Co-funded by the European Union

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

ÜNİTE 4

Psikolojik Esneklik ve Dayanıklılık



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."

“Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüş ve düşüncelerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.”

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/

Bu belge ücretsiz öğrenme ve öğretme materyali (Açık Eğitim Kaynağı) olarak oluşturulmuştur ve Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International lisansı ile lisanslanmıştır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ adresini ziyaret edin.



Ünite 4: Psikolojik Esneklik ve Dayanıklılık

Yaşam; çeşitli zorluklar, belirsizlikler ve beklenmedik değişimlerle şekillenebilir. İş yerinde, okulda veya sosyal yaşamda ortaya çıkan aksaklıkların tümünü kontrol etmek mümkün değildir. Kontrol dışı gelişen durumlara verilen tepkiler ve sergilenen yaklaşımlar önem taşır. Psikolojik esneklik ve ruhsal dayanıklılık bu süreçte öne çıkan iki temel beceridir.

Psikolojik esneklik; bireyin zihninde ve bedeninde gerçekleşen duygu, düşünce ve bedensel duyumları fark edebilmesi; bunlara otomatik tepkiler vermek yerine değerleri doğrultusunda bilinçli bir yanıt seçebilmesidir. Zorlayıcı duyguları bastırmadan veya yok saymadan, olumsuz düşüncelere takılmadan birey için önemli olana odaklanmayı destekler.

Ruhsal dayanıklılık ise zorluklarla karşılaşıldığında bunlarla başa çıkabilme ve sonrasında psikososyal dengeyi yeniden kurabilme kapasitesidir. Üzüntü, korku ya da hayal kırıklığı yaşamamak anlamına gelmeyip bu duygular karşısında bunalmadan ilerlemeyi, aksaklıklar sonrasında yola devam etmeyi ve çözüm üretebilmeyi kapsar.

Konu 1: Psikolojik Esnekliği Anlamak

Psikolojik esneklik; bireyin anlık duygu, düşünce ve bedensel duyumlarını yargılamadan fark etmesi ve bu yaşantıların davranışları kontrol etmesine izin vermeden değerleri doğrultusunda hareket edebilme becerisidir. Psikolojik esnekliğin temel bileşenleri şunlardır:

- **Bilinçli farkındalık:** İçinde bulunulan anı, ortaya çıkan duygu ve düşünceleri yargılamadan gözlemleme becerisidir. Bu yaklaşım, duygu ile davranış arasında bir

duraklama alanı yaratarak stresi ve otomatik tepkileri azaltabilir. Nefese odaklanarak, bedensel sinyalleri fark ederek ve bulunulan çevreye dikkat vererek geliştirilebilir.

- **Kabul:** Zorlayıcı duygu ve düşüncelerle savaşmak veya onları bastırmak yerine, varlıklarına izin vermektir. Bu yaklaşım içsel direnci ve gerilimi azaltabilir. Örneğin; önemli bir konuşma öncesinde yaşanan heyecanı olduğu gibi kabul etmek, enerjinin bu duyguyla savaşmak yerine hazırlığa yöneltilmesini sağlayabilir. Kabul etmek pasif kalmak değil; süreci doğru anlayarak eyleme geçmektir.
- **Düşünceleri mutlak gerçeklerden ayırt etme:** Zihinden geçen düşünceleri doğrudan birer gerçek gibi kabul etmek yerine, birer zihinsel yorum olarak değerlendirebilme becerisidir. Örneğin; *"Başarısız olunacak"* fikri mutlak bir durumdan ziyade o an zihinde beliren bir düşünce olabilir. Bu düşünceyi değişmez bir gerçek gibi görmek yerine fark edebilmek, birey üzerindeki baskıyı hafifletmeye ve daha dengeli kararlar alınmasına katkı sağlayabilir.
- **Değerlere dayalı eylem:** Davranışları anlık duyguların sürüklemesine izin vermek yerine, kişisel değerler doğrultusunda yönlendirebilmeyi ifade eder. Örneğin; saygılı ve sakin bir iletişim kurmak önemli bir değerse, gergin anlarda dahi bu değere uygun hareket edilmeye çalışılabilir.









Konu 2: Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık; bireyin zorlayıcı yaşam olayları, stres ve kriz durumları karşısında esneklik göstererek uyum sağlama ve toparlanabilme kapasitesidir.

Psikolojik Sağlamlığı Destekleyen Temel Boyutlar:

- **Bütünsel Öz Bakım:** Yeterli uyku, dengeli beslenme ve fiziksel hareket gibi temel fizyolojik gereksinimleri karşılamak; bedensel ve zihinsel direnci destekleyebilir.

- **Sosyal Destek:** Yaşanan zorlukları yakın sosyal çevreyle (aile, arkadaş, akran veya topluluk üyeleri) ya da uzmanlarla paylaşmak; duygu ve düşünceleri ifade etmek duygusal düzenlemeye katkı sağlayabilir.

- **İşlevsel Problem Çözme:** Karmaşık sorunları daha küçük ve yönetilebilir adımlara bölmek, belirsizlik hissini azaltarak çözüm odaklı harekete geçmeyi kolaylaştırabilir.

- **Bilişsel Esneklik:** Değişen koşullara uyum sağlamak, kontrol edilemeyen durumları kabul etmek ve alternatif stratejiler geliştirmek toparlanma sürecini destekleyebilir.

Psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlık, bireyin stresli durumlar karşısında duygusal dengesini korumasını ve değişime uyum sağlamasını kolaylaştıran birbirini tamamlayıcı süreçlerdir. Esneklik, sabit tepki kalıplarının dışına çıkarak alternatif yolları görmeyi sağlarken; sağlamlık ise zorlayıcı deneyimlerin ardından toparlanabilme kapasitesini destekler.

Süreçlerin Birlikte İşleyişine Dair Örnekler:

- **Belirsizlik ve Değişim:** Esneklik, değişen koşulları olduğu gibi kabul etmeyi kolaylaştırabilir; sağlamlık ise bu yeni koşullara uyum sağlayarak yola devam etmeye katkı sunabilir.
- **Duygusal Yoğunluk ve Çatışma:** Esneklik, anlık öfke veya kaygıyı yargılamadan fark etmeyi sağlarken; sağlamlık, bu yoğun duygu karşısında sakinleşerek yapıcı iletişimi sürdürebilmeye yardımcı olabilir.
- **Hata ve Başarısızlık Deneyimi:** Esneklik, hatayı bir tehdit olarak görmeyip kabul etmeyi; sağlamlık ise bu deneyimden öğrenerek strateji yenilemeyi destekleyebilir.



Temel Bilgiler

Bu temel bilgiler, Ünite 4'de yer alan temel kavramları özetlemektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasına ve önemli noktaların hatırlanmasına yardımcı olur.

1. Kontrol dışı durumlar karşısında verilen tepkiler

İş yerinde, okulda veya sosyal yaşamda ortaya çıkan aksaklıkların tümünü kontrol etmek mümkün değildir. Kontrol dışı gelişen durumlara verilen tepkiler ve sergilenen yaklaşımlar önem taşır. Psikolojik esneklik ve ruhsal dayanıklılık bu süreçte öne çıkan iki temel beceridir.

2. Psikolojik esneklik, bilinçli bir yanıt seçebilme becerisidir.

Psikolojik esneklik; bireyin zihninde ve bedeninde gerçekleşen duyumları fark edebilmesi; bunlara ani



tepkiler vermek yerine değerleri doğrultusunda bilinçli bir yanıt seçebilmesidir.

3. Ruhsal dayanıklılık

Ruhsal dayanıklılık; zorluklarla karşılaşıldığında bunlarla başa çıkabilme ve sonrasında psikososyal dengeyi yeniden kurabilme kapasitesidir. Üzüntü, korku ya da hayal kırıklığı karşısında bunalmadan ilerlemeyi, aksaklıklar sonrasında yola devam etmeyi ve çözüm üretebilmeyi kapsar.

4. Bilinçli farkındalık

İçinde bulunulan anı, ortaya çıkan duygu ve düşünceleri yargılamadan gözlemlemek; duygu ile davranış arasında bir duraklama alanı yaratarak stresi ve ani tepkileri azaltabilir. Nefese odaklanarak, bedensel sinyalleri fark ederek ve çevreye dikkat vererek geliştirilebilir.

5. Kabul ve süreci doğru anlayarak eyleme geçmek

Zorlayıcı duygu ve düşüncelerle savaşmak veya onları bastırmak yerine varlıklarına izin vermek içsel direnci ve gerilimi azaltabilir. Kabul etmek pasif kalmak değil; süreci doğru anlayarak eyleme geçmektir.

6. Düşünceler ve mutlak gerçekler

Zihinden geçen düşünceleri doğrudan birer gerçek gibi kabul etmek yerine, birer zihinsel yorum olarak değerlendirebilmek birey üzerindeki baskıyı hafifletmeye ve daha dengeli kararlar alınmasına katkı sağlayabilir. Örneğin; "Başarısız olunacak" fikri mutlak bir durumdan ziyade o an zihinde beliren bir düşünce olabilir.

7. Değerlere dayalı eylem

Davranışları anlık duyguların sürüklemesine izin vermek yerine kişisel değerler doğrultusunda yönlendirebilmektir. Örneğin; saygılı ve sakin bir iletişim kurmak önemli bir değerse, gergin anlarda dahi bu değere uygun hareket edilmeye çalışılabilir.

8. Öz bakım ve sosyal destek

Yeterli uyku, dengeli beslenme ve fiziksel hareket gibi fizyolojik gereksinimleri karşılamak bedensel ve zihinsel direnci destekler. Yaşanan zorlukları yakın sosyal çevreyle (aile, arkadaş, akran veya topluluk üyeleri) ya da uzmanlarla paylaşmak; duygu ve düşünceleri ifade etmek duygusal düzenlemeye katkı sağlayabilir.

9. Karmaşık sorunlara yaklaşım

Karmaşık sorunları daha küçük ve yönetilebilir adımlara bölmek belirsizlik hissini azaltır. Değişen koşullara uyum sağlamak, kontrol edilemeyen durumları kabul etmek ve alternatif stratejiler geliştirmek toparlanma sürecini destekleyebilir.

10. Esneklik ve sağlamlık birbirini tamamlar.

Esneklik, sabit tepki kalıplarının dışına çıkarak alternatif yolları görmeyi sağlarken; sağlamlık ise zorlayıcı deneyimlerin ardından toparlanabilme kapasitesini destekler. Belirsizlik, duygusal yoğunluk veya başarısızlık deneyimlerinde bu iki süreç birlikte işleyerek uyum sağlamaya ve yola devam etmeye katkı sunar.



Değerlendirme Testi

Yönerge: Her soruyu dikkatlice okuyunuz. Verilen seçenekler arasından doğru cevabı seçiniz. Doğru/Yanlış sorularında uygun ifadeyi işaretleyiniz. Her soru için yalnızca bir cevap seçiniz.

1. Psikolojik esneklik nedir?

a) Duygu ve düşüncelerin farkına vararak işlevsel bir yanıt seçebilme

b) Duygulara otomatik olarak tepki verme

c) Tüm zorlayıcı duyguları yok sayma

2. Bilinçli farkındalık ne anlama gelir?

a) Duyguları zorla kontrol etmek

b) İçinde bulunulan anı yargılamadan gözlemlemek

c) Yalnızca geleceği düşünmek

3. Kabul ne anlama gelir?

a) Duygular yokmuş gibi davranmak

b) Duyguları anında yok etmek

c) Duygularla savaşmadan var olmalarına izin vermek

4. Doğru mu / Yanlış mı?

Sosyal destek duygusal baskıyı azaltmaya katkı sağlar:

a) Yanlış

b) Doğru

5. Psikolojik esneklik ve ruhsal dayanıklılık neden birlikte etkilidir?

a) Tüm duyguları yok ettikleri için

b) Yaşamdan stresi tamamen ortadan kaldırdıkları için

c) Uyum sağlamayı, toparlanmayı ve sağlıklı kararlar almayı desteklediklerı için

Cevap Anahtarı

Soru	Doğru cevap
1.	A
2.	B
3.	C
4.	B
5.	C

SignWell Academy

OLEKTIA MAVİ PENCERE Special Education Association APB