

YAŞAMIN ZORLUKLARI KARŞISINDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

KONFİÇYÜS: ‘Marifet hiç düşmemek değil ,her düştüğünde ayağa kalkabilmektir ’ der. Psikolojik sağlamlık sürecinin gelişimini bu sözlerle özetlemiştir.

“Hayat hepimizi kırar sonra kırdığı yerden güçlendirir”. Gerçekten de öyle değil mi hepimiz sorunlar yaşıyoruz bu sorunlarla mücadele ederken aynı zamanda güçleniyoruz.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ?

Yaşamda farklı farklı zorluklarla karşılaşabiliyoruz. Bunlardan bazıları daha akut geçici zorluklarla ilgili olurken, bazen de daha uzun süreli kronik zorluklar yaşayabiliyoruz. Bütün bu zorluklarla baş etmek, bu zorlukları ele alma şeklimiz ve toparlanma yeteneğimiz, psikolojik sağlamlığımızı anlatıyor.

Yaşam doğası gereği bize sunduğu güzellikler olduğu gibi elbette bazı sorunları ve olumsuzlukları da beraberinde getiriyor. Bazen ilişki bir zorluk, bazen doğal afetlerle ilgili sorun yaşayabiliriz, bazen ailemiz, sağlığımız ya da işimizle ilgili sorunlar olabilir. İşte bu zorluklara nasıl tepkide bulunuyoruz bizi sarssa bile bu zorluklardan sonra nasıl ayağa kalkıyoruz, kendimizi toparlıyoruz ; psikolojik sağlamlık tamda böyle bir yeteneği ifade ediyor.

Bir ağaç metaforuyla ele alırsak, Güçlü bir rüzgar karşısında bir ağaç nasıl savrulur, eğilir, birkaç dalı belki rüzgardan kırılır, ama rüzgar dindiğinde bahar geldiğinde eski şekline nasıl dönerse aslında psikolojik sağlamlığı olan bireyler açısından da benzer bir durum gözlemliyoruz.

Zorluklar belki bizi sarsıyor, bir müddet olumsuz duyguları beraberinde getiriyor ama sonra tekrardan daha önceki uyum düzeyine geri dönebiliyoruz. İşte o noktada zorluklarla etkili bir şekilde mücadele ettikçe kısa bir süre içerisinde toparlanıp eski uyum seviyemize tekrar kavuşmuş oluyoruz.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili bilinmesi gereken birkaç önemli noktaya temas etmek istiyorum..

Bizler yaşamda olumsuz olay ve durumlarla karşı karşıya geldiğimiz zaman bu durum canımızı sıkabiliyor. Böyle durumlardan kaçınmaya çalışabiliyoruz. Sanki şöyle bir bakış açımız var gibi olumsuz olaylar bizi yıpratır yaşamımıza zarar verir. Oysaki psikolojik sağlamlık kavramı bu anlayışa karşı çıkıyor.

Yaşam da karşılaştığımız her zorluk bizi kırılğanlaştırmıyor ya da olumsuz yönde etkilemek için hayatımızda yoklar. Yaşamla baş etme becerilerimizi güçlendiriyor. Bizi zorluklarla mücadele bizi daha da güçlendiriyor.

Yaşadığımız zorluklar hayatımızın bir parçası, bizim için önemli olan nokta bu zorluklar karşısında sergilediğimiz tavırla ilgili.

Dayanıklı olan bireylerin, hiç sıkıntı yaşamadığı, üzülmediği, bunalmadığı, hastalanmadığı anlamına gelmez. Hepimiz insanız ve bu tür duygular başa çıkma becerilerimizi geliştirmemiz için önümüze çıkan fırsatlardır.

Psikolojik Sağlamlık: Geliştirilebilir bir beceridir.

Bazen şöyle düşünebilir?

Bazıları doğuştan şanlı,

Yapısı, karakteri, mizacı açısından daha dayanıklı

Bu konuda yapılan bilimsel araştırmalar eğilimler, yatkınlıklar elbette olabilir ama psikolojik sağlamlık geliştirilebilir bir beceridir.

Psikolojik sağlamlığı geliştiren beceriler ya da azaltan faktörleri bilirsek psikolojik dayanıklılığımızı artırabiliriz.

Psikolojik Sağmalığı Etkileyen 3 Faktör

1. Risk faktörleri:

Gelişimimizi ruh sağlımızı olumsuz yönde etkileme potansiyeli olan durumlar olabilir.

-düşük özgüven, geçimsizlik (kişisel özellikler)

-İyi bakım vermeyen ebebeynler,

-Alkolik ebebeynler

- Aile içi iletişim Sorunları, Parçalanmış aileler (Ailesel Nedenler)

-Yoksul bir çevre, işsizlik (Çevresel nedenler)

Bu risk faktörüne karşın birde

2. Koruyucu faktörlere sahibiz.

- Özgüven

-İyi sosyal ilişkiler kurmak

-Kendimizi tanımak, güçlü yönlerimizi geliştirmek (kişilik özellikleri)

-İyi ebebeynlere sahip olmak

-Güçlü Aile bağları (ailesel nedenler) ve

-Okul ortamına aidiyet duygusu geliştirebilmek

- Daha iyi fırsatlara sahip bir çevremizin olması (çevresel nedenler)

Bu iki unsurun yanında psikolojik sağlamlığı sergilemek için Olumlu Başetme Yolları geliştirebilmemiz gerekiyor.

Bir yandan yaşamımızı etkileyen risk faktörleri diğer yandan bizi karakterize eden koruyucu faktörler ve bunların neticesinde ortaya koyduğumuz olumlu baş etme yolları.

Daha akılcı, daha rasyonel daha soğukkanlı şekilde sergilediğimiz olumlu baş etme yöntemleri kullanmalıyız.

Stresle Başa Çıkma: Olumsuz şartlar karşısında ilk olarak bizde bir stres oluşturuyor bu duyguyla baş etmek gerekiyor. Bunun için uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki türlü başa çıkma stratejileri kullanılmaktadır. Uyumlu stratejiler çoğunlukla bireyin duygularını kontrol altına alabilmesi ve ardından kısa sürede harekete geçerek çözüme odaklanması bir olumlu baş etme becerisi kazandırıyor. Duygularımızı kontrol etmezsek stres bizi olduğumuzdan daha zayıf hale getiriyor.

Özşevkat: Önemli bir zorlukla karşılaştığımız zaman kızgınlık neden böyle bir zorluk yaşıyorum, herkes hayatını keyifle sürerken ben nelerle uğraşıyorum. Aslında yaşamın zorluklarına bakacak olursak herkes bu zorluklardan nasibine düşeni alıyor dolayısıyla karşılaştığımız zorluklar karşısında kendimize karşı daha anlayışlı olup, bunları kabul edip bir an evvel olumsuz duygularımızı toparlamaya, en sağlıklı bir şekilde nasıl üstesinden gelebileceğimize dair bir tavır sergilemek psikolojik sağlamlığı artırma da son derece önemli.

İyimserlik/Olumlu Bakış açısı: Hayat şartlarına karşı her zaman olumlu ve iyimser düşünebilmeyi ifade eder.

Yarısı su dolu bardağı eline alan iyimser kişi bardağın dolu tarafına odaklanır.

Köyün birinde yaşlı bir adam ve oğlu yaşarmış. Adam çok fakirmiş

Adamın dillere destan bir beyaz atı varmış ki Kral bu at için ihtiyara yüklü miktarda altın teklif etmiş

ama adam satmaya yanaşmamış.

"Bu at, bir at değil benim için bir dost, insan dostunu satar mı?" Kralım demiş.

Bir sabah kalkmışlar ki, at yok. Komşuları, ihtiyarın başına toplanmış, "**Ne kötü şansın var!** Keşke atı krala satsaydın, şimdi ne paran var, ne de atın" demiş.

İhtiyar ise, "**İyi talih, kötü talih bilemezsin?**" diye cevap vermiş. Aradan zaman geçmiş, at bir gece ahıra dönmüş. Dönerken de, vadideki on iki vahşi atı peşine takıp getirmiş.

"**Şanslı adamsın!** Sen haklı çıktın, demişler. Yaşlı adam yine cevap vermiş: "**İyi talih, kötü talih bilemezsin?**"

Bir hafta geçmeden, vahşi atları terbiye etmeye çalışan ihtiyarın tek oğlu attan düşmüş ve ayağını kırmış. Evin geçimini temin eden oğul şimdi uzun zaman yatakta kalacakmış.

Komşular yine gelmişler ihtiyara. "**Ne kötü şansın var!** Bir kez daha haklı çıktın. Bu atlar yüzünden tek oğlun bacağını uzun süre kullanamayacak. Oysa sana bakacak başkası da yok." demişler.

İhtiyar yine aynı şeyi söylemiş: "**İyi talih, kötü talih bilemezsin?**" Birkaç hafta sonra, düşmanlar ülkeye saldırmış. Kral son bir ümitle eli silah tutan bütün gençleri

askere çağırılmış. Köye gelen askerler, ihtiyarın kırık bacaklı oğlu dışında bütün gençleri askere almışlar.

Komşuları yine yaşlı adama gelip, Oğlunun bacağı kırık ama hiç değilse yanında. Oysa bizimkiler belki asla köye denemeyecekler. Oğlunun bacağının kırılması talihsizlik değil, şansmış meğer!" demişler.

Yaşlı ve bilge ihtiyar komşularına yine aynı sözü söylemiş: **"İyi talih, kötü talih bilemezsin?"** Hayatta da benzer şekilde tepkiler veriyoruz. Bazen ufak bir aksilikten sonra herşey kötüyümüş gibi davranıyoruz. Önünü ardını düşünmeden peşim hüküm veriyoruz.

"Acele karar vermeyin. Hayatın küçük bir dilimine bakıp tamamı hakkında karar verebiliyoruz bazen. Karar; aklın durması gibidir. Karar verince akıl düşünmeyi, dolayısıyla gelişmeyi durdurur. Buna rağmen akıl, insanı daima bir karara zorlar; çünkü belirsizlik tehlikelidir ve insanı huzursuz yapar.

Oysa sorunlar asla bitmez . Biri biterken yenisi başlar. Bir kapı kapanırken, başkası açılır.

Bir çiçekle yaz gelmediği gibi bir zorlukla da herşey kötü olmaz. Bunu bir düşünelim isterseniz. İnşallah bu pandemi de elbet bitecek ki umarım ki tez zamanda biter.

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek bireylerin Özellikleri

1. Psikolojik faktörlerle etkili mücadele eden bireyler, yaşamdan her durumda keyif almayı mutlu olmayı bilen insanlardır.
2. Bu Kişiler sorunlarla başa çıkarken yönetilebilir üzerinde kontrol edebilecekleri bir durum olarak algılıyorlar. Etki alanı dışındaysa bakış açılarını değiştiriyorlar.
3. Hepimiz olumsuz durumlar karşısında olumsuz duygulara, daha olumlu sonuçlanan durumlar karşısında daha iyi hissetme eğilimindeyiz. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler bu duygu durumlarını daha iyi dengeleyebiliyorlar.
4. Sorununa değil çözüme odaklanırlar. Olayın nedenleri üzerine daha az düşünürken Bu durumda ne yapabilirim diye daha çok düşünürler.
5. Sorunları yaşamın bir parçası olarak algılayıp soğuk kanlılıklarını koruyarak durumlara yaklaşıyorlar. Bu zorlukları daha makul daha etkili bir şekilde ele alıyorlar.
6. Yeni yaşantılara ve durumlara daha kolay adapte olup, duruma göre hareket ediyorlar. Tek bir çözüme odaklanıp gerçekleşmediğinde duruma uygun alternatif çözümler üretiyorlar.
7. Daha nitelikli ilişkiler kuruyorlar. Gerektiğinde çevresinden destek alıyor gerektiğinde ise kendisi sosyal destek veriyor

Psikolojik Sağlamlığımızı Nasıl Geliştirebiliriz?

Psikolojik sağlamlığımızı geliştiren faktörler bizim kendimizle alakalıdır.

Sahip olduğumuz içsel kaynaklar ve dışsal kaynaklarımızın farkında olmak ve beslemek ile geliştirebiliriz.

1. İçsel Kaynaklar

Geçmiş yaşantımıza bir göz atıp karşılaştığımız zorluklarla baş etmek için nasıl bir tavır sergilediniz, bu sorunların üzerinden gelmek için sizde bulunan özellikler nelerdi?

Örn; Çok sabır gösterdim, umudumu hiç kaybetmedim, sakin ve soğuk kanlılıkla üstesinden geldim. Herbirimizin bu özellikleri farklı olabilir burada önemli olan güçlü yanlarımızın farkında olmak ve bundan sonraki zorluklarda kullanmayı gerektiriyor. Dolayısıyla öncelik içsel kaynaklarımızı keşfetmek ve ardından yaşamımızda daha çok kullanmaya ihtiyacımız var.

Etkili başa çıkma stratejileri becerimizi kullanmakla alakalı, zorluklar karşısında kaçınmacı bir tavırla karşılamak, aman zorlukla karşılaşmayayım ne yaparsam acaba bu sorunlarla karşılaşmam diye düşünebiliyoruz. Kaçınmacı yaklaşımlar ne yazık ki hayatın doğasıyla pek uyuşmuyor. Biz kaçtıkça hayat önümüze benzer sorunları yeniden çıkarıyor. Dolayısıyla zorluklarla karşılaşacağız bu gerçeğini kabul edip en sağlıklı bir şekilde üstesinden gelmek için çalışmalıyız.

Dışsal Kaynaklar

Doğamız gereği sosyal ilişkilere gereksinim duyuyoruz. Psikolojik anlamda zorlandığımız dönemlerde görüşlerine bakış açılarına tavrına güvendiğimiz birileri ile konuşmaya, yaşadığımız zorlukları ve hissettiklerimizi paylaşmaya, onların desteğini hissetmeye ihtiyaç duyuyoruz.

Sadece sosyal destek almak değil çevremizdekilere psikolojik destek vermekte psikolojik sağlamlığımızı geliştiriyor.

Sadece sosyal destek yeterli olamayabiliyor bazen gereken durumlarda psikolojik destek almamız gereken durumlarda profesyonel bir destek almayı da ihmal etmemeliyiz.

Bugün psikolojik sağlamlık konusunu ele aldık. Özellikle aylardır içinde bulunduğumuz pandemi sürecinde her birimiz farklı düzeylerde olumsuz duygular tecrübe etmiş olabiliriz. Umuyorum burada ele aldığımız konular bu zorlukların üstesinden gelmesi noktasında size bir parça da olsa katkı sağlamıştır.

OSMAN TÜZEL

Siyavuşpaşa İlkokulu

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmeni