgavimas, koncentracija

Sportas – tai ne tik fizinės jėgos, bet ir smegenų galių naudojimo menas.

Neuroplastiškumas sporte

- Smegenys geba persitvarkyti treniruočių metu.
- Kiekviena nauja treniruotė – tai neuroninių jungčių stiprinimas.
- **„Practice makes permanent“**: kokybiška treniruotė → tvirta neuroninė grandinė → geresnis rezultatas.

Kūrybiškumas ir smegenų galia sporte

- Didieji sportininkai išsiskiria ne tik fizika, bet ir **gebėjimu kurti nestandartinius sprendimus**.
- Greita reakcija ir kūrybiški sprendimai lemia pergalę net prieš fiziškai pranašesnę varžovą.

**Sportas – tai ne tik fizinės jėgos,
bet ir smegenų galių naudojimo menas.**

Sporto metafora

Sportas yra smegenų/kūno bendro meno forma:

- Kūnas – instrumentas.
- Smegenys – dirigentas.
- Rezultatas – suderintos fizinės ir psichinės galios.

Žymių sportininkų istorijos apie „smegenų galių meną“ sporte

Michael Phelps (plaukimas) – vizualizacija

- Prieš kiekvienas varžybas jis „plaukdavo“ galvoje – vizualizuodavo kiekvieną įėjimą į vandenį, posūkį, kiekvieną rankos mostą.
- Jo treneris Bob Bowman net sakė: „*Michaelas pirmiausia laimi galvoje, o tik tada baseine.*“

Novak Djokovic (tenisas) – mindfulness ir kvėpavimas

- Djokovičius aktyviai praktikuoja **mindfulness meditaciją** ir sąmoningo kvėpavimo pratimus.
- Jis pabrėžia, kad tai padeda išlaikyti ramybę lemiamais momentais ir atsigauti po klaidų.

Žymių sportininkų istorijos apie „smegenų galių meną“ sporte

Cristiano Ronaldo (futbolas) – savikalba ir pasitikėjimas

- Ronaldo garsėja fraze: *„Talentą be valios sunkiai dirbti sunaikini, bet su darbu gali pranokti viską.“*
- Jis naudoja **pozityvią savikalbą**, nuolat pabrėždamas sau, kad sunkus darbas duoda pranašumą.

Simone Biles (gimnastika) – emocijų kontrolė

- Ji atvirai kalba apie psichologinį spaudimą ir savo patirtį su nerimu.
- Biles naudoja dėmesio nukreipimo technikas (focus cues) ir kvėpavimą, kad suvaldytų jaudulį prieš sudėtingus elementus.

Mini-pratimas: „Mintyse atliktas judesys“

Tikslas: parodyti, kad smegenys gali paruošti kūną veiksmui net be fizinio atlikimo.

Įžanga Šiandien išbandysime trumpą užduotį, kuri parodys, kaip mintys veikia mūsų kūną.“

Žingsnis A – pasiruošimas

- Patogi sėdėseną/stovėseną
- Užsimerkimas
- Keli įkvėpimai ir iškvėpimai

Mini-pratimas: „Mintyse atliktas judesys“

Žingsnis B – vizualizacija

- „Įsivaizduokite, kad dabar esate prieš savo mėgstamiausias varžybas. Stovite starto pozicijoje / aikštėje / ringe. Matote aplinką, girdite garsus, jaučiate savo kūną.“
- Detaliai vizualizuokime:
 - judesį, kurį turi atlikti (pvz., smūgis, bėgimo startas, metimas į krepšį);
 - jausmą kūne (raumenų įtampa, kvėpavimo ritmas);
 - emociją (susitelkimas, užtikrintumas).

Mini-pratimas: „Mintyse atliktas judesys“

Žingsnis C – įtvirtinimas

- Po 1–2 min. pasakyk:
- „Jūs darote šį veiksmą idealiai. Jūsų kūnas juda sklandžiai, be klaidų. Jūs jaučiatės stiprūs ir užtikrinti.“

Žingsnis D – refleksija

- Atmerkiamė akis.
- Paklauskime savęs:
 - „Ką jautėte savo kūne, nors realiai nieko nedarėte?“
 - „Kaip keitėsi emocijos vien tik galvojant apie judesį?“

Alternatyvūs mini-pratimai

„Savikalbos galia“

Tikslas: parodyti, kaip žodžiai, kuriuos sakome sau, tiesiogiai keičia emocinę būseną ir pasirodymą.

Instrukcija:

- Paprašyk dalyvių pagalvoti apie trumpą frazę, kurią jie dažnai sako sau, kai sunku (pvz., „aš pavargau“, „nepavyks“).
- Tegul pasako šią frazę garsiai ar mintyse – stebi savo kūno reakciją (energija, laikysena, kvėpavimas).
- Tada pasiūlyk pasakyti kitą frazę – stiprinančią („aš galiu“, „tai mano momentas“, „aš pasiruošęs“).
- Aptarkite skirtumą tarp pirmosios ir antrosios frazės.

Diskusija: *„Kokius žodžius nori rinktis prieš varžybas?“*

Alternatyvūs mini-pratimai

„Dėmesio kontrolės žaidimas“

Tikslas: parodyti, kad dėmesys yra treniruojamas raumuo.

Instrukcija:

- Paprašyk dalyvių užmerkti akis ir 30 sekundžių fokusuotis tik į savo kvėpavimą.
- Tada duok trikdžių (garsiai suploja rankomis, paleidi muziką ar paprašai kitų triukšmauti).
- Užduotis – grąžinti dėmesį atgal į kvėpavimą, nepaisant trikdžių.

Diskusija: *„Kiek kartų dėmesys pabėgo? Kaip greitai galėjai jį susigrąžinti?“*

Tai iliustruoja, kaip dėmesio treniruotės padeda varžybų metu.

Alternatyvūs mini-pratimai

„Emocijų perjungimo mygtukas“

Tikslas: išmokyti, kad emocijas galima valdyti per kūno signalus.

Instrukcija:

- Paprašyk dalyvių atsistoti į pozą, kuri atspindi nerimą ar nesaugumą (sulinkusi nugara, rankos nuleistos, lėtas kvėpavimas). Pajusti šią būseną.
- Tada pakeisti laikyseną į užtikrintą (tiesi nugara, plačiai atmerktos akys, gilesnis kvėpavimas, šypsena).
- Aptarkite: „*Kaip pasikeitė emocinė būsena, nors pakeitėme tik kūną?*“

Tai parodo „kūno-smegenų“ ryšį – smegenys reaguoja į laikyseną.

Alternatyvūs mini-pratimai

„Mikro-vizualizacija“

Tikslas: parodyti, kad vizualizacija gali būti trumpa ir paprasta.

Instrukcija:

- Paprašyk sportininkų užsimerkti.
- Tegul jie per 30 sekundžių įsivaizduoja vieną konkretų sėkmingą veiksmą (pvz., įkrito kamuolys, sėkmingas smūgis, finišo linijos kirtimas).
- Pasidalinimas, kaip jautėsi – ar kūnas reagavo taip, lyg tai būtų tikra?

**Kas yra
psichologinis/emocinis
atsparumas ir
kaip jis pasireiškia sporto
kontekste.**

Viena iš svarbiausių (ir pamatinė ir specialioji) kompetencijų – ATSPARUMAS

Fizinis

Psichologinis (*tame tarpe emocinis*)

Fizinis atsparumas

Žmogaus gebėjimas:

- išlaikyti optimalią fizinę būklę,
- atlaikyti stresą,
- įveikti iššūkius,
- prisitaikyti prie fizinių apkrovų ir
- greitai atsigauti po traumų, ligų ar kitų organizmą veikiančių veiksnių.

Kas yra psichologinis/emocinis atsparumas?

Psichologinis atsparumas – tai gebėjimas **atsilaikyti prieš stresą, nesėkmes, sunkumus ir spaudimą**, neprarandant vidinės pusiausvyros ir gebant toliau siekti tikslų.

- Tai **ne įgimta savybė, o ugdoma kompetencija**, lavinama treniruotėse, kasdienybėje, gyvenimo iššūkiuose.
- Sporte atsparumas reiškia ne tik „ištverti“, bet ir **sugrįžti stipresniam po išbandymų**.

Kas yra psichologinis/emocinis atsparumas?

Psichologinis atsparumas - gebėjimas *sėkmingai prisitaikyti, atsigauti ir net „augti“* susidūrus su stresu, sunkumais ar krizinėmis situacijomis.

Tai:

- Gebėjimas atsilaikyti prieš gyvenimo smūgius
- Gebėjimas atsikelti jeigu vis dėlto šie smūgiai mus paguldo
- Gebėjimas eiti į priekį, net ir patiriant sunkumų (gebėjimas efektyviai veikti, net susiklosčius nepalankioms aplinkybėms)

Kas yra psichologinis/emocinis atsparumas?

Emocinis atsparumas –

gebėjimas *valdyti ir integruoti emocijas*,
išlaikyti emocinį stabilumą iššūkių keliančiose,
sudėtingose ar krizinėse situacijose

Metaforos apibūdinančios psichologinį atsparumą

- . Psichologinis atsparumas kaip *raumuo* – jį galima lavinti.
- . Kaip *spyruoklė*, kuri po spaudimo grįžta į pradinę formą.
- . Kaip *skėtis lietuje* – lietus nesibaigia, bet jis saugo nuo permirkimo.

Kas nėra ir kas yra atsparumas?

◆ Kas psichologinis atsparumas NĖRA:

- . Tai ne šaltumas ar emocionalus nejautrumas
- . Tai ne nuolatinė gera nuotaika
- . Tai ne vengimas pagalbos („man nieko nereikia“)

◆ Kas psichologinis atsparumas YRA:

- . Gebėjimas *jausti emocijas* ir jas išreikšti bei reguliuoti (neslopinant)
- . Lankstumas keičiantis aplinkybėms (ne rigidiškumas)

Ilgaamžis darbas be perdegimo = Sąmoningumas + Adaptacija

Kas nėra ir kas yra atsparumas?

- **Nėra** „atšokimo“ fenomenas
- **Nėra** įsivaizdavimas, kad esame nepažeidžiami.

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.

Svarbūs psichologinio atsparumo komponentai

- **Savireguliacija** – gebėjimas suvaldyti emocijas ir elgesio reakcijas.
- **Lankstus mąstymas** – gebėjimas matyti daugiau nei vieną išeitį ar sprendimą.
- **Optimizmas / viltis** – tikėjimas, kad situaciją galima paveikti.
- **Problemų sprendimas** – aktyvus veiksmas ieškant išeities.
- **Socialiniai ryšiai** – gebėjimas ieškoti ir priimti pagalbą.
- **Prasmės pojūtis** – asmeninių vertybių ryšys su išgyvenimais.

Psichologinis atsparumas

Atsparumas (tiek fizinis, tiek psichologinis) yra būtinas siekiant išgyventi, prisitaikyti ir klestėti greitai kintančioje, iššūkių kupinoje aplinkoje.

- Streso ir spaudimo valdymas
- Gebėjimas prisitaikyti prie pokyčių
- Informacinis krūvis/triukšmas/perkrova ir manipuliacijos
- Pasaulinės ir lokalios krizės
- Pokyčiai darbo rinkoje ir darbo pobūdyje
- Pokyčiai socialiniuose santykiuose
- Psichikos sveikatos iššūkiai
- Gyvenimo kokybės ir laimės jausmo lūkesčiai
- Asmeninio tobulėjimo siekiai

Psichologinis atsparumas

- Psichologinis atsparumas turi tamprų ryšį su psichikos sveikata.
- Pagal PSO psichinės sveikatos apibrėžimą, ji susideda iš trijų dalių:
 - Ryškių psichikos sutrikimų nebuvimas;
 - Tam tikras žmogaus jėgų/resursų rezervas, kurio dėka žmogus gali susitvarkyti su stresais ir sunkumais;
 - Pusiausvyra tarp žmogaus ir jo aplinkos. Harmonija tarp žmogaus ir visuomenės.

Svarbiau pozityvas, negu negatyvo nebuvimas

- Žalos vengimas ir poreikis judėti į priekį bei siekti pozityvių tikslų remiasi dviem visai skirtingomis motyvacinėmis sistemomis.
- EEG ir fMRI tyrimai rodo, kad už teigiamų ir neigiamų emocijų reguliavimą atsakingos skirtingos nervinės struktūros
- Įdomu tai, kad šios sistemos yra stebėtinai savarankiškos: pvz., neigiamų socialinių ryšių kiekis neleidžia prognozuoti teigiamų socialinių ryšių kiekio.
- Netgi sutuoktinių santykiuose neigiamų interakcijų skaičius neleidžia prognozuoti teigiamų interakcijų skaičiaus.

Svarbiau pozityvas, negu negatyvo nebuvimas

Nustatyta, kad **pozityvūs, atsparumą didinantys faktoriai** stebėtinai stipriai susiję su gera sveikata, o

negatyvūs faktoriai čia mažiau reikšmingi, t.y. *netgi esant negatyviems faktoriams sveikata gali būti gera, jeigu yra pakankamai pozityvių faktorių* (Cohen, Doyle, Turner, Alper, & Skoner, 2003; Moskowitz, 2003; Pressman & Cohen, 2005).

Psichologinis atsparumas

**Gera (raminanti) žinia –
psichologinis atsparumas yra įgūdis,
kurį galima išlavinti!**

Psichologinio atsparumo matavimas

Psichologinis atsparumas gyvenime ir veikloje (0-10):

Šiame teste ir panašiuose savęs ir savo kompetencijų įsivertinimo testuose galioja ta pati taisyklė.

Kuo daugiau surenkate balų, tuo turite daugiau kompetencijų vertinamoje srityje...

Psichologinis atsparumas gyvenime ir veikloje (0-10):

- Gebėjimas išlaikyti gerą sveikatą bei aukštą energijos lygį patiriant nuolatinį spaudimą.
- Gebėjimas tvarkytis su dideliu kiekiu faktorių, trukdančių veiklai.
- Gebėjimas priimtinomis priemonėmis veiksmingai atsitiesti po patirtų sunkumų.
- Gebėjimas tvarkytis esant nepalankioms aplinkybėms.
- Gebėjimas keisti veiklos būdą, kai senasis nustoja veikti, nepereinant prie disfunkcinių ar žalingų veiksmų.

Psichologinio atsparumo skalė

Wagnild & Young, 1993

- Trumpesnė - 14 punktų
- Ilgesnė - 25 punktų

Psichologinio atsparumo sporte esmė

- Psichologinis atsparumas nėra „niekada nesijausti blogai“. Tai:
- gebėjimas **greitai atsigauti po streso**,
- **Valdyti/reguliuoti emocijas**, kad jos netrukdytų pasirodymui,
- iš nesėkmės paimti **pamoką, o ne traumą**,
- **išlaikyti kryptį** net tada, kai aplinkybės keičiasi.

Psichologinio atsparumo požymiai sportininko elgesyje

- **Po pralaimėjimo** sportininkas nekrenta į neviltį, o klausia: „*Ką galiu padaryti geriau?*“.
- **Spaudimo akimirkomis** išlieka ramus, geba susikonscentruoti į užduotį.
- **Traumos metu** išlaiko motyvaciją reabilitacijai, nepasiduoda apatijai.
- **Treniruočių procese** geba pakelti monotoniją, skausmą, diskomfortą.
- **Varžybų metu** nesutrinka dėl netikėtumų (teisėjo klaidos, varžovo provokacijos).

Pagrindiniai psichologinio atsparumo komponentai

- **Kontrolės jausmas** – tikėjimas, kad gali valdyti savo reakcijas ir veiksmus.
- **Įsipareigojimas** – atsidavimas tikslams, atkaklumas.
- **Iššūkių priėmimas** – sunkumus matyti kaip augimo galimybes.
- **Pasitikėjimas savimi** – tikėjimas savo gebėjimais įveikti sunkumus.
- **Emocinis stabilumas** – gebėjimas reguliuoti emocijas net kritinėse situacijose.
- **Lankstumas** – gebėjimas prisitaikyti prie pokyčių, greitai keisti planą.

Psichologinis atsparumas sporte vs. kitos sąvokos

- Skiriasi nuo **mental toughness** (psichologinio „kietumo“): ši labiau siejama su „užsispyrimu“, bet atsparumas platesnis – tai ir prisitaikymas, ir lankstumas.
- Skiriasi nuo **streso tolerancijos**: tai ne tik pakelti stresą, bet ir augti jo akivaizdoje.

Kaip atsparumas pasireiškia skirtingose situacijose?

- **Treniruotėse:** ištveria monotoniškus, varginančius procesus, nepraranda krypties.
- **Varžybose:** išlaiko koncentraciją net po klaidų.
- **Traumos metu:** psichologiškai neišsikrauna, bet aktyviai dirba su reabilitacija.
- **Komandoje:** palaiko kitus, kai jie praranda motyvaciją.
- **Karjeros krizėse:** geba persiorientuoti ir susikurti naujus tikslus.

Kodėl psichologinis atsparumas svarbus sporte?

- **Pagerina rezultatus** – ramus protas = tikslesni judesiai ir sprendimai.
- **Padedą atsigauti** po nesėkmių, traumų, pralaimėjimų.
- **Saugo nuo perdegimo** – sportininkas išmoksta reguliuoti save.
- **Kursto ilgalaikę motyvaciją** – tik atkaklūs pasiekia aukščiausius tikslus.

Pavyzdžiai iš sporto

- **Michael Jordan** buvo išmestas iš mokyklos komandos – tai tapo jo motyvacija dirbti dar daugiau.
- **Serena Williams** po pralaimėjimų kalbėdavo: „*Aš praradau rungtynes, bet nepraradau motyvacijos.*“
- **Rafa Nadal** garsėjo tuo, kad net atsilikinėdamas rasdavo jėgų atsitiesti ir kovoti iki galo.

Kai kurie praktiniai būdai atsparumui ugdyti

- **Vizualizacija** – treniruotis ne tik pergales, bet ir nesėkmių scenarijus bei savo reakcijas į jas.
- **Refleksija po varžybų** – užrašyti, ko išmokau, ką darau kitaip.
- **Rutinos** – stabilumas mažina chaoso poveikį stresinėse situacijose.
- **Mažų pergalių kaupimas** – palaipsniui didinti pasitikėjimą.
- **Mindfulness** – ramybės ir savikontrolės lavinimas.
- **Treniruotės su spaudimu** – sąmoningai kelti įtemptas situacijas ir mokytis jose išlikti ramiam.

Psichologinio atsparumo svarba sporto šakose



Ištvermės sportas (bėgimas, dviračiai, triatlonas)

- Ilgi monotoniški krūviai → būtinas **psichologinis atsparumas nuoboduliui, nuovargiui ir skausmui.**
- Sportininkai turi išmokti **toleruoti diskomfortą** ir peržengti ribas.
- Pvz., maratonininkui svarbiau ne emocinis sprogymas, o **ilgas, ramus koncentracijos palaikymas.**

Psichologinio atsparumo svarba sporto šakose



Jėgos sportas (sunkioji atletika ir pan.)

- Reikalingas **psichologinis stabilumas viename konkrečiame veiksmo.**
- Didžiausias spaudimas kyla starto akimirka – būtina išlaikyti dėmesį, neleisti baimei „sulaužyti“ technikos.
- Atsparumas = **emocijų kontrolė ir savikalba prieš veiksmą.**

Psichologinio atsparumo svarba sporto šakose



Techniniai / preciziniai sportai (tenisas, gimnastika, šaudymas, golfas)

- Labai svarbus **dėmesio stabilumas** – klaidos kaina aukšta.
- Reikia atsparumo nuolatiniam rezultatų svyravimui („viena klaida – viskas pasikeičia“).
- Pvz., tenisininkui svarbu greitai „reset’inti“ po prarasto taško.

Psichologinio atsparumo svarba sporto šakose



Komandiniai sportai (futbolas, krepšinis, ledo ritulys)

- Atsparumas svarbus ne tik individualiai, bet ir **kolektyviai**.
- Sportininkas turi gebėti **valdyti emocijas santykiuose** (konfliktai, trenerio spaudimas, sirgaliai).
- Komandinė dinamika reiškia, kad atsparumas = **gebėjimas motyvuoti kitus, net kai pats išgyveni sunkumus**.

Psichologinio atsparumo svarba sporto šakose



Kovos menai (boksas, MMA, dziudo)

- Spaudimas kyla tiesiogiai – varžovas priešais.
- Atsparumas = **gebėjimas valdyti baimę, agresiją ir išlikti strategiškai mąstančiam.**
- Didelė reikšmė turi **emocijų kontrolė ir mentalinis lankstumas** (prisitaikyti prie taktikos).

Psichologinio atsparumo svarba karjeros etapuose

Jaunieji sportininkai (paauglystė, ankstyva jaunystė)

- Reikia atsparumo **išorinei kritikai, patyčioms, trenerių spaudimui.**
- Dažnos nesėkmės ar nepatekimas į startinę sudėtį → atsparumas lemia, ar sportininkas liks sporte.
- Čia svarbu ugdyti **savarankiškumą, vidinę motyvaciją, gebėjimą mokytis iš klaidų.**

Psichologinio atsparumo svarba karjeros etapuose

Ankstyva profesionalų karjera (pereinant į aukštesnį lygį)

- Atsparumas reikalingas **prisiimant atsakomybę už didesnius lūkesčius.**
- Turi išmokti tvarkytis su **netikėta nesėkme, dideliu žiniasklaidos dėmesiu, konkurencija.**
- Dažna grėsmė – „**perdegimas**“, todėl atsparumas = gebėjimas rasti balansą.

Psichologinio atsparumo svarba karjeros etapuose

Brandus profesionalas (aukščiausias lygis)

- Didžiausias spaudimas: sirgalių, kontraktų, varžovų, istorijos.
- Atsparumas = **emocinis stabilumas lemiamose akimirkose.**
- Svarbu ne tik atlaikyti stresą, bet ir **išlaikyti ilgalaikę motyvaciją** (kai pasiekta daug, bet reikia dar daugiau).

Psichologinio atsparumo svarba karjeros etapuose

Karjeros pabaiga ir perėjimas po sporto

- Atsparumas čia reiškia gebėjimą **priimti pokyčius, susitvarkyti su tapatybės praradimu („kas aš be sporto?“).**
- Daug sportininkų patiria psichologinę krizę – atsparumas leidžia rasti naujus tikslus gyvenime.
- Reikalinga parama, kad pereinant į kitą gyvenimo etapą sportininkas išliktų psichologiškai stabilus.

Kodėl svarbu žinoti šiuos skirtumus?

- Skirtingose sporto šakose **atsparumas ugdomas skirtingais būdais**: vienur per ištvermę, kitur per dėmesio kontrolę ar emocijų valdymą.
- Skirtinguose karjeros etapuose svarbu **kitokie psichologiniai įgūdžiai**: jaunystėje – pasitikėjimas, pabaigoje – lankstumas ir gebėjimas paleisti.

Žymių sportininkų pavyzdžiai

- **Serena Williams** – atsparumas nuolatinei kritikai ir spaudimui tapus jaunąja žvaigžde.
- **Rafael Nadal** – gebėjimas grįžti po traumų, net brandžioje karjeroje.
- **Michael Jordan** – atsparumas ankstyvoms nesėkmėms (nepriėmė į mokyklos komandą).
- **Michael Phelps** – atsparumas perdegimui, išmokęs atsigauti po psichologinės krizės.

Streso ir spaudimo valdymas neuromokslo požiūriu

Streso ir spaudimo valdymas neuromokslo požiūriu

- Skirtingose sporto šakose **atsparumas ugdomas skirtingais būdais**: vienur per ištvermę, kitur per dėmesio kontrolę ar emocijų valdymą.
- Skirtinguose karjeros etapuose svarbu **kitokie psichologiniai įgūdžiai**: jaunystėje – pasitikėjimas, pabaigoje – lankstumas ir gebėjimas paleisti.

Žymių sportininkų pavyzdžiai

- **Serena Williams** – atsparumas nuolatinei kritikai ir spaudimui tapus jaunąja žvaigžde.
- **Rafael Nadal** – gebėjimas grįžti po traumų, net brandžioje karjeroje.
- **Michael Jordan** – atsparumas ankstyvoms nesėkmėms (nepriėmė į mokyklos komandą).
- **Michael Phelps** – atsparumas perdegimui, išmokęs atsigauti po psichologinės krizės.

Streso ir spaudimo valdymas neuromokslo požiūriu

- **Stresas = biologinis atsakas į iššūkį ar grėsmę.**
- Smegenų signalai suaktyvina **HPA ašį** (hipotalamas – hipofizė – antinksčiai).
- Pasekmė: išskiriamas **kortizolis** ir **adrenalinas** → didina širdies ritmą, kraujospūdį, kvėpavimo dažnį.
- Tai natūralus mechanizmas, skirtas **paruošti kūną veiksmui** („kovok arba bėk“).

Sporte tai reiškia: stresas = daugiau energijos, greitesnės reakcijos. Problema kyla, kai atsako per daug → panika, klaidos, išsekimas.

Streso ir spaudimo valdymas neuromokslo požiūriu

Kas vyksta smegenyse spaudimo akimirka?

- **Amygdala** (migdolinis kūnas) – greitai reaguoja į pavojų, generuoja nerimą, baimę.
- **Prefrontalinė žievė** – atsakinga už logiką, sprendimus, emocijų reguliaciją.
- Esant per dideliame stresui → amygdala „užgožia“ prefrontalinę žievę.
- Rezultatas: tunelinis matymas, impulsyvūs sprendimai, prarandamas tikslumas.

Aukšto lygio sportininkai treniruoja gebėjimą išlaikyti prefrontalinę kontrolę net tada, kai amygdala „signalizuoja pavojų“.

Streso ir spaudimo valdymas neuromokslo požiūriu

Neurocheminiai aspektai

- **Adrenalin**as – suteikia energijos ir greitumo.
- **Kortizolis** – trumpuoju laiku padeda, bet ilgu laikotarpiu blogina atmintį, atsigavimą, imunitetą.
- **Dopamin**as – motyvacija, malonumas siekti tikslų.
- **Serotoninas** – nuotaikos stabilumas.
- **Endorfinai** – mažina skausmą, suteikia euforijos pojūtį po fizinio krūvio.

Spaudimo akimirką sportininkui svarbu išlaikyti šių cheminių sistemų balansą.

Streso ir spaudimo valdymas neuromokslo požiūriu

Optimalus streso lygis – Yerkes-Dodson dėsnis

- Grafinė kreivė:
 - Per mažai streso → apatija, nuobodulys.
 - Per daug streso → klaidos, panika.
 - **Optimalus lygis (flow zona)** → susitelkimas, didžiausias produktyvumas.



*Sportininkui svarbu ne „panaikinti stresą“, o **pasiekti optimalų lygį.***

Neuromokslo pagrįstos streso valdymo technikos

Kvėpavimas ir HRV (širdies ritmo variabilumas)

- Gilaus diafragminio kvėpavimo metu aktyvuojama **parasimpatinė nervų sistema** („atsipalaiduok ir virškink“).
- Didina HRV → signalas smegenims, kad „pavojus praėjo“.

Vizualizacija

- Aktyvuoja tas pačias smegenų sritis kaip realūs judesiai.
- Leidžia smegenims „patirti pasirengimą“ dar prieš realią situaciją.

Neuromokslo pagrįstos streso valdymo technikos

Mindfulness ir meditacija

- Mažina amygdalos aktyvumą.
- Stiprina prefrontalinę žievę – geresnė emocijų kontrolė.

Pozityvi savikalba

- Keičia neuroninius tinklus – daugiau aktyvuojamos sritys, susijusios su motyvacija ir pasitikėjimu.

Biofeedback / Neurofeedback

- Leidžia sportininkui matyti realiu laiku, kaip jo smegenys ir kūnas reaguoja į stresą, ir išmokti valdyti reakcijas.

Neuromokslo pagrįstos streso valdymo technikos

Praktinis pritaikymas sporte

- **Prieš startą:** kvėpavimo rutina (pvz., 4-7-8).
- **Per varžybas:** cue words (raktiniai/užuominų žodžiai/orientyrai („ritmas“, „kvėpuok“, „ramu“).
- **Po klaidos:** reset gestas, perspektyvos keitimas („tai galimybė, o ne grėsmė“).
- **Kasdien:** 5 min. mindfulness + vizualizacija.

Neuromokslo pagrįstos streso valdymo technikos

Praktinis pritaikymas sporte

- **Prieš startą:** kvėpavimo rutina (pvz., 4-7-8).
- **Per varžybas:** cue words (raktiniai/užuominų žodžiai/orientyrai („ritmas“, „kvėpuok“, „ramu“).
- **Po klaidos:** reset gestas, perspektyvos keitimas („tai galimybė, o ne grėsmė“).
- **Kasdien:** 5 min. mindfulness + vizualizacija.

Sąmoningumo (mindfulness) galia ir praktinis taikymas sporte.

Mindfulness metodo sąvokos

Įsisąmoninimas (Dėmesingas įsisąmoninimas,
Sąmoningumas, Atida, Pilnaprotavimas)

(angl. mindfulness) –

tai gebėjimas **kiekvieną akimirką būti dėmesingam savo patyrimui**, sąmoningai (pa)stebėti, *kas vyksta išorėje ir viduje*, be skuboto vertinimo ar automatinės reakcijos.

Sąmoningumas – tai buvimas dabartyje (čia ir dabar) su atviru, pripažįstančiu/priimančiu kokybišku dėmesiu.

Tai stebėjimas/buvimas be skubėjimo, be išankstinio/automatinio vertinimo, su atjauta sau ir kitiems.

Mindfulness metodo sąvokos

Sąmoningumas – tai tarsi gebėjimas paspausti pauzės mygtuką.

Akimirkai sustoju, pastebiu, kas vyksta – manyje ir aplink mane.

Tada nusprendžiu, kaip reaguosiu, o ne reaguojau iš inercijos.

Ši pauzė – tai vieta, kur gimsta ramybė, aiškumas ir žmogiškumas ir žmogiškas ryšys.

Kaip tai atrodo praktikoje?

- Kai nuolat įsisąmonini savo mintis, emocijas, kūno pojūčius ir impulsus veikti, tai pripažįsti ir priimi, bet **veiki po išminties pauzės**, siekdamas norimo rezultato
- Kai klausai kito žmogaus, o ne tik galvoji apie atsakymą.
- Kai **pastebi, kad esi įsitempęs**, ir priimi tai be kaltės jausmo.
- Kai **jauti savo kūną ir kvėpavimą**, kol pildai dokumentus.
- Kai **pastebi savo dėmesio klaidžiojimą** ir **grąžini jį prie norimos vietos**.
- Kai prieš priimdamas sprendimą **sustoji akimirksniui**, kad atgautum aiškumą.

Kodėl tai svarbu?

Padedą nepasimesti šurmulyje

- Sąmoningumas padeda sustoti bent trumpam ir „grįžti į save“ tada kai daug triukšmo, skubėjimo, netikėtumų.

Sumažina automatinį reagavimą

- Reaguojame ne iš įtampos ar įpročio, o iš sąmoningos būsenos. Tai ypač svarbu krizėse, konfliktuose ar priimant sprendimus.

Skatina empatiją ir žmogišką ryšį

- Sąmoningas buvimas leidžia matyti žmogų priešais save – ne kaip „dar vieną atvejį“, o kaip unikalų žmogų.

Stiprina emocinį atsparumą

- Kai pastebime savo emocijas – galime jomis pasirūpinti. Sąmoningumas leidžia pamatyti, kada reikia sustoti, įsižeminti, pasirūpinti savimi.

Kodėl tai svarbu?

Stresas valdomas sąmoningai

Pastebiu kūno įtampą, atpažįstu stresą, kvėpuoju, reaguoju sąmoningai.

Santykiai su kitais žmonėmis žmogiškesni

Esu čia su žmogumi, o ne tik su „atveju“. Klausau, girdžiu, matau, reaguoju.

Sprendimai aiškesni

Pastebiu ką jaučiu, ką mąstau, ir ką iš tiesų noriu daryti.

Savo ribos atpažįstamos

Pastebiu, kada man per daug. Leidžiu sau stabtelėti ar sustoti.

Empatija neišsekina

Jaučiu kitą, bet neprarandu savęs. Mokausi būti šalia, bet negatyvo neperimti...

Svarbūs sąmoningumo aspektai

Dėmesio kryptingumas

pastebiu kur yra nukreiptas mano dėmesys ir nukreipiu ten, kur sąmoningai apsisprendžiau

Požiūris

Priimu patirtį smalsiai, su atjauta ir be vertinimo/teisimo

Intencija

Esu čia su tikslu – būti dėmesingu, atjaučiančiu, naudingu žmogui.

Neurobiologiniai MNF pagrindai

Tyrimai rodo, kad reguliari mindfulness praktika daro įtaką šiems smegenų regionams:

- **Prefrontalinė žievė** – gerina dėmesio valdymą ir sprendimų priėmimą
- **Amygdala** – mažina emocinį reaktyvumą (stresas, nerimas)
- **Insula** – gerina kūno pojūčių ir emocijų sąmoningumą
- **Hipokampus** – stiprina atmintį ir emocinį reguliavimą

Tai mokslu pagrįsta praktika, turinti aiškų teigiamą poveikį neuroplastiškumui.

Psichologinės teorijos, susijusios su mindfulness

Saveęs suvokimo (Self-awareness) teorija

- Mindfulness stiprina gebėjimą stebėti save objektyviai

Emocijų reguliavimo teorijos

- MNF mažina impulsyvumą ir skatina apmąstytą atsaką

Kognityvinė defuzija (ACT)

- Mokomasi nesusitapatinti su mintimis, o jas stebėti

Psichologinio lankstumo (ACT) teorija

- Gebėjimas išbūti su diskomfortu ir veikti laikantis vertybėmis grįstų krypčių

Kuo mindfulness skiriasi nuo kitų praktikų?

Kitos meditacijos rūšys

- Mindfulness– tai konkretus meditacijos tipas turintis dėmesingumo intenciją

Atsipalaidavimo technikos

- MNF tikslas nėra atsipalaidavimas, o buvimas su tuo, kas yra – net jei nepatogu ar skauda (galima tyrinėti diskomfortą arba skausmą)

Pozityvus mąstymas

- MNF ne siekia „pakeisti“ mintis, bet stebėti jas, nesusitapatinti ir rinktis

Kas yra mindfulness sporte?

- **Apibrėžimas:** sąmoningumas – tai gebėjimas sąmoningai sutelkti dėmesį į dabarties momentą, priimant jį be vertinimų.
- Paprastai tariant: „*būti čia ir dabar, o ne praeities klaidose ar ateities baimėse*“.
- Sporto kontekste tai reiškia: koncentruotis į vieną smūgį, vieną metimą, vieną kvėpavimą – o ne į rezultatą, klaidas ar sirgalių reakcijas.

Kodėl mindfulness svarbus sporte?

- **Nerimo mažinimas:** treniruoja smegenis nesureaguoti impulsyviai.
- **Dėmesio kontrolė:** padeda išlaikyti fokusą net esant trikdžiams.
- **Greitesnis atsigavimas po klaidos:** klaida priimama kaip faktas, be „užstrigimo“ mintyse.
- **„Flow“ būseną:** sąmoningumas didina tikimybę patekti į optimalų susitelkimo lygį.
- **Emocinis stabilumas:** mažina perdegimo riziką, padeda palaikyti motyvaciją.

Neuromokslinis įsisąmoninimo (MNF) pagrindas

- Mindfulness mažina **amygdalos aktyvumą** (streso centras).
- Stiprina **prefrontalinę žievę** (dėmesio kontrolė, emocijų reguliacija).
- Keičia **default mode network** (proto klajonių tinklą), mažindamas nuolatinį minčių šokinėjimą.
- Ilgainiui keičia smegenų struktūrą – gerina kognityvinę kontrolę, emocinę pusiausvyrą.

Praktinis MNF taikymas sporte

Prieš treniruotę / varžybas

- 2–5 min. sąmoningo kvėpavimo.
- Kūno skenavimas: dėmesio nukreipimas į kūno pojūčius.
- Tikslas: nuraminti protą, įsijungti į „čia ir dabar“.

Treniruotės metu

- Sąmoningas dėmesys judesiui: stebėti, kaip koja liečia žemę, kaip juda ranka, kaip vyksta kvėpavimas.
- Padeda geriau „įsijungti“ į techniką.

Varžybų metu

- **Po klaidos:** 1 gilus įkvėpimas, dėmesio grąžinimas į dabartį („kas sekantis veiksmas?“).
- **Esant spaudimui:** raktinis žodis („čia ir dabar“, „kvėpuok“).

Po varžybų

- Refleksija: sąmoningas prisiminimas ne tik rezultatų, bet ir patyrimo.
- Padeda geriau mokytis ir užkirsti kelią „užstrigimui“ ties klaidomis.

Populiariausios mindfulness praktikos sportininkams

- **Sąmoningas kvėpavimas** – stebėti įkvėpimus/iškvėpimus, grąžinti dėmesį, kai protas nuklysta.
- **Kūno skenavimas** – dėmesio vedimas per kūno dalis, jas įsisąmoninant ir paleidžiant įtampą, jeigu jaučiame.
- **3 minučių pauzė** – bet kada: minutė pojūčiams, minutė kvėpavimui, minutė fokusui.
- **Dėmesio inkaras** – frazė ar judesys, padedantis sugrįžti į dabartį.
- **Sąmoningi judesiai** – sportininkas 2–3 min. judesius atlieka labai lėtai, stebėdamas kūno reakciją.

Mindfulness programos sporte (MBSR, MAC, MSPE)

- **MBSR** – seniausias klasikinis standartas
- **Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)** modelis – plačiai naudojamas atletams.
 - Mokoma dėmesio sutelkimo, priėmimo ir įsipareigojimo siekti tikslų.
- **Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE)** – 8 savaitių programa, sukurta specialiai sportininkams.
 - Rezultatai: sumažėjęs nerimas, geresnis dėmesio valdymas, padidėjęs pasitenkinimas sportu.

Dažniausios pradedančiųjų klaidos

- „Aš negaliu susikonscentruoti – vadinasi, man nesiseka“ → klaidinga. Mindfulness esmė – *pastebėti*, kai protas nuklysta, ir jį grąžinti.
- Tikėtis greitų rezultatų → tai kaip fizinės treniruotės – poveikis kaupiasi ilgainiui.
- Galvoti, kad mindfulness = pasyvumas. Iš tiesų – tai **aktyvus dėmesio treniravimas**.

Moksliniai įrodymai

- Tyrimai rodo, kad **8 savaitių mindfulness programa** sumažina sportininkų nerimo lygį, pagerina dėmesio koncentraciją ir padidina „flow“ patirtis.
- Sportininkai, taikę mindfulness, dažniau gebėjo **atsigauti po klaidų ir išlaikyti stabilų pasirodymą spaudimo metu.**
- Neurovaizdavimo tyrimai rodo, kad reguliari meditacija mažina amygdalos hiperaktyvumą ir stiprina prefrontalinės žievės kontrolę.

**Efektyvi, tačiau nealinanti
savikontrolė, savidisciplina ir
savireguliacija**

Efektyvi, tačiau nealinanti savikontrolė, savidisciplina ir savireguliacija

- **Savikontrolė** – gebėjimas valdyti impulsus, emocijas ir elgesį, kad jie neprieštarautų tikslams (pvz., nepasiduoti panikai, nepasiduoti provokacijoms).
- **Savidisciplina** – gebėjimas nuosekliai laikytis rutinos, treniruočių plano, taisyklių, net kai „nenori“.
- **Savireguliacija** – platesnė sąvoka: apima emocijų, minčių, dėmesio ir elgesio reguliavimą, kad būtų pasiektas optimalus pasirodymas.

Svarbu: per didelė savikontrolė → gali vesti į rigidiškumą, „perdegimą“, o ne į efektyvumą.

Efektyvi, tačiau nealinanti savikontrolė, savidisciplina ir savireguliacija

Neuromokslinė perspektyva

- Savikontrolė susijusi su **prefrontalinės žievės** veikla (planavimas, sprendimai, slopinimas).
- Per didelis šios srities „perdirbimas“ → mentalinis nuovargis, perdegimas, valios/ego išsekimas („*ego depletion*“).
- Efektyvi savireguliacija remiasi ne tik griežta kontrole, bet ir **lankstumu** – smegenų gebėjimu perjungti iš vienos strategijos į kitą.

Rizikos sporte

- **Per griežta savikontrolė** → gali vesti į perfekcionizmą, nerimą, perdegimą.
- **Per didelė disciplina** → sportininkas tampa „robotu“, praranda spontaniškumą ir kūrybiškumą.
- **Per mažai savikontrolės** → impulsyvumas, emocijų „sprogimai“, motyvacijos kritimas.

Tikslas = balansas tarp struktūros ir lankstumo.

Efektyvios savikontrolės principai sporte

- **Energetinis taupymas** – svarbiausias savikontrolės resursas turi būti skiriamas lemiamoms akimirkoms (pvz., varžyboms, o ne nuolatiniam savęs alinimui treniruotėse).
- **Automatizacija** – kuo daugiau įpročių tampa automatiniai, tuo mažiau reikia sąmoningos kontrolės.
- **Mikro-reguliacija** – ne slopinti emocijas, o jas koreguoti mažais žingsniais (pvz., kvėpavimu, frazėmis).
- **Pozityvi savidisciplina** – „aš renkuosi“, o ne „aš privalau“.
- **Atleidimas sau** – klaida = galimybė, ne bausmė.

Savireguliacijos ciklas sporte

Literatūroje savireguliacija dažnai aiškinama kaip ciklas:

- **Tikslų nusistatymas** – aiškūs, pasiekiami, motyvuojantys tikslai.
- **Strategijos pasirinkimas** – kaip to sieksiu (planas, rutina, įpročiai).
- **Stebėjimas** – savęs stebėjimas realiu laiku (emocijos, dėmesys, kūno signalai).
- **Reguliacija** – koreguoti elgesį pagal aplinkybes.
- **Refleksija** – kas pavyko, ką koreguosiu ateityje.

*Šis ciklas leidžia palaikyti **efektyvų, bet ne alinantį** disciplinos lygį.*

Praktiniai metodai sportininkams

- **Rutinų kūrimas:** mažiau sprendimų kasdien → daugiau energijos svarbioms akimirkoms.
- **3 minutės savistabos:** kasdien užduoti sau klausimus „Kaip jaučiuosi?“, „Ko man reikia šiandien?“.
- **Stop–kvėpuok–veik** metodas prieš impulsyvų veiksmą.
- **Savikalba:** vietoj „privalau“ → „renkuosi“.
- **Atsistatymo laikas:** disciplinos dalis yra ir poilsis (miegas, meditacija, „laisvo proto“ minutės).
- **Mentalinis įveikų treniravimas:** įsivaizduoti ir kliūtis, ir savo veiksmus jas įveikiant.

Kaip atpažinti, ar disciplina tampa alinanti?

- Dažnas kaltės jausmas, jei neįvykdyta užduotis.
- Nepasitenkinimas net tada, kai rezultatai geri.
- Motyvacijos praradimas, nes viskas „privaloma“.
- Kūrybiškumo, spontaniškumo stoka.
- Emocinis ir fizinis nuovargis.

*Sveika disciplina turi suteikti **vidinės laisvės jausmą**, o ne slėgti.*

Atsparumas nesėkmėms. Atsistatymo psichologija: kaip greitai grįžti į optimalų būsenos lygį

Atsparumas nesėkmėms

- Tai gebėjimas **neužstrigti klaidose, pralaimėjimuose ar traumose**, bet greitai grįžti į produktyvią būseną.
- Apima ne tik „pakentėti“, bet ir **mokytis, prisitaikyti bei stiprėti**.
- Tai procesas, kuriame nesėkmė tampa **tramplynu, o ne kliūtimi**.

Nesėkmės poveikis sportininkui

- **Fiziologinis**: padidėjęs kortizolio lygis, įtampa, miego sutrikimai.
- **Psichologinis**: kaltės jausmas, abejonės savimi, perfekcionizmas, „užstrigimas“ mintyse.
- **Elgesio**: impulsyvūs sprendimai, pasyvumas arba perdėtos treniruotės kaip kompensacija.

*Problema nėra pati nesėkmė, o **užsitęsęs negatyvus jos veikimas**.*

Atsparumas nesėkmėms

Optimalios būsenos teorija (flow ir psichologinis balansas)

- Sportininkas geriausiai veikia, kai yra „čia ir dabar“ (flow būseną).
- Nesėkmės akimirka dažnai „išmuša“ iš šios būsenos → sportininkas galvoja apie praeitį („kodėl suklydau?“) arba ateitį („kas bus, jei pralaimėsiu?“).
- Atsistatymo psichologija = grąžinti dėmesį į **dabartį**.

Atsistatymo psichologijos principai

- **Priėmimas** – pripažinti klaidą ar nesėkmę be pasipriešinimo.
- **Reset** – sąmoningai nutraukti „užstrigusias“ mintis.
- **Refokusavimas** – perkelti dėmesį į sekančią užduotį.
- **Pamokos ištrauka** – nesėkmę paversti mokymosi patirtimi.
- **Pasitikėjimo atstatymas** – savikalba, vizualizacija, mažų pergalių kaupimas.

Greito atsistatymo technikos

- **Kvėpavimo perkrova (1–2 min.)** – keli gilūs diafragminiai įkvėpimai, padedantys sumažinti streso fiziologiją.
- **Perkrovos gestas** – simbolinis judesys (rankos plojimas, kumščio suspaudimas, galvos linktelėjimas), kuris signalizuoja „klaida ištrinta“.
- **Raktiniai žodžiai (cue words)** – trumpi priminimai („kitas smūgis“, „čia ir dabar“, „ramiai“).
- **Vizualizacija** – įsivaizduoti klaidos paleidimą kaip objektą, kuris nuteka, sudega ar išnyksta.
- **3 klausimai sau:**
 - Kas įvyko?
 - Ko išmokau?
 - Kas yra mano sekantis veiksmas?

Ilgesnio atsistatymo psichologija

(po traumų, pralaimėjimų, karjeros krizių)

- **Reframing (perrėminimas):** fizinė trauma = galimybė dirbti su kitais įgūdžiais (psichologiniais, taktika).
- **Augimo mentalitetas:** nesėkmė = procesas, kuriuo tampama stipresniu.
- **Socialinė parama:** komanda, treneris, šeima padeda išvengti izoliacijos.
- **Tikslų keitimas:** pereinamuoju laikotarpiu kurti mažesnius, pasiekiamus tikslus.

Praktiniai pratimai sportininkams

- **„Klaidos paleidimo ritualas“** – susikurti simbolinį veiksma po nesėkmės.
- **„Nesėkmių/pamokų dienoraštis“** – po kiekvienos varžybos užrašyti 1 klaidą ir 1 pamoką.
- **„Greitas fokusas“** – 3 sek. dėmesio sutelkimas į vieną objektą po klaidos → mintys grįžta į dabartį.
- **„Augimo refleksija“** – savaitės gale užrašyti, kaip nesėkmės padėjo augti.

Kodėl atsistatymas toks svarbus?

- Greitas psichologinis atsistatymas lemia:
 - geresnį rezultatą kitame bandyme / kitoje varžybose,
 - mažesnę traumų riziką (nes klaidos dažnai kyla iš įtampos po pralaimėjimo),
 - ilgalaikį sportininko psichikos sveikatos palaikymą,
 - gebėjimą išlikti karjeroje ilgam.

Vidinė motyvacija ir jos išlaikymas ilgalaikėje perspektyvoje

Vidinė motyvacija ir jos išlaikymas ilgalaikėje perspektyvoje

- **Vidinė motyvacija** – tai veiklos skatinimas iš vidaus: sportininkas treniruojas ir rungtyniauja, nes jam tai teikia **džiaugsmą, prasmę, savirealizaciją**, o ne tik dėl išorinių apdovanojimų.
- Priešingybė – **išorinė motyvacija**: pinigai, trofėjai, aplodismentai, kitų pripažinimas.
- Tyrimai rodo: ilgalaikę karjerą palaiko **vidinė motyvacija**, o ne išoriniai veiksniai.

Saveęs determinacijos teorija (SDT – Deci & Ryan)

- Ši teorija aiškina, kas palaiko vidinę motyvaciją. Ji remiasi trimis pagrindiniais psichologiniais poreikiais:
- **Autonomija** – jausti, kad pats renkiesi, o ne esi verčiamas.
- **Kompetencija** – jausti progresą, augimą, gebėjimą įveikti iššūkius.
- **Ryšys (relatedness)** – priklausyti komandai, bendruomenei, turėti palaikymą.

*Kai šie poreikiai patenkinti, motyvacija tampa **ilgalaikė ir tvari**.*

Kodėl sportininkai praranda vidinę motyvaciją?

- **Per didelis išorinis spaudimas** (trenerių, rėmėjų, tėvų).
- **Perfekcionizmas** – nuolatinis nepasitenkinimas savo rezultatais.
- **Perdegimas** – per daug krūvio, per mažai poilsio.
- **Vienpusiškumas** – kai sportas tampa vieninteliu tapatybės šaltiniu („kas aš esu be sporto?“).
- **Išorinės sėkmės prioritetas** – trofėjai ir pripažinimas užgožia tikrąją meilę sportui.

Kaip išlaikyti vidinę motyvaciją ilgalaikėje perspektyvoje?

Prasmės paieška

- Sportininkas turi turėti aiškų atsakymą į klausimą: „*Kodėl aš tai darau?*“
- Pvz., asmeninis augimas, įkvėpti kitus, siekti meistriškumo.

Vidinis tikslų nustatymas

- Ne tik „laimėti čempionatą“, bet ir **proceso tikslai**: tobulinti techniką, lavinti charakterį, patirti džiaugsmą.

Autonomija

- Sportininkui svarbu turėti balsą treniruotėse, pasirinkimuose.
- Kai jis jaučia, kad viską „privalo“, motyvacija silpsta. Kai jis jaučia, kad „renkasi“ – stiprėja.

Kaip išlaikyti vidinę motyvaciją ilgalaikėje perspektyvoje?

Įvairovė ir kūrybiškumas

- Vienoda rutina ilgainiui vargina. Įtraukti naujus pratimus, metodus, iššūkius.
- Pvz., krepšininkui – joga, bėgikui – plaukimas, kovotojui – meditacija.

Augimo mentalitetas (Carol Dweck)

- Klaidos = mokymosi galimybė, o ne asmeninis pralaimėjimas.
- Fokusuotis į progresą, o ne tik į galutinį rezultatą.

Kaip išlaikyti vidinę motyvaciją ilgalaikėje perspektyvoje?

Psichologinė pusiausvyra

- Balansas tarp sporto ir kitų gyvenimo sričių (šeima, draugai, pomėgiai).
- Kuo labiau sportininkas jaučia, kad turi gyvenimą už sporto ribų, tuo mažesnė perdegimo rizika.

Refleksija ir dėkingumas

- Užrašyti, kas sporte teikia džiaugsmą.
- Reguliariai prisiminti, už ką esi dėkingas šiame kelyje.

Galimos rizikos ilgalaikiai motyvacijai

- **Vienpusiškas dėmesys tik pergalems** → greitas išsekimas.
- **Išorinė motyvacija** (rėmėjai, pinigai, spaudimas) gali užgožti vidinį džiaugsmą.
- **Traumos** gali laikinai palaužti, bet vidinė motyvacija padeda grįžti.
- **Karjeros pabaiga** – rizika prarasti prasmę, jei sportas buvo vienintelė tapatybės dalis.

Praktinės technikos sportininkams

- **„Kodėl aš sportuoju?“ pratimas** – užrašyti 5 giliausias priežastis (ne trofėjai, o prasmė).
- **Vidinių tikslų sąrašas** – kas man teikia džiaugsmą treniruotėse, net jei nėra pergalių.
- **Savaitės refleksija** – kas man šią savaitę labiausiai patiko sporte? Ką noriu išlaikyti?
- **Dėmesio perjungimas** – kai užstringa dėl rezultatų, perkelti dėmesį į proceso džiaugsmą.
- **Mentoriaus / įkvėpėjo istorija** – prisiminti sportininkus, kurie sportavo iš meilės, o ne tik dėl pergalių.

Psichologinis lankstumas ir jo ugdymas fizinio lavinimo tikslais

Psichologinis lankstumas

- labai aktualus sporto psichologijoje, nes sėkmę lemia ne tik jėga ar technika,
- bet ir gebėjimas **prisitaikyti prie kintančių sąlygų, emocijų, klaidų ir kūno signalų.**
- Tai – vienas iš kertinių ilgalaikės sportinės karjeros bei **efektyvaus fizinio lavinimo veiksmų.**

Psichologinis lankstumas

Apibrėžimas (pagal ACT – Acceptance and Commitment Therapy): gebėjimas

- išlikti sąmoningam dabartyje,
- priimti savo patirtį (tiek malonią, tiek nemalonią) ir
- veikti pagal savo vertybes, net kai susiduriama su stresu, emocijomis ar kliūtimis.
- Pprastai tariant: tai **gebėjimas prisitaikyti, nepalūžti ir keisti strategiją**, kai situacija reikalauja.
- Sporto kontekste: lankstumas = gebėjimas *ne tik laikytis plano, bet ir jį koreguoti pagal kūną, varžovą, situaciją*.

Psichologinio lankstumo komponentai

- **Dėmesio lankstumas** – gebėjimas perjungti fokusą (pvz., nuo varžovo taktikos prie savo įsižeminimo/kvėpavimo).
- **Emocinis lankstumas** – gebėjimas toleruoti nerimą, pyktį, nuovargį, neleidžiant jiems valdyti veiksmų.
- **Kognityvinis lankstumas** – gebėjimas pakeisti mąstymo modelius, jei senieji neveikia.
- **Elgesio lankstumas** – gebėjimas greitai koreguoti veiksmus (pvz., pakeisti taktiką, kai varžovas nustebina).
- **Vertybių orientacija** – veikti pagal giliausią „kodėl“, net kai sąlygos sudėtingos.

Kodėl psichologinis lankstumas svarbus fiziniam lavinimui?

- **Traumų prevencija:** lankstus sportininkas atpažįsta kūno signalus ir koreguoja krūvį, užuot akiai spaudęs iki ribos.
- **Treniruočių efektyvumas:** gebėjimas derinti discipliną su kūrybiškumu ir įvairove.
- **Taktinis pranašumas:** lankstumas leidžia greičiau persiorientuoti į naujas varžovų strategijas.
- **Atsparumas nesėkmėms:** sportininkas ne „užstringa“, o ieško alternatyvių kelių.
- **Ilgalaikė motyvacija:** mažesnė perdegimo rizika, nes sportininkas išmoksta *prisitaikyti, o ne laužyti save*.

Psichologinio lankstumo ugdymo principai sporte

- **Priėmimas vietoj pasipriešinimo** – ne „negaliu nervintis“, o „jaučiu nerimą, bet vis tiek galiu veikti“.
- **Kognityvinis atsiejimas** – atpažinti mintis kaip mintis, o ne kaip faktus („aš manau, kad nepavyks“ $\neq$ „tikrai nepavyks“).
- **Dėmesio kontrolė** – treniruoti gebėjimą sąmoningai keisti fokusą.
- **Vertybių kryptis** – sportininkas žino, *kodėl* jis čia, todėl išlieka motyvuotas net tada, kai sunku.
- **Elgesio lankstumas** – įvairios taktinės treniruotės, gebėjimas reaguoti į netikėtumus.

Praktinės treniruotės kryptys

- **Mindfulness pratimai** – dėmesio perkėlimas į kvėpavimą, kūną, garsus, mintis.
- **Scenarijų treniruotės** – treneris sąmoningai keičia sąlygas (pvz., triukšmas, klaidingi teisėjo sprendimai, taktikos pakeitimas).
- **„Jei–tada“ planai** – paruošti alternatyvias strategijas: *„Jei pavargstu – tada fokusuosiuosi į techniką, o ne jėgą“*.
- **Vizualizacija su kliūtimis** – ne tik sėkmės, bet ir nesėkmės scenarijų vaizdavimas.
- **Lankstumo refleksija** – po treniruotės užrašyti, kada buvau lankstus, kada užstrigau.

Rizikos, kai lankstumo trūksta

- Užstrigimas klaidose („aš pralaimėjau → esu blogas sportininkas“).
- Rigidiškumas treniruotėse (aklai seka planu, net kai kūnas signalizuoja nuovargį).
- Didelė perdegimo rizika.
- Emocijų sprogitai nesuvaldžius situacijos.
- Sunkumai adaptuojantis traumos ar karjeros krizės metu.

Ryšys tarp psichologinio ir fizinio lankstumo

- Kaip kūnas turi būti lankstus (raumenys, sąnariai), taip ir protas.
- Abu vystomi per **pratimus, nuoseklumą, bet ir atsipalaidavimą.**
- Psichologinis lankstumas = gebėjimas atpažinti, kada spausti, o kada leisti sau atsikvėpti.

Svarbiausi bendravimo ir konfliktų valdymo įgūdžiai kaip psichologinio atsparumo dalis

Kodėl bendravimas svarbus psichologiniam atsparumui?

- Sportininkai veikia **didelio spaudimo aplinkoje** – stresas dažnai išliejamas santykiuose.
- Konfliktai neišvengiami: su komandos draugais, treneriais, varžovais, teisėjais, net savimi.
- Gebėjimas konstruktyviai spręsti konfliktus mažina **emocijų užstrigimą**, leidžia greičiau atsistatyti ir grįžti į optimalų būsenos lygį.
- Psichologinis atsparumas = ne tik vidinis stiprumas, bet ir **gebėjimas palaikyti sveikus santykius net stresinėmis sąlygomis**.

Svarbiausi bendravimo įgūdžiai

- **Aktyvus klausymas** – girdėti/suprasti ne tik žodžius, bet ir emocijas.
- **Aiški saviraiška** – išsakyti mintis ir jausmus be kaltinimų („aš“ kalba).
- **Empatija** – įsijausti į kito perspektyvą, net jei nesutinki.
- **Neverbalinė kalba** – kūno kalbos, balso tono, akių kontakto kontrolė.
- **Grįžtamasis ryšys** – konstruktyviai pasakyti, ką vertini ir ką siūlai keisti.
- **Skaidrumas ir atvirumas** – mažina pasitikėjimo krizę komandoje.
- **Žaismingumo naudojimas** – kartais tai priemonė sumažinti įtampą.

Konfliktų tipai sporte

- **Vidiniai konfliktai** – sportininko kova su savo dalimis (baimė, abejonės, kaltės jausmas).
- **Tarpasmeniniai konfliktai** – tarp sportininkų, tarp sportininko ir trenerio, su varžovais.
- **Komandiniai konfliktai** – dėl vaidmenų, atsakomybės, rezultatų.
- **Organizaciniai konfliktai** – su federacijomis, rėmėjais, medijomis.

*Kuo aukštesnis lygis, tuo svarbesni tampa ne tik vidiniai, bet ir **socialiniai įgūdžiai**.*

Svarbiausi konfliktų valdymo įgūdžiai

- **Emocijų reguliacija** – mokėjimas neskubėti reaguoti „karštai“.
- **Interesų atskyrimas** – suprasti, kad konfliktas $\neq$ priešas, o interesų skirtumas.
- **Problemų sprendimas** – orientacija į sprendimą, ne į kaltinimus.
- **Derybų gebėjimai** – „win-win“ ieškojimas, kompromiso paieška.
- **Tvirtabūdiškumas** – gebėjimas apginti savo ribas neagresyviai.
- **Lankstumas** – suvokimas, kad kartais geriau nusileisti dėl didesnio tikslo.

Ryšys su psichologiniu atsparumu

- Konfliktai savaime nėra problema – problema yra **negebėjimas jų valdyti.**
- Sportininkai, kurie moka komunikuoti ir spręsti konfliktus:
 - greičiau **atsistato po įtampos,**
 - mažiau išsekina save psichologiškai,
 - palaiko **komandinę darną,**
 - išlaiko **vidinę ramybę.**
- Tai stiprina atsparumą ne tik sporte, bet ir gyvenime.

Praktinės technikos

- **„Aš-kalba“**: vietoj „Tu mane nuvylei“ → „Aš jaučiu nusivylimą, kai...“.
- **3 žingsnių taisyklė konflikte**:
 - Sustok (nekalbėk emocijų pike).
 - Išsiaiškink esmę (ko nori aš, ko nori jis).
 - Ieškok bendro sprendimo.
- **„Veidrožio metodas“**: pakartoti, ką išgirdai, kad patvirtintum supratimą.
- **Konflikto perrėminimas**: matyti jį ne kaip grėsmę, o kaip augimo galimybę.
- **Komandos „emocijų aptarimai“**: reguliarios sesijos apie tai, kas veikia / neveikia bendravime.

Rizikos, jei šių įgūdžių nėra

- Komandiniai skilimai, „vidinės grupės“ konfliktai.
- Pasitikėjimo praradimas tarp žaidėjų ir trenerių.
- Nesėkmių grandinė dėl emocijų „užstrigimo“.
- Didelė perdegimo rizika, nes konfliktai eikvoja energiją.

Ugdymas sportinėje aplinkoje

- **Role-play pratimai** – simuliuoti konfliktines situacijas.
- **Trenerių edukacija** – kad jie patys demonstruotų konstruktyvų konfliktų sprendimą.
- **Komandinės refleksijos** – po treniruočių aptarti ne tik techniką, bet ir emocinį klimatą.
- **Mindfulness + komunikacija** – sąmoningumas padeda reaguoti adekvačiai, o ne impulsyviai.

Krizių prevencija ir jų suvaldymas kaip psichologinio atsparumo komponentas

- **Krizė** – tai situacija, kai sportininko įprasti psichologiniai resursai nebeužtenka susidoroti su iššūkiu.
- Ji sukelia **didelį stresą, abejonę savimi, prasmės klausimus**.
- Krizė nėra vien tik trauma ar pralaimėjimas – ji gali būti ir vidinė (pvz., motyvacijos praradimas).

Krizių psichologiniai požymiai

- Emocijos: nerimas, apatija, pyktis, bejėgiškumas.
- Mintys: abejonės savimi, „viskas baigta“, „nebėra prasmės“.
- Elgesys: užsisklendimas, vengimas, treniruočių praleidinėjimas, per didelis savęs spaudimas.
- Fiziologija: miego sutrikimai, nuolatinė įtampa, psichosomatiniai skausmai.

*Psichologinis atsparumas leidžia **atpažinti šiuos signalus anksčiau** ir neleisti jiems peraugti į didelę krizę.*

Krizių prevencija sporte

- **Psichologinis pasirengimas** – treniruotės ne tik kūnui, bet ir protui (mindfulness, vizualizacija, emocijų valdymas).
- **Tvirtas identitetas** – sportininkas turi turėti ir kitų gyvenimo sričių (mokslai, pomėgiai, santykiai).
- **Socialinė parama** – stiprūs ryšiai su treneriais, komanda, šeima.
- **Aiškus planas traumų atvejui** – kaip elgsis, ką darys, kas jį palaikys.
- **Streso valdymo technikos** – kvėpavimas, savikalba, atsipalaidavimas.
- **Prevencinė refleksija** – reguliariai vertinti savo emocinę būseną ir pokyčius.

Krizių suvaldymo strategijos

- **Priėmimas** – pripažinti, kad krizė egzistuoja, užuot ją neigus.
- **Struktūruotas planas** – mažų, pasiekiamų žingsnių kūrimas (pvz., reabilitacijos grafikas).
- **Refokusavimas** – perkelti dėmesį nuo nekontroliuojamų dalykų (teisėjai, traumos trukmė) į kontroliuojamus (mityba, poilsis, kasdienės užduotys).
- **Pozityvus perrėminimas** – matyti krizę kaip augimo galimybę.
- **Vidinės motyvacijos stiprinimas** – priminti sau „kodėl aš sportuoju“.
- **Profesionalų pagalba** – sporto psichologai, terapeutai, medikai.

Psichologinio atsparumo vaidmuo

- Atsparus sportininkas krizę mato ne kaip **pabaigą**, o kaip **procesą**.
- Jis geba:
 - greičiau mobilizuoti resursus,
 - nepasiduoti katastrofiškam mąstymui,
 - priimti pokyčius,
 - ieškoti pagalbos, kai reikia.

Rizikos, kai krizių prevencija ignoruojama

- Karjeros nutraukimas dėl perdegimo.
- Trauma → depresija ar izoliacija.
- Komandos iširimasis dėl neišspręstų konfliktų.
- Žymių sportininkų istorijos rodo: dažnai karjeras palaužia ne kūnas, o **nesuvaldytos krizės**.

Praktinės priemonės sportininkams

- **„Krizių dienoraštis“** – užrašyti, kas kelia įtampą, kas kontroliuojama, kas ne.
- **„Plano B“ strategijos** – kiekvienam sportininkui turėti alternatyvius tikslus, jei pagrindinis laikinai neįgyvendinamas.
- **Mindfulness + kvėpavimo pratimai** – padeda nuraminti kūną, kai kyla panika.
- **Socialinio rato stiprinimas** – pasiruošti, kas bus palaikymo šaltinis krizės metu.
- **Refleksijos klausimai:**
 - Ką ši krizė man sako apie mane?
 - Kokius naujus įgūdžius galiu iš jos išmokti?
 - Kas yra mano sekantis mažas žingsnis?

Psichologinis atsparumas kaip asmenybės bruožas

Psichologinis atsparumas kaip asmenybės bruožas

- **„Krizių dienoraštis“** – užrašyti, kas kelia įtampą, kas kontroliuojama, kas ne.
- **„Plano B“ strategijos** – kiekvienam sportininkui turėti alternatyvius tikslus, jei pagrindinis laikinai neįgyvendinamas.
- **Mindfulness + kvėpavimo pratimai** – padeda nuraminti kūną, kai kyla panika.
- **Socialinio rato stiprinimas** – pasiruošti, kas bus palaikymo šaltinis krizės metu.
- **Refleksijos klausimai:**
 - Ką ši krizė man sako apie mane?
 - Kokius naujus įgūdžius galiu iš jos išmokti?
 - Kas yra mano sekantis mažas žingsnis?

Psichologinis atsparumas kaip asmenybės bruožas

Atsparumas kaip bruožas vs. kaip procesas

- **Bruožas** – santykinai stabilus, įsišaknijęs asmenybės elementas.
- **Procesas** – dinamiškas gebėjimas prisitaikyti ir mokytis iš patirčių.
- Tyrimai rodo, kad:
 - atsparumo *branduolys* yra kilęs iš bruožo,
 - tačiau jis gali būti **stiprinamas per patirtis, treniruotes ir mokymąsi.**

Pagrindiniai asmenybės bruožai, susiję su atsparumu

- **Optimistiškas požiūris** – tendencija tikėtis pozityvių išeičių.
- **Lankstumas** – gebėjimas adaptuotis keičiantis aplinkybėms.
- **Savidisciplina** – gebėjimas reguliuoti elgesį ir emocijas.
- **Savigarba ir pasitikėjimas** – tikėjimas savo gebėjimais.
- **Atkaklumas** – ilgalaikis ryžtas siekti tikslų.
- **Sociabilumas** – gebėjimas ieškoti paramos ir palaikyti ryšius.
- **Emocinis stabilumas** – mažesnė tikimybė palūžti esant stresui.

*Atsparūs sportininkai paprastai turi pagal „Big Five“ modelį:
mažas neurotiškumas, aukštas sąmoningumas ir ekstrasversija.
derinį.*

Pagrindiniai asmenybės bruožai, susiję su atsparumu

- **Optimistiškas požiūris** – tendencija tikėtis pozityvių išeičių.
- **Lankstumas** – gebėjimas adaptuotis keičiantis aplinkybėms.
- **Savidisciplina** – gebėjimas reguliuoti elgesį ir emocijas.
- **Savigarba ir pasitikėjimas** – tikėjimas savo gebėjimais.
- **Atkaklumas** – ilgalaikis ryžtas siekti tikslų.
- **Sociabilumas** – gebėjimas ieškoti paramos ir palaikyti ryšius.
- **Emocinis stabilumas** – mažesnė tikimybė palūžti esant stresui.

*Atsparūs sportininkai paprastai turi pagal „Big Five“ modelį:
mažas neurotiškumas, aukštas sąmoningumas ir ekstrasversija.
derinį.*

Pagrindiniai asmenybės bruožai, susiję su atsparumu

Atsparumo formavimosi šaltiniai

- **Įgimtos savybės** (temperamentas, nervų sistemos tipas).
- **Ankstyvos patirtys** (auklėjimas, santykiai šeimoje, palaikymas).
- **Sportinė socializacija** (treneriai, komanda, konkurencija).
- **Gyvenimo iššūkiai** (traumos, pralaimėjimai, krizės – jos gali atsparumą tiek stiprinti, tiek silpninti).

Atsparumas gali būti ugdomas?

- Nors jis turi bruožinį pagrindą, moksliniai tyrimai rodo, kad atsparumas yra **plastiškas**.
- Jį galima stiprinti:
 - **kognityvinėmis treniruotėmis** (pozityvus perrėminimas),
 - **emocijų reguliacijos praktikomis** (mindfulness, kvėpavimas),
 - **socialinės paramos ugdymu**,
 - **mažų krizių treniravimu** (streso simuliacijos, „psichologinio tvirtumo/ištvermės“ pratimai).

Psichologinio tvirtumo lavinimas

- **Vizualizacija**

- Įsivaizduok save sėkmingai įveikiantį sunkumą (pvz., egzaminą, sportinį iššūkį ar viešą kalbą).
- Tai padeda protui „pasitreniruoti“ prieš realią situaciją ir mažina nerimą.

- **Pozityvus savikalbis (self-talk)**

- Sąmoningai keisk neigiamas mintis („aš nesugebėsiu“) į palaikančias („esu pasiruošęs, galiu tai padaryti“).
- Pratimas: 5 minutes per dieną rašyk palaikančias frazes sau.

- **Streso ekspozicija mažomis dozėmis**

- Sąmoningai rinkis nedidelius iššūkius, kurie kelia diskomfortą (pvz., šaltas dušas, bėgimas sunkesniu maršrutu).
- Tai stiprina gebėjimą toleruoti stresą.

Psichologinio tvirtumo lavinimas

- **Kvėpavimo ir dėmesio kontrolė**

- Praktikuok gilaus kvėpavimo pratimus (4–4–4 metodas: įkvėpimas 4 sek., sulaikymas 4 sek., iškvėpimas 4 sek.).
- Tai padeda išlaikyti ramybę kritinėse situacijose.

- **Tikslų išskaidymas**

- Didelius tikslus skaidyk į mažesnius ir pasiekiamus.
- Kiekvieną mažą žingsnį švęsk kaip pergalę – tai ugdo pasitikėjimą.

- **Refleksija ir dėkingumas**

- Kasdien užrašyk 3 dalykus, kuriuos padarei gerai, ir 3 dalykus, už kuriuos esi dėkingas.
- Tai stiprina psichologinį balansą ir motyvaciją.

Savęs vertinimas (mini-testas)

- Kiekvieną teiginį įvertinkite pagal tai, kaip dažnai jis atspindi jus sporto situacijose.

Skalė:

1 – visai netinka | 2 – retai tinka | 3 – kartais tinka | 4 – dažnai tinka | 5 – visiškai tinka

Savęs vertinimas (mini-testas)

Teiginiai:

- Po nesėkmės ar pralaimėjimo greitai atsistatau.
- Man patinka iššūkiai, net jei jie reikalauja daug pastangų.
- Tikiu, kad galiu kontroliuoti daugumą situacijų sporte.
- Net spaudimo metu išlaikau ramybę.
- Klaidas priimu kaip galimybę mokytis.
- Esu atkaklus ir nesustoju, net kai sunku.
- Moku prašyti pagalbos, kai jos reikia.
- Emocijos man netrukdo susitelkti į varžybas ar treniruotes.
- Lengvai prisitaikau prie pokyčių (pvz., netikėtų trenerio nurodymų, varžovo taktikos).
- Sunkumai mane labiau motyvuoja, nei gąsdina.

Saveęs vertinimas (mini-testas)

Rezultatas:

- 40–50 balų – aukštas atsparumas (stiprus bruožas).
- 30–39 balai – vidutinis atsparumas (ugdomas per treniruotes).
- <30 balų – žemesnis atsparumas (svarbu stiprinti sąmoningai).

2 dalis. Refleksija

Po testo užrašykite atsakymus į klausimus:

- Kurie 2–3 teiginiai jums buvo lengviausi? (tai jūsų stiprybės).
- Kurie teiginiai pasirodė sunkiausi? (tai jūsų augimo zonos).
- Kaip šios savybės pasireiškia jūsų sportinėje veikloje?
- Ką galite daryti artimiausią mėnesį, kad sustiprintumėte vieną iš silpnesnių bruožų?

Praktinė užduotis „Mini treniruotė atsparumui“

- Pasirinkite vieną situaciją, kur paprastai „užstringate“ (pvz., po klaidos, konflikto, traumos).
- Užrašykite savo tipinę reakciją.
- Sukurkite alternatyvų elgesio modelį, kuris parodytų daugiau atsparumo (pvz., „vietoj pykčio → gilaus kvėpavimo pratimas“).
- Kitą savaitę pabandykite tai pritaikyti realiai.

**Mentalinės strategijos, kurios
leidžia pasiekti aukščiausią savo
formą tada, kai labiausiai reikia**

Mentalinės strategijos, kurios leidžia pasiekti aukščiausią savo formą tada, kai labiausiai reikia

Kodėl svarbu?

- Fizinė forma gali būti paruošta, bet **psichika nusprendžia**, ar sportininkas sugebės ją parodyti „čia ir dabar“.
- Didžiausias priešas – **stresas, nerimas, abejonės**, kurie sumažina koncentraciją.
- Mentalinės strategijos leidžia:
 - įeiti į **optimalią būseną (flow)**,
 - mobilizuoti energiją, bet išvengti panikos,
 - parodyti viską, ką sportininkas sukaupė treniruotėse.

Mentalinės strategijos, kurios leidžia pasiekti aukščiausią savo formą tada, kai labiausiai reikia

Optimalios būsenos principai

- **Yerkes–Dodson dėsnis:** per mažai įtampos → apatiškas pasirodymas; per daug → klaidos; optimalus stresas → geriausi rezultatai.
- **Flow būseną** (Csikszentmihalyi): visiškas susiliejimas su veikla, laiko praradimas, maksimalus efektyvumas.
- Aukščiausios formos momentai pasiekiami tada, kai sportininkas:
 - yra „čia ir dabar“,
 - pasitiki savo įgūdžiais,
 - protas nesiblaško tarp praeities klaidų ir ateities rezultatų.

Mentalinės strategijos

Vizualizacija (mental imagery)

- Įsivaizduoti save sėkmingai atliekant veiksmą.
- Aktyvuoja tas pačias smegenų sritis kaip reali veikla.
- Naudojama tiek prieš varžybas, tiek tarp jų.
- Pvz., Michael Phelps vizualizuodavo kiekvieną plaukimą (įskaitant netikėtas kliūtis, pvz., vandens patekimą į akinius).

Kvėpavimo kontrolė

- Gilaus diafragminio kvėpavimo technikos → sumažina nerimą, padidina deguonies tiekimą, nuramina kūną.
- Kvėpavimas kvadratu „*Box breathing*“ (4–4–4–4) arba 4–7–8 metodas.
- Naudojama prieš startą arba po klaidų.

Mentalinės strategijos

Raktiniai žodžiai

- Trumpi žodžiai ar frazės, kurie sugrąžina dėmesį ir mobilizuoja energiją.
- Pvz.: „Ramiai“, „Fokusas“, „Kvėpuok“.
- Atletai dažnai renkasi asmeniškai prasmingus žodžius.

Rutinos kūrimas

- Ritualai prieš pasirodymą (pvz., Nadal rankšluosčio tvarkymas, Ronaldo rankų judesiai).
- Rutina signalizuoja smegenims: *„laikas pereiti į kovinę būseną“*.
- Sumažina netikėtumų stresą.

Mentalinės strategijos

Dėmesio fokusavimo technikos

- **Plačiai** → **siaurai** (stebėti aplinką, tada koncentruotis į konkrečią užduotį).
- **Vidinis** → **išorinis** (nuo savo minčių → į veiksmą / objektą).
- Praktika: sąmoningai „perjungti“ dėmesį pagal poreikį.

Perkrovimas strategijos po klaidos

- Simbolinis veiksmas (plojimas, gilaus kvėpavimo ciklas).
- Minties perrėminimas: „klaida = galimybė pradėti iš naujo“.
- Greitas grįžimas į dabartį.

Mentalinės strategijos

Pozityvi savikalba

- Formulės: „aš galiu“, „esu pasiruošęs“, „aš valdau“.
- Keičia nervų sistemos reakciją, mažina kortizolį.
- Pvz., Serena Williams garsėja energinga savikalba kortuose.

Mindfulness (sąmoningumas)

- Gebėjimas išlikti dabartyje, nesiblaškyti dėl minčių apie praeitį ar ateitį.
- Padeda ne „kovoti“ su stresu, o jį priimti kaip natūralią reakciją.
- Tyrimai rodo, kad mindfulness didina tikimybę pasiekti „flow“.

Mentalinės strategijos

Įtamos → energijos perrėminimas

- „Aš jaudinuosi“ perrėminama į „mano kūnas mobilizuojasi“.
- Įtampa tampa resursu, o ne kliūtimi.
- Tyrimai rodo, kad toks požiūrio pokytis didina pasirodymo kokybę.

Mikro-tikslai varžybų metu

- Vietoj didžiulio tikslo („laimėti“) – mažesni tikslai:
 - „Švariai atlikti pirmą smūgį“
 - „Išlaikyti ritmą pirmąsias 10 minučių“
- Sumažina spaudimo naštą, leidžia išlikti „čia ir dabar“.

Papildomos strategijos lemiamoms akimirkoms

- **Simuliacijos treniruotėse** – treniruoti ne tik techniką, bet ir stresą (triukšmas, laikmačio spaudimas).
- **„Jei–tada“ planai** – paruoštos strategijos („Jei padarau klaidą, tada giliai kvėpuoju ir susitelkiu į kitą veiksmą“).
- **Inkarai** – gestas, daina, vaizdas, sukuriantis asociaciją su geriausia būsena.
- **Emocijų iškrova prieš startą** – pvz., muzika, judesiai, „įsikrovimo“ ritualai.

Kaip atsparumą išsiugdyti?

Gyvenimas man davė sunkumų, kad tapčiau stiprus



Ar atsparumo galima išmokti?

- Žmonės išmoksta atsparumo, tačiau greitų ir lengvų rezultatų čia greičiausiai nepasieksime.
- Ilgalaikis atsparumas:
 - Lavinamas ilgą laiką;
 - Reikalauja ilgalaikio (ir vis atnaujinamo) susitelkimo į **stiprybes**, o ne silpnybes;
 - Remiasi asmens savikontrole, meistriškumu ir socialiniais ryšiais.

Psichologinis atsparumas turi sudėtingą struktūrą

- *Fizinį atsparumą*
- *Emocinį atsparumą*
- *Protinį atsparumą*
- *Dvasinį atsparumą*

Fizinis atsparumas

- *fiziologinis lankstumas ir adaptyvumas,*
- *jėga ir ištvermė,*
- *aprūpinimas maisto medžiagomis,*
- *poilsis ir jėgų atsistatymas.*

Emocinis atsparumas

- *emocinis lankstumas ir adaptyvumas,*
- *mokėjimas nusiraminti ir susikonzentruoti,*
- *impulsų kontrolė,*
- *geras emocijų reguliavimas,*
- *mokėjimas stimuliuoti(s) pozityvias emocijas,*
- *realistinis optimizmas.*

Protinis atsparumas

- *proto lankstumas ir adaptyvumas,*
- *pasitikėjimas savimi (galimybėmis ir gebėjimais),*
- *gebėjimas pažvelgti globaliai ir iš perspektyvos,*
- *gebėjimas integruoti keletą požiūrių vienu metu,*
- *mąstymo klaidų atpažinimas,*
- *gebėjimas valdyti dėmesį,*
- *gyvenimo reiškinių priežastinė analizė,*
- *to ką galima kontroliuoti kontroliavimas.*

Dvasinis atsparumas

- *dvasinis lankstumas ir adaptyvumas,*
- *vertybės ir įsitikinimai (suvokiant),*
- *empatija ir atjauta,*
- *tolerancija kitų žmonių vertybėms ir įsitikinimams,*
- *gebėjimas užmegzti ryšius,*
- *prasmės/sėkmės/meilės paieškos.*

PSICHOLOGINIO ATSPARUMO DIMENSIJOS

Fizinis/Fiziologinis atsparumas

Fiziologinis lankstumas ir adaptyvumas,
Jėga ir ištvermė,
Aprūpinimas maisto medžiagomis,
Poilsis ir jėgų atsistatymas

Emocinis atsparumas

Emocinis lankstumas ir adaptyvumas,
Mokėjimas nusiraminti ir susikonscentruoti,
Impulsų kontrolė,
Geras emocijų reguliavimas,
Mokėjimas stimuliuoti(s) pozityvias emocijas,
Realistinis optimizmas

Protinis atsparumas

Proto lankstumas ir adaptyvumas,
Pasitikėjimas savimi (galimybės ir gebėjimais),
Gebėjimas pažvelgti globaliai ir iš perspektyvos,
Gebėjimas integruoti keletą požiūrių vienu metu,
Mąstymo klaidų atpažinimas,
Gebėjimas valdyti dėmesį,
Gyvenimo reiškinių priežastinė analizė,
To ką galima kontroliuoti kontroliavimas

Dvasinis atsparumas

Dvasinis lankstumas ir adaptyvumas,
Vertybės ir įsitikinimai (suvokiant),
Empatija ir atjauta,
Tolerancija kitų žmonių vertybėms ir įsitikinimams,
Gebėjimas užmegzti ryšius,
Prasmės/sėkmės/meilės paieškos

ATSPARUMAS (DARBINĖJE VEIKLOJE)

Tai:

- gebėjimas susitvarkyti su iššūkiais ir spręsti konfliktus,
- paversti kylančius sunkumus naujais impulsais

ir

- judėti naujomis kryptimis,
- mokytis iš šio proceso *bei*
- tokiu būdu stiprėti *ir*
- tapti vis sėkmingesniais.

Atsakykime sau...

Psichologinio atsparumo komponentas	FIZINĖ IR PSICHINĖ SVEIKATA	SANTYKIAI	DARBINĖ VEIKLA
Kokie įvykiai ar situacijos gali jus „palaužti“?			
Kas kiekvienu atveju veiktų kaip apsauginis/prevencinis faktorius?			
Kas kiekvienu atveju padėtų atsistatyti?			

24 CHARAKTERIO STIPRYBĖS

Žinios ir išmintis. Penkios stiprybės, padedančios įgyti ir panaudoti žinias: kūrybiškumas, žingeidumas, žvelgimas į pasaulį atviromis akimis „open-mindedness“, meilė mokymuisi, sugebėjimas pažiūrėti iš kito taško ir išmintis.

Drąsa. Keturios stiprybės, padedančios pasiekti tikslų: narsumas, atkaklumas, principingumas ir gyvybingumas.

Žmoniškumas. Trys stiprybės pritraukiančios kitus žmones ir padedančios būti draugišku/gauti draugiškumą: meilė, geranoriškumas ir socialinis intelektas.

Teisingumas. Trys savybės padedančios sukurti sveiką visuomenę: socialinė atsakomybė ir lojalumas, sąžiningumas/teisingumas ir lyderystė.

Saikingumas. Keturios stiprybės apsaugančios nuo nesaikingumo: atlaidumas ir malonė, nuolankumas, taupumas, savęs reguliavimas ir kontroliavimas.

Transcendencija. Penkios stiprybės perkeliančios į aukštesnes erdves ir suteikiančios reikšmę: grožio vertinimas, dėkingumas, viltis, humoras ir žaismingumas bei dvasingumas.

Norint stiprinti atsparumą (paprastai), svarbu:

- Išmokti valdyti dėmesį
- Stiprinti priėmimą ir išbuvimą
- Atrasti savo veiklos prasmę
- Lavinti dėkingumą
- Remtis dvasingumu

Mindfulness praktikos padeda lavinti:

- **Kognityvines funkcijas:** dėmesį, atmintį, problemų sprendimo įgūdžius
- **Fizines charakteristikas:** skatina palaikyti gerą savijautą per reguliarių fizinį aktyvumą, sveiką mitybą ir gerą miegą
- **Emocines charakteristikas:** realistinį, subalansuotą požiūrį į gyvenimą, gebėjimą spręsti problemas užuot jų vengus
- **Dvasines charakteristikas:** gebėjimą atleisti, priimti, atjausti, atrasti tikrąją prasmę ir tikslą

NORINT STIPRINTI ATSPARUMĄ (PAPRASTAI), SVARBU:

- Išmokti valdyti dėmesį
- Stiprinti priėmimą (acceptance)
- Atrasti savo veiklos prasmę
- Lavinti dėkingumą
- Remtis dvasingumu

ASMENINIS ATSPARUMO MODELIS

Psichologinio atsparumo sudėtinės dalys:

- Optimizmo stiprinimas (pozityvių lūkesčių puoselėjimas, leidžiantis imtis pozityvių veiksmų)
- Situacijos priėmimas ir atsigręžimas į baimę bei kitas neigiamas emocijas
- Vadovavimasis savo moraliniu kompasu
- Dvasingumo ar/ir religijos praktikavimas
- Socialinio palaikymo/pagalbos gavimas ir davimas
- Psichologinio atsparumo pavyzdžių modeliavimas
- Susikoncentravimas į galimus sprendimus ir/arba priėmimą

ASMENINIS ATSPARUMO MODELIS

Psichologinio atsparumo sudėtinės dalys:

- Prisiėmimas atsakomybės už savo gyvenimą
- Atsisakymas būti aplinkybių auka
- Palaikymo tinklo susikūrimas
- Lanksčių susidorojimo su ateities iššūkiais strategijų susikūrimas
- Fizinis lavinimasis
- Protinis ir emocinis lavinimasis
- Kognityvinio ir emocinio lankstumo lavinimas
- Prasmės, tikslo ir augimo galimybių praktikavimas

SWOT modelis

Stiprybės 	Silpnybės
Galimybės 	Grėsmės

Nerimas – normalus ir liguistas

- Kvėpavimas 4-2-8
- Dėmesingi judesiai
- Progresyvi raumenų relaksacija
- Atpalaiduojanti relaksacija naudojant garsus/vaizdus/kvapus/pojūčius

Nerimas – normalus ir liguistas

- **5 pirštų pratimas**

- Vizualizacija prisimenant **sveiką raumenų nuovargį** ir **poilsį** po jo
- Vizualizacija prisimenant savo **svarbų pasiekimą** ir **pasididžiavimo jausmą** pakartojimas
- Vizualizacija prisimenant **svarbų gautą pagyrimą** ir **šilumos bei laimės** pajautimas
- **Saugios ir nuostabios** vietos vizualizacija pasineriant į **saugumą ir jaukumą**

Kaip ugdyti psichologinį atsparumą

(Praktiniai patarimai)

- Išsimatuokite savo psichologinį atsparumą (SWOT)
- Kriskite į priekį, o ne atgal
- Ieškokite kas veikia, o ne kas neveikia
- Atsisakykite „aukos sindromo“
- Remkitės faktais, o ne nuomonėmis ar spėjimais
- Jeigu kas nors neveikia pergaltvokite kelius kaip sieksite savo tikslų

Kaip ugdyti psichologinį atsparumą

(Praktiniai patarimai)

- Problemas priimkite kaip iššūkius
- Keiskite ką galite pakeisti, susitaisykite su tuo ko pakeisti negalite ir atskirkite vieną nuo kito
- Iššūkis arba krūvis suteikia galimybę ugdyti atsparumą
- Didinkime savo kompetencijas ir pasitikėkime jomis
- Neapsunkinkite savęs kentėjimu kai sunku arba skausminga

Kaip ugdyti psichologinį atsparumą

(Praktiniai patarimai)

- Mokėkite stabtelėti ir sustoti
- Mokėkite pasakyti „Ne“
- Mokykitės nusiraminti ir nurimti
- Dėkokite
- Pasirūpinkite savimi

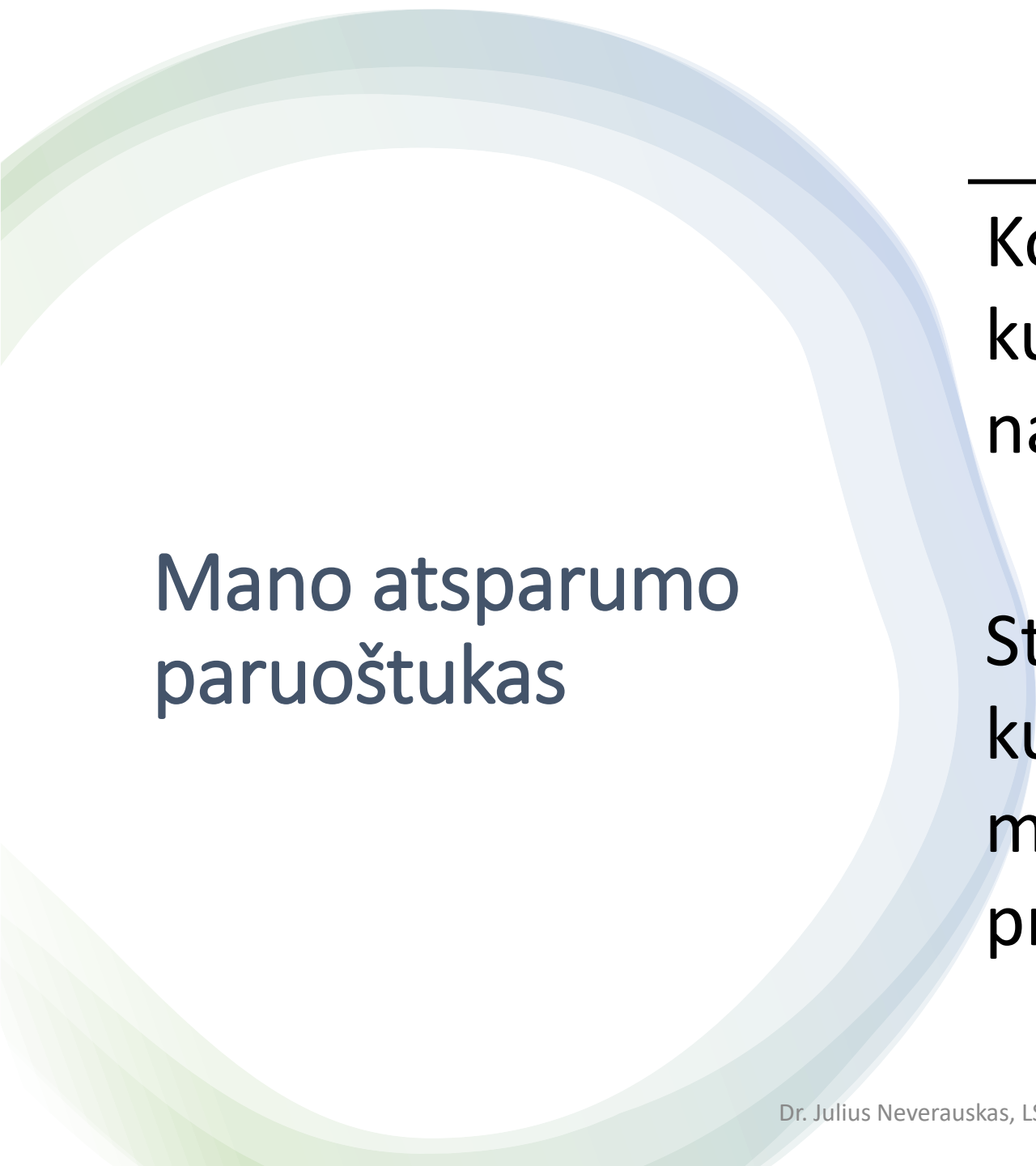
Kaip ugdyti psichologinį atsparumą

(Praktiniai patarimai)

- **Ką patartumėte jūs:**

4 psichologinio atsparumo resursai

- Visos **pamatinės kompetencijos**, kurias asmuo turi
- **Palaikymas**, kurį asmuo gali gauti (artimieji, draugai)
- **Strategijos**, kurias asmuo naudoja eidamas pirmyn, nežiūrint sunkumų
- **Išvalgumas**, sumanumas, išmintis ir išvalgos, kurias asmuo gali naudoti (knygos, mokytojų mintys, pasimokymas iš savo patirties)



Mano atsparumo paruoštukas

Kompetencijos,
kurias gali
naudoti

Palaikymas,
kuris leis man
išsilaikyti

Strategijos,
kurios leidžia
man judėti
priekį

Sumanumas,
kuris man
palengvins
gyvenimą

Atsparių žmonių savybės

- Smalsumas
- Atvirumas patirčiai ir mokymasis iš jos
- Gebėjimas prisitaikyti prie aplinkybių
- Gebėjimas stiprėti susidūrus su iššūkiais ir su jais susidorojus
- Normali savivertė
- Savo kompetencijų žinojimas ir pasitikėjimas jomis

Atsparių žmonių savybės

- Emocinis (socialinis) intelektas
- Gebėjimas užmegzti artimus santykius, juose būti ir juos stiprinti
- Viltis
- Empatija ir atjauta
- Intuicija (atsargiai)
- Orientacija į kompetencijų ugdymą
- Mokėjimas apsiginti

Psichologinio atsparumo didinimo būdai

- Fiziologinių poreikių tenkinimas
- Emocinio intelekto ugdymas
- Atjauta ir geranoriškumas visomis kryptimis
- Stiprinkime tarpasmeninius ryšius/padėkime kitiems
- Krizes priimkime kaip neišvengiamus, atsinaujinimui kelią atveriančius dalykus

Psichologinio atsparumo didinimo būdai

- Priimkite pokyčius, kaip neišvengiamą gyvenimo dalį
- Judėkite link realistinių tikslų (pakopomis/evoliucija vs revoliucija)
- Priimkite ryžtingus sprendimus, nevenkite problemų ir nelaukite kol jos išsispręs pačios
- Ieškokite galimybių atsiskleisti ir pasireikšti
- Stiprinkite pozityvaus savęs matymo pozicijas
- Būkite taikoje su praeitimi

Psichologinio atsparumo didinimo būdai

- Nesistenkime visko kontroliuoti
- Mokykimės decentruotis ir matyti sunkumus iš perspektyvos
- Mokykimės valdyti (nereiškia slopinti) emocijas (tame tarpe stimuliuoti teigiamas)
- Stenkimės būti adaptyvūs ir funkcionalūs
- Turėkime humoro jausmą ir praktikuokime žaismingumą

Psichologinio atsparumo didinimo būdai

- Turėkime viltį
- Praktikuokime dėkingumą
- Rūpinkimės savimi
- Ieškokime alternatyvių ir savitų būdų stiprinti savo psichologinį atsparumą (užduokite atitinkamus klausimus sau ir turėkite tokį tikslą)

Psichologinio atsparumo didinimo būdai

- Problema ar galimybė
- Maitinančios/Malonios/Meistriškumą ugdančios veiklos vs sekinančios veiklos
- Dėkingumo žurnalas
- Faktai/Nuomonės/Spėjimai
- Prasmės matymas sudėtingose situacijose
- Pozityviosios psichologijos praktikos

Dėl ko išmintingi/stiprūs/turtingi/sėkmingi tampa dar išmintingesni/stipresni/turtingesni/sėkmingesni

- Jie daro, o ne laukia kada pasitikės, kad jau galės daryti (iš nesėkmių mokosi ir gauna kompetencijos, iš sėkmių gauna pasitikėjimo savimi)
- Susidūrę su iššūkiais ir tvarkydamiesi su jais pasimoko arba laimi ir stiprėja

Leduko pratimas



Kas geriausio buvo?

- Šiandien...
- Šią savaitę...
- Šį mėnesį...
- Šiais metais...
- Šį dešimtmetį...
- Per visą gyvenimą...
- Pačioje didžiausioje blogybėje...

