

A RUGALMAS ELLENÁLLÓ-
KÉPESSÉG

reziliencia

Dr. Kun Ágota

munka és szervezet szakpszichológus//habilitált egyetemi docens

Jóllét Centrum Töltőállomás

Jóllét
centrum



tartalom

miről lesz szó?

a reziliencia fogalma

modellek

gyakorlati jelentőség

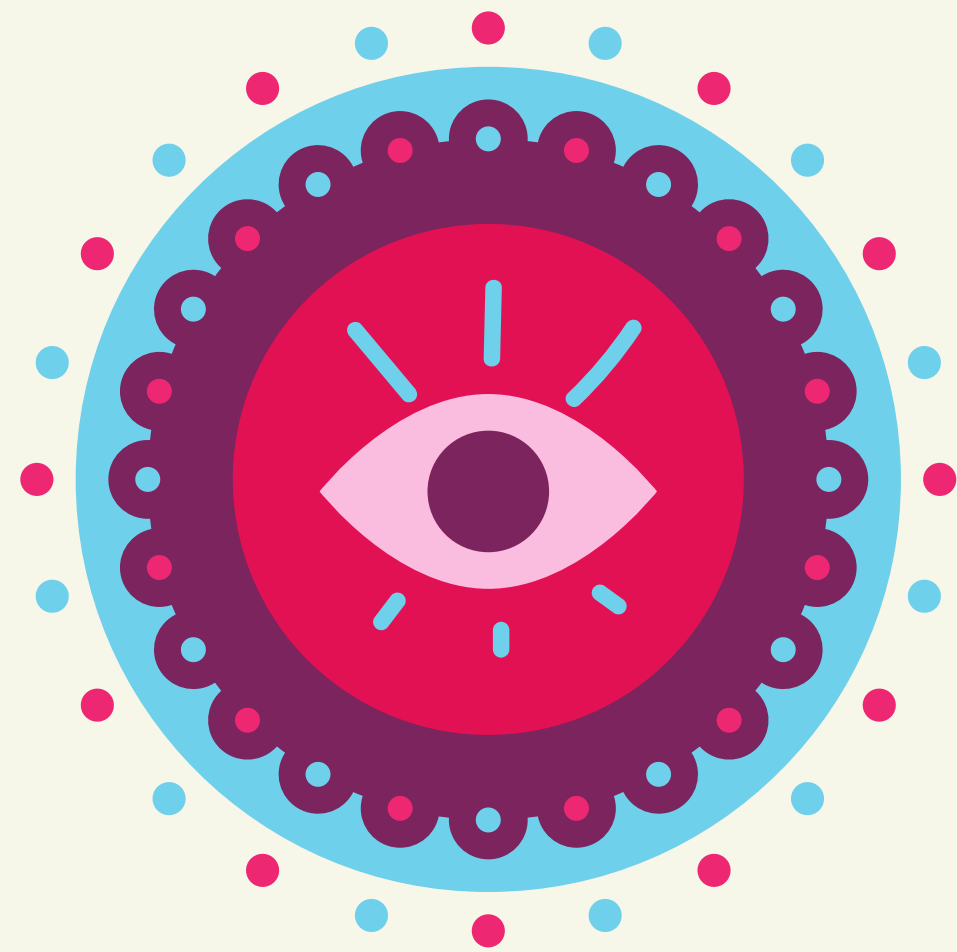
mindennapok rezilienciája

gyakorlatok



mi a reziliencia?

ellenállás + rugalmasság egyben



- lelki ellenálló képesség
- tűrőképesség
- helyreállási képesség
- pszichés rugalmasság
- lelki edzettség
- pozitív alkalmazkodás
- szervező erő
- dinamikus folyamat

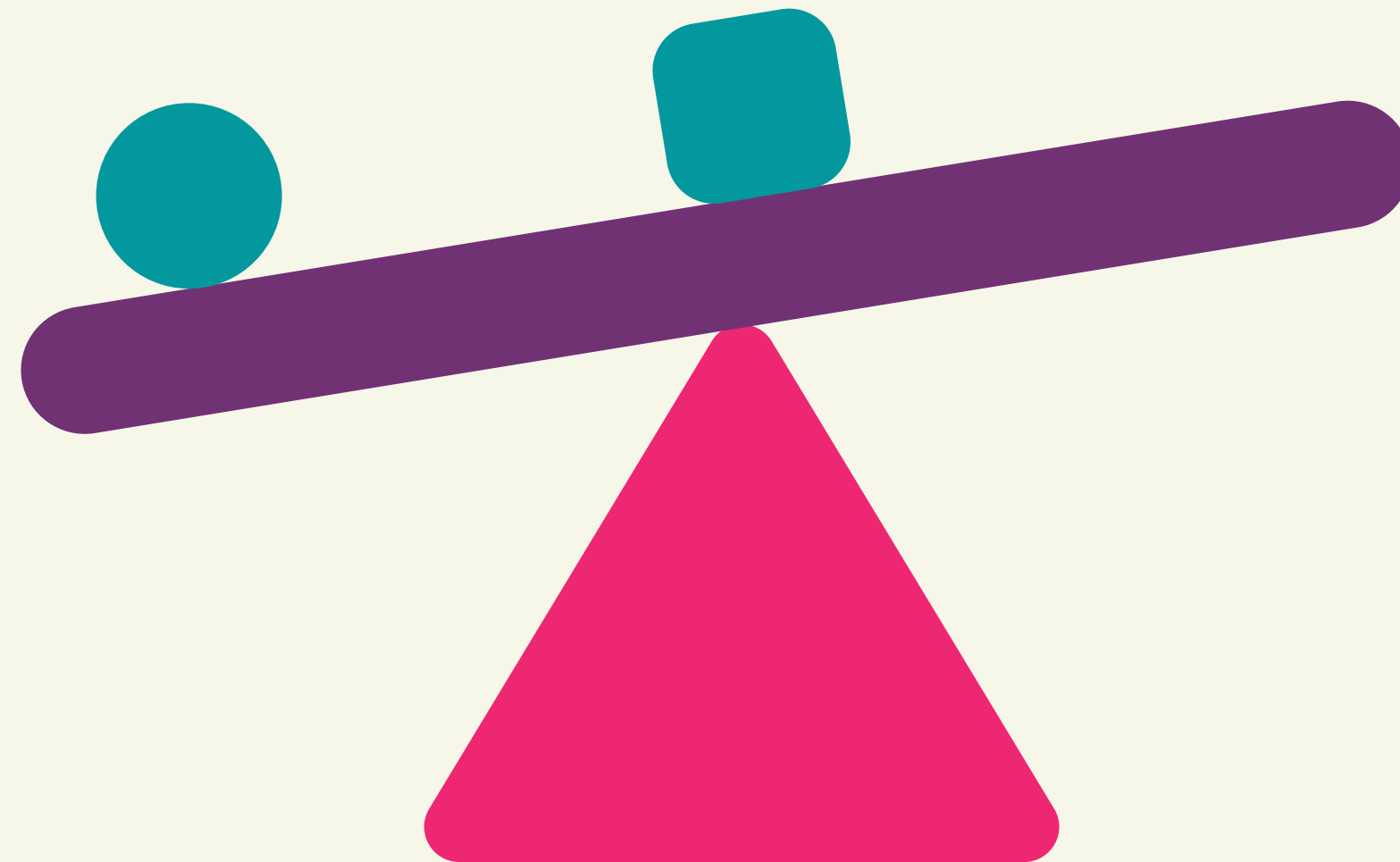
eredete//latin

resilio=visszaugrik, visszapattan, visszatér eredeti helyzetébe//elég erős felépülni nehézségekből, betegségből

ellenállás + rugalmasság egyben

kérdés

a rugalmasság és az ellenállás hogyan viszonyul egymáshoz nehézségek esetén? rád mi jellemző? inkább rugalmas vagy? inkább ellenálló? mi az ideális?



rugalmasság

alkalmazkodás

segít abban, hogy ne mereven, a megszokott módon reagáljunk, hanem a helyzet jellemzőihez alkalmazkodva, a saját kapacitástényezőink figyelembevételével





ellenállás

mentális erőnlét

abban segít, hogy a nehézségek ellenére ne omoljunk össze, legyen kitartásunk, merjünk szembe menni a kihívásokkal és aktívan küzdeni a megoldás érdekében

ellenálló-képesség

REZISZTENCIA

ELLENÁLLÁS

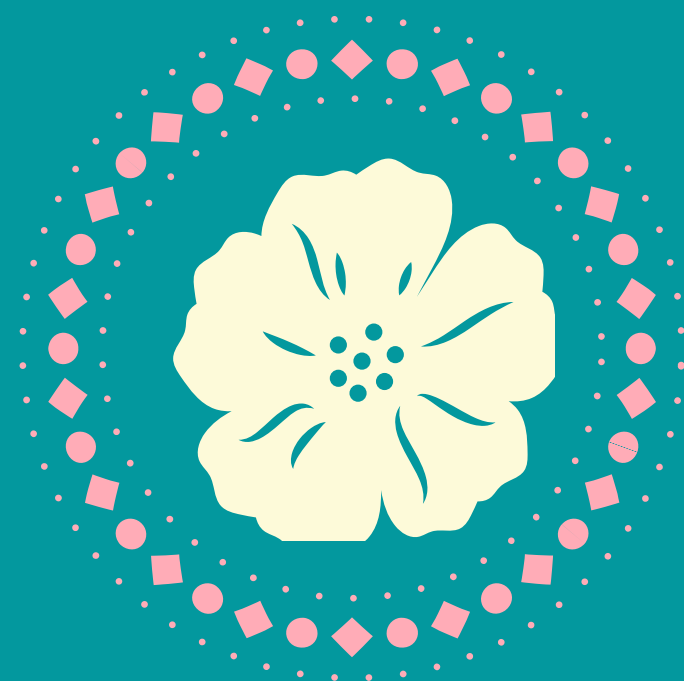


rugalmas ellenálló-képesség

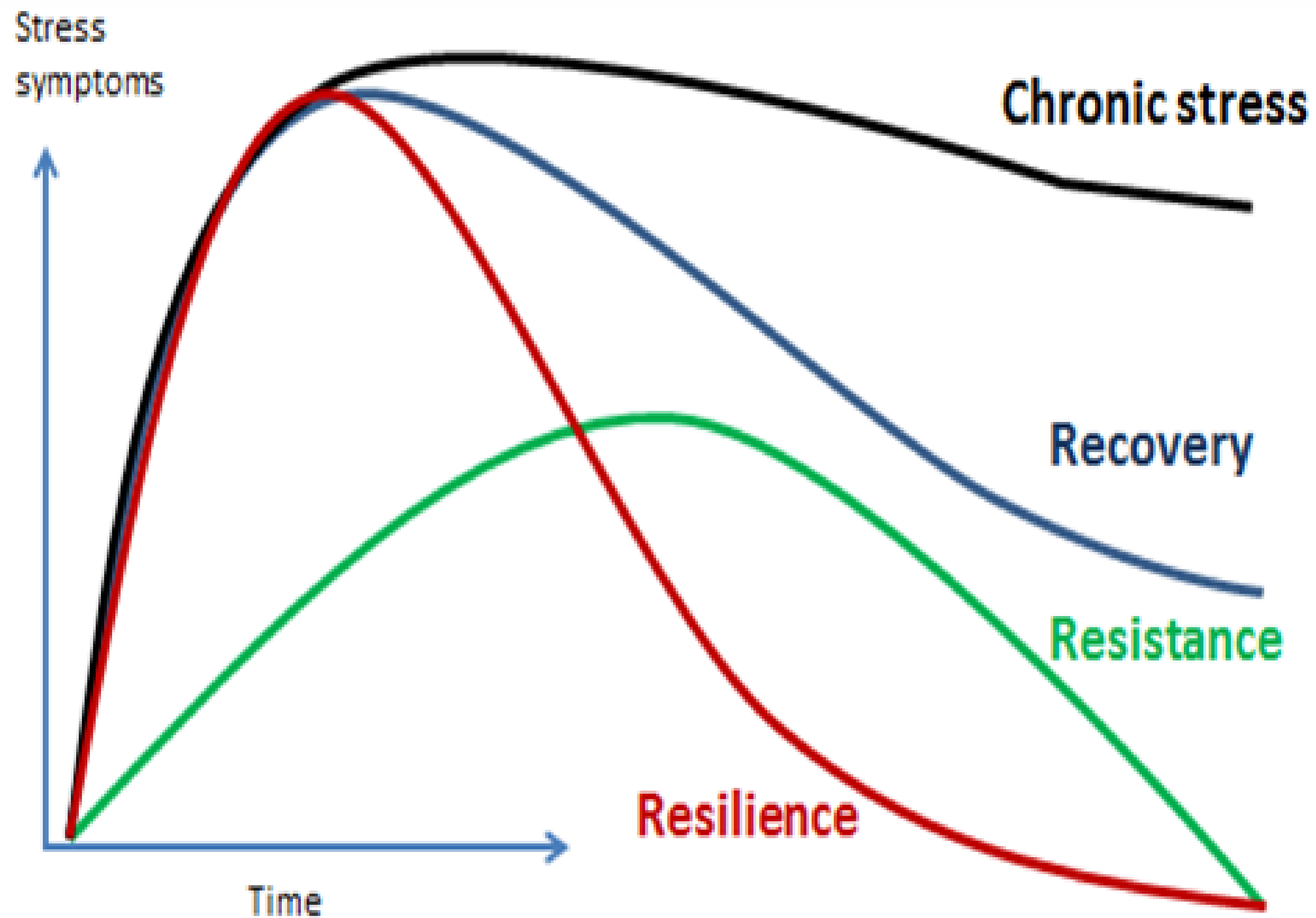
REZILIENCIA

ADAPTÁCIÓ





stressz-tünetek
az idő
függvényében



Norris, Tracy és Galea (2009)

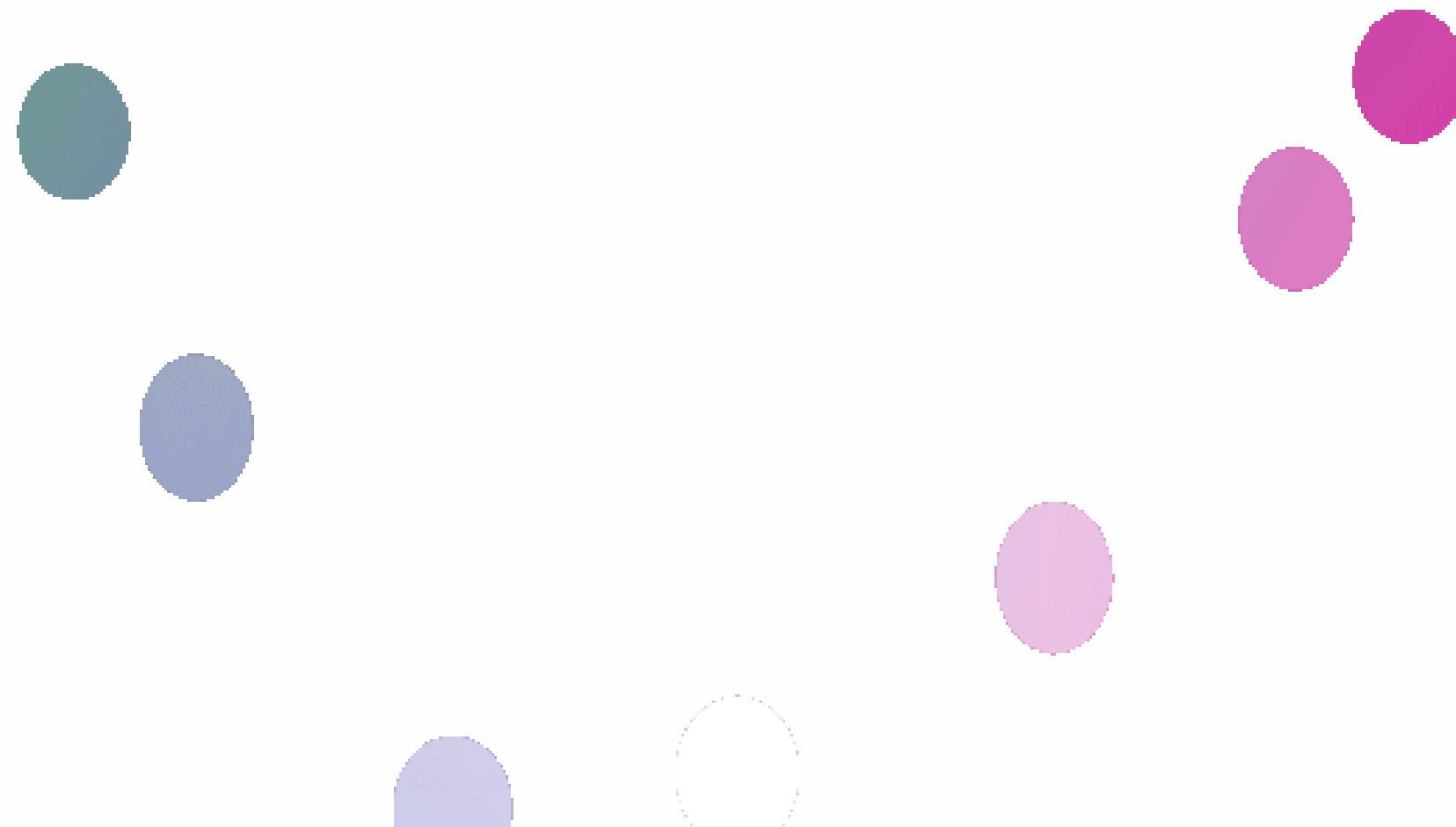


bouncing back
... and forth

a gumilabda effektus ...

rugalmasság + fejlődés

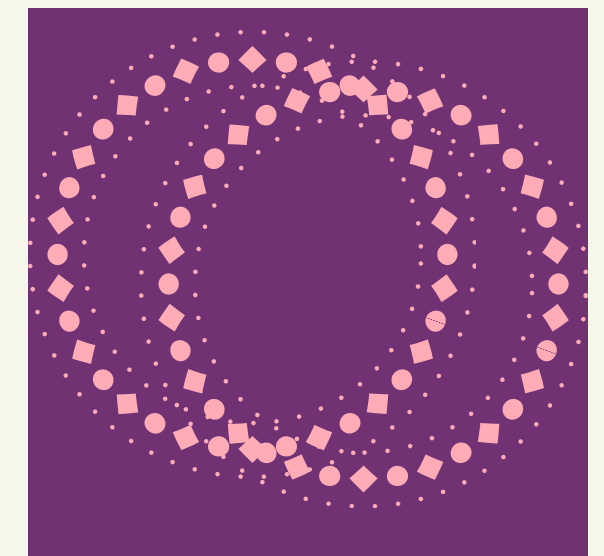
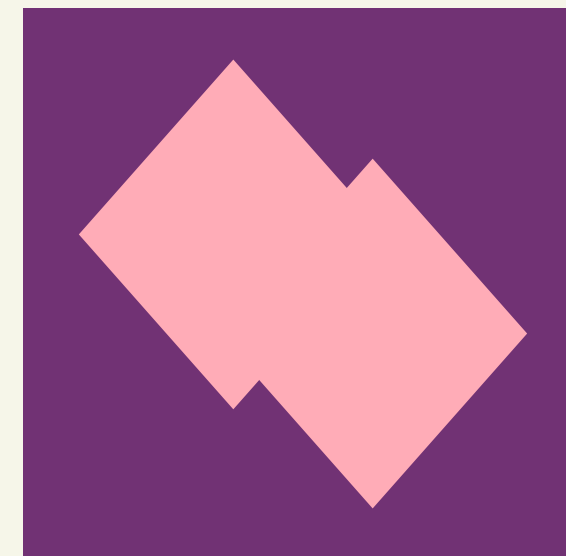
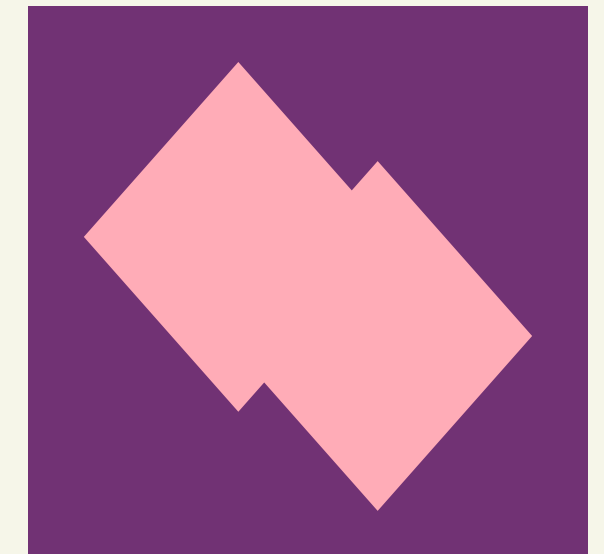
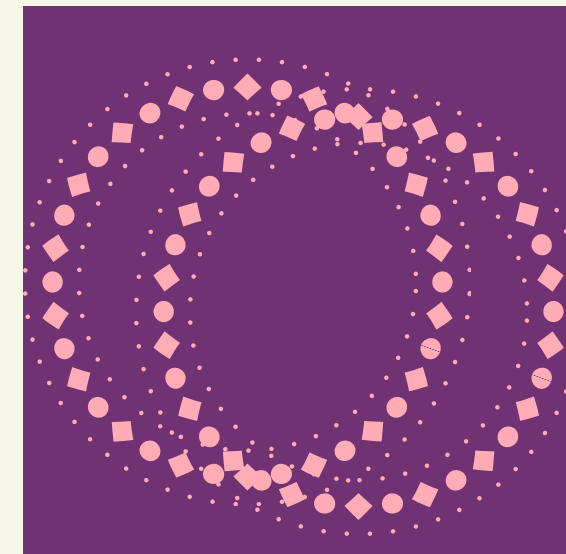
a nehézségekkel való megküzdés nem egy korábbi állapothoz való visszatérést (bouncing back) jelent csak, hanem megújulást, gyarapodást, fejlődését is (bouncing forth)



alacsony reziliencia

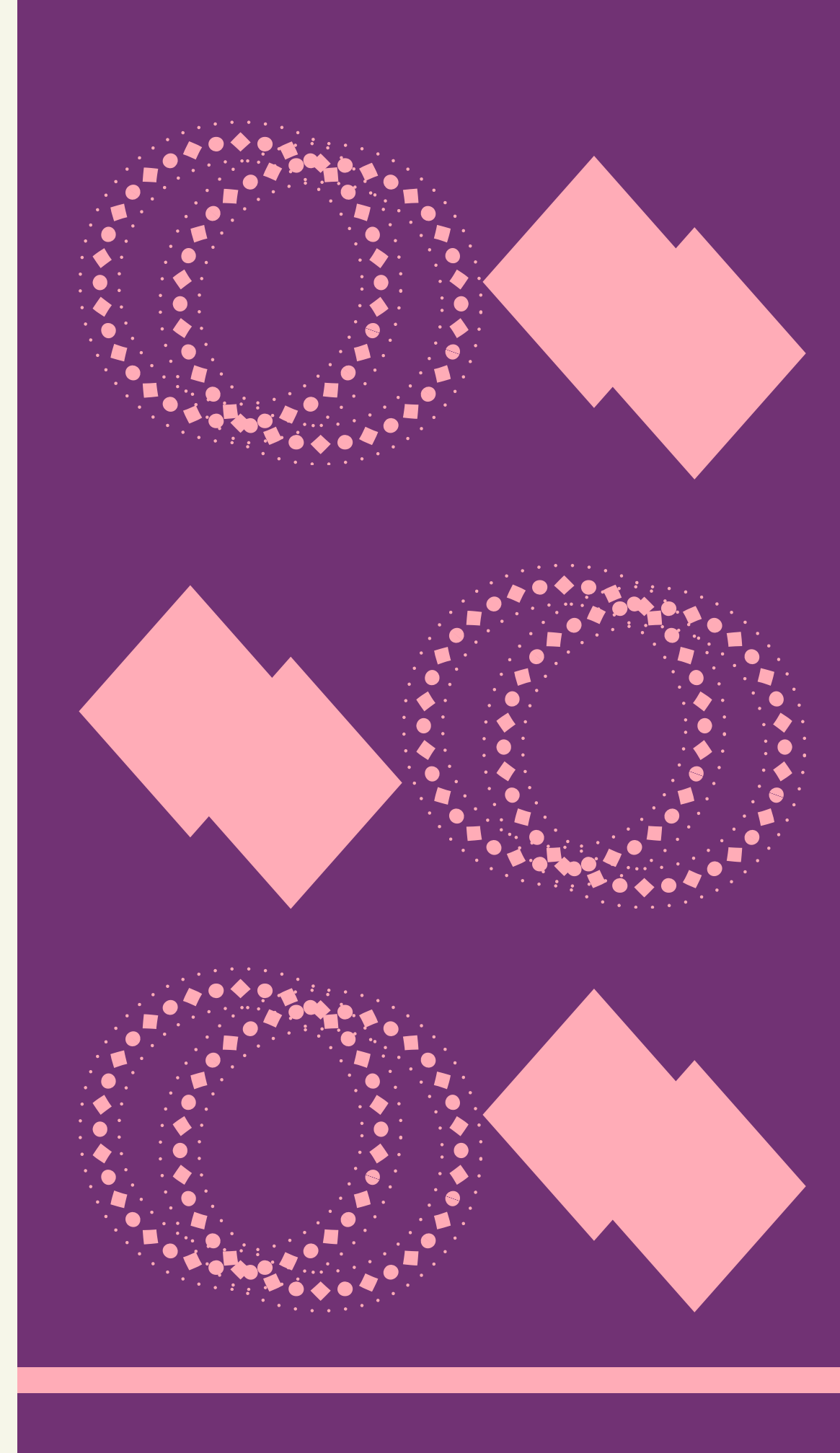
következmények

- sérülékenység
- jóllét érzet alacsony szintje
- maladaptív megküzdés
- pszichológiai zavarok



védőfaktorok a rezilienciához

- megfelelő érzelmi- és viselkedés-szabályozás
- optimizmus, pozitív életszemlélet
- pozitív érzelmek
- önbizalom, pozitív énkép
- tudatosság
- nyitottság, célorientáltság
- szociális kapcsolatok
- megfelelő megküzdési eszközök
- belső kontroll, önszabályozás
- mentális szívósság
- élet értelmességébe vetett hit



— ego-reziliencia személyiség-jellemző



kérdőív

minden személy másképp reagál a stresszhatásokra, ezért különbözően alkalmazkodunk a nehézségekhez

A reziliens személyek átkeretezik a kudarcukat úgy, hogy azok ne a hátrányukra, hanem az előnyükre szolgáljanak, és képesek annak a felismerésére, hogy ha a dolgok nem úgy alakulnak, ahogyan ők szeretnék, az még nem jelenti azt, hogy nincs mit tenni. A kudarcot egy új lehetőségnek tekintik inkább, mint a lehetőségek bezárulásának.



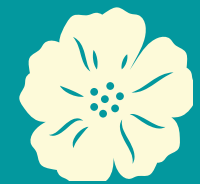
— Mi a kulcstényező?

nem csak az fontos, ami ér bennünket,
hanem az is, ahogyan reagálunk a bennünket
érintő hatásokra

NEM EGYÜTT SZÜLETÜNK A REZILIENCIA
KÉSZSÉGÉVEL, HANEM OLYAN TÉNYEZŐ, AMIT BÁRKI
ELSAJÁTÍTHAT, FEJLESZTHET



MENNYIRE VAGY REZILIENS?



menj fel erre az oldalra: ahaslides.com



Kód: 2EAQ0
vagy QR kód

A REZILIENCIA FEJLESZTÉSÉNEK 4 PILLÉRE

TUDUNK VÁLTOZTATNI ÉS VÁLTOZNI

nem vagyunk semmire determinálva, erőfeszítéssel, tanulással, gyakorlással változtathatunk

A GONDOLKODÁS KULCSSTÉNYEZŐ

nagyon fontos, hogy hogyan gondolkodunk a helyzetről, hogyan keretezzük

REÁLIS OPTIMIZMUS

a valós helyzetet nem alábecsülni, de nem is túlbecsülni - koncentrálni a pozitívumokra, de szem előtt tartani a nehézségeket is

ERŐSSÉG-FÓKUSZ

arra koncentráljunk, amivel rendelkezünk, amit tudunk, amit megtapasztaltunk és jól tudunk működtetni

a reziliencia 7 pillére

Karen Revich és Andrew Shatté, 2002

1. **érzelemszabályozás** - az érzelmek kontrollálásának képessége a nehézségekkel szemben, és céltudatos maradni
2. **impulzivitás kontroll** - a viselkedés kontrollálásának képessége nehéz helyzetekben
3. **ok-okozati elemzés** - a nehézségek okának pontos azonosítása, megoldások kialakításának képessége
4. **énhatékony-érzet** - az a meggyőződés, hogy úrrá tudunk lenni a nehézségeken, kihívásokon és lehetőségeken
5. **reális optimizmus** - a valóságon alapuló meggyőződés, hogy a jövő lehet pozitív
6. **empátia** - mások verbális és nem verbális jelzéseiből való olvasás képessége mások mentális állapotának és érzelmeinek megbecsülése érdekében
7. **kiterjesztés** - a másokkal való kapcsolatok elmélyítésének képessége és új kihívások és lehetőségek vállalása



mit?

az csak az érem egyik oldala, ha
tudjuk, min kellene változtatni



hogyan?

ugyanolyan fontos azt is tudni,
hogy hogyan tudunk változást
elérni

a saját ABC-d

fedezd fel, tudatosítsd

- a nehézség (Adversity) - mi nyomja meg a te piros gombodat?
- hiedelmeid (Beliefs) - a pillanatnyi "futószalag-szerűen" működő hiedelmeid
- következmények (Consequences) - pillanatnyi érzelmeid és viselkedésed



a saját ABC-d

1. NEHÉZSÉG (ADVERSITY) - MI NYOMJA MEG A TE PIROS GOMBODAT?

- beazonosítani, milyen helyzetek teszik próbára a rezilienciádat - mások negatív érzelmeinek kezelése? szakítás után talpra állni? netán vendégeket fogadni az otthonodban? a kollégád puffogása nap, mint nap?

2. HIEDELMEID (BELIEFS) - AUTOMATIKUS GONDOLATOK

- futószalagos hiedelmeid olyan gondolatok, amelyek automatikusan futnak végig a fejedben nehéz helyzetekben - egyből a kudarcra és sikertelenségre gondolsz? vagy arra, hogy neked soha, semmi nem sikerül rendesen? netán csak te lehetsz ilyen szerencsétlen ebben a világban?

3. KÖVETKEZMÉNYEK (CONSEQUENCES) - ÉRZELMEK + VISELKEDÉS

- pillanatnyi érzelmeid és viselkedésed, az, ahogyan érzel, és amit teszel a nehézségek vagy kihívások pillanatában - általában leblokkolsz? netán kiabálsz? gyorsan kimenekülsz a helyzetből vagy éppen konfrontálódsz?

gondolkodási csapdák

beragadt mintázatok

1. fekete-fehér gondolkodás
2. következményre ugrás
3. nagyítás
4. minimalizálás
5. gondolatolvasás
6. a pozitív kizárása
7. túláltalánosítás



8. jövőmondás
9. összehasonlítás
10. "kellene" nyilatkozatok
11. érzelmi érvelés
12. személyessé tétel
13. a negatív kiemelése
14. az önértékelés kívülre helyezése
- másoktól függés

Gyakorlatok

hálaérzet // give it up

1. válassz ki egy olyan tevékenységet, amelyet rendszeresen szeretsz csinálni, és amelyhez korlátlan vagy szinte korlátlan hozzáférésed van. ilyen választás lehet egy bizonyos étel vagy ital, amelyet élvezel, például csokoládé vagy sör
2. ezután egy hétig egyáltalán ne engedd meg magadnak, hogy élvezd ezt az örömet. ha pl. feladod, hogy csokit egyél, akkor tartózkodj minden ételtől, amely ezt tartalmazza; ha feladod a TV-nézést, még videót se nézz pl. a telefonodon
3. egy hét után újra kényeztetheted magad. ennek során figyeld meg, hogy érzed magad. a szokásosnál jobban érzed a fizikai ingereket (például a csokoládé ízét és textúráját)? mennyire kellemes az élmény? milyen hangulatba hoz?
4. próbáld ki más dolgokkal kapcsolatban is ugyanezt és figyeld meg, milyen érzéseket vált ki benned.

Gyakorlatok

intimitás // feeling connected

1. próbálj arra gondolni, hogy mikor erős köteléket éreztél valakivel az életedben. válassz egy konkrét példát korábbi tapasztalataidból, amelyet ezzel a személlyel kapcsolatban szereztél, amikor különösen közelinek és mélynek élted meg a kapcsolódást vele. ez lehetett egy olyan alkalom, amikor tartalmas beszélgetést folytattál vele, támogatott téged valamiben, vagy te támogattad őt, együtt tapasztaltatok meg valamilyen veszteséget vagy éppen sikert, vagy együtt voltatok tanúi egy történelmi pillanatnak
2. miután megtaláltad ezt a konkrét példát, tölts néhány percet azzal, hogy részleteiben felidézed, hogy mi történt. különösen arra a személyes élményedre, megélésedre gondolj, ami azt az érzést hozta benned, hogy szorosnak és nagyon közelinek élted meg a másik személlyel való kapcsolódást

a titok:

a gyakorlás

aktivitás nélkül nincs változás!

itt találhatsz további gyakorlatokat: <https://ggia.berkeley.edu/>



köszönöm a
figyelmeteket!

DR. KUN ÁGOTA

kun.agota@gtk.bme.hu