

“Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür. Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçülür. Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaralanma ve engellerin zamanla üstesinden gelindiğini bize anlatır. Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi,onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur .”Prof. Dr. Peter Levine

[***Psikoloji***](https://uskudar.edu.tr/itbf/psikoloji)***k Sağlamlık Nedir?***

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 ilgilidir.
 
Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelere karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır. Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.

Psikolojik sağlamlık düzeyini oluşturan kapasitelerin kaynakların kullanımı birey için yaşama yeniden tutunmayı içerebildiği gibi, kendine özgü mucizevi bir büyüme ve gelişmeyi de beraberinde getirir. Psikolojik sağlamlığı yüksek insanları diğerinden ayıran, onların daha az stresli olaylara maruz kalmaları değil, yaşadıkları zorlayıcı olayın aynı zamanda onları sağlamlaştıran şey de olmasıdır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler düştükleri yerden toparlanma gücünü kullanarak kalkarken kendi sağlamlık düzeylerini geliştirirler. Bir insanın dayanıklılığını kendini toparlayabilme, onarabilme gücünü belirleyen şey genetik, kişisel geçmiş ve çevrenin ortak etkileşimiyle belirlenir. Bilimsel araştırmalar genetik kısmın nispeten diğerlerine oranla daha küçük olduğunu öne sürmektedir. Psikolojik sağlamlık gücü yüksek olan bireyler, yaşamın zor ve acı duygularını kabul ederek, bu duygularla birlikte iyileşme yönünde kendilerine yol açarak tecrübelerinden güçlenerek, çözümler üreterek çıkmayı başarırlar. Stres adeta onları sağlamlaştırır, güçlendirir. Sağlamlık gücü yüksek bireyler, değiştiremeyecekleri gerçekleri olgunlukla kabul ederek, çözümlere yönetebilecekleri etkinliklere dikkatlerini yöneltmede, diğerlerine göre daha başarılıdırlar. Peki, bunu nasıl başarırlar?



Psikolojik sağlamlığın geliştirilebilmesi ancak riskli koşulların açığa çıkması sürecinde, zorluğa maruz kalma ve durumla başa çıkabilme uyum sağlayabilme ile değerlendirilen bir özelliktir. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde maruz kalınan, zorlayıcı, stres verici olayların ve risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılmasında koruyucu faktörlerin bulunması da önemlidir. Zorlayıcı negatif bir sonuç ortaya çıkma ihtimalini arttıran olaylar “risk” faktörleriyken, zorlayıcı olayların kötü koşulların etkilerini azaltan her tür durum “koruyucu faktör” olarak görülmektedir. Çatışmalı bir ailede ya da parçalanmış bir ailede büyümek, erken dönem ebeveyn kayıpları, alkol ve madde kullanımı, eğitimsizlik, bağlanma sorunları, ihmalle geçen çocukluk, şiddete maruziyet, hastalıklar, maddi sorunlar vb. etkenler psikolojik sağlamlık gelişimi açısından risk faktörleriyken, olumlu çocukluk, zekâ, yetenekler, iyimserlik, umut, sosyal beceriler, mizah, akademik başarı, öz yeterlilik, akran desteği gibi kaynaklar strese karşı koruyucu faktörlerdir. Araştırmalara göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler iyimserlik, umut, ahlaki ilkeler, inanç ve maneviyat, zihinsel esneklik, mizah, alternatif çözümler üretebilme, yaşam amaçları belirleyebilme ve sosyal bağ içeren ilişkiler kurabilme gibi özellikleriyle sorunlarıyla başederler.



**Psikolojik Sağlamlık Geliştirilir Mi?**

Bilimsel araştırmalar psikolojik sağlamlığın insana özgü bazı özellik ve becerilerle ilişkili olduğunu ve bu özelliklerin geliştirilebilir olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamlık sadece yaşamaya devam edebilmek değil, zorluklara uyum sağlayarak, gelişerek, zihinsel ve ruhsal olarak büyüyerek zorluklardan öğrenebilme kapasiteleriyle ilgilidir. Gerçek şu ki, stres kaçınılmazdır. Stresle başa çıkabilmenin yolu psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmekten geçmektedir.

**Psikolojik sağlamlığınızı geliştirmek için:**



1. **Becerilerinizi gözden geçirin**. Bugün kendinize özgü saydığınız beceri ve özelliklerinizi nerede ve nasıl geliştirdiğinizin farkına varın. Yaşadığınız olayların her biri sizde ne gibi becerilerin gelişimini destekledi, size neler öğretti, bunları sıkça değerlendirin. Geçmişinizden, başınıza gelen olaylardan öğrenin. “Bu bana ne öğretti? Bu olayda hangi yönüm 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 baş edebilmenizde size yalnız olmadığınızı, her şeye rağmen yanınızda size inanan, sizi değerli bulan insanların var olduğu gerçeğini hatırlatır. Duygularınızı gören ve destekleyebilen şefkatli insanlarla bağlarınızı geliştirin. Sosyal ilişkilerinizi geliştirin, dostlarınızla ilişkilerinizi güçlendirmek için emek verin.



4.  **Beden sağlığınızla ilgilenin.** Bedeninize iyi bakın koruyun güçlendirin.  Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel gücünüzü arttıracaktır.
5.  **Doğayla temas halinde kalın.** Doğayı canlıları mevsimleri izleyin ve doğal akışa eşlik edin, açık havada daha çok zaman geçirin.
6.  **Maneviyatınızı güçlendirin.** Manevi olarak size kendinizi daha iyi hissettirecek rutinler, aktiviteler belirleyin.

7.  **Mükemmeliyetçi olmayı bırakın.** Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.
8.  **Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın.**Yapmak istediklerinizi ertelemek yerine küçük adımlardan başlayın. Ulaşılmaz gibi görünen o büyük hedefler yerine “Bugün başarabileceğim, gitmek istediğim yere beni ulaştıracak ne yapabilirim?” sorusu üzerinde çalışın.
9. **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.
10. **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.

##### **Kaynaklar:** Üsküdar Üniversitesi, Üsküdar’ da Pozitif Psikoloji, Öğr. Gör. Kudret Eren Yavuz

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenler İçin 1. Baskı: Ankara, 2021