



# PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

HAZIRLAYAN  
Banu ÖZDEMİR

ANKARA 2024

# PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma, sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisidir.

*(Fraser, Richman ve Galinsky, 1999)*



# Psikolojik Olarak Dayanıklı Kişiler;

- Gelişmiş problem çözme becerilerine sahiptir.
- İyimserdir.
- Başa çıkma stratejilerini geliştirme becerilerine sahiptir.
- İyi iletişim becerilerine sahiptir.





- Duygularını etkin biçimde yönetir.
- Genellikle kuvvetli sosyal destek mekanizmalarına sahiptir.
- Benliği ve yeteneği hakkında olumlu görüşlere sahiptir.
- Gerçekçi planlar yapar ve bunlara bağlı kalır.



**NASIL PSİKOLOJİK  
OLARAK DAHA  
DAYANIKLI HALE  
GELEBİLİRİZ?**

---



# Olumsuz düşünceleri bırakın.

Deđiřtiremeyeceđiniz řeyler üzerine  
düşünmekten vazgeçin.

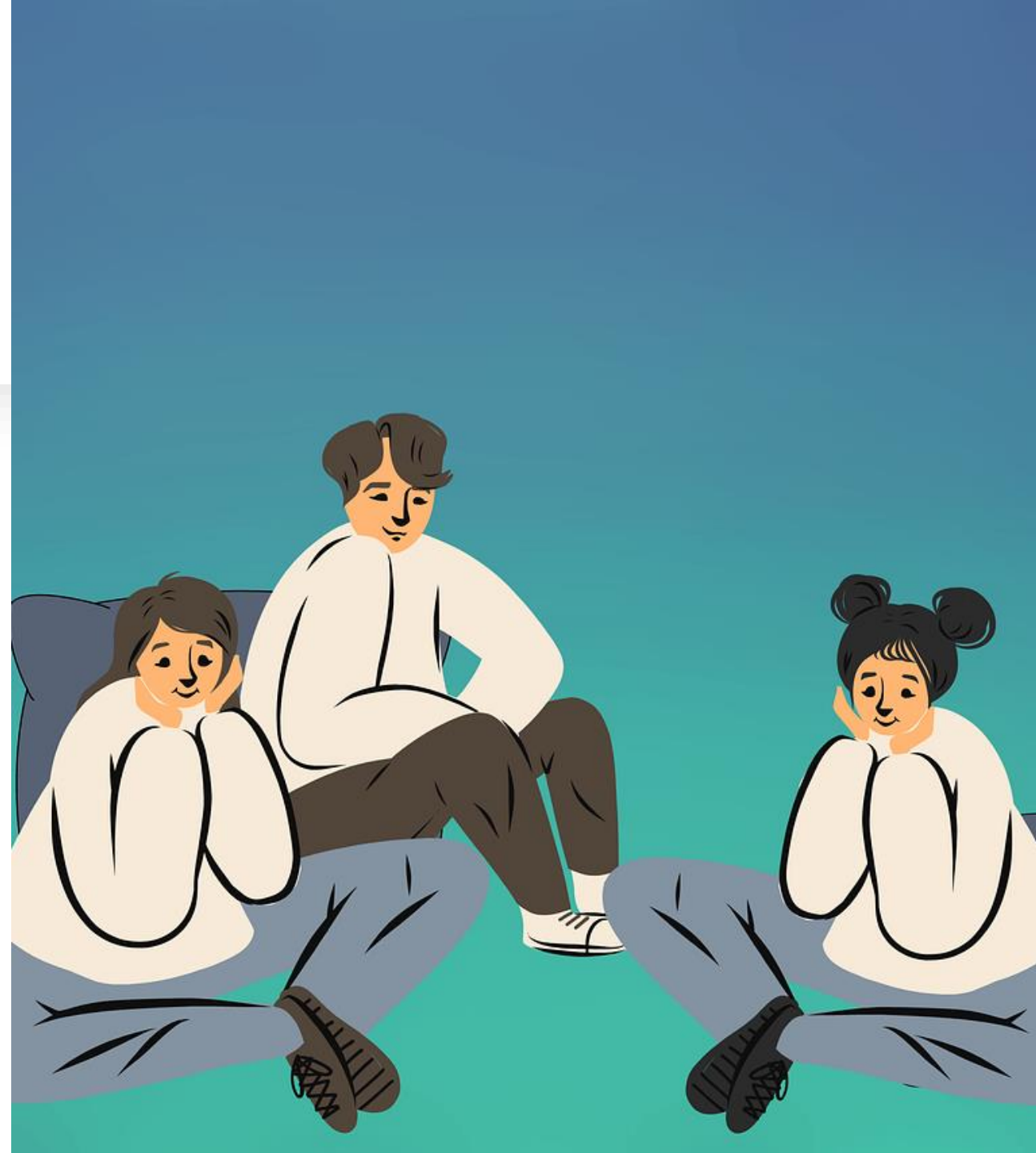
# Baęlantı oluşturun.

Size destek olan, empatik ve anlayışlı insanlarla bağlantı kurun.



# Paylaşın.

Hayatın zorlukları hakkında konuşmak onları uzaklaştırmaz. Ancak destekleyici bir arkadaşla paylaşmak, direnç gelişimini destekleyebilir.







## **Kontrolünüzde olan şeylere odaklanın.**

Kontrolünüzde olmayan  
durumdan şikayet etmek, zamanda  
geriye gitmeyi dilemek yerine  
doğrudan etkileyebileceğiniz  
şeylere odaklanın.



## Stresi yönetin.

Sağlıklı stres yönetimi alışkanlıkları oluşturun. Stres seviyenizi kontrol altında tutmakta zorlanıyorsanız bir uzmandan destek alın.

# Sosyalleşin.

Destekleyici bir gruba (doğa yürüyüşü grubu, sosyal kulüp, okul takımı vb.) üye olun ve onların düzenleyeceği etkinliklere katılın.



# Vücutunuza önem verin.

Doğru beslenme, bol uyku, sıvı alımı ve düzenli egzersiz içeren olumlu yaşam tarzını benimseyin.



# Kendinize dikkat edin.

Kendi ihtiyaçlarınıza ve hislerinize ynelin. Hořunuza giden aktiviteler yapın ve hobiler edinin.



# Farkındalık pratiği yapın.

Günlük tutma, yoga, dua ya da meditasyon gibi uygulamaları deneyin.



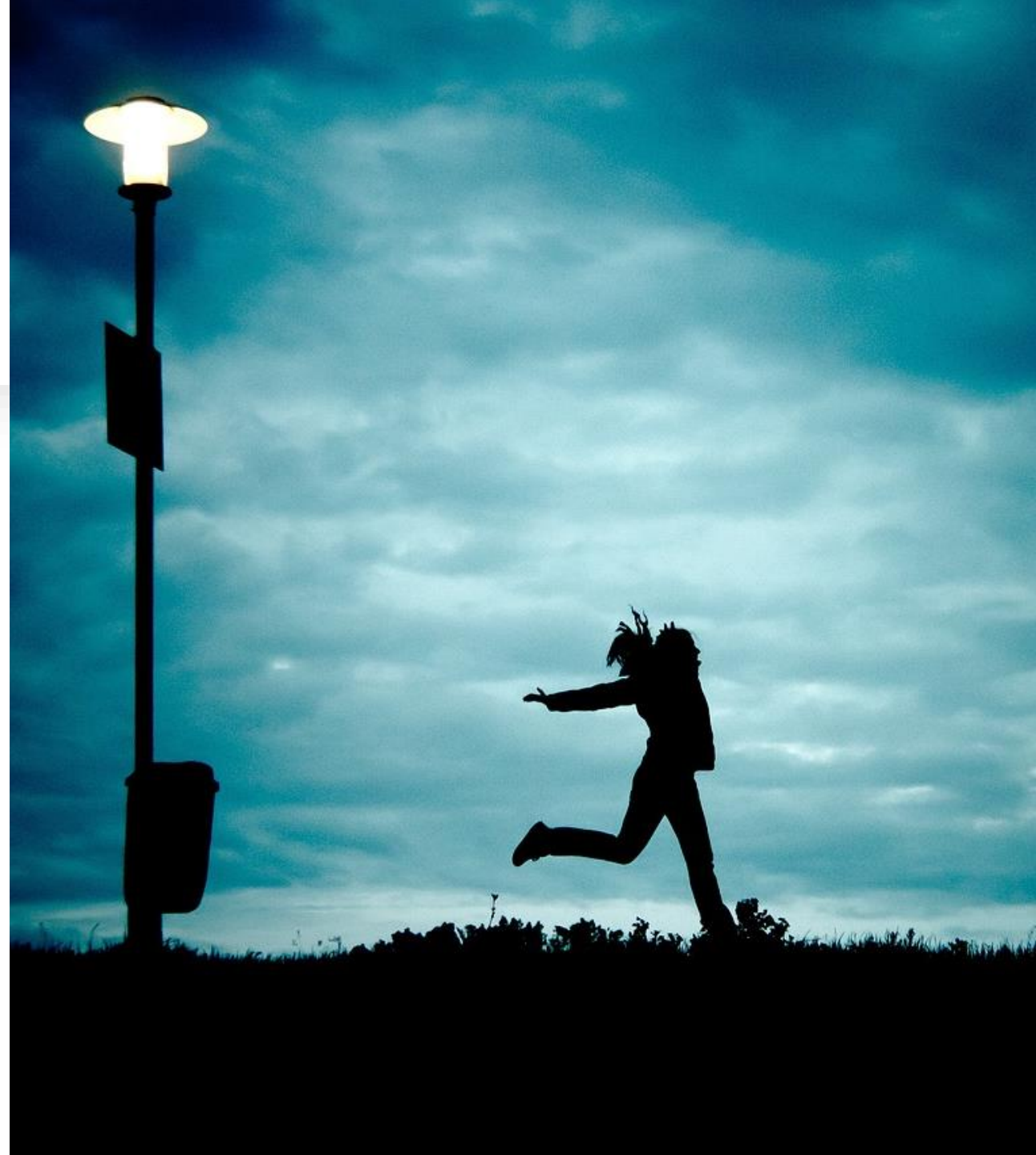


## Negatif ıkışılarından kaçının.

Zararlı alışkanlıklardan uzak durun. Acınızı zararlı maddelerle maskeleyemeye çalışmayın. Bu derin bir yaranın üzerine bandaj koymak gibidir.

# Harekete geçin.

Sorunlarınızı görmezden gelmeyin. Ne yapmanız gerektiğini belirleyin, bir plan yapın ve harekete geçin.





# Hedeflerinize doğru ilerleyin.

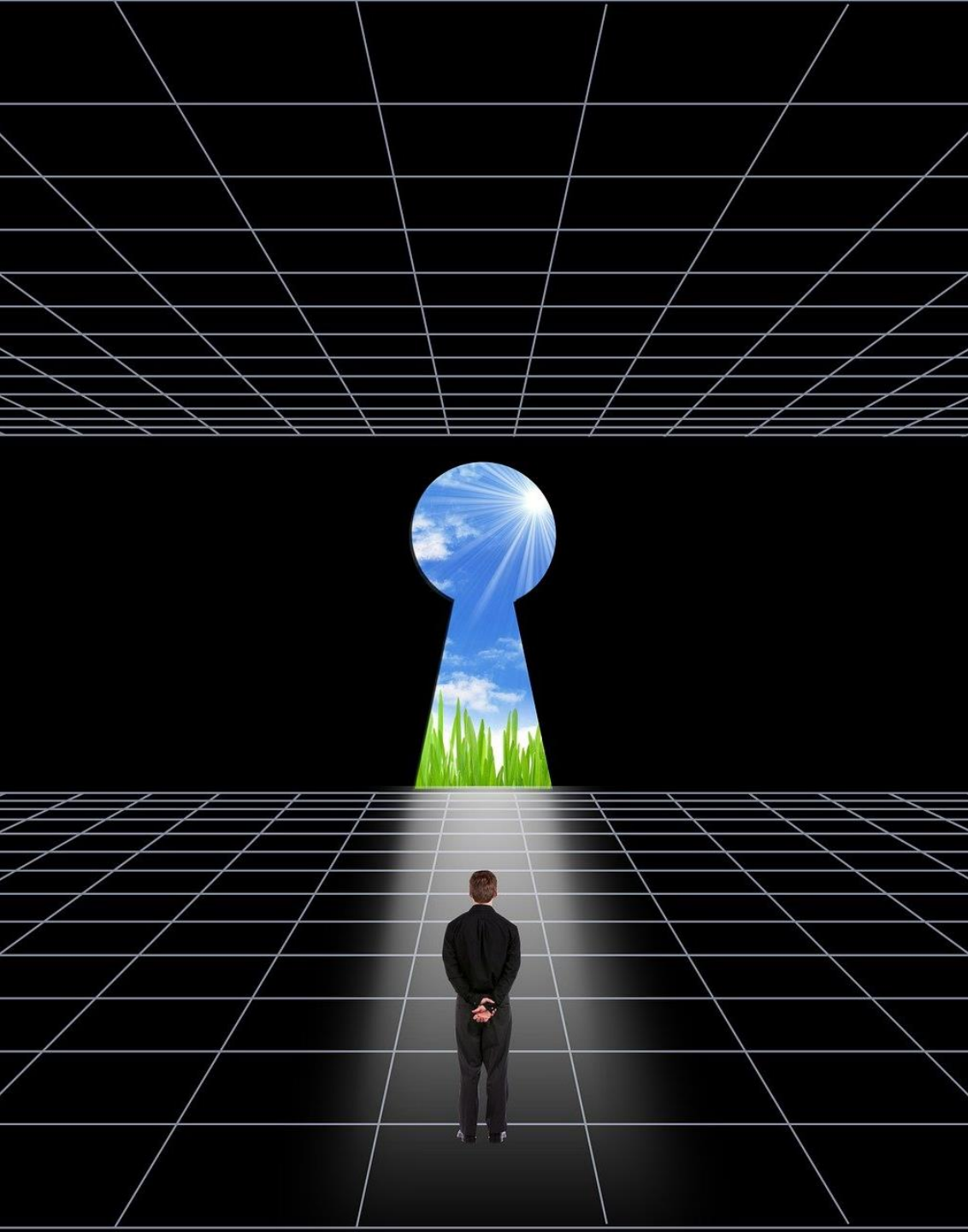
Geleceđe anlamlı bir Őekilde bakmanıza yardımcı olacak, ulaşabileceğiniz net hedefler belirleyin. Her günün bir anlam kazanmasını sağlayın.





# Sağlıklı düşünceleri kucaklayın.

Olayları olumlu bir perspektifle değerlendirin. Zorlukları felakete dönüştürme eğilimini bir yana bırakın. Daha dengeli ve gerçekçi bir düşünme modeli benimseyin.



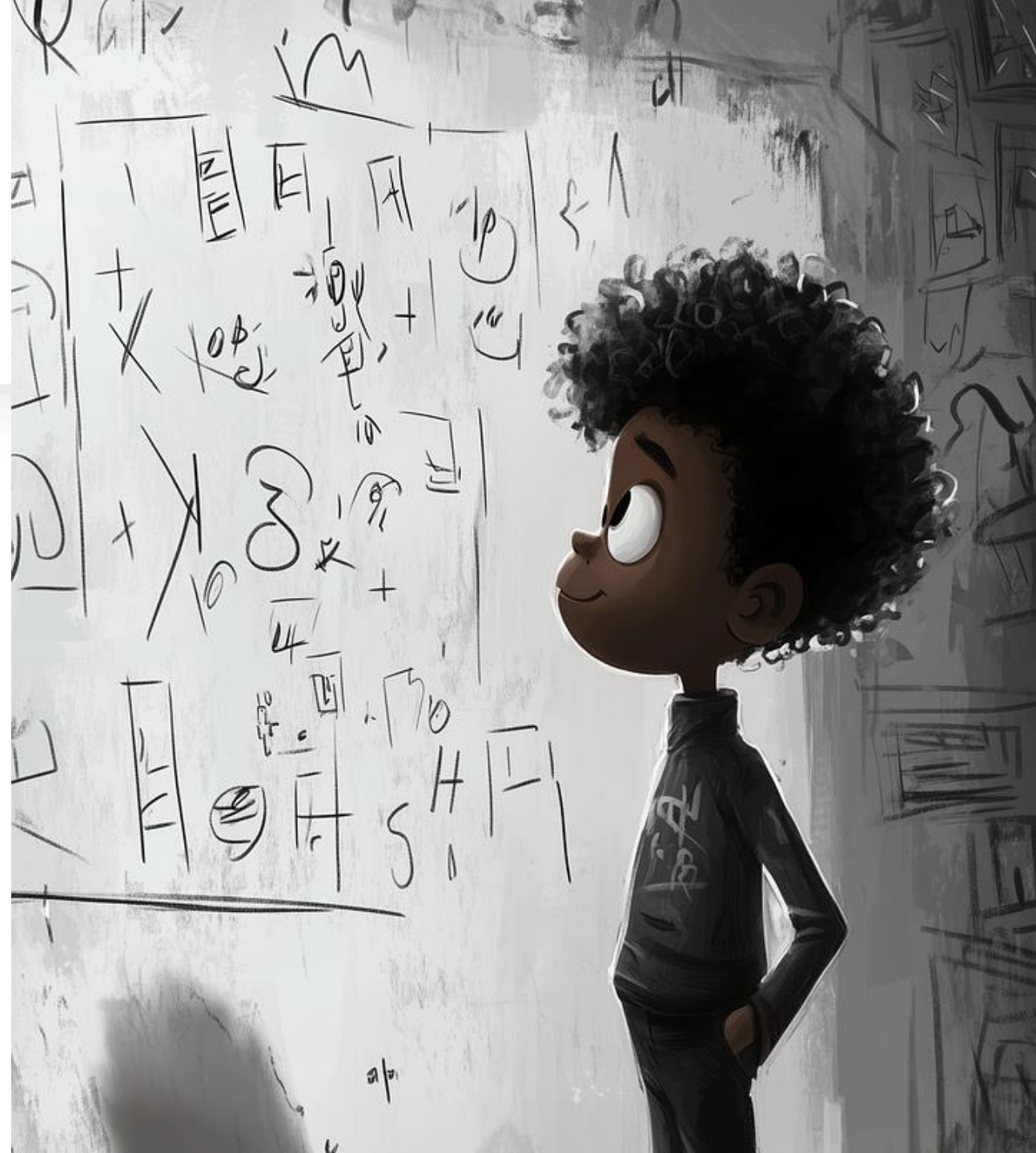
# Değişikliği kabul edin.

Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin.

Değıştirilemeyecek koşulları kabul edin, değıştirebileceğiniz koşullara odaklanın.

# Problemleri çözün.

Zorlukları aşılmaz olarak görmek yerine, sorunu çözenin yollarını arayın. Karşınıza çıkan zorlayıcı olayları avantaja dönüştürün.



# Geçmişinizden ders alın.

Geçmişte sorunlarla nasıl başa çıktığınızı düşünün. Zor zamanlarınızda size neyin yardımcı olduğunu düşünün.





# Yardıma arayın.

İhtiyacınız olduğunda yardım almanın dayanıklılığınızı geliştirmede önemli olduğunu hatırlayın. Gerektiğinde profesyonel yardım alın.

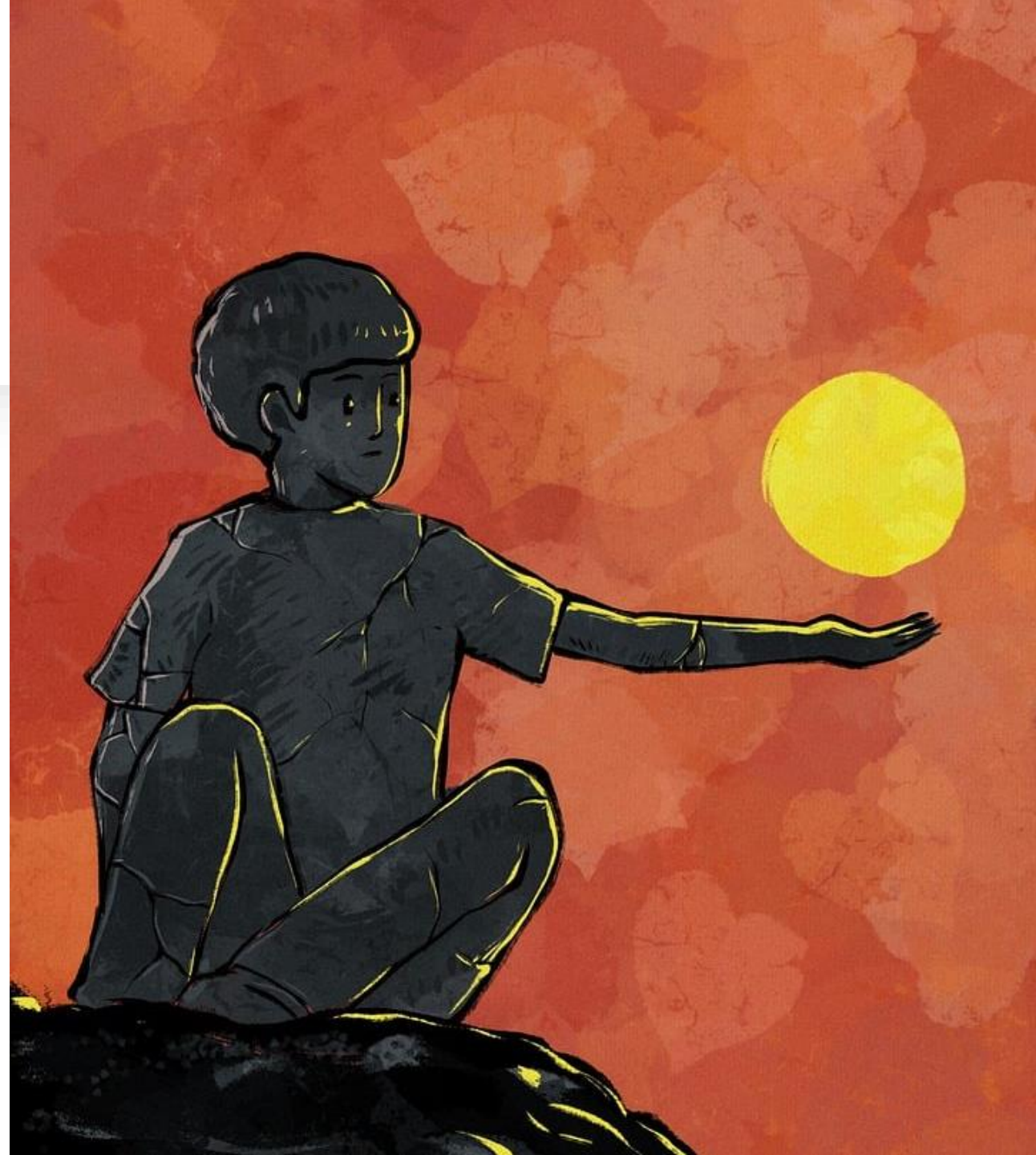
# Zor durumlarda kendinize karřı řefkatli olun.

Zor durumlarda otomatik olarak kendinizi yargılamayın ya da acımasızca eleştirmeyin.



# Umutlu kalın.

Her ne olursa olsun umudun  
her zaman var olduğunu  
kendinize hatırlatın.





# KAYNAKÇA

American Psychological Association. Resillience. Eriřim Adresi: <https://www.apa.org/topics/resilience> Eriřim Tarihi: 22.01.2024

American Psychological Association. Building Your Resillience. Eriřim Adresi: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>  
Eriřim Tarihi: 22.01.2024

AlegoriDergi. Psikolojik Sağlamlık Nedir ve Nasıl Geliřtirilir? Eriřim Adresi: [alegorihttps://www.alegoridergi.com/psikolojik-saglamlik-nedir-ve-nasil-gelistirilir/](https://www.alegoridergi.com/psikolojik-saglamlik-nedir-ve-nasil-gelistirilir/) Eriřim Tarihi: 22.01.2024

Everyday Health. What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises. Eriřim Adresi:  
<https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/> Eriřim Tarihi: 30.01.2024

Mayo Clinic. Resilience: Build skills to endure hardship. Eriřim Adresi: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311> Eriřim Tarihi: 22.01.2024

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