

Psikolojik Dayanıklılık

Klinik Psikolog Saime Serpil ÖZGÜL



Sizce Psikolojik Dayanıklılık nedir?

- Hayatımızdaki olaylar devam ederken, stresli hayat yaşamında işlevselliğini koruyabilmeye psikolojik dayanıklılık diyoruz.

Peki durumlardan etkilenmemek mi?

- Hayır. Etkilenmemek, üzülmemek, ağlamamak demek değil. Psikolojik dayanıklılık esneyebilmektir. Sert olan şeyler kırılmaya daha yatkındır ancak, kişi içsel olarak esneyebildiğinde kırılma olmaz. Hayatta getirdiklerini yaşar.

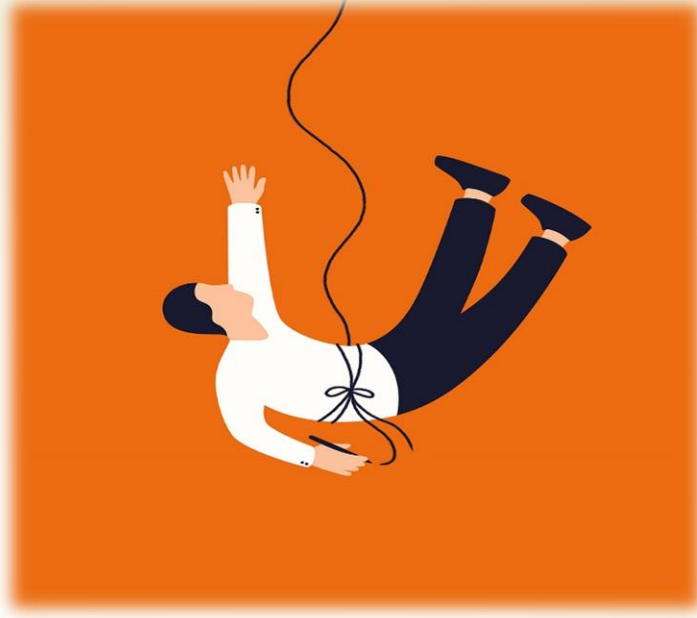
“Ama ben güçlü olmalıyım”

- Güçlü olmak demek orada zorlanmamak etkilenmemek değildir. Fark edip esneyebilmek ve duruma uygun geri dönüşler verebilmektir. Zorlandığımız yerlerden fark ettiğimizde güçlü noktalarımız doğacaktır.

Doğuştan gelen özellikler midir?

- ▶ Doğuştan getirilen özellikler koruyucu olabilir ama bir kişi dayanıklı ya da değil diyemiyoruz.
- ▶ Bir olayda dayanıklıysanız bir olayda olamayabilirsiniz.
- ▶ Örneğin, çocuk büyürken etrafında güvende hissettiği bir yetişkinle ilişkisinin olması çok fazla bir koruyucu faktördür. Çünkü sevilebilir duygusu onun dayanıklılığını geliştirmesini kolaylaştırır. Ancak doğuştan gelen bir özellik değildir.





- Kişinin bir riskle karşılaştığını gördüğümüzde kişinin psikolojik dayanıklılığını gözlemleyebiliriz ve koruyucu kaynaklarını anlamlandırabiliriz.
- Örneğin içinde bulunduğumuz korona sürecinde kendi içsel ve dışsal koruyucu kaynaklarımızı kullanıyor oluşumuz gibi.



- Dayanıklılık, kırılganlığımızı, öfkemizi, üzüntümüze, aklımızın karışıklığını kendi içimizde yer açabilmek ve ona tahammül edebilmekle ilgilidir.
- Yetişkin bireylerde genelde bastırmaktan kaynaklı, olumsuzluklar açığa çıkabilir. Bundan dolayı var olan gerçekliği yaşıyor olmak gerekir.



- Araştırmalar, umut edebilen kişilerin psikolojik dayanıklılığa daha kolay adapte olduğu sonucunu gösteriyor.
- Sosyal destek almak, duyguları konuşabilmek, yakın kişilerle temas edebilmekte psikolojik dayanıklılığı arttıran faktörlerdendir.

Dayanıklılığın Prensipleri

- Farklılık ve çeşitlilik
 - Bolluk
 - Özerkleştirme
 - İş Birliği
 - Saydamlık
- Nazik Başarısızlık
 - Esneklik
 - Öngörü



- Dayanıklılığın en önemli faktörlerinden biri de; öğrencilik zamanlarında kişinin kendisini keşfederek, güçlü yönlerini açığa çıkartması ve buna bağlı olarak güçlü yanlarına yönelmesidir.
- Çünkü kişinin cesareti, başarısızlıkla karşı karşıya kaldığında açığa çıkan dayanıklılık değil, seneler içerisinde kendinde geliştirdiğin, kendine dair sahip olduğun sadık yanından oluşur. Bunlar sonucunda kişi kararlar alarak yolunu şekillendirir.

Gerçekçi amaçlar
belirleme

Kendine
Güvenme

Hatalarından ders
çıkarma

Kendini kontrol
edebilme

Problem
Çözme
Stilleri

Kendisinin ve
başkalarının duygularını
tanıyabilmek

**Psikolojik
Dayanıklılık**

Optimist
düşünce
örüntüsü

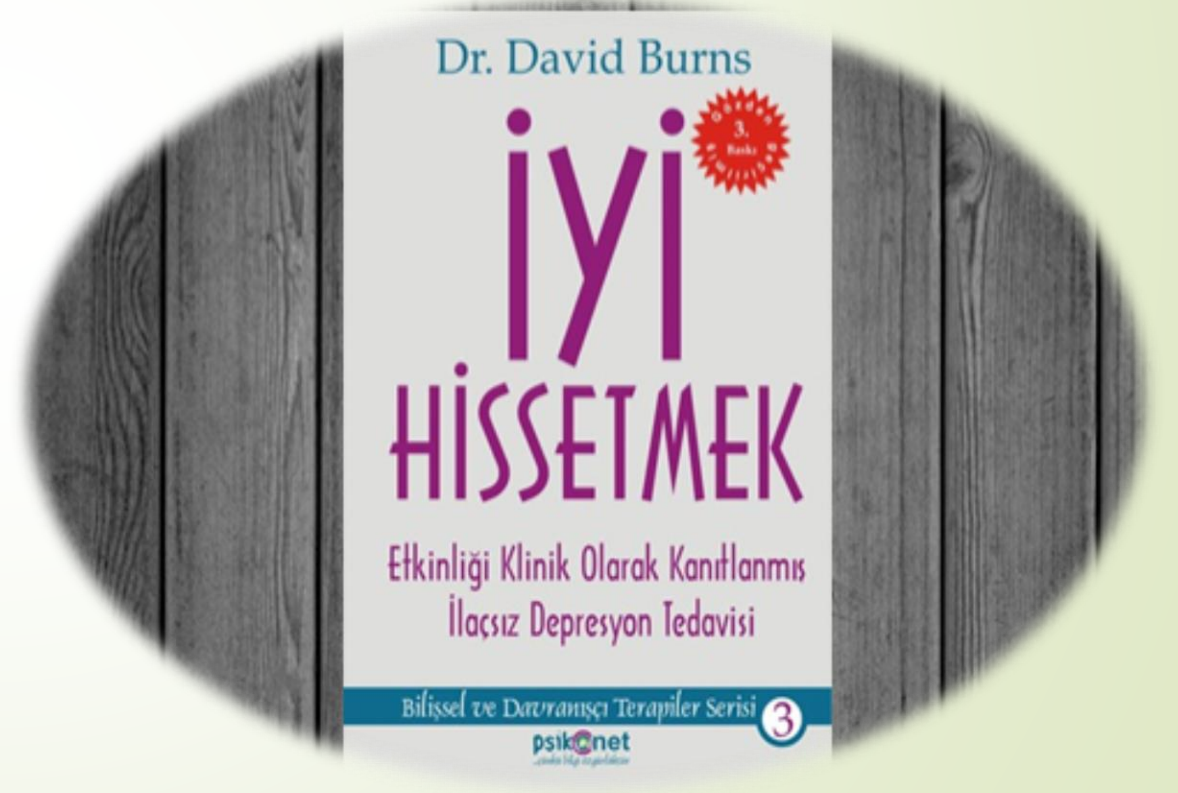
Zor olaylarla başa
çıkmaaya çalışmak

İyi yönlerini
ve eksik
yönlerini
kabullenme

Sosyal ilişkilerde
gerektiğinde
başkalarından
yardım isteyebilme

Psikolojik dayanıklılığınızı arttırabilmek
için kitap önerisi

Şimdilik
görüşmek
dileđiyle,
sağlıkla kalın





İlginize
Teşekkürler

