komponentus - vidinį subjektyvų savęs vaizdą, bei socialinių normų bei stereotipų formuojamą "priimtiną" išvaizdą. Kaip tik šį - tapatumo sau pačiam, atspindintį ir socialinę padėtį - aspektą ir sutrikdo staigus ir ženklus pasikeitimas. Psichosocialinių alopecijos pasekmių tyrinėjimai priveda prie išvados, kad žmonės sualopecija per laiką suformuoja negatyvų savęs vaizdą, tačiau mokslinių bei praktinių diskusijų klausimu išlieka šio negatyvaus savęs vaizdo priežastys. Savo pranešime sieksiu atskleisti žmonių su autoimunine alopecija savęs vaizdo formavimosi ypatumus bei palyginti su kitų psichikos sutrikimų etiologija, kurioje savęs vaizdas užima centrinę vietą. Ši diferenciacija yra svarbi numatant psichoterapinės pagalbos strategijas.

DIDŽIAUSI ŠIŲ DIENŲ EMOCINIAI IŠŠŪKIAI IR PATARIMAI, KAIP SU TUO SUSITVARKYTI

Dokt. Gustė Gramaglia
MRU Psichologinio konsultavimo skyriaus vadovė

Gyvenant šiais neramiais laikais, kai nespėjome atsigauti po pandeminio laikotarpio, o visai netoliese vyksta neramumai, neretam gali būti sudėtinga susitvarkyti su savo emocijomis, ne visada gali būti aišku, kokių priemonių imtis, kad atgautume kontrolės jausmą ir vidinį emocinį balansą.

Pastaruosius du metus žmonėms teko išgyventi tikrai nelengvą laikotarpį. Pirmiausiai, prasidėjus pandemijai, žmonės susidūrė su „baime praleisti" kažką svarbaus (ang., fear of missing out) – kai buvo sudėtinga priprasti prie darbo namuose, nes atrodė, kad išėjus dirbti namuose daromas darbas yra nematomas ir nevertinamas, todėl kilo įtampa, žmonės dirbo daug daugiau nei įprastai, buvo sunku išlaikyti rutiną. Dėl šių priežasčių žmonės stipriai išnaudojo savo vidinius resursus, dėl to psichologinių konsultacijų metu padaugėjo nusiskundimų dėl nuovargio, nerimo ir nesugebėjimo susitvarkyti stresinėse situacijose.

Pandemijai einant į pabaigą „baimę praleisti" pakeitė „normalumo baimė" (ang., fear of normal), kas iš esmės reiškia, kad žmonės bijo grįžti į normalias, priešpandemines darbo sąlygas, nes per du metus stipriai pasikeitė „normalumo" suvokimas.

Visos minėtos baimės atsirado iš to, kad žmogus prarado savo paties gyvenimo kontrolę, planuoti darbus, atostogas ar net susitikimus su šeima tapo daug sudėtingiau, o kartais ir neįmanoma, dėl aplinkybių, kurioms pats žmogus negalėjo daryti įtakos. Kontrolei po truputį grįžtant į kiekvieno iš mūsų gyvenimus didėja ir nerimas, atsakomybės jausmas, jausmas, kad dabar daromus darbus darbdavys stebės ir vertins iš labai arti. Kas anksčiau buvo visiškai įprasta, dabar yra vėl nauja, pamiršta.

Tam, kad kiekvienas galėtų susigrąžinti kontrolę į savo rankas ir atkurti emocinį balansą, svarbu rūpintis savo emocine sveikata, susikurti tokią aplinką, kuri būtent ir padėtų palaikyti kontrolės jausmą – tai gali būti įvairios streso valdymo technikos, arba tam tikri įpročiai, kuriuos susiformavę automatiškai jaučiamės saugesni.

Pranešimo tikslas – supažindinti konferencijos dalyvius su pastaruoju metu praktikoje labiausiai paplitusiais emociniais iššūkiais, su kuriais susiduria akademinė bendruomenė ir pasidalinti patarimais, kaip su tais iššūkiais susitvarkyti.

PAAUGLIŲ LYTINIO TAPATUMO PROBLEMATIKA

Dr. Oksana Malinauskienė
MRU Taikomosios psichologijos tyrimų laboratorija

Paauglių lytinio tapatumo tema yra ypač aktuali raidos psichologijos kontekste. Tapatumo raida yra bandymais ir klaidomis grįstas procesas, kai jaunas žmogus eksperimentuoja, darydamas pasirinkimus įvairiose srityse (Schwartz et al., 2012). Ypač intensyviai paaugliai svarsto lytinio tapatumo, kuris apibrėžiamas kaip unikalus asmens vidinis lyties pajautimas ir su tuo susijęs savęs (ne)priskyrimas tam tikrai konkrečiai lyčiai, klausimą (APA, 2020). Lytinis tapatumas apima individualų savo kūno suvokimą, o tai atsispindi savęs pateikime ir elgesyje, t. y. lytinėje saviraiškoje (aprangoje, kalboje ir pan.). Padidėjęs visuomenės spaudimas prisitaikyti prie kultūriškai sankcionuotų lyčių vaidmenų dar labiau suintensyvina lytinio tapatumo procesą. Manoma, kad paauglystė yra lemiamas raidos tarpsnis nenormatyvinės lytinės tapatybės vystymuisi (Becker et al., 2017; Steensma et al., 2013). Lytinio tapatumo sunkumai gali kliudyti paauglių gebėjimui veiksmingai atlikti paauglystės tarpsniui svarbias užduotis ir sukelti neigiamas pasekmes tiek fizinei, tiek psichologinei savijautai. Paaugliams, patiriantiems lytinio tapatumo sunkumų, gali kilti daug psichosocialinių problemų, įskaitant šeimos ir bendraamžių atstūmimą, diskriminaciją, problemas švietimo sektoriuje (Baams et al., 2018), jie gali jausti nepasitenkinimą savo kūnu (Goldhammer et al., 2019), turėti emocijų bei elgesio sunkumų (Hirschtritt et al., 2018), jaustis vieniši (Eres et al., 2020), patirti patyčias (Price-Feeney et al., 2018). Kadangi Lietuvoje yra nusistovėjęs heteronormatyvumas, kuris yra glaudžiai susijęs su homofobija (DeLay et al., 2018), o Lietuva laikoma viena homofobiškiausių Europos sąjungos valstybių (užima 34 vietą iš 49 Europos valstybių pagal „ILGA-Europe“ 2021 m. ataskaitą), tai paauglių lytinio tapatumo problematika yra itin aktuali.

Tyrime dalyvavo 189 paaugliai, besimokantys II-ose gimnazijos klasėse: 45,5 proc. vaikinų ir 54,5 proc. – merginų, amžiaus vidurkis - 16,19 metų (SD =0,44). Tyrime buvo siekiama atskleisti paauglių lytinio tapatumo ir psichosocialinio funkcionavimo sąsajas. Preliminarūs tyrimo rezultatai bus pristatyti konferencijoje.