



Nazmi Arıkan

**FEN BİLİMLERİ**

Eğitim Kurumları

**ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ ÖĞRENCİ BÜLTENİ**

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL ARTTIRABİLİRİZ?



Psikolojik sağlık, zorlu durumlarla sağlıklı bir şekilde başedebilme becerilerimizdir. Belirli pratiklerle de geliştirilebilir. Bunu bir örnekle anlatacak olursak, psikolojik sağlık, siz yolda yürürken ayağınızın kayması sonucu düşmeniz halinde yerden kalkmanızdır.

Yerden kalkmanızı sağlayan içsel ve dışsal faktörler vardır. Yine örnek üzerinden gidecek olursak, yere düştüğünüzde çevreden gelip kalkmanıza yardım eden insanlar dışsal faktörler, sizin kendi kendinize kalkabilmeniz içsel faktörlerdir.

Psikolojik sağlık, bazen, güçlülere rağmen günlük hayatımızı sürdürebilmeyle ilgiliyken, bazen bu güçlülere rağmen ilerleme kaydetmekle ilgilidir. Fakat unutulmamalıdır ki psikolojik sağlık bu risk ve faktörlerden hiç etkilenmemek değildir. Tekrar örneğe dönersek, yere düştüğünüz için kızgın ve canı yanmış da olsanız okula gitmekten vazgeçmeyip, okula gidip, tüm derslerinize girmezsinizdir.

Başka bir örnekle devam edelim, sizin için önemli bir sınava girdiniz. Sonuç olarak yeterli olmayan bir puan aldınız. En yakın arkadaşınız da çok benzer bir puan aldı. İkiniz de üzuldünüz ancak o kendi kendine neden düşük not aldığıyla ilgili bir değerlendirme yaparak, bir sonraki sınava kadar uygulayacağı bir çalışma programı hazırladı, yeni bir kaynak aldı. Sizdeki üzüntü de derse ve öğretmene karşı bir öfkeye dönüştü ve dersle ilgili hiçbir şey yapmak istemediniz. Üstüne öğretmeninizle de zıtlığa başladınız.

Bu durumu farkeden arkadaşınızla konuştuğunuzda bu yöntemi rehber öğretmeninden öğrendiğini, daha önce düşük not aldığı anda onunla yaptığı görüşmelerde programı birlikte hazırladıklarını, şimdi ise kendinin bu bakış açısına sahip olduğu ve kendi programını yapıp, uyguladığını öğrendiniz. İşte buradan yola çıkarak şunu söyleyebiliriz, her insan psikolojik sağlıkla ilgili bir kapasiteye sahiptir.

Bu başkasında olup, sizde olmayan bir özellik değildir. Kişilerin empati, problem çözme, baş etme, stres yönetimi, iyimser-gerçekçi düşünme özellikleri ne kadar desteklenirse sorunlarla daha iyi başa çıkılabilir.

## 1 EMPATİ KURMAK

Kişinin bir başkasının duygularını, davranışlarının altında yatan motivasyonu anlayabilmesidir. Bu dönemde oldukça anlaşılmadığınızı düşünüyorsunuz değil mi? Sizi anlayan birileri olduğunda kendinizi ne kadar iyi hissediyorsunuz. Böylelikle daha sağlıklı ilişkiler kurarak siz de karşınızdakini anlayabilirsiniz. Bunu yapabilmek için birinci koşul önyargıları kenara bırakmaktır. Sonrasında da karşınızdaki kişiyi sonuna kadar dinlemeniz ve "Eğer bu durum benim başıma gelmiş olsaydı ben nasıl hissederdim ve yapardım?" diye sormak ve öyle bir cevap vermektir. Ya da diyelim ki siz sınavda başarısız olduğunuzda, bu arkadaşımın başına gelseydi ona neler söylerdim diye de düşünebilirsiniz.



## 2 STRES YÖNETİMİ

Düşünün ki ormanda, bir yırtıcıyla karşı karşıyasınız, tehlikeyesiniz. Vücudunuz da bir takım olaylar gerçekleşiyor, kan dolaşımınız hızlandı, gözleriniz kısıldı, görüş açınız arttı, adrenalin salgılanmaya başladı ve bir daha denesiniz de asla ulaşamayacağınız kadar hızla koşarak, ve korunabileceğiniz alanları tespit ederek kurtuldunuz. İşte bunu sağlayan yegane şey hissettiğiniz stres. Ama bu stres seviyesi dehşete dönüşecek şekilde artarsa olduğunuz yerde donup kalırsınız, ya da hiç kaygılı hissetmediniz diyelim bu da olumsuz sonuç doğurur. O yüzden şunu rahatlıkla söyleyebiliriz ki kaygı performansı artırır. Stres olumsuz ve kaçınılması gereken bir durum değildir. Sadece olaya bakış açınızı değiştirmelisiniz. Sınavda istediğiniz notu alamamıştınız en son. Artık bu duruma şu şekilde yaklaşabilirsiniz, benim bunu geliştirmek için neye ihtiyacım var? İşte sizin gerçekçi bir plan yapmanızı, destek aramanızı ve en sonunda o masaya oturup ders çalışmanızı sağlayan şey yaşadığınız stres olacaktır.



### 3 BİLİŞSEL ESNEKLİK VE PROBLEM ÇÖZME

Elinize bir ahşap çubuk ve bir plastik pipet alın. İkisini de ortadan kırın. Göreceksiniz ki ahşap çubuk anında kırılırken, pipet sadece esneyecektir. Esnek olmak önemli bir hayat becerisidir. Binalar bile yapılırken belirli bir esneme payı bırakılır ki sarsıntı anında bina sağlam durabilsin. Bizler de karşılaştığımız durumlarda esnek davranmazsak daha fazla zarar görebiliriz. Bilişsel esneklik, bir kişinin karşılaştığı durumlarla ilgili olan düşüncelerini değiştirebilme özelliğidir. Bu beceri günlük hayatımızdaki problemleri çözmek için oldukça önemlidir. Bunun için şunu unutmayın, karşılaştığınız olumsuz durumların herbirinde olumlu bir taraf da vardır. O yüzden acele bir karar almaktansa, durumu değerlendirmek için bir süre bekleyin. Tek bir çözüm yolu olduğunu düşündüğünüz durumlarda tecrübesine güvendiğiniz birinden ya da öğretmenlerinizden destek alın. Bunları yaparken de problemlerin geçici olduğunu unutmayın.

### 4 İYİMSER - GERÇEKÇİ DÜŞÜNME

Zor durumlar yeni şeyler öğrenmek ve problem çözme becerilerimizin artmasında oldukça faydalı olabilir. Bu adımda yapacağınız ilk şey dilinizdeki olumsuz öğeleri kaldırmaktır. Çünkü dil, düşünceleri, düşünceler de davranışları etkiler. Örneğin, sınavla ilgili 'Çok kaygılıyım.' demek yerine 'Daha çok tedbirliyim.' diyebilirsiniz. Ya da diyelim ki bir arkadaşınız sizin yanlış insanlarla arkadaşlık kurduğunuzu söylüyor. Burada da 'Arkadaşım benim mutlu olmamı istemiyor.' ya da 'Beni kıskanıyor.' diye düşünmek yerine, 'Acaba bir olumsuzluk mu sezdi? Bana zarar gelecek diye endişeleniyor.' diye düşünebilirsiniz. Böylelikle onunla çatışmak yerine arkadaşınızın gerçek niyetini anlamak üzere doğru iletişim kurabilirsiniz.



Fen Bilimleri Eğitim Kurumları  
Rehberlik Birimi