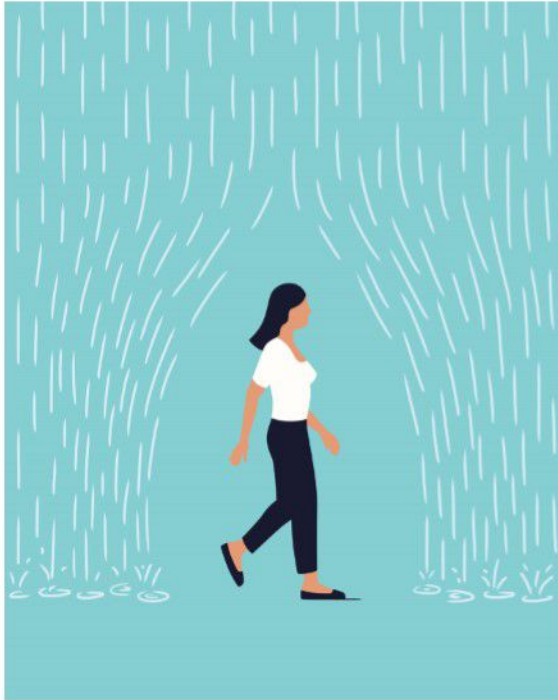


Doküman No	PD-BR-0001
Yayın Tarihi	10.11.2021
Değişiklik Tarihi	-
Değişiklik No	0
Sayfa No	1/2

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK



Psikolojik Dayanıklılık Nedir?



- Yaşamda karşılaşılan güçlükler karşısında kendini toparlayabilme ve bu güçlüklerin üstesinden gelebilmedir.
- Dengeleme yeteneğini kullanarak ayakta kalabilme becerisidir.
- Çeşitli zorluklar ve stres altında pozitif yönde bir uyum göstermeye yardımcı olan kişilik özellikleridir.
- Sadece zor durumlarda değil, normal kişisel gelişimin bir karakteristik özelliğidir.



Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Kişilerin Koruyucu Faktörleri

Kişisel Koruyucu Faktörler:

zihinsel yetenek, sakinlik, özerklik, özgüven, sosyal olma, etkili baş etme, iletişim becerisi

Yakın Çevre Koruyucu Faktörleri:

aile yakınlığı, aile uyumu, aile yapısı, duygusal destek, olumlu atıflar ve en az bir kişi ile kurulan yakın bağ

Sosyal Çevre Koruyucu Faktörleri:

olumlu okul tecrübeleri, iyi akran ilişkileri, diğer yetişkinlerle olan olumlu ilişkiler

Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Kişiler



Aşağıdaki kişilik özelliklerine sahiptir.

1. İyi sosyal becerilere sahiptirler. Sosyal ortamlarda çaba ve uyum gösterirler, çevresinde olumlu izlenimler bırakır.

2. Dışadönük özellikleri vardır. Zorluklar karşısında mücadele etmek için rekabetçi özelliklerini kullanırlar.

3. Planlı, dikkatli, itinalı ve disiplinli hareket ederler. Bu özellikleriyle başarılarını devam ettirirler.

4. Empatik becerilere sahip, güvenilir ve işbirliği içinde kişilerdir.

5. Gelişime açıktırlar. Yeniliklere karşı esnek ve uyumlu bir tutum içindedirler, yaratıcı çözümler bulabilirler.

6. Öz-farkındalıkları güçlüdür. Hangi durumlarda nelere ihtiyacı olduğunu bilirler.

Psikolojik Dayanıklılığı Güçlendirmek İçin

1. Kendinizi tanıyın, güvenin.

Güçlü yanlarınızı bulmaya çalışın, bunları her fırsatta kullanın ve geliştirmek istediğiniz özelliklerinizi keşfedin.



2. İlişkilerinizi geliştirin.

Çevrenizdeki kişiler ile iletişiminizin sağlıklı olması ve alınan sosyal destek psikolojik dayanıklılığınızı artırır.



3. Olumsuz yaşantılara olan bakış açınızı değiştirin.

Karşınıza çıkan güçlükleri baş edilemeyecek sorunlar olarak görmekten kaçının.



4. Değiştirebileceğiniz olaylara odaklanın.

Yapabileceklerinize odaklanmanız motivasyonunuzu artırır.



5. Gerçekçi hedefler belirleyin.

Hedeflerinize yönelik adımlar atın. "Bugün hedefime ulaşmak için neler yapabilirim?" sorusunu kendinize sorabilirsiniz.



6. Kararlı olun.

Karşınıza çıkan engelleri yok saymak yerine çözmek için kararlı davranışlar sergileyin.



7. Zorlu yaşantılardan neler öğrendiğinizi keşfedin.

Yaşadığınız olumsuz deneyimlere bu şekilde yaklaşmak dayanıklılığınızı artırır.



8. Gelişime açık olun.

Bilgi birikiminizi artırmak zor durumlarda karar vermenizde ve özgüveninizin gelişmesinde yardımcı olur.



9. Kendinize iyi bakın.

Duyularınıza ve ihtiyaçlarınıza kulak verin, gevşeme egzersizlerini öğrenin ve düzenli egzersiz yapın.



UNUTMAYIN!

İhtiyaç duyduğunuz her an Üniversitemizin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezinden psikolojik danışma hizmeti alabilirsiniz.

KAYNAKLAR

Çetin, F., Yeloğlu, H.O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 82-90.

Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Destek, Başa Çıkma ve İyi-Oluş Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (43), 40-41.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma*