

ELUOSKUSTE MÕISTMINE

Eluuskuste arendamine kutsehariduse ja -
koolituse valdkonnas



KOKKUVÕTE

Praegustes kutsehariduse ja -koolituse (VET) süsteemides keskenduvad õppekavad peamiselt teadmiste, oskuste ja pädevuste, mis on tööturul olulised, kuna need suurendavad tootlikkust ja tõhusust.

Paljud uuringud on juba ammu välja toonud, et tööandjad väärtustavad ka teisi oskusi ja pädevusi: õpilased peavad teadma, kuidas käituda töökohas, kuidas jagada teavet, kuidas töötada meeskonnas, kuidas planeerida oma tööaega jne.

Neid võimeid – mida tavaliselt nimetatakse pehmeteks oskusteks, et eristada neid kõvadest oskustest – peetakse juba sageli olulisteks näitajateks ja kriteeriumideks nii töötajate kui ka värbajate heaolu ja edu jaoks töömaailmas.

Kuid puhtalt ametispetsiifilistest oskustest (nii kõvadest kui ka pehmetest) ei piisa kutsehariduse ja -koolituse õppuritele, et kohaneda uute elus ette tulevate stsenaariumidega ja vältida riskantseid olukordi. Samuti ei ole need piisavad, et täita kutsehariduse ja -koolituse ülejäänud kahte ülesannet lisaks tööalasele konkurentsivõimele: arendada noorte õpilaste arengut inimestena ja edendada kodanikuaktiivsust.

Seetõttu on vajalik anda õpilastele ka muid põhioskusi: eluoskusi, mida nimetatakse ka eluks vajalikeks oskusteks.

Käesolevat kirjutist võib pidada infopaketi, milles on välja toodud taust, põhjendus ja arusaam 10 eluoskusest, mida arendada kutsehariduse ja -koolituse süsteemis, need on oskused, mis Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel aitavad inimestel oma eluga tervislikult ja produktiivselt toime tulla ja seda juhtida.

See on vahend, milles tuuakse välja nende oskuste põhjalikud kirjeldused, esitletakse nende tähtsust, tutvustatakse nende õppimiseks võimalikke meetodikaid ning meetodeid ja süsteeme, millega need isikut arendavad.

Märksõnad: eluoskused – kutsehariduse ja -koolituse õppeprotsessid – toimetulek väljakutsetega – tööalane konkurentsivõime, isiklik areng, kodanikuaktiivsus

Eluoskuste "põhituum" koosneb järgmistest osadest:

- Võime lahendada probleeme (**probleemide lahendamine**): teadmine, kuidas konstruktiivsel viisil silmitsi seista erinevate probleemidega ja neid lahendada. Olulised probleemid, mis jäävad lahendamata, võivad põhjustada vaimset stressi ning selle pingega võivad kaasned ka füüsilised väljundid;
- Võime analüüsida ja hinnata olukordi (**kriitiline mõtlemine**): teadmine, kuidas «analüüsida teavet ja kogemusi objektiivselt, hinnates olukorra eeliseid ja puudusi, et jõuda teadlikuma otsuseni», tunnistades ja hinnates erinevaid tegureid, mis mõjutavad hoiakuid ja käitumist, nagu näiteks kaaslaste surve ja massimeedia mõju;
- Võime ennast väljendada (**tõhusad suhtlemisoskused**): teadmine, kuidas väljendada ennast igas olukorras nii verbaalselt kui ka mitteverbaalselt ja seda tõhusal ja oma kultuurile asjakohasel viisil, väljendades oma arvamusi ja soove, aga ka vajadusi ja tundeid, kuulates hoolikalt teisi, et neid mõista, vajadusel ka abi küsida;
- Võime otsuseid langetada (**otsuste tegemine**): teadmine, kuidas teadlikult ja konstruktiivselt otsuseid langetada erinevates elusituatsioonides ja kontekstides; teadmine, kuidas otsust



aktiivselt läbi töötada, otsustusprotsess võib avaldada tervisele positiivset mõju, kui hinnata erinevaid võimalusi ja nendega kaasnevaid tagajärgi;

- Võime paindlikult toimida mistahes tüüpi olukorras (**loov mõtlemine**): teadmine, kuidas leida originaalseid lahendusi ja ideid, see oskus aitab kaasa nii otsuste tegemisele kui ka probleemide lahendamisele, võimaldades avastada võimalikke alternatiive ja erinevate võimaluste tagajärgi;
- Võime suhelda ja suhestuda teistega positiivsel viisil (**inimestevaheliste suhete oskused**): teadmine, kuidas luua teistega konstruktiivseid suhteid, "teadmine, kuidas luua ja säilitada tähendusrikkaid suhteid", aga ka "võime katkestada suhteid konstruktiivsel viisil";
- Võime iseenda sisemaailma mõista (**eneseteadlikkuse suurendamise oskused**): iseenda, oma iseloomu, oma vajaduste ja soovide, nõrkade kohtade ja tugevate külgede tundmine; see on oluline eeldus stressi haldamiseks, tõhusaks suhtlemiseks, positiivseteks inimestevahelisteks suheteks ja empaatiavõimeks;
- Võime teisi mõista (**empaatiavõime**): teadmine, kuidas mõista ja kuulata teisi, samastuda nendega "isegei tundmatutes olukordades", aktsepteerida ja mõista neid ning parandada sotsiaalseid suhteid "eriti seoses etnilise ja kultuurilise mitmekesisusega";
- Võime hallata pingeid (**stressiga toimetulek**): teadmine, kuidas tunda ära ja hoida kontrolli all pingeallikaid "nii keskkonna või elustiili muutuste abil kui ka lõõgastumisvõimet rakendades";
- Võime ära tunda enda ja teiste emotsioone (**emotsioonidega toimetulek**): olla teadlik sellest, kuidas emotsioonid mõjutavad käitumist, et oleks võimalik neid asjakohaselt hallata ja reguleerida.



SISUKORD

SISSEJUHATUS	6
CL4L PROJEKTI KOHTA.....	7
RAHVUSVAHELINE KOOSTÖÖ	7
PROJEKTI TULEMUSED.....	8
DOKUMENDI ÜLESEHITUS	8
ÜLEVAADE ELUOSKUSTEST.....	9
MIS ON PÄDEVUS?.....	9
KÕVAD OSKUSED VS. PEHMED OSKUSED	10
PEHMED OSKUSED JA ELUOSKUSED.....	10
ELUKS VAJALIKUD OSKUSED	13
ELUOSKUSTE ALASE HARIDUSE TÄHTSUS.....	14
ELUKSOSKUSTE ÕPETAMISE METOODIKAD.....	14
ELUOSKUSTE KOOLITAMISE ARENDAMINE.....	15
10 ELUOSKUST.....	16
PROBLEEMIDE LAHENDAMINE	16
MIS SEE ON.....	16
MIKS ON SEE OLULINE.....	16
"PROBLEEMIDE LAHENDAMISE" ELUOSKUSE MÕISTMINE	16
JÄRELSÕNA	19
KRIITILINE MÕTLEMINE	20
MIS SEE ON.....	20
MIKS ON SEE OLULINE.....	20
"KRIITILISE MÕTLEMISE" ELUOSKUSE MÕISTMINE.....	20
JÄRELSÕNA	22
TÕHUSAD SUHTLEMISOSKUSED	23
MIS SEE ON.....	23
MIKS ON SEE OLULINE.....	23
"TÕHUSA SUHTLEMISE" ELUOSKUSE MÕISTMINE.....	23
JÄRELSÕNA	27
OTSUSTE TEGEMINE	28
MIS SEE ON.....	28
MIKS ON SEE OLULINE.....	28
"OTSUSTE TEGEMISE" ELUOSKUSE MÕISTMINE	29
JÄRELSÕNA	32



LOOV MÕTLEMINE	33
MIS SEE ON	33
MIKS ON SEE OLULINE	33
"LOOVA MÕTLEMISE" ELUOSKUSE MÕISTMINE	34
JÄRELSÕNA	37
INIMESTEVAHELISTE SUHTETE OSKUSED	38
MIS SEE ON	38
MIKS ON SEE OLULINE	38
"INIMESTEVAHELISTE SUHETE OSKUSTE" MÕISTMINE	39
JÄRELSÕNA	41
ENESETEADLIKKUSE SUURENDAMISE OSKUSED	42
MIS SEE ON	42
MIKS ON SEE OLULINE	42
"ENESETEADLIKKUSE SUURENDAMISE OSKUSE" MÕISTMINE	43
JÄRELSÕNA	47
EMPAATIAVÕIME.....	48
MIS SEE ON	48
MIKS ON SEE OLULINE	48
"EMPAATIAVÕIME" ELUOSKUSE MÕISTMINE	49
JÄRELSÕNA	50
STRESSIGA TOIMETULEK	51
MIS SEE ON	51
MIKS ON SEE OLULINE	51
"STRESSIGA TOIMETULEKU" ELUOSKUSE MÕISTMINE	52
JÄRELSÕNA	53
EMOTSIOONIDEGA TOIMETULEK	54
MIS SEE ON	54
MIKS ON SEE OLULINE	54
"EMOTSIOONIDEGA TOIMETULEKU" ELUOSKUSE MÕISTMINE	55
JÄRELSÕNA	57
KASUTATUD ALLIKATE LOETELU	58



SISSEJUHATUS

Selle väljaande eesmärk on aidata levitada kontseptsiooni, mis pole kunagi olnud nii aktuaalne ja oluline kui praegu, seda kooskõlas Maailma Terviseorganisatsiooni poolt toetatavaga: selleks kontseptsiooniks on eluoskused.

Eluoskused on 10 kohanemisvõimelist ja positiivset käitumisoskust, mis võimaldavad inimestel tõhusalt toime tulla igapäevaelu nõudmistega ja väljakutsetega, edendades igaühe potentsiaali tervisele ja heaolule.

Kahjuks on need oskused vähe arenenud ja neid ei õpetata praegustes haridusprogrammides, kuna neid ei tähtsustata koolisüsteemides piisavalt. Peasjalikult rõhutavad institutsioonid ainult nende õppeprogrammide tähtsust, kus õpilased omandavad tehnilisi oskusi ja pädevusi oma tulevase töö jaoks.

Siiski, on saamas üha selgemaks, et maailma eri paigus ei ole noortel enam piisavalt oskusi, mis on vajalikud, et tulla toime suurenevate nõudmistega ja survega, millega nad oma arengu- ja kasvuteel kokku puutuvad.

Need lüngad tulevad aga ilmsiks ja tulemuseks on noorte suutmatus oma emotsioone hallata, otsuseid teha, probleeme lahendada, tõhusalt suhelda, olla teiste suhtes empaatiline jne.

Tundub, et traditsioonilised mehhanismid, mille kaudu neid oskusi varem õpiti, ei toimi enam piisavalt hästi. Me seisame silmitsi pidevas ja kiires muutumises oleva maailmaga, mille keerukus väljendub mitmetes valdkondades ja on tingitud märkimisväärtsetest muutustest, mis on viimastel aastakümnetel aset võtnud nii keskkonnaalastel, poliitilistel, sotsiaalsetel ja kultuurilistel maastikel ning ka COVID-19 pandeemia tagajärgedest.

Kõik see suurendab hirmu tuleviku ees ja takistab enese ja oma võimete täielikku realiseerimist. Kuna noortel on vähe vahendeid selle keerukusega toimetulemiseks, võivad just nemad tunda end ülekoormatuna ja abituna, jääda kinni oma õpingutesse ja leida end raskustes erinevates valdkondades, nii tööl kui suhetes.

Nende eelduste põhjal sündis uus Erasmus+ programmist kaasrahastatud projekt nimega "Loov õppimine kogu eluks" (CL4L), mis on käesoleva dokumendi raamistikuks.

CL4L PROJEKTI KOHTA

Meie projekti eesmärk on toetada kutsehariduse ja -koolituse programmides osalevaid õpilasi eluks vajalike oskuste tuvastamisel ja omandamisel, kasutades loovamat õppeviisi. Kasutatakse mittetraditsioonilisi õpetamismeetodeid. Selle projekti oluliseks tugisambaks on õpetajad, kes neid loovaid pädevusi omandavad. Teine samm rõhutab eluoskuste mõistest aru saamist ja nende oskuste rakendamist õpetamise ja koolitamise loovate vormide kaudu.

Eluoskuste rakendamine mõjutab seda, kuidas inimene suhtub endasse ja teistesse, ning võib suurendada tema produktiivsust, sihikindlust, enesehinnangut ja enesekindlust. Seetõttu võib eluoskusi pidada "eluks vajalikeks oskusteks", kuna need on asjakohased paljude erinevate elukogemustega seoses. CL4L projektis eeldame, et õpilased omandavad need oskused viisil, mis omab mõju nii nende isiklikule kui töölele.

Loovus on kutsehariduses ja -koolituses muutunud üha olulisemaks. Koolid ja õpetajad peavad kohanema kiiresti muutuvate oludega. Õpetajad peavad muutma seda, kuidas nad oma õpilasi



harivad ja arendama välja uut tüüpi teenuseid ning julgustama oma õpilasi kasutama uusi õppimismeetodeid. Kutsehariduse ja -koolituse pakkujad peavad muutma seda, kuidas nad haridust pakuvad ja selle omandamist hõlbustavad, seda olukorras, kus traditsiooniline haridus ei pruugi enam tõhus olla. Meie projekt soovib arendada loovaid õpetamise meetodeid eluuskuste õpetamiseks, eesmärgiga suurendada õpilaste pädevusi.

RAHVUSVAHELINE KOOSTÖÖ

Me usume koostöösse rahvusvahelises/Euroopa kontekstis. Koostöö partneritega erinevatest riikidest, kellel kõigil on oma teadmised ja kogemused, annab meile võimaluse üksteiselt õppida ja see muudab meid tugevamaks. Projekti jaoks on 3 partnerite rühma, kellel kõigil on oma roll ja vastutus.

1. KUTSEHARIDUSE JA -KOOBITUSE PAKKIJAD

Kokku osaleb neli kutsehariduse ja -koolituse pakkujat Hollandist, Sloveeniast, Eestist ja Itaaliast.

2. ELUOSKUSTE EKSPERDID

Osalevad kaks eluuskuste eksperti Hollandist ja Itaaliast.

3. LOOVA ÕPETAMISE EKSPERDID

Osalevad kaks loova õpetamise eksperti Itaaliast ja Hollandist.

16 riikidevahelisel kohtumisel (6 kohapeal ja 10 veebis) ühinevad partnerid, et läbi töötada projekti tulemusi. Need kohtumised on projekti tuum. Siin töötavad partnerid „koolita koolitajat“ stiilis sessioonides, kus õpetajad ja koolitajad omandavad vajalikke teadmisi, et koolitada eluuskusi omaenda õpilastes ja omandavad ka enesehindamise vahendi, et õpilased saaksid mõõta juba olemasolevaid pädevusi. Kohtumiste vahepeal uurivad partnerid kontseptsioone, arendavad ja katsetavad enesehindamise vahendit ning arendavad, koolitavad ja katsetavad loova õpetamise meetodeid.

PROJEKTI TULEMUSED

See dokument kutsehariduse ja -koolituse õpilaste eluuskuste hindamise ja omandamise tähtsuse kohta on üks CL4L projekti kolmest intellektuaalsest väljaandest.

Projekti lõpus selguvad lisaks veel järgmised tulemused:

- INTELLEKTUAALNE VÄLJAANNE 2

Enesehindamise vahend, mille abil hinnatakse eluuskuste taset kutsehariduse ja -koolituse õpilaste seas

See vahend palub õpilastel vastata küsimustele ja reageerida väidetele. Vastused analüüsitakse automaatselt ja instrument annab tagasisidet 10 eluuskuse valdamise kohta antud vastuste põhjal. Analüüsi saab läbi viia nii individuaalsel tasandil kui grupi tasandil. Õpetajad saavad analüüsi tulemusi kasutada oma õpilastele kohandatud eluuskuste arenguprogrammi kavandamiseks.



- INTELLEKTUAALNE VÄLJAANNE 3

Kokkuvõtte edukatest loova õpetamise ja koolitamise meetoditest eluuskuste arendamisel kutsehariduse ja -koolituse õppurite seas

See on ülevaade loova õpetamise meetoditest kõigi 10 eluuskuse jaoks, mida saab kasutada igaüks, kes soovib neid oma klassiruumis õpetada.

DOKUMENDI ÜLESEHITUS

Käesoleva dokumendi ülesehitus koosneb kahest osast.

Esimese peatüki eesmärk on tutvustada oskuste üldist mõistet ja selgitada erinevusi kõvade oskuste, pehmete oskuste ja eluuskuste vahel. Eelkõige viimastest on esitatud üldine ülevaade: mis need on, mis valdkondadesse nad kuuluvad ja kuidas nad on omavahel seotud. Samuti rõhutatakse nende tähtsust haridusvaldkonnas, mainides põgusalt ka kasulikke metoodikaid, mida rakendada õpilaste aktiivseks kaasamiseks ja nende oskuste omandamise protsessi soodustamiseks.

Teises peatükis selgitatakse kõiki neid 10 oskust üksikasjalikult, andes lugejale võimaluse saada rohkem teavet ning mõista nende tähendust ja tähtsust.

Kõigi nende oskuste selgitused katavad järgmised punktid: "mis see on", "miks see on oluline", "oskuse paremaks mõistmiseks" ja lõpus on lisaks välja toodud ka mõned "lõppmärkused".

Tekst keskendub terve eluuskuste komplekti uurimisele ja süvendamisele: Probleemide lahendamine, kriitiline mõtlemine, tõhusad suhtlemisoskused, otsuste tegemine, loov mõtlemine, inimestevaheliste suhete oskused, eneseteadlikkuse suurendamise oskused, empaatiavõime, stressiga toimetulek ja emotsioonidega toimetulek.



ÜLEVAADE ELUOSKUSTEST

MIS ON PÄDEVUS?

Tänapäeval on pädevustel ühiskonnas väga oluline koht, nende järele on töö- ja koolimaailmas üha suurem nõudlus.

Aga mis on pädevus?

Euroopa Parlamendi ja nõukogu 23. aprilli 2008. aasta soovitusel Euroopa kvalifikatsiooniraamistiku loomise kohta elukestva õppe valdkonnas on pädevus määratletud kui *"tõestatud võime kasutada teadmisi, oskusi ning isiklikke, sotsiaalseid ja/või metoodilisi võimeid töö- ja õppeolukordades ning professionaalses ja isiklikus arengus. Euroopa kvalifikatsiooniraamistiku kontekstis kirjeldatakse pädevust vastutuse ja autonoomia seisukohast."*

Euroopa Komisjoni 2016. aasta dokumendis "Euroopa uus oskuste tegevuskava" rõhutatakse järgmist:

"Oskused on tee tööalase konkurentsivõime ja jõukuseni. Õiged oskused omavad inimesed on varustatud selleks, et leida endale kvaliteetne töökoht ja nad saavad kasutada oma potentsiaali enesekindlate ja aktiivsete kodanikena. Kiiresti muutuv maailmamajanduses määravad oskused suurel määral konkurentsivõime ja suutlikkuse edendada innovatsiooni. Need on investeeringute tõmbetegurid ning töökohtade loomise ja arengu positiivse mõjuringi katalüsaatorid. Need on sotsiaalse ühtekuuluvuse võti. [...] Oskuste omandamine ja arendamine on tööturgude toimimiseks ja moderniseerimiseks hädavajalik, eelkõige selleks, et pakkuda uusi paindlikkuse ja turvalisuse vorme nii töötajatele, töötajatele kui ka tööandjatele."

Lisaks peame arvesse võtma, et majandus muutub üha digitaalsemaks ning see kujundab ümber seda, kuidas inimesed töötavad ja elavad. Uued tööviisid mõjutavad vaja minevaid oskuseid, sealhulgas innovatsioon ja ettevõtlus. Paljudes sektorites toimuvad kiired tehnoloogilised muutused ning oskused, mis kunagi toimusid, ei ole enam piisavad. Heal tasemel oskused võimaldavad inimestel kohaneda ettenägematute muutustega.

KÕVAD OSKUSED VS. PEHMED OSKUSED

Sageli kasutatavad pädevuskategooriad on nn kõvad oskused ja pehmed oskused.

Kõvad oskused on konkreetset pädevused, oskused, teadmised ja võimed, mis on vajalikud konkreetse ülesande või rolli täitmiseks. Neid saab õppida hariduse, koolituse ja professionaalse arengu kaudu. Tavaliselt on need tehnilised ja kergesti mõõdetavad.

Pehmed oskused on isiksuseomadused, sotsiaalsed pädevused ja valdkonnaülelised võimed, mida kasutatakse inimestevaheliste tegevuste jaoks ja ainulaadsete ülesannete täitmiseks.

Mõiste "pehmed oskused" esineb seoses töö ja uute tööga seotud oskuste vajadusega.

PEHMED OSKUSED JA ELUOSKUSED

Kui me räägime pehmetest oskustest, peame silmas peamiselt suhtlemisoskust, kohanemisvõimet, vastupidavust, juhtimisoskust, aja planeerimise oskust, meeskonnatöö oskust, emotsionaalset intelligentsust jne.



Need võimed on nüüd olulised näitajad ja kriteeriumid nii töötajate kui ka värbajate heolu ja edu jaoks, kuid need on samas mitmekesised ja erisugused.

Siiski on olemas kogum baasoskuseid – kognitiivseid, emotsionaalseid ja sotsiaalseid – mis võimaldavad inimestel erinevates olukordades pädevalt toimida, seda nii individuaalselt kui ka sotsiaalselt ning mis enne tulemusülesande (tööle või suhtele) suunamist on elu kui tervikuga seotud põhioskused. Need on väga täpsed ja piiritletud oskused, mida nimetatakse "eluoskusteks".

Kõik need "eluoskused" on edu teguriteks mitte ainult töökeskkonnas, vaid ka kõigis teistes igapäevastes kontekstides, millega me kogu oma elu jooksul kokku puutume.

Nende eluoskuste vastu on tekkinud uuenenud huvi. See uus huvi keskendub üksikisiku kui terviku heolule. Hetkel on veel palju teha, et rakendada neid eluoskusi laiemalt inimese kasvuteel, pidades silmas elukestvat õpet.

Maaailma Terviseorganisatsioon (WHO) on tuvastanud 10 oskusest koosneva eluoskuste baaskomplekti, mida saab rühmitada 3 valdkonda:

1. KOGNITIIVNE VALDKOND:

- Otsuste tegemine
- Probleemide lahendamine
- Loov mõtlemine
- Kriitiline mõtlemine

2. EMOTSIONAALNE VALDKOND:

- Eneseteadlikkuse suurendamise oskus
- Emotsioonidega toimetulek
- Stressiga toimetulek

3. SOTSIAALNE VALDKOND:

- Tõhusad suhtlemisoskused
- Inimestevaheliste suhete oskused
- Empaatiavõime

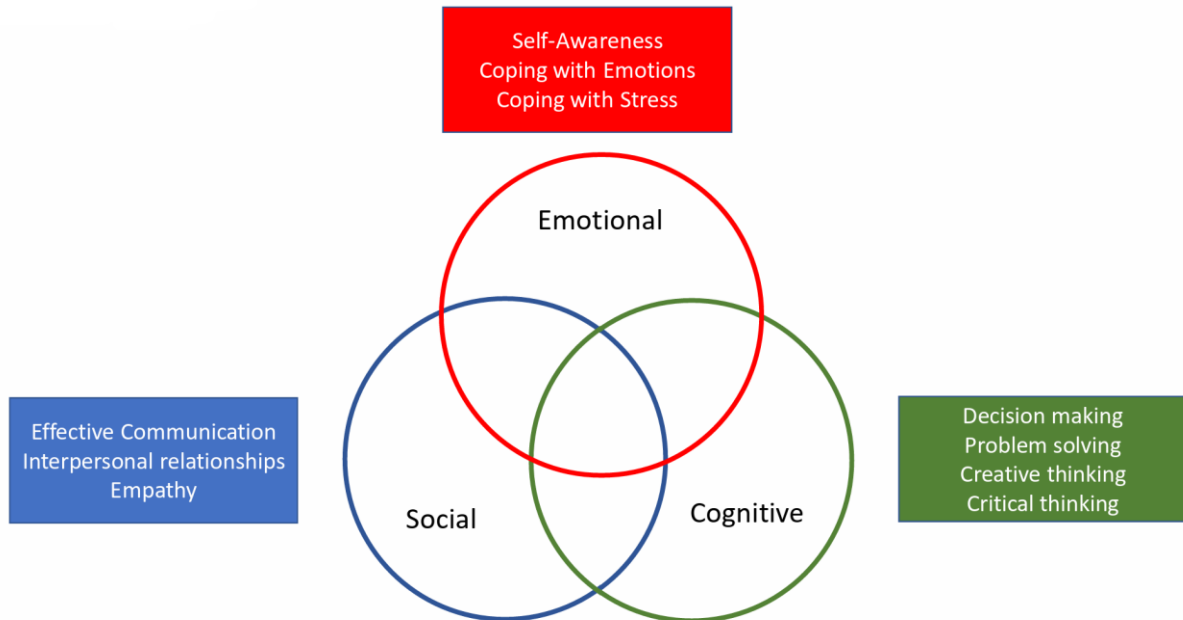
Loomulikult on sellel jagunemisel puhtalt selgitav väärtus. Eluoskused on omavahel tihedalt põimunud ja täiendavad üksteist. Need kattuvad üksteisega paljudes aspektides.

Konkreetselt oskuse parandamine, näiteks võime oma emotsioonidega toime tulla, kajastub ka teistes valdkondades, nagu empaatiavõime, suhtlemisoskused ja teistega suhestumise oskused.

Veel üks näide: võime lahendada probleeme ja kavandada võimalikke lahendusstrateegiaid sõltub ka võimest, mille puhul inimene peab tegema otsuse, andma hinnangu selle kohta, kas meedet rakendada või mitte (otsuste tegemine). Tegelikult võivad otsustusprotsessid puudutada koheseid eesmärke, aga ka eesmärke, mis on ajaliselt kauged ja mis on tavaliselt kaudsed, kuna need eeldavad ettevalmistavaid tegevusi, mis on korraldatud hierarhilises või ajalises järjekorras (näiteks teatud õppekursuse valimine, et seejärel teatud kutsealal tegutseda). Lisaks võivad otsustusprotsessis esineda omavahel konfliktis olevad probleemsed otsused, mille puhul tuleb hinnata mitut alternatiivi, või lahendada mitte ainult praktilised, vaid ka suhetesse puutuvad probleemsed aspektid. Samuti on oluline omada head kriitilise mõtlemise võimet, mis võimaldab teil olukordi ja teavet neutraalselt uurida ilma sisemiste või väliste mõjutusteta (kriitiline mõtlemine) ja head annust loovust – loomingulise inimesena, kui alustada teadaolevatest andmetest, läbi induktsiooni esilekutsumise



protsessi, kohandades ja omastades olemasolevat, on võimalik luua uusi ja innovaatilisi lahendusi. Erinevad eluoskused on omavahel tihedalt seotud ja koos aitavad need kaasa sellele, et inimesel oleks oskuseid erinevates olukordades tõhusalt käituda.



Emotsionaalne: eneseteadlikkus, emotsioonidega toimetulek, stressiga toimetulek

Sotsiaalne: efektiivne suhtlus, inimestevahelised suhted, empaatia

Kognitiivne: otsuste tegemine, probleemide lahendamine, loov mõtlemine, kriitiline mõtlemine

ELUKS VAJALIKUD OSKUSED





WHO poolt soovitatud top 10 eluks vajalikku oskust: 01 probleemide lahendamine, 02 kriitiline mõtlemine, 03 efektiivse suhtlemise oskus, 04 otsuste tegemine, 05 loov mõtlemine, 06 inimestevaheliste suhete oskused, 07 eneseteadlikkuse arendamise oskused, 08 empaatia, 09 stressiga toime tulemine, 10 emotsioonidega toime tulemine

WHO väitel omavad eluoskused olulist rolli tervise edendamisel, seda selle kõige laiemas tähenduses – nii füüsilise, vaimse kui sotsiaalse heaolu osas. Eriti juhul kui terviseprobleemid on seotud käitumisega ja kui käitumine on seotud suutmatusega tõhusalt toime tulla elus esinevate pingete ja survetega, võib eluoskuste parandamine anda tervise edendamisele olulise panuse. See on märkimisväärselt oluline tervise edendamiseks just praegusel ajal, mil käitumine on üha enam seotud terviseprobleemide allikaga. Kõige otsemad sekkumised psühhosotsiaalse pädevuse edendamiseks on need, mis suurendavad inimese toimetulekuressursse ning isiklike ja sotsiaalseid pädevusi.

Eluoskuste tõhus omandamine ja rakendamine:

- annab indiviidile oskused muuta teadmised, hoiakud ja väärtused tegelikeks võimeteks – s.t. "teadmine, mida teha ja kuidas seda teha".
- võimaldab inimestel käituda tervislikul moel, arvestades soovi seda teha ning arvestades ulatust ja võimalust seda teha.
- võib mõjutada seda, kuidas me endasse ja teistesse suhtume, ning samamoodi mõjutab ka seda, kuidas teised meid tajuvad. Eluoskused aitavad kaasa sellele, kuidas me tajume enesetõhusust, enesekindlust ja enesehinnangut.

ELUOSKUSTE ALASE HARIDUSE TÄHTSUS

Eespool nimetatud eluoskusi käsitletakse siin niivõrd, kuivõrd neid saab noortele õpetada võimetena, mida on neil võimalik õppimise ja harjutamise kaudu omandada.

Kutsehariduse ja -koolituse noortele mõeldud koolipõhistes programmides tuleks õpetada eluoskusi toetavas õpikeskkonnas.

Esiteks on oluline eristada psühhosotsiaalse pädevuse eluoskusi muudest eluliselt olulistest oskustest, mida me loodame, et kutsehariduse ja -koolituse valdkonna noored omandavad üles kasvades, näiteks lugemine, arvutamine, tehnilised ja praktilised toimetulekuoskused. Neid ja muid oskusi tunnustatakse tavaliselt võimetena, mida noored peaksid õppima kas koolides, kodus või oma kogukondades. Eluoskused on elukestva õppe valdkonnaülesed oskused ja neid edendatakse, et neid tunnustataks kui olulisi oskusi, mida oleks vaja lisada noorte haridusse, kuna neid peetakse sageli enesestmõistetavateks. Kuid erinevates kultuurides ja elustiilides võtavad aset pidevad muutused, mille tõttu ei ole paljudel kutsehariduse ja -õppe noortel piisavalt eluoskusi, mis aitaksid neil toime tulla suurenenud nõudmiste ja pingetega, mida nad kogevad. Tundub, et neil puudub nende omandamiseks ja tugevdamiseks vajalik toetus. Võib juhtuda, et traditsioonilised eluoskuste edasiandmise mehhanismid (nt perekondlikud ja kultuurilised tegurid) ei ole noorte arengut kujundavaid mõjusid arvestades enam piisavad. Nende hulka kuuluvad meedia mõjutused ning kultuurilise ja etnilise mitmekesisuse olukordades üleskasvamise mõjud. Samuti muudavad paljudes riikides täheldatud kiiretempolised sotsiaalsed muutused noorte elu, nende ootused, väärtused ja võimalused nende vanemate omadest väga erinevateks.

See on harijatele suur võimalus ja samas ka suur vastutus.

Kuna noorukiiga on delikaatne arenguperiood ja noori peetakse ühiskonna produktiivseteks liikmeteks, on eluoskuste hariduse eesmärk pakkuda neile strateegiaid tervislike valikute tegemiseks, mis aitavad kaasa paremale ja tähendusrikkamale elule, aitavad ennetada narkootikumide



kuritarvitamist, teismeliste rasedust või koolist väljalangemist ning edendada vaimset heaolu ja koostöö vormis õppimist.

Idealis peaks see õppimine võtma aset nooremas eas, enne kui negatiivsed käitumis- ja suhtlemismustrid on juba välja kujunenud.

ELUOSKUSTE ÕPETAMISE METOODIKAD

Eluoskuste õpetamisel ja koolitamisel kasutatavad meetodid tuginevad teadmistele, mis on kogutud selle kohta, kuidas noored õpivad oma kogemustest ja neid ümbritsevate inimeste kogemustest, jälgides, kuidas teised käituvad ja millised tagajärjed sellest käitumisest tulenevad. Seda kirjeldatakse Bandura 1977. aastal välja töötatud sotsiaalse õppimise teoorias. Selle teooria järgi peetakse õppimist kogemuste aktiivseks omandamiseks, töötlemiseks ja struktureerimiseks.

Eluoskuste alases hariduses ja koolituses, mida koolides pakutakse, osalevad õpilased aktiivselt dünaamilises õpetamis- ja õppimisprotsessis.

Sellise aktiivse osalemise hõlbustamiseks kasutatakse järgmisi meetodeid:

- grupi- ja alagrupid
- kaaslaste omavaheline harimine
- ajurünnak
- rollimäng
- mängud ja arutelud

Eluoskuste tund võib alata sellega, et õpetaja arutleb koos õpilastega, millised on nende ideed või teadmised konkreetse olukorra kohta, milles eluoskust saaks kasutada. Õpilastel võidakse paluda tõstatatud küsimusi üksikasjalikumalt arutada kas väiksemates rühmades või paarilisega. Seejärel võivad nad osaleda lühikestes rollimängustenaariumides või osaleda tegevustes, mis võimaldavad neil oskusi erinevates olukordades harjutada – oskuste tegelik harjutamine on eluoskuste hariduse väga oluline osa.

Lõpuks määrab õpetaja kodutööd, et innustada õpilasi neid oskusi oma pere ja sõpradega edasi arutama ja harjutama.

ELUOSKUSTE KOOLITAMISE ARENDAMINE

Eluoskuste programmi kavandamine ja rakendamine nõuab selliste õpetamismeetodite kasutuselevõttu, mis võivad olla õpetajatele uued, ning programmi edu sõltub jõupingutustest selle nimel, et kaasata praktiline koolitus osalusõppe meetoditesse õpetajakoolituse kolledžites.

Eluoskuste hariduse potentsiaalne kasu on seni ulatuslik (mõju õpilase tervisele, paremad suhted, vähem teateid klassiruumi käitumisprobleemidest, paranenud õppeedukus, parem kooliskäimine, vähem kiusamist, vähem suunamist spetsialistide tugiteenustele jne).



10 ELUOSKUST

PROBLEEMIDE LAHENDAMINE



MIS SEE ON

Probleemide lahendamine on konfliktide või probleemide tuvastamise ja lahendamise protsess. See hõlmab probleemi osadeks jaotamist, võimalikele lahendustele mõtlemist ja seejärel neist parima valimist. Probleemide lahendamine on kõigi jaoks oluline oskus, sest see aitab meil tuvastada ja lahendada probleeme meie elus, töös ja kogukonnas.

Teaduslikus plaanis on probleemide lahendamine protsess, mis annab võimaluse positiivseks teoks. See aitab õpilasel oma probleeme lahendada, kasutades selleks loovat ja kriitilist mõtlemist.

MIKS ON SEE OLULINE

Probleemide lahendamise oskused ja probleemide lahendamise protsess on oluline igapäevaelu osa nii üksikisikutele kui ka rühmade liikmetele. See oskus võimaldab meil konstruktiivselt tegeleda probleemiga, mis meie elus esineb. See on kasulik vaidlusküsimusele lahenduse leidmiseks, tüli või konflikti lahendamiseks. See võimaldab inimesel ebamugavast olukorrast väljapääsu leida ja oma vajadused täita ilma viha, sunni, trotsi, agressiivset käitumist või jõudu kasutamata.

Nende oskuste arendamine ja täiustamine koolituse, praktika ja õppimise kaudu võib anda võime lahendada probleeme tõhusamalt ja aja jooksul lahendada probleeme, mis on keerukamad ja raskemad.

Oskus leida lahendusi igapäevastele probleemidele võimaldab meil tunda end rahulolevamalt ja efektiivsemalt, vabastades meist vaimsest ja psühhofüüsilisest stressist, mida olulised lahendamata probleemid võivad pikemas perspektiivis põhjustada.

"PROBLEEMIDE LAHENDAMISE" ELUOSKUSE MÕISTMINE

Probleemide lahendamise stiile on erinevaid:

1. Sotsiaalselt tundliku mõtlemisega probleemide lahendamise stiil
2. Loogilise mõtlemisega probleemide lahendamise stiil
3. Intuiitse mõtlemisega probleemide lahendamise stiil
4. Praktiline mõtlemisega probleemide lahendamise stiil

- **Sotsiaalselt tundliku mõtlemisega probleemide lahendamise stiil** on selline, kus te soovite leida parimat lahendust kõigile asjaosalistele (keskendudes peamiselt nende emotsioonidele ja väärtustele ning teil on kõige mugavam, kui te saate kasutada probleemolukorras emotsioone). Teie valikud sõltuvad sellest, mis on te jaoks olnud minevikus edukas, selle



asemel, et keskenduda uue probleemi faktidele. Püüate panna ennast teise inimese olukorda, et te saaks selle inimesega samastuda. Lahendate probleeme lähtudes oma väärtussüsteemist, mis austab teisi osalisi probleemolukorras. Olete hooliv ja soovite toetada kõiki probleemiga seotud inimesi. See näitab kõrget inimestevaheliste oskuste taset.

- **Loogilise mõtlemisega probleemide lahendamise stiil** hõlmab probleemi ja teie keskkonna mõjude uurimist. Seda stiili kasutades tuvastate tekkinud probleemi, uurite probleemi lahendamiseks võimalikke alternatiive ja töötate teabe põhjal välja probleemi lahendamise plaani. Kaalute hoolikalt probleemi lahendamise erinevate viiside positiivseid ja negatiivseid külgi. Kogute ja analüüsate lisateavet alternatiivide ja iga alternatiivi võimalike tagajärgede kohta. Lõplik lahendus, mille probleemile leiate, põhineb loogilisel probleemide lahendamise lähenemisviisil.
- **Intuiitse mõtlemisega probleemide lahendamise stiil** on selline, kus lahendate probleeme kõhutunde põhjal. Kipute toetuma oma sisemistele signaalidele. Selgitate välja ja valite lahenduse selle põhjal, mis on teie arvates parim võimalik lahendus kõigile asjaosalistele. Te ei kuluta palju aega faktide uurimisele ja teabe kogumisele, enne kui otsustate lahenduse kasuks. See stiil võib olla kasulik, kui faktilised andmed pole saadaval. Oluline on mitte asendada probleemi lahendamiseks vajaliku teabe kogumist intuitsiooniga. Sageli põhinevad teie lahendused vaistul või *kuuendal meelel* probleemse olukorra kohta.
- **Praktilise mõtlemisega probleemide lahendamise stiil** on selline, kus võtate arvesse teavet, mis on selge ja reaalne. Te tahate teada, mis selles olukorras toimub. Te märkate, mis teie ümber toimub, eriti praktilisi tõsiasi ja fakte. Võite jätta tähelepanuta korduvad teemad, keskendudes selle asemel käesoleva olukorraga seotud konkreetsetele probleemidele. Toetute oma varasemale kogemusele sarnaste probleemidega tegelemisel ja usaldate oma kogemust.

Probleemide lahendamise protsess

Pole olemas lihtsat samm-sammulist protsessi, mis tagaks lahenduse igale teie probleemile, millega oma elus kokku puutute. Probleemide lahendamise protsess on konkreetsele probleemile parima võimaliku lahenduse otsimine ja selle rakendamine. Probleemide lahendajana töötate välja omaenda meetodi probleemide lahendamiseks. Üks parimaid viise selle tegemiseks on proovida kasutada kõigi nelja erineva stiili kõige tõhusamaid aspekte. Järgnevalt on välja toodud ülevaade sellest, kuidas integreerida neid nelja stiili probleemide lahendamise protsessi.

Mõeldes probleemile, millega teil praegu tegemist on:

1. samm – defineerige probleem, kasutades **praktilise mõtlemise** omadusi, et näha probleemset olukorda sellisena, nagu see on. Võite seda teha, vastates mõnele järgmistest küsimustest:

1. Mis või kes probleemi põhjustas?
2. Kus see juhtus?
3. Mis juhtus?
4. Millal see juhtus?
5. Kellega see juhtus?
6. Miks see juhtus?
7. Milline oli teie roll selles olukorras?
8. Millele leiti lahendus?



2. samm – kaaluge erinevaid võimalusi, kasutades **intuitiivse mõtlemise** omadusi ja leidke ajurünnaku abil probleemile kõik võimalikud lahendused. Võite seda teha, vastates mõnele järgmistest küsimustest:

1. Millistest muudest vaatepunktidest te probleemi lahkasite?
2. Mida te kogutud teabe põhjal õppisite?
3. Millised olid seosed suuremat pilti vaadates?
4. Kuidas teised inimesed sellesse pilti sobitusid?
5. Mis teie arvates probleemi põhjustas?
6. Millised olid mõned võimalikud viisid probleemile lähenemiseks?

3. samm – kaaluge probleemi lahendamiseks võimalike tegevussuundade tagajärgi **loogilise mõtlemise** omaduste abil. Võite seda teha, vastates mõnele järgmistest küsimustest:

1. Millised olid iga variandi plussid?
2. Millised olid iga variandi miinused?
3. Millised oleksid teie arvates olnud iga variandi tulemused?
4. Milline oli tulemus iga asjaosalise jaoks?

4. samm – kaaluge iga tegevussuuna alternatiive, kasutades **sotsiaalselt tundliku mõtlemise** omadusi. Võite seda teha, vastates mõnele järgmistest küsimustest:

1. Kuidas sobis iga alternatiiv teie väärtustega?
2. Kuidas mõjutas see teisi olukorraga seotud inimesi?
3. Kuidas aitas iga alternatiiv kõiki asjaosalisi?
4. Kuidas mõjutas iga alternatiiv positiivset suhtlemist?

5. samm – otsustage, millised sammude 1–4 aspektid on selle probleemi lahendamisel kõige tõhusamad.

6. samm – tegutsege vastavalt oma otsusele.

7. samm – hinnake, kas probleem lahendati edukalt.

JÄRELSÕNA

Kasulik on suunata õpilasi nii, et nad saavad oma mõtteviisist teadlikuks ja aidata neil siis järk-järgult liikuda erinevate stiilide paindlikuma ja positiivsema integreerimise poole. Seda teadlikkust saab luua probleemide lahendamise stiili individuaalse hindamisega.



KRIITILINE MÕTLEMINE



MIS SEE ON

Kriitilist mõtlemist on defineeritud mitmel erineval viisil. Väga laiad määratlused on muuhulgas "mõtlemine, millel on eesmärk" või "peegeldav hinnang". Kuid need määratlused on aga sageli liiga üldised, et olla õpilastele kasulikud. Kasulik definitsioon kriitilise mõtlemise tüübi kohta on: sellist laadi mõtlemine, mille eesmärk on uurida teavet küsimustes, mis ei ole selgelt määratletud ja millele ei ole üheseid vastuseid.

Kriitilise mõtlemise demonstreerimiseks peab inimene arendama järgmiseid oskuseid:

- Tõlgendamine: andmete olulisuse mõistmine ja selle tähenduse selgitamine
- Analüüsimine: teabe osadeks lahti jaotamine ja siis erinevatel viisidel taas kombineerimine
- Põhjendamine: loogiliste sammude kaudu argumendi loomine
- Hindamine: selgituste väärtuse, usaldusväärsuse või tugevuse hindamine.

MIKS ON SEE OLULINE

Pole kahtlust, et hariduse tähtis roll on õpetada õpilasi ise mõtlema ja ideoloogiate ajupesu vältima. Tänapäeva õpilased erinevad eelmise põlvkonna õpilastest: eelmises põlvkonnas sõltusid õpilased sellest, millist teavet nad õpetajatelt said ja õpikutest lugesid. Tänapäeval on erinev teave ja andmed muutunud õpilastele mitme meediumi kaudu vabalt kättesaadavaks: teave, mis on tõene, vale ja eksitav. See kinnitab õpilastele kriitilise mõtlemise õpetamise tähtsust. Üldiselt aitab kriitiline mõtlemine õpilastel omandada sügavamad arusaamist saadud teabest, sest arusaamine ja õppimine on põhimõtteliselt kriitilise mõtlemise protsess. Selleks on tarvis omandada loogilised ja vaimsed meetodid, mille abil teabe ja ideede kohta järeldusi teha ja neid tõlgendada. Kriitiline mõtlemine on üks olulisemaid mõtlemise viise, mis nõuab tähelepanu ja arengut tänapäeva õpilaste jaoks.

"KRIITILISE MÕTLEMISE" ELUOSKUSE MÕISTMINE

Mis on kriitilise mõtlemise oskused?

Richard Paul (1988) defineerib kriitilist mõtlemist kui järeldusele jõudmist vastavalt eesmärkidele ja teadmistele, samas kui Norris (1985) mainib seda kui õpilaste varasemate teadmiste rakendamist ja nende muutmist pärast hindamisprotsessi. Üldiselt on kriitiline mõtlemine teatud tüüpi oskus, mille abil on võimalik vaadelda sündmusi, tingimusi või mõtteid terava pilguga ja teha kommentaare, otsuseid, uurida teadmiste usaldusväärsust ja kehtivust vastavalt loogika ja mõistuse standarditele. Oskus sellist viisi mõelda annab võimaluse põhjendada olemasolevaid teadmisi või olukorra vigade parandamiseks.

Kriitilise mõtlemise oskused hõlmavad teabe tuvastamist ja analüüsimist, varasemate teadmiste näitamist ja seoste loomist ning järelduste tegemist. Lühidalt kokku võttes on kriitilise mõtlemise üldised omadused järgmised:



1. Arutlemine ja kahtlustamine
2. Olukordade vaatlemine mitmest vaatenurgast ja dimensioonist
3. Muutustele ja uuendustele avatud olemine
4. Mõtete vaatlemine ilma eelarvamusteta
5. Avatud meelega olemine
6. Analüütiliselt mõtlemine
7. Detailidele tähelepanu pööramine

Kriitilise mõtlemise eelised on:

1. Inimesed, kes on kriitilised mõtlejad, mõtlevad vabalt ja iseseisvalt.
2. Kriitilised mõtlejad ei käitu ilma mõtlemata.
3. Kriitilised mõtlejad oskavad probleemi selgesõnaliselt väljendada.

Kriitilise mõtlemise töötoas harjutatakse järgmiseid oskuseid:

1. Järeldamine

Inimene saab teha järelduse kindlate täheldatud faktide või oletatavate faktide põhjal. Näiteks kui majas põlevad tuled ja sealt kostub muusikat, võib inimene järeldada, et keegi on kodus. Kuid see järeldus võib olla õige või vale. On võimalik, et majaanikud ei pannud majast lahkudes tulesid kustu ja raadiot kinni. Mõnikord, kui teil on vaja otsustada, kas järeldus on tõenäoliselt tõene või tõenäoliselt vale, peate kasutama teatud üldtunnustatud teadmisi või teavet, mida omab praktiliselt iga inimene.

2. Eelduste ära tundmine

Eeldus on miski, mida eeldatakse või peetakse enesestmõistetavaks. Kui ütlete: "Minust saab kahe kuu pärast kvalifitseeritud jurist", siis peate enesestmõistetavaks, et olete kahe kuu pärast elus, sooritate selle perioodi jooksul asjakohased eksamid ja muud sarnased asjad.

3. Deduktiivne mõtlemine

Deduktiivse mõtlemise oskus on võime, mis aitab teil kasutada mõistust ja loogikat järelduste tegemiseks, teabe valideerimiseks ja olukorra kohta teadlike otsuste tegemiseks. Deduktiivse arutluse kasutamine hõlmab olukorra faktiliste üksikasjade kaalumist, seejärel nende kasutamist teiste faktide välja selgitamiseks.

4. Tõlgendamine

Kriitilist mõtlemist on kirjeldatud kui võimet kahelda; tunnustada ja testida varasemaid eeldusi; tunnustada ebaselgust; uurida, tõlgendada, hinnata, põhjendada ja järele mõelda; teha teadlikke otsuseid ja valikuid; ning selgitada, sõnastada ja põhjendada seisukohti.

5. Argumentide hindamine

Oluliste küsimuste üle otsustamisel on soovitatav, et oleks võimalik eristada tugevaid ja nõrku argumente, senikaua kui on tegemist vaidlusaluse küsimusega. Et argument oleks tugev, peab see olema oluline ja ka otseselt küsimusega seotud. Argument on nõrk, kui see ei ole küsimusega otseselt seotud (isegi kui sellel on üleüldises plaanis suur tähtsus) või kui see on vähetähtis või kui see on seotud ainult küsimuse triviaalsete aspektidega.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



JÄRELSÕNA

Kriitiline mõtlemine on üks individuaalse küpsuse põhinõudeid, kuna see võimaldab meil uurida erinevaid igapäevaelus tekkivaid olukordi vaatenurgast, mis on vaba liigsest sisemisest ja välisest mõjutamisest ja suunamisest. Noorukite kriitiline võimekus on veel ebatäielik, sest nende kognitiivsed võimed on alles kujunemisjärgus, kuid see ei tähenda, et ei ole võimalik arendada nende võimet vaadelda ja analüüsida tegureid, mis võivad viia vaba ja vastutustundliku mõtlemiseni.



TÕHUSAD SUHTLEMISOSKUSED



MIS SEE ON

Suhtlemine on teabe edastamise põhiprotsess, mis vastab füüsilistele, sotsiaalsetele, psühholoogilistele ja instrumentaalsetele vajadustele; see on tähenduste vahetamine inimeste vahel. Tõhus suhtlus on siiski midagi enam kui sõnumite saatmine ja vastuvõtmine. See on ideede, mõtete, arvamuste, teadmiste ja andmete vahetamise protsess sellisel viisil, et sõnum võetakse vastu ja seda mõistetakse selgelt ja eesmärgipäraselt. See hõlmab täpse teabe välja saatmist ja sõnumi kättesaamise kohta tagasiside saamist, seda ilma moonutusteta. Kodeerimise ja dekodeerimise oskused on selles protsessis üliolulised. Teabe kodeerimise ja dekodeerimise viisi mitte kasutamine ja mitte mõistmine põhjustab väärtõlgendusi ja arusaamatusi.

Tõhusalt suheldes on nii saatja kui ka vastuvõtja protsessiga rahul.

See oskus võimaldab õpilasel oma arvamust, vajadusi ja hirme selgelt väljendada, kasutades selleks nii verbaalset suhtlust kui ka mitteverbaalseid väljundeid. Samuti õpetab see õpilast vajadusel teistelt nõu ja abi küsima.

MIKS ON SEE OLULINE

Suhtlemine on meie elu keskne aspekt ja tõhus vahend teistega heade sotsiaalsete ja töösuhete loomiseks ja säilitamiseks. Tõhus suhtlemine võimaldab inimestel end efektiivselt, järjekindlalt ja asjakohaselt väljendada, teades, kuidas kasutada nii verbaalset keelt kui ka mitteverbaalset käitumist viisil, mis on arusaadav ja ka sobilik erinevates kultuurides ja olukordades. Teisest küljest võimaldab see ka teisi tähelepanelikult ja aktiivselt kuulata, et neid paremini mõista.

Sõnumeid selgelt edastades ja vastu võttes, ei jää ruumi väärarusaamiseks ja edastamiseks mõeldud sisu muutmiseks, mis vähendab ka konfliktipotentsiaali. Olukordades, kus konflikt siiski tekib, on tõhus suhtlemine võtmetegur tagamaks olukorra lahendamise lugupidaval viisil. See, kuidas inimene suhtleb, võib olla töökoha kindlustamisel, tervisliku suhte loomisel ja säilitamisel ning tervislikul eneseväljendusel märkimisväärne tegur.

"TÕHUSA SUHTLEMISE" ELUOSKUSE MÕISTMINE

Oluline on eristada seda, mida me väljendame, sellest, kuidas teised meist aru saavad.

Suhtlemine ei ole see kui me ütleme, mida me mõtleme. Suhtlemine on see kui me teeme kindlaks, et teised kuulevad, mida me mõtleme.

On võimalik eristada kuulamist kui tegevust ja kuulamist kui kunsti:

- Kuulamine kui tegevus on seotud heli tajumise ja kuulmismeelega, samuti visuaalsete (mitteverbaalse suhtluse) ja lõhnataju aspektidega.
- Kuulamine kui kunst aga loob keskkonna, mis võimaldab teisel inimesel tunda end kuulatuna. Kuulamine tähendab tegelikult sõnumile tähelepanu pööramist, et seda kuulda, mõista ja sellele füüsiliselt või verbaalselt reageerida.



Ringkommunikatsiooni mudel

Kommunikatsioon ei ole miski, mida üks teeb teisele, vaid protsess, milles osalised loovad omavahelise suhte, suhtlevad üksteisega ja panustavad koos suhtlusele tähenduse loomisesse, mille tulemuseks on ühine kommunikatiivne projekt. Kommunikatsioon ei ole seega lineaarne, vaid ringse protsessi tulemus. Oskus luua ja mõista sõnumeid ning seega suhelda on määratletud kui kommunikatiivne pädevus.

Saatja kodeerib ideed ja tunded omamoodi sõnumisse ning saadab selle kanali (sõnad, kirjutised jne) kaudu vastuvõtjale. Mis tahes jõudu, mis võib häirida tõhusat sidet, nimetatakse "müraks". Müra võib olla väline (nt telefonihelin), füsioloogiline (nt kuulmiskahjustus), psühholoogiline (nt sisemised jõud, mis segavad sõnumi väljendamist või vastuvõtmist). Tagasiside on vastuvõtja vastus, mis võimaldab saatjal mõista, kas sõnum on vastu võetud, ja teha vajadusel selles muudatusi. Interaktsioon on näitlikult väljendades verbaalne ja mitteverbaalne tennisematš, kus sõnumid liiguvad edasi-tagasi.

Seetõttu on vaja omaks võtta mõtteviisi muutus, samuti omandada teadlikkus, teadmised ja tehnikad, et õppida teistega funktsionaalsemal viisil suhtlema. Kui me võtame täieliku vastutuse selle eest, kuidas me suhtleme, on see meile endile kasulik, sest see käivitab positiivse muutuse ka sõnumites, mida teised meile tagasi saavad.

Kommunikatsiooni 5 aksiomi

1967. aastal ilmus raamat, mis sai inimestevahelise suhtluse teooria aluseks: "Inimkommunikatsiooni pragmaatika", mille on kirjutanud psühholoog ja kommunikatsiooniteoreetik Paul Watzlawick koos California Palo Alto kooli teadlaste kollektiiviga. Raamat keskendub sellele, et iga käitumine edastab sõnumit ja seetõttu tuleb seda pidada suhtluseks. Me suhtleme žestidega, sõnadega ja mõnikord teeme seda ka alateadlikult. Tegelikult toimub suur osa suhtlemisest allpool teadvuse taset. Kommunikatsiooni viis aksiomi kirjeldavad suhtlemisprotsesse, mis toimuvad interaktsiooni ajal. Samuti aitavad need selgitada, kuidas võivad tekkida arusaamatused ja konfliktid.

- 1. aksiom: Mitte suhtlemine ei ole võimalik

Niipea kui kaks inimest üksteist märkavad, hakkavad nad suhtlema. Igasugune tajutav käitumine, sealhulgas tegevuse puudumine, võib olla teiste inimeste poolt tõlgendatava tähendusega. Teisisõnu, me suhtleme isegi siis, kui me seda ei soovi.

Tähelepanu koht:

- Mida te oma tegevusega väljendate?
- Mida ütlete oma kaaslastele sellega, et olete vaikne ja ei väljenda oma ideid?
- Kas te hakkate suhtlema kohe, kui olete kellegi teise nägemis- ja kuulmisulatuses?
- Kas olete tõeliselt teadlik sellest, millal suhtlus algab?

- 2. aksiom: Sisu ja suhted

Igal kommunikatsiooniaktil on sisuline ja suhteline aspekt, nii et viimane klassifitseerib esimest ja on seega metakommunikatsioon; teisejärguline teatis selle kohta, kuidas teavet tuleks tõlgendada.

Näiteks sõbraga suhtlemine erineb tuttava või võõraga suhtlemisest. Sõbrale tagasisidet andes võite kasutada sõnu, mida mõni inimene võiks pidada solvavateks, kuid siiski võtab sõber teie sõnad täiesti õnnelikult vastu. Kui aga kasutate kaugele kolleegile tagasisidet andes samu sõnu, võidakse teid pidada ebaviisakaks ja võite jätta sellele inimesele negatiivse mulje.



Tähelepanu koht:

- Kas teie valitud sõnad sobivad konteksti ja kohalviibivate inimestega?
- Kas olete teadlik suhte aspektist oma suhtluses?
- Kas olete kindel, et teie poolt kasutatud sõnad ei jää väljapoole suhtlustaset, mida oma kuulajaga jagate?

- 3. aksioom: Suhtlus on kirjavahemärkidega

Suhte olemus sõltub partnerite suhtlusprotseduuride kirjavahemärkidest. Teisisõnu, Watzlawicki väitel sõltub suhte toimimine sellest, kuidas dešifreerivad asjasse puutuvad osapooled üksteise kavatsusi, tegevusi või suhtlusviisi.

Selles kontekstis viitavad kirjavahemärgid asjaosaliste seisukohtadele. Igaüks struktureerib suhtlusvoogu erinevalt ja tõlgendab seetõttu oma käitumist lihtsalt reaktsioonina teise käitumisele.

Näiteks te räägite sõbraga ja nad ütlevad midagi, mis teid häirib, kuid te ei anna sellest sõbrale teada ja järgmine kord, kui sõbraga kohtute, võite tema seltskonnas teisiti käituda. Nad märkavad seda ja arvavad, et olete teadmata põhjusel vihane, seega nad käituvad ka teie seltskonnas ebamugavalt, mis jätab teid omakorda ärritunuks.

Tähelepanu koht:

Selles näites loovad interaktsioonid põhjus-tagajärg tsükli, kuna puudub tõeline dialoog, mis võimaldaks teil ja teie sõbral mõista, mis tegelikult toimub. Seda aksioomi mõistes saate selle suhtlustsükli katkestada!

Suhtlus on tsükliline, mis tähendab, et nii saatja kui ka vastuvõtja panustavad vestlusse ainulaadsel viisil.

- 4. aksioom: Digitaalsed ja analoogsed modaalsused

Inimkommunikatsioon hõlmab nii digitaalseid kui ka analoogseid modaalsusi. Digitaalne on see, mida inimene ütleb, et tema sõnad tegelikult tähendavad. Analoogne on seotud sellega, kuidas midagi öeldakse, või mitteverbaalsete nüanssidega, mis sellega kaasas käivad.

Mõnikord võime saata kaks vastandlikku sõnumit korraga ja see võib põhjustada arusaamatusi ja konflikte. Kui inimene saadab sõnumi, milles on üksteisele vastu rääkiv verbaalne, paraverbaalne ja mitteverbaalne teave, siis kiputakse uskuma just mitteverbaalset.

Näide: Õpetaja ütleb õpilasele, et õpilane täitis oma ülesande hästi, kuid ta ütleb seda ärritunud tooniga. Õpilast võib see segadusse ajada ja ta ei saa aru, mida õpetaja tegelikult mõtleb, seda just nende mitteverbaalse suhtluse tõttu. Õpilane võib mõelda, et õpetaja on sarkastiline, pahane või ärritunud ja ta võib lõpuks hoopis tunda, et ta ikkagi ei täitnud oma ülesannet hästi.

Tähelepanu koht:

Siin on oluline olla järjepidev. Kui olete milleski kindel, siis toetage kindlasti oma sõnu ka hääletooni, häälekõrguse ja tempoga, samuti kehakeelega.

- 5. aksioom: Kommunikatsioon võib olla sümmeetriline või täiendav

Inimestevahelised suhtlusprotseduurid on kas sümmeetrilised või täiendavad, sõltuvalt sellest, kas partnerite suhe põhineb erinevustel või samaväärsusel.



Sümmeetrilised suhted on seda tüüpi suhted, kus kõik on võimu seisukohast võrdsed (st töökaaslased, vennad, õed, sõbrad jne) ja täiendavad suhted on need, kus eksisteerib teatud tüüpi hierarhia (ülemus-töötaja, isa-poeg, juhtiv arendaja-arendaja).

Seda on kasulik teada, sest sümmeetrilistes suhetes võivad mõlemad pooled tuua mistahes olukorda oma ideid ja lahendusi, kuna nad on võrdsed, see suhe võib aga halvasti lõppeda kui ei seata mingeid piiranguid, sest piirangute puudumine võib viia pooltevahelise võimuvõitluseni.

Tähelepanu koht:

- Inimesed mõistavad, mida te ütlete, arvestades kommunikatiivse võimu suhet, mida te olete täiendavas reaktsioonis tunnistanud.
- Ärge edastage sõnumit, mis nõuab rolli, milles teid ei tunnustata kui täiendava suhte esindajat.
- Kui sümmeetrilise suhte esindaja annab edasi sõnumi, mis nõuab täiendavat positsiooni, siis see võib tekitada konflikti.
- Asju, milles meid ei tunnustata, ei mõisteta ja seda juba enne kui sõnum üldse ära kuulatakse.
- Võltsuudised on allikata sõnumid, milles täiendavus kaotatakse ja kõik on tõsi, kõik on vale.

Suhtlusstiilid

See, kuidas sõnumit vastu võetakse ja tõlgendatakse, sõltub inimeste iseloomust ja suhtlusstiilist. Suhtlusstiilid on isiksuseomadused, mis mõjutavad seda, kuidas me teiste inimestega suhtleme. Igal inimesel on domineeriv stiil ja meie isiksus mõjutab meie eelistatud suhtlusviisi. 1921. aastal avaldas psühhoanalüütik Carl Gustav Jung köite "Psühholoogilised tüübid", milles autor kirjeldab psühholoogilisi tüüpe, mille ta on oma kogemuste ja aja jooksul läbi viidud uuringute põhjal tuvastanud.

4 isiksuse tüüpi on:

- **Ekstravertne mõtlemine:** eelistab tegeleda peamiselt välise maailma mõistmise ja korraldamisega. Tahab, et kõik oleks loogiline ja tal on väga vähe kannatust ebaproduktiivsete tegevuste suhtes.
- **Introvertne mõtlemine:** tahab, et maailm oleks loogiline.
- **Ekstravertne tundmine:** tegeleb teiste emotsioonide ja tunnete mõistmisega praeguses hetkes.
- **Introvertne tundmine:** tegeleb inimese enda individuaalsete tunnete ja uskumustega.

Teadmine, milline stiil meid iseloomustab ja milline stiil on inimestel, kellega me suhtleme, võib olla kompassiks, mis aitab suunata meie suhtlust, et muuta see tõhusamaks.

JÄRELSÕNA

Kooliealiste laste ja noorte kasvades muutub eneseväljendus arengu väga oluliseks aspektiks. Neil hakkavad tekkima keerukamad ja eesmärgipärasemad tunded, emotsioonid ja mõtted. Oluline on julgustada lapsi ja noori oma mõtteid ja tundeid tervislikul moel jagama. Paljudes kooliealiste programmides õpetatakse ja jagatakse iseloomukasvatuse aspekte lastele ja noortele viisil, mis aitab neil areneda moraalselt, lugupidavate, tervete ja edukate kodanikena. Selle oskuse arendamine parandab oluliselt laste ja noorte suhtlemist nii täiskasvanutega kui ka üksteisega. Selle võime arendamise osa on muuhulgas ka lastele ja noortele strateegiate õpetamine, mille abil nad oskavad konfliktidega tõhusalt ja positiivselt toime tulla.



OTSUSTE TEGEMINE



MIS SEE ON

Otsuste tegemine on protsess, mille käigus tuvastatakse ja tehakse valik võimalike alternatiivide või võimaluste vahel erinevates elusituatsioonides, analüüsitakse ja kaalutakse alternatiivide plusse ja miinuseid ning võetakse enesekindlalt vastutus tehtud otsuse tagajärgede eest.

Hea otsustusoskus tähendab, et suudetakse hästi toimida kõigis otsustusprotsessi moodustavates etappides.

See oskus võimaldab õpilasel teha konstruktiivseid otsuseid oma elu kohta, näiteks karjääri või partneri valimine, kui palju ja mida ta sööb jne. See õpetab, kui oluline on teha otsuseid alles pärast erinevate variantide ja nende võimaliku mõju hindamist.

MIKS ON SEE OLULINE

Otsuste tegemine aitab meil konstruktiivselt tegeleda oma elu puudutavate otsustega. Sellel võivad olla tagajärjed tervisele, kui noored teevad aktiivselt otsuseid oma tervisega seotud tegevuste kohta, hinnates erinevaid võimalusi ja seda, millist mõju võivad need erinevad otsused omada.

Igaüks meist peab igal hetkel tegema rohkem või vähem asjakohaseid otsuseid. On olemas väikesed otsused (mida ma täna söön, mida ma täna õhtul teen, mida ma selga panen jne) ja suured otsused (millise töö ma tulevikus valin, millised väärtused mu elu juhivad jne).

Ideaalis tuleks oluliste otsuste tegemiseks omada vajalikke oskusi nende parimaks rakendamiseks ja teha selliseid otsuseid tingimustes, mida ei mõjuta kiireloomulisus, andes nii võimaluse rahulikult järele mõelda. Reaalsus on aga see, et olukord ei ole alati selline ja seda veel vähem noortel täiskasvanutel, kellel on isiklikud tingimused, mis ei ole alati soodsad.

Tegelikult on noorem täiskasvanuiga eriti kriitiline ja keeruline periood, mida iseloomustavad olulised füüsilised, kognitiivsed ja emotsionaalsed muutused, mis on seotud aju arenguga, samuti käitumuslikud muutused, mis on seotud põhiliste psühhosotsiaalsete arenguülesannetega. Kaasatud on kõik aspektid: keha, sotsiaalne elu, psühholoogiline elu. Eelkõige seisavad noored silmitsi ülesandega kujuneda indiviidiks, eraldi oma vanematest, säilitades samal ajal perekondlikku sidet, et hõlbustada täiskasvanueas omandatavate identiteetide arengut. Samal ajal võib nende aju üliaktiivne motiveeriv/emotsionaalne süsteem aidata kaasa mitteoptimaalsete otsuste tegemisele (Crosnoe ja Johnson, 2011). Selle tulemusena kipuvad paljud noored täiskasvanud olema tugevalt orienteeritud oma kaaslastele, tundlikud oma keskkonna suhtes, piiratud enesekontrolliga ja vähese sooviga keskenduda pikaajalistele tagajärgedele. Kõik need elemendid mõjutavad otsustusoskust emotsionaalselt laetud olukordades (Galván jt, 2006; Steinberg jt, 2008). See omaduste kombinatsioon mõjutab noorukite (ja noorte täiskasvanute) eagrupid esinevat suuremat riskikäitumise määra võrreldes lapsepõlve ja hilisema eluga.

Sellel perioodil saab täiskasvanu ülesandeks pakkuda noorele inimesele tööriistu, mis võimaldavad noortel sel hetkel enda jaoks õigeid otsuseid teha.

Tõepoolest, otsuste tegemiseks on erinevaid viise:



- impulsil ajel
- otsustamist edasi lükates
- mitte otsustades
- lastes kellegi teisel meie eest otsustada
- plusse ja miinuseid hinnates ning vastavalt otsustades

See viimane meetod on kindlasti kõige funktsionaalsem, kuid seda tuleb õpetada ja koolitada. Seetõttu on õpilastes otsustusoskuste arendamine äärmiselt oluline

Otsustusoskuse arendamine võib:

- anda inimestele tunne, et neil on oma elu üle suurem kontroll
- võimaldada inimestel konstruktiivsel viisil silmitsi seista valikutega, mida nad peavad tegema
- olla abiks teel, kus tehakse vähem vigu
- suurendada efektiivsust ja enesetõhusust
- aidata õpilastel olla iseseisvamad, vastutustundlikumad ja enesekindlamad
- julgustada eneseuurimist
- võimaldada inimestel saavutada isiklikke ja ametialaseid eesmärke

"OTSUSTE TEGEMISE" ELUOSKUSE MÕISTMINE

Otsustusoskuse õppimine tänapäeva ühiskonnas on suur väljakutse. Järgnevalt käsitleme 5 aspekti, mis aitavad meil seda pädevust ja selle keerukust paremini mõista.

1. Mida tähendab "otsustada"?

Otsustada inglise keeles on "decide", mis on tuletatud ladinakeelsest sõnast "de-caedere", tähendusega "kärpida". Otsustades on seetõttu vältimatu välistada (kärpida) kõik muud alternatiivid, et valida üks või paar.

Selleks, et otsus oleks võimalikult õige, on vaja hinnata kõiki positiivseid ja negatiivseid potentsiaalseid tagajärgi. Kui on tarvis valida mitme alternatiivi vahel, peaks otsus lõpuks langema sellele/nendele, mis väljendavad maksimaalset kasu minimaalse kaotusega, isegi kui iga variant hõlmab mingisugust ohverdust.

Millestki loobumist võib kogeda kaotusena, "leinana", sageli raske ja valusa kogemusena. Selleks, et mitte loobuda, väldivad paljud inimesed üldse valiku tegemist. Kuid ka mitte valimine on kaotus, millega võid kaotada võimaluse järgida uut rada, kasvada ja vaadata tulevikku.

Seda kontseptsiooni saame paremini selgitada keskaegsele filosoofile Jean Buridanile (u. 1300–1358) omistatud valmi abil, mida nimetatakse "Buridani eesli paradoksiks". See valm räägib eeslist, kes on nii näljas kui ka janus ning siis äkki leiab end seismas heinakuuhja ja veeämbri vahel. Ta aina vaatab vasakule ja siis jälle paremale ning püüab otsustada, kas ta peaks minema heina või vee juurde. Ta ei suuda otsustada, kumba valida, ja lõpuks kukub ta sealsamas nii janust kui ka näljast surnuks.

2. Miks on üha raskem otsustada?

Oma elu ja tuleviku üle otsustamine nõuab sageli palju vaimset energiat, see hõlmab kognitiivseid protsesse, aga ka sügavaid motivatsioone ning sõltub paljudest erinevatest keskkonna- ja isiklikest teguritest. Tänapäeval on teave muutunud iga päevaga üha kättesaadavamaks ja maailm muutub kiiremini kui kunagi varem. Meie kaasaegne ühiskond, mis muutub üha keerukamaks, pakub meile potentsiaalselt piiramatuid võimalusi ja valikuid igal rindel, kuid keskendub kuritarvitatud ja müstifitseeritud kontseptsioonile, milleks on vabadus. Kui on tõsi, et meil on vabadus valida paljude stsenaariumide vahel, oleme siiski seotud ühe moraalse kohustusega: valida.



Selle kohta avaldas Ameerika psühholoog Barry Schwartz teooria nimega "Valiku paradoks", mille kohaselt võib valikuvõimaluste rohkus meie õnne negatiivselt mõjutada. Kui meil on vähem valikuid, oleme rohkem rahul sellega, mis meil olemas on. Tehnoloogiline areng, korporatiivne evolutsioon ja sotsiaalsete võrgustike laialdane levik – mis ei paku meile mitte ainult lõpmatuid materiaalseid võimalusi, vaid ka lõpmatuid esteetilisi, moraalseid ja poliitilisi võrdlusemudeleid – on muutnud teadlike ja rahuldust pakkuvate otsuste tegemise üha raskemaks.

Mõte sellest, et kunagi pole saavutanud oma maksimaalset potentsiaali või suutmatus valida, kelleks saada, on üha sagedasemaks aluseks erinevatele ärevuse ja depressiooni vormidele.

3. Otsustusprotsessi ebatõhususe oht

Sageli võib otsustamisest põhjustatud väsimus viia rutakate valikute tegemiseni, seda just eesmärgiga vähendada tugevat ärevuse ja stressi tunnet, kuid sellega aga halvendades lõpuks meie otsuste kvaliteeti. Valest valikust tuleneva võimaliku kahetsuse või kaotusega seotud riskiläve alandamiseks kipume vähendada oma ootusi selle suhtes ja seetõttu ei saa me kõiki eeliseid, mida võiksime saada paremast ja läbimõeldumast otsusest.

4. Kognitiivse dissonantsi oht

Kahetsuse hirmuga seotud psühholoogiline omadus on soov vältida kognitiivset dissonantsi, st kaldumus kõrvale heita seda, mis on vastuolus meie eelarvamuslike ideedega.

Teadlased on leidnud, et üks viis otsustuse kahetsemise vältimiseks on (irratsionaalselt) filtreerida saadud (või usutatavat) teavet pärast otsuse tegemist. Kui ühte kahest uskumusest toetab emotsionaalne eelsoodumus, püüab aju vältida või minimeerida vastuolulist uskumust ja otsib eelistatud uskumusele toetust.

Näiteks kui inimene on endale välja valinud ja ostnud konkreetse auto, väldib ta hoolikalt konkureerivate mudelite reklaame ja otsib välja just endale ostetud mudeli reklaami.

Uskumust, mida loodame säilitada, kaitsevad paljud mehhanismid, isegi kui tungival soovil säilitada olemasolevaid uskumusi ei ole mingit ratsionaalset alust.

5. Kogemustest õppimine

"Mõnikord võidad, mõnikord õpid."

Üldiselt on meil kombeks heade otsustega hoobelda ja pühkida halvad otsused vaiba alla. Kuid mõlemad võivad pakkuda häid õppimisvõimalusi selle kohta, milline otsustusstiil on parim. Veel enam, kui otsuse tulemus on negatiivne, peitub kasvuvõimalus selle ausas hindamises ja selle ümbersuunamiseks võimalike variantide otsimises. Vigade tunnistamine ja nende üle mõtisklemine, võttes arvesse kogu kogemust, on osa õppeprotsessist ja valmistab meid paremini ette järgmiseks korra.

Otsuste tegemine võib olla riskantne ja kui mängus on muud tundmatud stsenaariumid, on ahvatlev neid vältida. Kuid olles otsustusprotsessist teadlik ning lähenedes otsusele faktilisel ja analüütilisel viisil võib muuta protsessi vähem riskantseks ja anda suurema tõenäosusega häid tulemusi.

Väljakutse on õppida saadud kogemustest ja olla võimeline muutma kõiki otsustusprotsessi etappe, selle mõjusid ja põhjuseid, mis moondasid selle faktideks ja tõenditeks. Tegelikult räägimegi otsustusprotsessist, sest on võimatu eristada ühte konkreetset hetke, millal otsus tehakse. Otsus on alati teekonna, protsessi tulemus. Eesmärk on sellest teadlik olla.



OTSUSTUSPROTSESS

Samm-sammulise otsustusprotsessi kasutamine võib aidata inimestel teha teadlikumaid ja läbimõeldumaid otsuseid, kui nad organiseerivad asjakohase teabe ja määratlevad alternatiivid enne valiku tegemist.

Siin on 4 sammu, mida kaaluda:

- 1. Probleemi tuvastamine:** Otsuse tegemiseks peate kõigepealt kindlaks tegema probleemi, mida peate lahendama, või küsimuse, millele peate vastama. Määratlege oma probleem selgelt.
- 2. Alternatiivide tuvastamine:** koguge teavet ja tehke kindlaks oma probleemi võimalikud lahendused. Eesmärgi saavutamiseks on tavaliselt üle ühe võimaluse, mida tuleb kaaluda.
- 3. Riskide tuvastamine:** Kui olete kindlaks teinud mitu alternatiivi, kaaluge tõendeid nimetatud alternatiivide poolt ja vastu. Tuvastage iga alternatiivi võimalikud halvad küljed ja võrrelge neid võimalike hüvedega.
- 4. Alternatiivide valik:** See on see osa otsustusprotsessist, kus te tegelikult otsuse teete. Loodetavasti olete tuvastanud ja selgitanud, milline otsus tuleb teha, kogunud kokku asjakohase teabe ning töötanud välja ja kaalunud võimalikke variante, mida valida. Te peaksite olema valmis valima.

Oluline on rõhutada, et meie otsuseid või valikuid võivad mõjutada mitmed tegurid, näiteks: isiklikud kogemused, lähedased sõbrad, vanemate ja pere arvamused, eakaaslaste surve, tunded või emotsioonid, isiklikud väärtused, reklaam ja televisioon jne, ning et igaüks meist võib olla mõnest tegurist kergemini mõjutatud kui keegi teine.

PROTSESSIGA SEOTUD ELEMENDID

- Absoluutne ratsionaalsus vs. piiratud ratsionaalsus

On levinud kaks ratsionaalsuse kontseptsiooni:

Absoluutse ratsionaalsuse paradigma: see eeldab, et inimesel on piiritu võime koguda teavet valiku kohta, et inimesel on võime töödelda saadud teavet koheselt ja võime kalkuleerida optimaalne lahendus tema ees seisvale probleemile.

Piiratud ratsionaalsuse paradigma: see eeldab, et inimese võime koguda ja töödelda teavet on piiratud, et meil pole kunagi ligipääsu kõigile valikuvõimalustele ja me ei suuda kalkuleerida välja iga valikuvõimaluse tagajärgi.

Absoluutse ratsionaalsuse hüpoteesis jõuab üksikisik oma valikuteni optimeerimiskriteeriumi järgi, otsides absoluutselt parimat lahendust. Piiratud ratsionaalsuse korral kasutab ta aga selle asemel rahulolukriteeriumi, otsides olukorra hetkel kõige rahuldavamalt lahendust.

Seetõttu tuleb otsus teha pärast meie kättesaadavate faktide ja tõendite hoolikat analüüsi, kuid me ei saa vältida ka teisi olulisi tegureid, mida selles protsessis tuleks arvesse võtta: enese aktsepteerimine ja täiuslikkusest loobumine.

- Mõtlejad vs. tundjad

Mõtlemine ja tundmine on erinevad viisid olukordade hindamiseks ja otsuste tegemiseks. Nagu nende nimedest võib järeldada, eelistavad mõtlejad otsuste tegemisel kasutada loogikat ja



objektiivseid kriteeriume, samas kui tundjad panevad rohkem rõhku emotsioonidele ja isiklikele väärtustele.

Carl Jung liigitas mõtlemise ja tundmise hinnangute andmise viisideks. Need vastutavad teabe hindamise, otsustamise ja järelduste tegemise eest. Peamine erinevus mõtlemisega seotud hinnangute ja tunnetega seotud hinnangute vahel on nende hindamiskriteeriumide olemus. Täpsemalt öeldes kasutavad mõtlejad pigem objektiivseid, loogiliselt põhjendatud kriteeriume, samas kui tundjad arvestavad otsuste tegemisel nii enda kui ka teiste maitsete ja tunnetega.

Mõtlejad ja tundjad on erinevad ka oma huvialade ja erialade poolest. Reeglina on need otseselt seotud nende eelistatud hindamiskriteeriumidega. See tähendab, et mõtlejad kalduvad pigem osalema tegevustes, mis nõuavad impersonaalse loogika rakendamist, samas kui tundjate tegevused puutuvad tihti kokku nende maitsetega, tunnetega ja inimestega seotud valdkondadega.

JÄRELSÕNA

Kokkuvõtteks võib öelda, et noortel on vaja aidata seda eluoskust arendada, et see protsess muutuks neile järk-järgult tuttavamaks ja lihtsamaks. Seda on võimalik saavutada, aidates noortel oma tegudel pikemalt peatuda. Mis ajendas neid seda otsust tegema? Millised tagajärjed olid sellel tegevusel neile ja välismaailmale? Kas seda oleks saanud teha teisiti? Kui jah, siis kuidas? Sellisel suhtumisel on ka teine tagajärg: see aitab neil järele mõelda ja liikuda võimalike alternatiivsete lahenduste leidmise suunas, arendades seeläbi nende kognitiivseid võimeid (arutlemine, mõtlemine, loovus).



LOOV MÕTLEMINE



MIS SEE ON

Loovus on võime genereerida originaalseid ja uuenduslikke ideid ning muuta neid mõttest reaalsuseks, seda kõike protsessis, mis hõlmab originaalset mõtlemist ja uute ideede, lähenemisviiside või tegevuste loomist. Loov mõtlemine on võime toota midagi sellist, mis on esiteks uus (originaalne ja ootamatu) ja teiseks sobilik (kasulik või vastav ülesande piirangutele). See aitab õpilasel paindlikult reageerida erinevatele väljakutsetele elus. See võimaldab tal avastada võimalikke olemasolevaid alternatiive ja hinnata nende tagajärgi. See oskus aitab nii probleemide lahendamisel kui ka otsuste tegemisel.

MIKS ON SEE OLULINE

Loov mõtlemine võib tähendada uute meetodite leiutamist selleks, et täita ülesandeid, lahendada probleeme ja väljakutsetega toime tulla. Loov mõtlemine toob teie ellu ja töösse uue ja mõnikord ebatraditsioonilise vaatenurga.

Selline mõtteviis võib aidata luua loovamaid ja nutikamaid ideid, avastada erinevaid vaatenurki, olla produktiivsem ja enesekindlam. See annab meile julguse ja eneseteadvuse ning lisaks ka võimaluse suhtuda maailma ilma hinnangute ja eelarvamusteta.

"LOOVA MÕTLEMISE" ELUOSKUSE MÕISTMINE

Kuigi loovus on üks hinnatuid inimlikke omadusi, ei ole seni läbi viidud rohked uuringud suutnud anda sellele ühetähenduslikku selgitust, seda sel määral, et loovusele ei tundu isegi olevat vastuvõetavat teaduslikku kirjeldust. Sageli on arvatud, et loovus võib olla omadus, mida vaid vähesed inimesed (muusikud, luuletajad, kunstnikud jne) suudavad väljendada.

Mitmed uuringud on seejärel väitnud, et suur kunstiline produktsioon on vaid üks viis, kuidas loovus saab avalduda. Loov mõtlemine on seotud võimega moodustada uusi kombinatsioone, luua uusi lahendusi teadaolevate andmete põhjal, seda lisamise ja mahaarvamiste protsessi kaudu, pidevalt kohandades ja omastades olemasolevaid vaimseid mustreid.

Erinevatel uuringutel põhinedes on loovad inimesed reeglina indiviidid, kes on võimelised haldama oma tundeid, impulsse ja emotsioone parimal võimalikul viisil tänu märkimisväärsele enesekindlusele, mis ei anna järele sotsiaalsete standardite survele, kuid vastupidi kinnitab omaenda individuaalsust tänu nende sisemisele turvalisusele ja oma võimele riske võtta.

Loov mõtlemine seisneb probleemidele uuenduslike lahenduste väljatöötamises. Loovad mõtlejad leiavad ajurünnaku käigus suure hulga ideid, mis on muuhulgas ka mitmekesised ja laiaulatuslikud.

Kõigepealt kasutavad loomingulised inimesed ajurünnakut, et leida ideid ning seejärel katsetavad neid. Nad vaatavad ideid mitmest vaatenurgast ja uurivad, kuidas nende lahendused sobivad selles ulatuses, milles nad töötavad. Loovad mõtlejad ei karda riskida ja proovida uusi ideid. Tegelikult muudab loovate mõtlejate võime originaalseid lahendusi arendada, testida ja rakendada neid väärtuslikeks osalisteks peaaegu igas olukorras.



Loov mõtlemine võib välja näha järgmine:

- Interaktiivse ajurünnaku korraldamine, et koguda mingil teemal esialgseid mõtteid
- Hetkelise protsessi hindamine ja selle täiustamiseks soovitude pakkumine
- Millegi tegemiseks erinevate viiside välja uurimine
- Probleemi taga oleva võimaluse kindlaks tegemine
- Eesmärkide saavutamiseks uuendusliku viisi välja töötamine
- Asjade nägemiseks uute vaatenurkade avastamine

Loov mõtlemine hõlmab uuenduslikku probleemide lahendamise protsessi – alates faktide analüüsimisest kuni ajurünnakuni ja teistega töötamiseni. Loova mõtlemise näited hõlmavad analüüsioskust, innovatsiooni ja koostööd.

- **Analüütilised oskused:** probleemide lahendamise oskused, mis aitavad teil sorteerida fakte, andmeid ja teavet selleks, et töötada välja ratsionaalseid lahendusi. Need oskused aitavad teid loova mõtlemise protsessi esimeses osas, kui teete ajurünnakuid ja hakkate ideid genereerima.

Nende hulka kuuluvad: Andmeanalüüs, uurimistöö, prognoosimine, aruandlus, tõlgendamine, kommunikatsioon jne.

- **Innovatsioon:** oskus tulla välja millegi uuega, kuid te ei pea välja arendama esimest lendavat autot, et olla innovaatiline mõtleja. "Midagi uut" võib olla ka sellise meetodi katsetamine, mida te pole varem proovinud. Innovaatorid ei kardavad traditsioonidest eemalduda ja uurida midagi originaalset, isegi kui see võib ebaõnnestuda.

Innovatsioonioskuste hulka kuuluvad: Riskide võtmine, ajurünnak, kujutlemine, kriitiline mõtlemine, ambitsioonikus, vastupidavus jne.

- **Koostöö:** loov mõtlemine ei pea toimuma üksi, teil võivad esineda kõige loomingulisemad ideed just siis, kui töötate koos teistega. Koostööoskused tagavad, et arvestate ideede arendamisel ja täiustamisel mitme erineva vaatenurga ja mõtteviisiga.

Koostööoskuste hulka kuuluvad: Kirjalik ja suuline suhtlemine, aktiivne kuulamine, empaatiavõime, tagasiside andmine/saamine, kaasamine jne.

Loovat mõtlemist paistavad hõlbustavat volavuse ja avastamisvabaduse omadused. Seevastu takistavad seda aga jäikus, autoriteet ja emotsionaalsed blokeeringud. Nagu igat oskust, saab ka loovat mõtlemist õppida ja seda on oluline koolis julgustada. Vastupidiselt mõne konteksti kalduvusele vähendada loovõpilase ülesandeid raskuste tõttu, mida tema erinevused võrreldes tavaprogrammi eeldustega võivad kaasa tuua, oleks asjakohane kasutada hoopis aktsepteerivat ja avatud suhtumist.

Erialane kirjandus viitab sellele, et lahknevat mõtlemist hõlbustavate tegevuste rakendamine (ajurünnak, probleemide lahendamine) aitab kaasa loominguliste võimete arengule.

Kuus mõtlemise mütsi

Igaühes peitub loominguline potentsiaal, mida tuleb lihtsalt koolitada.

Malta esseist ja psühholoog Edward De Bono, keda peetakse üheks suurimaks loova mõtlemise teadlaseks, arendas välja kuue mõtlemise mütsi tehnika, mis sündis justnimelt vajadusest trennida oma mõtlemist. See kujutab endast meetodit, mille abil on võimalik suunata inimesi uute lähenemisviiside ja eelkõige loominguliste perspektiivide poole.



Tegelikult kipuvad inimesed uute väljakutsete või probleemidega silmitsi seistes sageli otsima lahendusi juba teadaolevatel viisidel. Sellel viisil tegutsedes on aga oht langeda tagasi samasse dünaamikasse, mis sellesse ummikseisu viis. Ainult oma tavapärasest arutluskäiku kahtluse alla seades on seega võimalik jõuda uute lahenduste ja leiutisteni.

De Bono teooria lähtepunkt on sama põhimõttega nagu külgmõtlemise teoorial: silmaringi laiendamiseks on vaja lõhkuda traditsioonilise mõtte vertikaalsus, mis oma jäikusega takistab reaalsust mitme nurga alt vaadelda. Loovalt mõtlemine on tõepoolest võimalik: me peame selleks õppima vaid mugavustsoonist välja astuma.

De Bono kasutab mütside kujutist, sest peakatte kandmine on üks variant teadlikust valikust. Samamoodi võib iga inimene oma mõtlemise perspektiivi laiendamiseks valida, mis vaatenurka ta "kannab". Autor toob välja kuus mütsi, millest igaühel on erinev värv, mis viitab mõttemustrile, mida järgida ja treenida. Lihtsalt selle "mütsi kandmisest", mis tundub meile kõige omasem, ei piisa. Tegelikult peame ennast koolitama, et oma loovuse vabastamiseks neid kõiki kasutada.

- **Valge müts:** nõuab, et võtaksite neutraalse ja objektiivse seisukoha. Seda tüüpi mõtlemine sobib suurepäraselt andmete analüüsi korral, mida tuleb läbi viia ilma hinnangute ja eelarvamusteta. Seetõttu on see konkreetse faas, kus tuvastatakse teave, mis on vajalik selge ja objektiivse nägemuse saamiseks meie ees olevast reaalsusest.
- **Must müts:** esindab mõtte loogilis-negatiivset külge. Võib-olla arvate, et kõige parem on seda mütsi üldse mitte kanda. Tegelikuses on see täpselt vastupidi: musta mütsiga oleme sunnitud kaaluma kõiki muutujaid, mis võivad meie projekti mõjutada, eriti neid, mis võivad halvasti toimida. Seda tüüpi mõtlemine stimuleerib meid olema realistlikud, tuvastama võimalikke takistusi ja stimuleerima meie loovust väljapääsude leidmisel. See ei tähenda, et me oleme negatiivsed, vaid hoopis seda, et me kasutame ratsionaalsust punktide tuvastamiseks, mida tuleb enne otsuste tegemist arvesse võtta.
- **Kollane müts:** pärast võimalike takistuste uurimist loogilis-negatiivse lähenemisviisi abil, on aeg panna pähe kollane müts ja treenida meie mõtlemist vastupidises suunas. Kriitiliste küsimuste analüüsist on tegelikult võimalik välja tuua konstruktiivne ja optimistlik lähenemine, mis suunab meid avastama uusi teid, mida järgida. Isegi kollast mütsi kandes ei tohi me unustada loogikat ja ratsionaalsust: küsimus ei ole pimedas entusiasmis omaks võtmises, vaid enese konstruktiivsel viisil uutele võimalustele avamises.
- **Roheline müts:** originaalsuse ja loovuse peakate. Just seda mütsi kandes saab mõte end vabastada ja uutele radadele minna. De Bono järgi on võtmesõnaks provokatsioon, mida mõistetakse punktina, kus arutluskäiku stimuleeritakse uurimata radade suunas. Selles etapis peame proovile panema oma mõtlemise, uurides, millised vahendid on vajalikud meie eesmärkide saavutamiseks ja meie teel olevate takistuste ületamiseks.
- **Punane müts:** kui kannate punast mütsi, avanevad teie mõtted emotsioonidele, aistingutele ja kirele. Seda mütsi ei tohiks segamini ajada kollasega, milles avatud mõtlemisele andis kaalu ka loogika. Selles faasis, vastupidi, on mõte täiesti vaba, juhindudes ainult aistingutest, intuitsioonist ja instinktides.
- **Sinine müts:** hoiab koos kõiki mõttefaase, mis eelmistes faasides üksteisele järgnesid. Võime seda määratleda kui ühendavat mütsi, mis esindab struktureeritud protsessi ja kontrollib loomeprotsessi, edastades rahu ja tasakaalu. Tegelikult tuleks sinist kanda nii alguses, kui on vaja arutelu struktureerida, kui ka lõpus, kui on vaja luua kord ja teha lõplik otsus. Struktureeritud mõtlemine ongi see, mis ühendab kõik kogetud vaatenurgad, alates loogilisest kuni irratsionaalse mõtlemiseni ja positiivsest kuni negatiivse mõtlemiseni. Üksikute ideede analüüsimise asemel jälgib sinine müts loomeprotsessi voolu.

De Bono kuue mõtlemise mütsi tehnika aitab meil mõista, kuidas loovusele avanemiseks peame kasutama erinevaid mõtlemisstrateegiaid. Mõnikord arvame, et ratsionaalsusel on loominguksusega



vähe pistmist: tegelikult on asi pigem vastupidi. Innovatsioonini jõudmiseks peame koondama kõik oma mõtlemise nüansid, arendama neid, mis tulevad meile vähem loomulikult, ja tugevdama ka neid, mida me paremini valdame. Selle meetodi abil saavad need, kes kipuvad keskenduma ainult reaalsuse negatiivsetele aspektidele, õppida ka loogilist positiivsust. Liiga optimistlikud inimesed aga õpivad mõistma, kui kasulik võib olla teatud hetkedel olla ka ratsionaalselt negatiivne.

JÄRELSÕNA

Kokkuvõtlikult tuleks õpilasi julgustada olema uudishimulikud ümbritseva maailma suhtes. Neile tuleks jätta vabadus avastada end ümbritsevat keskkonda ja tunda seda tehes ka avastamisrõõmu. Avastada seda, mis puudutab ennast, ümbritsevat keskkonda, teisi, igähe enda viise maailmale lähenemiseks. Täiskasvanu rolliks saab siis avastamise toetaja ja kõige toimuva selgitaja. Selle integratsiooni kaudu õpilaste keskkonnapüüdluste ja siis toimuva üle järele mõtlemise vahel on võimalik saavutada "uue toote loomine", milleks on individuaalse loovuse toode. Kui võtta näiteks kooli kontekst, saab see juhtuda kergemini keskkonnas, kus ärevuse allikad on minimaalsed: ajapiirangud, tulemuste hindamine ja õpetaja hinnangud. Loov mõtlemine on produktiivne jõud, täpsetes, kuid mitte jäikades mustrites sisalduv energia, mis tekitab "uudsust". See saab ilmned ainult sõbralikus ja vastuvõtlikus, kuid piiritletud kliimas ja kindlate kokkulepitud reeglite olemasolul. Seetõttu on oluline, et lõplik hinne ei langeks kokku inimese hinnanguga ja et toote tase oleks tasakaalus individuaalsete võimetega.



INIMESTEVAHELISTE SUHTETE OSKUSED



MIS SEE ON

Inimestevaheliste suhete oskused viitavad vastastikusele sotsiaalsele ja emotsionaalsele suhtlusele inimeste vahel teatud keskkonnas.

Inimestevaheliste suhete oskused on teatud ellujäämisoskused, mis on heade suhete loomiseks ja säilitamiseks hädavajalikud; või ebakonstruktiivsete suhete lahtisidumiseks, häirides mõlemat poolt minimaalselt. Head inimestevaheliste suhete oskused aitavad elada teistega harmoonias ja on seega psühholoogilise ja vaimse heaolu jaoks hädavajalikud. Samuti on teistega suhtlemine üks inimese intelligentsuse olulisemaid vorme. See annab soojust, hoolivust, tuge ja koostööd, mis omakorda teevad elu põnevaks ja pakuvad potentsiaalselt rõõmu ja eneseteostust. See õpetab õpilast teiste inimestega positiivsel viisil suhtlema. Samuti aitab see tal arendada oskust suhteid konstruktiivselt lõpetada.

MIKS ON SEE OLULINE

Tänapäeva maailmas ei saa midagi teha üksi. Me vajame enda ümber inimesi, kes saavad meid raskel ajal aidata ja suunata, ning usaldusväärseid inimesi, kellega saame oma emotsioone ja tundeid jagada.

Pole liialdus öelda, et inimestevaheliste suhete oskused on edu aluseks elus. Fakt on see, et peame kogu oma elu jooksul igapäevaselt ja paljudes erinevates kontekstides teiste inimestega suhtlema. Head inimestevaheliste suhete oskused võimaldavad neil suhtlussituatsioonidel olla funktsionaalsed, muutes need stabiilsemaks ja meeldivamaks kõigile kaasatud inimestele. Need võimaldavad inimestel luua paremaid ja pikemaajalisi suhteid nii kodus, koolis kui ka tööl, vähendades nii stressi ja frustratsiooni.

Nende oskuste arendamine on märkimisväärselt oluline, eriti noores täiskasvanueas. Puberteedi periood esitab indiviidile ühe elu suurima väljakutse: eraldumine perekondlikust kontekstist ja enda identifitseerimine ühe eraldiseisva inimesena, vaba ja vastutustundlikuna. Neid kahte suurt ülesannet võib hõlbustada või takistada ümbritsev keskkond: kool, eakaaslaste rühm, aga ka perekond ise. Nendes kontekstides on oluline luua ja säilitada positiivseid ja funktsionaalseid inimestevahelisi suhteid, mida iseloomustab vajaduste, tunnete ja arvamuste väljendamine ning vastastikune austus.

"INIMESTEVAHELISTE SUHETE OSKUSTE" MÕISTMINE

Inimestevaheliste suhete mudel

Inimestevaheliste suhete mudel selgitab indiviidi väljavaadet suhetele ja seda, kuidas inimese arusaamad aja jooksul muutuvad.

Kaks inimest kohtuvad, meeldivad üksteisele ja astuvad suhtesse.



Inimestevaheliste suhete mudeli kohaselt aitavad kahesuunalised komponendid märkimisväärselt kaasa, et selgitada välja indiviidi arusaama suhete kohta:

- Teine minu suhtes: Komponent "teine minu suhtes" esindab indiviidi teadlikkust oma partneri suhtumisest, mõtetest ja uskumustest enda suhtes. "Teine minu suhtes" komponent on rohkem seotud indiviidi teadlikkusega sellest, kuidas tema partner teda kohtleb.
- Mina teise suhtes: Komponent "mina teise suhtes" tähistab indiviidi teadlikkust omaenda käitumisest ja suhtumisest oma partnerisse. Seda, kuidas indiviid teist inimest suhtes kohtleb, tähistatakse "mina teise suhtes" komponendiga.

Inimestevaheliste suhete etapid

Kulub palju aega, et suhe kasvaks ja oleks valmis rinda pistma aja möödumisega ja katsumuste esinemisega seotud raskustega. Suhte alguses võib juhtuda mitu asja. Töökaaslaste suhete arengu korral võib järjekord veidi erineda.

1. etapp: Esimeses etapis õpivad kaks inimest üksteist tundma. Üksteise tundmine on iga suhte eeldus, olenemata suhte vormist. Inimesed õpivad üksteist tundma läbi ühiste sõprade, seltskondlike koosviibimiste, tööandjate või muudel viisidel.

2. etapp: See on inimestevaheliste suhete etapp, kus hakkame rääkima tegelikust suhtest. Selles etapis kasvab kahe inimese vaheline side ja nad ei ole enam üksteisele võõrad. Ka vastastikune usaldus hakkab suurenema.

3. etapp: Kolmandat etappi nimetatakse ka järjepidevuse etapiks. Selles etapis pannakse tavaliselt tulevikule alus püsivate kohustuste võtmisega. Usaldus ja läbipaistvus on suhte tervena hoidmisel olulised.

4. etapp: Inimestevaheliste suhete mudeli neljandas etapis halveneb suhe teisega. Mitte kõik suhted ei läbi seda etappi. See on periood, mille jooksul pannakse suhe proovile.

Selles etapis leitud ebaõnnestumise põhjused seisnevad sageli kokkusobivuse, usalduse, armastuse või hoolitsuse puudumises. See põhjustab suhtes sageli tõsiseid arusaamatusi ja probleeme. Kui mõned inimesed tunnevad, et suhe ei toimi, siis otsustavad nad selle lõpetada.

Tegemist võib olla töökaaslaste vahelise suhtega või romantilise suhtega, aga suhte lõpetamine on sageli mõlema poole jaoks drastiline sündmus. Sageli saab aga suhteid päästa. Kompromissid on selle oluline osa.

5. etapp: Viimases etapis on suhte lõpp lõplik. Kindla lahkuminekü põhjused võivad ulatuda surmast kuni võõrandumiseni või muude probleemideni.

Inimestevaheliste suhete stiilid:

Indiviidi suhtes teiste inimestega on võimalik täheldada erinevaid mustreid, mis võivad mõjutada nendega suhtlemise kvaliteeti.

Need ei esinda jäiku meetodeid, vaid enamjaolt levinud viise üksikisikute, nii noorukite kui ka täiskasvanutega, suhtlemiseks. Meil kõigil on oma viis enda ümber olevate inimestega suhestuda ja sageli võtame omaks teiste suhtes relatsioonilise suhte stiili. See ei juhtu aga alati vabal valiku alusel. Näiteks võib inimene isegi aru saada, et omaks võetud stiil ei ole talle kõige kasulikum, kuid tal võib siiski olla palju raskusi sellest vabanemisega.



Relatsiooniline stiil on igäühe individuaalse ajaloo tulemus: esmaste afektiivsete võrdluse mudelitega identifitseerimise tagajärg ja kasvamise tingimustega kohanemise viiside tulemus – tingimused, mis võisid olla väga rasked.

Samuti on võimalik, et relatsiooniline stiil võib erinevates olukordades erineda, isegi märkimisväärselt. Näiteks võib inimene olla õppinud positiivsemates tingimustes võtma enesekindlaid hoiakuid, samas kui teistes valdkondades, mida ta kogeb rasketena, ei suuda ta teha muud, kui lukustada end passiivsesse käitumisse.

Kolme peamise stiili lühike kirjeldus on järgmine:

– **passiivne stiil:** ta laseb teistel oma õiguste rikkumisest kasu saada. Tal ei õnnestu peaaegu kunagi oma eesmärgid saavutada. Tal on halb minapilt, ta tunneb end pettununa, õnnetuna, ärevana. Tal puudub enesehinnang ja ta tunneb, et tema nartsissism on pidevalt haavatud. Ta ei suuda teha valikuid ja laseb teistel enda eest valida. Tema suhtlemisstiil on sageli pärsitud ja mitte väga väljendusrikas, see on kitsas ja ebaefektiivne. Ta võib otsida väljundit oma kroonilisele pettumustundele, püüdes kätte maksta inimestele, kes on temast nõrgemad ja kaitsetumad.

– **agressiivne stiil:** ta rikub teiste õigusi proovides mingit eelist saavutada. Saavutab oma eesmärgid teiste arvelt. Ta on alati kaitsepositsioonil ja valmis teisi ründama, tema moto võiks olla "parim kaitse on rünnak". Minapilt on seega nõrk ja negatiivne, isegi kui agressiooni kogetakse legitiimsena, sest see on ego-süntooniline. Ta kardab lagunemist ja hävitamist, mistõttu on ta ehitanud massiivsed kaitsemehhanismid ja ta hoiab neid alati ees; veelgi enam, tema hinnangul on teised põhimõtteliselt ohtlikud, nad on oht, mille eest tuleb ennast kaitsta.

Kipub pealetükkivald sekkuma teiste inimeste valikutesse. Tal on koleeriline ja plahvatuslik suhtlusstiil.

– **enesekindel stiil:** ta suudab oma õigusi kaitsta, austades samal ajal teiste õigusi. Ta saavutab oma eesmärgid teisi kahjustamata. Ta omab positiivset minapilti, piisavat enesehindamise võimet, head enesehinnangut ja enesekindlust. Ta on võimeline ise otsustama. Ta suhtleb selgelt, avatult ja tõhusalt.

Enesekindla relatsioonilise stiili kasutuselevõtt aitab kaasa funktsionaalsetele suhetele. Funktsionaalne on suhe, kus vajadused on rahuldatud ja head piirid on paigas. Mõlemad pooled teevad vabasid ja vastutustundlikke valikuid. Suhte iga osapool on teadlik oma vajadustest, õigustest ja kohustustest.

Kuidas luua suhe, millest võidavad kõik

Olukord, millest võidavad kõik, on läbirääkimiste lahendus, kus mõlemad pooled tunnevad, et on saanud selle, mida nad tahavad. Kui õppida kuidas pidada läbirääkimisi, mille tulemusena võidavad kõik, siis see võib aidata kõigil asjaosalistel end oma suhetes rohkem rahulolevana tunda.

Järgnevalt mõned väikesed tähelepanekud, mis võivad seda protsessi hõlbustada:

- Kuulake aktiivselt
- Esitage küsimusi mitte ainult teistele, vaid ka iseendale; need on hädavajalikud, et teada saada, kuidas oma eesmärkideni jõuda
- Väljendage oma tundeid ja huvi suhte vastu
- Kasutage suhtlemisel mina-vormi: võtke suhetes vastutus
- Alustage sellest, et annate väärtuse endale ja enda vajadustele, millega saate väljendada teise poole väärtust teie jaoks
- Ütle ei küsimusele, mitte inimesele



JÄRELSÕNA

Noorukieas areneb ka vajadus luua suhteid oma eakaaslaste rühmaga, kellega suhelda, võrrelda ja samastuda. Sõprussuhted mängivad laste sotsiaalses arengus olulist rolli: need võimaldavad neil tunda end erilisena ja hinnatuna ka kellegi poolt väljaspool pereüksust.

Tegelikult arenevad noorukieas relatsioonilised oskused mitte ainult ennast vanematega võrreldes, vaid tehes seda ka samast soost või vastassoost eakaaslastega.

Pidepunktide puudumine ning vajadus iseseisvuse ja autonoomia järele, mis on noorukieas tüüpiline, toovad sageli kaasa keerulisel ja segasel viisil hallatud suhted. Reaktsioonid on sageli täielikud vastandid: mõned noorukid tunnevad intensiivset häbi, käituvad häbelikult ja tagasitõmbunult, samas kui teised näitavad vastupidiselt ekshibitsionismi hoiakuid ja reeglite vastu austuse puudumist. Noorukite probleemid relatsiooniliste raskustega põhjustavad sentimentaalseid kannatusi, isoleerimist eakaaslaste rühmast ja ebamugavust nendega suhtlemisel.

Heade inimestevaheliste suhete oskuste arendamine noorukieas on seetõttu üks olulisi faktoreid, mis määravad teismelise elukvaliteedi.



ENESETEADLIKKUSE SUURENDAMISE OSKUSED



MIS SEE ON

Eneseteadlikkus on see, kuidas me näeme ennast ja mõjusid, mida me oma keskkonnale avaldame, see mõjutab meie käitumist ja seda, millist tüüpi inimene me tahame olla.

Teadlased avaldasid esimese suurema eneseteadlikkuse teooria 1970ndate aastate alguses. Nad väitsid, et eneseteadlikkus on võime vaadata sissepoole, mõelda sügavalt oma käitumise üle ja kaaluda, kuidas see on kooskõlas teie moraalsete standardite ja väärtustega. Kui teie käitumine ei ole kooskõlas teie standarditega, tunnete end ebamugavalt, õnnetult ja negatiivselt. Seevastu, kui teie käitumine ja väärtused on kooskõlas, tunnete end positiivselt ja enesekindlalt. Eneseteadlikkus annab teile ka sügavama arusaamise omaenda hoiakutest, arvamustest ja teadmistest.

Eneseteadlikkuse sisul on sisemised ja välimised komponendid. Sisemine eneseteadlikkus hõlmab meie mõjusid, uskumusi, tunnetusi, huvisid, eesmärke, isiksust, väärtusi ja tähendusrikkaid elumustreid. Välimine eneseteadlikkus hõlmab meie arusaamu enda füüsilisest välimusest ja enda käitumisest. Välimine eneseteadlikkus hõlmab ka eneseteadlikkuse sotsiaalset aspekti, täpsemalt meie enesehinnanguid seoses sellega, mida teised meile ütlevad (tagasiside), meie arusaamu sellest, kuidas inimesed meiega suhestuvad ja milline on meie käitumise mõju teistele ning mil määral me tegutseme viisil, mis on teiste suhtes tundlik.

Eneseteadlikkust aetakse mõnikord segamini ebakindlusega, kuid nende vahel on oluline erinevus. Ebakindlus on eneseteadvuse ülitundlik seisund; see on liigne keskendumine enda kommetele, käitumisele või välimusele ning seda peetakse sageli negatiivseks. Eneseteadlikkus keskendub sellele, millist mõju avaldab sinu käitumine teistele inimestele ja on sellisena palju positiivsem. Kontseptsioonid, millel on väikesed erinevused, kuid mida võib kasutada eneseteadlikkuse sünonüümidenä: eneseteadvus ja enesetundmine (mida me teame enda ja oma keskkonna kohta) ning minapilt ja eneseidentiteet (kuidas me ennast näeme ja kuidas me arvame, et teised näevad meid meie erinevates rollides).

Eneseteadlikkus on emotsionaalse intelligentsuse üks olulisemaid elemente. See annab teile võime mõista ja kontrollida oma emotsioone ja tegevusi ning aitab teil mõista, kuidas need mõjutavad teiste emotsioone ja tegevusi.

MIKS ON SEE OLULINE

Eneseteadlikkus toob kasu nii teie isiklikus elus kui ka tööelus.

Eneseteadlikkus on oluline meie käitumise, rahulolu ja suutlikkuse jaoks. See aitab kaasa paremate otsuste tegemisele ja meeskonna tulemuslikkusele, suuremale juhtimisedule ja rohkematele karjäärivõimalustele. Eneseteadlikkus annab palju psühholoogilisi eeliseid, sealhulgas suurenenud eneseregulatsioon, rohkem tähelepanu teiste vajadustele (prosotsiaalsus) ning vähem stressi ja ärevust. Eneseteadlikkus mõjutab käitumist ja tulemusi sisemiste seisundite kaudu (nt enesekindlus, eneseidentiteet) ja täpsust selle suhtes, kuidas me usume, et teised meid näevad ja kuidas me teisi tajume. Inimestel, kellel on madal eneseteadvus, ilmnevad tõenäoliselt enesekaitsemehhanismid, nagu eitamine, tagasitõmbumine ja hirm ebaõnnestumise ees. Kui inimesed muutuvad



eneseteadlikumaks, muutuvad nad vastupidavamaks ja kohanemisvõimelisemaks. Neil areneb võime analüüsida ebakindlaid, stressirohkeid olukordi, leida võimalikke lahendusi, improviseerida ja säilitada enesevalitsust.

Uuringud näitavad tugevat seost eneseteadlikkuse ja kõrge tulemuslikkuse vahel juhtide seas. Juht on oma rollis lihtsalt efektiivsem, kui ta mõistab nii oma sisemist seisundit kui ka meeskonnaliikmete emotsioone. Kui te oled teadlikud enda tugevatest ja nõrkadest külgedest, siis on teil võimalik kasutada oma tugevusi tahtlikult ja hallata või kõrvaldada oma nõrkusi. Kui suudate tunnistada seda, mida te ei tea – ja teil on alandlikkust küsida abi, kui seda vajate –, suurendate oma usaldusväärsust oma meeskonnas.

Oma tugevate ja nõrkade külgede tundmisel on ka positiivne, pikaajaline kasu nii teie karjäärile kui ka teie tervisele ja õnnele pikas perspektiivis. Ühes uuringus leidsid teadlased, et juhid, kes olid teadlikud oma tugevustest, olid enesekindlamad, kõrgemalt tasustatud ja tööl õnnelikumad.

Isiklikul tasandil võimaldab eneseteadlikkus läheneda inimestele ja olukordadele enesekindlalt. See tähendab, et teil on kontroll oma elu, suuna ja kogemuste üle.

"ENESETEADLIKKUSE SUURENDAMISE OSKUSE" MÕISTMINE

Eneseteadlikkus toob kasu nii teie isiklikus elus kui ka tööelus.

Eneseteadlikkus on oluline meie käitumise, rahulolu ja suutlikkuse jaoks. See aitab kaasa paremate otsuste tegemisele ja meeskonna tulemuslikkusele, suuremale juhtimisedule ja rohkematele karjäärivõimalustele. Eneseteadlikkus annab palju psühholoogilisi eeliseid, sealhulgas suurenenud eneseregulatsioon, rohkem tähelepanu teiste vajadustele (prosotsiaalsus) ning vähem stressi ja ärevust. Eneseteadlikkus mõjutab käitumist ja tulemusi sisemiste seisundite kaudu (nt enesekindlus, eneseidentiteet) ja täpsust selle suhtes, kuidas me usume, et teised meid näevad ja kuidas me teisi tajume. Inimestel, kellel on madal eneseteadvus, ilmnevad tõenäoliselt enesekaitsemehhanismid, nagu eitamine, tagasitõmbumine ja hirm ebaõnnestumise ees. Kui inimesed muutuvad eneseteadlikumaks, muutuvad nad vastupidavamaks ja kohanemisvõimelisemaks. Neil areneb võime analüüsida ebakindlaid, stressirohkeid olukordi, leida võimalikke lahendusi, improviseerida ja säilitada enesevalitsust.

Uuringud näitavad tugevat seost eneseteadlikkuse ja kõrge tulemuslikkuse vahel juhtide seas. Juht on oma rollis lihtsalt efektiivsem, kui ta mõistab nii oma sisemist seisundit kui ka meeskonnaliikmete emotsioone. Kui te oled teadlikud enda tugevatest ja nõrkadest külgedest, siis on teil võimalik kasutada oma tugevusi tahtlikult ja hallata või kõrvaldada oma nõrkusi. Kui suudate tunnistada seda, mida te ei tea – ja teil on alandlikkust küsida abi, kui seda vajate –, suurendate oma usaldusväärsust oma meeskonnas.

Oma tugevate ja nõrkade külgede tundmisel on ka positiivne, pikaajaline kasu nii teie karjäärile kui ka teie tervisele ja õnnele pikas perspektiivis. Ühes uuringus leidsid teadlased, et juhid, kes olid teadlikud oma tugevustest, olid enesekindlamad, kõrgemalt tasustatud ja tööl õnnelikumad.

Isiklikul tasandil võimaldab eneseteadlikkus läheneda inimestele ja olukordadele enesekindlalt. See tähendab, et teil on kontroll oma elu, suuna ja kogemuste üle.

Kuidas arendada eneseteadlikkust?

Kuidas sa saad ennast arendada, kui sa ei ole teadlik? Selle võimaldamiseks on oluline, et oleksite teadlik oma enda mõtetest ja tegudest. Kui te pole ennast nendest aktiivselt teadlikuks teinud, on raske kindlaks teha, mida te juba hästi teete ja mida saaks parandada. Ilma eneseteadlikkuseta on inimesena raske arendada.



Kui soovite arendada endas eneseteadlikkust, on oluline, et küsikssite endalt kriitilisi küsimusi. Kui lahkate küsimusi nende tuumani ja annate ausaid vastuseid, saate teadlikumaks omaenda mõtetest ja tegudest.

1. Teadlikkus

Eneseteadlikkuse tähendus on tegelikult juba sõnas endas olemas: millisel määral olete endast teadlik. Oma mõtetest, emotsioonidest, käitumisest, tunnetest ja tegudest. Kõik need faktorid kombineerituna teevad teist inimese, kes te päriselt olete. Kui te olete eneseteadlik, on teil olemas see arusaam iseenda kohta. Te olete iseendast teadlik. Eneseteadlikkust on võimalik arendada paljudes valdkondades: vaimselt, füüsiliselt ja emotsionaalselt.

2. Eneseanalüüs

Isikliku kasvu stimuleerimiseks on oluline, et oleksite enesest teadlik. Kui teil on eneseteadlikkus, siis olete välja töötanud oma väärtused, oskate ennast realistlikult ja kriitiliselt vaadelda, teil on piisavalt enesekindlust ja te aktsepteerite ennast sellisena, nagu te olete. Kuigi isiklik kasv on pidev protsess, tunneb enesekindel inimene end iseendana hästi. Eneseteadlikkuse arendamisega on seotud mitmeid aspekte.

Et teada saada, kes te tegelikult olete, on oluline teha eneseanalüüs. On suur tõenäosus, et saate enda kohta uusi teadmisi, mis aitavad kaasa teie isiklikule kasvule ja eneseteadlikkuse arengule.

3. Isiklikud väärtused

Lisaks oma isiksuse analüüsimisele eneseanalüüsi abil on oluline mõelda läbi ka see, mida te soovite ja mida te tegelikult oluliseks peate. Sel viisil enese tundmaõppimiseks on oluline, et teeksite kindlaks oma isiklikud väärtused. Nii saate teadlikuks enda väärtustest ja saate hakata nende järgi elama.

4. Isiklik põhikiri

Kui olete enda jaoks prioriteedid seadnud nii positiivsetele kui ka negatiivsetele väärtustele, saate seda täiendada oma isiklike reeglitega. See kõik koos kujuneb teie isiklikuks põhikirjaks. Isiklikku põhikirja näete omaenda regulatsioonidena, mis on alati kohaldatavad. See on koht, kus kirjeldate, kes te olete, kes te tahate olla ja mida te tahate teha. See annab tähenduse teie eksistentsile ja annab teile juhiseid valikute tegemiseks ja teie käitumiseks. Muidugi on oluline, et te sellega ka tegelikult midagi ette võtaksite.

5. Kriitilised küsimused

Kui soovite arendada endas eneseteadlikkust, on oluline, et küsikssite endalt kriitilisi küsimusi. Kui lahkate küsimusi nende tuumani ja annate ausaid vastuseid, saate teadlikumaks omaenda mõtetest ja tegudest. Näited headest küsimustest, mida endalt küsida, on järgmised:

1. Mis on minu praegused tunded iseenda suhtes?
2. Millised on minu õnnehetked?
3. Mis on minu suurimad tugevused ja nõrkused?
4. Kust on pärit minu tõekspidamised?
5. Millised inimesed mind inspireerivad?

Kriitilisi küsimusi esitades arendate eneseteadlikkust. Te jõuate lähemale sellele, mida te tegelikult tahate ja kas te elate oma unistuste elu praegu. On oluline, et vastaksite küsimustele mitte oma ratsionaalse poolega, vaid oma tundega. Kuulake seda, mis teile pähe tuleb.

Eneseteadlikkuse protsess hõlmab mõtlemist endast viisil, mille abil me saame teadlikuks oma omadustest, säilitades seda teadlikkust ja kasutades seda oma käitumises ja suhtluses teistega. Mõtteprotsessid hõlmavad enesevaatlust, eneseanalüüsi ja siis kõige enesesse võtmist.

Eneseteadlikkuse arendamiseks on mitmeid viise. Pidage meeles, et eneseteadlikkuse arendamine võtab aega ja jõupingutusi.



6. Teadke oma tugevaid ja nõrku külgi

Võite alustada eneseteadlikkuse suurendamist sellega, et teete endale selgeks oma tugevused ja nõrkused. Enese paremaks mõistmiseks võite läbi viia isikliku TNVO-analüüsi. Samuti võite teha enesetesti, mis aitab teil tuvastada oma viis suurimat tugevust.

Kui saate aru, kuidas teie isiksus on võrreldav teiste inimeste isiksustega, võite avastada, mis teid motiveerib ja kuidas te maailmaga suhestute. Mõlemad neist on eneseteadlikkuse olulised aspektid.

7. Mõelge järele oma mõju üle

Kui olete eneseteadlik, mõistate, kuidas te instinktiivselt mõtlete, otsuseid teete, teiste inimestega suhestute ja suhtlete. Võimalus neid asju mõista on pidada päevikut, kuhu kirjutate oma päevast: mida te tegite; emotsioonidest, mida kogesite ja väljendasite, ning nende tagajärgedest. See aitab teil mõelda selle üle, mis teie jaoks töötab ja mis mitte, ning aitab teil olla teadlikum oma mõjust teistele inimestele.

Teise võimalusena võite teha päevas viis või kümme minutit pausi ja mediteerida. Meditatsioon aitab laiendada ja tugevdada teie eneseteadlikkust ning see võib ka vähendada stressi.

Või võtke õhtul aeg maha, et vaikselt oma päeva üle järele mõelda ja meenutage, kui tõhusalt te inimestega töotasite. Mida te väga hästi tegite? Ja mida oleksite saanud paremini teha?

8. Keskenduge teistele

Eneseteadlikud inimesed arvestavad sellega, kuidas nende sõnad ja teod teisi mõjutavad.

Et saada teadlikumaks sellest, kuidas te teisi mõjutate, võite õppida oma emotsioone haldama. Võtke aega, et hoolikalt kaaluda, mida te ütlete, ja mõelge, kuidas see võib mõjuda inimesele, kellega te räägite.

Kui leiate ennast oma stressi, viha või pettumusi teiste peale välja elamas, võite otsustada kohe lõpetada. Selle asemel vaadake, kas leiate olukorras midagi positiivset. Tehke paar sügavat hingetõmmet või kui leiate, et te tõesti ei suuda oma emotsioone kontrollida, siis kõndige minema.

Kui te kontrollite oma sõnu või tegusid, ei tähenda see, et olete võlts. Pigem näitab see seda, et hoolite teistest inimestest ja ei soovi öelda ega teha midagi, mis võib neid negatiivselt mõjutada. Alandlikkuse näitamine on selle oluline osa. Kui olete alandlik, siis suunate oma tähelepanu ja energia teistele, mitte iseendale.

9. Küsige tagasisidet

Tagasiside saamine on eneseteadlikkuse arendamiseks oluline – lõppude lõpuks on see sageli ainus viis, kuidas saate teada probleemidest, millega te ei pruugi otseselt näha. Tagasisidet saate oma kolleegidelt ja meeskonnaliikmetelt kas otseste küsimustega või 360 tagasisidega. Kui küsite tagasisidet ennast ümbritsevatelt inimestelt, annab see teile võimaluse näha oma käitumist nende vaatenurgast. Veelgi enam, see võib aidata teil tuvastada nõrkusi, mida te ei näe või mida eelistaksite ignoreerida.

Eneseteadlikkuse varjukülg

Protsessidel, mis aitavad kaasa eneseteadlikkusele, võivad olla düsfunktsionaalsed tagajärjed. Ainult see, et te olete millestki enda kohta teadlik, ei tähenda, et te sellest teadlikkusest kasu saate. Alkohoolikud teavad, et nad on alkohoolikud, kuid nad ei võta oma probleemide lahendamiseks positiivseid meetmeid. Selle asemel püüavad nad selle parandamiseks kasutada oma mõistust ja tahtejõudu. Eneseteadlikkus võib põhjustada liigset enesekontrolli, muutes funktsioneerimise või tegutsemise keeruliseks. Omakasupüüdlid eelarvamused ja enesepettus panevad meid leiutama vastuseid, mis ei pruugi olla tõesed. Tähtis on, et inimesed peavad õppima haldama lahknevusi enda ja teiste tagasiside vahel, eriti kui tagasiside on ebasoodne ja ootamatu. Tagasiside oma käitumise



kohta, mis ei ole kooskõlas inimese enesehinnanguga, võib olla häiriv ja põhjustada tagasitõmbumist, eitamist, depressiooni või muid selliseid negatiivseid tundeid, millel on negatiivne mõju meie võimele toimida.

JÄRELSÕNA

Eneseteadlikkus on individuaalse küpsuse hindamise üks peamisi aspekte. Isikul, kes on teadlik iseendast, oma vajadustest, oma ideedest ja väärtustest, oma tugevustest ja piirangutest, on suurem võimalus teha valikuid autonoomse indiviidina ja mitte alluda tarbetutele piirangutele. Mida suurem eneseteadlikkus, seda võimalikumaks muutub informeeritum, vabam ja teadlikum valik. See, et meie vajadused on rahuldatud, meil on võime neid ära tunda ja pühenduda sellele, et need saaks rahuldatud, aitab meil tajuda ennast tõhusa isikuna, kes suudab silmitsi seista välismaailma takistuste ja väljakutsetega. Eriti noorukieas aset võtva eneseleidmise protsessi käigus omandab suure väärtuse võrdlus teistega, selle võrdlusrühmaga, mis hakkab aeglaselt perekonda asendama.



EMPAATIAVÕIME



MIS SEE ON

Empaatiat on inimese võime mõista ja aktsepteerida erinevaid inimesi enda ümber, kes on kõik mitmes mõttes omamoodi. Empaatiat on meie vaimne võime aktsepteerida teiste emotsionaalset stressiolukorda ja panna end teise olukorda, ise seda emotsiooni tundmata. See hõlmab nii oma tunnete mõistmist kui ka sellele inimesele emotsionaalse toe pakkumist. Empaatiat aitab ka julgustada toetavat käitumist inimeste suhtes, kes vajavad hoolt ja abi või sallivust. See aitab õpilasel mõista ja aktsepteerida teisi, kes on temast erinevad.

MIKS ON SEE OLULINE

Empaatiat on oluline peaaegu igas igapäevaelu aspektis. See võimaldab meil teistele kaasa tunda, suhelda sõprade, eakaaslaste, lähedaste, töökaaslaste ja võõrastega ning sellel võib olla suur kasu maailmale.

See aitab:

- **Isiklikus elus:** terved suhted nõuavad aktiivset kuulamist, hoolitsust, hoolt ja mõistmist. Sõprus- või romantiline suhe, milles puudub empaatiat ja mõistmine, laguneb peagi. Kui inimesed mõtlevad ainult enda huvidele, siis kannatavad teised suhetes olevad inimesed.
- **Kooli- ja tööelus:** asjade puhul, mis nõuavad rühmas töötamist, on äärmiselt oluline võtta aega kaaslastega suhtlemiseks ja nendega läbisaamiseks. Empaatiat kasutamine on sujuva töösuhete oluline osa. Ilma selleta on palju lihtsam sattuda vaidlustesse ja erimeelsustesse. Suurem empaatiavõime töökohal on seotud suurema jõudluse, suurema edu ja paremate juhtimisoskustega.
- **Maailmas:** globaalsest vaatenurgast on empaatiat uskumatult oluline, eriti kui see viib kaastundeni. Seda tüüpi empaatiat sunnib inimesi aitama ja toetama suurte katastroofide korral. Inimesed on valmis aitama teisi, keda nad pole kunagi kohanud, sest nad teavad, et ka nemad vajaksid abi, kui asjaolud oleksid vastupidised. Ilma kaastundliku empaatiata oleks maailm vähem funktsionaalne koht elamiseks.

"EMPAATIAVÕIME" ELUOSKUSE MÕISTMINE

Mõiste "empaatiat" tähendab võimet samastuda teise inimesega kuni nende mõtete ja tunnete mõistmiseni. See on aluselement suheteks teiste inimeste ja maailmaga.

Kui analüüsida empaatiat mõiste arengut, siis oli saksa filosoof ja psühholoog Theodor Lipps see, kes 1906. aasta essees "Empaatiat ja esteetiline nauding" määratleb selle esteetilise kogemuse põhilise psühholoogilise funktsioonina. Täna mäletatakse Lippsi kui "Einfühlungi" kontseptsiooni (sõna otseses



mõttes "identifitseerimine", "sees tundmine") esimese teadusliku teooria isa, kuigi selle termini lõi Robert Vischer 1873. aastal.

Kunstiteost peetakse kõige märkimisväärsemaks näiteks objektist, mis on loodud "empaatilisel" tajumiseks. Eelkõige uuris Lipps moonutuste optilisi illusioone ja järeldas, et vaatleja kipub samastuma teatud stseeni osadega, jäädes emotsionaalselt seotuks.

Lippsiga algab empaatia arutelu laiendamine esteetikast intersubjektiivsele suhtlusele, seega arutatakse mitte ainult seda, kuidas inimesed kogevad elutuid objekte, vaid ka seda, kuidas nad mõistavad teiste inimeste vaimseid seisundeid.

Empaatia tundmine tähendab tegelikult sama emotsiooni tundmist kui teine, tunnistades samas, et see emotsioon tuleneb teisest, mitte iseendast.

Edith Steini jaoks tähendab empaatiaprobleemi tunnistamine mõistmist, mida teine teeb, tunneb ja tahab. Empaatiast saab seega kahe elemendi kombinatsioon:

1. Teise inimese emotsioonide tundmine (emotsionaalne tasand)
2. Üksteise mõtete mõistmine (ratsionaalne tasand)

Teaduslik uurimine keskendub täpselt Steini pakutud teemadele empaatilise kogemuse kohta pärast impulssi, mille andis peegelneuronite avastamine, otsides peegeldamise ja resonantsi neurobioloogilisi mehhanisme, mis võimaldavad meil ühendada seda, mida me näeme ja tunneme ise, sellega, mida me näeme ja tunneme teisest, võimaldades jagada kogemusi, uskumusi, eesmärke ja sisemisi seisundeid. See on valdkond, mida tuleb veel uurida neurobioloogilisel tasandil, kuna see puudutab keerulist neuronaalset arhitektuuri.

Psühholoogide Daniel Golemani ja Paul Ekmani sõnul saame eristada kolme tüüpi empaatiat: kognitiivne, emotsionaalne ja kaastundlik.

- **Kognitiivne empaatia:** see on võime mõista, mida keegi teine tunneb, ja seejärel töötada välja, mida nad võiksid mõelda.
- **Emotsionaalne empaatia või afektiivne empaatia:** see viitab võimele jagada teise inimese emotsioone. See tähendab, et kui te näete kedagi teist, kes on kurb, siis see teeb teid kurvaks.
- **Kaastundlik empaatia või empaatiline mure:** see on siis, kui te muudate tunded tegudeks. See läheb kaugemale teiste inimeste olukordade mõistmisest ja nendega suhestumisest ning sunnib inimest midagi ette võtma.

Empaatia varjukülg

Viimastel aastatel on välja kujunenud arutelu, mille eesmärk on peatada empaatia lihtsustatud karikaturiseeritud nägemus, uurides asjakohaselt selle tumedamaid, salakavalamaid ja häirivamaid külgi.

Max Scheler eristab kolme negatiivset tüüpi:

- tundetu, kes ei tunne teiste kogemusi
- jõhker, kes tunneb teiste kogemusi, kuid ei ole huvitatud
- julm, kes tunneb teiste kogemusi ja tunneb rõõmu teiste kannatustest

Indiviid võib ainult olla kognitiivse mõistmise sfääris ja mitte tegutseda, kuid siiski mitte tegutseda arvestades teise kogemust.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



JÄRELSÕNA

Oskus teisi tõeliselt mõista võimaldab inimestel kogeda igapäevaseid suhteid sügavamalt, omades võrdluspunktina oma tundeid ja korrektset taju teiste tunnete suhtes.



STRESSIGA TOIMETULEK



MIS SEE ON

Stressiga toimetulek tähendab stressiallikate äratundmist, selle mõjude mõistmist, võimet seista silmitsi positiivsete või negatiivsete stressiolukordadega, tegelemist sellega kaasnevate emotsioonidega, kõige kasulikumate lahenduste otsimist.

Stressiga toimetuleku juures arutleb õpilane ka stressi kontrollimise ja sellest ülesaamise meetodite üle.

MIKS ON SEE OLULINE

Kui elus juhtub, et leiame end lühikese aja jooksul silmitsi paljude väljakutsetega, kogeme sageli väsimust ja pinget. Seda juhtub ka noorukieas. Eriti siis, kui arenguülesanded esinevad üksteise järel ja lühikese aja jooksul, näevad teismelised sageli vaeva, et nendega toime tulla ja neid edukalt lahendada (Coleman J.C., 1974, viide Palmonari A., 1993). Mõelgem näiteks poistele ja tüdrukutele, kes peavad ühe või mõlema vanema surma tõttu võtma enda kanda perekondlikke kohustusi; neile, kes satuvad lahus elavate või lahutatud vanemate konfliktidesse; või neile, kes langevad koolist välja, et varakult töömaailma siseneda, või halvemal juhul ei õpi ega tööta.

Mitte kõik noorukid ei lähene arenguülesannetele samamoodi. See juhtub seetõttu, et mängu tulevad omavahel seotud bioloogilised, kultuurilised, sotsiaalsed ja psühholoogilised aspektid.

Kuna noorukiiga on arenguperiood, kus isiklikud toimetulekustrateegiad on konsolideeritud, on vaja anda õpilastele pädevused, mis võimaldavad neil oma elu väljakutsetega parimal võimalikul viisil toime tulla, kuna kahjuks pole neil veel stressi maandamiseks vajalikke teadmisi ja oskusi.

Samuti tuleb märkida, et pikaajaline stress võib põhjustada terviseprobleeme. Oskus seda hallata võib aidata inimesi alates noorest east:

- paremini magada
- hoida kaalu kontrolli all
- tunda vähem lihaspingeid
- olla paremas tujus
- saada pere ja sõpradega paremini läbi

"STRESSIGA TOIMETULEKU" ELUOSKUSE MÕISTMINE

Stressi definitsioon

Termin "stress" ilmub juba 17ndal sajandil tähendusega "raskus, ebaõnn, viletsus", mis on järgmisel sajandil muutunud "jõuks, pingeks või pingutuseks".

Esimene autor, kes pakkus välja stressi protsessimudeli, oli Kanada teadlane ja füsioloog Hans Selye. Ta määratles stressi kui organismi füsioloogilise ja psühholoogilise vastuse tüüpi mistahes keskkonnast tulevale päringule, mille eesmärgiks on taastada homöostaatiline tasakaal.



Selle määratluse järgi on stress "stressoritega" kohanemise sündroom. Stressorid on sisemised ja/või välised tingimused, mis on rasked, häirivad või hirmutavad. Välised stressorid on osa mistahes murettekitavast sündmusest, olukorrast või asjaolust, mis võib negatiivselt mõjutada inimest või midagi, millest ta hoolib. Sisemiste stressorite hulka kuuluvad murettekitavad mõtted või mälestused, füüsilised aistingud nagu valu või ebamugavustunne ning ka emotsioonid nagu kurbus või viha. Näiteks võib see olla seotud ka inimeste arusaamaga, et nad ei ole sellised, nagu nad tahaksid olla. See on eriti märkimisväärne noorukieas, kui enda ja oma väärtuse hindamine on allutatud pidevatele rünnakutele kehalistest ja emotsionaalsetest muutustest ning suhted tuleb uuesti defineerida, pidades silmas nooruki uut iseseisvust.

Selye teeb vahet erinevatel stressitüüpidel, sealhulgas "eustress" ja "distress".

Eustress on sõna, mida kasutatakse kirjeldamiseks stressi, mis on positiivne, motiveeriv ja parandab toimimist. On leitud, et teatud madal stressitase suurendab erksust, jõudlust ja tervist. Distress viitab aga vastupidi halvale ja ülekaalukale stressile, mis häirib toimimist ja millel võib olla pikaajaline kahjulik mõju.

Distress liigub tavaliselt kolmes suunas:

- füüsilised vaevused (peavalu, seedimISRaskused, tahhükardia, unehäired, isutus jne)
- muutunud käitumine (hammaste krigistamine (isegi une ajal), suhtumine või ülbus, suurenenud alkoholarbimine ja korduv kuritarvitamine, kompulsiivne söömine, teiste pidev kritiseerimine, võimetus asju lõpule viia (isegi igapäevased ja rutiinsed tegevused), asjade unustamine ja tähelepanu kiire hajumine jne)
- vähenenud energia ja tähelepanu (nutt tuleb kergesti, närvilisus, üksindustunne, pingetunne, et kohe plahvatate), õnnetu tunne ilma mõjuva põhjusega, jõuetus asju muuta, ärritustunne jne)

Kas stress on subjektiivne või objektiivne?

Kuigi on mõningaid tingimusi, mida võib üldiselt pidada ohuallikateks, võib stiimuli hindamist ja sellele reageerimist pidada enamasti individuaalseks. Stress ei ole tegelikult absoluutne väärtus, vaid igaüks meist kogeb seda erinevalt. See, mis on mõne jaoks stressirohke, ei pruugi seda olla teiste jaoks. Stressi tase sõltub rangelt suhtest stiimuli tüübi ja hinnangu vahel, mida inimene sellele annab.

Toimetulekustrateegiad

Stressiolukorraga toimetulemiseks suudab inimene, keda on tema enda füsioloogiline süsteem juba hoiatanud, rakendada erinevaid toimetulekustrateegiaid, nii psühholoogilisi sündmuste tähenduse ümberhindamise strateegiaid (kui see on võimalik) kui ka tegeliku tegevuse strateegiaid (teabeotsing ja otsene tegevus, kui see on võimalik). Seda kõike nimetatakse lühidalt "toimetulekuoskusteks".

Me võime valida erinevaid toimetulekumehhanisme. Need mehhanismid aitavad inimestel stressoreid hallata, taluda või vähendada.

Kui asi puutub aktiivsetesse toimetulekustrateegiatesse, siis on stressirohke olukorra juhtimiseks kaks aspekti:

- **Probleemipõhine toimetulek:** praktilised sammud, mida teete probleemi lahendamiseks. Probleemipõhised strateegiad võivad sisaldada praktilisi tegevuspõhiseid tööriistu, mis võimaldavad teil olukorda hallata. See võib hõlmata tegevuskava koostamist, ülesannete delegerimist või aktsepteerimist, et peate võib-olla probleemi eskaleerima või kellelegi probleemiga seoses vastu astuma.



- **Emotsioonipõhine toimetulek:** kuidas te stressis olles oma emotsioone haldate. Emotsioonipõhised strateegiad võivad hõlmata positiivseid toimetulekustrateegiaid, näiteks probleemi eest vastutuse võtmist või emotsionaalse ja moraalse toe otsimist. Need võivad aga tekitada ka negatiivset käitumist, nagu enesesüüdistus, vältimine või isegi viha ja pettumus.

Hoolitseda ja sõbruneda teooria

California Ülikooli psühholoogiaprofessori Shelley Tayloriga sõnul on inimestel bioloogiline süsteem, mis reguleerib sotsiaalset käitumist ja mis suunab neid nooremate eest hoolitsema ja stressiolukorras inimsuhtlust ja sõprust otsima.

Kui sotsiaalne suhtlus on lohutav, väheneb stressitase. Seega, kui esineb mõni stressor, otsivad inimesed instinktiivselt teistelt tuge.

Selle teooria kohaselt tuleneb instinkt hoolitseda ja suhtlust otsida oksütotsiini taseme tõusust – tegemist on hormooniga, mis toimib kortisoolile vastupidiselt, mängides olulist rolli pingete ja stressi vähendamisel.

Tayloriga sõnul ühendub oksütotsiin keha opioidsüsteemiga kui meil on "positiivsed kontaktid". See süsteem reguleerib tasu ja valuga seotud käitumist. On arvatud, et kui opioidsüsteem on aktiveeritud, siis väheneb "võitle või põgene" stressireaktsioon.

JÄRELSÕNA

Noorukieas võivad arvukad välised nõudmised ja kõik sisemised konfliktid kombineerituna põhjustada valulikke väsimuse, ebakompetentsuse, hirmu või heitumuse tundeid. Lisaks on stressirohke sündmuse hindamine tihedalt seotud iga õpilase isikliku tajuga. Seetõttu muutub eesmärgiks aidata neil parandada oma isiklike oskusi võimalike stressirohketel sündmustel mõistmiseks ja tõhusate toimetulekustrateegiatega rakendamiseks.



EMOTSIOONIDEGA TOIMETULEK



MIS SEE ON

Emotsioonidega toimetulek aitab õpilasel mõista omaenda ja teiste tundeid. See oskus aitab teadvustada, et on tugevad tunded on normaalsed ning et tunded ei ole positiivsed ega negatiivsed. Tunnete aktsepteerimine on esimene samm selle poole, et õppida neid paremini kontrollima. Eluoskused võimaldavad õpilasel õppida tervislikke, positiivseid ja turvalisi viise nende tunnete väljendamiseks. See võimaldab õpilasel ära tunda emotsioone endas ja teistes, mõista nende mõju käitumisele ja reageerida emotsioonidele asjakohaselt. Selles mõttes viidatakse kontrollimatutele emotsioonidele nagu liigne kurbus ja viha. Emotsioonide mõistmist ja haldamist nimetatakse ka emotsionaalseks regulatsiooniks. See on oluline osa inimese eneseregulatsioonist.

MIKS ON SEE OLULINE

Oma emotsioonide aktsepteerimine võimaldab meil vaadelda oma mõtteid ja perspektiive objektiivselt, selle asemel, et anda negatiivseid hinnanguid endale ja teistele.

Emotsioonide mõistmine ja juhtimine on noorukieas arengu ja heaolu jaoks oluline:

- Nende mõistmine võimaldab õpilasel saada teadlikuks sellest, mis teda negatiivselt mõjutab, ja nii et ta saab teadmisi selle kohta, kuidas konstruktiivselt reageerida.
- Nende haldamine aitab õpilasel teha paremaid otsuseid, olgu need suured või väikesed.

Õpilased, kes suudavad oma emotsioone mõista ja juhtida suudavad suurema tõenäosusega:

- väljendada emotsioone, rääkides rahulikult või sobival viisil
- eluga edasi minna pärast seda kui nad tunnevad tugevaid emotsioone, nagu pettumus, frustratsioon või põnevus
- kontrollida impulsse
- käituda sobilikult – see tähendab viisil, mis ei tee haiget teistele inimestele, asjadele ega iseendale
- õppida, sõbruneda, saada iseseisvaks ja palju muud

Õpilase võime mõista ja hallata emotsioone areneb aja jooksul. Kui õpilane on noor, vajab ta abi emotsioonide mõistmisel. See hõlmab peamiselt emotsioonide äratundmist ja nimetamist, mis paneb aluse emotsioonide juhtimisele kui õpilased vanemaks saavad.

"EMOTSIOONIDEGA TOIMETULEKU" ELUOSKUSE MÕISTMINE

Mis on emotsioonid

Sõna emotsioon tuleneb ladinakeelsest sõnast *movere* (liikuma), millele on lisatud eesliide *e-* (liikumine kuskilt), mis näitab, et kalduvus tegutseda on igas emotsioonis endastmõistetav.



Emotsioonid hõlmavad tegelikult füsioloogilist kõrvalekallet homöostaasist, organismi normaalsest aktiivsuse tasemest, tekitades sisemise "liikumise". See muutunud olek võimaldab teil suunata oma tähelepanu konkreetsele stiimulile ja valmistuda tegutsemiseks. Need on funktsionaalsed kohanemiseks ja ellujäämiseks (nt kui ma näen lõvi, paneb hirm mind põgenema või valu hoiab mind tagasi kätt tulle panemast). Seetõttu võime emotsioone määratleda kui "organismi ja keskkonna vahelise interaktsiooni keerulist süsteemi".

Esmased ja teisesed emotsioonid

Inimese emotsionaalne maailm on äärmiselt rikas. Kuid kultuuridevaheliste uuringute põhjal leidis Ekman (1994), et saab eristada kuut peamist emotsiooni. Neis kõigis on olemas spontaanse näoilme neurofüsioloogilised programmid, mis on ühised kõigile kultuuridele ja mida võib seetõttu pidada kaasasündinuteks. Need emotsioonid on:

- õnn
- hirm
- viha
- kurbus
- üllatus
- jälestus

Neid esmaseid ja kaudseid emotsioone, mis tulenevad suhetest teistega, saab seejärel vähendada ja liigendada vastavalt erinevatele nüanssidele ja keerukamate protsesside sekkumise tagajärjel, tekitavad need erinevaid emotsionaalseid nähtusi (teisesed emotsioonid).

Teisesed emotsioonid on tegelikult need, mis pärinevad esmaste emotsioonide kombinatsioonist ja arenevad koos indiviidi kasvuga ja sotsiaalse suhtlusega. Need on keerukamad emotsioonid ja vajavad aktiveerimiseks rohkem väliseid elemente või heterogeenseid mõtteid. Mõned näited: rõõmsameelsus, kadedus, häbi, ärevus, allaandmine, armukadedus, lootus...

Toimetulekustrateegiad

Oma emotsioonide haldamine ei tähenda nende kontrollimist või allasurumist, vaid see tähendab oskust neid valitseda, selle asemel, et lasta end neist üle koormata. See tähendab olla iseenda peremees, jääda selge meelega ja tõhusaks ilma mõistust kaotamata.

Emotsioonid sisaldavad olulist teavet meie vajaduste ja väärtuste kohta ning teades, kuidas neid juhtida, saame suunata oma tegevusi, olles seega oma valikutes sihilik, hinnates nende mõju endale ja teistele. See tähendab pigem tegutsemist kui reageerimist stiimulitele või käitumise valimist vastavalt meie meeoludele, niimoodi ei lase me ennast emotsioonidest üle koormata või millegagi kaasa minna, mida hiljem kahetseme.

Oluline on rõhutada, et emotsioonid ei ole negatiivsed ega positiivsed, need võivad olla meeldivad või ebameeldivad, kuid kõik emotsioonid on kasulikud ja funktsionaalsed, isegi viha ja hirm... Emotsioonid on vajalikud nagu nad on, need ei ole õiged ega valed. Need on käitumised, mida tuleb muuta.

Ebameeldivaid emotsioone on võimalik muuta meeldivateks emotsioonideks, kuid selleks tuleb neid tunnustada. Sel põhjusel on eneseteadlikkus ka hea enesehaldamise alus.



Seega, et õppida emotsioone haldama, eriti kui need muutuvad tugevaks ja intensiivseks, on väga oluline kõigepealt arendada välja hea eneseteadlikkus ja seejärel pidevalt harjutada ja arenedada.

Kuidas seda teha?

- Kõigepealt õppige mõistma, millal emotsioon tekib, püüdes märgata selle kasvamise tunnuseid.
- Tundmine, millises kehaosas me seda tajume.
- Äratundmine, kas tuntav emotsioon on meeldiv või ebameeldiv.
- Emotsioonile nime andmine, näiteks "ärevus".
- Emotsiooni intensiivsuse vähendamine, näiteks kellelegi oma tunnetest rääkimine, kirjutamine ja päeviku pidamine, laulmine, jooksmas käimine jne.

Alles hiljem, kui emotsioon, mida me tunneme, on vähem intensiivne ja enesetunne muutub rahulikumaks, saame me seda meeldivamaks muuta, kuni jõuame täieliku rahulikkuseni.

Kommunikatiivsed aspektid

Kommunikatsiooniaspekt on emotsioonide teine põhikomponent.

Emotsioonide väljendamine on kommunikatsiooniprotsess, mitte ainult sihilik ja vabatahtlik, mis on võimeline mõjutama subjekti ja keskkonna vahelisi suhteid, aktiveerides signaalide kaudu sotsiaalse vastuse. Neid saab väljendada verbaalse keele, vokaalsete ja paralingvistiliste näitajate, kehahoia, žestide ja muude kehaliigutuste kaudu. Nägu esindab kõige olulisemat ala ekspressiivsel ja kommunikatiivsel tasandil, see kujutab endast emotsioonide väljendamiseks mõeldud kanalit, kuid see on ka ala, mida saab kõige paremini kontrollida. Lisaks pakub see põhielemente emotsiooni spetsiifilisuse äratundmiseks, samas kui žestid, muud kehaliigutused ja kehahoia ei paku piisavalt emotsioonide elemente, vaid nende intensiivsuse äratundmist.

Emotsioonid ja käitumine

Alati, vähemalt meie kultuuris, on emotsioonid ja mõistus olnud omavahel vastandatud. Tegelikult on neid peetud häireteks, mida tuleb represseerida ja eemale lükata, ja sellena ka ohtu kognitiivsetele aspektidele. Sellest vaatenurgast määravad emotsioonid kompromissi tähendusvõimes: suure stressi korral kaotab inimene kognitiivsed või keelelised vahendid oma sisemiste seisundite tõlgendamiseks, väljendamiseks ja ratsionaliseerimiseks. Seetõttu tekib kognitiivse komponendi puudujääk.

See võib viia sündmuse rutaka hindamiseni, kiirete lahenduste loomiseni, mis mõnel juhul tunduvad olevat ainsad võimalikud, seejärel võivad need aga osutuda ebapiisavaks.

Emotsioone on kontrollitud, reguleeritud ja pärsitud, eelistades ratsionaalsemaid komponente. Seetõttu loodi kontrast aktiveerimise füsioloogiliste, "madalamaks" peetavate aspektide ja kognitiivsete "kõrgemaks" peetavate aspektide vahel, justkui neid viimaseid peetaks ainsateks, mis on piisavad reaalsuse õigeks tundmiseks ja hindamiseks.

Seetõttu tundub oluline märkida, et positiivseid ja negatiivseid emotsioone ei ole olemas ning et tuleb eristada emotsioonide pärssimist/kontrollimist ja reguleerimist/haldamist.

Seda viimast modaalsust võib vaadelda kui võimalikult teadlikku vahendust aktiveerimise sisemiste aspektide ja stimuleeriva olukorra analüüsi aspektide vahel enda suhtes. Tegelikult, kui emotsioon on toodetud, on olemas signaal ja sisemine määratlus, seda ei saa represseerida, vaid seda tuleb uurida, et mõista, millised on kehtivad ja vähem kehtivad aspektid, mida tuleb oma käitumise korraldamisel arvesse võtta.

Kui tekib näiteks selline reaktsioon nagu viha, ei ole selle pärssimisest ega mahasurumisest kasu, välja arvatud ajutise ohjeldamismeetmena. Kasulikum võiks aga olla seda reaktsiooni tekitavate suhete



aspektide uurimine ja mõistmine. Ainult sellest analüüsist alustades on võimalik saavutada suurem teadlikkus, mis võimaldab emotsiooni enda moduleerimist.

Kokkuvõttes võime öelda, et mõistus ja emotsioonid on kaks erinevat ja rangelt üksteisest sõltuvat teadmiste süsteemi: kognitiivsed protsessid mõjutavad emotsionaalsete kogemuste avaldumist ja töötlemist, see aga täiustab omakorda kognitiivset teadmist. Emotsioonide ja mõistuse kohtumine on isiksuse hea toimimise juures kesksel kohal. "Terve", hästi integreeritud indiviid on see, kes suudab mõlemaid süsteeme kokku integreerida.

JÄRELSÕNA

Emotsioonid ja tunded on meie eksistentsi lahutamatu osa ja kujutavad endast motiveerivat ajendit meie igapäevastele tegevustele. Oskus neid endas ja teistes ära tunda on indiviidi arengu ja tema suhete jaoks ülioluline.

Sellest tulenevalt on oluline, et noored keskenduksid emotsioonide tähendusele, suurendaksid oma teadlikkust ja parandaksid oma võimet väljendada neid sujuvalt ja teadlikult, integreerides emotsionaalseid ja kognitiivseid aspekte.



KASUTATUD ALLIKATE LOETELU

- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Biven, L. & Panksepp, J. (2014). *Archeologia della mente. Origini neuroevolutive delle emozioni umane*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Boda, G. (2008). *Life skills: La comunicazione efficace*. Roma: Carrocci Faber.
- Boella, L. (2005). *Sentire l'altro: Conoscere e praticare l'empatia*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Boella, L. (2018). *Empatie. L'esperienza empatica nella società del conflitto*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Brown, S., Gray, D. & Macanufo, J. (2010). *Gamestorming: A Playbook for Innovators, Rulebreakers, and Changemakers*. O'Reilly & Associates.
- Carden, J., Jones, R.J. and Passmore, J., 2022. Defining self-awareness in the context of adult development: a systematic literature review. *Journal of Management Education*, 46(1), pp.140-177
- Cook, S. H. (1999). *The self in self-awareness*. *Journal of Advanced Nursing*, 29(6), 1292–1299. DOI: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1999.01014.x>
- Davidson, J. E., & Sternberg, R. J. (Eds.). (2003). *The psychology of problem solving*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615771>
- De Bono, E. (1991). *Sei cappelli per pensare*. Milano: Rizzoli.
- De Bono, E. (1998). *Creatività e pensiero laterale*. Milano: Rizzoli.
- De Botton, A. (2020). *Un'educazione emotiva*. Milano: Guanda.
- Donise, A. (2020). *Critica della ragione empatica. Fenomenologia dell'altruismo e della crudeltà*. Bologna, Il Mulino.
- Drenth, A.J. *Thinking, Feeling, Sensing & Intuition: A Closer Look at Jung's Functions*. www.personalityjunkie.com
- Ennis, R. H. (1993). *Critical thinking assessment*. *Theory Into Practice*, 32(3), 179–186. <https://doi.org/10.1080/00405849309543594>.
- Ferrari, M. D., & Sternberg, R. J. (Eds.). (1998). *Self-awareness: Its nature and development*. New York: Guilford Press.
- Fineman, S. (Ed.). (2009). *Le emozioni nell'organizzazione: Il potere delle passioni nei contesti organizzativi*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Fromm, E. (1994). *Fuga dalla libertà*. Milano: Mondadori.
- Galimberti, U. (2021). *Il libro sulle emozioni*. Milano: Feltrinelli.
- Gecker, J. & Dylan, L. *Youth mental health is in crisis. Are schools doing enough?*. AP News (2022). Published electronically 17.8. <https://apnews.com/article/mental-health-crisis-schools-768fed6a4e71d694ec0694c627d8fdca>.
- Gick, M.L., (1986). *Problem-solving strategies*. *Educational Psychologist*, 21(1&2), 99-120.
- Gnoli, A. & Rizzolatti, G. (2016). *In te mi specchio: Per una scienza dell'empatia*. Milano: Rizzoli.



- Goleman, D. (2011). *Lavorare con intelligenza emotiva*. Milano: Rizzoli.
- Hillman, J. (2009). *Il codice dell'anima*. Milano: Adelphi.
- Johnson, S. (2000). *Chi ha spostato il mio formaggio*. Milano: Sperling & Kupfer.
- Jones, E. A. & Ratcliff, G. (1993). *Critical thinking skills for college students*. National Center on Postsecondary Teaching, Learning, and Assessment, University Park, PA.
- Jongerward, J. & James, M. (1987). *Nati per vincere*. Cinisello Balsamo – MI: San Paolo.
- Jung, C. G. (1921). *Psychological Types*. In *Collected Works* (Vol. 6). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Lai, E. R. (2011). *Critical Thinking: A Literature Review Research Report*. London: Parsons Publishing.
- LeDoux, J. (1998). *Il cervello emotivo: Alle origini delle emozioni*. Milano: Baldini&Castoldi.
- Lipps, T. (2020). *Scritti sull'empatia*. Napoli: Orthotes.
- London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). *Developing self-awareness: Learning processes for self- and interpersonal growth*. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 261–288. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
- Marmocchi, P., Dall'Aglio, C., & Zannini, M. (2004). *Educare le life skills: Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità*. Trento: Erickson.
- Marsiske, M., & Margrett, J. A. (2006). *Everyday Problem Solving and Decision Making*. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (6th ed., pp. 315–342). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012101264-9/50017-3>
- Martin, M.G.F., 2004. *The Limits of Self-Awareness*. *Philosophical Studies* 120: 37–89
- McGonigal, K. (2018). *Il lato positivo dello stress*. Firenze: Giunti Psychometrics.
- McIntosh, D. (2019). *Stress: Trasformare la pressione in energia positiva*. Milano: Giunti Demetra.
- Mussarat, J. K., Younas, T., & Ashraf, S. (2016). *Problem solving styles as predictor of life satisfaction among university students*. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1), 209-222
- Nida-Rümelin, M. (2017). *Self-Awareness*. *Review of Philosophy and Psychology*, 8(1), 55–82. Web.
- Plutchik, R. (1995). *Psicologia e biologia delle emozioni*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Prabu, M. (2016). *Life skill and soft skill through teacher education program*. *International Multidisciplinary Research Journal*, 3(11), 1–6.
- Pressfield, S. (2018). *La Guerra dell'Arte: Supera i Blocchi Interiori e Vinci Le Tue Battaglie Creative*. (Spreafico, F. Trans). Black Irish Entertainment LCC.
- Quaglietta, A. (2018). *Empatia e teoria della conoscenza in Edith Stein*. Roma: If Press.
- Seelig, T. (2012). *InGenius: A Crash Course on Creativity*. Harperone
- Sheler, M. (2016). *Essenza e forme della simpatia*. Milano: Franco Angeli.
- Snyder, L. G., & Snyder, M. J. (2008). *Teaching Critical Thinking and Problem Solving Skills*. *Delta Pi Epsilon Journal*, 50, 90-99.
- Stein, E. (2012). *Il problema dell'empatia*. Roma: Studium.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Terenzini, P. T., Springer, L., Pascarella, E. T., & Nora, A. (1995). *Influences Affecting the Development of Students' Critical Thinking Skills*. *Research in Higher Education*, 36, 23-39. <https://doi.org/10.1007/BF02207765>

Watzlawick, P., Bavelas, J.B. and Jackson, D.D. (1967) *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. WW Norton & Company, New York.

WHO. World Health Organization (1993). *Life skills education in school*. Geneva: World Health Organization.

Woollams S., & Brown, M. (2003) *Analisi Transazionale: Psicoterapia della persona e delle relazioni*. Assisi: Cittadella