Co-funded by the European Union

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

Psykologinen joustavuus ja resilienssi

TEEMA 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."

“Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.”



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/

Tämä asiakirja on luotu maksuttomaksi oppimis- ja opetusmateriaaliksi (avoimeksi oppimateriaaliksi) ja se on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Tämän lisenssin kopion voit katsoa osoitteesta http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Teema 4: Psykologinen joustavuus ja resilienssi

Elämää voivat muovata monenlaiset vaikeudet, epävarmuudet ja odottamattomat muutokset. Kaikkia työssä, koulussa tai sosiaalisessa elämässä ilmeneviä vastoinkäymisiä ei ole mahdollista hallita. Merkitystä on sillä, miten ihminen reagoi tilanteisiin, joihin hän ei voi vaikuttaa, ja millaisen lähestymistavan hän omaksuu. Psykologinen joustavuus ja psyykkinen resilienssi ovat kaksi keskeistä taitoa, jotka korostuvat tässä prosessissa.

Psykologinen joustavuus on yksilön kykyä huomata mielessään ja kehossaan esiintyvät tunteet, ajatukset ja kehon tuntemukset sekä valita arvojensa mukainen tietoinen vastaus automaattisen reagoinnin sijaan. Se tukee keskittymistä siihen, mikä on yksilölle tärkeää, ilman vaikeiden tunteiden tukahduttamista tai sivuuttamista ja ilman juuttumista kielteisiin ajatuksiin.

Psyykkinen resilienssi puolestaan on kykyä selviytyä vaikeuksista niitä kohdattaessa ja palauttaa psykososiaalinen tasapaino niiden jälkeen. Se ei tarkoita, ettei koe surua, pelkoa tai pettymystä; pikemminkin siihen kuuluu eteenpäin pääseminen näiden tunteiden lamauttamatta, matkan jatkaminen vastoinkäymisten jälkeen ja kyky löytää ratkaisuja.

Aihe 1: Psykologisen joustavuuden ymmärtäminen

Psykologinen joustavuus on kykyä huomata hetkelliset tunteet, ajatukset ja kehon tuntemukset arvostelematta niitä ja toimia omien arvojen mukaisesti antamatta näiden kokemusten ohjata käyttäytymistä. Psykologisen joustavuuden keskeiset osatekijät ovat seuraavat:

- **Tietoinen läsnäolo:** Kyky havainnoida nykyhetkeä sekä esiin nousevia tunteita ja ajatuksia arvostelematta. Tämä lähestymistapa voi vähentää stressiä ja automaattisia reaktioita luomalla tauon tunteen ja käyttäytymisen välille. Sitä voi kehittää keskittymällä hengitykseen, huomioimalla kehon signaaleja ja kiinnittämällä huomiota ympäristöön.
- **Hyväksyminen:** Vaikeiden tunteiden ja ajatusten salliminen niiden kanssa kamppailemisen tai niiden tukahduttamisen sijaan. Tämä lähestymistapa voi vähentää sisäistä vastarintaa ja jännitystä. Esimerkiksi tärkeää keskustelua edeltävän jännityksen hyväksyminen sellaisenaan voi auttaa suuntaamaan energian valmistautumiseen sen sijaan, että sitä kuluisi tunteen vastustamiseen. Hyväksyminen ei tarkoita passiivisuutta, vaan toimimista prosessin oikein ymmärtäen.
- **Ajatusten erottaminen ehdottomista tosiasioista:** Kyky pitää mielessä liikkuvia ajatuksia mielen tulkintoina sen sijaan, että ne hyväksyttäisiin suoraan tosiasioina. Esimerkiksi ajatus *”Epäonnistun”* voi olla pikemminkin sillä hetkellä mieleen nouseva ajatus kuin ehdoton totuus. Kun tämän ajatuksen pystyy huomaamaan sen sijaan, että pitäisi sitä muuttumattomana tosiasiana, se voi keventää yksilöön kohdistuvaa painetta ja auttaa tekemään tasapainoisempia päätöksiä.
- **Arvojen mukainen toiminta:** Kyky ohjata käyttäytymistä henkilökohtaisten arvojen mukaisesti sen sijaan, että antaisi hetkellisten tunteiden viedä mukanaan. Jos esimerkiksi kunnioittava ja rauhallinen viestintä on tärkeä arvo, sen mukaisesti voi pyrkiä toimimaan jännittyneinäkin hetkinä.









Aihe 2: Psyykkinen resilienssi

Psyykkinen resilienssi on yksilön kykyä sopeutua ja toipua osoittamalla joustavuutta vaikeiden elämäntapahtumien, stressin ja kriisitilanteiden edessä.

Psyykkistä resilienssiä tukevat keskeiset osa-alueet:

- **Kokonaisvaltainen itsestä huolehtiminen:** Fysiologisista perustarpeista, kuten riittävästä unesta, tasapainoisesta ravitsemuksesta ja liikunnasta, huolehtiminen voi tukea fyysistä ja psyykkistä kestävyyttä.
- **Sosiaalinen tuki:** Koettujen vaikeuksien jakaminen läheisten ihmisten (perheen, ystävien, vertaisten tai yhteisön jäsenten) tai ammattilaisten kanssa sekä tunteiden ja ajatusten ilmaiseminen voivat edistää tunteiden säätelyä.
- **Toimiva ongelmanratkaisu:** Monimutkaisten ongelmien pilkkominen pienempiin, hallittaviin vaiheisiin voi vähentää epävarmuuden tunnetta ja helpottaa ratkaisukeskeistä toimintaa.
- **Kognitiivinen joustavuus:** Muuttuviin olosuhteisiin sopeutuminen, niiden tilanteiden hyväksyminen, joihin ei voi vaikuttaa, ja vaihtoehtoisten strategioiden kehittäminen voivat tukea toipumista.

Psykologinen joustavuus ja psyykkinen resilienssi ovat toisiaan täydentäviä prosesseja, jotka auttavat yksilöä säilyttämään tunnetasapainonsa ja sopeutumaan muutokseen stressaavissa tilanteissa. Joustavuus auttaa irrottautumaan kiinteistä reagointimalleista ja

näkemään vaihtoehtoisia polkuja, kun taas resilienssi tukee kykyä toipua vaikeiden kokemusten jälkeen.

Esimerkkejä prosessien yhteisvaikutuksesta:

- **Epävarmuus ja muutos:** Joustavuus voi helpottaa muuttuneiden olosuhteiden hyväksymistä sellaisinaan; resilienssi voi auttaa sopeutumaan uusiin olosuhteisiin ja jatkamaan eteenpäin.
- **Tunteiden voimakkuus ja ristiriidat:** Joustavuus auttaa huomaamaan hetkellisen vihan tai ahdistuksen arvostelematta, kun taas resilienssi voi auttaa rauhoittumaan voimakkaan tunteen edessä ja jatkamaan rakentavaa viestintää.
- **Virheiden ja epäonnistumisen kokeminen:** Joustavuus voi tukea virheen hyväksymistä näkemättä sitä uhkana, kun taas resilienssi voi tukea kokemuksesta oppimista ja oman toimintastrategian uudistamista.

⭐ Keskeiset asiat

Nämä keskeiset asiat tiivistävät teeman 4 ydinkäsitteet. Ne auttavat ymmärtämään tiedot helpommin ja muistamaan tärkeät kohdat.

1. Reagointi tilanteisiin, joihin ei voi vaikuttaa

Kaikkia työssä, koulussa tai sosiaalisessa elämässä ilmeneviä vastoinkäymisiä ei ole mahdollista hallita. Merkitystä on sillä, miten ihminen reagoi tilanteisiin, joihin hän ei voi vaikuttaa, ja millaisen lähestymistavan hän omaksuu. Psykologinen joustavuus ja psyykkinen resilienssi ovat kaksi keskeistä taitoa, jotka korostuvat tässä prosessissa.





2. Psykologinen joustavuus on kykyä valita tietoinen vastaus.

Psykologinen joustavuus on yksilön kykyä huomata mielessään ja kehossaan esiintyvät tuntemukset ja valita arvojensa mukainen tietoinen vastaus impulsiivisen reagoinnin sijaan.

3. Psyykkinen resilienssi

Psyykkinen resilienssi on kykyä selviytyä vaikeuksista niitä kohdattaessa ja palauttaa psykososiaalinen tasapaino niiden jälkeen. Siihen kuuluu eteenpäin pääseminen surusta, pelosta tai pettymyksestä huolimatta, matkan jatkaminen vastoinkäymisten jälkeen ja kyky löytää ratkaisuja.

4. Tietoinen läsnäolo

Nykyhetken sekä esiin nousevien tunteiden ja ajatusten havainnointi arvostelematta voi vähentää stressiä ja impulsiivisia reaktioita luomalla tauon tunteen ja käyttäytymisen välille. Tietoista läsnäoloa voi kehittää keskittymällä hengitykseen, huomioimalla kehon signaaleja ja kiinnittämällä huomiota ympäristöön.

5. Hyväksyminen ja tietoinen toiminta

Vaikeiden tunteiden ja ajatusten salliminen niiden kanssa kamppailemisen tai niiden tukahduttamisen sijaan voi vähentää sisäistä vastarintaa ja jännitystä. Hyväksyminen ei tarkoita passiivisuutta, vaan sitä, että prosessin ymmärtää oikein ja toimii sen mukaisesti.

6. Ajatukset ja ehdottomat tosiasiat

Mielessä liikkuvien ajatusten pitäminen mielen tulkintoina sen sijaan, että ne hyväksyisi suoraan tosia-

sioina, voi keventää yksilöön kohdistuvaa painetta ja auttaa tekemään tasapainoisempia päätöksiä. Esimerkiksi ajatus ”Epäonnistun” voi olla pikemminkin sillä hetkellä mieleen nouseva ajatus kuin ehdoton totuus.

7. Arvojen mukainen toiminta

Arvojen mukainen toiminta on kykyä ohjata käyttäytymistä henkilökohtaisten arvojen mukaisesti sen sijaan, että antaisi hetkellisten tunteiden viedä mukanaan. Jos esimerkiksi kunnioittava ja rauhallinen viestintä on tärkeä arvo, sen mukaisesti voi pyrkiä toimimaan jännittyneinäkin hetkinä.

8. Itsestä huolehtiminen ja sosiaalinen tuki

Fysiologisista tarpeista, kuten riittävästä unesta, tasapainoisesta ravitsemuksesta ja liikunnasta, huolehtiminen tukee fyysistä ja psyykkistä kestävyyttä. Koettujen vaikeuksien jakaminen läheisten ihmisten (perheen, ystävien, vertaisten tai yhteisön jäsenten) tai ammattilaisten kanssa sekä tunteiden ja ajatusten ilmaiseminen voivat edistää tunteiden säätelyä.

9. Monimutkaisten ongelmien lähestyminen

Monimutkaisten ongelmien pilkkominen pienempiin, hallittaviin vaiheisiin vähentää epävarmuuden tunnetta. Muuttuviin olosuhteisiin sopeutuminen, niiden tilanteiden hyväksyminen, joihin ei voi vaikuttaa, ja vaihtoehtoisten strategioiden kehittäminen voivat tukea toipumista.

10. Joustavuus ja resilienssi täydentävät toisiaan.





Joustavuus auttaa irrottautumaan kiinteistä reagointimalleista ja näkemään vaihtoehtoisia polkuja, kun taas resilienssi tukee kykyä toipua vaikeiden kokemusten jälkeen. Epävarmuuden, voimakkaiden tunteiden tai epäonnistumisen kokemusten yhteydessä nämä kaksi prosessia toimivat yhdessä ja auttavat sopeutumaan ja jatkamaan eteenpäin.

Itsearviointitesti

Ohje: Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Merkitse oikein/väärin-kysymyksissä sopiva vaihtoehto. Valitse kuhunkin kysymykseen vain yksi vastaus.

1. Mitä psykologinen joustavuus on?

a) Kykyä valita toimiva vastaus tiedostamalla omat tunteet ja ajatukset

b) Automaattista reagointia tunteisiin

c) Kaikkien vaikeiden tunteiden sivuuttamista

2. Mitä tietoinen läsnäolo tarkoittaa?

a) Tunteiden hallitsemista väkisin

b) Nykyhetken havainnointia arvostelematta

c) Pelkästään tulevaisuuden ajattelemista

3. Mitä hyväksyminen tarkoittaa?

a) Toimimista ikään kuin tunteita ei olisi

b) Tunteiden poistamista välittömästi

c) Tunteiden olemassaolon sallimista kamppailematta niitä vastaan

4. Oikein vai väärin?

Sosiaalinen tuki auttaa vähentämään tunneperäistä painetta:

a) Väärin

b) Oikein

5. Miksi psykologinen joustavuus ja psyykkinen resilienssi ovat tehokkaita yhdessä?

a) Koska ne poistavat kaikki tunteet

b) Koska ne poistavat stressin elämästä kokonaan

c) Koska ne tukevat sopeutumista, toipumista ja terveiden päätösten tekemistä

Vastausavain

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



OLEKTIA

MAVİ PENCERE
Special Education Association

APB