**Duygusal Dayanıklılık ve Stres Yönetimi Eğitimi Handout**

**Eğitim Akışı**

* Stres Nedir?
* Stres Nasıl İşler?
* Stres Kaynakları
* Bilişsel Çarpıtmalar
* Duygusal Dayanıklılık Nedir?
* Duygusal Dayanıklılığın 3 Sac Ayağı
* BASIC PH
* Duygusal Dayanıklılık Geliştirme Tavsiyeleri

**STRES**

* Stres, kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığının tehdit edilmesi ve bu sınırların zorlanması gibi durumlarda ortaya çıkan fizyopsikolojik bir tepkidir. Tehdit ve zorlamalar karşısında vücut kendini koruma amacıyla bir tepki zinciri başlatır ve psikolojide “savaş veya kaç” olarak da adlandırılan cevap ortaya konulur. Kişi bir tehlike ile karşı karşıya kaldığı durumda bununla başa çıkabileceğini düşünüyorsa orada kalır ve bu tehlike ile savaşır; başa çıkamayacağını düşündüğü tehlike durumlarında ise uzaklaşmaya eğiliminde olur ve kaçma tepkisi verir. Bu sayede her iki durumda da yeni şartlara uyum sağlanmış olur.
* Kişi stres altında hissettiği anda strese neden olan faktörler vücut tarafından bir tehlike olarak algılanır ve beyinden stres hormonları salgılanır. Bunun sonucunda vücut 3 farklı aşamadan oluşan bir tepki zinciri başlatır. Birinci aşamada vücut alarm mekanizmasını devreye sokar ve stres hormonlarının salgılanması, kan basıncının yükselmesi ve terleme gibi çeşitli fizyolojik reaksiyonlar geliştirir. İkinci aşama direnç aşamasıdır. Stres kaynağı olarak algılanan problem etkin şekilde çözüldüğünde vücut alarm aşamasında ortaya çıkan zararları giderir ve stres hormonlarının düzeyi azalır. Bunun sonucunda kan basıncı yüksekliği, terleme gibi fizyolojik tepkiler kaybolur. Stres reaksiyonunun üçüncü aşamasında vücut tükenme durumu yaşayabilir. Etkili şekilde baş edilemeyen ve üstesinden gelinemeyen stres kaynakları arttığında vücudun uyum kapasitesi azalır ve alarm aşamasındaki tepkiler sürekli hale gelerek kronik stres tablosuna neden olur.

**STRES NASIL İŞLER?**

Günümüzde insanlar hummalı bir hızla ve neredeyse sürekli bir rekabet halinde yaşıyor. Bu heyecan kasırgasında stres, bedenin potansiyel tehlike veya sorun gibi algıladığı bilgiye verdiği doğal bir tepkidir.

Teorik olarak bu yararlı bir tepkidir, düşmanca ortamlarda hayatta kalmamızı sağlar.

Kafamızda çalan alarmlar sayesinde nöronlarımız, kortikotropini serbest bırakan hormonları üreten hipofiz bezini etkinleştirir. Dolayısıyla kortikotropin sinir sistemi vasıtasıyla bedende dolaşmaya başlar. Daha sonra böbreküstü bezi, adrenali ve kortizolu serbest bırakmak üzere tetiklenir. Adrenalin solunum hızımızı ve nabzımızı yükseltir ve kaslarımızı eyleme hazırlar, bedeni algılanan tehlikeye tepki vermesi için hazırlar. Kortizol ise dopamin ve kan şekeri salınımını arttırır ki bu da bizi “şarj eder” ve zorluklarla yüzleşme imkanı verir.

Aşırıya kaçmadığı sürece bu işleyiş faydalıdır, günlük hayatımızda karşılaştığımız zorlukların üstesinden gelmemize yardımcı olur.

Stres zamanla yıpratıcı etkiye neden olur. Sürekli acil durum, depresyona sebep olabilecek bazı hormonların salınımını engelleyen belleğe bağlı nöronları etkiler. İkincil etkileri sinirlilik, uykusuzluk ve kaygı haliyle yüksek tansiyondur.

Zorluklar zihni ve bedeni aktif kılsa da bu olumsuz etkileri önlemek için yüksek stresli yaşam biçimimizi düzenlemeliyiz.

**Stresi Azaltmak İçin Farkındalık**

Stresin bize verdiği zarardan kaçınmak son derece önemlidir ve birçok uzman farkındalık üzerine pratik yapmayı önerir.

Bu stres azaltma yönteminin esas dayanağı benliğe odaklanmadır. Alışkanlıkla koşullanmış olsalar bile tepkilerimizin tamamen bilincinde olmak için onları fark etmeliyiz. Bu şekilde, şimdi ve burada olan anla temas kurar, kontrolden çıkan düşüncelerimizi sınırlandırırız.

Farkındalığa sahip olmak kademeli bir eğitim sürecini gerektirse de biraz pratikle zihnimize tamamen odaklanmayı öğrenebiliriz. Böylece stresi azaltabiliriz.

**STRES KAYNAKLARI**

* *Stres Türkçe’ye “baskı” ya da “gerginlik” diye çevirebileceğimiz bir sözcük. Stres günlük konuşmalarda kullanıldığı gibi endişe ve sıkıntı anlamını karşılamamaktadır. Stres karşılaşılan yeni durumlarda insanın ruhsal, bedensel sınırlarının zorlanmasıdır. Organizma bu yeni duruma uymak için belli tepkiler gösterir. Buna stres tepkisi denir. Yanlış olarak stres diye adlandırılan endişe, sıkıntı ise organizmada, stres etmenlerine karşı başa çıkamama durumunda gelişen ruhsal değişikliklerdir.*
* *1950’lere kadar stres, organizmada fizyolojik değişiklikler yapan uyaran olarak kabul edilmekteydi. 1952’de Kanada’lı fizyolog Selye, stresi uyaranlara karşı organizmanın verdiği yanıt olarak tarif etti. Bireyde stres oluşturan etmenler “stresörler” diye tanımlanmaktadır. Birey ne tür stresörle (ister bedensel ister ruhsal) karşı karşıya kalırsa kalsın, hoşa giden, gitmeyen bu etmene yanıt verme durumundadır. Bu yanıt sayesinde kendi bünyesindeki gerek bedensel gerekse ruhsal dengeyi korumaya çalışmaktadır.*

*Stres oluşturan etmenler aslında her kişinin gündelik hayatta az ya da çok karşı karşıya kaldığı, çoğu zaman tek başına bir sorun teşkil etmeyen yaşam olaylarıdır. Belirli bir stres etmeni, kişinin bu stres etmeninin olumsuz etkilerine gerek bedensel gerekse ruhsal olarak açık bir yapıya sahip olması durumunda önemli hale gelir.*

1. *Stres Çeşitleri*

*Stres oluşturan etmenler üç ana gruba ayrılmaktadır:*

*1.Fiziksel: Fiziksel travma, şiddetli egzersiz, gürültü, ısı, nem, çevre kirliliği, yiyecek kısıtlanması, cerrahi girişimler gibi*

*2.Sosyal:Birey ile çevresi arasındaki çatışmalar*

*3.Psikolojik:Bunlar fiziksel ve sosyal etmenlerin sonucu olarak ortaya çıkabilecekleri gibi kendiliklerinden de ortaya çıkabilirler. Hayal kırıklıkları, yalnızlık, maddi/manevi kayıplar gibi.*

*Yapılan bir araştırmada günlük hayatta karşılaştığımız, ve üzerinde konuştuğumuz 10 ayrı stres etmeni şunlardır:*

*1. Kilo ile ilgili konuşmalar*

*2. Aile bireylerinin sağlık sorunları*

*3. Genel tüketim maddelerinin fiyatlarının artması*

*4. Ev işlerinin idaresi ve sürdürülmesi*

*5. Yapılmak istenen şeylerin yapılmaması*

*6. Eşyaların yerlerinin unutulması veya eşyaların kaybedilmesi*

*7. Evin dışında yapılması gereken işler*

*8. Yatırımlar, vergiler ve borçların ödenmesi*

*9. Suçluluk halleri*

*10. Fiziksel görünümle ilgili sorunlar*

* "Yaşadığımız sorunun kaynağını bilirsek müdahalesi daha sağlam olur." Bu bilgiye dayanarak hayatımızda bizi strese sokan birçok farklı nedenin kaynağını bilirsek strese müdahale etmemiz kolaylaşır. Toplamda 3 temel stres kaynağı vardır:
1. **Fiziksel:** Çevre, hava durumu, dış görünüşümüz vb.
2. **Sosyal:** İlişkilerimiz, sosyal yapımız, aile çevremiz vb.
3. **Bilişsel:** Bakış açılarımız, olayları değerlendirmelerimiz

**BİLİŞSEL ÇARPITMALAR (DÜŞÜNCE HATALARI)**

Bilişsel çarpıtmalar beyninizin gerçeği yansıtmayan bağlantılar kurması, düşünmedeki sistematik hatalardır. Bizi olaylardan ziyade, olay ile ilgili düşüncelerimiz üzer.

**1.Keyfi çıkarsama:**

Destekleyici kanıtlar olmaksızın ya da gerçekte tersine kanıtlar olduğu durumda bile belli bir sonuca ulaşmaktır.

“Bir çok şeyi yapabildim ama öyle hissediyorum ki ben başarısız biriyim“ .

**2. Seçici soyutlama (zihinsel filtreleme):**

Resmin tamamını görmek yerine olumsuz bir detaya aşırı dikkat etmedir.

Sen iyisin ama zamanlamaya dikkat et denilen kişinin “benim çalışmamdan memnun değil” demesi.

**3. Aşırı genelleme:**

Mevcut durumun çok ötesinde kapsamlı negatif bir sonuca ulaşmaktır.

Bu tür şeyler hep benim başıma gelir.

**4. Büyültme ve Küçültme:**

Bir şeyi normalden daha fazla veya daha az önemli görmektir. Bu düşünce hatasını yapan kişiler kendi yaptıklarını küçük, yapamadıklarını büyük görürler.

“ İyi notu herkes alabilir”.

**5. İkili Düşünme (Hep ya da Hiç biçiminde):**

 Her türlü deneyim ve yaşantının iki uç bağlamında değerlendirilmesidir. Siyah ve beyaz, kutuplaştırılmış ya da ikiye bölünmüş düşünce de denir.

‘’Ben tamamen başarılı değilsem, başarısız biriyim’’.

**6.Kişiselleştirme:**

Kişinin kendisiyle çok az ilgili olan ya da hiç ilgili olmadığı olumsuz olayı kendisiyle bağlantılı olarak görmesi ve olayın olumsuz sonuçlarından kendisini sorumlu tutmasıdır.

Toplantıya birisi gelmediğinde “ben varım diye gelmedi” diye düşünmesi gibi.

**7. Felaketleştirme:**

 Olası diğer sonuçları hesaba katmaksızın geleceği hep olumsuz olarak öngörmektir.

“Heyecandan tek bir kelime bile edemeyeceğim” .

**8.Etiketleme:**

 Daha uygun ve gerçeği kapsayabilecek değerlendirmeler yapmak yerine, kişinin kendisine ve diğerlerine genel etiketler yapıştırması ve bütün durumu bu nitelemenin ışığında değerlendirmesidir.

‘’Ben hep kaybeden biriyim. Sen çok şanssız bir insansın’’.

**DUYGUSAL DAYANIKLILIK**

* Duygusal dayanıklılık ilk bakışta stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (Jacelon 1997). Bu açıdan bazı araştırmalar genetik özelliklere odaklanarak bazı kişilerin dayanıklı olarak doğduklarını öne sürmektedir (Block ve Block 1980). Fakat yapılan çalışmalar psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğunu da ortaya çıkarmıştır (Beardslee ve Podorefsky 1998).
* Duygusal dayanıklılık, karşı karşıya kalınan gerçekler karşısında algılanarak fark edilen, öğrenilen ve gelişimsel süreç içeren bir olgu olmaktadır (Masten ve ark. 1990).

**DUYGUSAL DAYANIKLILIĞIN 3 SAC AYAĞI**

1. **Kabul**

Duygusal dayanıklılığa dair en yaygın görüş, iyimserlik olduğunu söylemektedir. Ancak duygusal dayanıklılık düşünüldüğü gibi iyimserlikle alakalı değildir. Son dönem küresel olarak yaşanan salgın gibi uç örneklerde fazla iyimser düşünmek sizi kötü bir sonuca doğru bile götürebilir. Hayatta kalmak iyimser olmakla değil gerçeği kabullenmekle başlıyor. İyimserlik kötü bir şey değil ama asıl olan umut duygusunu kaybetmemektir.

Yaşamsal bir tehdit ile karşı karşıya olduğunuzda sizi güçlü ve dayanıklı kılan şey gerçeği kabul etmek ve buna uygun tedbirler almaktır. Gerçeği kabul etmek öyle görüldüğü kadar kolay değildir. Yapılan araştırmalar inkar savunma mekanizmasının problemlerle başa çıkmada sıklıkla başvurulan bir yol olduğunu gösteriyor. Gerçeği kabullenmek bazı zamanlarda son derece keyifsiz ve duygusal anlamda zor olabiliyor.

Gerçeklerle korkmadan karşı karşıya kalmayı seçtiğinizde olağanüstü zorluklar karşısında dayanma gücü ve bu zorluklardan sağ salim çıkmak üzere hazırlıklı olursunuz. Zorluklar başınıza gelmeden önce kendinizi koruma yollarını hazırlamış olursunuz. Bu özellik sayesinde gelecek zararları daha az hasarla ya da zarar almadan atlatma şansı elde edebilirsiniz.

1. **Esneklik**

Gerçekleri görme becerisi aslında duygusal dayanıklılığın ikinci temel unsuru olan “zor zamanlardan anlam çıkarma” ile yakından ilişkilidir. Zor bir durumla karşı karşıya kaldığında “Bu neden benim başıma geliyor?” diye yakınan kişilerle karşılaşırsınız. Belki de o kişi siz olabilirsiniz. Newport Beach’te yer alan Dayanıklılık Enstitüsü Müdürü Salvatore R. Maddi, “Duygusal dayanıklılık, insanların günlük hayata anlam katmasını sağlamanın bir yoludur” diyor ve şu şekilde devam ediyor “Duygusal dayanıklılık eğitiminin önemini anlayanlar, bunun psikoterapi olup olmadığını merak ediyor. Psikoterapi, hayatı dağılmış kişiler içindir. Psikoterapiyle o kişilerin hayatını tekrar rayına sokmaya çalışırız. Bizim işimizse insanlara hayat becerileri kazandırmak, nasıl bir tavır ve tutum takınmaları gerektiğini öğretmektir. Bunları aslında evde ya da okulda öğretmek daha uygundur ama yapılamıyor.”

Her yaşananı anlamaya çalışmak kolay bir şey değil. Bu o anda yapılıyor olsa bile bu anlamı koruyabilmek yaşanacak bir başka durum için garanti değildir. İnsanın yaşamına anlam vermesi, duygusal dayanıklılığın çok önemli unsurlarındandır. Zihinsel olarak güçlü olan kişiler çok yüksek değerler sistemine sahiptir. Bu yüksek değerler, olayları yorumlamak için çeşitli yöntemler sunar. Böylece hayatınıza anlam katmanın yollarını bulmuş olursunuz. Varlığınızı sürdürebilmek değerlerine ne kadar uygun yaşadığınızla ilişkilidir. Zor dönemlerde sahip olduğunuz değerler ayakta kalmanızı sağlar.

1. **Çözüm odaklı yaklaşım**

Duygusal dayanıklılığın bağlı olduğu üçüncü temel unsur, elde olanlarla yeni şeyler üretme becerisidir. Psikoloji bu konuda Fransız antropolog Claude Levi-Strauss’u örnek alıyor ve bu beceriye “brikolaj” adını veriyor. Bu sözcüğün İngilizce anlamı “bouncing back” yani “iyileşmek, toparlanmak” anlamını ifade ediyor.

Brikolaj; elinizde doğru bir araç ve yeterli malzeme olmadan da bir sorunun çözümlemeyi ifade ediyor. Bir brikolajcı her daim meşguldür. Sürekli kendine bir meşguliyet bulur. Ya elindekileri tamir eder, yeniler. Ya da elinde olan araç ve malzemeleri normal kullanım amaçlarının dışında kullanmayı deneyerek yeni bir şeyler ortaya çıkarır. Michigan Üniversitesi hocalarından Prof. Karl E. Weick “İnsanların stres altındayken en alışık oldukları tepkiyi vermeye yöneldiklerini gösteren birçok kanıt var” diyerek, hayatınızı tehlikeye atacak bir [stres](https://www.iienstitu.com/blog/stres-ile-basa-cikma-yollari) ile karşılaştığınızda en beklenmedik şey, yaratıcı olmaktır diyor.

Bu şu demek oluyor; zor zamanlarda yaratıcı bir tepki veremiyorsunuz, her zaman verdiğiniz tepkileri verirsiniz. Hayatınızı disiplin altına almanızı sağlayan bazı kural, alışkanlık ve ritüellerinizin olması zor dönemlerle karşılaştığınızda, hazırlıklı olmanızı ve duygusal dayanıklılık yaşamanızı sağlıyor.

**BASIC PH**

Kriz, travma veya stres deneyimlerinden sonra kişiler bu durumlarla duygusal olarak baş edebilmek için çeşitli içsel ve dışsal kaynaklara başvururlar. Zor ve stres verici durumlarla karşılaşıldığında, baş etmek için her birey farklı bir kaynağını devreye sokabilir. Yaptığı araştırmalar sonucunda psikolog Prof. Mooli Lahad interaktif bir baş etme modeli olarak “Basic-Ph” Baş Etme Modeli’ni tanımlamıştır(1993). Bu modele göre Lahad, bireylerin zorlayıcı durumlarla baş etmek için kullandığı 6 farklı boyut tanımlanmıştır. Eğer kişi bu kanallardan hangisini veya hangilerini sıklıkla kullandığının farkında olup bunun üzerinde yoğunlaşırsa stres altında olduğu durumların üstesinden psikolojik olarak doğru desteği görebilir.

* “BASIC – PH” modeline bireyin baş etme kaynakları 6 boyutta incelenir. Bu boyutlar şunlardır: **B** – (Belief) İnançlar **A** – (Affect) Duygular **S** – (Social interaction) Dayanışma ve Sosyal Destek **I** – (Imagination) Hayal Gücü ve Yaratıcılık **C** – (Cognition) Bilişsel Değerlendirme ve Düşünce **PH** – (Physical) Fiziksel Aktivite, Davranış ve Harekete Geçme

**İnançlar(Belief)**

Yaşamı anlamlandırma biçimlerimizi temsil eden değer ve inanç sistemlerimiz, kendimize, diğerlerine ve dünyaya dair varsayımlarımızı ifade etmektedir. Bu kanal bazı kültürler için ortak veya her birey için farklı bir anlam ifade edebilir. Dini inançlar, sosyal ideolojiler, değer sistemleri, duruma anlam yükleme, kendimize olan güven ve inancımız bu kanalın kullanıldığını gösterir. Örneğin tehlikeli anlarda yardım ve yol gösterme ihtiyacını ifade eden dualar kullanılabilir. Kendinden daha aşkın bir kuvvete inanma, o gücün destek olacağı bilinci hemen hemen her kültürde karşımıza çıkar. Savaş durumlarında “vatanseverlik” değeri ve ülke güvenliği, ailede bir can kaybı yaşandığında ailenin bir arada tutulmasına ilişkin değerler kimilerini güçlü kılar. Veya başına gelen kötü bir durumun bir anlamı olduğunu düşünme gibi inançlar kullanılabilir. Çocuklarda baş etme becerilerini geliştirirken değer sistemlerinin geliştirilmesi ve kendine güven çalışmalarına yer verilmesi önemlidir.

**Duygu(Affect)**

Travmanın neden olduğu duyguları değişik şekillerde ifade etmeyi kapsar. Korku, öfke, üzüntü gibi duyguları fark ederek, çevremizdekilerle paylaşarak veya sözel olmayan yöntemlerle ifade ederek duyulur hale getirmek başa çıkmak için kullanılan kaynaklardan biridir. Terapilerde de sık sık ortaya çıkararak desteklemeye çalışılan bu baş etme becerisi ağlayarak, gülerek, birisi ile deneyimleri hakkında konuşarak, yazarak veya resim yoluyla ifade etmeyi içerir. Özellikle çocukların travma hikayelerini anlatması, oynadığı oyunla duygularını ifade etmesi, resim yapması, şarkı söylemesi, ileriye dönük rol oyunları, hikaye anlatması duygu kanalını harekete geçirir. Çocuklara yaşadıkları olay ve bu olayla ilgili duygularını ifade etmeleri için fırsat sağlamak onların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur. Duyguları fark etmek, diğer içsel kanallarımızla etkileşimlerini görerek köprü kurmak için de bir kapı görevi görebilir.

**Sosyal Destek ve Dayanışma(Social Interaction)**

Bir gruba ait olma, sosyal rollerinin gereklerini yerine getirme, destek alma ve destek vermeyi kapsar. Bu girişimler aidiyet ve dayanışma hissinin pekişmesini sağlar. Profesyonel destek almak da bu kanalın içeriğindedir. Kişisel ilişkilerden destek almak ve sosyal çevrenin parçası olmayı sürdürmek, alternatifleri sosyal ilişkiler içerisinde destek alarak değerlendirmemize ve güvende hissetmemize yardımcı olabilir. Depresyonla çalışırken bu kanalın kullanılması oldukça fayda sağlamaktadır.

**Hayal Gücü ve Yaratıcılık (Imagination)**

Dışarıdan gelen tehlikeye karşı koymak için resim, yazı, drama, rüyalar, mizah vb kaynakların kullanımını kapsar. Daha önce fark etmediğimiz farklı bir pencereden bakmaya yardımcı olarak diğer kaynaklara erişmek için esneklik, farklı baş etme yöntemlerini keşfetmek için motivasyon sağlar. Araştırmalar ümit ve gelecek hayali kurmanın ve bunu ifade etmenin psikolojik durumlarla baş etmede sağaltıcı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Çocuklar oyun yoluyla sıklıkla bu kanalı kullanırlar. Terapide oyun, masal, hikaye gibi yollarla baş etme becerileri çocuklara kazandırılır. Yaşanan krizin özelliğine bağlı olarak çocukların bu olayı tekrar tekrar oyunla canlandırmalarına izin verilmelidir. Bu oyunlar krizin türüne göre itfaiyecilik, ambulans şoförlüğü, kurtarma çalışmaları, doktorculuk, bina inşa etme veya yıkma hatta cenaze oyunu olabilir. Kuklalar ve bebeklerle oynamak da çocukların duygularını ifade etmelerine olanak sağlar.

**Bilişsel Değerlendirme ve Düşünce(Cognition)**

Bilgi toplama, sorgulama, problem çözme, verileri inceleme, araştırma becerilerini harekete geçirerek ihtiyaca yönelik strateji oluşturma girişimlerini kapsar. Zorluk çekilen durumu irdelemek, fikir alış-verişi yapmak ve izlenecek adımları belirlemek gibi aşamaları olan bu girişimler çözüme yönelik eyleme geçmeyi kolaylaştırabilir. Olumlu sözler ise ifade etme, problem çözme ve olumsuzluklarla baş etme için kullanılabilir.

**Fiziksel Aktivite, Davranış ve Harekete Geçme(PH, Physical)**

Bireyin bedenini ve ruhunu rahatlatması için yapılan, zihni ve bedeni harekete geçiren her tür eylemi ifade eder. Bu kanalın en önemli hedefi bedensel sağlığın korunmasına yönelik (iyi uyku, beslenme, duş alma, fiziksel egzersizler gibi) önlemler almaktır. Tehlike karşısında hayatta kalma değeri taşıyan “savaş / kaç” tepkisi travma sonrasında da kaslarda ve duygularda gerginliğe yol açar. Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak bu alanda etkilidir. Çaresizlik ve endişe hissettiren, belirsizlik içeren bir durumla ilgili somut bir eyleme geçmeyi sağlayacaktır. Çocuklarda sıklıkla kullanılan baş etme becerilerinden biri olan bu kanal çok sayıda çocuğun bir arada oyun oynamasına fırsat sağlayan açık hava etkinlikleri olarak veya somut eyleme dönüştürebilecekleri her türlü davranış olarak kullanılabilir.

* Her birey; 6 baş etme kaynağının hepsini kullanma potansiyeline sahiptir. Ancak hepsini kullanmayabilir. Farklı şekillerde sahip olduğumuz bu kaynaklar, birbiriyle etkileşim içinde harekete geçerler. Aynı durumda birden çok kaynaktan yararlanabilirken, farklı durumlar karşısında belirli kaynakları kullanmaya daha çok başvurduğumuzu fark edebiliriz. Her birinden edindiğimiz deneyimler bir diğerini harekete geçirerek baş etme yollarımızı çeşitlendirir ve zenginleştirir. Zor durumlarda, kriz ve stres deneyimlerinde kişi ne kadar çok sayıda baş etme kanalını kullanılabilirse, iyileşmesi o kadar çabuk gerçekleşebilir.

**KAYNAKÇA**

* Ikigai - Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı (Hector Garcia, Francesc Miralles) -Stres Nasıl İşler?-
* <https://psikohelp.com/bilissel-carpitmalar-ve-otomatik-dusunceler/>
* <https://www.iienstitu.com/blog/duygusal-dayaniklilik-nedir>
* <https://www.psikologgokcegurlek.com/zor-durumlarla-bas-etme-becerileri-basic-ph-modeli/>

**İLERİ OKUMA**

* Ikigai - Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı (Hector Garcia, Francesc Miralles)