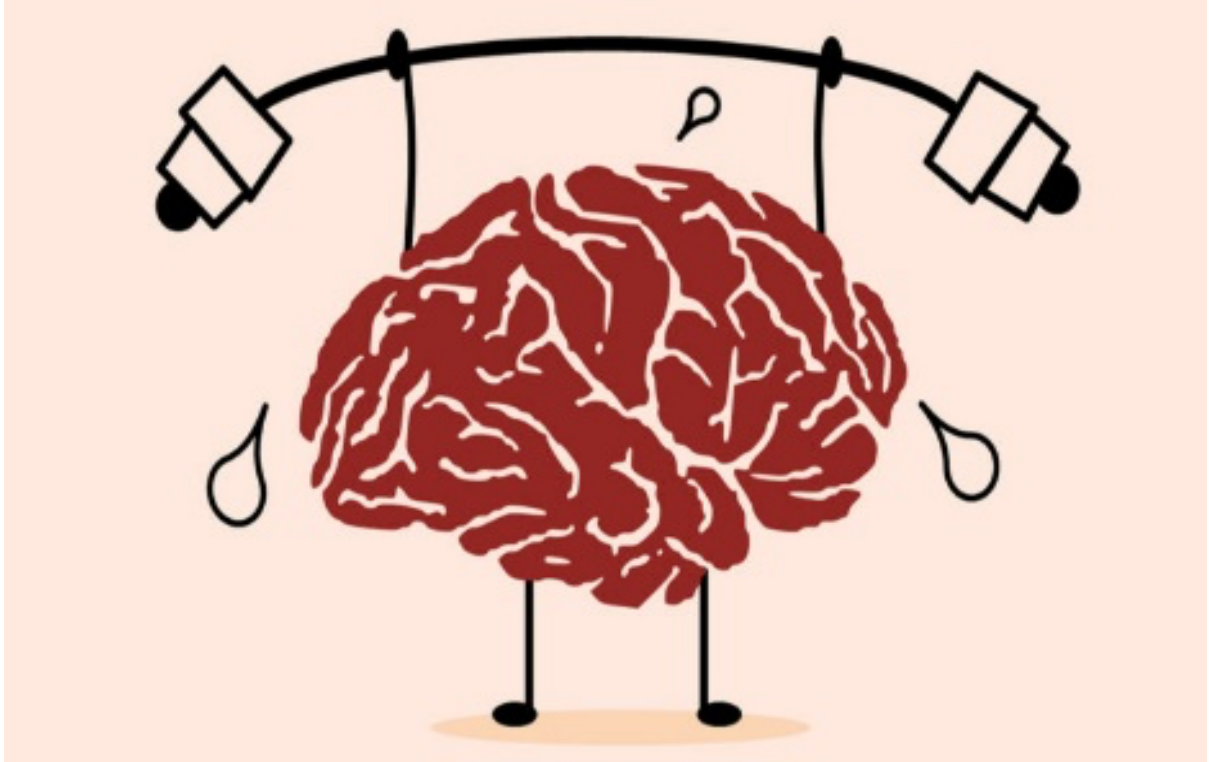


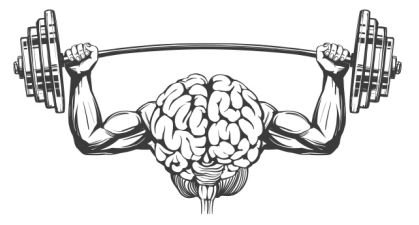
İnsanlar yaşamları boyunca birçok güçlükle karşılaşır. Bu güçlüklerin bazıları insanlara daha kolay bazıları daha çetin gelse de herkesin onlarla baş etme yolları farklı olabilir. Çünkü kişilerin olayları ele alış biçimleri çoğu zaman farklılıklar gösterir. Bu farklılığı yaratan kavramlardan biri psikolojik dayanıklılık, psikolojik esneklik diye de adlandırılan ve vazgeçmeme ile yılmazlık davranışlarını biçimlendiren “Psikolojik Sağlamlık” kavramıdır.

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık; çok zor koşullara karşın, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme becerisi anlamına gelir.



- ✓ Psikolojik sağlamlık her birey için farklı olan bir etkidir. Değişkenlik gösterir.
- ✓ Yapılan çalışmalarda, psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğunu ortaya çıkmıştır.

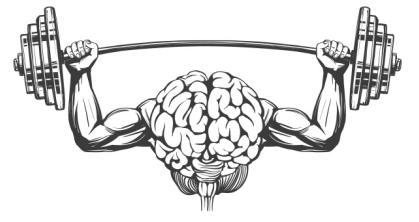


Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Ne Yapılabilir?

- Aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun. Size yakın olan kişilerden destek ve yardım almak psikolojik sağlamlığınızı artırır. Bununla birlikte başkalarına yardım etmek de aynı derecede yararlı olacaktır. Yakınlarınıza “Psikolojik Sağlamlık” tan söz edin.
- Karşınıza çıkan krizleri, üstesinden gelinemeyecek sorunlar gibi görmekten kaçının. Başınıza gelen stres dolu olayları değiştiremeyebilirsiniz fakat bu olaylara bakış açınızı ve tavrınızı değiştirebilirsiniz.



- Değişimin, yaşamın bir parçası olduğunu kabullenin. Bazı hedefleriniz veya hayalleriniz, beklenmedik bir şekilde engellenebilir. Hedeflerinize doğru hareket edin. Öncelikle, gerçekçi hedefler belirleyin ve küçük de olsa düzenli olarak hedeflerinize yönelik adımlar atmaya çalışın. Baş edemediğiniz noktalara odaklanmak yerine, kendinize “İstedğim hedefe ulaşmak için bugün ne yapabilirim?” diye sorun.



- En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. “Bununla nasıl başa çıkmıştım?” sorusunu sık sık kendinize sorup onun yanıtını arayın. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili “Olmasa ne olurdu?” ya da “Daha farklı olsa ne olurdu?” gibi düşüncelerle zamanınızı ve enerjinizi tüketmeyin.
- Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz hâline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

Kaynakça

Akar, A. (2018). *Çocuk ve Ergenler İçin Psikolojik Sağlamlık Geliştirme Programı*. Ankara: Pegem Akademi.

Gizir, C. Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28).

Kararımkak, Ö., ve Siviş-Çetinkaya, R. S. (2011). *Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-41.