

Prehod na študij: spodbuda študentom ob upoštevanju možganskega razvoja in socialnega konteksta

Rus Makovec Maja

Medicinska fakulteta UL & Psihiatrična klinika Ljubljana

Prehod na študij kot življenjski dogodek (life event)

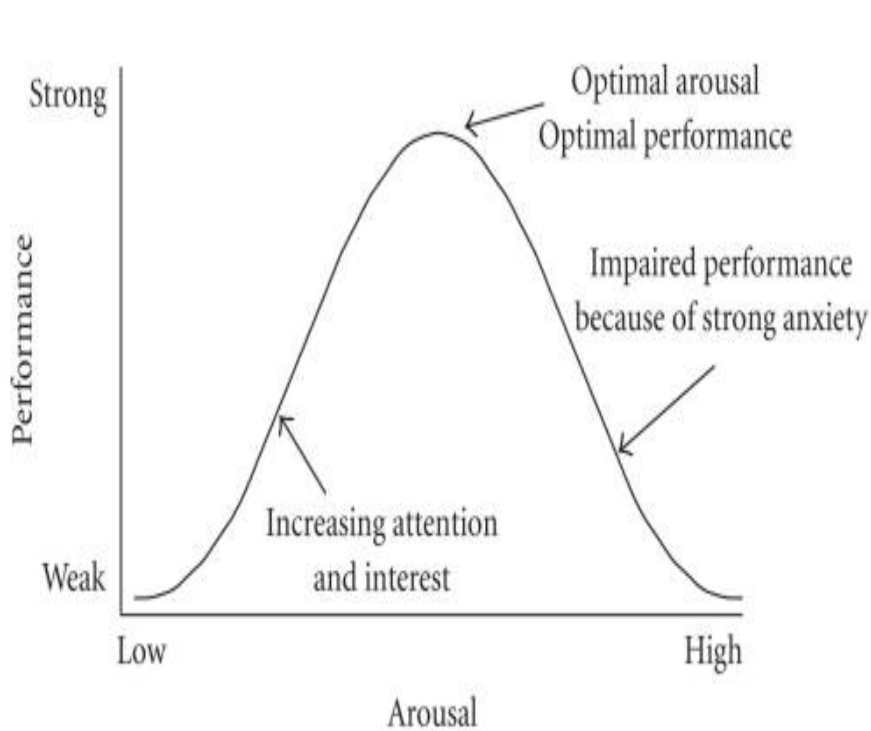
- „Life event“ zahteva prilagoditev
- Krajša obdobja srednjega, napovedljivega stresa so celo potrebna za pripravo na obvladovanje zunanjega sveta Shonkoff, Phillips, 2000
- Del ljudi zavestno vstopa v stanja stresa, da bi se navadili prenašati večje stresne obremenitve
- “Človek lahko čudovito živi na tem svetu, če ve, kako delati in kako ljubiti”
Tolstoj v osebnem pismu iz leta 1856 , cit. Troyat H, 1967
- Duševno zdravi, če lahko »ljubimo in delamo« Freud , cit. Erikson EH, 1963
- Ustrezna pomoč študentom ob prehodu na študij ni potuha, ampak prihrani izgubo energije
- Ali si majhna skupnost kot je SI lahko privošči razmetavanje s človeškimi viri

Razvoj možganov

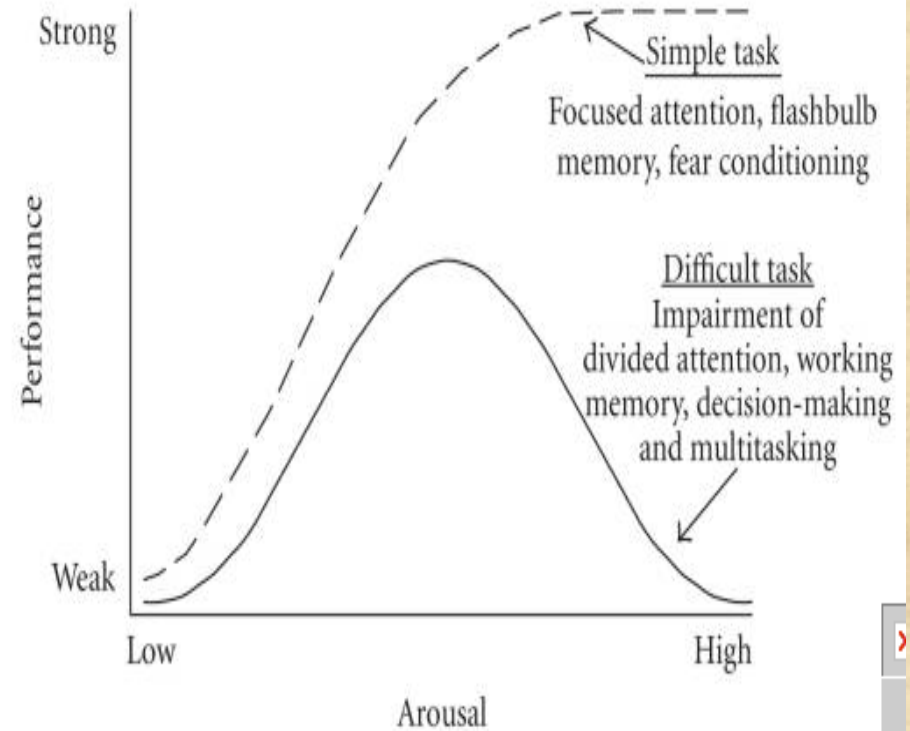
- Nevroplastičnost: vseživljenjska zmožnost možganov za oblikovanje novih povezav med nevroni in za spreminjanje aktivnosti obstoječih nevronov, da bi se prilagodili vplivom okolja
- Zaradi nevroplastičnosti se lahko možganska nevrobiologija popravlja ali skvari = študent lahko izboljša ali poslabša učno učinkovitost glede na srednjo šolo

Ugoden vpliv	Neugoden vpliv
Učenje	Duševna nedejavnost
Telesno gibanje	<u>S</u> tanje distresa
Podporni medosebni odnosi	Psihotropne snovi
Psihoterapija	
Določena zdravila	

Učna učinkovitost in napetost



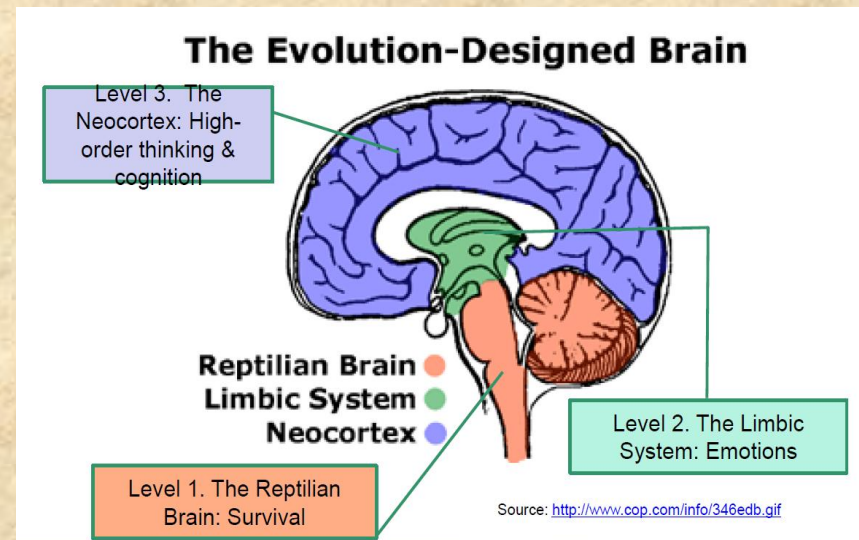
(a)



(b)

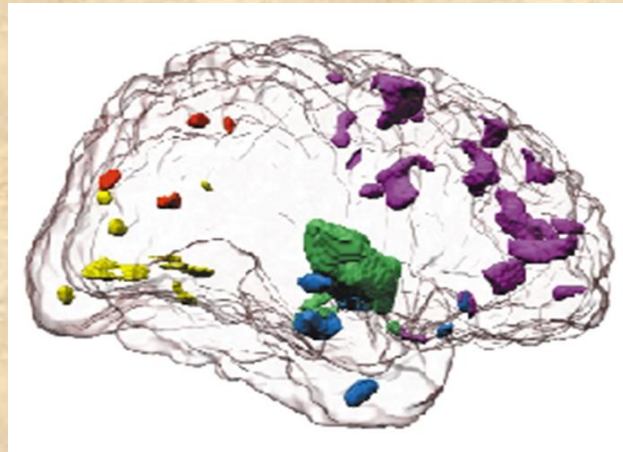
Možganski razvoj: kdo je šef

- Plazilski in stari sesalski možgani pripravljene takoj po rojstvu
- Korteks se počasi razvija do tretje dekade in dozoreva skozi celo življenje
- Vpliv izkušnje na razvoj možganov
- Veliko našega najpomembnejšega čustvenega in medosebnega učenja se zgodi v naših zgodnjih letih, ko je šef primitivni del naših možganov
- Kasneje šele razviti najnovejši kortikalni del možganov za eksplicitni spomin, reševanje problemov, perspektivo



Možgani dozorevajo v preskokih (ne postopno) in od zadaj naprej

- Prefrontalni reženj dozoreva najkasneje (včasih ocenili 17 – 21 let, lahko do 30. leta): „samoobvladovanje“ ... Sowell et al., 2001
- “Okno v času” – genetika in okolje najmočnejša interakcija ob preskokih v dozorevanju možganov
- Snov mielin poveča hitrost prevajanja impulzov: zelo pospešeno se tvori v frontalnem režnju v adolescenci (hitrejši prenos informacij)
- Možganski predeli, ki so manjši pri adolescentih kot pri mladih odraslih (ca 25 let) Sowell et al., 1999



Kognitivne eksekutivne funkcije

- Eksekutivne funkcije nadzorujejo in koordinirajo misli in vedenje
- Selektivna pozornost, oblikovanje odločitev, (zbranost, pozornost)
- Vloga v kognitivnem nadzoru, npr. filtriranje nepomembnih informacij, vzdrževanje načrta glede dolgoročnejših ciljev, inhibicija impulzov
- Vloga v socialni kogniciji – razumevanje mentalnih stanj drugih ljudi (prepričanja, želje, namere) Frith, 2001
- Treniranje zavore pri impulzivnem vedenju – odlaganje, mentalne naloge pri upoštevanju strukture = treniranje prefrontalne skorje možganov

biologija  dražljaj iz okolja



V prehodu adolescent – odrasel tudi dozorevanje obvladovanja čustvenih procesov

- Občutek – zavestno zavedanje čustev Damasio 1994
- „Spodnja pot“ možganskega procesiranja čustev = hitra: limbični del
- „Zgornja pot“ možganskega procesiranja čustev = počasna: vpletena skorja sprednjega režnja (fleksibilnost, izbira)
- Psihološka odpornost glede razpoloženja - zmožnost hitre regeneracije, ki sledi negativnemu razpoloženju po „zgornji poti“ Davidson, 2004

Študij predstaviti tudi kot darilo za razvoj možganov „Obogateno okolje“

- Hebb D: podganam z izkušnjo raziskovanja človeške kuhinje je šlo pri treningu novih veščin občutno bolje kot podganam, ki so bile le v laboratoriju Brown & Milner, 2003
- Blag do zmeren stres aktivira nevronske rastne hormone, ki spodbujajo novo učenje Cowan & Kandel, 2001
- Rojstvo novih nevronov (nevrogeneza) v predelih, kjer se dogaja učenje novih izkušenj:
 - **Hipokampus (spomin)**
 - **Amygdala (strah, tesnoba)**
 - **Frontalni in temporalni režnji (obvladovanje, spomin)** Gross, 2000
- Obogateno okolje (dražljaji pri študiju): več nevronov, več nevronske povezave

Kontekst

- Življenjsko obdobje, ki ga včasih ni bilo: med adolescenco in odraslim življenjem
- Po 2. SV koncept konformistični adolescentov: brez odgovornosti, politično pasivni, ugodje Feixa, 2011
- Odnos do avtoritete: nihanja v ekstreme (toga patriarhalna avtoriteta – skrajna permisivnost & pseudodemokratičnost)
- Z znanjem računalništva je mlajša generacija presegla znanje starejše
- So-kreacija strukturiranosti
- Različne strukture in normativnosti po fakultetah
- RAZVOJNE ZNAČILNOSTI UPOŠTEVATI V SPODBUDI K UČINKOVITEMU ŠTUDIJU

Separacijsko individuacijski procesi študentov prvega letnika

- Navezovalno vedenje kot evolucijska potreba
- Otrok ima občutek varnosti, če je navezovalna oseba na razpolago in zadovoljuje njegove potrebe, z razvojem se potreba manjša
- Navezanost je najpomembnejša takrat, ko je otrok (ali odrasel) prestrašen, utrujen ali bolan
- Različni stili navezanosti: dovolj varno, izogibajoče se, razdvojeno, dezorganizirano
- Kulturne razlike v navezovanju
- Zmožnost staršev, da podpirajo – zavirajo separacijo (ločevanje od navezovalne figure)
- Tudi za starše gre za novo fazo življenjskega cikla
- Ne zanimamo se za intimne podrobnosti, ampak samo za proces – kako ga obvladujejo, ali pomembno vpliva na njih ipd.

Obvladovanje agresivnostnih vsebin

- agresija = vedenje, ki prizadeva škodo drugemu živemu bitju, ta se tej škodi želi izogniti Baron 1977
- obrambna agresija
- pasivna agresija = izražanje jeze skozi navidezno neagresivno vedenje (kljubovanje, vzbujanje krivde v drugih, doživljanje sebe vedno kot žrtve)
- agresivnost = osebna lastnost (lat. agredior, pristopiti k, sposobnost za aktiven pristop)
 - preživetvena naloga, samozaščitno vedenje
 - zdrava agresivnost (asertivnosti) = zavedanje in jasno izražanje svojih občutkov, interesov in potreb ob upoštevanju drugih in njihovih potreb, zmožnost kompromisa
 - tudi v dobrem medosebnem odnosu so napetosti neizogibne (značilnost varne navezanosti je varno izražanje čustev jeze)
 - vaditi asertivnost (prava mera)

Študentovo soočanje/spoprijemanje (angl. coping) s problemi & s stresom

„Normalnost“ doživetja stresa, problemov

- Drugačne kognitivne zahteve
 - Lahko jim bolj ali manj odgovarjajo
- Toleriranje dvoumnosti
- Kompetitivnost

- Pasivne oblike spoprijemanja
 - izogibovalno vedenje, sanjarjenje, zanikanje
 - ni vedno škodljiv način oziroma je lahko celo učinkovit, ko gre za kratkoročne stresorje
- Proaktiven način
 - nekaj konkretno naredimo, s tem poskušamo vplivati na potek dogodkov ter s tem posledično na lastno počutje
 - v smeri čustvenega obvladovanja (toleriranje napetosti, tesnobnosti)

POMEMBNA IZKUŠNJA SAMOUČINKOVITOSTI

Kdo in do kakšne mere odgovoren za pomoč študentu?

- Odgovornost študentove mreže osebnih odnosov za čustveni suport
- Fakulteta v osnovi vendarle storilnostni kontekst: naučiti se stroke („delo“)
- Tutorstvo
 - JE promocija korektnosti in dobronamernosti avtoritete
 - JE razumevanje razvojnega obdobja študenta
 - JE vzbujanje realističnega upanja v izboljšanje študijskih zmožnosti
 - JE spodbuda k bolj učinkovitem obvladovanju stresa
 - NI starševstvo
 - NI psihoterapija

Za domov: razmislek o profesionalizmu in tutorju kot modelu

- Dekonstrukcija pojma “ljubezniva” šola, fakulteta, delovno mesto
- Implicitno vnaša potencial za osebno muhavost ali vzbuja prevelika pričakovanja, prevelika teža emocionalnemu aspektu, morda ne vzbudi optimalne napetosti
- V delovnih organizacijah nekorektno ravnanje z zaposlenimi manjša delovno učinkovitost
- Pomen izraza “korektno” – implicitno pomeni, da gre za transparentnost, znana pravila, ki veljajo za obe strani udeležencev, upoštevanje emocionalnega aspekta na neoseben način, ne gre za zlorabljanje moči, vnese optimalno mero napetosti v zvezi z učinkovitostjo, ...
- Pravzaprav govorimo o profesionalizmu