

BERNSTEIN iModes

Користење на сопствените персонални сили во време на предизвици:

Краток водич за употреба на Прашалникот за пронаоѓање на персонални сили

Dr. David P. Bernstein

Што е Здрав Возрасен?

Сите ние имаме страна Здрав Возрасен, дел од себе што ни помага да функционираме и да ги задоволиме сопствените потреби на здрави, адаптивни начини. Ничиј Здрав Возрасен не функционира совршено. Посебно може да биде тешко кога ќе се соочиме со тешки или невообичаени околности. Идејата е да ги препознаеме и вреднуваме силите кои што ги имаме, квалитетите кои што ја сочинуваат нашата сопствена Здрава Возрасна страна и да превземеме мали чекори да ги искористиме тие квалитети за да ги задоволиме нашите потреби. Правејќи го тоа, ќе функционираат подобро и ќе се чувствувате подобро.

Како можам да ги искористам двата Прашалници да ги пронајдам моите сопствени сили?

Развив два Прашалници што ќе ви помогнат да ги развиете сопствените сили: Бернстајнова скала на персонални сили (BSS) и Бернстајнова листа од 48 персонални сили (BLS). BSS бара да оцените низа на изјави кои што ги опишуваат вашите лични квалитети. BLS содржи низа на придавки што ги опишуваат персоналните сили. Вие ги заокружувате оние што најдобро Ве опишуваат. Можете да ги пополните и двата Прашалници и да ги споредите резултатите, бидејќи ви нудат комплементарни начини за процена на Вашите персонални сили. Нивната заедничка употреба може да ви даде заокружување на сликата за Вашите персонални сили.

Што се 16 сили на Здравиот Возрасен?

16 сили на Здравиот Возрасен се позитивни особини или јаки страни што ни овозможуваат да се адаптираме на предизвиците на човековото постоење. Многу теоретичари го опишале селфот или личноста како динамичен систем кој исполнува бројни животни задачи: постигнување на чувство на личен идентитет; одржување на емоционална саморегулација (вклучувајќи и самодоверба); овозможување на емоционални врски со други луѓе и совладување на сложеноста на животот во човечки групи. Според ова гледиште, селфот се развил заради нашата основна природа-ние како социјални животни каде задоволувањето на нашите емотивни и физички потреби барало од нас да се прилагодиме на сложените социјални средини.

После опсежен преглед на литература за функционирање на здрава возрасна личност и психолошка добросостојба, развив четири факторски (т.е. димензионален) модел на Здрав Возрасен што ги вклучува следните специфични сили:

Фактор 1 - Самонасоченост: (5 сили) – го поставува и го следи сопствениот животен пат

1. Идентитет - има јасно доживување на себе и карактеристиките што го прават посебен
2. Саморефлексија – способен е да се согледа себеси, да ги испита сопствените чувства, верувања и однесувања
3. Самодоверба – верува во себе; верува во своите способности, сили и расудување
4. Самоизразување – се залага за себе, своите права, потреби и верувања
5. Користење на имагинација – креативен е и снаодлив; може да го користи сопствениот ум да истражува проблеми и решенија, замислува идни сценарија

Фактор 2 – Саморегулација (5 сили) – регулира емоции, импулси, мисли и однесувања

6. Емоционална рамнотежа - останува центриран, ги држи емоциите во рамнотежа, брзо закрепнува после емотивни тригери (ситуации кои ги „активираат“ емоциите)
7. Резилиентност (отпорност) – се справува со стресот и потешкотиите; „се витка но не се крши“, закрепнува
8. Самоконтрола – застанува и размислува пред да дејствува; може да ги одложи моменталните желби и да ја издржи фрустрацијата
9. Грижа за себе – се грижи за своето емоционално и физичко здравје и добросостојба
10. Тестирање на реалноста – проверува дали неговите идеи, чувства и перцепција се објективни и рационални

Фактор 3 – Поврзаност (4 сили) – гради значајни меѓусебни односи

11. Емпатија – чувствува и разбира што чувствуваат другите луѓе; може да ги доживее работите од перспектива на другата личност
12. Сочувствителност – сака да го олесне страдањето на другите луѓе; покажува љубезност, грижа и подготвеност да помогне на другите; го насочува сочувствувањето према себе
13. Хумор – разигран, смешен, сака забава; дели вицevi и смеење; вреднува апсурди во себе, другите и животот
14. Одговорност – сигурен, од доверба, сериозно ги сфаќа своите улоги и обврски

Фактор 4 – Трансценденција (2 сили) – бара виша смисла или значење на животот и меѓучовечките односи

15. Благодарност – благодарен, среќен заради она што го добива; ги цени работите наместо да ги зема здраво за готово
16. Мудрост – бара вистина, знаење, животни лекции; покажува добро расудување; учи од искуство

Како 16 сили се поврзани со 4 фактори на Здравиот Возрасен?

Специфичните сили во рамките на секој фактор придонесуваат за вкупната снага на тој фактор. На пример: постојат 5 снаги во рамки на Фактор 1. Секоја од овие сили може да ви помогне да го следите својот животен пат, односно својот правец во животот. Колку повеќе сили имате и колку повеќе ги користите, полесно ќе можете да го пронајдете својот животен правец. Ова не значи

дека Ви се потребни сите, па дури ни повеќето од тие сили за да го пронајдете правецот. Може да Ви помогне дури и поседување на само една од овие сили.

Мнозинството од луѓето имаат сили што се поголеми во некои области отколку во други. Тоа е нормално. Своите сили ги развиваме врз основа на многу фактори: нашите гени, воспитување, предизвиците со кои се соочуваме, социјалната поддршка, моделите кои ги имаме во нашите животи итн. Сосема е вообичаено во некои области да се развиеме повеќе отколку во другите. Идејата е да усвоиме пристап „Чашата е полуполна“ , односно пристап на препознавање и вреднување на силите кои веќе ги имаме како би можеле да ги мобилизираме кон задоволување на нашите моментни потреби.

Како можам да ги мобилизирам силите кои што ги имам за да ги задоволам моите сопствени потреби?

Во создавањето на силите помага да започнеме со силите кои веќе сега ги имаме. Повеќето од нас имаат сили кои често и не ги користат. Доколку успеете да ги мобилизирате овие сили, ова може да ви помогне во тешки ситуации. Исто така, можеме да изградиме и нови сили во области кои не се доволно развиени, но тоа е подолгорочен процес. На пример, во тешки моменти може да ни помогне поврзаноста со другите.

Можеби Вие сте некој кој има сили како што се хумор, емпатија и сочувство. Меѓутоа, понекогаш забораваме или не издвојувате време да побарате поддршка од другите. Можеби Вие сте личност која е добра во помагање на другите (на пример: можеби сте добар слушател), но не можете така лесно да побарате помош за себе.

Преземање на мали чекори во мобилизирање на сопствените сили

Почнете полека. Првиот чекор е да освестите што ви е потребно, како на пример потребата за поврзаност. Потоа, замислете некои ситни начини на кои би можеле да ја задоволите таа потреба. Можеби постојат стари пријатели со кои некое време не сте биле во контакт. Или неодамна сте запознале некого кој ви изгледа интересен. Потоа направете мал чекор во правец на задоволување на сопствената потреба. Ако ви изгледа застрашувачки да го направите тој чекор, почнете со полесни чекори или поделете еден голем чекор на неколку ситни чекори. Имајте ги на ум сопствените сили. Ако сте вие личност со смисла за хумор, емпатија или соучество, другите луѓе ќе реагираат на тие квалитети. Тоа може да ви помогне да почувствувате самоверба додека одите во правец на задоволување на сопствените потреби за поврзување.

Мислете за своите позитивни особини како за „Острови на сили“. Кога имате потреба, како потреба за поврзаност, можете да го посетите својот „Остров на силите“, остров каде што се наоѓаат вашите персонални сили. Тоа е место на кое можете да се наполните и да се нахраните себе. Посетата на „Островот на силите“ е метафора. Не потсеќа дека често имаме персонални сили кои што не ги користиме. Доколку секојдневно го посетувате „Островот на силите“, значи дека правите барем нешто за негување на себеси секој ден. Превземате мали чекори и ги користите вашите постоечки персонални сили за да ги задоволите сопствените потреби.

Многу среќа на вашиот пат!