

YILMAZLIK - DUYGUSAL DAYANIKLIK

Zeka ve eğitim düzeyinden daha fazla hayat başarısına katkıda bulunan özellik dayanıklılıktır. Dayanıklılık kavramı akla ilk olarak fiziki dayanıklılığı getirir ancak fiziksel dayanıklılığı da geliştiren ve pekiştiren duygusal dayanıklılıktır.

Duygusal dayanıklılık hem bireyler hem de kurumlar için geçerli olan bir kavram. Bazı insanların zorluk dolu hayatlarına karşın yaşama sevincini koruyup ve sağlıklı olarak hayatlarını sürdürdüklerini, bazılarının ise zorluklar karşısında kolayca ümitsizliğe kapıldığını, geri çekilip pes ettiğine anlam vermekte zorlanırsınız.

Hayata hazırlık sadece eğitim dönemindeki sınavların üstesinden gelmekle sınırlı bir süreç değil. Duygusal dayanıklılık veya yılmazlık ancak kişi sinandıkça, zorlandıkça ve konfor alanının dışına çıktıkça gelişen bir özellik. Bazı insanların buna doğuştan hazırlıklı olduğunu söyleyen araştırmacılar olmuş ancak bu özellik önemli ölçüde hayat içinde gelişiyor. Çünkü yılmazlık hayat başarısı konusunda diploma, deneyim ve mesleki teknik bilgiden çok daha önemli rol oynuyor. Bunun en somut örneği çok dezavantajlı ortamlardan geldikleri halde, yaşadıkları güçlüklerle takılmayıp mücadeleye sürecinde birçok yetkinlik kazanarak hem hayatını zenginleştiren hem de başarılı olan insanların varlığıdır.

Duygusal dayanıklılığı yüksek kişilerin üç temel özellik gözlenir.

Gerçeği kabullenmek: Duygusal dayanıklılık konusunda yazarların önemli bir bölümü iyimserliği en başa koyarlar. Oysa bu son derece yanıltıcıdır. Örneğin Vietkong'un esir kampında sekiz yıl geçiren Jim Stokdale "Kamptan kimler kurtulamadı?" sorusuna "İyimserler" cevabını vermiştir. "Çünkü onlar Noel'de kurtulacaklarını düşünüyordu. Bu gerçekleşmeyince kurtuluş tarihi Paskalya, bu olmayınca 4 Temmuz, bu da olmayınca Şükran Gününü sevdiklerine kavuşma günü olarak düşünüyordular. Noeller gelip geçtikçe bu arkadaşlarımız umutsuzluk, keder ve hayal kırıklığından öldü. İyimserlik bazı durumlarda yardımcı olsa da çok kere problemleri görmezden gelmeye, ertelemeye ve sorunun ağırlaşmasına neden olur.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Olumsuz durumlarda soğukkanlılık ve bazen de ölçülü bir karamsarlıkla umabileceğimiz en iyi olasılık gerçekleşmezse muhtemel B ve hatta C planlarını hazırlamak daha akılcı bir yoldur.

İyimserlik ve inkarcılık sorunları çözmez. Kendimize sormamız gereken soru “İçinde bulunduğum durumun gerçeklerini tam anlamıyla anlıyor ve bunun doğurabileceği sonuçları kabulleniyor muyum?” “Düşündüğüm çözüm ‘ya olmazsa’ yedek planım ne?”

Ders çıkartmak: Bir bakıma gerçekleri görmek ve ders çıkartmak birbirleriyle yakından ilişkilidir. Birçok insan olumsuz bir durumla karşılaştığında kurban anlayışına sığınır ve “bu durum benim başıma neden geldi?” veya “Neden ben?” kısır döngüsüne sıkışır. Oysa duygusal dayanıklılığı yüksek insanlar çektikleri sıkıntıları aşır, karşılaştıkları güçlüklerin üstesinden geldikleri yolculukta yeni beceriler kazanır ve potansiyellerinin farkında olmadıkları yönlerini keşfederler. Böylece hem şimdiki zamanı hem de geleceğe doğru kurdukları sağlam köprü ilerideki engelleri karşılarken onlara güç ve yeterlilik duygusu verir.

Anlam bulmak: Hayatı anlamlandırmak kolay değildir. Hayatı anlamlandıran, kararlar için pusula olan ve mücadele gücü veren değerlerdir. Birçok kişinin değerleri uğruna acı çektiğini ve bu acının onlara mutluluk verdiği bilinir. Güçlü bir değer sistemi, olayları yorumlamak ve harekete geçmek için pusula görevi görür. İnsanlar zor bir durumla karşılaştıkları zaman şu üç soruya cevap ararlar. “Ben kimim?”, “Bu nasıl bir durum?”, ve “Benim gibi bu durumda ne yapar?” değerler bu üç soruya verilecek cevaba ve bunun sonucunda davranışa yön verir.

Olumlu tutum ve disiplin: Duygusal esnekliğin ana dayanağı olumlu tutumdur. Olumlu tutum içinde olanlar, en zor ve çaresiz gibi gözükten durumda bile “şu anda iyi olan ne?” sorusunu sorarak başlar. Bu ifade toplumda kötü yaşantısı olanlara verilen “haline şükret” tesellisinin ötesinde bir yaklaşımdır. Olumlu tutum bir anlamda elde olanlarla yeni bir şey üretme becerisidir. Yaşanan bir olumsuzluk karşısında çok kere insanlar kendilerini çaresiz hisseder ve olmuş olana takılırlar. “Olmasaydı..., şansızlık..., beni buldu..., oradan geçmeseydim..., bunu yapmasaydı...” gibi, yararı olmayan ve sorunu çözmeye katkısı olmayacak kısır bir döngü

içine sıkışır. Oysa en zor durumda bile kişinin üzerine basarak yükseleceği ve sorunu çözmek için yararlanabileceği kaynakları vardır. “Şu anda iyi olan ne? Sorusu bu kaynakları hatırlamaya yardımcı olur. Olumlu tutum, kişinin zihinsel ve duygusal enerjisini olmuş olana değil, olacak olana odaklamasını sağlar.

Gençlerde duygusal dayanıklılık

Gençlerin çocukluklarından başlayarak koruyucu bir aile ortamında yetişmiş olmak, duygusal dayanıklılık ve öz yeterlilik geliştirmek konusunda en büyük engeldir. Ev işi yaparak ailenin refahına değil hayatına ortak olmak, yaz tatillerinde çalışmak, öğrenci kulüplerinde görev almak, sivil toplum kuruluşlarında çalışmak, düzenli ve sportif bir etkinlik içinde bulunmak, duygusal dayanıklılık geliştirmek için imkan sunar. Böyle bir etkinlik içinde olan gençler yardımlaşmak ve sorumluluk almak konusunda büyük bir potansiyele sahip olurlar.

Duygusal esnekliğe sahip kişiler zor durumlarda umutsuzluğa kapılmaz, şikayet etmez, yaşanan zorluklardan bir anlam çıkartmaya çalışır, çözüm üretir ve yaşanan olumsuzlukları gelişme yolunda bir fırsat olarak görür. Bunun sonucunda da daha sonra karşılaştıkları zorluklar için öz yeterlilik geliştirirler.

Kaynak:

Baltaş,Acar.“Duygusal Dayanıklılık”. *acarbaltas.com*.13 Kasım 2019.

<https://www.acarbaltas.com/duygusal-dayaniklilik>. Erişim tarihi 30 Aralık 2020