



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Psykologinen Joustavuus Ja Henkinen Joustavuus

TEENA 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."



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/>



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-F101-KA210-ADU-000357452

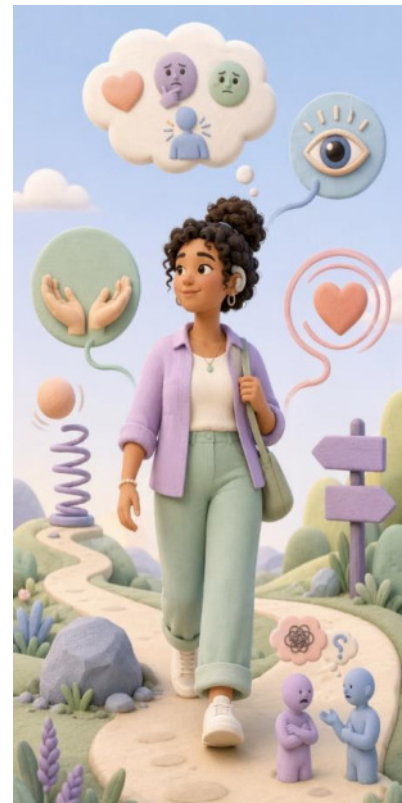


Teema 4 :

Psykologinen joustavuus ja henkinen joustavuus

Elämä on täynnä haasteita. Joka päivä kohtaamme tilanteita, jotka voivat olla stressaavia, hämmentäviä tai turhauttavia. Joskus kohtaamme odottamattomia tapahtumia. Suunnitelmat muuttuvat yllättäen. Ihmiset saattavat ymmärtää meitä väärin. Työpaikalla, koulussa tai yksityiselämässä voi ilmetä ongelmia. Emme voi hallita kaikkea. Jotkut tapahtumat ovat meidän vaikutusvaltamme ulkopuolella. Tärkeää on se, miten reagoimme näihin tilanteisiin. Tässä psykologinen joustavuus ja henkinen sietokyky auttavat meitä.

Psykologinen joustavuus on kykyä havaita, mitä mielessäsi ja kehossasi tapahtuu. Tarkkaillet ajatuksiasi, tunteitasi ja fyysisiä tuntemuksiasi. Et reagoi automaattisesti. Et torju epämiellyttäviä tunteita. Et jää jumiin negatiivisiin ajatuksiin. Joustavuus antaa sinun valita reaktiosi. Voit toimia arvojesi mukaisesti. Voit keskittyä sinulle tärkeisiin asioihin, vaikka tilanteet olisivat vaikeita. Henkinen joustavuus on kykyä kohdata vaikeuksia ja toipua niistä. Se on kykyä selviytyä stressistä, paineista tai takaiskuista. Joustavuus ei tarkoita, että et koskaan tuntisi surua, pelkoa tai turhautumista. Kaikki kokevat näitä tunteita. Resilienssi tarkoittaa niiden käsittelyä ilman, että ne valtaavat sinua. Se antaa ihmisille mahdollisuuden jatkaa eteenpäin myös takaiskujen jälkeen. Resilienssi tukee virheistä oppimista ja ratkaisujen löytämistä. Joustavuus ja resilienssi liittyvät toisiinsa. Joustavuus auttaa sinua huomaamaan vaihtoehtoja, uusia lähestymistapoja ja valintoja. Resilienssi antaa sinulle energiaa ja voimaa toimia. Yhdessä ne antavat sinulle mahdollisuuden kohdata haasteet rauhallisesti, toipua nopeammin ja tehdä parempia päätöksiä. Molempien taitojen harjoittaminen lisää itseluottamusta, itsenäisyyttä ja tunne-elämän vakautta.





Co-funded by
the European Union

Kuuroille aikuisille joustavuus ja henkinen joustavuus ovat erityisen tärkeitä. Viestinnän esteitä ja väärinkäsityksiä voi esiintyä usein. Sosiaaliset haasteet tai eristyneisyyden tunne voivat lisätä stressiä. Joustavuus auttaa sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin, muuttamaan suunnitelmia ja sietämään tilapäistä epämukavuutta. Henkinen joustavuus auttaa toipumaan turhautumisesta, viestinnän ongelmista tai sosiaalisesta stressistä. Näiden taitojen kehittäminen parantaa mielenterveyttä, tunteiden hallintaa ja yleistä elämänlaatua.





Aihe 1: Psykologisen joustavuuden ymmärtäminen

Psykologinen joustavuus tarkoittaa ajatusten, tunteiden ja kehon tuntemusten havaitsemista ilman, että antaa niiden hallita itseään. Se antaa mahdollisuuden reagoida harkitusti sen sijaan, että vain reagoisi. Joustavat ihmiset sietävät epävarmuutta ja sopeutuvat muutoksiin. He pystyvät kohtaamaan vaikeuksia ilman, että tuntevat olevansa aivan hukassa.

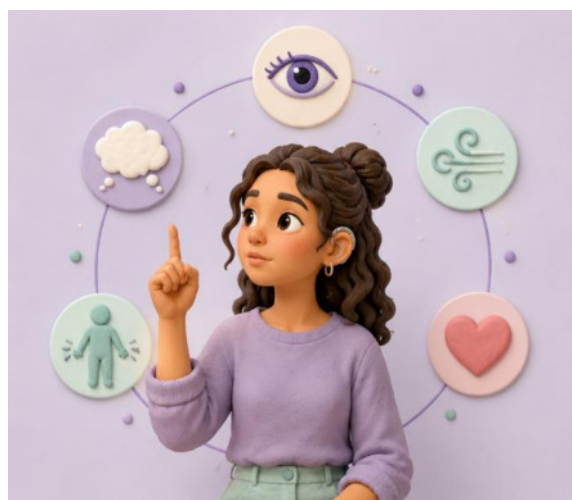
Joustavuus ei tarkoita sitä, että hyväksyisi kaiken tai välttäisi haasteita. Se tarkoittaa arvoihin perustuvien reaktioiden valitsemista. Se tarkoittaa harkittua toimintaa, jopa epämiellyttävissä tilanteissa. Joustavat ihmiset ovat avoimia uusille kokemuksille. He ovat valmiita oppimaan virheistään. He näkevät takaiskut mahdollisuuksina kasvaa. Psykologisen joustavuuden keskeiset piirteet:

- **Tietoisuus**

tarkoittaa nykyhetken havainnointia. Huomaa ajatuksesi ja tunteesi. Älä tuomitse niitä. Tietoisuuden avulla voit ymmärtää, mitä sisälläsi tapahtuu. Se luo tilaa tunteiden ja toiminnan välille. Saatat huomata, että ajatuksesi kiihtyvät, huolet tulevaisuudesta tai muistot menneisyydestä. Näiden havainnoiminen ilman arvostelua vähentää stressiä ja impulsiivisia reaktioita. Tietoisuutta voi harjoitella keskittymällä hengitykseen, havainnoimalla ympäristöä tai kuuntelemalla kehoaan.

- **Hyväksyminen**

Hyväksyminen tarkoittaa kokemusten sallimista ilman, että yrittää muuttaa niitä välittömästi. Hyväksyt sekä miellyttävät että epämiellyttävät tunteet. Et taistele tunteita vastaan. Et piilota niitä. Hyväksyminen vähentää jännitystä ja vastustusta. Esimerkiksi hermostuneisuus ennen esitystä on normaalia. Tämän tunteen hyväksyminen antaa sinun keskittyä valmistautumiseen ja itse toimintaan. Hyväksyminen ei tarkoita luopumista. Se tarkoittaa sen ymmärtämistä, mitä sisälläsi tapahtuu.





- **Kognitiivinen irrottaminen**

Kognitiivinen irrottaminen tarkoittaa ajatusten näkemistä ajatuksina, ei tosiasioina. Ajatukset ovat usein mielipiteitä, oletuksia tai muistoja. Ne eivät aina vastaa todellisuutta. Irrottaminen vähentää negatiivisten ajatusten valtaa käyttäytymisen hallitsemisessa. Esimerkiksi ajatus ”Minä epäonnistun” on vain ajatus. Se ei tarkoita, että se olisi totta. Tämän ajatuksen tarkkaileminen reagoimatta auttaa tekemään rauhallisempia valintoja.

- **Arvoihin perustuva toiminta**

Arvoihin perustuva toiminta tarkoittaa valintojen tekemistä henkilökohtaisten arvojen mukaisesti. Arvosi ohjaavat käyttäytymistäsi myös vaikeissa tilanteissa. Ne antavat suuntaa ja merkitystä. Esimerkiksi, jos ystävällisyys on sinulle tärkeä arvo, saatat päättää vastata rauhallisesti henkilölle, joka loukkaa sinua, sen sijaan että reagoisit vihaisesti. Arvoihin perustuva toiminta luo tarkoituksen ja tyydytyksen tunteen.

Käytännön esimerkkejä joustavuudesta:

- Hermostuneisuus ennen työhaastattelua. Joustavuus auttaa huomaamaan ahdistuksen ilman paniikkia. Keskityt valmistautumiseen ja parhaasi tekemiseen.
- Turhautuminen erimielisyyden jälkeen. Joustavuus antaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä hetkeksi ja valita kunnioittavan vastauksen huutamisen sijaan.
- Joudut kohtaamaan äkillisiä muutoksia suunnitelmissa. Joustavuus antaa sinun sopeutua ilman stressiä tai vihaa.
- Koet surua tai pettymystä. Joustavuus antaa sinun tunnistaa tunteet, käsitellä niitä ja jatkaa merkityksellistä toimintaa.

Joustava ajattelu vaatii harjoitusta. Aloita pienistä asioista. Tarkkaile ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia. Kysy itseltäsi: ”Auttaako tämä minua saavuttamaan tavoitteeni?” Ajan myötä joustavuus muuttuu luonnolliseksi ja automaattiseksi.





- **Aihe 2: Henkisen joustavuuden kehittäminen**

Henkinen joustavuus on kyky selviytyä haasteista ja toipua vaikeuksista. Joustavat ihmiset pystyvät kohtaamaan stressiä ilman, että se valtaa heidät. He osaavat oppia virheistään ja jatkaa eteenpäin. Joustavuus mahdollistaa elämän jatkumisen myös takaiskujen jälkeen.

Resilienssi ei tarkoita ongelmien sivuuttamista tai vahvan esittämistä. Kyse on stressin havaitsemisesta, ymmärtämisestä ja hallitsemisesta. Stressin merkkejä ovat muun muassa kehon jännittyneisyys, väsymys, ärtyneisyys, päänsäryt, sydämen tiheälyöntisyys, pinnallinen hengitys tai liiallinen tunteellisuus. Resilientit ihmiset tunnistavat nämä merkit ja toimivat varhaisessa vaiheessa. Käytännön strategioita resilienssin vahvistamiseksi:

- **Itsestä huolehtiminen**

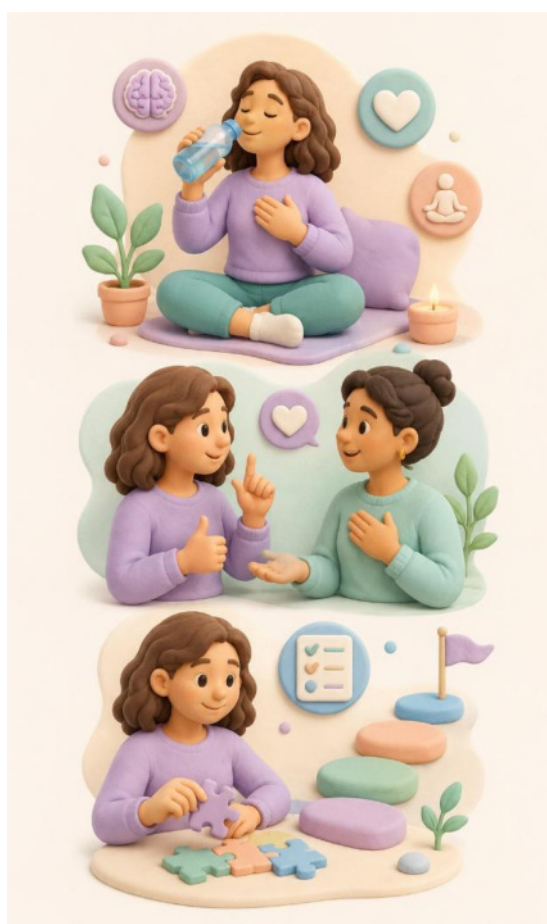
Huolehdi kehosta ja mielestäsi. Nuku hyvin, syö terveellisesti ja liiku säännöllisesti. Rentoutuminen ja lepo vahvistavat henkistä jaksamista. Terve keho tukee tervettä mieltä. Pienet rutiinit, kuten venyttely, lyhyet kävelyt tai veden juominen, auttavat hallitsemaan stressiä.

- **Sosiaalinen tuki**

Keskustele ystävien, perheenjäsenten tai yhteisön jäsenten kanssa, joihin luotat. Tunteiden jakaminen vähentää painetta. Tunteista puhuminen tai kirjoittaminen voi auttaa järjestämään ajatuksia. Muiden tuki tarjoaa neuvoja, ymmärrystä ja rohkaisua.

- **Ongelmanratkaisu**

Jaa haasteet hallittaviin vaiheisiin. Keskity ratkaisuihin ongelmien sijaan. Suunnittelu auttaa vähentämään liian voimakkaita tunteita. Aloita pienistä, saavutettavissa olevista toiminnoista. Juhli pieniä onnistumisia. Tämä rakentaa itseluottamusta ja motivaatiota.





- **Positiivinen asenne**

Keskity vahvuuksiisi ja aiempiin onnistumisiisi. Etsi oppimismahdollisuuksia vaikeuksista. Vältä epäonnistumisten märehtimistä. Positiivinen ajattelu kannustaa sinua jatkamaan. Se auttaa näkemään mahdollisuuksia jopa haastavissa tilanteissa.

- **Joustavuus**

Sopeuta suunnitelmiasi tilanteiden muuttuessa. Hyväksy se, mitä ei voi muuttaa. Joustavuuden ja toiminnan yhdistelmä vahvistaa sinun sopeutumiskykyäsi. Joustavuus estää juuttumisen paikoilleen ja helpottaa toipumista.

Käytännön esimerkkejä resilienssistä:- Tentissä repputtaminen. Resilienssi auttaa tarkastelemaan virheitä, suunnittelemaan seuraavia askelia ja yrittämään uudelleen.

- Sosiaaliset väärinkäsitykset. Resilienssi auttaa toipumaan turhautumisesta ja palauttamaan viestinnän rauhallisesti.

- Ylikuormitus töissä tai koulussa. Resilienssi auttaa pitämään taukoja, palauttamaan energiaa ja jatkamaan tehokkaasti. Resilienssi kehittyy vähitellen. Jokainen kohdattu haaste vahvistaa taitoa. Pienetkin onnistumiset lisäävät itsetuottamusta. Resilienssiä omaavat ihmiset eivät anna periksi. He jatkavat yrittämistä, oppimista ja kasvamista.

Kuvitusehdotus:

Jousi, joka palautuu alkuperäiseen muotoonsa painamisen jälkeen.

Henkilö, joka kiipeää esteiden täyttämää mäkeä ylös käyttäen apunaan seuraavia työkaluja: itsestä huolehtiminen, sosiaalinen tuki, ongelmanratkaisu, positiivinen ajattelutapa. Stressimittari, joka näyttää varoitusmerkkejä ja keinoja stressin vähentämiseen.





Aihe 3: Joustavuus ja sinnikkyys täydentävät toisiaan.

Joustavuus auttaa huomaamaan vaihtoehtoja ja erilaisia lähestymistapoja. Sinnikkyys antaa voimaa toimia ja toipua. Yhdessä nämä taidot auttavat ihmisiä selviytymään stressistä, sopeutumaan muutoksiin ja käsittelemään haasteita tehokkaasti. Esimerkkejä arjesta:

Väärinkäsitykset: Joustavuus auttaa huomaamaan tunteet reagoimatta niihin. Sinnikkyys auttaa rauhoittumaan, pysähtymään hetkeksi ja yrittämään uudelleen.

· **Äkilliset muutokset:** Joustavuus mahdollistaa sopeutumisen. Resilienssi antaa energiaa ja itseluottamusta jatkaa.

· **Virheet töissä tai koulussa:** Joustavuus auttaa hyväksymään virheet. Resilienssi auttaa oppimaan virheistä ja yrittämään uudelleen.

· **Tunteiden ylikuormitus:** Joustavuus auttaa tunnistamaan tunteita. Resilienssi tukee tauon pitämistä, lepoa ja rauhallista paluuta tehtäviin.

· **Konfliktit muiden kanssa:** Joustavuus auttaa tarkkailemaan omia reaktioita. Resilienssi auttaa ylläpitämään kunnioittavaa viestintää ja ratkaisemaan ongelman.

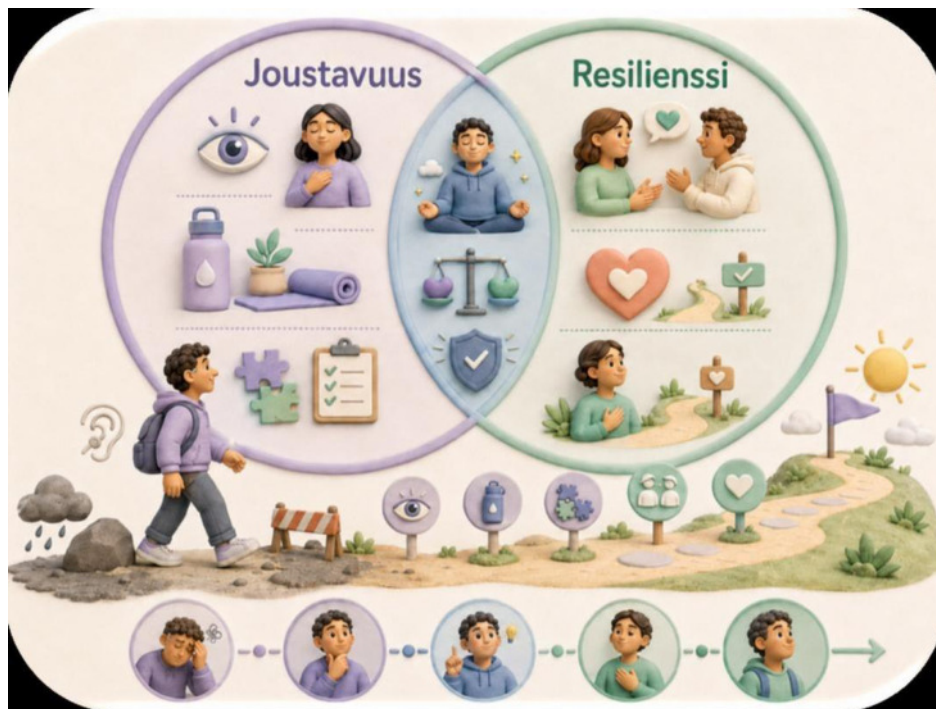




Käytännön vinkkejä joustavuuden ja sietokyvyn yhdistämiseen:

- Pysähdy hetkeksi ja tarkkaile ajatuksiasi ja tunteitasi ennen kuin toimit.
- Keskity siihen, mihin voit vaikuttaa.
- Pidä taukoja stressin vähentämiseksi.
- Hakeudu sosiaalisen tuen piiriin tarvittaessa.
- Aseta pieniä, saavutettavissa olevia tavoitteita.
- Pohdi menneitä onnistumisia ja toimineita strategioita.
- Käytä maadoitustekniikoita pysyäksesi rauhallisena ja läsnä.
- Harjoittele tietoisuutta huomataksesi kehon signaalit ja estääksesi impulsiivisia reaktioita.

Ajan myötä nämä taidot lisäävät itsenäisyyttä, itseluottamusta ja ongelmanratkaisukykyä. Ne vähentävät stressiä, parantavat ihmissuhteita ja tukevat yleistä hyvinvointia. Säännöllinen harjoittelu ja pienet, johdonmukaiset askeleet vahvistavat joustavuutta ja resilienssiä.





☆ Oppimismuistiinpanot

Nämä oppimismuistiinpanot esittelevät teeman 4 keskeiset ajatukset. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä ja auttavat oppijoita muistamaan tärkeimmät kohdat.

1. Psykologisen joustavuuden ymmärtäminen

Psykologinen joustavuus tarkoittaa omien ajatusten, tunteiden ja kehon tuntemusten havaitsemista ilman, että ne hallitsevat käyttäytymistäsi. Se auttaa sinua pysähtymään hetkeksi ennen reagoimista. Se antaa sinun valita rauhallisen ja hyödyllisen reaktion automaattisen reaktion sijaan. Joustavat ihmiset pystyvät sopeutumaan muutoksiin, hyväksymään epävarmuuden ja pysymään yhteydessä itselleen tärkeisiin asioihin. Joustavuus ei tarkoita sitä, että hyväksyisi kaiken tai välttäisi ongelmia. Kyse on siitä, että valitset toimia, jotka vastaavat arvojesi, vaikka tilanne tuntuisi epämukavalta.

2. Mindfulnessin rooli joustavuudessa

Mindfulness tarkoittaa läsnäolossa olemista. Se auttaa sinua tarkkailemaan ajatuksiasi ja tunteitasi tuomitsematta niitä. Kun harjoitat mindfulnessia, luot tilaa tunteiden ja toiminnan välille. Huomaat kiihkeät ajatukset, voimakkaat tunteet tai kehon jännityksen, mutta et reagoi niihin välittömästi. Tämä vähentää stressiä ja auttaa sinua ajattelemaan selkeämmin. Mindfulnessia voi harjoittaa hengityksen, maadoittumisen tai ympäristön havainnoinnin kautta.

3. Hyväksyminen keinona vähentää emotionaalista vastustusta

Hyväksyminen tarkoittaa sisäisten kokemusten sallimista ilman, että yrität muuttaa niitä heti. Tunteiden hyväksyminen ei tarkoita niiden pitämistä tai luopumista. Se tarkoittaa sen tunnustamista, että kaikki tunteet ovat normaaleja ja väliaikaisia. Hyväksyminen vähentää emotionaalista painetta ja jännitystä. Se auttaa sinua keskittymään siihen, mitä voit hallita. Kun hyväksyt vaikeita tunteita, kuten hermostuneisuutta, surua tai turhautumista, pystyt toimimaan rauhallisemmin ja tehokkaammin.



4. Kognitiivisen erottamisen ymmärtäminen

Kognitiivinen erottaminen tarkoittaa sitä, että ajatukset nähdään ajatuksina, ei tosiasioina. Ajatukset voivat olla hyödyllisiä, mutta ne voivat olla myös negatiivisia, vääriä tai liioiteltuja. Erottaminen opettaa sinua tarkastelemaan ajatuksiasi etäältä. Esimerkiksi ajatus ”Minä epäonnistun” on vain ajatus, ei ennuste. Kun irrotat itsesi negatiivisista ajatuksista, ne menettävät voimansa. Tämä auttaa sinua tekemään päätöksiä todellisuuden perusteella pelon tai oletusten sijaan.

5. Toimiminen henkilökohtaisten arvojen mukaisesti

Arvot ovat ominaisuuksia, jotka ohjaavat toimintaasi ja päätöksiäsi. Arvoihin perustuva toiminta tarkoittaa sellaisen käyttäytymisen valitsemista, mikä vastaa sinulle tärkeitä asioita. Vaikka tilanteet ovat stressaavia, arvosi auttavat sinua pysymään keskittyneenä ja rauhallisena. Toimiminen arvojen, kuten ystävällisyyden, rehellisyyden, kunnioituksen tai vastuullisuuden, mukaisesti luo merkitystä ja tarkoitusta. Arvot tukevat joustavuutta, koska ne auttavat sinua valitsemaan hyödyllisiä toimia emotionaalisten reaktioiden sijaan.

6. Henkinen joustavuus ja toipuminen stressistä

Henkinen joustavuus on kyky selviytyä haasteista ja toipua vaikeuksien jälkeen. Joustavat ihmiset kokevat stressiä, surua ja turhautumista kuten kaikki muutkin, mutta he eivät jää jumiin näihin tunteisiin. He tunnistavat stressin varhaiset merkit, kuten jännittyneisyyden, ärtyneisyyden tai väsymyksen, ja ryhtyvät toimenpiteisiin niiden hallitsemiseksi. Joustavuus auttaa sinua jatkamaan eteenpäin takaiskujen jälkeen, oppimaan virheistä ja pysymään motivoituneena.

7. Itsestä huolehtimisen ja tukiverkoston merkitys

Itsestä huolehtiminen vahvistaa mieltä ja kehoa. Hyvä uni, ravitseva ruoka, lepo, liikunta ja rentoutuminen auttavat vähentämään stressiä ja tukevat tunnetasapainoa. Myös sosiaalinen tuki on tärkeää. Tunteiden jakaminen luotettavien ihmisten kanssa helpottaa tunteiden hallintaa. Ystävien, perheen tai yhteisön tuki vähentää painetta ja lisää itseluottamusta. Sekä itsestä huolehtiminen että sosiaalinen tuki suojaavat henkistä joustavuutta.



8. Ongelmanratkaisu ja positiivinen ajattelutapa

Ongelmanratkaisutaidot auttavat jakamaan haasteet pieniksi, hallittaviksi vaiheiksi. Tämä vähentää ylivoimaisuuden tunnetta ja lisää motivaatiota. Positiivinen ajattelutapa auttaa sinua keskittymään vahvuuksiin epäonnistumisten sijaan. Se kannustaa oppimiseen, kärsivällisyyteen ja sinnikkyYTEEN. Positiivinen ajattelu ei sivuuta ongelmia, vaan auttaa sinua näkemään mahdollisuuksia ja ratkaisuja, jopa vaikeina hetkinä.

9. Kuinka joustavuus ja resilienssi toimivat yhdessä

Joustavuus auttaa sinua huomaamaan sisäiset kokemuksesi ja sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin. Resilienssi antaa sinulle voimaa toipua, jatkaa ja toimia. Yhdessä nämä taidot vähentävät stressiä, tukevat emotionaalista vakautta ja parantavat päätöksentekoa. Kuuroille aikuisille joustavuus auttaa hallitsemaan viestinnän haasteita ja resilienssi auttaa toipumaan väärinkäsityksistä tai emotionaalisesta ylikuormituksesta. Molempien taitojen harjoittaminen lisää itsenäisyyttä, itseluottamusta ja yleistä hyvinvointia.



Arviointikoe:

Teema 4 + vastausavain

Ohjeet:

Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Oikea/väärä-kysymyksissä valitse oikea väittämä. Valitse vain yksi vastaus kutakin kysymystä kohden.

1. Mitä psykologinen joustavuus tarkoittaa?

- a) Ajatusten ja tunteiden havaitseminen ja hyödyllisen reaktion valitseminen
- b) Automaattinen reagoiminen tunteisiin
- c) Kaikkien vaikeiden tunteiden sivuuttaminen

2. Mindfulness tarkoittaa:

- a) Tunteiden voimakasta hallitsemista
- b) Nykyhetken tarkkailua ilman arvostelua
- c) Pelkästään tulevaisuuden ajattelemista

3. Hyväksyminen tarkoittaa:

- a) Tunteiden sallimista ilman niiden vastustamista
- b) Tunteiden välitöntä katoamista
- c) Tunteiden teeskentelemistä epätodellisiksi

4. Kognitiivinen erottaminen opettaa, että:

- a) Ajatukset ovat aina totta ja oikeita
- b) Ajatuksia on vältettävä aina
- c) Ajatukset ovat erillisiä tosiasioista ja niitä voidaan tarkkailla rauhallisesti



Co-funded by
the European Union

5. Henkinen joustavuus on:

- a) Kyky välttää haasteet kokonaan
- b) Kyky toipua ja jatkaa stressin jälkeen
- c) Kyky olla olematta koskaan väsynyt tai surullinen

6. Totta vai Oikein: Sosiaalinen tuki voi vähentää henkistä painetta.

- a) Oikein
- b) Väärin

7. Joustavuus ja sietokyky toimivat hyvin yhdessä, koska:

- a) Ne auttavat sopeutumaan, toipumaan ja tekemään terveellisiä päätöksiä
- b) Ne poistavat kaiken stressin elämästä pysyvästi
- c) Ne saavat tunteet katoamaan kokonaan

Kysymys	Oikea vastaus
1.	A
2.	B
3.	A
4.	C
5.	B
6.	A
7.	A