

## Psikolojik Sağlamlık (Rezilyans)

### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK(REZİLYANS) NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır., Hayatın kaçınılmaz bir parçası olan değişim ve beklenmedik kontrol dışı krizler, travmatik olaylarla her an karşılaşma ihtimaliyle yoluna devam eden insanın bu yaşam tecrübelerini nasıl yönettiği, kontrol edilemez, öngörülemez belirsizliklerin içinde yoluna devam etmeyi ne denli başarabildiği onun psikolojik sağlamlığı ile doğrudan ilgilidir.

*Reşat Nuri Güntekin'in de vakti zamanında sorduğu gibi "En uzun, en çaresiz geceni düşün; sabah olmadı mı?"*



- Acaba neden bazı insanlar diğerlerinden daha dayanıklı?
- Dayanıklılığı sağlayan kalıtım dışındaki unsurlar nelerdir?
- Cesaret, kararlılık, iyimserlik, özgüven, dayanışma... Bu karakter özelliklerini nasıl inşa edebiliriz?
- Çocuklarımıza bu özellikleri nasıl kazandırabiliriz?

### "Çocukta rezilyans neden gereklidir?"

*Her ebeveyn çocuğunun cazip, mutlu ve huzurlu bir yaşam kurmasını ister. Mümkün olduğu kadar endişelenmemesini, üzülmemesini, hayal kırıklığı yaşamamasını ve fiziksel olarak ıstırap çekmemesini diler. Büyüdükleri zaman şefkatli, cömert, yaratıcı olmalarını bekler. Basit şeylerden mutlu olabilirken, yaşamın getirdiği zorlukları, onların büyümesi ve farklı çözümler üretebilmesi için bir fırsat olarak algılamalarını sağlayabilir ve onları bu şekilde yetiştirebiliriz.*

*Çocuklar, hiçbir hayal kırıklığı ve stresle karşılaşmazlarsa güçlü olmayı öğrenemezler. Zorluklarla karşılaştıkları zaman, olaylara meydan okuyarak onlarla başa çıkabildiklerini deneyimledikçe tatmin olurlar. Zorlukların üstesinden gelebilme becerisi, ileride ayaklarının üzerinde sağlam durabilmelerinin ve başarılı olmalarının temelidir.*

## Psikolojik Sağlık Geliştirilir Mi?

*Her birimiz bir şeylerin peşindeyiz. Ve bu zamanlarda, kimi zaman zorluklar kimi zaman da hiç geçmeyeceğini düşündüğümüz anlar yaşıyoruz. Hani kışın hiç bitmeyeceğini, baharın ise hiç gelmeyeceğini düşünmek gibi...*

### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI GELİŞTİRMEK İÇİN

- 1. Becerilerinizi gözden geçirin.** Bugün kendinize özgü saydığınız beceri ve özelliklerinizi nerede ve ne şekilde geliştirdiğinizin farkına varın. Yaşadığınız olayların her biri sizde ne gibi beceriler gelişimini destekledi, size neler öğretti, sıkça değerlendirin. Geçmişinizden, başınıza gelen olaylardan öğrenin. “Bu bana ne öğretti? Bu olayda hangi kapasitelerim gelişti?” sorusunu kendinize yöneltin.
- 2. Deneyimlerinizi zenginleştirin,** sıradanlıktan uzaklaşın, yaşamınıza farklılıklar katın, kendinize farklı beceriler ekleyebilmek için girişimlerde bulunun.
- 3. Bağlantı halinde kalın, bağ kurun.** Bağ kurmak zorlayıcı yaşam olaylarıyla başedebilmeniz size yalnız olmadığınızı, her şeye rağmen yanınızda size inanan, sizi değerli bulan insanların var olduğunu hatırlatır. Duygularınızı gören ve destekleyebilen şefkatli insanlarla bağlarınızı geliştirin. Sosyal ilişkilerinizi geliştirin dostlarınızla ilişkilerinizi güçlendirmek için emek verin. Kendinizi yakın hissettiğiniz ortak amaçlar taşıdığınız gruplara ve topluluklara katılın.

*Gözlerini kaybetmesine rağmen, Aşık Veysel'i bağlamayla dost eden ve sayısız eserler üretmeye teşvik eden O'nun hangi özelliğidir?*



- 4. Beden sağlığınızla ilgilenin.** Bedeninize bakın koruyun güçlendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel gücünüzü arttıracaktır.
- 5. Doğayla temas halinde kalın.**
- 6. Maneviyatınızı güçlendirin.**
- 7. Mükemmeliyetçi olmayı bırakın.** Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.
- 8. Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul edin** ve bir an önce, “Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?” vb. sorularla çözüm odaklı olmayı seçin.
- 9. Değişime direnmeyin, eşlik etmeyi seçin.** Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.

*Esneyen bambu direnen meşeden daha güçlüdür.”  
– Japon Atasözü*

Psikolojik sağlık, insana özgü her zorlayıcı durumun içinde bir armağan gizli olduğu fikrini kabul edebilmek, düşmemek değil düştükten sonra kendi ellerinden kendi tutarak, umutla yeniden yola devam edebilmektir. Yolunuz açık ve umut dolu olsun.



*EYLÜL AYI KİTAP ÖNERİSİ:  
Çocukta Rezilyans Esneklik ve  
Toparlanabilme Becerisi Alper  
Hasanoğlu, Dr. Şirin Seçkin*

#### KAYNAKLAR

<https://uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji/psikolojik-saglamlik>  
<https://www.egitimpedia.com/haftanin-kitabi-cocukta-rezilyans-esneklik-ve-toparlanabilme-becerisi>

Okul Psikolojik Danışmanı  
Rumeysa AKBULUT