

Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

Psikolojik sağlamlığımızı artırmak ve olumsuz yönlerimiz yerine olumlulara odaklanmak için neler yapabilirsiniz?

Aşağıdaki ipuçları size yardımcı olabilir:

1. Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.

2. Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili "olmasa ne olurdu?" ya da "daha farklı olsa ne olurdu?" gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Onun yerine odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır. Aynı "Öldürmeyen şey güçlendirir" sözündeki gibi...

3. Yakınlarınıza "psikolojik sağlamlık" tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.

4. Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.

5. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

6. Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından biridir. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelen içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığında gelişmesine yardımcı olur.

7. Profesyonel destek alın. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.

DR. Desen Yalım Yaman

Yararlanılan Kaynaklar

- Benard, B. (1992). Peer programs: A major strategy for fostering resiliency in kids. *The Peer Facilitator Quarterly*, 9, 3.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 349-361.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Garnezy, N. (1985). Stress-resistant children: The search for protective factors. In J. E. Stevenson (Ed.), *Recent Research in Developmental Psychopathology*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry Book Supplement No. 4* (pp. 213-233). Oxford: Pergamon
- Luthar, S. S. (1993). Annotation: Methodological and conceptual issues in research on childhood resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34, 441-453.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). London: Oxford University Press.
- Masten, A. S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57, 461-473
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

GÜLNAZ İBRAHİM GÜNGÖR
TARA MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ

PSIKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ

ÖĞRETMEN VE VELİ BROŞÜRÜ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KAVRAMI

İnsan tecrübesinin en çarpıcı yönlerinden biri, biyolojimiz ve çevre etkileşiminden dolayı hep değişim yaşıyor olmamızdır. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlıkta en temel nokta, değişim halindeyken bazı bireylerin kendilerini yaşamın psikolojik, duygusal ve akademik gerçekleri için yetersiz hazırladıklarını düşünmesi ve bazılarının da bunlarla baş ettiklerini ortaya çıkarmasıdır.

Baş etme tarzı, iyimserlik, umut ve psikolojik sağlamlık olarak sıralanan faktörler bireylerin psikolojik kaynaklarıdır. Bu faktörlerden biri olan psikolojik sağlamlık, esneklik, stresli durumlardan geri tepme ya da gerileme kapasitesi olarak algılanabileceği anlamına gelen Latin bir sözcükten "resilience"dan gelir. Araştırmacılar uzun yıllardır "Neden bazı insanlar stresli durumdan başarıyla başarılı duruma geçiş yapıyor iken diğerlerinin mücadele etmeye devam ettikleri" sorusunu yanıtlamaya çalışmaktadırlar.

Psikolojik sağlamlık, bir kavram olarak, öncelikle tıp çalışmalarından ortaya çıkmış; iyileşme ve uyum işleyişini sürdürme kapasitesi veya risk veya travmadan sonra uyum sağlamanın olumlu tarafı olarak açıklanmıştır. En genel tanımıyla psikolojik sağlamlık "trajedi, travma, zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte olabilme yeteneği" olarak tanımlanmıştır. Psikolojik sağlamlık teorisi ve araştırmaları risk ve travma araştırmalarından yola çıkarak ortaya atılmıştır. Psikolojik sağlamlık kavramı psikiyatri, gelişimsel psikoloji ve klinik psikoloji alanlarında dikkat çeken bir kavramdır.

Ancak psikolojik sağlamlık araştırmalarının eğitim ortamına uygulanması nispeten yenidir. Ne yazık ki araştırmalar ve araştırmacılar uyumu araştırırken bireysel risk faktörlerine odaklanmaktadırlar.

Psikolojik sağlamlık bize, felsefe olarak, bireysel risklerimiz ya da olumsuzluklarımız yerine, olumlu ve güçlü yönlerimizi vurgulamamız gerektiğini hatırlatır



- **Başkaları sorunlarına rağmen mutlu iken ben neden yapamıyorum?**
- **Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?**
- **Niye o hemen toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?**
- **Benim çocuğum neden strese bu kadar dayanıksız?**
- **Başka çocukların hiçbir şeyi yok iken benim çocuğum her şeye sahip ama benim ki dayanıksız, o çocuk güçlükler karşısında daha sağlam...**

Bu düşünceler size tanıdık geldi mi? Bu soruların hayatımızda ve hayatımızla ilgili önemli bir cevabı var: psikolojik sağlamlık...

Psikolojik Olarak Sağlam Bireyler

Uzun yıllar yapılan çalışmaların sonucunda araştırmacılar psikolojik olarak sağlam olan bireylerden oluşan üç farklı grup tanımlamışlardır;

1. Grup, olağanüstü durumların üstesinden gelen ve hayatındaki olumsuzlukları beklenenden daha iyi şekilde halleden yüksek riskli gruplardan oluşmaktadır.
2. Grup boşanma, ölüm gibi bireysel stresler yaşasa bile kendisini bu deneyimlere uyum sağlayabilen gruptur.
3. Grup, erken çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalsa bile bu gibi travmatik deneyimlerden kurtulan bireyleri içerir.

Psikolojik sağlamlık dinamik gelişimsel bir süreçtir. Yani kişinin bireysel faktörü ile çevresel faktörlerinin etkileşimini gelişimsel bir süreç içinde sağlar. Psikolojik sağlamlık aynı zamanda zamanla gelişen ve duygusal dayanıklılığı da içeren bir stresle baş etme yöntemi olarak da tanımlanabilir. Bireyin eğer psikolojik sağlamlığı yüksek ise iç ve dış stres yaratan durumlara karşı daha esnek, kendine güvenli ve psikolojik uyumu yüksektir. Oysaki psikolojik sağlamlığı düşük bireyler, stresli durumlarla karşılaştığında uyumsuz davranışlar sergilerler.