

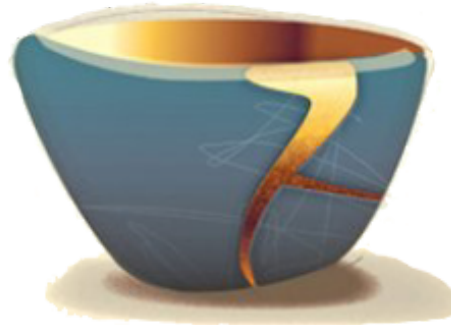


TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

Travma, Afet ve Kriz Birimi

-PANDEMİ SÜRECİ BİLGİLENDİRME SERİSİ-

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ANLAMLANDIRMA



#bizimicinonemlisin



Kontrol edilmesi güç ve yaşamı belirgin şekilde kısıtlayan özellikleriyle tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi, karşılaştığımız günlük stres kaynaklarından farklı pek çok zorluk deneyimlememize neden olarak yaşamımızda yer aldı.

Başından bugüne kadar düşündüğümüzde, süreç boyunca değişim gösteren pek çok zorlukla karşılaştık. Bu zorlukların her birimizin hayatına olan farklı etkilerini deneyimledikçe, çeşitli şekillerde baş etmeye ve uyum sağlamaya çalışarak neredeyse 3 aydan fazla bir zamanı geride bıraktık.



Baş etmeye ve uyum sağlamaya çabaladığımız bu zamanlarda yeni durumları anlamlandırma biçimimizde süre boyunca değişiklikler olabilir.



Pandemi kelimesi hayatınıza ilk girdiği zaman zihninizde nasıl bir imge canlanıyordu? Hayatınızı nasıl etkileyeceğini düşünmüş, ilk olarak neler hissetmiş ve ne tür tepkiler vermiştiniz?



Geçen zamanla birlikte, bu günlerde pandemi kelimesi zihinizde nasıl bir imge canlandırıyor?



Beklenmedik ve tehlike içeren bir şekilde yaşamımızı etkileyen durumlar karşısında **dünyanın adil ve güvenli bir yer olduğuna dair inancımız** ciddi şekilde sarsılabilir. Sarsılan inanç sistemimizle birlikte güvenlik arayışımız, kendimizi ve sevdiklerimizi koruyacak kadar güçlü olup olmadığımız ya da ihtiyaç duyduğumuzda destek alabilme imkanımızın olup olmayacağı ile ilgili zincir şeklinde düşünceleri takip eden sorgulamalar zihnimizi meşgul edebilir.

Bu sorgulamaların içeriği, **kaynaklarımıza ne kadar erişimimiz olduğuna** ve geçmiş **deneyimlerimizden edindiğimiz bilgilere** göre değişkenlik gösterebilir.





Stres kaynakları karşısında dengelenmek ve yeniden uyum sağlamak için **psikolojik dayanıklılık** kavramı önemli bir yere sahiptir. Önemli bir değişiklik içeren veya sıkıntı veren durumlar yaşandığında, bireyin bu deneyimlerle başa çıkabilme ve uyumlanabilme kapasitesi olarak tanımlanabilir.

Her bireyin zorlu durumlar karşısında etkilenme düzeyi farklı olabileceği gibi, başa çıkma kapasitesi de değişkenlik gösterebilir. Bu farklılığa sebep olan faktörler; **risk içeren durumların çeştliliği, koruyucu faktörlerin erişilebilirliği, bireysel geçmiş deneyimler ve başa çıkma yöntemlerinin esnekliği** gibi özetlenebilir.



Psikolojik dayanıklılığı tanımlayan adımlar ele alındığında;

- Mevcut kaynaklarımızı kullanarak **başa çıkabildiğimiz**,
- Hayatımızın etkilendiği ve **güçlkle başa çıkabildiğimiz**, ancak hayat normale döndükten sonra oluşan etkilerin azalmaya başladığı,
- Hayatımızın ciddi bir şekilde etkilendiği ve mevcut baş etme kaynaklarımızın yetersiz kaldığı, ancak **alternatif baş etme yollarını keşfederek** içinde bulunulan stresli duruma **uyum sağladığımız** farklı deneyimlerden geçebiliriz.



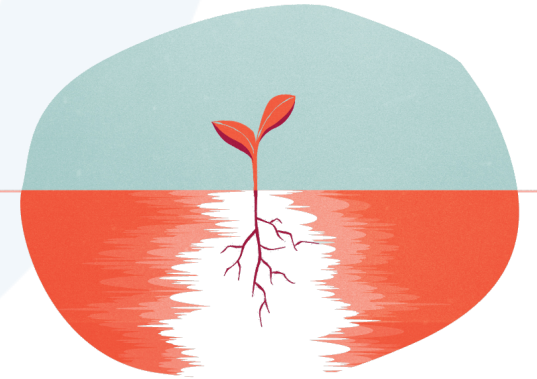
Bir ağaç düşünün, çok kuvvetli bir rüzgâra karşı zorlansa da kırılmamak için bükülecek, rüzgar durduğunda ise eski konumuna dönecek. Ve bunu tecrübe ettiği için artık bu ağaç kendi şeklini, gelecekteki kuvvetli rüzgarlara karşı kendini koruyabilecek biçimde adapte edecek.



Hayatımız üzerindeki kontrolümüzün azaldığını ve inanç sistemimizin belirgin bir şekilde sarsıldığını hissettiğimiz zamanlardaki deneyimlerimizi olumsuz olarak nitelendirme eğiliminde olabiliriz.

Diğer yandan, bu durumların karşısında sarf ettiğimiz çabalar, inanç ve tutumlarımızdaki değişimlerle birlikte yaşadığımız zorlukların içinden güçlenerek çıkmamızı sağlayabilir.

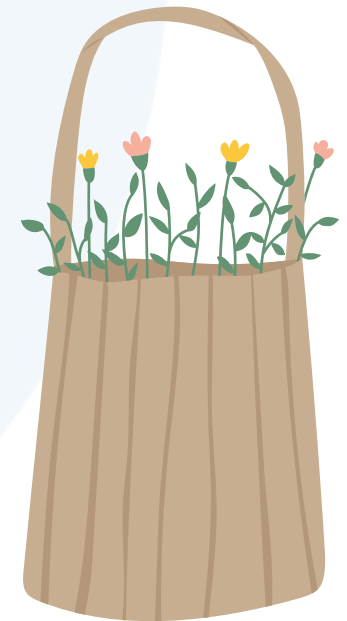
Örneğin; kişiler arası ilişkilerde, kendilik algımızda, yaşamın değerine dair atıflarımızda, başa çıkmak için yeni alternatif yolların keşfedilmesinde ve inanç sistemimizde olumlu yönde değişimler gözlemleyebiliriz.





Eski hayatımıza geri dönmeyi beklemiş ve özlemiş olsak da, bu **normalleşme sürecinde** de zorluklar yaşayabilir, tedirgin veya stresli hissedebiliriz. Bu süreçteki zorlanmalarımızı, bu zorlanmaların baş etme kaynaklarımızı ne kadar esnetmiş ve çeşitlendirmiş olabileceğini fark etmek, yaşananları anlamlandırma biçimimizi değiştirecektir.

Kendimiz, çevremiz ve başa çıkma yollarımıza dair farkına vardıklarımız yaşam boyu heybemizde bizimle kalarak, normalleşme sürecinde de karşılaşılabileceğimiz zorluklarla başa çıkmaya ve yeniden uyum sağlamaya yardımcı olacaktır.



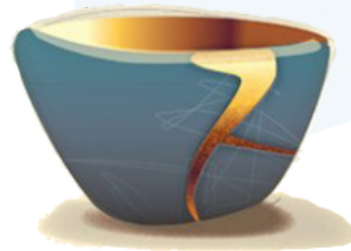


Her hafta kapakta sizi karřılayan logomuza dair...

Kintsugi, wabi-sabi anlayışına dayanan bir Japon sanatıdır. Kırılan seramikleri altın ve gümüşle birleştirip onararak yaşanmişlığın izlerini taşıyan eserler ortaya çıkarılır. Kusurlar gizlenmez ve kırılmış 'şey' bu hâliyle daha değerli hâle gelir.

Biz de başımıza gelen ve bizi sarsan deneyimlerimizi kusurlar ve eksikler olarak görmek yerine, bizatihi özne olarak bizi kuran ve kişisel tarihimizi daha değerli kılan; hayat çizgisi içinde anlam oluşturacak yaşanmişlıklar olarak görmek adına bu logoyu kullanmak istedik.

Kaybettiklerimizin ve yaşadığımız bütün zorlukların anısına...





Daha İleri Okumalar İçin:

- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15, 30-34.
- Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance, and Reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (p. 24-46). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.

Bu içerik, Türk Psikologlar Derneği İstanbul Şubesi
Travma, Afet ve Kriz Birimi tarafından
hazırlanmıştır.

