Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Психологическа гъвкавост и устойчивост

Раздел 4



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA."

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Този документ е създаден като безплатен учебен и преподавателски материал (Отворен образователен ресурс) и се разпространява под лиценз „Признание-Некомерсиално-Споделяне на споделеното 4.0 Международен“ (Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International). За да видите копие от този лиценз, посетете http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Раздел 4: Психологическа гъвкавост и устойчивост

Животът може да бъде повлиян от различни трудности, несигурност и неочаквани промени. Не е възможно да контролираме всички неблагоприятни ситуации, които възникват на работното място, в училище или в социалния живот. Важното е как човек реагира и какъв подход възприема в ситуации, които се развиват извън неговия контрол. Психологическата гъвкавост и психологическата устойчивост са две основни умения, които се открояват в този процес.

Психологическата гъвкавост е способността на човека да забелязва емоциите, мислите и телесните усещания, които възникват в ума и тялото му, и да избира съзнателна реакция в съответствие със своите ценности, вместо да реагира автоматично. Тя подпомага съсредоточаването върху това, което е важно за човека, без да потиска или пренебрегва трудните емоции и без да се фиксира върху негативните мисли.

Психологическата устойчивост, от друга страна, е способността за справяне с трудностите, когато възникнат, и за последващо възстановяване на психосоциалното равновесие. Тя не означава човек да не изпитва тъга, страх или разочарование; по-скоро включва продължаване напред, без тези емоции да го завладяват, продължаване по избрания път след неуспехи и способност за намиране на решения.

Тема 1: Разбиране на психологическата гъвкавост

Психологическата гъвкавост е способността да забелязваме моментните си емоции, мисли и телесни усещания, без да ги оценяваме, и да

действаме в съответствие със своите ценности, без да позволяваме на тези преживявания да контролират поведението ни.

Основните компоненти на психологическата гъвкавост са следните:

- **Осъзнатост (Mindfulness):** Способността да наблюдаваме настоящия момент и възникващите емоции и мисли, без да ги оценяваме. Този подход може да намали стреса и автоматичните реакции, като създава пауза между емоцията и поведението. Той може да бъде развит чрез съсредоточаване върху дишането, забелязване на телесните сигнали и обръщане на внимание на заобикалящата среда.
- **Приемане:** Позволяване на трудните емоции и мисли да присъстват, вместо да се борим с тях или да ги потискаме. Този подход може да намали вътрешната съпротива и напрежението. Например приемането на нервността, изпитвана преди важен разговор, такава, каквато е, може да позволи енергията да бъде насочена към подготовката, вместо към борбата с тази емоция. Приемането не означава да останем пасивни; то означава да предприемаме действия с правилно разбиране на процеса.
- **Разграничаване на мислите от абсолютните факти:** Способността да разглеждаме мислите, които преминават през ума ни, като мисловни интерпретации, вместо директно да ги приемаме за факти. Например идеята „Ще се проваля“ може да бъде мисъл, възникваща в ума в този момент, а не абсолютна реалност.









Способността да забележим тази мисъл, вместо да я възприемаме като непроменим факт, може да помогне за намаляване на напрежението върху човека и да допринесе за вземането на по-балансирани решения.

- **Действия, основани на ценностите:** Способността да насочваме поведението си в съответствие с личните си ценности, вместо да позволяваме то да бъде повлияно от моментните емоции. Например, ако уважителното и спокойно общуване е важна ценност, човек може да се опита да действа в съответствие с тази ценност дори в напрегнати моменти.

Тема 2: Психологическа гъвкавост

Психологическата устойчивост е способността на човека да се адаптира и възстановява, като проявява гъвкавост при сблъсък с трудни житейски събития, стрес и кризисни ситуации.

Основни измерения, които подпомагат психологическата устойчивост:

- **Цялостна грижа за себе си:** Удовлетворяването на основните физиологични потребности, като достатъчно сън, балансирано хранене и физическа активност, може да подпомогне физическата и психическата издръжливост.

- **Социална подкрепа:** Споделянето на преживяваните трудности с близкото социално обкръжение (семейство, приятели, връстници или членове на общността) или със специалисти, както и изразяването на емоциите и мислите, може да допринесе за регулирането на емоциите.

- **Функционално решаване на проблеми:** Разделянето на сложните проблеми на по-малки, управляеми стъпки може да намали чувството на несигурност и да улесни предприемането на действия, насочени към намиране на решения.
- **Когнитивна гъвкавост:** Адаптирането към променящите се условия, приемането на ситуации, които не могат да бъдат контролирани, и разработването на алтернативни стратегии могат да подпомогнат процеса на възстановяване.

Психологическата гъвкавост и психологическата устойчивост са взаимнодопълващи се процеси, които улесняват хората в поддържането на емоционалното им равновесие и адаптирането към промените в стресови ситуации. Докато гъвкавостта позволява излизане извън установените модели на реагиране и откриване на алтернативни пътища, устойчивостта подпомага способността за възстановяване след трудни преживявания.

Примери за това как двата процеса действат заедно:

- **Несигурност и промяна**: Гъвкавостта може да улесни приемането на променящите се условия такива, каквито са; устойчивостта може да помогне на човек да се адаптира към тези нови условия и да продължи напред.





- **Емоционална интензивност и конфликт**: Докато гъвкавостта позволява забелязването на моментния гняв или тревожност без осъждане, устойчивостта може да помогне на човек да се успокои при преживяване на тези силни емоции и да поддържа конструктивно общуване.

- **Допускане на грешки и преживяване на неуспех**: Гъвкавостта може да подпомогне приемането на грешката, без тя да се възприема като заплаха, докато устойчивостта може да подпомогне извличането на поуки от този опит и преразглеждането на собствената стратегия.

★ Основни моменти

Тези основни моменти обобщават ключовите понятия, разгледани в Раздел 4. Те помагат информацията да бъде по-лесна за разбиране, а важните моменти — по-лесни за запомняне.

1. Реакции към ситуации извън собствения контрол

Не е възможно да контролираме всички неблагоприятни ситуации, които възникват на работното място, в училище или в социалния живот. Важното е как човек реагира и какъв подход възприема в ситуации, които се развиват извън неговия контрол. Психологическата гъвкавост и психологическата устойчивост са две основни умения, които се открояват в този процес.

2. Психологическата гъвкавост е способността да избираме съзнателна реакция.

Психологическата гъвкавост е способността на човека да забелязва усещанията, които възникват в ума и тялото му, и да избира съзнателна реакция в

съответствие със своите ценности, вместо да реагира импулсивно.

3. Психологическа устойчивост

Психологическата устойчивост е способността за справяне с трудностите, когато възникнат, и за последващо възстановяване на психосоциалното равновесие. Тя включва продължаване напред, без човек да бъде завладян от тъга, страх или разочарование, продължаване по избрания път след неуспехи и способност за намиране на решения.

4. Осъзнатост (Mindfulness)

Наблюдаването на настоящия момент и възникващите емоции и мисли, без да ги оценяваме, може да намали стреса и импулсивните реакции, като създава пауза между емоцията и поведението. Осъзнатостта може да бъде развита чрез съсредоточаване върху дишането, забелязване на телесните сигнали и обръщане на внимание на заобикалящата среда.

5. Приемане и предприемане на действия с правилно разбиране на процеса

Позволяването на трудните емоции и мисли да присъстват, вместо да се борим с тях или да ги потискаме, може да намали вътрешната съпротива и напрежението. Приемането не означава да останем пасивни; то означава да предприемаме действия с правилно разбиране на процеса.

6. Мисли и абсолютни факти

Способността да разглеждаме мислите, които преминават през ума ни, като мисловни интерпретации, вместо директно да ги приемаме за



факти, може да помогне за намаляване на напрежението върху човека и да допринесе за вземането на по-балансирани решения. Например идеята „Ще се проваля“ може да бъде мисъл, възникваща в ума в този момент, а не абсолютна реалност.

7. Действия, основани на ценностите

Действията, основани на ценностите, представляват способността да насочваме поведението си в съответствие с личните си ценности, вместо да позволяваме то да бъде повлияно от моментните емоции. Например, ако уважителното и спокойно общуване е важна ценност, човек може да се опита да действа в съответствие с тази ценност дори в напрегнати моменти.

8. Грижа за себе си и социална подкрепа

Удовлетворяването на физиологичните потребности, като достатъчно сън, балансирано хранене и физическа активност, подпомага физическата и психическата издръжливост. Споделянето на преживяваните трудности с близкото социално обкръжение (семейство, приятели, връстници или членове на общността) или със специалисти, както и изразяването на емоциите и мислите, може да допринесе за регулирането на емоциите.

9. Подход към сложните проблеми

Разделянето на сложните проблеми на по-малки, управляеми стъпки намалява чувството на несигурност. Адаптирането към променящите се условия, приемането на ситуации, които не могат да бъдат контролирани, и разработването на алтернативни стратегии могат да подпомогнат процеса на възстановяване.

10. Гъвкавостта и устойчивостта се допълват взаимно.

Докато гъвкавостта позволява излизане извън установените модели на реагиране и откриване на алтернативни пътища, устойчивостта подпомага способността за възстановяване след трудни преживявания. При преживявания на несигурност, силни емоции или неуспех тези два процеса действат заедно и допринасят за адаптирането и продължаването напред.

Тест за самооценка

Инструкции: Прочетете внимателно всеки въпрос. Изберете правилния отговор от предложените варианти. При въпросите „Вярно/Невярно“ отбележете съответния отговор. Изберете само един отговор за всеки въпрос.

1. Какво представлява психологическата гъвкавост?

а) Способността да избираме функционална реакция, като осъзнаваме собствените си емоции и мисли.

б) Автоматично реагиране на емоциите.

в) Пренебрегване на всички трудни емоции.

2. Какво означава осъзнатост (Mindfulness)?

а) Принудително контролиране на емоциите.

б) Наблюдаване на настоящия момент без осъждане.

в) Мислене единствено за бъдещето.

3. Какво означава приемане?

а) Да се държим така, сякаш емоциите не съществуват.

б) Незабавно премахване на емоциите.

в) Позволяване на емоциите да съществуват, без да се борим с тях.

4. Вярно или невярно?

Социалната подкрепа допринася за намаляване на емоционалното напрежение.

а) Невярно.

б) Вярно.

5. Защо психологическата гъвкавост и психологическата устойчивост са ефективни, когато действат заедно?

а) Защото премахват всички емоции.

б) Защото напълно премахват стреса от живота.

в) Защото подпомагат адаптацията, възстановяването и вземането на здравословни решения.

Ключ с отговорите

Въпрос	Правилен отговор
1.	А
2.	Б
3.	В
4.	Б
5.	В



OLEKTIA MAVİ PENCERE Special Education Association APB