

Psikolojik Dayanıklılık için Neler Yapılabilir?

1. Yaşam beklentilerinizi yüksek tutun. Koyduğunuz gerçekçi hedeflere ulaşmak için yeterli altyapınız vardır. Onları gerçekleştirmek için çaba harcayın.
2. Anne-babanızın dünyasının merkezinde olabilirsiniz ama dış dünyanın merkezi değilsiniz. Bunu kabul edin ve çevrenizle ilgilenin, başkalarına yardım etmeye gönüllü olun. Bu özgüveninizi artıracaktır.
3. Herkesin doğuştan getirdiği birçok yetenek vardır. Zeka ve varolan yetenekler geliştirilmelidir. Birçok ünlü kişi, birçok zorluğu yenerek, kendini geliştirerek başarıya ulaşmıştır.
4. Başarısızlık dünyanın sonu değildir. Yaşamının bir yerinde herkes başarısızlığa uğrayabilir. Önemli olan başarısızlığı kabullenmeden, teslim olmadan çabalamaktır. Başarısızlık bazen hedefe giden yolda itici güçtür.
5. Mutluluk, sevgi, doyum gibi, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü de doğal duygulardır. Bu duyguları yaşamak, insan olmanın gereğidir. Hiçbiri sonsuza kadar sürmez, geçici bir dönem yaşanır.
6. Yaşam inişler ve çıkışlarla doludur. Sorunlarla yüzleşmekten kaçınmayın. Sorunu saptayın, tanımlayın, olası çözüm yollarını düşünün ve size en uygun gelen seçeneği uygulayın. İşe yaramadıysa başka çözüm seçenekleriniz de vardır. Unutmayın, "Mükemmel" diye bir şey yoktur. En iyi olmak değil, elinden gelenin en iyisini yapmak yaşam felsefeniz olmalıdır.
7. Üniversite ortamında, evde, ders dışı etkinliklerde vb. yerlerde deneyimlerinizi artırmaya, yeni şeyler öğrenmeye çalışın. Yeni bilgi ve becerilere açık olun, kendinizi geliştirin.

Karşılaşılan bazı olumsuzluklar profesyonel destek almayı gerektirebilir.

Bu son derece normaldir. DAÜ-PDRAM'a başvurarak sorununuzu bizimle paylaşın. Size gereken ip uçları verilecektir.

Bu konuda daha ayrıntılı bilgi almak isterseniz, bize ulaşın:

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi
(DAÜ-PDRAM)



PDRAM 1997

Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat
Tel: (0392) 630 2251, Faks: (0392) 630 2475 - (0392) 630 2254
e-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK



PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Yaşamımız boyunca başatmemiz gereken birçok zor durumla karşılaşırız.

- Hastalıklar,
- Sınavlarda alınan kötü notlar/sonuçlar,
- Kazalar,
- Doğal felaketler,
- Engellenmeler,
- Ayrılıklar, boşanmalar,
- Kültür şoku ve buna benzer durumlar.

Çevrelerinde gelişen bu gibi olaylar, kişileri fiziksel, duygusal ve sosyal olarak şiddetle sarsan ve dengelerini bozan şeylerdir. Üzülürler, acı çekerler, çaresizlik hissederler, matem tutarlar, öfkelenirler, haksızlığa uğramışlık hissederler ama sonunda bu önemli olayla yaşamın durmadığını görürler. Yaşamlarındaki yeni koşullara uyum sürecini başlatırlar.

Neden bazı kişiler bu uyum sürecini başlatmayı başarırken bazı kişiler zorluklara yenik düşerler?

Psikolojik dayanıklılığı pekişmiş bireyler yaşamın zorluklarını göğüslerken, dayanıksız bireyler teslim olurlar.

Dayanıklılığınızı pekiştirmek sizin elinizde.

Psikolojik Dayanıklılığın Gelişmesinin Önleyen Etkenler

- 1- Zaman zaman bazı toplumsal koşullar genç bireylerin olgunlaşmasına ket vurabilmektedir. Onlara bebekmişler (yavru) gibi davranma eğilimi olabilmektedir. Bazı durumlarda, genç bireyler, korunması gereken, sorumluluk alamayan, yetersiz kişiler olarak görülebilmektedir. Araştırmalara göre, olgunlaşma şansı verilmeyen bireyler de bebek gibi (gerileyici) davranmaktadırlar.
- 2- Anne-babalar çocuklarını aşırı bir şekilde sahiplenmekte ve onları yaşamın zorluklarından korumaya çalışmaktadırlar. Bu durumda gençler sorunla karşılaşp, çözüm üretmeyi öğrenememektedirler.
- 3- Anne-babalar korumacı bir tavırla çocuklarının olumsuz duygular yaşamasına elden geldiğince engel olmaktadır. Çocuklar üzülmesin, öfkelenmesin, hayal kırıklığı yaşamasın, utanmasın, suçluluk hissetmesin isterler. Oysa yaşamın içinden gelen olayların yarattığı bu duyguları yaşamak gençleri daha dayanıklı ve mücadeleci yapmaktadır.
- 4- Çağdaş yaşamın siyah/beyaz, iyi/kötü, güzel/çirkin, zeki/aptal gibi uçları benimsediği ve değişime olanak tanımadığı için, başarının karşısı da kaçınılmaz olarak başarısızlık olarak kabullenilmektedir.
- 5- Başarı, hemen ŞİMDİ! Yaygın beklenti, ün, başarı ve zenginlik gibi şeylerin anlık ve kısa sürede elde edilmesi gerektiği üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu da uğraşmaya, çabalamaya ket vuran bir düşüncedir. Anında elde edilemeyen beklentiler yenilgi olarak kabullenilmekte ve teslim olunmaktadır.
- 6- Medya mesajları her alanda mükemmel olmak gerektiği fikrini sıklıkla işlemektedir. Temsil edilen erişilmesi zor mükemmellik, gençlerde yetersizlik ve başarısızlık duygusu yaratmaktadır.

Bunlar, gencin psikolojik dayanıklılığına ket vuran nedenlerdir. Gençler kırılğan değıldirler. Onları dayanıksız yapan çoğı zaman çevreleridir.