

Projekts “Vecums nav šķērslis”



Kā senioriem saglabāt psiholoģisko veselību un apgūt jaunas zināšanas un prasmes?

5. nodarbība. Veselības uzvedība un personība

Mērķis: Padziļināt izpratni par rakstura īpašībām un personības iezīmēm.

Sasniedzamie rezultāti: grupas dalībnieki raksturo veselības uzvedības ieradumu veidošanās komponentus un personības iezīmes.

Terminu skaidrojumi

Temperaments – ir cilvēka garīgo, psihisko īpašību kopums, kas raksturo viņa uzbudināmības pakāpi un izpaužas viņa attieksmē pret apkārtējo realitāti, uzvedībā.

Personības iezīmes – var definēt kā konsekventu domu, jūtu un darbību modeli, kas mūs atšķir no pārējiem. Ekstraversija, labsirdība, apzinīgums, neirotisms, atvērtība.

Raksturs – ir sociālais konstrukts, kas veidojas, pamatojoties uz temperamentu.

Konfliktu risināšana – ietver piecas galvenās uzvedības stratēģijas: līderība, kompromiss, sadarbība, aiziešana, pielāgošanās.

Transteorētiskais posmu modelis TTM – aplūko uzvedības izmaiņas kā daļu no pārmaiņu cikla.

TTM ietvaros tiek izdalītas piecas galvenās procesu stadijas, ko sauc par uzvedības mainīšanas posmiem: pirmspārdomu posms, pārdomu posms, sagatavošanas posms, darbības posms, pārmaiņu saglabāšanas / noturēšanas posms un nobeiguma posms.

Pirmspārdomu posmā cilvēks vēl neapzinās, ka viņam jāmaina sava uzvedība.

Pārdomu posmā cilvēks jau sāk apsvērt nepieciešamību mainīt savu veselības uzvedību.

Sagatavošanās posmā cilvēks ir apņēmies veikt konkrētas darbības, lai mainītu veselībai kaitīgo uzvedību.

Pārmaiņu saglabāšanas un uzturēšanas posms sākas, kad jaunā uzvedība ir ieviesta un to nepieciešams uzturēt.

Nobeiguma posmā cilvēkam vairs nerodas kārdinājums atgriezties pie vecās uzvedības jebkurā situācijā un viņa pašefektivitāte ir augsta.