

Merhaba 2017 yılının ilk Günce'L Bülten'ini "Psikolojik Dayanıklılık" üzerine hazırladık. Üzül­düğümüz, yıprandığımız, çaresizlik hissettiğimiz zamanlar yaşıyoruz. Zorlanıyoruz ama devam ediyoruz ya da etmeye çalışıyoruz. Devam etmemizi sağlayan etkenlerden biri "Psikolojik Dayanıklılık" olabilir diye düşündük.

## Psikolojik Dayanıklılık (Resilience)



Wikipedia "resilience" kelimesini "bir sistemin değişiklik ile baş edebilme becerisi" olarak tanımlamış. Ayrıca bu kavramın sosyal bilimler, mühendislik ve ekoloji alanları ile ilişkili olarak incelenebileceğini belirtmiş.

Türkçe karşılığını bulmak için ise Zargan'a baş vurduğumuzda ise aşağıdaki iki tanımla ile karşılaştık.

Resilience 1-İsim: esneklik, elâstikiyet, geri fırlama/zıplama/ tepme/sıçrama (kabiliyeti), ilk haline gelme.

2- İsim: (hastalıktan vb.) çabuk iyileşme/düzelme/ toparlanma/kendine gelme kabiliyeti.

Ülkemizde yapılan araştırmalarda "yılmazlık" olarak karşımıza çıkıyor bu kelime. Bizler ise bu yazıda dayanıklılık olarak ifade ettik. Kelimeler farklı olunca ne olduğunu anlamak, aktarmak biraz daha zorlaşıyor sanki. Ama bir deneyelim istedik, keza zorluklar karşısında dayanabilme gücümüzü belirleyen etkenleri anlamak belki baş etmemizi kolaylaştırır diye düşündük.

Bu noktadan çıkınca yola ve "dayanıklılık" diye düşününce: zor durumlara dayanabilmek, zorluklar karşısında yılmamak, hayata devam etmek, yıkılmamak, parçalanmamak, sebat etmek... aklımıza ilk gelen çağrışımlar oldu (biraz iddialı ve tüm güçlü oldu farkındayız).

Hayat tek düze değil; inişleri çıkışları, acıları sevinçleri, kayıpları kazançları ve bunun gibi bir sürü tezatlığı içinde barındıran bir süreç. Bazıları için daha kolay, elverişli deneyimler ile süre giderken bazıları için çok zorlayıcı olabilir. İnsanlık tarihinin ilk gününden itibaren acı, kayıp ve zorlukların var olduğu gerçeğinden yola çıkarak tüm bu zorluklara dayanabilme gücü nereden geliyor bunu anlamak istedik.

Yani nasıl oluyor da en olumsuz ve zorlayıcı koşullarda bile insanoğlu (en azından bazıları) hayatına devam edebiliyor, devam etmenin de ötesinde bu zorluklardan sanki etkilenmemiş gibi hatta daha güçlü ve daha donanımlı olarak hayatı sürdürüyor?

Araştırmalar bu durumu bireylerin sahip olduğu psikolojik dayanıklılık- yılmazlık kavramı ile ilişkilendiriyor. Hayatın zorlu olayları karşısında yılmayarak ve hatta bir sıçrama gerçekleştirerek değişen duruma uyum sağlamak ya da yaşanan zorluklara uygun çözümler üretebilmek... Dayanıklılık aslında pek çok insanın sahip olduğu bir özellik olarak tanımlanıyor, aslında bir özellikten çok bir süreç olarak tanımlanıyor. Sadece kişinin sahip olduğu kişilik özellikleri, genetik etkenler değil çevresel ve sosyal etkenler de dayanıklılık sürecinde etkili. Bir güzel haber ise dayanıklılık doğuştan gelen ya da sadece çocukluk yıllarında kazanılan bir beceri değil hayatın her döneminde bu becerileri geliştirmek mümkün.

## Dayanıklılığı Arttırmak için Ne Gerekir?

Olumsuz hayat olaylarına karşı koruyucu etkenler ile olumsuz olaylar arasındaki denge, ruhsal sağlığı belirler. Terazinin kefelerinden hangisi ağır gelirse bireyin tepkileri o yönde değişir. Bazıları için 3 birim negatif olay dengeleri bozmaya yeterken bazıları için bu miktar çok daha fazla olabilir. Diğer kefedeki yer alan koruyucu etkenler ağır basıyorsa o zaman dayanıklılıktan söz edebiliriz. Peki koruyucu etkenler neler?

Ruh sağlığımızı koruyacak, dayanıklılığımızı arttıracak ya da güçlendirecek 10 maddeden bahsediyor Amerikan Psychological Association.

1- Yakın ilişkiler kurabilmek: Sevmek, sevilme koşulsuz olarak kabul edilmek kadar iyi hissettiren başka bir şey yoktur tabii ki .

2- Krizleri ve stresli hayat olaylarını baş edilmesi imkansız durumlar olarak görmemek: stres sürekli kaçınmamız gereken bir durum değildir. Tam tersi bir miktar stres varlığımız için gereklidir.

3- Değiştirilemeyecek/kontrolümüzde olmayan durum ve koşulları kabul edebilmek: Tüm güçlü olmadığımızı kabul etmeliyiz.

4- Gerçekçi hedefler belirleyebilmek ve bu hedefler için çaba göstermek: Yüksek beklentiler, mükemmeliyetçi bakış açısı kadar sebat edememek, çabuk vazgeçmek ruh sağlığını bozucu etkiye sahip

5- Özgüvenli olmak: Bu başlı başına üzerinde çalışılması gereken bir madde.

6- Olayları sadece kısa vadeli değil uzun vadeli bakış açısından değerlendirebilmek: Tek bir noktaya kilitlenmek hareket kabiliyetimizi sınırlar.

7- Umut etmek: Bazen gerçekten çok zor olsa da geleceğe dair umut beslemek dayanmayı mümkün kılabilir.

8- Bedenine, zihnine iyi bakmak, kendine iyi bakmak: Temiz hava, bol gıda biraz da hareket.

9- Zor durumlarda karar alabilmek: problem çözme becerisi matematik dersi dışında da işe yarayan bir beceridir.

10- Zorlukları kendimizi keşfetme fırsatı olarak görmek: İşte zor olanlardan biri; krizleri öğrenme fırsatına çevirebilmek. Bu durum çocukluktan itibaren zorluklar karşısında nasıl davrandığımızla ya da bize nasıl davranıldığını yakından ilgilidir.

### Dayanıklı, Yıkılmaz, Süper İnsan mı?

Bu noktada dayanıklılık ile ilgili akla takılan ya da yanlış anlaşılmaya neden olabilecek bir parantez açalım. Psikolojik dayanıklılık olumsuz duyguları yok saymak, hiç bir olumsuz düşünceye sahip olmak sürekli iyimser bir şekilde ortalarda dolaşmak demek değildir. Ayrıca güçlü olaylar karşısında duygularını baskı altına almak, üzüntü ya da hayal kırıklığı yaşamıyor gibi görünmek de değildir. Tam tersine duygularının farkında olmak, bunları paylaşabilmek, yaşadığı durum ile baş etmesine yardımcı olabilecek stratejiler geliştirmeye çalışmaktır. Yani aslında terazinin kefelerini dengelemeye çalışmaktır. Zorluklar karşısında esneyebilmek ama kırılmamaktır.



Kaynak:

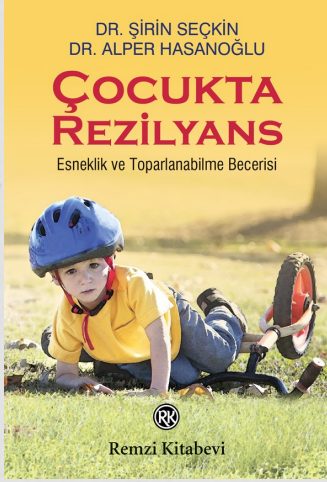
[https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_resilience](https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience)

<http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/>

<http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>

Hasanoğlu, A. & Seçkin, Ş. (2016). Çocuklukta Rezilyans. Remzi Kitabevi. İstanbul

# GünceL'in Önerdikleri



## Çocukta Rezilyans

Dr. Alper Hasanoğlu– Dr. Şirin Seçkin

Remzi Kitabevi

Rezilyans, olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, stres ve travmayla başa çıkabilme, zor koşullara uyum sağlama, yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek gelişme kapasitesidir. Hem ruhsal, hem de fiziksel esneklik ve dayanıklılıktır.

Rezilyans sağlayan özelliklerin bir kısmı kalıtsal olsa bile bir kısmı da çocukluktan başlayarak edinilen becerilerle geliştirilebilir. Çocukların sağlıklı büyümeleri için küçük adımlarla büyük farklar yaratabilmek hiç de zor değil...

Bu kitap, olumsuz durumların üstesinden kolaylıkla gelebilen, toparlanabilme ve esneklik becerisine sahip, başarılı, huzurlu ve güçlü bir çocuk yetiştirmenin püf noktalarını anlatıyor.

Çocukta Rezilyans, her anne babanın okuması gereken bir kitap...

\*Kitabın tanıtım metninden alınmıştır.



Filmin Adı: Hayat Güzeldir

Yönetmen : Roberto Benigni

İkinci Dünya Savaşı zamanında Nazi toplama kampındaki bir baba ile oğlun hikayesini anlatır. Baba tüm olumsuz koşullara rağmen oğlunu koruya bilmek için kamptaki hayatı oğluna bir oyunmuş gibi aktarır.

Babanın zorluklar karşısındaki yaratıcı çözümü yaşanan tüm olumsuzlukları yok etmese de kamptaki hayatı oğlu için baş edilebilir bir hale getirir.



**Adres:** Bağdat Cad. Çatalçeşme Palas Apt.

B Blok No:478/16 Çatalçeşme / Suadiye

**Telefon:** 0216 380 76 85

**Faks:** 0216 380 78 02

**Cep Tel:** 0506 323 78 85



[www.guncedanismanlik.net](http://www.guncedanismanlik.net)



[facebook.com/guncedanismanlik](https://facebook.com/guncedanismanlik)



[twitter.com/guncedanismanlik](https://twitter.com/guncedanismanlik)