

BENDRIEJI UGDYMO KLAUSIMAI

Savisaugos įgymis ir jo ugdymas

Leonas Jovaiša

Vilniaus universitetas

Straipsnyje nagrinėjama reta įgymių ugdymo problema. Jame schemiškai apžvelgiamas savisaugos įgymio ugdymo turinys, uždaviniai ir metodai. Jame gvildenamos šios pagrindinės sąvokos: savisauga, reakcija, poveikis, atsakas, užuomazga, pojūčio priėmimas, iššūkio atmetimas, susilaikymas nuo atsako, pasirinkimas, prisitaikymas.

Įvadas

Žmogus gimsta atsinešdamas savo didybės pradus, vadinamus įgymiais. Juose glūdi užuomazgos galių, kurios leis jam kurti ir valdyti pasaulį. Pastebėti tuos įgymius ir padėti žmogui juos plėtoti – ugdytojų pašaukimas.

Vos gimęs kūdikis savo reakcijas į naują aplinką išreiškia riksmu, kepestavimu, galvos judesiais. Kasdien jo reakcijos darosi tikslingesnės, suaugusieji pradeda suvokti, ką jos reiškia. Vienokios vaiko reakcijos, kai jam ką nors skauda, kitokios – kai nori valgyti, kai graužia šlapimas. Apie trečią mėnesį vaikas pradeda šypsotis, stebėti aplinką. Septintą mėnesį jau geba iš kelių prieš akis padėtų žaislų išsirinkti vieną. Manoma, kad tuo metu kyla pirmoji mąstymo operacija – lyginimas. Vaiko reakcijos darosi vis sudėtingesnės, kai metų pabaigoje jis bando tarti pirmuosius žodžius. Žodžio siejimas su tam tikru daiktu ar veiksmu ugdo gebėjimą

taikytis prie daiktų ir aplinkos žmonių. Tai – didžiulis žingsnis į socialinį gyvenimą.

Į gimtoji išlikimo pasaulyje galia reiškiasi šiais įgymiais: savisaugos, fizinės ir dvasinės sveikatos, tvermės.

Svarbiausias žmogaus įgymis ir yra savisaugos instinktas, būdingas kiekvienam gyvūnui. Kaip tik šis instinktas padeda individui išlikti pasaulyje. Dabar dažnai jis vadinamas biologiniu savisaugos poreikiu. Tačiau žmogui jis nėra vien biologinis, nes susietas su visa individo ontine struktūra: fizine, psichine ir dvasine. Čia aptariami visi šie aspektai. **Šio straipsnio tikslas** – glaustai atsleisti teorinius savisaugos įgymio bruožus.

Savisaugos samprata. Savisauga paprastai suprantama kaip sąmoningas gebėjimas išvengti žalingų poveikių organizmui, sveikatai. Tokia jos samprata yra kasdienio tikrovės pažinimo padarinys, turintis didelę

reikšmę žmogaus gyvenimui. Tačiau yra kur kas gilesnės savisaugos šaknys. Jos kiekvieno gyvūno, taip pat žmogaus prigimtyje.

Savisauga pirmiausiai yra instinktas, gelbstintis gyvybę nuo pražūties. Žmogui savisauga – egzistencijos pamatas. Ji saugo ne tik fizinį statusą, bet ir socialinę, kultūrinę būtį, asmenybės prestižą, garbę. Žmogui tampa vyresniam, didėjant patirčiai, stiprėjant dorai, instinktas perauga į asmenybės savireguliaciją.

Savisaugos įgymis turi bent šiuos pradmenis: reakcijos, atsako, prisitaikymo.

1. Reakcija į vidaus ir išorės dirgiklius

Reakcija – tai įgimtas organizmo atoveikis į juntamus išorės ar vidaus dirgiklius. Jis būna spontaniškas, sąmonės nekontroliuojamas, gali būti ir suvoktas, tikslingas, esmingai svarbus ne tik organizmo, bet ir asmens egzistencijai pasaulyje.

Kuo remiasi, iš ko kyla individo galimybės atsiliesti į jaudinimo jutimą? Visais atvejais atoveikio pradmuo turi **atsako į pojūčius užuomazgą**, nesvarbu, pojūtį sukelia vidaus dirgikliai ar išorės poveikis. Ši užuomazga leidžia keleriopai atsakyti į jaudinimą: 1) priimti pojūtį, 2) atmesti iššūkį, 3) susilaikyti nuo atsako. Kaip matyti, ši užuomazga turi galią net pasirenkamai reaguoti.

1.1. Pojūtis priimamas: 1) kai jis patiriamas kaip nepavojingas individui, 2) kai poveikis juntamas kaip fizinis, psichinis, dvasinis švelnumas, 3) kai poveikis teikia teigiamą perspektyvą.

Vidaus ar išorės poveikis pirmiausiai vertinamas saugumo požiūriu, nes organizmas ar individas kaip vientisa būtybė iš prigim-

ties yra savigynos parengtyje. Jeigu poveikis *nepavojingas, nekelia grėsmės* organizmui ar individo savimeilės, savivertės, savigarbos, žmogaus teisių jutimui, santykiams su pasauliu, atsakas teigiamas. Jis reiškiasi įvairiomis formomis: ėmimu, griebimu, šypsniu, palankumu, atsidavimu, pritarimu, teigiama veikla, pasinaudojimu jaudinimo vertybėmis ir kt.

Kai poveikis kelia grėsmę organizmui ar visam individui, jis instinktyviai arba sąmoningai vertinamas, jei suvokiamas kaip nepavojingas, atsakas pirmiausiai sukelia poveikio vengimo veiksmus. Vengimas tampa savitu priėmimu, nes poveikis neatmetamas, suprantamas, tačiau nepageidaujamas. Jei poveikis suvokiamas kaip pavojingas, ieškoma būdų sumažinti pavojų arba kaip jį padaryti sau naudingą. Kraštutiniu atveju griebiamasi veiksmų pavojui įveikti, jį nugalėti turimais fiziniais, techniniais ar dvasiniais ištekliais. Tokie atsako veiksmai būdingi ne tik tarpusavio, bet grupės, tarpvalstybiniais santykiams.

Individo žeminimas (savimeilės, savivertės, savigarbos, žmogaus teisių pažeidimas) emociškai neigiamai išgyvenamas, tačiau jis priimamas kaip grubus, neteisėtas elgesys, kuriam reikia prieštarauti. Kartais žeminamos, netoleruojamos kai kurios grupės: tautinės, religinės ir kt. Tada stengiamasi duoti stiprų atsaką, vadinamą atkirčiu. Periodinėje spaudoje randama daugybė tokių atkirčių.

Kai poveikis juntamas kaip ko nors švelnumas, išryškėja teigiamas jo priėmimas, nes toks poveikis atitinka žmogaus prigimtines, įgimtas švelnumo poreikio: 1) šilumos, 2) palankumo, 3) tikrumo, 4) siekių realizavimo jutimo, 5) skaidrumo santykio su aplinka užuomazgą. Šios užuomazgos traukia gy-

vas būtybes vieną prie kitos. Žmogus švelnumą išgyvena kaip meilės užuomazgą. Meilė suartina žmones, teikia pasitikėjimo vienas kitu. Tai tvirtas žmogiškų santykių pamatas. Iš čia – teigiamas atsakas.

Asmeninis šilumos išgyvenimas vyksta, kai poveikis sužadina teigiamus jausmus, kai atitinka lūkesčius. Jausmai lengvai sužadina. Pakanka šypsni, malonaus žodžio, bemat pajuntama vidinė šiluma. Jei ko nors gero tikimasi iš žmogaus, jei jis tą lūkestį patenkina, taip pat patiriama šiluma. Jos nepaprastai reikia ne tik vaikams, bet ir suaugusiesiems. Daugiau šypsnių, daugiau gero žodžio!

Palankumas atsiskleidžia parengtimi mieliai priimti kito asmens mintį, prašymą pagelbėti sprendžiant sunkų klausimą, kenčiant vargą. Kito asmens rodomo palankumo išgyvenimas stiprina tarpusavio sąveiką, draugystę, meilę.

Tikrumo jausmas sušildo asmenybės gyvenimą, kai nesuvokiama aplinkos teikiamų įspūdžių, melo, prieštaravimų. Tiesos ir teisingumo poveikiai sukelia džiaugsmo atsaką.

Jutimas, kad poveikis, tarkime, pasakyti palankūs žodžiai, pažadai, padeda įgyvendinti siekius, išgyvenamas ne tik kaip švelnumas, bet ir kaip bendravimo, ateities planų įgyvendinimo perspektyvumas. To pavyzdys – vaikino ir merginos meilės užuomazga.

Poveikių skaidrumas sudaro sąlygas lengvai ir aiškiai suprasti jų reikšmę aplinkai ir prasmę asmeniui. Skaidrumas sukelia tiesos, teisingumo pojūtį, jis maloniai išgyvenamas, konstruoja teigiamus atsakus.

Kai poveikis teikia perspektyvą, atsakas sudėtingas, motyvuojantis plačią veiklą. Perspektyvos jutimas arba net suvokimas kyla

iš pasikartojančio teigiamo poveikio, išgyvenamo kaip kažkas reikšminga. Reikšmingumas pirmiausiai yra patikimas tikrovės dalykas, svarbus individo ateičiai, todėl laukiamas. Dalyko patikimumas sužadina intelekto aktyvumą, kuris veikia taip, kad atsakas būtų situaciją balansuojantis ir projektuojantis tolesnę teigiamą veiklą ar elgesį.

Kaip matyti, elementari įgimta reakcija į poveikius gali būti teigiama, kai poveikis instinktyviai arba refleksyviai priimamas. Refleksija vyksta egzistencijos išsaugojimo pamatu: pavojaus išvengimo, švelnumo, tikrumo, patikimumo, perspektyvos. Šios savybės reikalingos užuomazgos tobulinamos individo veikla, santykiais su aplinka ir specialaus ugdymo vyksmu.

Tačiau reakcijos būna neigiamos, kai jos sukelia neadekvatūs individui dirgikliai.

1.2. Iššūkio. atmetimas. Kiekvienas stipresnis ar silpnesnis vidaus ar išorės poveikis organizmui ar visam žmogaus individui yra iššūkis. Kai jis pažeidžia individo gyvenimo pusiausvyrą, reaguojama priklausomai bent nuo šių užuomazgų: 1) nuo egzistencijos pražūties jutimo, 2) nuo esminių įsitikinimų atmetimo nepakantos, 3) nuo asmens savigarbos įžeidimų.

Egzistencija yra žmogaus gyvavimo šiame pasaulyje būdas. Visa būtybe jis gina savo egzistenciją, kurią sudaro: 1) gyvybė, 2) būtiniausios gyvybės palaikymo priemonės ir jų naudojimo būdas, 3) kultūra, 4) darbas, 5) socialinis statusas. Jeigu išorės poveikiu kėsinamasi bent į vieną šių egzistencijos sandų likimą, jis atmetamas.

Esminių įsitikinimų tokie elementai: 1) tiesa apie būtį ir 2) metabūtį, 3) emocinis jos išgyvenimas, 4) aktyvi tos tiesos įgyvendinimo veikla ir 5) jos niekinimo nepakanta

subrendusios asmenybės yra ginami visomis išgalėmis, pagaliau atmetama visa, kuo prieštaraujama individo filosofijai ir pasaulėžiūrai.

Savigarbos įžeidimas sukelia besąlyginę atmetimo reakciją. Savigarbą gina tokios užuomazgos: 1) savimeilė, 2) savivertė, 3) saviprata. Savimeilę palaiko įgimtas egoizmo instinktas, skatinantis išsaugoti tai, kas individo įgyta. Todėl lengva atmesti visa, kas kėsina sielą nors atimti. Materialinė būklė, socialinio statuso vertingumo jautimas ugdo savivertės dydį, nuo jo ir priklauso neadekvačių poveikių atmetimas. Kai mąstymo išdavoje asmuo supranta savo įsitikinimų ir pasaulėžiūros, kūrybinių ir darbo galių reikšmingumą, savęs supratimas leidžia atmesti visa, kas pažeidžia jo garbę. Visais atmetimo atvejais išugdyta asmenybė neužmiršta, kad santykių su žmogumi, bendruomene, žmonija tolerancija yra svarbiausias darnaus bendravimo veiksnys. Todėl jo ugdytas – vienas iš svarbiausių uždavinių.

1.3. Susilaikymas nuo atsako. Susilaikymas nuo atsako – sunkus individo išlikimo šiame pasaulyje reakcijos atvejis. Įdomu tai, kad kartais vaikai nereaguoja į teigiamus ar neigiamus išorės poveikius, tarsi sustingsta, kažko laukia, tarsi nesuvokia, kas vyksta. Tokia reakcija pastebima ir suaugusiųjų veikloje. Vis dėlto susilaikymo reakcija dažniausiai sąmoninga, priklausoma nuo individo valios, dvasinės kultūros lygio. Jos pamatas yra bent šios užuomazgos: 1) situacijos nesuvokimas, 2) atsako nenaudingumo jautimas, 3) nevalingumas, 4) pasaulėžiūrinė, politinė ir 5) dorovinė tolerancija.

Nesuvokiant situacijos, išsijungia vertinimo nervinis mechanizmas, organizmas tam-

pa tarsi nejautrus priimti dirginimą ar platesnį poveikį. Blokuojama nervinė veikla „atima žadą“, sustabdo smegenų analitinę veiklą, prarandama proto galia daryti sprendimus. Tokia būklė trunka trumpiau ar ilgiau, tačiau ji daro įtaką tolesnei psichinei veiklai, pasireiškiančiai abejingumu, nesidomėjimu aplinka, jos poveikiais.

Suvokus poveikio sukeltą situaciją, susilaikoma nuo atsako, kai poveikis nereikšmingas arba reikšmingas, bet sukelia jo kritiką, beprasmiškumą, nenaudingumo jautimą. „Neapsimoka jaudintis“, – sakoma tokiu atveju.

Kartais nesiryžtama reaguoti. Būna tokių sunkių gyvenimo situacijų, kai atrodo, kad nebėra išeities iš gausos aplinkos smūgių, tačiau nerandama jėgų priešintis, ieškoti *modus vivendi*. Toks neryžtingumas kartais padeda kauptis iš sunkios situacijos, kartais žlugdo pageidaujamo likimo pasaulyje galimybes. Tokiais atvejais reikėtų rinktis tokius reagavimo veiksmus, kurie garantuotų gerą išlikimą.

Aukštesnės dvasinės kultūros asmenys tolerancijos ar kitais sumetimais susilaiko nuo atsako ar stipresnio atkirčio, kai pažeidžiamos jų pasaulėžiūros, politikos pozicijos, dorovės normos. Ir čia susilaikymas, tolerancija ne visada dorovingas, pilietinis poelgis, todėl laimima, jeigu racionaliai pasirenkamas atsakas.

2. Atsako pasirinkimo poreikis

Minėtų įgymių ir jų užuomazgų apžvalga rodo, kad individas daugeliu likimo pasaulyje atvejų verčiamas rinktis geriausią atsaką į vidaus ar išorės dirgiklius ir poveikius. Rinktis pajėgia ir aukštesnieji gyvūnai. Pavyzdžiui, šuniui davus pauostyti dešrą ir duonos ga-

balą, jį regėjimo laukenumetus arčiau, o dešrą – toliau, leidus šuniui ieškoti numestuosius daiktus, jis, pauostęs duoną, jos neėda, bet lekia toliau prie dešros ir šią čiumpa ėsti. Ar tai nėra pasirinkimas? Žmogus renkasi ne vien pagal biologinį kriterijų. Ne mažiau svarbūs, o dažnai daug reikšmingesni yra dvasiniai, socialiniai, kultūriniai kriterijai, kuriuos įvertinti pajėgus tik žmogaus intelektas. Žmogus laisvas rinktis, bet tą laisvę riboja kito asmens buvimas, jo paties kultūra.

Žmogui sąmoningą rinkimąsi laiduoja tokios įgimtos užuomazgos: 1) poveikio reikšmingumo asmeninei gerovei jutimas, 2) laisvės išsaugojimo poreikis, 3) gyvenimas bendruomenėje. Šios užuomazgos kartu yra kriterijai, kuriais remiasi individas vertindamas poveikius ir atsakus į juos, kurie padeda rinktis optimalias reakcijas.

Asmens fizinės, materialinės, dvasinės gerovės jutimas veikiant poveikiams skatina pasirinkti teigiamas žodines, veiksmines bei elgesio reakcijas. Ir atvirkščiai. Jei poveikiai suvokiami kaip pavojingi gerovei, priešinamasi. Taip elgiasi ne tik individai, bet ir bendruomenės, valstybės.

Įgimtas laisvės instinktas jautriai reaguoja į mažiausią jo pažeidimą. Palaikykime minutę savo rankoje vaiko rankutę, visomis jėgomis jis stengsis ją išlaisvinti. Todėl nesirenkama nieko, kas riboja fizinę, dvasinę, socialinę ar kultūrinę laisvę. Ir atvirkščiai. Laisvės pojūtis motyvuoja rinktis.

Žmogus gimsta kaip socialinis individas. Nė dienos jis nebūna be kitų pagalbos. Jo egzistenciją, išlikimą pasaulyje reguliuoja santykiai su šeimos, mokyklos, darbovietės bendruomenėmis. Šie santykiai yra rinkimosi kriterijai. Jų daug. Gyvenimo būdas (gyven-sena), papročiai, moralė, pinigai, turtas

diktuoja, ką rinktis, ko nesirinkti. Iš čia gausybė pasirinkimo variantų, bet visada renkamasi vertybė.

3. Prisitaikymo poreikis

Išlikimo pasaulyje poreikis ne visada patenkinamas taip, kaip geidžiama. Susiduriama su įvairiomis kliūtimis. Stengiamasi jas įveikti. Pastangos susietos su vienokia ar kitokia fizine, dvasine įtampa, dažnai su rizika. Protingai rizikuojama leidžiant veikti savisaugos instinktui. Jį ignoruojant, daroma klaidų. Jų vengiant, siekiama prisitaikyti prie kliūčių, kad jos būtų lengviau įveikiamos, kad būtų išvengta klaidų. Taip realizuojamas savisaugos instinktas.

Savisaugos instinktas turi šių prisitaikymo užuomazgų: 1) grėsmės poveikių neįveikiamumo nuojauta, 2) persiorientavimo situacijoje galimybė, 3) kritinė savęs refleksija, 4) nuolaidų ir perspektyvų projektavimo galia, 5) veiklos ir elgesio kaitos galimybė.

Grėsmės situacijoje žmogus elgiasi keletais, priklausomai nuo to, kaip pajuntamas grėsmės dydis. Pirmiausiai susitelkia jėgos grėsmei įveikti. Galbūt bandoma jai priešintis. Jei pajuntama, kad jėgos per silpnos, arba joms kapituliuojama, arba ieškoma būdų susilpninti grėsmę, išlikti pavojaus situacijoje. Iš čia kyla prisitaikymo poreikis. Ilgainiui jis virsta prisitaikymo polinkiu. Prisitaikėliškumas būdingas dažnam silpnės natūros individui.

Grėsmės neįveikiamumo situacijoje be mat atsiskleidžia galia pertvarkyti savo mąstyseną, pažiūras, įpročius, elgesį ir net veiklą pagal naujus reikalavimus. Ta galia kyla iš įgimto psichinių procesų lankstumo. Žmogus pajunta, kad jis gali keistis. Ką reikia

keisti, diktuoja savęs ir aplinkos naujų reikalavimų suvokimo kokybę. Tam reikia kritinės savęs ir savo gyvenenos refleksijos. Ji teikia medžiagos pertvarkymams.

Prisitaikant daroma nuolaidų savo asmenybės sąskaita. Įgimtas išlikimo poreikis diktuoja net kraštutinius motyvus veikti taip, kad būtų garantuota egzistencija. Projektuojamos gyvenimo perspektyvos. Dažnai nukenčia individo pažiūros, įsitikinimai, fizinės jėgos.

Veiklos ir elgesio kaitos prigimtinė galimybė kaupia jėgas naujo gyvenimo būdo kūrybai.

4. Savisaugos ugdymo uždaviniai ir metodai

Savisaugos ugdymo tikslas – padėti išskleisti individo fizines ir dvasines jėgas, kad galėtų kurti savo ir aplinkos žmonių saugias sąlygas laisvai saviraiškai.

Uždaviniai

1. Artimiausias savisaugos ugdymo uždavinys yra išlavinti gebėjimą tinkamai valdyti reakcijas į vidaus ar išorės poveikius. Tam reikia adekvačiai vertinti poveikio kokybę ir adekvačiai į ją atsakyti: žodžiu ar veiksmu priimant poveikį, jį atmetant, susilaikant nuo atsako.

2. Ugdant mokėjimą tinkamai pasirinkti atsaką į išorės poveikį, reikia plėtoti asmenybės gebėjimą tinkamai vertinti save, laisvės saugojimo ir gyvenimo bendruomenėje vertybes, pagal jas rinktis atsako formas ir būdus.

3. Savisaugos galią stiprinant, būtina padėti racionaliai derintis prie pakitusių būties sąlygų, taikytis su grėsminga aplinka.

Metodai

1. Nors savisauga yra įgimta, bet jos raiška gyvenime turi įgyti civilizuotas formas. Jos įgyjamos. Štai kas svarbiausia. Ugdant civilizuotas reakcijas į vidaus ir išorės poveikius, iš mažens diegiama nuostata ramiai reaguoti į visa, kas jaudina. Ramių reakcijų mokoma savo asmeniniu pavyzdžiu, raminamu žodžiu, sulaikymo veiksmais.

2. Kiekviename amžiaus tarpsnyje individas skatinamas stebėti save: savo įpročius, charakterį, pažiūras, elgesį, veiklos rezultatus ir jų galimas priežastis. Jis taip pat turi stebėti savo bendruomenę, jos papročius, santykių stilių, reikalavimus. Tėvai, mokytojai, dėstytojai gyvu žodžiu aiškina aplinkos gyvenimo reiškinius, analizuoja blogio apraiškas, padeda suvokti priemones, kuriomis tobulinamas šeimos, mokyklos, visuomenės gyvenimo ir darbo stilius.

3. Prisitaikymo mokymas apima elgesio korekciją pagal bendruomenės ir visuomenės bei valstybės reikalavimus. Korekcija grindžiama vertybėmis.

Išvados

Žmogui įgimta biologinių, psichologinių, dvasinių pradmenų vienovė savisaugos poreikį atskleidžia kaip visokeriopos individo raiškos šiame pasaulyje sąlygą. Jeigu savisauga veiktų kaip aklas biologinis veiksnys, jis galėtų kenkti žmogaus egzistencijai. Galimai žalai šalinti būtina kultūros pagrindu racionaliai ugdyti savisaugą, daryti ją įrankiu laimingai ir kūrybingai gyvenenai.

LITERATŪRA

Adaškevičienė E. Vaikų sveikatos ugdymas. Vilnius, 1999.

Aramavičiūtė V. Ugdymo samprata. Vilnius, 1998.

Aramavičiūtė V. Vyresniųjų moksleivių santykių su pasauliu brandos ypatumai // Acta paedagogica Vilnensia. T. 7. Vilnius, 2000.

DIE ENTWICKLUNG DES SELBSTERHALTUNGSTRIEBES

Leonas Jovaiša

Zusammenfassung

Das Problem der menschlichen Selbsterhaltung in dieser ewig sich veränderten Welt ist in der pädagogischen Literatur knapp geforscht. In diesem Artikel bemüht man sich um eine Inhaltsanalyse des Selbsterhaltungstriebes, Aufgaben

und einige Methoden der Entwicklung darzustellen. Die Hauptbegriffe sind: Reaktion, Bewirkung, Antwort, Einnahme der Empfindung, Ablehnung der Herausforderung, Zurückhaltung von der Antwort, Auswahl, Anpassung.

Gauta 2001 10 10

Priimta 2001 11 25