

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

ÖĞRETMENLER, ÖĞRENCİLER VE VELİLER İÇİN EL KİTABI



ABİDİNPAŞA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

ANKARA 2024

Bu el kitabı, psikolojik dayanıklılığın artırılmasına yönelik geniş bir literatür taramasına dayanan pratik öneriler içermektedir. El kitabının basım ve yayım hakları Abidinpaşa Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine aittir. Anılan kurumun izni alınmadan yayının tümü, bölümleri ya da tasarımı mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, satılamaz ve kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.

Editör

Zübeyde BAŞDOĞAN

Okul Müdürü

Raporlayan

Banu ÖZDEMİR

Rehberlik Öğretmeni

Düzenleyen

Savaş Kürşad YİRMİBEŞ

MEB Şube Müdürü

Yayına Hazırlayan

Mehmet İbrahim TALAN

Bilişim Teknolojileri Öğretmeni

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK NEDİR?



Son zamanlarda ilginin bireylerin eksikliklerine odaklanmaktan çok bireyin güçlü yönlerine odaklanmaya doğru değişim göstermesiyle dayanıklılık kavramı daha sık kullanılmaya başlanmıştır. Dayanıklılık, bu paradigma değişiminden önce de onlarca yıldır araştırılan bir psikoloji yapısıdır.

Dayanıklılık kavramı onlarca yıldır çalışılıyor olmasına rağmen, dayanıklılığın tanımı, kavramsallaştırılması ve ölçümü konusunda fikir birliği eksikliği devam etmektedir. Üzerinde uzlaşılan tek bir tanım olmasa da dayanıklılık genellikle geri dönme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

Genel olarak dayanıklılık; bir sıkıntıya geri dönme, üstesinden gelme ve böylece olumsuz bir olay veya duruma rağmen olumlu sonuçlar deneyimleme yeteneğidir. Kişisel bir özellik olarak değerlendirilen dayanıklılık, bir sonuç olduğu kadar bir süreç olarak da kavramsallaştırılır. En genel tanımıyla psikolojik dayanıklılık, zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma, sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisidir (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999).

Dayanıklılık sorunlarınızı ortadan kaldırmaz. Kötü bir şey olduğunda hâlâ öfke, keder ve acı hissedersiniz. Ancak dayanıklılık, bunların ötesini görmenize, hayattan keyif almanın yollarını bulmanıza ve stresle daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Böylece hem fiziksel hem de psikolojik olarak yola devam edebilirsiniz.

Dayanıklılık, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık koşullarından korunmanıza, ayrıca zorbalığa uğramak veya travma geçirmek gibi zihinsel sağlık sorunları riskini artıran durumlarla başa çıkmanıza da yardımcı olabilir. Akıl sağlığı sorunuz varsa dirençli olmak bu sorunlarla daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olabilir.

Dayanıklılığa sahip olduğunuzda iş kaybı, hastalık, felaket veya sevdiğiniz birinin ölümü gibi bir aksilik veya zorluktan sonra toparlanmanıza yardımcı olacak içsel gücü kullanırsınız. Dayanıklılığınız yoksa, sorunlara takılıp kalabilirsiniz veya kendinizi kurban gibi hissedebilirsiniz. Kendinizi yük altında hissedebilir, uyuşturucu veya alkol kullanımı, yeme bozuklukları, riskli davranışlar gibi sağlıklı olmayan başa çıkma yollarına yönelebilirsiniz.

Dayanıklılık (resillience) terimi, "geri sıçramak" anlamına gelen Latince "resilire" fiilinden türemiştir. Dayanıklılık, birçok alanda kullanılan, kökeni ekolojiden gelen bir terimdir.

Dayanıklılık/Direnç, bir ekosistemin bozulduğunda hasarı onarma veya önleme yeteneğini ifade eder.

Psikolojik Olarak Sağlam Kişiler;

- Genellikle kuvvetli sosyal destek mekanizmalarına sahiptir.
- Gelişmiş problem çözme becerilerine sahiptir.
- İyimserdir.
- Başa çıkma stratejilerini geliştirme becerilerine sahiptir.
- İyi iletişim becerilerine sahiptir.
- Duyguları etkin biçimde yönetir.
- Benliği ve yeteneği hakkında olumlu görüşlere sahiptir.
- Gerçekçi planlar yapar ve bunlara bağlı kalır.

PSİKOLOJİK OLARAK NASIL DAHA DAYANIKLI HÂLE GELEBİLİRİZ?



Psikolojik araştırmalar, daha olumlu adaptasyonla ilişkili kaynak ve becerilerin geliştirilip uygulanabileceğini göstermektedir. Tıpkı kas geliştirmek gibi dayanıklılığınızı artırmak da zaman ve kararlılık gerektirir. Yani, olmak istediğiniz kadar dayanıklı olmasanız da daha dayanıklı olmayı sağlayacak becerileri öğrenebilirsiniz. Nasıl mı? İşte size bazı tavsiyeler:

Bağlantı oluşturun.

Hayatın zorlukları hakkında konuşmak onları uzaklaştırmaz ancak anlayışlı bir arkadaş veya sevilen biriyle paylaşmak, insanların direnç gelişimini destekleyebilir. Bir şeyleri başkalarıyla tartışmak, insanların karşılaştıkları zorluklar hakkında fikir edinmelerine ve hatta bunları yönetmek için yeni fikirler bulmalarına da yardımcı olabilir. Dayanıklılık becerisini destekleyecek, duygularınızı doğrulayan güvenilir ve şefkatli bireyler bulmaya odaklanın.

İlişkilere öncelik verin. Travmatik olayların acısı bazı insanların kendilerini izole etmelerine neden olabilir, ancak sizi önemseyenlerin yardım ve desteğini kabul etmek önemlidir.

Sizi önemseyen insanlarla gerçekten iletişim kurmaya öncelik vermeye çalışın. Empatik ve anlayışlı insanlarla bağlantı kurmak size zorlukların ortasında yalnız olmadığınızı hatırlatabilir. Sevdikleriniz ve arkadaşlarınızla güçlü, sağlıklı ilişkiler kurmak size gerekli desteği sağlayabilir, iyi ve kötü zamanlarda size rehberlik edebilir.

Sosyalleşin.

Bazı insanlar, birebir ilişkilerin yanı sıra sivil toplum kuruluşları veya diğer yerel kuruluşlarda aktif olmanın sosyal destek sağladığını ve umudun yeniden kazanılmasına yardımcı olabileceğini düşünmektedir. İhtiyaç duyduğunuzda size destek, amaç veya neşe duygusu sunabilecek gruplara (doğa yürüyüşü grubu, fotoğrafçılık grubu vb.) ve/veya etkinliklere katılın.

Sağlıklı hayat alışkanlıkları edinin.

Vücudunuza önem verin. Kişisel bakım popüler bir ifade olabilir, ancak aynı zamanda zihinsel sağlık ve dayanıklılık oluşturmak için de meşru bir uygulamadır. Bunun nedeni stresin duygusal olduğu kadar fiziksel olmasıdır. Doğru beslenme, bol uyku, sıvı tüketimi ve düzenli egzersiz içeren olumlu hayat tarzını benimsemek vücudunuzu strese uyum sağlama konusunda güçlendirebilir, kaygı veya depresyon gibi duyguların etkisini azaltabilir.

Kendinize dikkat edin. Kendi ihtiyaçlarınıza ve hislerinize yönelin. Hoşunuza giden aktiviteler yapın ve hobiler edinin.

Stresi yönetin.

Sağlıklı stres yönetimi alışkanlıkları oluşturmak, genel dayanıklılığı artırmanın başarılı bir yoludur. Bu alışkanlıklar, yeterince uyumak ve egzersiz yapmak gibi genel sağlığa yardımcı davranışların yanı sıra stres anlarında yapılacak belirli eylemleri içerebilir. Örneğin, bilişsel yeniden yapılandırma, diyafram nefes egzersizleri, aşamalı kas gevşemesi, yoga, meditasyon, rehberli imgeleme¹ veya dua gibi rahatlama yollarını deneyin. Ayrıca yaşadığınız stresli olayı canlandırarak bu durumla nasıl başa çıkacağınıza ilişkin senaryolar üretmek ve mümkünse bunları bir kâğıda yazmak ya da bunları güvendiğiniz biriyle paylaşmak, benzer durumda başkalarının bu durumla nasıl başa çıktıklarını öğrenmek de stresi yönetmenize yardımcı olabilir.

Stres seviyenizi kontrol altında tutmakta zorlanıyorsanız bir uzmandan (psikolog, psikiyatrist vb.) destek alın.

¹ Rehberli İmgeleme: Stresi veya acıyı yönetmek, iyileşmeyi teşvik etmek veya performansı artırmak gibi çeşitli amaçlara ulaşmak için zihinsel görüntülerin kasıtlı olarak harekete geçirilerek rahat, odaklanmış bir durumu tetiklemesini içeren bir zihin-beden tekniğidir. (American Psychological Association. APA Dictionary of Psychology. Erişim Adresi: <https://dictionary.apa.org/guided-imagery>. Erişim Tarihi: 13.02.2024)

Farkındalık pratiği yapın.

Günlük tutma, yoga, dua ya da meditasyon gibi uygulamalar insanların bağlantılar kurmasına ve umudu yeniden kazanmalarına yardımcı olabilir. Bu da onları dayanıklılık gerektiren durumlara başa çıkmaya hazırlayabilir. Günlük tuttuğunuzda, meditasyon yaptığınızda veya dua ettiğinizde, hayatınızın olumlu yönleri üzerinde derin derin düşünün ve minnettar olduğunuz şeyleri hatırlayın.

Negatif çıkışlardan kaçının.

Acınızı alkol, uyuşturucu veya diğer zararlı maddelerle maskelemek cazip gelebilir, ancak bu derin bir yaranın üzerine bandaj koymak gibidir. Stres hissini tamamen ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, stresi yönetmek için vücudunuzun ihtiyaç duyduğu kaynakları sağlamaya odaklanın.

Yardım edin.

İster yerel bir hayvan barınağında gönüllü olun ister bir arkadaşınıza ihtiyacı anında destek olun... Başkalarına yardım etmek bir amaç duygusu kazanmanıza, öz değerinizi geliştirmenize, diğer insanlarla bağlantı kurmanıza yardımcı olabilir.

Proaktif olun.

Zor zamanlarda duygularınızı kabul etmek yararlı olabilir, ancak aynı zamanda kendinize Şu soruyu sormalısınız: "Hayatımdaki bu sorunla ilgili ne yapabilirim?"

Sorunlar üstesinden gelinemeyecek kadar büyük görünüyorsa bunları yönetilebilir parçalara ayırın. Örneğın, işten çıkarıldıysanız, patronunuzu sizi işten çıkarmasının bir hata olduğuna ikna edemeyebilirsiniz. Ancak her gün bir saatinizi en güçlü yönlerinizi geliştirmeye veya özgeçmişiniz üzerinde çalışmaya ayırabilirsiniz. İnisiyatif almak size hayatınızın stresli dönemlerinde bile motivasyon ve amaç edinebildiğınızı hatırlatacak ve acı dolu dönemlerde tekrar ayağın kalkma olasılığınızı artıracaktır.

Sorunlarınızı görmezden gelmeyin. Bunun yerine ne yapmanız gerektiğini belirleyin, bir plan yapın ve harekete geçin. Büyük bir aksiliğın, travmanın veya kaybın ardından toparlanmak zaman alabilir. Ancak üzerinde çalışırsanız hayatınızın iyileşebileceğini bilin.

Hedeflerinize doğru ilerleyin.

Geleceğe anlamlı bir şekilde bakmanıza yardımcı olacak, ulaşabileceğiniz net hedefler belirleyin. Bazı gerçekçi hedefler geliştirin ve küçük bir başarı gibi görünse bile, başarmak istediğiniz şeylere doğru ilerlemenizi sağlayacak bir şeyi düzenli olarak yapın.

Her günün bir anlam kazanmasını sağlayın. Başarısız olacak gibi görünen görevlere odaklanmak yerine her gün size başarı ve amaç duygusu veren bir şey yapın. Kendinize şu soruyu sorun: "Bugün başarabileceğimi bildiğim ve gitmek istediğim yönde ilerlememe yardımcı olan şey nedir?"

Kendinizi keşfetme fırsatlarını arayın.

İnsanlar çoğu zaman bir mücadelenin sonucu olarak bir bakıma geliştiklerini fark ederler. Karşınıza çıkan zorlayıcı olayları avantaja dönüştürün. Zorlu olaylardan sonra kendinizle ilgili yeni şeyler keşfedin.

Değişikliği kabul edin.

Özellikle zorlu durumların ardından fikirlerimiz, hayat biçimimiz, zevklerimiz zamanla değişebilir. Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin. Hayatınızdaki olumsuz durumların bir sonucu olarak belirli hedeflere veya ideallere artık ulaşamayabilirsiniz. Değiştirilemeyecek koşulları kabul etmek, değiştirebileceğiniz koşullara odaklanmanıza yardımcı olabilir.

“Yalnızca tehlike bizi kendi kaynaklarımızla, erdemlerimizle,
zırhımız ve silahlarımızla, ruhumuzla tanıştırır ve bizi güçlü
olmaya zorlar.”

Friedrich Nietzsche

Geçmişinizden ders alın.

Geçmişte sorunlarla nasıl başa çıktığınızı düşünün. Zor zamanlarınızda size neyin yardımcı olduğunu hatırlayın. Hatta nasıl davrandığının kalıplarını görmenize ve gelecekte size yol göstermesine yardımcı olması için geçmiş olaylar hakkında bir günlük tutun.

Önceki sıkıntı zamanlarında kimin veya neyin yardımcı olduğuna dönüp bakarak yeni zor durumlara nasıl etkili bir şekilde yanıt verebileceğinizi keşfedebilirsiniz. Kendinize nerede güç bulabileceğinizi hatırlatın ve bu deneyimlerden ne öğrendiğinizi kendinize sorun.

Zor durumlarda kendinize karşı şefkatli olun.

Zor durumlarda otomatik olarak kendinizi yargılıyor ya da acımasızca eleştiriyorsanız bunun size hiçbir şey katmayacağını anlamalısınız. Bunun yerine zor anlarınızda kendinize karşı şefkatli olun.

Sađlıklı dűřünceleri kucaklayın.

Olumsuz bakış aıllarınızı yeniden yapılandırın. Dengeli ve mantıklı bakış aılları geliştirin. Olayları olumlu ve gerçekçi bir perspektifle değerlendirin. Nasıl dűřündüğünüz ve nasıl hissettiğiniz, engellerle karşılaştığınızda ne kadar dayanıklı olduğunuz konusunda önemli bir rol oynayabilir. Zorlukları felakete dönüştürme eğilimi veya dünyanın sizi yakalamaya çalıştığını varsayma gibi mantıksız dűřünme alanlarını belirlemeye çalışın, daha dengeli ve gerçekçi bir dűřünme modeli benimseyin.

Bir zorluk karşısında bunalmış hissediyorsanız, başınıza gelenlerin geleceğinizin nasıl ilerleyeceğinin bir göstergesi olmadığını ve çaresiz olmadığınızı kendinize hatırlatın. Oldukça stresli bir olayı değiştiremeyebilirsiniz, ancak onu nasıl yorumladığınızı ve ona nasıl tepki verdiğinizi değiştirebilirsiniz.

Deęiřtirilemeyecek şeyler üzerinde kara kara dűřünmeye odaklanmayın. Zorlukları aşılmaz olarak görmek yerine, sorunu çözmenin ve hayatınızda size yardımcı olacak değişikler yapmanın yollarını arayın. Zorluklar hakkında daha olumlu şekilde dűřünmek, olumsuz duygular döngüsünde sıkışıp kalmak yerine, bu olayları meydan okuma ve yeni beceriler geliştirme fırsatı olarak görmemizi sağlayacaktır.

Umutlu bir bakış açısını koruyun.

Hayat istediğin gibi gitmediğinde olumlu olmak zordur. İyimser bir bakış açısı, başınıza iyi şeylerin geleceğini beklemenizi sağlar. Neyden korktuğunuz hakkında endişelenmek yerine, ne istediğinizi görselleştirmeyi deneyin. Size kendinizi iyi hissettiren anlarınızı, deneyimlerinizi hatırlayın.

Umutlu kalın. Her ne olursa olsun umudun her zaman var olduğunu kendinize hatırlatın. Geçmişini değiştiremezsiniz ama her zaman geleceğe bakabilirsiniz. Değişime açık olmak, uyum sağlamayı ve yeni zorluklara daha az endişeyle yaklaşmayı kolaylaştırır.

Problemlerden kaçınmak yerine problemleri çözün. Deneyimlediğiniz olumsuz durumdan şikâyet etmek, zamanda geriye gitmeyi dilemek yerine doğrudan etkileyebileceğiniz, kontrolünüzde olan şeylere odaklanın. Durum vahim görünse bile gerçekçi adımlar atmak durumu iyileştirmeye yardımcı olabilir. Bu adımlar ne kadar küçük olursa olsun, kontrol ve dayanıklılık duygunuzu geliştirebilir.

Yardıma arayın.

Direnç, zor bir şeye katlanmak veya kendi başınıza başa çıkmakla ilgili değildir. Aslında destek için başkalarına ulaşabilmek dirençli olmanın önemli bir parçasıdır.

Birçok kişi için kendi kaynaklarını ve yukarıda sıralanan strateji türlerini kullanmak, dayanıklılıklarını geliştirmek için yeterli olabilir. Ancak bazen birey, dayanıklılığa giden yolda takılıp kalabilir veya ilerlemekte zorluk yaşayabilir. İhtiyacınız olduğunda yardım almak dayanıklılığınızı geliştirmede çok önemlidir.

Travmatik veya diğer stresli bir hayat deneyiminin sonucu olarak istediğiniz gibi çalışmadığınızı veya günlük yaşamın temel aktivitelerini gerçekleştiremediğinizi düşünüyorsanız, lisanslı bir ruh sağlığı uzmanından (psikolog, psikiyatrist) profesyonel yardım alın. Önemli olan yolculukta yalnız olmadığınızı hatırlamaktır. Koşullarınızın tamamını kontrol edemeseniz de sevdiğiniz ve güvendiğiniz profesyonellerin desteğiyle hayatın zorluklarının üstesinden gelebileceğiniz yönlerine odaklanarak direncinizi artırabilirsiniz.

Psikolojik olarak daha dayanıklı olabilmek için:

Güvendiğiniz ve anlayışlı insanlarla bağlantı kurun.

Sosyalleşin.

Sağlıklı hayat alışkanlıkları edinin.

Stresi yönetin.

Kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanın.

Her günün bir anlam ifade etmesi için net hedefler belirleyin.

Umutlu bakış açısını koruyun.

Proaktif olun. Olumsuz düşüncelere saplanıp kalmak yerine harekete geçin.

Geçmişinizden ders alın.

Kendinize karşı şefkatli olun.

Sorunlarınızdan kaçmayın, onlarla yüzleşin.

Sorunlarınızın üstesinden gelemiyorsanız bir uzmandan yardım alın.

KAYNAKLAR

American Psychological Association. Resillience.

Erişim Adresi: <https://www.apa.org/topics/resilience>

Erişim Tarihi: 22.01.2024

American Psychological Association. Building Your Resillience.

Erişim Adresi: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

Erişim Tarihi: 22.01.2024

AlegoriDergi. Psikolojik Sağlamlık Nedir ve Nasıl Geliştirilir?

Erişim Adresi:

[alegorihttps://www.alegoridergi.com/psikolojik-saglamlik-nedir-ve-nasil-gelistirilir/](https://www.alegoridergi.com/psikolojik-saglamlik-nedir-ve-nasil-gelistirilir/)

Erişim Tarihi: 22.01.2024

Everyday Health. What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises.

Erişim Adresi: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>

Erişim Tarihi: 30.01.2024

Mayo Clinic. Resilience: Build skills to endure hardship.

Erişim Adresi: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>

Erişim Tarihi: 22.01.2024

Vella, S.L.C.; Pai, N.B.A. Theoretical Review of Psychological Resilience. Defining Resilience and Resilience Research over the Decades. Archives of Medicine and Health Sciences 7(2):p 233-239, Jul-Dec 2019. | DOI: 10.4103/amhs.amhs_119_19.

Erişim Adresi:

https://journals.lww.com/armh/fulltext/2019/07020/a_theoretical_review_of_psychological_resilience_.17.aspx

Erişim Tarihi: 22.01.2024

Görseller

Pixabay. Erişim Adresi: <https://pixabay.com/tr/> Erişim Tarihi: 30.01.2024

Pexels. Erişim Adresi: <https://www.pexels.com/> Erişim Tarihi: 30.01.2024

