



Funded by
the European Union

KA2 STRATEGINĖS PARTNERYSTĖS PROJEKTAS

“Atgal į normalų gyvenimą:
Kartu dėl sveikatos ir gerovės”

Nr.2021-1-LT01-KA220-ADU-000025964

Edukacinė programa „Atgal į
normalų gyvenimą: gyvenimo
įgūdžiai sveikatai ir gerovei“

Turinys

Ivadas

<u>Ugdymo poreikių analizė</u>	<u>3</u>
<u>Vyresnio amžiaus piliečiai</u>	<u>9</u>
<u>Inovacijų elementai</u>	<u>10</u>

1 dalis. Teorinis pagrindas ir metodika

<u>Skaitmeninis pasakojimas</u>	<u>12</u>
<u>Istorijų pasakojimas ir traumų sprendimas</u>	<u>13</u>
<u>Naratyvinė terapija</u>	<u>14</u>
<u>Atsparumo stiprinimas per krizę</u>	<u>15</u>

2 dalis. Atsparumo gebėjimai ir kompetencijos

<u>Kritinis mąstymas</u>	<u>18</u>
<u>Prisitaikymas</u>	<u>18</u>
<u>Savivoka</u>	<u>18</u>
<u>Refleksinis mokymasis</u>	<u>18</u>
<u>Bendradarbiavimas</u>	<u>19</u>

Atsparumo kompetencijų įvertinimas

<u>Vertinimų tipai</u>	<u>20</u>
<u>Vertinimo tikslai</u>	<u>20</u>

3 dalis. Ugdymo priemonės ir būdai

<u>Skaitmeninio pasakojimo įrankiai</u>	<u>22</u>
<u>Mokomoji dizaino lentelė</u>	<u>22</u>
<u>Naratyvinės terapijos priemonės</u>	<u>26</u>
<u>Dažniausiai naudojami metodai</u>	<u>27</u>
<u>Klausimai, skatinantys pasakojimą</u>	<u>28</u>
<u>1 pratimas: Mano korona istorija</u>	<u>28</u>
<u>2 pratimas: Neigiamos patirties atvaizdavimas</u>	<u>29</u>

Literatūra

Ivadas

Pasaulinė Covid-19 sveikatos krizė buvo sunki visiems. Kad ir kaip greitai padėtis gerėtų, didžiuliai gyvybių ir sveikatos praradimai bei kasdienio socialinio ir fizinio aktyvumo sutrikimas padarė ilgalaikę žalą ES piliečių fizinei ir psichologinei sveikatai. Daugelis ES piliečių kenčia nuo ilgalaikių Koronos krizės padarinių, įskaitant drastiškus mūsų fizinio ir socialinio aktyvumo apribojimus; pasigendome kontaktų su savo artimaisiais ir negalėjome gedėti tų, kurie mirė vieni Koronos ligoninių reanimacijos skyriuose.

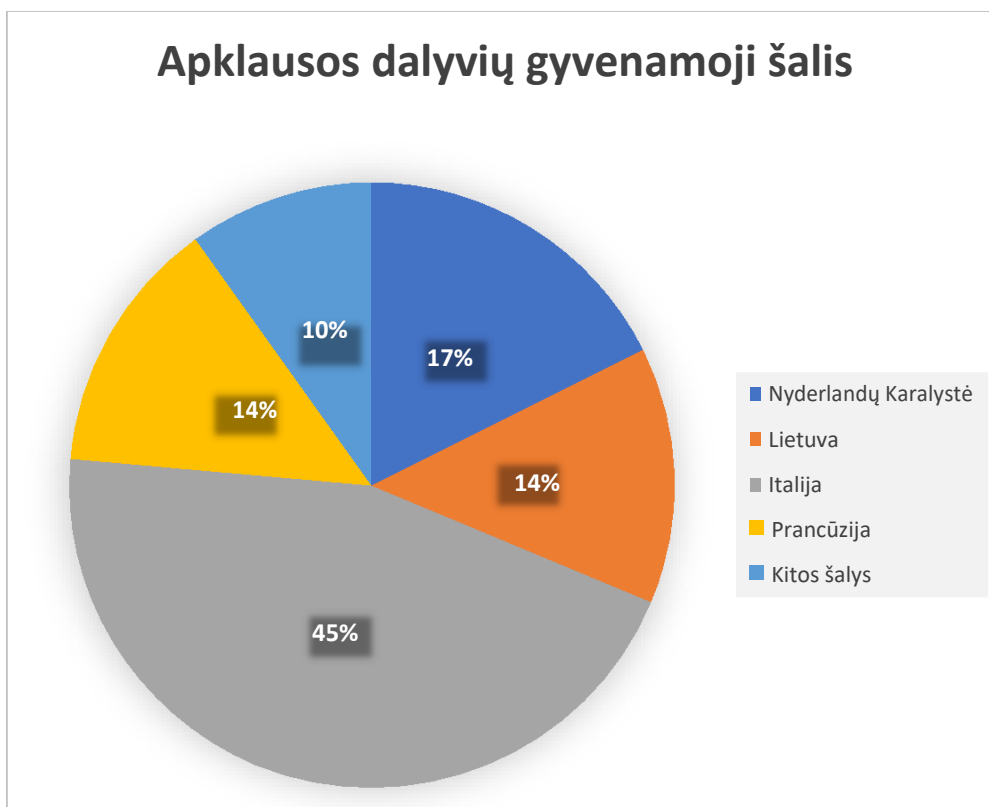
Neseniai atlikto Eurofund tyrimo duomenimis, pandemija neigiamai paveikė visas ES šalis. 2021 m. pavasarį daugumoje socialinių grupių apskritai padaugėjo neigiamų jausmų, nerimo, vieatvės ir depresijos. Depresinių jausmų padidėjimas buvo užfiksuotas ypač tarp jaunesniųjų grupių; 64% jaunų suaugusiųjų (18–34 m.) rizikuoja susirgti depresija, o daugiausia vienišumo padaugėjo vyresnio amžiaus žmonėms.

Turime kuo greičiau reaguoti į šią tebesitęsiančią krizę, kad ateityje išvengtume neigiamų pasekmių. Iš ankstesnių socialinių krizių gerai žinoma, kad kovoti su tiesioginėmis pasekmėmis, išgelbėti gyvybes ir atkurti infrastruktūrą nepakanka. Gydomo procesas turi apimti dalijimąsi praradimo ir sielvarto patirtimi, atsparumo ir pozityvaus mąstymo ugdymą. Šis procesas prasideda nuo neigiamos patirties pripažinimo. Bandytas pamiršti praeitį jos neanalizuojant – tai potrauminio streso sutrikimo ir neigiamų pasekmių sveikatai bei socialinėms pasekmėms ateityje receptas.

Suaugusiųjų švietimo programa „Grįžti į normalų gyvenimą: gyvenimo įgūdžiai sveikatai ir gerovei“ siekiama ugdyti elgesio įgūdžius ir gebėjimus susidoroti su kasdieniu stresu ir ilgalaikėmis neigiamomis COVID-19 krizės pasekmėmis sveikatai. Siekiame pagerinti pažeidžiamiausių socialinių grupių, kenčiančių nuo ilgalaikių Covid-19 pasekmių, įskaitant jaunus suaugusiuosius ir vyresnio amžiaus žmones, sveikatą ir gerovę.

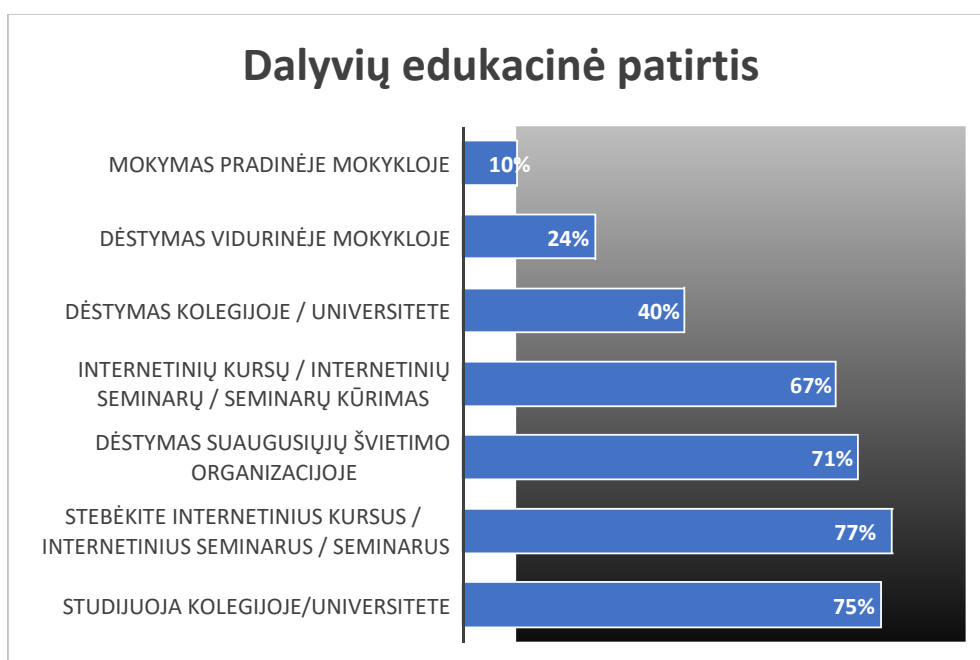
Ugdymo poreikių analizė

Siekiant išanalizuoti suaugusiųjų, kenčiančių nuo ilgalaikių COVID-19 pasekmių, poreikius, atlikta apklausa, kurioje dalyvavo 70 suaugusiųjų švietėjų iš 8 ES šalių. Dauguma dalyvių buvo iš Italijos, Nyderlandų, Lietuvos ir Prancūzijos (žr. 1 pav.)



Paveiksl.1.Dalyvių gyvenamoji šalis

Dalyviai buvo patyrę suaugusiųjų švietėjai. Dauguma jų turėjo suaugusiųjų švietimo, vidurinio ir aukštojo mokslo bei internetinių kursų rengimo patirties (žr. 2 pav.).

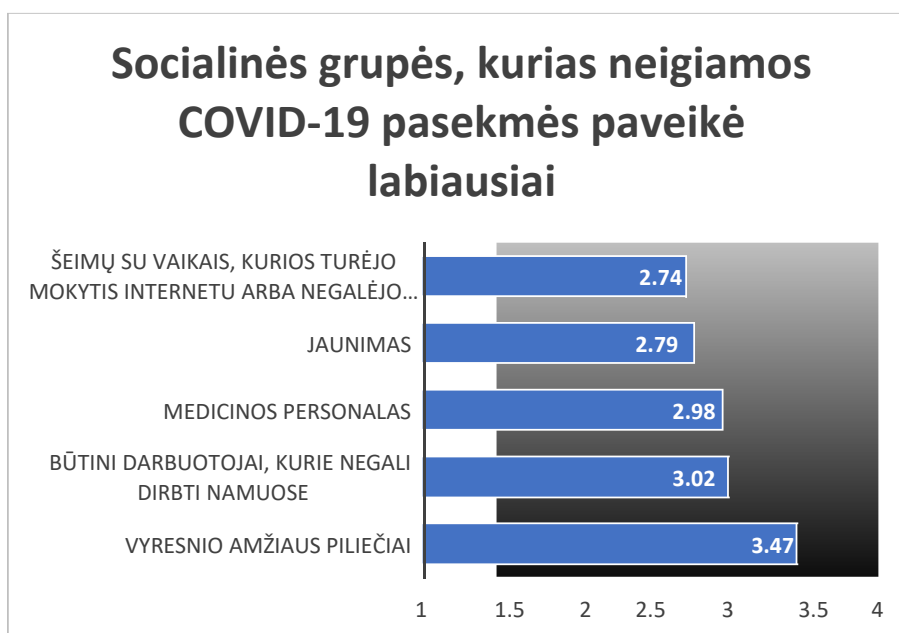


2 pav.Dalyvių edukacinė patirtis

Pirmiausia dalyvių buvo paprašyta palyginti, kurios socialinės grupės labiausiai nukentėjo nuo ilgalaikių COVID-19 pasekmių. Rezultatai rodo, kad vyresnio amžiaus žmonės yra suvokiami kaip labiausiai nukentėjusi grupė, antroje vietoje – būtiniausi darbuotojai ir medicinos

personalas (žr. 3 pav.). Šeimas su vaikais ir jaunos suaugusiuosius suaugusiųjų švietėjai suvokia kaip grupes, kurios nukentėjo nuo Koronos padarinių santykinai mažiau. Tačiau trys grupės buvo nurodytos tarp jaunų suaugusiųjų, kuriuos COVID reglamentas gali paveikti rimčiau. Šios grupės apima:

- universiteto studentai,
- emigrantai ir tarptautiniai studentai, kurie karantino metu negalėjo aplankyti savo gimtosios šalies,
- jauni suaugusieji, kenčiantys nuo specialių sąlygų (pvz., ADHD ar emocinių sutrikimų).



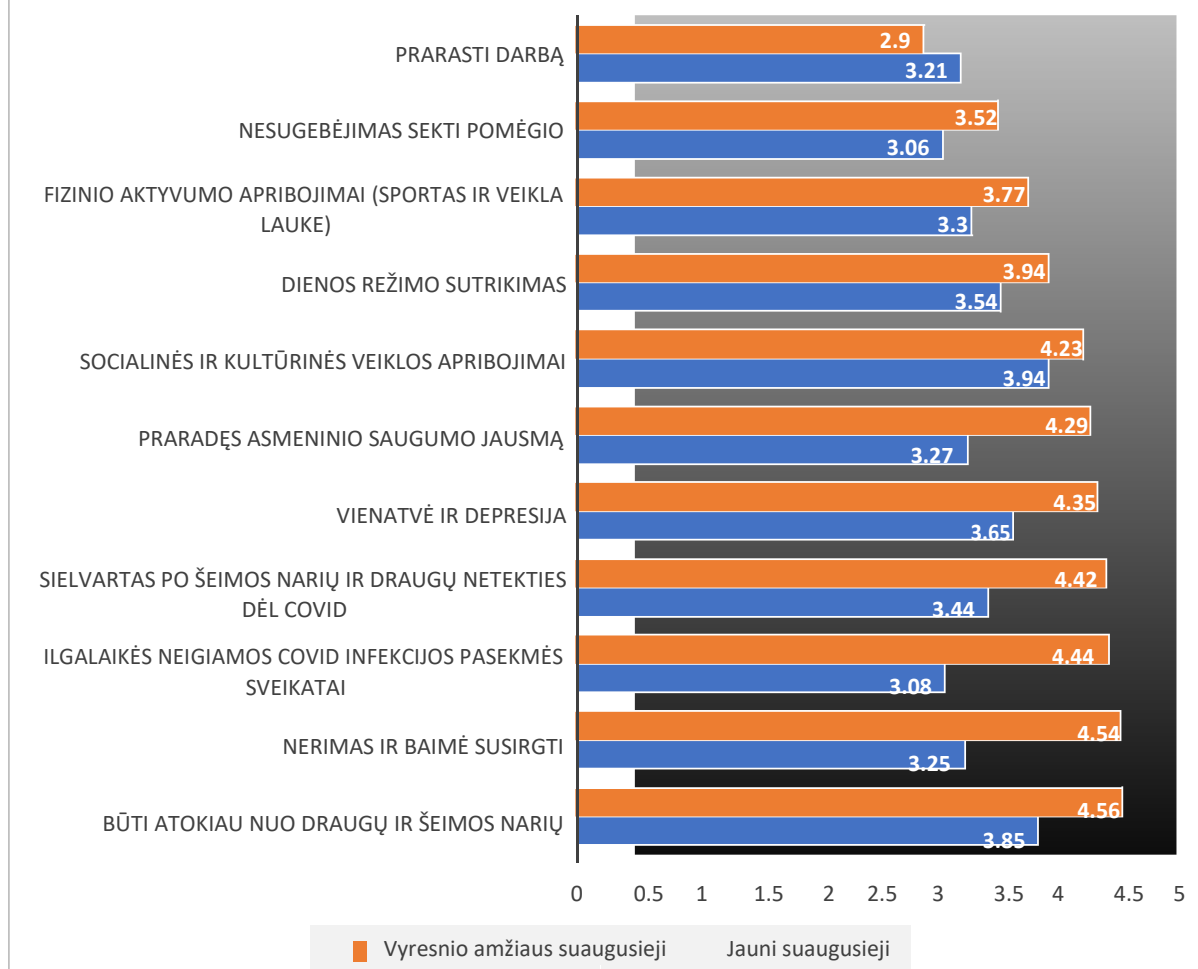
3 pav. Socialinės grupės, kurias neigiamos COVID-19 pasekmės paveikė labiausiai (vidutinis įvertinimas 5 balų skalėje nuo 1 = mažiausiai nukentėjo iki 5 = patyrė daugiausiai)

Lygindami konkrečias neigiamas COVID-19 pasekmes dviem mūsų projekto tikslinėms grupėms – senjorams ir jauniems suaugusiems, dalyviai pastebėjo, kad senjorams labiausiai neigiama patirtis buvo buvimas toli nuo draugų ir šeimos narių, nerimas ir baimė susirgti, ilgas.

- ilgalaikės neigiamos pačios Covid infekcijos pasekmės sveikatai ir sielvartas po šeimos narių ir draugų netekties dėl Covid (žr. 4 pav.). Dalyviai taip pat paminėjo nutukimą ir alkoholio vartojimo padidėjimą, vėluojančius pasitikrinti sveikatą ir negalėjimą matyti augančių anūkų dėl saugumo taisyklių.

Jauniems suaugusiems neigiamiausia patirtis buvo socialinės ir kultūrinės veiklos apribojimai, buvimas toli nuo draugų ir šeimos narių, vienatvė ir depresija (žr. 4 pav.). Kai kurie dalyviai taip pat paminėjo privatumo trūkumą ir vėlavimą pasiekti švietimo ir profesinius etapus, pavyzdžiui, akademinius laipsnius, stažuotes ir profesinę pažangą.

Neigiamos COVID-19 pasekmės vyresnio amžiaus žmonėms ir jauniems suaugusiems



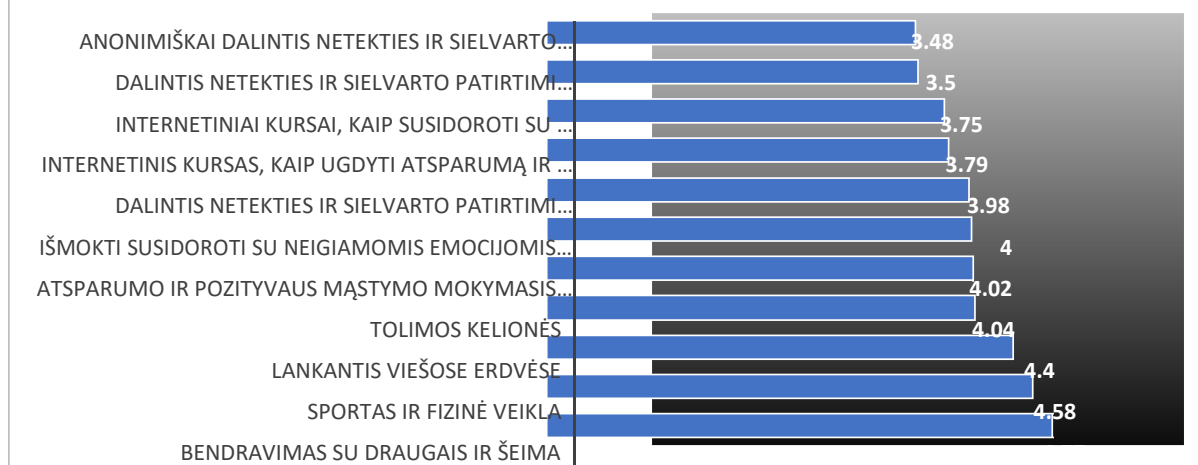
4 pav. Neigiamos COVID-19 pasekmės vyresnio amžiaus žmonėms ir jauniems suaugusiems (vidutinis įvertinimas 5 balų skalėje nuo 1=nesvarbu iki 5=labai svarbu)

Dalyvių teigimu, svarbiausios veiklos, galinčios padėti sumažinti neigiamas Covid-19 krizės pasekmes sveikatai ir gerovei, yra bendravimas su draugais ir šeima, viešųjų erdvių (restoranų, muziejų, teatrų, bibliotekų) lankymas, sportinė ir fizinė veikla lauke ir viduje) (žr. 5 pav.). Iš švietėjiškų veiklų, galinčių padėti sumažinti neigiamas Koronos pasekmes, dažniausiai minimos šios veiklos:

- išmokti ugdyti atsparumą ir pozityvų mąstymą savipagalbos grupėse;
- išmokti susidoroti su neigiamomis emocijomis (baime, sielvartu, vienatve) savipagalbos grupėse;
- dalintis netekties ir sielvarto patirtimi savipagalbos grupėse.

Po internetinio kurso apie atsparumą, pozityvų mąstymą ir emocijų valdymą, taip pat dalijimasis neigiamomis emocijomis internete buvo mažiau veiksminga, o tai suprantama po dvejų metų apribojimų visai kitai veiklai.

Veikla, reikalinga norint sumažinti neigiamas Covid-19 pasekmes



5 pav. Veikla, reikalinga norint sumažinti neigiamas Covid-19 pasekmes (vidutinis įvertinimas 5 balų skalėje nuo 1 = nesvarbi iki 5 = labai svarbu)

Tarp įgūdžių, kuriuos turi įgyti vyresnio amžiaus žmonės, norėdami susidoroti su ilgalaikėmis Corona pasekmėmis, suaugusiųjų švietėjai dažniausiai minėjo sveikos gyvensenos palaikymą (sveika mityba ir fizinis aktyvumas); atsparumas, susidorojimas su stresu ir sielvartu, pozityvus mąstymas, dėmesingumas ir meditacijos įgūdžiai. Jauniems suaugusiems svarbiausi įgūdžiai, suaugusiųjų švietėjų nuomone, taip pat yra atsparumas, įveikimas su stresu ir sielvartu, skaitmeniniai internetinio ugdymo įgūdžiai ir gana stebėtinai aktyvaus klausymosi įgūdžiai ir paramos teikimas bendraamžiams (žr. 6 pav.).

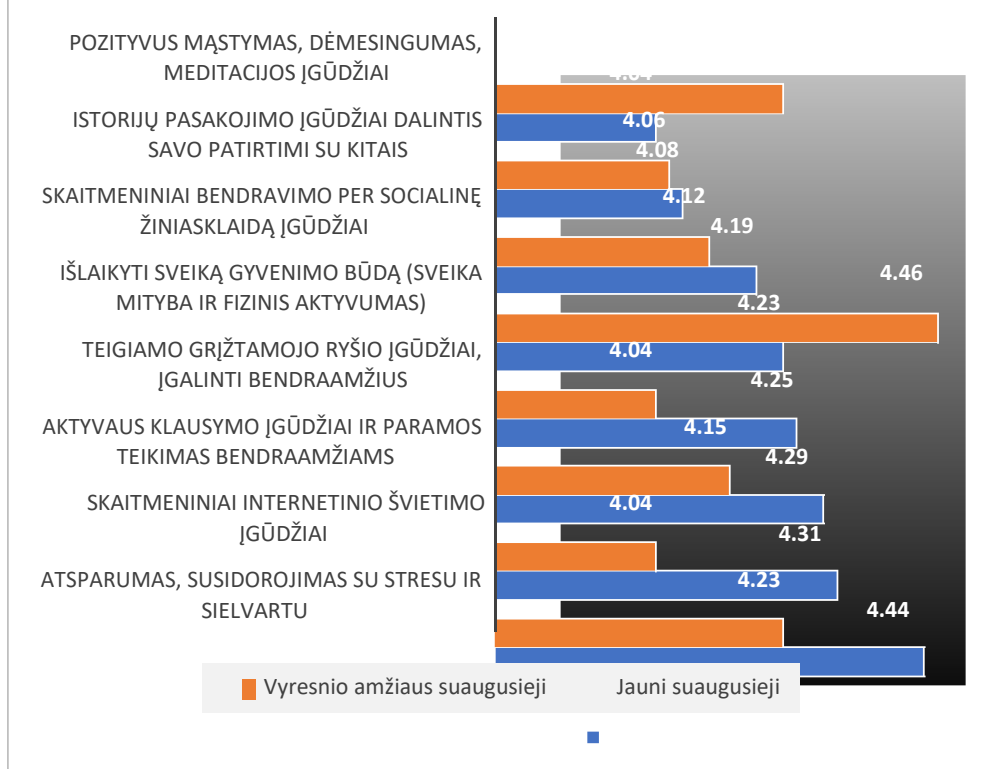
Dalyviai taip pat buvo paprašyti įvertinti įvairių suaugusiųjų švietėjų gebėjimų, žinių ir įgūdžių svarbą padedant suaugusiems besimokantiems asmenims, kenčiantiems nuo ilgalaikių Koronos padarinių. Šie įgūdžiai buvo paminėti kaip svarbiausi (žr. 7 pav.):

- skaitmeniniai internetinio švietimo ir bendravimo per socialinę žiniasklaidą įgūdžiai;
- aktyvaus klausymo įgūdžiai ir pagalbos teikimas suaugusiems besimokantiems asmenims;
- gebėjimas kartu kurti naujus sprendimus ir dalytis jais su suaugusiais besimokančiais;
- praktinių žinių apie psichologines priemones ir žingsnius, reikalingus atsparumui ugdyti.

Kai kurie dalyviai paminėjo ir reflektavimo įgūdžius: suvokti savo sunkumus ir poreikius.

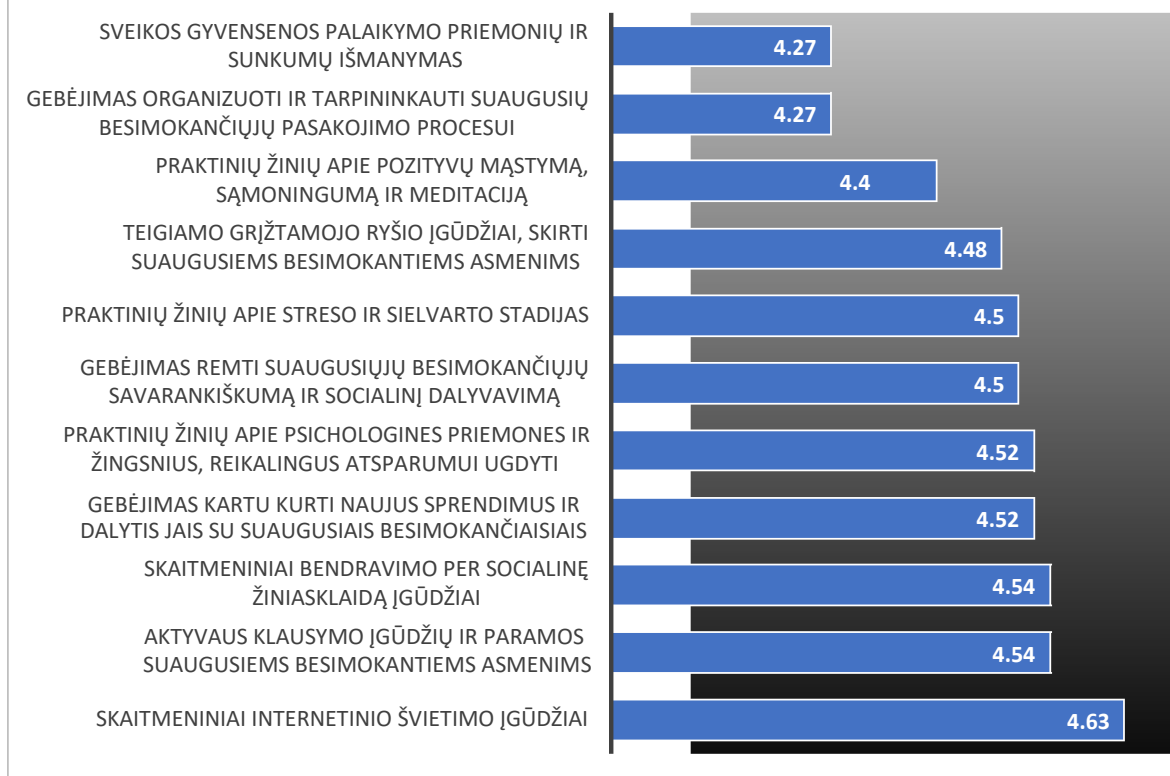
Analizės rezultatai rodo, kad atsparumas laikomas vienu iš svarbiausių būdų susidoroti su neigiamomis COVID-19 pasekmėmis abiem mūsų tikslinėms grupėms. Atsparumo ugdymas vertinamas kaip svarbus suaugusiųjų švietimo veiklos tikslas, vienas svarbiausių įveikimo įgūdžių abiem tikslinėms grupėms ir kaip svarbus profesinis gebėjimas patiems suaugusiųjų švietėjams. Todėl abiejų projekto rezultatų – suaugusiųjų švietimo programos ir atvirų internetinių kursų, skirtų jauniems suaugusiems ir senjorams, kenčiantiems nuo neigiamų Covid-19 krizės pasekmių – dėmesio centre turime skirti atsparumą.

Igūdžiai, kurių reikia vyresnio amžiaus žmonėms ir jauniems suaugusiems, kad galėtų susidoroti su neigiamomis COVID-19 pasekmėmis



6 pav. Igūdžiai, kurių reikia vyresnio amžiaus žmonėms ir jauniems suaugusiems, kad galėtų susidoroti su neigiamomis COVID-19 pasekmėmis (vidutinis įvertinimas 5 balų skalėje nuo 1 = nesvarbi iki 5 = labai svarbu)

Suaugusiųjų švietėjų įgūdžiai



7 pav. Profesiniai įgūdžiai, reikalingi suaugusiųjų švietėjams, kad padėtų suaugusiems besimokantiems asmenims, kenčiantiems nuo neigiamų COVID-19 pasekmių (vidutinis įvertinimas 5 balų skalėje nuo 1=nesvarbu iki 5=labai svarbu)

Remiantis skirtingų tikslinių grupių ugdymosi poreikių analize, programa bus orientuota į dvi pagrindines tikslines grupes:

1. vyresnio amžiaus piliečiai, kenčiantys dėl socialinės veiklos apribojimų ir bendravimo su draugais bei šeima stokos, ir
2. jauni suaugusieji, kenčiantys dėl savo kasdienio fizinio ir socialinio aktyvumo sutrikimų.

Vyresnio amžiaus piliečiai

Vyresnio amžiaus piliečiai laikomi grupe, kuri labiausiai nukentėjo nuo COVID-19 pasekmių tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Covid-19 yra labiausiai pagyvenusiems ir fiziškai pažeidžiamiems žmonėms mirtinas virusas. Siekdamas juos apsaugoti, visų ES šalių vyriausybės taiko griežčiausius apribojimus vyresnio amžiaus žmonių judėjimui ir socialinei veiklai. Daugelyje senjorams skirtų įstaigų buvo uždraustas artimųjų lankymas, ribojami kiti socialiniai ryšiai. Skausmingiausia pagyvenusiems žmonėms ir jų šeimos nariams buvo užsikrėsti virusu ir patekti į karantiną, negalėdami palaikyti savo artimųjų, negalėdami atsisveikinti su savo artimaisiais, nukentėjusiais ir mirusiais nuo COVID-19 ar jos pasekmes.

Pražūtingiausios psichikos pasekmės pagyvenusiems žmonėms buvo fizinės ir psichinės būklės pablogėjimas dėl socialinio ir fizinio aktyvumo stokos, nuolatinė baimė dėl savo ir draugų bei šeimos narių gyvybės, socialiai priimtinių sielvarto formų sutrikimas. mirusiems artimiesiems (dėl lankymosi ligoninėje ir viešų laidotuvių apribojimų).

Pagyvenusiems žmonėms reikia daug paramos, kad jie sugrįžtų į normalią gyvenimą – tiek iš šeimų, globėjų ir socialinių darbuotojų, tiek iš suaugusiųjų švietėjų, dirbančių su šia amžiaus grupe.

Jauni suaugusieji

Jauni suaugusieji dažnai patiria netektį ir izoliaciją eksponentiškai. Jie yra svarbi grupė, kenčianti nuo COVID-19 pasekmių, tačiau jie dažnai vertinami ne taip rimtai, palyginti su kitomis grupėmis.

Per Covid-19 krizę jų pasaulis taip pat buvo apverstas aukštyn kojomis. Ir nors mes negalime pakeisti jų patirtos netekties tikrovės, mūsų pastangos juos paliudyti ir pripažinti jų unikalią perspektyvą gali padėti pasveikti.

Covid-19 krizės laikais viena iš sunkiausių užduočių jauniems suaugusiems buvo surasti žmogų, kuris tikrai išklausytų. Jauniems suaugusiems tenka našta būti paveiktiems kitų išgyvenusių šeimos narių reakcijos. Būdami priblokšti savo jausmų, jie dažnai bando apsaugoti kitus šeimos narius slėpdami savo problemas ir baimes.

Nors istorijos gali skatinti gydymą ir pagerinti gyvenimą, jos taip pat gali suskaldyti žmones ir pakenkti santykiams, kai tam tikri balsai nepripažįstami. Jauniems suaugusiems gali pasireikšti suprantami sielvarto požymiai (ty liūdesys, depresija, dirglumas, vienatvė, socialinis atsiribojimas, nerimas, nerimas ir miego sutrikimai), o šiuos reakciją įtakoja daugybė įtakančių veiksnių, tokių kaip amžius, lytis, savigarba, šeimos aplinka ir žinios apie sielvartą. Jauni suaugusieji dažnai patiria pyktį, depresiją, kaltės jausmą, kurį apsunkina prastas bendravimas šeimoje ir izoliacija nuo bendraamžių. Tačiau taip pat gana dažnai jie patiria sunkumą ir nusivylimo formuluodami savo poreikius.

Inovacijų elementai

1) Programa siekiama išspręsti problemą, kurios anksčiau nebuvo: pasaulinės sveikatos krizės pasekmės sveikatai ir gerovei. Ji reaguoja į besitęsiančią krizę, kad ateityje išvengtų dar daugiau neigiamų pasekmių. Neužtenka kovoti su tiesioginėmis krizės pasekmėmis. Gydymas prasideda dalijantis netekties ir sielvarto patirtimi, ugdant atsparumą ir teigiamą mąstymą. Bandymas pamiršti praeitį jos neanalizuojant – gerai žinomas potrauminio streso sutrikimo ir būsimos krizės receptas.

2) Sujungiame dviejų tikslinių grupių, kenčiančių nuo ilgalaikių Covid-19 pasekmių: jaunų suaugusiųjų ir vyresnio amžiaus žmonių, poreikius. Šios dvi grupės nukentėjo nuo karantino nustatytų fizinės ir socialinės veiklos apribojimų, tačiau susidūrė su skirtingais iššūkiais: vyresnio amžiaus žmonėms trūksta skaitmeninių įgūdžių naudotis socialine žiniasklaida ir telekomunikacijų įrenginiais socialiniam bendravimui, o jauniems suaugusiems trūksta

atsparumo ir atsparumo stresui, nes jie anksčiau nebuvo patyrę rimtų sunkumų. Šios dvi grupės gali padėti viena kitai plėtoti įveikos strategijas ir atsparumo įgūdžius.

3) Inovatyvi neformalaus mokymosi metodika, pagrįsta pasakojimu, bus naudojama dalijantis traumine patirtimi, sukuriant psichologinio bendraamžių palaikymo galimybę, pradėti sveikimo procesą ir ugdyti savęs veiksmingumą, o tai taps pagrindu ugdant atsparumą stresui. Kursime dalyvaujamojo mokymosi metodą, kad įtrauktume ir įgalintume pažeidžiamas grupes ir asmenis dalytis savo patirtimi, teikti paramą vieni kitiems ir kartu kurti naujas psichologines priemones, padedančias įveikti stresą ir netektis.

Programos metodika apims neformaliojo pasakojimo metodiką, įskaitant skaitmeninį pasakojimą, ir naratyvinės terapijos elementus, įskaitant aktyvaus klausymosi ir empatijos praktiką.

1 dalis. Teorinis pagrindas ir metodika

Skaitmeninis pasakojimas

Tyrimai parodė daugybę privalumų, susijusių su skaitmeninio pasakojimo kaip pedagoginės priemonės naudojimu (Paolini ir Sabiescu, 2009; Lisenbee ir Ford, 2018; Yuksel, Robin ir Mcneil, 2010).

Tarp pagrindinių privalumų yra:

- žinių ir įgūdžių įtvirtinimas
- padidėjusi mokymosi motyvacija
- pagerinti skaitmeninio raštingumo įgūdžius
- galimybė užmegzti autentiškus ryšius su kitais besimokančiaisiais
- galimybė pasidalinti patirtimi ir ją apmąstyti

Skaitmeninį pasakojimą 1990-ųjų pradžioje pirmą kartą pristatė Joe Lambert. Lambertas pripažino skaitmeninių technologijų galią ir pamatė jos transformacinį potencialą. Skaitmeninis pasakojimas buvo naudojamas kaip priemonė, leidžianti žmonėms pasakyti istorijas apie tapatybę, šeimą, santykius, bendruomenę, sveikatą, gydymą, vietą, aplinką, apie darbą, socialinį teisingumą ir žmogaus teises.

Skaitmeninis pasakojimas gali būti apibrėžiamas kaip istorijų pasakojimo derinys su skaitmeninėmis medijomis, įskaitant tekstą, paveikslėlius, įrašytą garso ir vaizdo pasakojimą, sumaišytą naudojant kompiuterinę programinę įrangą, siekiant papasakoti istoriją, kuri paprastai sukasi apie konkrečią temą ir dažnai yra tam tikras požiūris.

Skaitmeninės istorijos yra gana trumpos (nuo 2 iki 10 minučių) ir jas galima peržiūrėti kompiuteryje ar kitame įrenginyje, galinčiame leisti vaizdo failus.

Skaitmeninės istorijos gali būti veiksminga priemonė suaugusiųjų švietėjams ir besimokantiems suaugusiems (Robin, 2006). Jie taip pat naudingi ugdant 21-ojo amžiaus įgūdžius, tokius kaip skaitmeninis raštingumas, technologijų raštingumas, vaizdinis ir informacinis raštingumas (Brown, Bryan ir Brown, 2005).

Kai kurios skaitmeninės istorijos yra pagrįstos vaizdo įrašais; kiti yra pagrįsti nuotraukomis, o kiti – animaciniais filmukais ir jų trukmė skiriasi. Kai kurie yra parašyti; kiti yra kalbami, o kai kurie apima kelis žiniasklaidos formatus (Ribeiro, 2015).

Skaitmeninis pasakojimas yra efektyvi mokymo priemonė mokytojams ir efektyvi mokymosi priemonė mokiniams (Robin, 2006). Suaugusiųjų švietime jis buvo naudojamas siekiant įtraukti ir motyvuoti suaugusiuosius (AlKhayat, 2010; Campbell, 2012) ir remti mokymą bei mokymąsi tiek įgūdžiais, tiek žiniomis pagrįstų dalykų, įskaitant kritinį mąstymą (Yang ir Wu, 2012) ir skaitmeninis raštingumas (Pardo, 2014).

Naratyvų kūrimo ir dalijimosi jais procesas yra transformacinis įrankis, padedantis ugdyti atsparumą. Pastaruoju metu naratyvas tapo svarbia sąvoka sprendžiant traumą.

Sveikatos tyrėjai vis dažniau naudoja skaitmeninį pasakojimą, kad palengvintų istorijų kūrimą ir dalijimąsi jais su pasauline auditorija. Šis naujas tyrimo metodas leidžia dalyviai gali išreikšti savo mintis ir jausmus naudodami pažįstamą platformą, kuri palengvina asmeninių istorijų kūrimą. Patirčių, minčių ir jausmų perteikimas gali suteikti dalyviams galios labai sudėtingos gyvenimo patirties kontekste. Dalyvaujantis skaitmeninio pasakojimo pobūdis palengvina labai veiksmingą metodą, skatinantį dalyvių psichosocialinę sveikatą ir gerovę, taip pat išsiaiškinti turtingus pasakojimo duomenis ir atskleisti paslėptas istorijas.

Naujos skaitmeninės technologijos, naudojant vaizdo įrašus, fotografiją ir garsą, plečia būdus, kaip galime įsivaizduoti, kurti ir dalytis gydymo istorijomis. Skaitmeninis pasakojimas turi didelį potencialą inicijuoti dialogą aktualiais ir tyrimo dalyviams rūpimais klausimais. Pavyzdžiui, bendras pacientų istorijų kūrimas kartu su sveikatos priežiūros specialistais yra naudingas mokymuisi ir gydymui.

Žmonėms, kenčiantiems nuo ilgalaikių Covid-19 pasekmių, sielvartas dažnai pasireiškia pasakojimais apie savo unikalią patirtį. Pasakojimo išteklių leido gedintiems žmonėms pripažinti savo perspektyvų vertę ir iš naujo įsitraukti į gyvenimą patvirtinančiais būdais, atmeti „tinkamo“ sielvarto scenarijus ir kartu kurti naujus, kurie jautėsi ištikimi savo patirtčiai. Pasakojimo praktika padeda atpažinti teisėtumą ir įgyti pasitikėjimo dalijantis savo istorija ir formuojant savo patirtį.

Pripažįstant galimybę atkurti normalaus gyvenimo audinį po krizės periodo, reikia pripažinti traumuojančius išgyvenimus. Mūsų pasakojimas sudaro mūsų tapatybę, vertybes, prisiminimus ir patirtį. Įpusėjus krizei, prasmingo kūrimas istorijos kuriais galima dalytis su kitais, gali padėti mums apmąstyti savo patirtį ir iš jos mokytis. Kellas (2018 m) pažymi, kad bendras pasakojimas apie traumą yra susijęs su teigiamais rezultatais, tokiais kaip geresnis funkcionavimas, didesnis prisitaikymas ir didesnė pagalba bendruomenės viduje. Taigi pasakojimas yra labai svarbus asmens gerovei.

Be to, atsparumas kuriamas santykiuose su kitais, o ne kaip rezultatas asmens vidinio trauminių įvykių apdorojimo (Buzzanell, 2010 m). Dalindamiesi savo istorijomis asmenys įsitraukia į atsparumo ugdymo procesus, kurie apima naujų normų kūrimą, tapatybės patvirtinimą, mokymąsi pasikliauti komunikacijos tinklais, įteisinant jausmus ir persekiojant teigiamų žingsnių į priekį. Tikras dialogas, kurio metu atpažįstami, gerbiama ir įtraukiami į bendrą istoriją įvairūs balsai, yra naudinga priemonė, padedanti asmenims, šeimoms ir bendruomenėms išgyventi Covid-19 krizę.

Mes naudojame istorijas, kad informuotume kitus, užmegztume ryšius per bendrą patirtį, pasakytume, kai jaučiame skausmą ir išsiaiškintume savo mintis bei jausmus. Istorijos sutvarko mūsų mintis, padeda rasti prasmę ir tikslą bei įtvirtina mūsų tapatybę painiame ir kartais vienišame pasaulyje.

Istorijos padeda žmonėms suprasti, kas vyksta jų gyvenime, kas atsitiko, kaip atsitiko ir ką visa tai reiškia. Tokiu būdu istorijos suteikia galimybių prasmingesniai gyvenimui ir santykiams. Kai žmonės atsiriboja nuo trauminės patirties, jie suvokia, kaip susikurti geresnę ateitį. Sukūrę šį atstumą žmonės atranda galimybę prasmingesniai gyvenimui.

Naratyvinė terapija išnaudoja mūsų pasakojimo tendencijas. Jos tikslas – atskleisti augimo ir tobulėjimo galimybes, rasti prasmę ir geriau suprasti save pasakojant istorijas. Naratyvinė terapija yra metodas, nukreipiantis žmones į gijimą ir asmeninį tobulėjimą, naudojant istorijas, kurias pasakojame sau ir kitiems.

Naratyvinę terapiją devintajame dešimtmetyje sukūrė Michaelas White'as ir Davidas Epstonas (White'as, 2015). Jis grindžiamas šiais principais:

1. Tikrovė yra socialiai sukonstruota; mūsų sąveika ir dialogas su kitais daro įtaką tam, kaip mes patiriame tikrovę.
2. Tikrovę įtakoja ir perduodama kalba.
3. Istorijos ir pasakojimai, kuriuos galima suprasti, padeda mums organizuoti ir išlaikyti mūsų tikrovę, padeda mums įprasminti savo patirtį.
4. Nėra „objektyvios tikrovės“ ar absoliučios tiesos; tai, kas yra tiesa mums, gali būti ne tas pats kitam žmogui ar net mums patiems kitu laiko momentu (Standish, 2013).

Pasak naratyvinės terapijos įkūrėjo Michaelo White'o, yra trys pagrindiniai gydymo procesai:

1) Problemos iškėlimas iš išorės:

- Konkretaus problemos apibrėžimo kūrimas;
- Problemos padarinių kartografavimas;
- Problemos padarinių įvertinimas;
- Vertinimo pagrindimas.

2) Pokalbių perautoravimas:

- Padėti žmogui įtraukti apleistus savo aspektus;
- Į problemą orientuoto naratyvo keitimas.

3) Prisiminti pokalbius, kurie aktyviai įtraukia asmenį į procesą:

- Atnaujinti savo santykius;
- Pašalinti santykius, kurie jiems nebetarnauja;
- Savo istorijoje rasti prasmę, kuri nebėra prisotinta problemų, bet yra atspari.

Atsparumo stiprinimas per krizę

Psichologinis skausmas ir emocinis kančios, kaip krizės pasekmė, gali prisidėti prie atsparumo, nes ugdo stiprų savęs jausmą, gerbia gyvenimą, žinant, kaip gyventi toliau, ir imantis veiksmų jam pagerinti.

Žmonės pasikliauja savo krizės patirtimi, atpažindami, ką kiti išgyveno, ir reaguodami į kitus su empatija ir užuojauta. Ši empatija sukelia solidarumo su kitais jausmą.

Pasakojimai apie traumuojančius išgyvenimus per Covid-19 krizę gali padėti suprasti, kaip žmonės, išreiškdami skausmą ir kančią, padeda kitiems atpažinti, kas jiems iš tiesų svarbu.

1. Skausmas kaip liudijimas

Nuolatinis psichologinis skausmas reaguojant į Covid-19 krizę gali būti laikomas paliudijimu to, kas buvo pažeista per šią krizę. Tai gali apimti mūsų supratimą apie:

- a) kartu su draugais ir šeima praleisto laiko vertė;
- b) pagrindinių laisvių, kurių praradome užrakinimo metu, svarbą (judėjimo, kelionių ir fizinės veiklos laisvė);
- c) atšauktos socialinės veiklos ir kultūrinių renginių brangios patirtys;
- d) moraliniai įsipareigojimai paremti šeimos narius, kurių negalėjome įvykdyti dėl karantino apribojimų;
- e) įsipareigojimas mūsų gyvenimo būdui, darbui, pomėgiai, socialiniai tinklai ir kt.

Mūsų netekties skausmas ir apribota laisvė gali būti laikomi mūsų vertybių, moralinių įsipareigojimų, tikslų, aistrų ir įsipareigojimų, kuriuos branginame ir branginame, liudijimu.

2. Nelaimė kaip duoklė

Emocinis kančia, reaguojant į Covid-19 krizę žmonių gyvenime, gali būti laikoma pagarba jų tvirtam ryšiui su visomis tomis veiklomis, žmonėmis, vietomis, tikslais ir įsipareigojimais, kurių žmonės negalėjo laikytis karantino metu. Šis emocinis kančia – tai duoklė žmonių pasiryžimui palaikyti ryšius su tais žmonėmis, veikla ir vietomis, kurių nebuvo karantino metu. Skausmas, kurį jaučiame negalėdami sekti „įprasto gyvenimo“, atspindi veiklos, kurios negalėjome atlikti, renginių, kurių negalėjome dalyvauti, žmonių, kurių negalėjome susitikti, svarbą. Šį skausmą ir kančią galima suprasti kaip prasmės, kuri formuoja mūsų gyvenimą, pasireiškimą.

3. Skausmas ir kančia kaip palikimas

Psichologinis skausmas ir emocinis kančia gali būti suprantami kaip palikimo elementai, kuriuos išreiškia žmonės, kurie, susidūrę su Covid-19 apribojimais, išlieka pasiryžę atkurti savo gyvenimą ir įsitikinti, kad jų aukos nebuvo veltui, kad viskas turi sugrįžti į savo vėžes. normalu ir kad ši patirtis turi padidinti mūsų atsparumą. Galime būti geriau pasiruošę būsimoms krizėms, kurios vėl gali sugriauti mūsų įprastą gyvenimą, bet nesiruošiame atgaminti tos pačios traumos.

2 dalis. Atsparumo įgūdžiai ir kompetencijos

Pagrindinis projekto darbas buvo pirmiausia apibrėžti, ką reiškia jauniems suaugusiems būti atspariems, o tada sukurti modelį, kuris padėtų kitiems įgyti žinių, įgūdžių ir gebėjimų, kurie padėtų jiems išlikti krizių metu ir ugdyti asmeninius gebėjimus klestėti darbe ir asmeniniame gyvenime.

Naudojamas atsparumo apibrėžimas yra „asmens nuolatinis žinių, įgūdžių ir išteklių tobulinimas ir taikymas, kurie veiksmingai padeda prisitaikyti prie pokyčių ir įveikti sunkumus“.

Atsparumo kompetencijos modelis buvo sukurtas siekiant padėti besimokantiems įgyti žinių, įgūdžių ir gebėjimų išverti ir teikti paslaugas krizių ir nelaimių metu, taip pat ugdyti asmeninį atsparumą ir gebėjimus klestėti besikeičiančioje darbo aplinkoje ir darbo rinkose. Atsparumo kompetencijos gali būti mokomos ir ugdomos laikui bėgant per įvairią patirtį.

Labai svarbu turėti galimybę integruoti tai, ką žino ir gali daryti, ir gebėti šias žinias bei įgūdžius pritaikyti įvairiuose kontekstuose. Būtent tai dėstytojai ir darbdaviai nori, kad jauni suaugusieji ar vyresnio amžiaus žmonės galėtų pademonstruoti. Atsparumo kompetencijos modelis buvo sukurtas naudojant išsamų procesą ir išsamius atsiliepimus iš pagrindinių suinteresuotųjų šalių, įskaitant besimokančiuosius, kolegijos administratorius, darbuotojus ir dėstytojus, darbdavius, nacionalinius ekspertus ir pramonės grupes. Kritinis mąstymas, gebėjimas prisitaikyti, savimonė, reflektyvus mokymasis ir bendradarbiavimas yra kompetencijos, kurios sudaro atsparumo kompetencijos modelį. Kai mokinys turi šias kompetencijas, jis gali integruoti savo mokymąsi ir gali jį pritaikyti įvairiose situacijose, įskaitant perėjimą iš mokymosi vietos į darbo vietą. Jei jauni suaugusieji bus mokomi tapti atsparūs, jie turės galimybę atlaikyti studijų ir darbo iššūkius. Atsparus darbuotojas gali reaguoti į problemas ir sudėtingumą bei greitai, efektyviai ir efektyviai įgyvendinti sprendimus. Savo ruožtu atsparus darbuotojas yra nepakeičiamas komandos narys, padedantis kitiems taip pat reaguoti atspariais būdais. Kaip instruktoriui svarbu būti tikslingam ir skaidriam, kad palaikytumėte kitus mąstant apie šias kompetencijas, jas įsitraukiant ir demonstruojant. Darbdaviai reikalauja, kad darbuotojai galėtų dirbti darbo vietoje ir žinotų, kaip susidoroti su sudėtingais ir pokyčiais. Atsparumo kompetencijų demonstravimas padeda jauniems suaugusiems tapti geresniais žmonėmis ir geresniais darbuotojais. Jie gebės atlaikyti studijų ir darbo iššūkius. Atsparus darbuotojas gali reaguoti į problemas ir sudėtingumą bei greitai, efektyviai ir efektyviai įgyvendinti sprendimus. Savo ruožtu atsparus darbuotojas yra nepakeičiamas komandos narys, padedantis kitiems taip pat reaguoti atspariais būdais. Kaip instruktoriui svarbu būti tikslingam ir skaidriam, kad palaikytumėte kitus mąstant apie šias kompetencijas, jas įsitraukiant ir demonstruojant. Darbdaviai reikalauja, kad darbuotojai galėtų dirbti darbo vietoje ir žinotų, kaip susidoroti su sudėtingais ir pokyčiais. Atsparumo kompetencijų demonstravimas padeda jauniems suaugusiems tapti geresniais žmonėmis ir geresniais darbuotojais. Jie gebės atlaikyti studijų ir darbo iššūkius. Atsparus darbuotojas gali reaguoti į problemas ir sudėtingumą bei greitai,

efektyviai ir efektyviai įgyvendinti sprendimus. Savo ruožtu atsparus darbuotojas yra nepakeičiamas komandos narys, padedantis kitiems taip pat reaguoti atspariais būdais. Kaip instruktoriui svarbu būti tikslingam ir skaidriam, kad palaikytumėte kitus mąstant apie šias kompetencijas, jas įsitraukiant ir demonstruojant. Darbdaviai reikalauja, kad darbuotojai galėtų dirbti darbo vietoje ir žinotų, kaip susidoroti su sudėtingais ir pokyčiais. Atsparumo kompetencijų demonstravimas padeda jauniems suaugusiems tapti geresniais žmonėmis ir geresniais darbuotojais. Atsparus darbuotojas gali reaguoti į problemas ir sudėtingumą bei greitai, efektyviai ir efektyviai įgyvendinti sprendimus. Savo ruožtu atsparus darbuotojas yra nepakeičiamas komandos narys, padedantis kitiems taip pat reaguoti atspariais būdais. Kaip instruktoriui svarbu būti tikslingam ir skaidriam, kad palaikytumėte kitus mąstant apie šias kompetencijas, jas įsitraukiant ir demonstruojant. Darbdaviai reikalauja, kad darbuotojai galėtų dirbti darbo vietoje ir žinotų, kaip susidoroti su sudėtingais ir pokyčiais. Atsparumo kompetencijų demonstravimas padeda jauniems suaugusiems tapti geresniais žmonėmis ir geresniais darbuotojais. Atsparus darbuotojas gali reaguoti į problemas ir sudėtingumą bei greitai, efektyviai ir efektyviai įgyvendinti sprendimus. Savo ruožtu atsparus darbuotojas yra nepakeičiamas komandos narys, padedantis kitiems taip pat reaguoti atspariais būdais. Kaip instruktoriui svarbu būti tikslingam ir skaidriam, kad palaikytumėte kitus mąstant apie šias kompetencijas, jas įsitraukiant ir demonstruojant. Darbdaviai reikalauja, kad darbuotojai galėtų dirbti darbo vietoje ir žinotų, kaip susidoroti su sudėtingais ir pokyčiais. Atsparumo kompetencijų demonstravimas padeda jauniems suaugusiems tapti geresniais žmonėmis ir geresniais darbuotojais. svarbu būti kryptingam ir skaidriam, kad padėtų kitiems galvoti apie šias kompetencijas, jas įsitraukti ir demonstruoti. Darbdaviai reikalauja, kad darbuotojai galėtų dirbti darbo vietoje ir žinotų, kaip susidoroti su sudėtingais ir pokyčiais. Atsparumo kompetencijų demonstravimas padeda jauniems suaugusiems tapti geresniais žmonėmis ir geresniais darbuotojais. svarbu būti kryptingam ir skaidriam, kad padėtų kitiems galvoti apie šias kompetencijas, jas įsitraukti ir demonstruoti. Darbdaviai reikalauja, kad darbuotojai galėtų dirbti darbo vietoje ir žinotų, kaip susidoroti su sudėtingais ir pokyčiais. Atsparumo kompetencijų demonstravimas padeda jauniems suaugusiems tapti geresniais žmonėmis ir geresniais darbuotojais.

Modelį sudaro penkios pagrindinės kompetencijos:

- **Kritinis mąstymas:**Tikslingas samprotavimų naudojimas siekiant nustatyti alternatyvių metodų stipriąsias ir silpnąsias puses įvairiose situacijose.
- **Pritaikymas:**Sėkmingas prisitaikymas prie įvairių teigiamų ir neigiamų sąlygų ir aplinkybių.
- **Savivoka:**Aiškus supratimas apie savo savybes, savybes, stipriąsias ir silpnąsias puses ir kaip jos veikia save ir kitus.

- **Refleksinis mokymasis:** Ankstesnio ir esamo mokymosi integravimas ir pritaikymas naujose situacijose.

- **Bendradarbiavimas:** Darbas su kitais siekiant tikslo.

Kiekvienai iš šių kompetencijų projekte taip pat buvo sukurtas veiksmų ir elgesio rinkinys, parodantis kompetencijos įvaldymą. Darbu siekiama paskatinti besimokančiuosius naudoti ir integruoti visas šias kompetencijas, padedančias įveikti nepalankias situacijas. Dabar modelį galima naudoti už partnerystės ribų, o šis vadovas palaiko šį procesą.

Kritinis mąstymas

Tikslingas samprotavimų naudojimas siekiant nustatyti alternatyvių metodų stipriąsias ir silpnąsias puses įvairiose situacijose.

Veiksmų pavyzdžiai

1. **CT1** Didžiausias dėmesys skiriamas svarbiems ir unikaliems veiksniams
2. **CT2** Analizuoja situacijas, ieškodamas galimybių ir iššūkių
3. **CT3** Nustato esamus išteklius ir įvertina reikiamų išteklių spragas
4. **CT4** Pasiūlo alternatyvias galimybes ir strategijas, naudodamas analizę ir vertinimą
5. **CT5** Priima pagrįstus sprendimus

Prisitaikymas

Sėkmingas prisitaikymas prie įvairių teigiamų ir neigiamų sąlygų ir aplinkybių. **Veiksmų pavyzdžiai**

1. **AD1** Rodo smalsumą, lankstumą ir atvirumą pokyčiams
2. **AD2** Siekia alternatyvių sprendimų, įskaitant efektyvų technologijų naudojimą
3. **AD3** Pripažįsta, kai reikia pokyčių, ir imasi tinkamų veiksmų

Savivoka

Aiškus supratimas apie savo savybes, savybes, stipriąsias ir silpnąsias puses ir kaip jos veikia save ir kitus.

Veiksmų pavyzdžiai

1. **SA1** Užsiima savęs vertinimu ir savistaba, atpažįsta savo emocijas
2. **SA2** Nustato galimas kliūtis (pvz., fizinės, emocinės ir psichologinės)
3. **SA3** Pasitiki savimi, atsidavęs ir motyvuotas pasirenka
4. **SA4** Prireikus prašo paramos

Refleksinis mokymasis

Ankstesnio ir esamo mokymosi integravimas ir pritaikymas naujose situacijose.

Veiksmų pavyzdžiai

1. **RL1** Apibūdina savo geriausias mokymosi strategijas
2. **RL2** Remiamasi ankstesnėmis žiniomis ir patirtimi su dabartinėmis žiniomis
3. **RL3** Nustato, ko reikia mokytis norint judėti į priekį
4. **RL4** Mokosi iš savo veiksmų pasekmių ir tobulėja

Bendradarbiavimas

Dirba su kitais, kad pasiektų tikslą.

Veiksmų pavyzdžiai

1. **CO1** Inicijuoja informacijos teikimą ir gavimą, palengvina bendravimą tarp grupės
2. **CO2** Konfliktus sprendžia pasisakydamas už kompromisą ir įsitraukdamas į kompromisą
3. **CO3** Užsiima santykių kūrimu

4. **CO4**Pirmenybę teikia grupės tikslams, kartu atpažįstant individualius interesus
5. **CO5**Rodo norą susitarti su kitais
6. **CO6**Efektyviai naudoja technologijas, kad skatintų bendravimą ir komandinį darbą

Resiliency Outcomes Matrix Example - Critical Thinking

CRITICAL THINKING	ADAPTABILITY	SELF-AWARENESS	REFLECTIVE LEARNING	COLLABORATION
Example actions CT1 Focuses on relevant and unique factors CT2 Analyzes situations for opportunities and challenges CT3 Identifies current resources and evaluates the gaps in needed resources CT4 Proposes alternative options and strategies using analysis and evaluation CT5 Makes informed decisions	Example actions AD2 Pursues alternative solutions, including effective use of technology AD3 Acknowledges when change is needed and takes proper action	Example actions SA2 Identifies potential barriers (e.g., physical, emotional, and psychological) SA3 Makes confident, committed, and motivated choices SA4 Asks for support when appropriate	Example actions RL2 Builds on prior knowledge and experiences with current knowledge RL3 Determines what learning is needed to move forward RL4 Learns from the effects of one's actions and makes improvements	Example actions CO2 Resolves conflicts by advocating for and engaging in compromise CO4 Prioritizes group goals while recognizing individual interests

Atsparumo kompetencijų įvertinimas

Vertinimas yra esminis mokymosi proceso aspektas. Vertinimai yra svarbūs tiek jauniems suaugusiems, tiek senjorams, kad sužinotų daugiau apie:

- ką žmonės žino ir gali,
- ką jauni suaugusieji dar turi žinoti ir kokius įgūdžius dar reikia lavinti, ir
- kaip asmuo mokosi ir kokios paramos gali prireikti.

Teikiant dažnus ir formuojančius vertinimus, sukuriama grįžtamojo ryšio kilpa, padedanti vyresniesiems:

- patvirtinti tai, kas žinoma, nustatyti spragas ir strateguoti tolesnius mokymosi tikslus;
- formuoti savęs, kaip ilgai besimokančių, suvokimą; ir
- pagerinti jų gebėjimus įsivertinti, remdamiesi natūraliomis smegenų galimybėmis.

„... žmonės turi susikurti savo su vertinimu susijusių praktikų repertuarą, kurį jie galės panaudoti susidūrę su mokymosi iššūkiais per visą savo darbo gyvenimą.

Kitaip tariant, vertinimo procesas mokymosi aplinkoje taip pat padeda jauniems suaugusiems sukurti būdus, kaip spręsti sudėtingas darbo ir asmeninio gyvenimo problemas. Vertinimas tampa visą gyvenimą trunkančiu ir viso gyvenimo įgūdžiu.

Vertinimas svarbus padedant jauniems suaugusiems ir senjorams išsiugdyti tvirtas atsparumo kompetencijas. Mokant atsparumo kompetencijų, taip pat mokoma įsivertinti ir reguliuoti mokymąsi. Tai yra abipusiai procesai.

Vertinimų tipai

Įvertinimus galima suskirstyti į kategorijas pagal:

- vertinimo tikslas,
- kas vertinama,
- kas atlieka vertinimą,
- vertinimo metu taikytas strategijas ir
- galutiniai laukiami vertinimo rezultatai.

Kiekvienas pasirinkimas turi įtakos įvertinimo metu gautos informacijos tipui ir tai, kaip vertinamas gali panaudoti rezultatus. Ši diagrama skirta padėti jums priimti sprendimus dėl naudojamų vertinimų ir parengti vertinimo planą.

Vertinimo tikslai

Vertinimo tikslai gali būti įvairūs: nuo informacijos apie individualų besimokančiojo pradinį tašką ieškojimo iki dažno laipsniško grįžtamojo ryšio teikimo iki kaupiamųjų mokymosi santraukų.

- Išankstinis vertinimas suteikia svarbios informacijos apie besimokančiojo jau įgytas žinias ir visas spragas. Tai svarbi vieta pradėti, kad besimokančiajam nereikėtų kartoti ankstesnio mokymosi ir liktų susikaupęs ties tuo, ko dar turi išmokti.
- Tarpiniais arba formuojančiais vertinimais siekiama informuoti apie pažangą ir nustatyti sritis, kurias gali tekti spręsti. Jie turėtų būti integruoti į asmeninį mokymosi procesą.
- Apibendrinantieji vertinimai suteikia žinių, įgūdžių ir gebėjimų vaizdą galutiniame taške. Jie gali suteikti besimokančiajam grįžtamąjį ryšį, tačiau linkę sutelkti dėmesį į tai, kas buvo įgyta per nurodytą laikotarpį.

Formuojamasis vertinimas įvyksta per trumpą laiką, kaip vertinama, įprasminant naują turinį ir integruojant jį į tai, ką jie jau žino. Grįžtamasis ryšys yra nedelsiant (arba beveik toks), kad mokinys galėtų iš karto pakeisti savo elgesį ir supratimą. Formuojamasis vertinimas taip pat leidžia mokytojui greitai koreguoti ir permąstyti mokymo strategijas, veiklą ir turinį, remiantis mokinio supratimu ir našumu. Instruktorius vaidmuo čia panašus į trenerio vaidmenį.

Formuojamasis vertinimas gali būti toks pat neformalus kaip besimokančiojo darbo stebėjimas arba formalus kaip vertinimas raštu. Tai yra pats galingiausias vertinimo būdas, siekiant pagerinti asmeninį supratimą ir veiklos rezultatus.

Pavyzdžiai: interaktyvi diskusija; apšilimo, uždarymo arba išėjimo lapelis; pasirodymas vietoje; viktorina.

Tarpinis įvertinimas vyksta retkarčiais per ilgesnį laikotarpį. Atsiliepimai yra greitai, bet gali būti ne iš karto. Tarpiniai vertinimai dažniausiai būna formalesni, naudojant tokias priemones kaip projektai, rašytinės užduotys ir testai. Mokiniai turėtų būti suteikta galimybė dar kartą parodyti savo supratimą, kai grįžtamasis ryšys bus suskaidytas ir imtasi veiksmų. Tarpiniai vertinimai gali padėti nustatyti supratimo ir instruktavimo spragas. Idealiu atveju vertintojai jas pašalina prieš pereidami į priekį arba pasitelkdami priemones būsimoms pamokoms ir veiklai.

Pavyzdžiai: Skyriaus testas, išplėstinis rašinys, projektas, įvertintas rubrika.

Apibendrinamasis vertinimas vyksta didelės mokymosi dalies pabaigoje. Gali prireikti laiko, kol rezultatai bus gražinti, grįžtamasis ryšys besimokančiajam paprastai yra ribotas, o besimokantieji paprastai neturi galimybės būti pakartotinai įvertinti. Taigi apibendrinamasis vertinimas turi mažiausiai įtakos jauno suaugusiojo supratimui ar rezultatams gerinti.

Apibendrinamųjų vertinimų rezultatai gali būti naudojami norint pamatyti, kur yra besimokančiojo rezultatai, palyginti su nustatytu standartu ar besimokančiųjų grupe. Šių vertinimų rezultatai gali būti naudojami siekiant nustatyti stipriąsias ir silpnąsias mokymo programos ir mokymo puses, o patobulinimai turės įtakos kitų metų ar semestro besimokantiejiems.

Pavyzdžiai: Standartizuotas testavimas; Paskutiniai egzaminai; pagrindiniai kumuliaciniai projektai, tyrimų projektai ir pasirodymai.

3 dalis. Ugdymo priemonės ir būdai

Skaitmeninio pasakojimo įrankiai

Skaitmeninės istorijos paprastai yra trumpi vaizdo įrašai, kurių bendra trukmė yra 3–5 minutės, ir paprastai sudaromi iš maždaug 250–500 žodžių scenarijų. Jie dažnai pasakoja unikalias ir giliai asmeniškias istorijas.

Sukurti skaitmeninę istoriją, kuri gali trauminę patirtį paversti atsparumo įrankiu, yra procesas, kuriam reikia tam tikrų suaugusiųjų švietėjo nurodymų. Paprastai tai daroma grupėje, kur kiekvienas narys turi tam tikrą laiką nepertraukiamai dalytis preliminariais idėjomis, o po to pateikia atsiliepimus ir pasiūlymus, kaip toliau kurti ir konceptualizuoti istoriją. Procesas reikalauja palaikančio, kvalifikuoto palengvinimo, skatinančio savirefleksiją, kritišką asmeninių ir platesnių socialinių problemų, kurios gali būti susijusios su istorija, interpretaciją. Bendradarbiaujant patobulinius scenarijus, atliekamas kiekvieno vaizdo įrašo techninis surinkimas ir redagavimas, įskaitant skaitmeninių nuotraukų, vaizdo įrašų ir pasakojamo balso įtraukimą. Redagavus visą istorijos vaizdavimą žiniasklaidoje, istorijos peržiūrimos, taip pat nustatant ribas, kurios gali būti nustatytos viešai prieigai prie konkrečios individualios istorijos (Lambert, 2009). Dalyviai neprivalo viešai dalytis savo istorijomis, jei jiems tai nėra patogiu arba jie nenori.

Skaitmeninis istorijų pasakojimas gali būti laikomas terapijos įrankiu link išgydymo (Gubrium, 2009). Be to, dalyvių įgytos žinios apie techninius ir raštingumo įgūdžius, sveikatos stiprinimą ir atsparumą yra teigiamas šio transformacinio proceso požiūrio rezultatas.

Skaitmeninio pasakojimo seminaras apima procesą, kuris sujungia socialinių ir skaitmeninių įgūdžių ugdymą, kurį padeda grupinis bendras dalijimasis idėjomis. Nors tam tikroje istorijoje yra svarbių pamokų ir išgyventų patirčių, kurios gali likti tiesos, daugelio istorijų detalės ir kontekstai gali pasikeisti taip pat, kaip ir gyvenimo tikrovėje. Be to, istorijos yra unikalūs individualūs pasakotojo balsas, kurį įtakoja tiek individualus požiūris, tiek grupės palaikomas kultūrinis kontekstas, tiek socialinė vieta.

Mokomoji dizaino lentelė

Kitas įrankis, mokymo plano lentelė, praplečia mokymo programų derinimo lentelę ir suteikia daugiau informacijos bei aiškumo apie mokymosi tikslus, mokymosi rezultatus ar kompetencijas; mokymo planai; veikla ir užduotys; ir vertinimai. Mokymo programos derinimo lentelė pateikia tvirtą programos ar kurso apžvalgą ir metmenis.

Mokymo plano lentelė suskirstyta į tris skyrius: Tikslai ir rezultatai, Mokomoji ir besimokančiųjų veikla ir Įvertinimai. Tie patys skyriai matomi mokymo programų derinimo lentelėje; tačiau mokymo plano lentelėje kiekvienas skyrius yra išplėstas, kad būtų pateikta daugiau informacijos apie mokymo programų planus ir suderinimą su atsparumo kompetencijomis. Tiksliau, mokymo dizaino lentelė išplečiama sukuriant sritį, kurioje nurodoma:

- Tikslai, rezultatai ir kompetencijos – mokymosi tikslai - Mokymosi rezultatai

- Atsparumo kompetencijos pavyzdiniai veiksmai - Atsparumo rezultatai

- Mokomoji ir besimokančiųjų

veikla - Veiklos rūšys

- Produktai / rezultatai / artefaktai iš veiklos

- Vertinimai

- Vertinimo komponentai, susieti su atsparumo rezultatais

Mokomąją dizaino lentelę sudaro trys horizontalios dalys:

- **Tikslai, rezultatai ir kompetencijos**

- Mokymosi tikslai: ko asmenys turi (ar norės) išmokti iš mokymo ir veiklos.

- Mokymosi rezultatai: ką asmenys įgyja per mokymus ir veiklą; jie yra stebimi ir išmatuojami.

- Atsparumo kompetencijos: kompetencijos, kurias asmenys gali išsiugdyti ir parodyti (iš atsparumo kompetencijų modelio).

- Atsparumo rezultatai: gaunami atsparumo kompetencijų ugdymo rezultatai; jie yra stebimi ir išmatuojami.

- **Mokomoji ir besimokančiųjų veikla**

- Instruktoriaus veikla ir kurso turinys:

ką instruktorius pateikia prieš ir po veiklos bei užduočių.

- Veikla ir užduotys: įvairios veiklos ir užduotys, kurių asmenys prašomi ištirti ir sustiprinti mokomas sąvokas. Tai taip pat gali nurodyti veiklos tipą, pvz., modeliavimą, vaidmenų žaidimą, grupinį darbą, refleksyvų darbą ir kt.

- Produktai/Rezultatai/Artefaktai: veiklos ir užduočių rezultatai; jais galima įvertinti mokymosi rezultatus.

- **Vertinimai**

- Vertinimo strategijos: įvertinimų tipai, naudojami mokymosi ir atsparumo rezultatams matuoti.

- Vertinimo komponentai: vertinimų turinys, susietas su mokymosi ir atsparumo rezultatais.

Pirmoje lentelės dalyje dėmesys sutelkiamas į mokymosi tikslų susiejimą su konkrečiomis atsparumo kompetencijomis ir numatomų rezultatų nustatymu.

Antrajame skyriuje dėmesys sutelkiamas į tikslinės mokymo ir besimokančiųjų veiklos plėtojimą, suderintą su tų laukiamų rezultatų pasiekimu. Trečioje dalyje dėmesys sutelkiamas į tikslinių vertinimo strategijų kūrimą, kad būtų pasiekti atsparumo rezultatai.

Vartotojai gali pradėti pildyti lentelę bet kokia tvarka. Jei, pavyzdžiui, dar nenustatėte savo mokymosi tikslų, galite pradėti nuo kitos lentelės vietos ir kurti ją iš ten. Kai pildote vieną skyrių, greičiausiai kils minčių, kurios padės pildyti kitus skyrius.

Norėdami susieti mokymosi tikslus su konkrečiomis atsparumo kompetencijomis, pirmiausia išvardykite mokymosi tikslus ir susijusius mokymosi rezultatus iš kurso. Tada, žiūrėdami į šiuos tikslus ir mokymosi rezultatus, nustatykite, kurios iš atsparumo kompetencijų atitinka jūsų mokymosi tikslus ir rezultatus.

Stulpelyje „Veiksmų pavyzdžiai“ suformuluosite konkrečias atsparumo kompetencijas, kurias norite, kad besimokantys mokiniai išsiugdytų jūsų kurso kontekste. Čia galite apibrėžti aiškų supratimą apie besimokančiųjų savybes, savybes, stipriąsias ir silpnąsias puses, kurias, tikėtės, išsiugdys besimokantys jūsų kurse. Kas pastebima iš besimokančiojo pusės?

Antroje lentelės dalyje „Veikla“ suformuluosite tikslinę mokymo ir besimokančiųjų veiklą. Čia galite apibūdinti tą pamoką, dar kartą atsižvelgdami į tai, kurios iš atsparumo kompetencijų pamokoje bus nagrinėjamos ir kaip ji susieta su tų kompetencijų ugdymo tikslais. Per kokias veiklas mes prašome besimokančiųjų atkreipti dėmesį į tas kompetencijas? Koks produktas, rezultatas ar artefaktas gali atsirasti dėl šios veiklos?

Learning Objectives	Learning Outcomes	Resiliency Competency	Example Actions	Resiliency Outcomes
Ask good questions and relate these to appropriate statistical analyses Design a research strategy to examine one of the questions Work in teams to conduct research and solve a question using statistics.	Distinguish between different types of questions and identify which ones can be analyzed and solved Match questions to appropriate statistical analyses Coordinate with research team to design a research strategy Employ research strategies to solve an identified question Present findings using a research study format Work effectively in a team	Critical Thinking	CT1: Focuses on relevant and unique factors CT2: Analyzes situations for opportunities and challenges CT3: Identifies current resources and evaluates the gaps in needed resources CT4: Proposes alternative options and strategies using analysis and evaluation CT5: Makes informed decisions	Identifies and analyzes question elements to determine appropriateness for researching and applying statistical analyses Identifies needed resources and strategies to conduct research question Designs research study based on identified questions Decides on research question, strategy, and statistical analyses

Learning Objectives	Learning Outcomes	Resiliency Competency	Example Actions	Resiliency Outcomes
Ask good questions and relate these to appropriate statistical analyses Design a research strategy to examine one of the questions Work in teams to conduct research and solve a question using statistics.	Distinguish between different types of questions and identify which ones can be analyzed and solved Match questions to appropriate statistical analyses Coordinate with research team to design a research strategy Employ research strategies to solve an identified question Present findings using a research study format Work effectively in a team	Adaptability	AD1: Demonstrates curiosity, flexibility and openness to change AD2: Pursues alternative solutions, including effective use of technology AD3: Acknowledges when change is needed and takes proper action	While designing research approach, adjusts approach based on feasibility and appropriateness of question and study and makes adjustments appropriately
		Self-Awareness	SA1: Engages in self-assessment and introspection, recognizing one's own emotions SA2: Identifies potential barriers (e.g., physical, emotional, and psychological) SA3: Makes confident, committed, and motivated choices SA4: Asks for support when appropriate	Aware of and assesses one's own contributions to the team's research question and approach appropriately Contributes to the teams decision-making process and uses confident, committed and motivated choices Seeks support from team and instructor when appropriate

Learning Objectives	Learning Outcomes	Resiliency Competency	Example Actions	Resiliency Outcomes
Ask good questions and relate these to appropriate statistical analyses Design a research strategy to examine one of the questions Work in teams to conduct research and solve a question using statistics.	Distinguish between different types of questions and identify which ones can be analyzed and solved Match questions to appropriate statistical analyses Coordinate with research team to design a research strategy Employ research strategies to solve an identified question Present findings using a research study format Work effectively in a team	Reflective Learning	RL1: Describes own best learning strategies RL2: Builds on prior knowledge and experiences with current knowledge RL3: Determines what learning is needed to move forward RL4: Learns from the effects of one's actions and makes improvements	Uses declarative, procedural, and strategic knowledge to describe and document research process Determines gaps in knowledge to conduct research and report on findings and seeks solutions
		Collaboration	CO1: Initiates giving and receiving information, facilitating communications among the group CO2: Resolves conflicts by advocating for and engaging in compromise CO3: Engages in the development of relationships CO4: Prioritizes group goals while recognizing individual interests CO5: Demonstrates willingness to come to agreement with others CO6: Uses technology effectively to foster communication and teamwork	Participates in team work, including the giving and receiving of information and facilitating appropriate communications among the team Works as an equal team member and supports others to accomplish the research study Facilitates the development of the research study goals and seeks to accomplish these goals as a team member Uses technology effectively to foster communication and teamwork

Naratyvinės terapijos priemonės

Mes visi turime skirtingus savo istorijų pasakojimo metodus, o tam pasitelkti meną buvo daug kartų žmonijos pagrindas. Naratyvinėje terapijoje naudojami įvairūs metodai, kurie taip pat gali būti naudojami suaugusiųjų mokymosi kontekste:

- 1) [Meditacija](#). Vadovaujamas atsipalaidavimas arba individuali meditacija gali būti veiksmingas būdas iširti problemą.
- 2) Žurnalas. Žurnalo rašymas turi daug galimų privalumų. Paprasčiausiai parašę savo istoriją galite geriau suprasti problemą ir jos įtaką žmogaus gyvenimui.
- 3) Piešimas. Suaugę besimokantieji gali panaudoti savo meninius įgūdžius piešdami ar piešdami problemos padarinius arba sukurti animacinį filmuką, vaizduojantį jų gyvenimo problemą. Jie taip pat gali naudoti abstrakčias formas su jaučiamų emocijų spalvomis ir raktinius žodžius, kurie išreiškia jų atspindį tą akimirką.
- 4) Judėjimas. Dalyviai gali naudoti paprastą judesį ir sąmoningumą kurdami ir išreikšti savo istoriją metaforiškai ir fiziškai.

5) Vizualizacija. Vizualizacijos metodai padeda įsivaizduoti, kaip mūsų gyvenimas gali atrodyti po savaitės, mėnesio, metų ar kelerių metų. Šis pratimas padeda rasti gyvenimo prasmę ar naujas galimybes (Freeman, 2013).

Dažniausiai naudojami metodai

1. Istorijos pasakojimas

Kaip savipagalbos grupės vadovas, jūsų darbas yra padėti dalyviams atrasti savo balsą ir papasakoti istorijas savais žodžiais. Naudodamiesi istorijų pasakojimu, mes randame savo patirties prasmę ir tikslą (Standish, 2013). Padėti dalyviams plėtoti savo istorijas suteikia jiems galimybę atrasti prasmę, rasti gydymą ir atkurti savo tapatybę. Kai dalyviai pasakoja savo istorijas, jie gali tyrinėti savo patirtį. Tuos pačius įvykius, pasidalintus per pastaruosius 2 metus, galima papasakoti šimte skirtingų istorijų, nes visi skirtingai interpretuojame savo patirtį ir randame jose skirtingas reikšmes.

2. Dekonstrukcija

Mūsų skausmas gali jaustis didžiulis, painus ar nepakeliamas. Dekonstruojant neigiamą patirtį tampa konkretesnė ir sumažėja perdėtas apibendrinimas; taip pat paaiškinama, kas iš tikrųjų yra pagrindinė problema ar problemos. Kaip grupės pagalbininkas, galite padėti išsiaiškinti problemą, paprašydami dalyvių konkretesnio paaiškinimo apie tai, kas juos trikdo, o ne sutikdami su bendru teiginiu, pavyzdžiui, „mano gyvenimas sugriautas“. Patirties dekonstruojimas padeda žmonėms suprasti, ką jiems reiškia skausmas ("mano gyvenimas sugriautas" gali reikšti, kad dėl uždarymo kažkas praleido karjeros galimybę, o kitam tai reiškia pabaigą ar romantiškus santykius).

3. Unikalus rezultatai

Unikali rezultatų technika apima savo siužeto pakeitimą. Mes neapsiribojame tik viena siužetu. Galime sukurti daugybę galimų siužetų, kai kurios naudingesnės nei kitos. Kaip knyga, kurioje vienas veikėjas keičia požiūrį į kitą, mūsų gyvenime yra daug pasakojimo gijų su skirtingomis perspektyvomis, dėmesio sritimis ir įdomiais taškais. Unikali rezultatų technika sutelkia dėmesį į kitokias siužeto linijas nei ta, kuri sutelkta į skausmingus įvykius. Tai, kas iš vienos perspektyvos atrodo kaip neigiama patirtis, kitoje gali būti nereikšminga detalė (vyskupas, 2011). Kaip savipagalbos grupės pagalbininkas, jūs galite pristatyti šią techniką, skatindama dalyvius siekti naujų siužetų.

Žemiau pateiktas klausimų sąrašas skirtas padėti dalyviams sukurti istoriją apie savo patirtį susidūrus su Covid-19 krize:

1. Kokią įtaką jūsų gyvenimui padarė Covid-19?
2. Kaip Covid-19 pasekmės paveikia jūsų energiją atliekant kasdienes užduotis?
3. Ar Covid-19 turėjo įtakos jūsų santykiams su šeimos nariais?
4. Ką manote apie Covid-19 poveikį jūsų gyvenimui?
5. Ar šie efektai jums priimtini ar ne?
6. Kodėl tai?
7. Kaip norėtumėte, kad viskas būtų?
8. Kokių tolesnių veiksmų galėtumėte imtis, kad grįžtumėte į normalią?

Klausimai, kuriuos reikia užduoti dalyviams, kai naršote jų istoriją:

1. *Atidarymas*: Ar galite apibūdinti, kada paskutinį kartą jautėtės „normaliai“? Apibūdinkite šią patirtį.
2. *Atidarymo susiejimas su pageidaujama patirtimi*: Ar norėtumėte daugiau tokių patirčių savo gyvenime?
3. *Galimų veiksmų tyrimas*: Kaip jūs galite tai pasiekti? Kas tau gali padėti?
4. *Ryšys su praeitimi*: Papasakokite daugiau apie laikus, kai jautėtės normaliai. Ką darėte/jautėte/galvojai?
5. *Praeities susiejimas su dabartimi*: Kai pagalvoji apie tuos laikus, kai viskas buvo įprasta, kaip dabar viskas skiriasi?
6. *Praeities susiejimas su ateitimi*: Galvodami dabar, ką tikėtės toliau daryti, kad vėl jaustumėtės normaliai?

1 pratimas: Mano korona istorija

Vienas iš pagrindinių naratyvinės terapijos principų yra tai, kad pasakodami istorijas randame prasmę ir gydymą.

Pratimo „Mano korona istorija“ tikslas – atsiriboti nuo neigiamos patirties ir įgyti platesnį požiūrį į savo gyvenimą. Juo siekiama sukurti savo gyvenimo metmenis, kurie suktųsi ne apie blogus prisiminimus, o apie augimo akimirkas.

Pirmiausia parašykite savo istorijos pavadinimą. Galbūt tai tiesiog „Monikos Koronos istorija“ arba kažkas labiau atspindinčio, pavyzdžiui, „Monica: istorija apie atkaklumą Koronos laikais“.

Kitame skyriuje pateikite keletą skyrių pavadinimų, kurių kiekvienas atspindi reikšmingą etapą ar įvykį per pastaruosius dvejus metus. Kai turėsite skyriaus pavadinimą, sugalvokite vieną sakinį, kuris apibendrina skyrių. Pavyzdžiui, jūsų skyriaus pavadinimas gali būti „Baimė ir nerimas“, o aprašymas gali būti toks: „Dienos, kai laukiau testo rezultatų, kurie gali neleisti man aplankyti savo šeimos“.

Tada apsvarstysite savo paskutinį skyrį ir pridėsite savo gyvenimo aprašymą ateityje. Ką darysite, kai gyvenimas grįš į įprastą vėžes? Kur eisi, su kuo susitiksi?

Galiausiai, paskutinis žingsnis yra pridėti tai, ką sužinojote apie save, savo vertybes, aistras, įpročius ir pomėgius per Covid-19. Kas tau tikrai svarbu? Kokie yra „normalūs“ dalykai, kurių jums gyvenime nebereikia?

Šis pratimas padės jums sutvarkyti savo mintis ir įsitikinimus apie savo gyvenimą ir supinti jums prasmingą istoriją. Idėja yra atpažinti, kas svarbu iš pastarųjų dvejų metų patirties ir kaip ją panaudoti, kad būtumėte labiau mąstantys ir atsparesni.

2 pratimas: neigiamos patirties atvaizdavimas

Šią paprastą dalomąją medžiagą sudaro keturios dalys, apie kurias dalyviai gali rašyti / kalbėti:

1. Įvardykite Covid-19 poveikį jūsų gyvenimui
2. Nubrėžkite Covid-19 poveikį kiekvienoje gyvenimo srityje, kurią jis liečia (namai, darbas, mokykla, santykiai ir kt.)
3. Įvertinkite Covid-19 poveikį šiose srityse
4. Kokios vertybės jums ateina į galvą, kai galvojate, kodėl šie padariniai yra neigiami?

Grupės vadovas gali užduoti klausimus ir ieškoti išsamesnio tyrimo, o dalyviai gali aptarti savo patirtį keturiuose aukščiau išvardytose srityse. Įvardijant traumuojančius įvykius ir keičiant idėją, kad esame pasyvūs savo gyvenimo žiūrovai, slypi galia.

Labai svarbu, kad dalyviai suprastų, kodėl neigiama patirtis juos paveikia gilesniu lygmeniu. Kokios vertybės pažeidžiamos per Covid-19 krizę? Kodėl žmogus dėl to jaučia skausmą? Pavyzdžiui, ką jiems atneša „judėjimo laisvės pažeidimas“? Galbūt socialinės atskirties jausmas ar bejėgiškumo jausmas ir negalėjimas priimti sprendimų dėl savo gyvenimo? Tai klausimai, į kuriuos šis pratimas gali padėti atsakyti.

Nuorodos

- Andrews, M. (2014). Pasakojimo vaizduotė ir kasdienybė. Oksfordas: Oxford University Press.
- Atkinson, P. ir Coffey, A. (2003). Dalyvio stebėjimo ir interviu santykio peržiūrėjimas. JF Gubrium & JA Holstein (red.), *Postmodern interviu* (p. 109–122). Thousand Oaks, CA: Sage. doi: 10.4135/9781412984492
- Atkinson, P., Delamont, S. ir Housley, W. (2008). Kultūros kontūrai: kompleksinė etnografija ir sudėtingumo etnografija. Lanham, MD: AltaMira Press. Bachtinas, MM (1990). Menas ir atsakingumas (M. Holquist & V. Liapunov, vert.). Ostinas: Teksaso universiteto leidykla.
- Bergas, BL (2009). *Kokybiniai socialinių mokslų tyrimo metodai* (7 leid.). Bostonas, MA: Allyn ir Bacon.
- Burke, K. (1941/1973). *Literatūros formos filosofija: Simbolinio veiksmo studijos* (3 leid.). Berkeley: Kalifornijos universiteto leidykla.
- Burke, K. (1954/1984). *Pastovumas ir kaita* (3 leidimas). Berkeley: Kalifornijos universiteto leidykla.
- Buzzanell, P. (2010). Atsparumas: kalbėjimas, priešinimasis ir naujų normalių dalykų įsivaizdavimas. *Komunikacijos žurnalas*, 60, 1–14. doi:10.1111/j.1460-2466.2009.01469.x
- Buzzanell, P. (2018). *Komunikacijos atsparumo teorija: adaptacinių-transformacinių procesų vykdymas, kai šeimos patiria nuostolių ir sutrikimų*. DO Braithwaite, EA Suter ir K. Floyd (red.), *Engaging theories in family communication* (2 leidimas, p. 98–109). Niujorkas, NY: Routledge.
- Carnegie mokymo tobulinimo fondas. (nd). *Produktyvus atkaklumas*. Gauta iš <https://www.carnegiefoundation.org/our-work/carnegie-math-pathways/productive-persistence/>
- Charmaz, K. (2005). Pagrindinė teorija XXI amžiuje: socialinio teisingumo studijų tobulinimo programos. NK Denzin & YS Lincoln (red.), *The Sage handbook of kvalitative research* (3. leidimas, p. 507–535). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Childress, L., Price, D., Roach, R., Sedlak, W. (2016). *Atsparumo palaikymas: atsparių bendruomenių kūrimas pasitelkiant didesnę studentų paramą*. Gauta iš: http://www.equalmeasure.org/wp-content/uploads/2016/10/NRC-Resiliency-Brief_FINAL-102516.pdf
- Prisijungimo kredencialai. (2015). *Kredencialų prijungimas: beta versijos kredencialų sistema*. Gauta iš www.connectingcredentials.org/framework/
- Davies, B. (2002). Brolių ir seserų sielvartas. Leidinyje NB Webb (Red.), *Pagalba netekusiems vaikams: vadovas praktikams* (2 leidimas, p. 94–127). Niujorkas, NY: Guilford Pres
- De Vecchi N, Kenny A, Dickson-Swift V, Kidd S. Kaip skaitmeninis pasakojimas naudojamas psichikos sveikatai: apimties apžvalga. *Int J Ment Health Nurs*. 2016;25:183–93.
- Duckworth, A. (nd). Tyrimas. Gauta iš <http://angeladuckworth.com/research/>

- Eberly mokymo meistriškumo ir švietimo naujovių centras. (2015). Mokymosi tikslai. Gauta iš <https://www.cmu.edu/teaching/designteach/design/learningobjectives.html>
- Felman, S. ir Laub, D. (1992). Liudijimas: liudijimo krizės literatūroje, psichoanalizėje ir istorijoje. Niujorkas ir Londonas: Routledge.
- Frankas, AW (1995). Sužeistas pasakotojas. Čikaga: Čikagos universiteto leidykla.
- Frankas, AW (2001). Ar galime tyrinėti kančią? Kokybiniai sveikatos tyrimai, 11(3), 353–362.
- Gilliam, M., Orzalli, S., Heathcock, S., Sutherland, E., Jagoda, P., Menendez, A. ir kt. (2012). Nuo intervencijos iki kvietimo: paauglių seksualinės sveikatos keitimas pasakojimais ir žaidimais. African Journal of Reproductive Health, 16(2), 189–196.
- Gubrium A. Skaitmeninis pasakojimas: naujas sveikatos stiprinimo tyrimų ir praktikos metodas. Sveikatos stiprinimo praktika. 2009;10:186–91.
- Gubrium AC, Krause EL, Jernigan K. Strateginis autentiškumas ir balsas: nauji būdai pamatyti ir būti matomomis jaunomis mamomis per skaitmeninį pasakojimą. Seksualumo tyrimai ir socialinė politika. 2014;11:337–47.
- Hooyman, NR ir Kramer, BJ (2006). Išgyventi netektį: intervencijos per visą gyvenimą. Niujorkas, NY: Columbia University Press.
- Hull, GA ir Katz, ML (2006). Agentinio savęs kūrimas: skaitmeninio pasakojimo atvejų analizė. Tyrimai anglų kalbos mokymo srityje, 41(1), 43–81.
- Jeffreys, JS (2011). Pagalba gedintiems žmonėms – kai neužtenka ašarų: vadovas slaugos teikėjams (2 leidimas). Niujorkas, NY: Routledge.
- Lambert, J. (2007). Skaitmeninis pasakojimas: kaip skaitmeninė žiniasklaida padeda išsaugoti kultūras. Futuristas, 47 (2), 25.
- Lambert, J. (2009). Skaitmeninis pasakojimas: fiksuokite gyvenimus, kurkite bendruomenę. Berklis, Kalifornija: „Digital Diner Press“.
- Lambert, K. (2012). Formuojamojo vertinimo priemonės. Gauta iš http://www.levy.k12.fl.us/instruction/Instructional_Tools/60formativeassessment.pdf
- Monroe apygardos vidurinės mokyklos rajonas. (2017) Trys vertinimo tipai. Gauta iš <https://www.monroeisd.us/departments/curriculum/instructionalservices/assessment/typesofassessment/>
- Myerhoff, B. 1982: „Gyvenimo istorija tarp pagyvenusių žmonių: pasirodymas, matomumas ir prisiminimas“. Ruby, J. (red) A Crack in the Mirror: refleksinės perspektyvos antropologijoje. Filadelfija: Pensilvanijos universiteto leidykla.
- Myerhoff, B. 1986: „Gyvenimas, o ne mirtis Venecijoje: jos antrasis gyvenimas“. Turner, V. ir Bruner, E. (reds). 1986: Patirties antropologija. Chicago: University of Illinois Press.
- Neimeyer, RA (red.). (2001). Reiškia rekonstrukciją ir praradimo išgyvenimą. Vašingtonas, DC: Amerikos psichologų asociacija.
- O'Reilly, L. (2007). 3 modulis: Mokymosi tikslai. Gauta iš http://www.ucdenver.edu/faculty_staff/faculty/center-for-faculty-development/Documents/Tutorials/Assessment/module3/index.htm

- Didžiausias mokymasis. (2016). Neseniai baigtas tyrimas. Gauta iš http://www.peaklearning.com/aq-researchers_research_completed.php
- Pozityvios psichologijos centras. (nd). Tyrimas. Gauta iš <http://ppc.sas.upenn.edu/>
- Powell, M., Hatch, MA, Fians, E., Shinert, A. ir Richie, D. (2016). Permainingų pokyčių strategijos: atsparumo ir galimybių kūrimas. Gauta iš <http://ocrl.illinois.edu/docs/librariesprovider4/tci/strategies-for-transformative-change/resiliency.pdf>
- Regier, N. (2012). Antroji knyga: 60 formuojamojo vertinimo strategijų. Gauta iš <https://portal.gssd.ca/public/mr3xg4k4nrxxq5dvfz4hq5lomq/Lists/SharedDocuments/Assessment/Formative%20Assessment%20Ideas-Natalie%20Regier.pdf>
- Stanfordo universitetas. (nd). Psichologijos katedros fakulteto puslapis: Carol Dweck. Gauta iš <https://profiles.stanford.edu/carol-dweck>
- SUNY Empire State College. (2016). Pasaulinė mokymosi kvalifikacijų sąranga. Gauta iš <https://www.esc.edu/global-learning-kvalifikacijos-framework/>
- Šiaurės Karolinos universitetas Šarlotės mokymo ir mokymosi centre. (2017). Tikslų rašymas naudojant Bloomo taksonomiją. Gauta iš <https://teaching.uncc.edu/services-programs/teaching-guides/course-design/blooms-educational-objectives>
- Tenesio universiteto Chattanooga Walker mokymo ir mokymosi centras. (nd). Su kursu susijusių žinių ir įgūdžių vertinimo metodai. Gauta iš <http://www.utc.edu/walker-center-teaching-learning/teaching-resources/classroom-assessment-strategies.php#recall>

