

# Asmens stiprybės – raktas į sėkmę

**K**iekvienas mūsų pašižyme tam tikru charakteriu – turime nusistovėjusių bruožų visumą, išreiškiančią mūsų santykį su aplinka bei pačiu savimi. Kiekvienas mūsų turime skirtingu stiprumu išreikštus tam tikrus pozityvius bruožus, kuriais kiti žavisi ir gerbia. Šie bruožai yra vadinami „charakterio stiprybėmis“.

Ugnė KUNDROTIENĖ,  
Klaipėdos pedagoginės  
psichologinės tarnybos psichologė

Asmens charakterio stiprybės – universalūs, vertinami kultūriškai pozityvūs bruožai ir galimybės, leidžiančios gyventi visavertį gyvenimą ir nulemiančios teigiamai vertinamas pasekmes. Jos padeda apibūdinti mus kaip žmones. Kai kurias stiprybes galbūt visiškai išnaudojame savo gyvenime, o štai kitoms visai neskiriame dėmesio, dar kitų – nesame atpažinę.

Kad ir kaip būtų, asmens charakterio stiprybės jau yra mumyse. Nepaisant gyvenimo sunkumų, visi žmonės turi stiprybių, kurios gali būti sutelktos gyvenimo kokybei gerinti. O kad tai įvyktų, reikia savo charakterio stiprybes žinoti, suprasti ir puoselėti.

## Kodėl svarbu pažinti savo stiprybes?

Asmens stiprybes tyrinėja pozityvioji psichologija – mokslas apie tai, kas daro gyvenimą vertingą, ir leidžia asmenims ir bendruomenėms klestėti. Tyrimai rodo, kad 2/3 žmonių nežino savo stiprybių. Jie nežino, ką sugeba, o jeigu ir žino, nesupranta, kaip tai, ką sugeba, galėtų išnaudoti.

Pavyzdžiui, Naujojoje Zelandijoje atliktas tyrimas rodo, kad tie darbuotojai, kurie žinojo savo stiprybes, buvo 9 kartus sėkmingesni nei tie, kurie to nežinojo. Daugelis tyrimų studijų parodė, kad charakterio stiprybių išnaudojimas turėjo didelę įtaką žmonių gerovei.

Tyrimai taip pat parodė, kad nuo individualių stiprybių pažinimo labai priklauso ir santykiai šeimoje. Tos šeimos, kurių partneriai žinojo ir pripažino vienas kito šerdines stiprybes, pasižymėjo daug geresniais ir didesnę pasitenkinimą teikiančiais bei sveikesniais tarpusavio santykiais.

Šerdinės asmens stiprybės yra svarbios ir darbe. Tie darbuo-



tojai, kurie turėjo galimybę darbe panaudoti šias stiprybes, buvo daug labiau įsitraukę (6 kartus daugiau) ir produktyviau dirbo.

Tyrimai parodė, kad mažiau nei 25 proc. JAV ir Naujosios Zelandijos populiacijos gyvena klestinčiai, t. y. daugiau nei pusė žmonių nefunkcionuoja aukštam pragyvenimo, socialiniame bei psichologiniame lygmenyje. Tolesni tyrimai parodė, kad tie asmenys, kurie geriau išnaudoja savo charakterio stiprybes, turi 18 kartų didesnę tikimybę klestėti nei tie, kurie neišnaudoja šių savo savybių.

Taigi tikrai verta skirti laiko ir geriau pažinti savo charakterio stiprybes.

## 24 charakterio stiprybės:

Šiuolaikiniai tyrimai, kuriuos remia VIA Institute on Character, išskyrė 24 pagrindines asmenybės stiprybes, kurios yra suskirstytos į 6 kategorijas, vadinamas dorybėmis:

\* Žinios ir išmintis. Šią grupę sudaro penkios stiprybės, padedančios įgyti ir panaudoti žinias: kūrybiškumas, žinių troškimas, žvelgimas į pasaulį atviromis akimis, meilė mokymuisi, sugebėjimas pažiūrėti iš kito taško ir išmintis.

\* Drąsa. Šią grupę sudaro keturios stiprybės, padedančios pasiekti tikslų: narsumas, atkaklumas, principingumas ir gyvybingumas.

**Charakterio stiprybės yra pagrindiniai mūsų tapatybės elementai. Kai išreiškiame savo charakterio stipriąsias puses mintimis ir veiksmais, tyrimai rodo, kad esame linkę jaustis laimingesni, labiau susiję ir produktyvesni.**

\* Žmoniškumas. Šią grupę sudaro trys stiprybės, pritraukiančios kitus žmones ir padedančios būti draugiškam / gauti draugiškumą: meilė, geranoriškumas ir socialinis intelektas.

\* Teisingumas. Šią grupę sudaro trys stiprybės, padedančios sukurti sveiką visuomenę: socialinė atsakomybė ir lojalumas, sąžiningumas / teisingumas ir lyderystė.

\* Saikingumas. Šią grupę sudaro keturios stiprybės, apsaugančios nuo nesaikingumo: atlaidumas ir malonė, nuolankumas, taupumas, savęs reguliavimas ir kontroliavimas.

\* Transcendencija. Šią grupę sudaro penkios stiprybės, perkeliančios mus į aukštesnes erdves ir suteikiančios reikšmę: grožio vertinimas, dėkingumas, viltis, humoras ir žaismingumas bei dvasingumas.

Kurios iš šių išvardintų stiprybių būdingos Jums? Kiek stipriai jos išreikštos jums (0-10 skalėje)? Galbūt vienos stiprybės labai stipriai išreikštos, o kitos – mažiau. Tai yra normalu, nes žmogus labai retai kada gali būti efektyvus daugelyje sričių, dažniau – keliose srityse.

Savo charakterio stiprybes geriau pažinti galite ir su klausimynų pagalba, vienas jų – „VIA Survey of Character Strengths“. Jis yra nemokamas ir laisvai prieinamas internete: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/questionnaires/survey-character-strengths>.

Jeigu jūs pastebėjote, kad esate kūrybiškas, smalsus, drąsus žmogus, galite šias savo charakterio stiprybes vystyti ir stiprinti bei aktyviai naudoti savo darbe ir asmeniniame gyvenime. Tam tikslui galima pasidaryti savo stiprybių sąrašą, pasižymint, kurias stiprybes jums reikėtų vystyti ir stiprinti, kad pasiektumėte savo tikslus. Žemiau pateikiamos kelios idėjos, kaip tai būtų galima padaryti.

## Būdai, padedantys vystyti ir stiprinti savo charakterio stiprybes:

\* Kūrybiškumas. Pradėkite dalintis naujomis idėjomis kiekvieno komandos susitikimo metu. Lengvai darykite smegenų šturmo pratimą, pasiūlydami savo indėlį.

Išivaizduokite kokią nors įspūdingą veiksmo sceną ir ją la-

bai trumpai, konkrečiai aprašykite.

\* Smalsumas. Dažnai klausinėkite, ypač kalbėdami su jums nepažįstamu pašnekovu. Įžengdami į jums nepažįstamą aplinką, stenkitės gauti kuo daugiau informacijos apie ją. Namų eikite kitu keliu nei įprastai ir sąmoningai stebėkite viską, kas nauja ir nematyta.

\* Kritinis mąstymas. Į iškilusią problemą pabandykite pažvelgti kitu kampu, jeigu nesutinkate su kolega, prašykite jo pateikti įrodymus, kad pateisintų savo požiūrį.

\* Meilė mokymuisi. Visur su savimi nešiokitės knygą, skaitykite ją pertraukėlių metu. Užsiregistruokite į naujus mokymus, lankykite įdomius saviraiškos būrelius. Kasdien išmokite kažką naujo.

\* Perspektyvos matymas. Duokite nešališkus, išmintimi grįstus patarimus žmonėms, pasidalinusiais su jumis savo problemomis. Pavyzdžiui, kai kitą kartą du jūsų draugai ginčysis, nestokite į kurio nors vieno pusę, o stenkitės suprasti abi puses. Pasirinkite dieną ir daugiau laiko skirkite klausinėjimui ir klausymui, o ne kalbėjimui, o po atidaus pasvarstymo išsakykite tik vieną patarimą ar nuomonę ir tik tada, kai jūsų to paprašys.

\* Drąsa. Kelkite klausimus dėl neaiškių idėjų, kurias pateikia vadovas, kurios jums neatrodo teisingos. Aktyviai dalyvaudite užduodami klausimus didelėse konferencijose, forumuose ir pan.

\* Atkaklumas. Užbaikite mažus ir didelius projektus laikydami nustatytą laiką rėmų. Eikite link tikslo net ir atsiradus sunkumams. Pavyzdžiui, svarbią užduotį, kurią vengdavote jau kurį laiką atlikti, suskaidykite į smulkius etapus ir laikykitės atlikimo plano.

\* Sąžiningumas. Prisipažinkite atvirai apie savo ydas. Paprašykite suteikti konstruktyvų, gal kartais ne visai kitiems malonų, grįžtamąjį ryšį.

\* Gyvybingumas. Padarykite šiandien tai, ko tikrai norite, o ne tai, ką, jūsų manymu, turite atlikti. Miegokite 8 val., tris kartus valgykite, reguliariai išeikite pasivaikščioti ir įsitraukite į kita fiziškai aktyvią veiklą. Puoselėkite viską, kas didina jūsų energijos lygį.

\* Meilė. Išreikškite kitiems šilumą, nuoširdumą, aktyviai jų klausykitės palaikydami šiltą ir gerą akių kontaktą. Kai tai primtina, kitus fiziškai palieskite, t. y. apkabinkite, patapšnokite

per petį ir pan.

\* Gerumas. Palaikykite artimą arba kolegą, kuriam buvo sunki diena. Atneškite kitiems kavos, išplaukite svetimus indus, nors jūsų to niekas ir neprašė. Aplankykite vienišą žmogų ir jį išklauskite.

\* Socialinis intelektas. Stenkitės suprasti, ko daugiausiai šiuo metu reikia žmonėms, ir tai išreikškite. Empatiškai priimkite artimą žmogų ar draugą, kuris nusiminęs ar jaučia didelį stresą.

\* Priklausymo grupei suvokimas (pilietiškumas). Kiekvieno komandos nario paklauskite nuomonės apie projektą. Kai turite galimybę pasitarkite ir su kitais, o ne tik pats su savimi.

\* Teisingumas. Išspręskite šeimoje kilusį ginčą, atsižvelgdami į visų pozicijas. Dirbdami komandoje nuomonę apie priimamus sprendimus skatinkite išsakyti ir tuos, kurie vengia ją išsakyti arba į jų nuomonę kiti rečiau atsižvelgia, ir atsižvelkite į ją priimdami sprendimus.

\* Lyderystė. Reguliariai or-

ganizuokite pasisėdėjimus su artimais draugais ir suburkite grupes bendram tikslui. Pasidalinkite vizijomis ir idėjomis, kuriomis kiti linkę sekti. Į savo socialinį ratą įtraukite naują ar nepopuliarų asmenį ir padėkite jam jaustis pageidaujamu jūsų grupės nariu.

\* Atlaidumas. Suteikiate draugui antrą šansą pasitaisyti. Parašykite atleidimo laišką žmogui, kuris jus įskaudino, tačiau jo neišsiųskite, o skaitykite jį kiekvieną dieną visą savaitę. Praktikuokite „atleidimo meditaciją“ kaip būdą sumažinti stresą.

\* Kuklumas. Pokalbio metu daugiau laiko praleiskite klausydami, nei pats išsakykite savo nuomonę. Kai užbaigiama svarbi užduotis, daugiau kalbėkite apie bendrą visų indėlį, o ne tik apie savo asmeninį. Galite kažkurią dieną apsispręsti visai nekalbėti apie save. Pasakykite komplimentą draugui ar kt., kuris padarė kažką geriau nei jūs.

\* Apdairumas / protingumas. Užsiimkite reguliaria fizi-

ne veikla. Pavyzdžiui, kiekvieną rytą bėgiokite arba plaukiokite baseine. Rinkitės sveiką maistą ir racionalų gyvenimo būdą. Venkite galinčių įtraukti azartiškų veiklų.

\* Savireguliacija. Laikykites taisyklių ir savidisciplinos. Pavyzdžiui, suskaičiuokite iki 10, kai jausite, kad darosi sunku



### Nepaisant gyvenimo sunkumų, visi žmonės turi stiprybių, kurios gali būti sutelktos gyvenimo kokybei gerinti.

kontroliuoti emocijas.

\* Grožio ir tobulumo suvokimas. Du kartus per dieną sustokite ir pastebėkite aplink jus esantį natūralų grožį. Aprašykite per savaitę pastebėtus gražiausius dalykus. Dažnai lankykitės teatre, operoje, koncertuose ar kituose kultūriniuose renginiuose. Namų sienas puoškite paveikslais, o aplinką – meno dekoracijomis.

\* Dėkingumas. Nuolat dėkokite kitiems už pagalbą ar gerą

žodį. Rašykite kolegoms padėkos laiškelius. Dienos pabaigoje mintyse įsivardinkite ar parašykite tris gerus dalykus, kuriuos jūs patyrėte ir už kuriuos esate dėkingas. Parašykite laišką tam, kuris jums padėjo, o jūs taip ir likote nepadėkojęs, labai detaliai įvardindami, kaip jums jis padėjo, ir tą laišką išsiųskite.

\* Viltis. Planuokite ir toliau į priekį. Pavyzdžiui, susirašykite savo ateinančio mėnesio tikslus ir pasidarykite jų įvykdymo planą. Prisiminkite dalykus, kurie jus nuliūdino, bei pozityvius dalykus, kurie jus skatina judėti pirmyn. Kalbėkite apie savo asmeninius ir profesinius tikslus ir kaip jums sekasi judėti į priekį.

\* Humoras. Pasakokite kitiems juokelius, juokingas ir šmaikščias istorijas. Dažnai bū-

kite žaismingas bei nepiktybiškai paerzinkite kitus. Kartais pasijuokite iš savęs.

\* Dvasingumas. Namuose ir darbo vietoje turėkite dvasingumą atspindinčių simbolių. Kartais pertraukas praleiskite ramiai atsiskykę, medituodami, apgalvodami tai, kas jums svarbu.

Charakterio stiprybės yra pagrindiniai mūsų tapatybės elementai. Kai išreiškiame savo charakterio stipriąsias puses mintimis ir veiksmais, tyrimai rodo, kad esame linkę jaustis laimingesni, labiau susiję ir produktyvesni. Pavyzdžiui, jūsų smalsumas gali padėti tyrinėti naujas idėjas, žmones ir vietas; jūsų komandinis darbas leidžia bendradarbiauti projektuose ir pamatyti kiekvieno žmogaus indėlio vertę; o jūsų drąsa gali padėti išeiti iš komforto zonos ir mesti iššūkį sau ir kitiems. Tai gi niekada nesigailėsite, kad skyrėte laiko ir energijos asmeniniam tobulėjimui, kuris padeda ugdyti savo asmenybę bei padėti kitiems.