

Psikolojik Dayanıklılık ve Öz Bakım:

Sağlık Uzmanlığına Hazırlanan Öğrenciler İçin Bir Ders

Laleh Shahidi, PhD, ve Ilene A. Serlin, PhD, BC-DMT

Çeviri: Ezgi Çelik

Çeviri Editörü: Roza Erdem

Bu makale Dr. Ilene Serlin tarafından, Türkçe'ye çevirmek ve topluluk üyeleriyle paylaşılacak üzere Expressive Arts Institute Istanbul 'a sunulmuştur. Makalenin orijinali "Resilience and Self Care" A Class for Students Preparing for Healthcare Professions" ismiyle 2021'de yazılmıştır. Çeviride emeği geçen Ezgi Çelik ve Roza Erdem'e teşekkürlerimizle.

Giriş

Dr. Laleh Shahidi, Dr. Ilene Serlin ve Dan Esbensen Kaliforniya'da bir lisede, lise öğrencileri arasında artan stres seviyelerini ele almak, psikolojik dayanıklılık becerileri öğretmek öğrencilerin stresten korunmalarına yardımcı olmak amacıyla bir pilot uygulama başlattılar. Pilot sınıfın öğrencileri sağlık hizmetlerine duydukları ilgi neticesinde seçilmiş ve okulun en başarılı öğrencileri arasında yer almaktadırlar. Öğrencilerin deneyimledikleri stres seviyesi; ağır ders yükü, okul başarısı, en iyi üniversiteleri kazanma ve başarılı bir kariyer sahibi olma konularında karşı karşıya kaldıkları aile beklentileri sebebiyle oldukça yüksektir. Bu şehrin ortalama geliri 114,000 dolardır ve aileler çocuklarını başarılı olmaları için zorlamaktadır. New York Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre öğrencilerin her gece 3 saatten fazla ödev yaptıkları ve sürekli olarak notları, ödevleri ve üniversite hazırlıkları ile meşgul oldukları belirtilmiştir. Öğrencilerin yaklaşık %49'unun stresli hissettiği, %26'sının klinik müdahale gerektiren depresyonu olduğu bildirilmiştir. Diğerleri ise duygusal tükenmişlik ve madde bağımlılığının yanı sıra yardım istemeye karşı olan kültürel tabulardan bahsetmiştir. Başka bir araştırma, gençlerin %10'unun anksiyete bozukluğu yaşadığını ortaya koymuştur. Stresin beş ana kaynağı şu şekilde belirtilmiştir: 1) ödevler (%78), 2) ebeveynler (%68), 3) arkadaş sorunları (%52), 4) romantik ilişkiler (%48), 5) uyuşturucu (%48) (American Psychological Association, 2014; Osola, 2015).

Peki öğrenciler stres ya da zorlu yaşam olaylarının ardından yeniden toparlanabilirler mi? Eğer bu mümkünse, bu nasıl bir beceridir ve öğretilir mi? Bu beceriye psikolojik dayanıklılık (resiliency) denir ve sağlık sorunları karşısında doğal bir tampon görevi görür. Psikolojik dayanıklılığı geliştirmek öğrencilere, duygusal ve fiziksel problemlerini önlemelerinde yardımcı

olabilir. Öğrencilerin ve ailelerinin karşı karşıya kaldığı olası problemleri birçok kaynaktan derleyerek bir liste haline getirdik ve bir başka listede de psikolojik dayanıklılığın özelliklerini derledik:

Olası Problemler:

- Depresyon ve Anksiyete
- Madde kullanımı
- Stres
- Diyabet
- Kalp rahatsızlığı
- Kanser
- Bulaşıcı hastalıklar
- Alzheimer

Psikolojik dayanıklılığın etki alanları ve boyutları:

1. Psikolojik

- Bilişsel Beceriler: Odaklanma teknikleri
- Netlik Becerileri: Olumlu ve olumsuz düşünce kalıplarını tanımlama
- Duygusal Beceriler: Kendi kendini sakinleştirebilme, güçlü duyguları yatıştırma, geçmiş kalıpları ve güncel tetikleyicileri tanımlama
- Entegrasyon Becerileri: Zıtlıkları birleştirme, karşıt durumları ayrıştırmadan tutabilme, belirsizlik karşısında tolerans gösterebilme
- Benlik Algısı: Öz kimlik, öz kabul, öz sevgi ve öz şefkat
- Bilinçli farkındalık (Mindfulness) Becerileri: Yeniden toparlanma, iyileşme, anda kalabilme, dikkat kontrolü
- Farkındalık Becerileri: Öz farkındalık, doğru öz değerlendirme, özgüven, dürtü kontrolü, duygusal regülasyon, iyimserlik

2. Sosyal

- Sosyal Beceriler: Planlama ve karar alma, kişiler arası beceriler, sosyokültürel yeterlilik, mukavemet, barışçıl çatışma çözümü
- İş Birliği Becerileri: Kendini tanıma, bağ kurabilme, öncülük etme ve takip etme, şeffaflık, duruma uygun şekilde hareket etme ve etkileşime geçme, mevcudiyet, esneklik, farklılıklara tolerans, aktif dinleme, sınırlar ve beklentiler, güçlendirme ve destekleme, anlamlı bağlantılar kurma, danışan odaklılık

- Liderlik Becerileri: Karar almaya dair isteklilik, nitelikli eylemler, girişimci davranışlar, diğerlerini etkileme, koçluk yapma, risk alma cesareti, işbirliği yapabilme, yaratıcılığa temas etme, fikirlerini paylaşabilme
- Vatandaş Olarak Katılım ve Etkileşim Becerileri: Sosyal farkındalık, sosyal biliş, kolektif karar alma, iletişim, eleştirel düşünme

3. Fiziksel

- Fizyolojik Beceriler: Beslenme, yaşam tarzı, uyku
- Enerji ile İlgili Beceriler: Dövüş sanatı, tai chi, çigong
- Kinestetik Beceriler: Somatik farkındalık-içinde yaşanan bedeni uyandırma kendine ve ötekine dair farkındalık, sınırlar, kişisel ve kişilerarası alan
- Ritmik Zeka Becerileri: Etkileşim ve iş birliği becerileri, başkalarına uyumlanabilme, formların ortaya çıkmasına izin verme, eylem hikâyelerini sözsüz anlatılar olarak duyma
- Fiziksel Canlılık Becerileri: Öz bakım, enerji yönetimi, fiziksel mevcudiyet, nefes alma

4. Anlam- Amaç

- Güven Geliştirme: Elimizden gelen her şeyi yaptıktan sonra diğerlerine ve hayatın kendisine güvenme
- Tutarlı Olma: Yapacağımızı söylediğimiz şeyleri yapma, inançlarımızı savunma
- Tevazu: Başka insanların da fikirlerini ortaya koyabileceğini kabul etme, fikirlerimizi değiştirmeye dair istekli olma, hata yaptığımızda kabul etme, başkalarının hatalarından öğrenme, onları cezalandırmak yerine
- Yaratıcılıkla etkileşim: Tutarlılık, rahatlama ve akış, otonomi, hakimiyet ve kararlılık, duygularla ilişkilendirme (rezonans), zihnimizin net değerlere rehberlik etmesi (anlam) ve amacı onurlandırma (hedef), korkuyu kabul etme ve hayal kırıklığını karşılayabilme
- Şefkat: Çalışma arkadaşları ve danışanların ihtiyaçlarını entegre etme (Joseph & Linley, 2006; Windle et al., 2011).

Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi

Psikolojik dayanıklılık eğitimi hümanistik psikolojinin yapılarıyla büyük ölçüde ortaklaşır. Güçlü yönleri tanımlama ve geliştirmeye yardımcı olur, sıklıkla yaratıcılığı kullanır, travma sonrası gelişim odaklıdır (Tedeschi&Calhoun, 2004), zorlukların içinden büyüyerek çıkabilme (Joseph & Linley 2006), dayanıklılık (Maddi, 1999), pozitif psikoloji ve

esenlik haline odaklanır. Danışan odaklıdır; yani bireyleri kendi iyileşme kaynaklarını bulmaya teşvik eder. Yaratıcı ve yenilikçidir; yaklaşım tarzını bireylerin biricikliğini esas alarak o belli zaman kapsamında karşılamaya uygun hale getirir. Bütüncüdür; aile, toplum ve kültür bağlarını hesaba katar. Güvenlik hissi oluşturma ile başladığından travmaya duyarlıdır.

Bilinçli farkındalık, imgeleme ve hareketi de içeren bir dizi beden/zihin tekniği ile psikolojik dayanıklılığı inşa eder (Serlin, 2007). Bu “bütün-insan” yaklaşımları; çocuklar ve okul sistemindeki akran gruplarına, travma ve yaşam bütünlüğünü tehdit eden olaylardan muzdarip kişilere, stres durumları yaşayan sıradan insanlara öğretilmiştir (Kabat-Zinn, 2005).

Şefkat Yorgunluğu ve Yenilenme: Bütün-İnsan Psikolojisi Çalışma Kaynakları (Compassion Fatigue and Regeneration: Whole Person Psychology Tool Kits) (Serlin, 2012) adlı programda; bilinçli farkındalık, farklı modaliteler ile imgeleme (multi-modal imagery) ve kişiselleştirilmiş hareketi öğrenciler, aileleri ve toplulukları arasında kişiselleştirilmiş, danışan odaklı bir iş birliği kurmak üzere harmanladık. Böylece öğrencilere kendi toplulukları bağlamında odaklanarak, onları anlamlı duygusal ve fiziksel sağlığa teşvik etmeyi umut ettik.

Pilot eğitim programımız bu okuldaki biyomedikal programına kayıtlı 22 öğrenciye sunuldu. Bazı öğretmen ve öğrenciler “Amerika Sağlık Mesleği Öğrencileri” - Geleceğin Sağlık Çalışanları kurumunun üyesiydi (HOSA- Health Occupation Students of America; öğrencileri sağlık hizmetleri alanına girmeye hazırlayan en büyük öğrenci organizasyonu). HOSA'nın iki aşamalı misyonu, sağlık endüstrisindeki kariyer fırsatlarını teşvik etmek ve tüm insanlara kaliteli sağlık hizmetleri sunumunu geliştirmektir. HOSA, ABD Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bilimleri Eğitimi (HSE) Kariyer ve Teknik Eğitim Derneği (ACTE) tarafından tanınan uluslararası bir öğrenci organizasyonudur. HOSA'nın misyonu, tüm sağlık bilimleri teknolojisi öğrencilerine bilgi, beceri ve liderlik gelişimi için fırsat sunarak şefkatli ve kaliteli sağlık hizmetini geliştirmektir. HOSA'daki pek çok öğrenci sağlığın fiziksel boyutuna ilgilirdi, psikolojik sağlık veya ruh sağlığı hakkında bilgileri yoktu. Hem öğrenciler hem de öğretmenler bizi davet etmek, ders programlarına eğitimimizi entegre etmek konusunda oldukça heyecanlıydılar. İki grup da bu eğitimi vermemiz ve sonrasında geribildirimlerini toplamamız için onam formları imzaladı. Öğrenciler özellikle ilgilidiler; yaklaşan sınavları ve stres kaynaklarını bizimle paylaştılar ve yeni yardımcı yaklaşımları denemeye açıldılar. Ebeveynler ve öğretmenler, potansiyel

risklerin tanımlanmasını ve öğrencilerin istedikleri zaman dersten çekilebilmelerini sağlamak için okul onay formu üzerinde çalıştılar. Birinci sınıftan son sınıfa kadar 22 öğrenci derse kaydoldu. Öğrencilerin çoğu Hint ve Asya kökenliydi ve sağlık hizmeti uzmanı olmak istiyorlardı. Tüm öğrenciler 1 ve 2. aşamayı tamamladı, 15 öğrenci 3. aşamayı tamamladı.

Eğitim Programının Bileşenleri

Eğitim programı aşağıda tanımlanan bileşenleri içermektedir:

1. Yerinde yüz yüze oryantasyon (*On-site orientation*)
2. Konu ile ilgili araştırma ve literatür taraması
3. Yerinde yüz yüze eğitim oturumu (meditasyon, imgeleme, yönlendirilmiş imgelem çalışması ve hareket)
4. Günlük tutma (İzlenim defteri)
5. Aile ve topluluğu da içeren psikolojik dayanıklılık çalışması

Yüz yüze ortamda oryantasyon

Psikolojik Dayanıklılık Kaliforniya Sağlık Komitesi - Tıbbi Rezerv Birliği (Resilience Committee California Health – Medical Reserve Corps) üyesi olarak Dr. Shahidi, Dr. Serlin ve Dan Esbensen stresin doğası, sağlık ve esenlik hali için psikolojik dayanıklılık ve kişisel bakımın önemi hakkında bir powerpoint sunumu yaptı.

Konu Üzerine Araştırma ve Literatür Taraması

Her öğrenci özel ilgi alanına giren bir konuyu seçti (örneğin uyku). Bir araştırma çalışmasını tamamlayan öğrenciler bir bilgi grafiği broşürü hazırlayacaktı. Yazarlar, öğrendiklerinin özetini topluluğun diğer üyeleriyle paylaşmak için üç bilgi grafiği seçti (bkz. Şekil 1). Bazı öğrenciler tek başlarına, diğerleri ise ikili gruplar halinde çalıştılar.

-Tanım-

SOMA:

İçeriden deneyimlenen beden

Topluluk üyeleri arasında farkındalık yaratma aracı olarak kullanılmak üzere bir yarışma ile seçilen üç broşür Şekil 1'de gösterilmektedir.

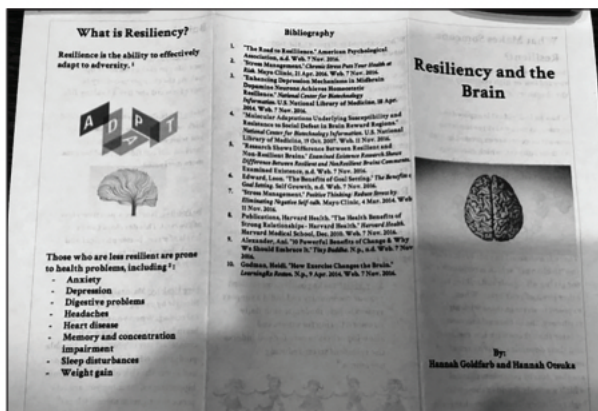
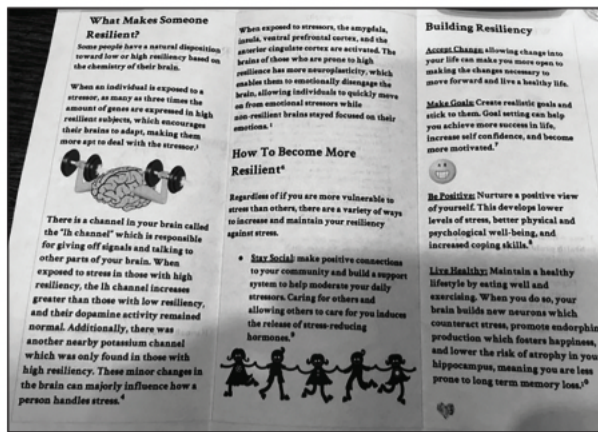
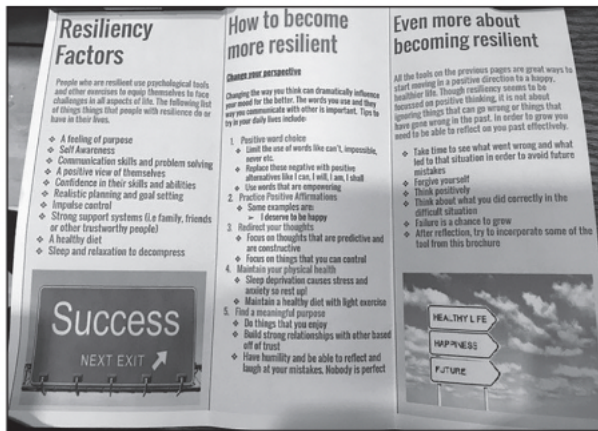


Figure 1. Brochures selected for raising awareness.

Yüz yüze ortamda eğitim oturumu

Ilene Serlin, öğrencilere *Şefkat Yorgunluğu ve Yenilenme: Bütün-İnsan Psikolojisi Çalışma Kaynakları* (2012) kılavuzundaki basit rehberli imgeleme, nefes kontrolü ve hareket tekniklerini tanıttı. Bu yöntemlerin uygulanmasında referans olması için öğretmenlere çalışma kaynağının bir kopyasını verdik.

Eğitim programı psikolojik dayanıklılığı geliştirmek için kanıta dayalı üç deneysel yöntemden oluşuyor. İlki meditasyon, ikincisi imgeleme, üçüncüsü hareket. Deneyimli klinisyenlerin çoğu bu üçünün bir karışımını kullansa da biz her birinin etkisini ayrı ayrı anlayabilmek için modüllere ayırdık.

Meditasyon

Birçok meditasyon geleneği ve yöntemi vardır, ancak çoğu meditasyonun dikkat ve farkındalığı eğiten bir dizi uygulama olduğu anlayışına odaklanır görünmektedir. Bu anlayış aşağıdaki varsayımlara dayanır:

- Olağan durumumuz idealin altındadır.
- Daha iyi ruhsal durumlar geliştirilebilir.
- Sağlık çalışanları, meditasyonu danışanlarla çalışırken ve öz bakımları için kullanabilir.
- Yararları arasında gelişmiş bağışıklık işlevi, kaygı ve depresyonda azalma ve neşe ve şefkat gibi olumlu niteliklerde artış yer alır (Shapiro&Walsh, 2007).

Bizim kullandığımız yaklaşım, klinik ortam dışında kolaylıkla uygulanabilecek, basit ve çok kısa bir formattadır. En önemlisi, bu tekniği uygulayan bireyler deneyimlerindeki doğrudan değişimle beraber güçlenmiş hissediler. Başarının deneyimlenmesi sayesinde daha ileri adım atma cesaretini elde etmiş oluruz.

Psikolojik olarak meditasyonun ana hedefi zihni ve duyguları sakinleştirmektir. Bunu gerçekleştirmenin en kolay yolu nefes almaktan ve dikkati odaklamaktan geçer. Farkındalığı bedene taşımak ve zihinden uzaklaştırmak, zihnin yansıtmasını bedenın ağırlığına ve şimdiki anın gerçekliğine bağlar. Bu nedenle, bunu becerebilen herhangi bir meditasyon tekniği büyük olasılıkla iyidir. Yine de, işte eğitimde kullandığımız:

Küçük bir an için sandalyenizde rahat edeceğiniz bir oturuş bulun. Hem dengede hem de rahat olduğunuz bir pozisyon bulabildiniz mi?

Ayaklarınızın zeminde nereye temas ettiğine dikkat edin. Ağırlığınızın sandalyenin neresine baskı uyguladığını fark edin, belki de sandalyenin sırtına uyguluyordur. Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun ve ellerinizi hissedin.

Şimdi ağırlığınızı şu noktalara doğru bırakmaya başlayın; zemin, oturduğunuz yer, sandalyenin arkası. Ağırlığınızın adeta oturduğunuz yere doğru aktığını, vücudunuzun gevşediğini hissedin. Düşüncelerinizi, duygularınızı sandalyeye bırakın. Sandalyenin sizi tutmasına ve desteklemesine izin verin.

Gerginliği azaltmak için yeni bölgeler keşfettikçe; örneğin yüzünüz, gözleriniz, çeneniz, omuzlarınız veya sırtınız, bırakın bu gerginlik hissi sandalyeye aksın. Dikkatinizin nefesinize yönelmesine izin verin.

Şu anda, yalnızca nasıl da doğal olarak nefes alıp verdiğinizi fark edin. Sadece fark edin.

Derken dikkatinizi nefes verişlerinize doğru kaydırın. Nefes kendiliğinden içeri dolar ve özel bir dikkat gerektirmez. Ayrıca, alınan nefes ile gerginlik de gelir, biz bu gerginlik hissinin serbest bırakılmasına dikkat etmek istiyoruz, bu nedenle nefesi verişlere odaklanıyoruz.

Dikkatinizi nefes verişlerinize yöneltirken, nefesinizin ne çok yol katedebildiğini fark edin. Hemen önünüzde, yerde, yaklaşık 1 metre uzağınızda bir nokta seçin ve nefesinizin o noktaya gittiğini hayal ederken oraya odaklanın. Tüm nefesinizi boşaltarak her nefesi sonuna kadar vermeye çalışın. Her seferinde bir nefes. Her seferinde bir işi tamamlayın.

Hatta bunu daha yavaş bile yapabilirsiniz. Nefes verişinizi yavaşlattığınızı hayal edin, nefesinizin yumuşak bir şeker gibi uzadığını. Bunun kalp atışınızı yavaşlattığını ve sinir sisteminizi yatıştırdığını hissedin.

Sinir sisteminizin sakinleştiğini hissedin. Tüm vücudunuzda.

Şimdi omurganızı varlığınızın derinlerinde, varlığınızın merkezinde hissedin. Güçlü ve canlı. Omurganızın etrafındaki kaslarınızın gevşediğini ve kaslarınız gevşese de vücudunuzun, sizi dik tutan mimarisinde güvende olduğunuzu hissedin.

Şimdi bunu birlikte sessizlik içinde uygulamak için 5 dakika ayıracağız. Saate bakacağım ve zamanı geldiğinde haber vereceğim.

(5 dakika sonra)

Şimdi odanın geri kalanına gözlerimizi açarken, dışımızdaki dünyayı yavaş yavaş fark etmemiz önemli. Dünyanın yavaşça içeri girmesine izin verin, bir anda sıçramayın. O zaten burada duruyor... dikkatinizi aynı zamanda ağırlığınızda ve hâlâ kendi içinizde tutarken. Yavaşça geri dönerken bu iç ve dış dengesini korumaya çalışın.

Daha sonra nazikçe deneyimin nasıl hissettirdiğini sorarız. Var olmanın yeni biçimlerinin bu deneyimsel referans noktalarını tanımlamak ve bilinç düzeyine taşıdıktan sonra sabitlemek önemlidir. Takip soruları şunları içerir:

-Bu değişimi vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?

-Bu yeni varoluş biçimini işyerinize nasıl taşıyabilirsiniz? Ya da evinize?

-Bunu her gün 5 dakika uygulamak ister misiniz? Beş dakika kulağa kısa gibi geliyor ama başlangıçta uzun bir süre olabiliyor. Her şey yolunda giderse, süreyi yavaş yavaş artırabiliriz.

-Evinizde pratik yapabileceğiniz sessiz bir yer var mı?

Çoğunlukla, sessiz bir alanın veya zamanın varlığı ya da yokluğu kişinin yaşamında mahremiyet ve sınırlarla ilgili önemli klinik meseleleri açığa çıkarmaktadır. Asıl meditasyon uygulaması çok önemli olmakla birlikte, kişisel bakım için zaman ayırma niyeti, alanı hazırlama ve bu pratiğin öncelikli olduğunu belirtmekten gelen şifa kadar önemli değildir.

İmgeleme ve Yönlendirilmiş İmgelem

İmgeleme, bilinçli olmayan zihnin bütünsel, bireşimli ve örüntülü düşünmesinin altında yatan eşzamanlı bilgi işleme biçimini tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Zihinsel bir düşünme süreci olarak imgelemenin duyuşsal unsurları vardır; yönlendirilmiş imgelem gördüğümüz, duyduğumuz, tattığımız, kokladığımız, dokunduğumuz veya hissettiğimiz bir şeydir. İmgelemenin solunum, kalp atış hızı, kan basıncı, hücrelerdeki metabolik oranlar, gastrointestinal hareketlilik ve salgı, cinsel işlev, kortizol seviyeleri, kan yağları ve hatta bağışıklık duyarlılığı dahil olmak üzere vücudun neredeyse tüm fizyolojik kontrol sistemlerini etkilediği görülmüştür (Rossman, 2004).

İmgelemenin kullanımı, sağlık çalışanları ve danışanların imgelem ile gelen iyileşme gücüne erişmelerine yardım edebilmektedir. Tüm insanlar "zihinlerinde film görmediğinden" ya da alışlagelmiş anlamıyla görsel imgeleme yapamadığından,

yönlendirilmiş imgeleme, kinestetik imgeleme ve şiir gibi sözel imgeleme benzeri farklı yöntemler etkili olabilir.

İmgeleme geçmişte yaşanan ya da henüz gerçekleşmemiş olaylar hakkında olabilir. Semboller açısından zengin imgeleme bize, kendimizi, diğerlerini nasıl gördüğümüzü ve geleceği nasıl planladığımızı anlatır. İmgeleme bireyin iç dünyasına açılan penceredir; rüyaların, gündüz düşlerinin, fantezilerin ve yaratıcı hayal gücünün olduğu bir dünya. İmgeleme aynı zamanda bireyin dış dünyasının, öz-imge dünyasının yansımasıdır.

Giderek artan sayıda araştırma, çeşitli şikayetler için yönlendirilmiş imgelemenin etkinliğini, esenlik hali ve öz yeterlilik duyguları üzerindeki etkisini desteklemektedir. Yönlendirilmiş imgelemenin depresyon ve anksiyeteyi azalttığı (Baider, Peretz, Hadani, & Koch, 2000), ağrıyı (Newshan&Balamuth, 1990-1991) ve ağrı kesici ilaçlara duyulan ihtiyacı azalttığı (Syrjala ve ark., 1995), yaşam tarzı alışkanlıklarını değiştirdiği, kanser deneyimi sırasında anlam bulmada (Rossman, 2004) ve kalp rahatsızlığı rehabilitasyonu programlarında etkili olduğu görülmüştür.

İşte bir yönlendirmeli imgeleme örneği. Tüm dünyada, iyileşme ritüellerinde ilk adım olarak güvenlik hissini kurmak için arketipsel bir imge olarak ağaç kullanılmıştır. Sağlam bir öz ve zemine köklenmiş ayakların deneyimi, insanların içsel güçlerini hayal etmelerine ve hissetmelerine yardımcı olur. Bizim kullandığımız yönerge şöyle:

Nefes verirken ayaklarınızın yere bastığını hissedin. Tabanlarınızdan aşağı toprağın içine uzanan köklerin büyüdüğünü hayal edin. Nefesiniz, omurganızın içinde yukarı ve aşağı dolaşırken, omurganızın sağlam bir meşe ağacı gibi hissetmesini sağlıyor.

İleride, ufukta bir fırtınanın yaklaştığını hayal edin. Onu fark edin ancak dikkatiniz nefesinizde ve merkezinizde kalsın.

Belki rüzgârın hızlandığını fark ediyorsunuz... Etrafınızı sardığını hissediyorsunuz... Ancak dikkatiniz hâlâ içerde. Rüzgâr hızlandıkça hızlanıyor ancak siz yalnızca kendi içinizde kalmaya odaklanmış durumdasınız. Derken rüzgâr yavaşlamaya başlıyor, yumuşuyor, daha da yumuşuyor, ta ki yok olana kadar ve işte siz buradasınız... Nefes alıyorsunuz ve merkezinizi hissediyorsunuz.

İmgelemenin ve deneyimin anlam kazanması zaman alır ve bu da genellikle onunla zaman geçirmeyi gerektirir. İmgelerin bedende, çağrışımların yankılarında kalması ve anlam kazanması için zamana ihtiyacı vardır.

Kinestetik İmgeleme - Hareket

Hareket imgeleri bedende deneyimlenen imgelerdir. Bu imgeler, bireylerin belirsiz duyumsamalardan, hissedilen anlama geçmelerine ve vücutlarının onlara ne söylediğini anlamalarına yardımcı olur. Kinestetik İmgeleme adı verilen yöntem aracılığıyla, bireyler beden duyumsamalarına uyum sağlamayı, "bulanık görüntüleri" büyüterek netleştirmeyi, güçlendirmeyi, tekrarlamayı, temaları ve anlamları keşfetmeyi öğrenirler.

Günlük tutma (İzlenim defteri)

Öğrenciler günlük kayıt tutmuş ve yukarıda bahsedilen "stres giderme tekniklerinden" birini; meditasyon, imgeleme ve hareket veya daha fazlasını kullanarak deneyimlerini bildirmişlerdir.

Aile ve Toplumu Kapsayan Psikolojik Dayanıklılık Mücadelesi

7. ve 12. haftalar arasında öğrenciler kendi topluluklarında farkındalık yaratmak için "psikolojik dayanıklılık çalışmasına" (resilience challenge) katıldılar. Bu etkinlikte öğrencilerin görevleri, aile üyelerine ulaşmak, psikolojik dayanıklılık hakkında bilgi edinmelerini ve teknikleri kullanmalarını sağlamak, yaptıkları çalışmaların ve etkilerinin kaydını tutmaya ikna etmektir. Öğrenciler, psikolojik dayanıklılık hakkında öğrendiklerini paylaşmak için yarışmayı kazanan üç broşürü kullandılar. Daha sonra aile üyelerine meditasyon, imgeleme ve hareket tekniklerini nasıl kullanacaklarını öğretmek için kaynak kitabı (Serlin, 2012) kullandılar.

Sonuçlar ve Tartışma

Yönlendirilmiş imgeleme, meditasyon ve hareket ile ilgili günlüklerden elde edilen sonuçlar ve bazı genel yorumlar aşağıda özetlenmiştir:

Her bir meditasyon formu katılımcıları yaşam tarzları ve deneyimleri doğrultusunda farklı şekillerde etkilemiştir. Hangi yöntemin katılımcılar için işe yaradığına bakılmaksızın, hepsi daha kolay uyuduklarını, kendilerine olan güvenlerinin arttığını, köklenmiş, daha sakin, daha rahat ve odaklanmış hissettiklerini, enerjilerinin yükseldiğini ve hatta pratiğe başladıkları âna göre daha mutlu olduklarını bildirmişlerdir. Kendilerini ifade edebilecek bir yol bulmuş olmaları mental ve fiziksel sağlıklarını geliştirmiştir (Pennebaker, 1990). Egzersizler, çoğu katılımcının günlük yaşamlarını sürdürmek için anda kalarak stresten uzaklaşmalarına yardımcı olmuş, bununla birlikte çok meşgul oldukları ve yüksek kaygı yaşadıkları durumlarda yöntemler o kadar etkili olmamıştır. Bazı katılımcılar aktivitelere

beş dakikadan fazla devam etmekte zorlanmış ancak yavaş yavaş alışıp, süreçten fayda sağlamışlardır. Bazıları bu yöntemleri kullanmak için zaman bulmakta zorlansa da, hepsi uygulamalara devam etmeyi ve psikolojik dayanıklılık oluşturmaya yönelik bu basit ama etkili teknikler hakkında farkındalık yaratmayı planlamıştır.

Öğrencilerin günlüklerinden alınan yorumlar Tablo 1’de özetlenmiştir.

Genel Yorumlar

“Genellikle sıkılan ve duygusuz biri olan ilkokuldaki kardeşim, yaşlıları ve aile üyeleriyle iletişim kurmanın, yakın arkadaşlarıyla ‘daha iyi bağlantı kurmasına’ yardımcı olduğunu ve heyecan verici bulunduğunu söyledi. Kendini daha sağlıklı ve daha güçlü hissetti.”

Yönlendirilmiş İmgeleme
a) Daha sakin hissetmeme ve kendimle bağ kurmama yardımcı oldu, ancak ruh sağlığımı iyileştirmeye önemli ölçüde etkisi olmadı.
b) Hayatımdaki bazı stres yaratan durumları anlamama yardımcı oldu.
c) Dengeli, sakin ve mutlu hissettim.
d) İmgeleme yoluyla geçmişimden unuttuğum bazı parçaları hatırlayabildim ve ardından çalışmalarımda daha verimli hale geldim.
e) Benim için dikkat dağıtıcı ve dahil olması zor. Ayrıca tekrara düşüyor.
f) Müzik, sahip olduğum şeylerle; sevgi dolu ailem, iyi arkadaşlarım ve hemşire olmayı ya da sağlık alanında bir bölüm okumayı başarma hayalimde beni teşvik ediyor. Bu hayaller, daha iyi bir hayata sahip olmam için beni yönlendirecek.
g) En işe yarayan kısmı iyi bir uykuya dalabilmek, gündüz için pek faydalı değil.

Meditasyon
a) Çok daha sıkıntısız uyuyabiliyor ve gün içinde daha enerjik hissediyorum.
b) Kendimi daha sakin tutabiliyorum, kızgın olduğumda bile. Bu enerjiyi dayanıklılığımı geliştirmek için aktarabiliyorum. Daha uzun süre fiziksel aktivite ve egzersiz yapabiliyorum.
c) Genel olarak ruh halim ve odaklanma kapasitemi geliştirdi ve rahatlamış hissettim.
d) İş hakkında düşünmeye ara vermeme yardımcı oldu ve dolayısıyla sorunlarım hakkında stres yapmıyorum.
e) Düşüncelerimden, toplumdaki uzaklaşmak ve sadece önümdeki tadını

<p>çıkarmak için buna ihtiyacım var. Meditasyondan sonra aklıma gelen daha çok bir hatırlatıcı veya yalnız kalmam gerektiği hissini kabulüydü; bu kabullenme sayesinde kalbim boş hissetmiyor. Uzlaşmaya vardıkça daha çok rahatlama hissi oluyor.</p>
<p>f) Nefes egzersizi zaman zaman nefes darlığı çektiğimi fark etmemi sağladı. Aynı anda birçok şey olurken yalnızca meditasyon yapmak kolay değil.</p>
<p>g) Daha uzun süre çalışabiliyorduk.</p>
<p>h) Teyzemin zaman yönetme becerisi gelişti ve bilek, boyun ve sırt ağrılarından daha az şikâyet ediyor.</p>

Hareket
a) Benim için bir kaçış ve kendime zaman ayırmanın bir yolu oldu.
b) Kendim ve gün içinde yaşanan olaylar üzerine düşünmem için bir alan oldu.
c) Dik bir postürle yürümek özgüvenli hissetmemi sağladı. Stres atmama ve küçük de olsa hayatıma mutluluk katmama yardımcı oldu.
d) Dans ederken rahat hissetmiyorum ancak sonrasında kesinlikle daha enerjik/canlı hissettim. Karımın bana eşlik ettiği çalışma eğlenceliydi.
e) Erkek kardeşim ruh halindeki değişimden bahsetti. Kendisi ilkokul öğrencisi, genellikle sıkılan ve duygularını ifade etmeyen bir çocuk. Hareketten sonra mutlu ve havalı hissettiğini söyledi.
f) Dengeli ve daha güçlü hissediyorum.
g) Postür gibi basit bir şey gündelik yaşamdaki özgüvenin artmasını sağlayabilir.
h) Hareket etmek beni huzursuz hissettirdi.

Tablo 1. Yönlendirilmiş İmgeleme, Meditasyon ve Hareket ile ilgili Günlük Kayıtları

“Genel olarak, babamın son birkaç hafta içinde denediği farklı meditasyon biçimlerinden gerçekten keyif aldığını düşünüyorum. Bir süredir meditasyon ve genellikle derin nefes egzersizi yaptığı için hareket ve yönlendirilmiş imgeleme gibi farklı yaklaşımlarla çalışmaktan memnun kaldı. Hareket egzersizlerinin alışkın olduğu şeylerden daha eğlenceli olduğunu fark etti ve gelecekte bunu yapmaya devam edeceğini düşünüyor. Derin nefes almak babamın gün boyunca daha az stresli hissetmesine yardımcı oluyor, düşüncelerini odaklıyor ve küçük şeyler hakkında endişelenmesini engelliyor. Bu deney günlük rutinine dahil etmeyi planladığı birkaç yeni teknik öğrenmesine yardımcı oldu.”

Bir öğrenci şu yorumu yaptı: "Geçtiğimiz birkaç ay boyunca, bana ve topluluğumdaki insanlara kendimizi geliştirebilmemiz için gerçekten yardımcı olan yeni meditasyon biçimleri deneyimledik. Her meditasyon biçimi, geçmiş ve şimdiki yaşamlarımıza bağlı olarak, her birimizi farklı bir şekilde etkiledi. Özellikle de ailemin hayatları boyunca epey zorluk yaşamış bireyleri fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak sağlıklı kalmak için nefes kontrolünü ve hareketleri kullanabildiler. Benim için bu uygulamalar, nasıl köklenmiş kalabileceğimi ve hayatın daha önceden beni etkileyen yönlerine karşı nasıl daha dirençli olacağımı öğrenmeme yardımcı oldu. Bu uygulamaları yapmaya devam etmeyi ve topluluğumdaki insanlara yaymayı umuyorum. Uygulamalar ilk başta saçma ya da basit gibi görünse de etkileşim kurma ve yaşamdaki durumlarla başa çıkma şeklimiz üzerinde gerçekten büyük bir etkiye sahipler. Bu uygulamalara ve ruhsal dayanıklılık fikrine ilişkin farkındalığı içinde bulunduğum toplulukla yaymaya devam etmeyi umuyorum."

Bu öğrencinin ailesi de uygulamaların faydalarını gördü:

"Ayrı ayrı ve birbirleriyle kombinasyon halinde yapılan bu egzersizlerin sağlığımızı fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak desteklemeye yardımcı olduğunu düşünüyoruz. Bu egzersizlerin, geçtiğimiz birkaç hafta boyunca hangi iç ve dış çatışmalarla uğraştığımızla bağlı olarak her birimizi ayrı şekillerde etkilediğini gördük. Esasen, bu egzersizlerin kişinin psikolojik dayanıklılığını artırmaya ve geliştirmeye yardımcı olduğuna inanıyoruz, egzersizleri yapmaya ve günlük yaşamlarımızda uygulamaya devam etmeyi umuyoruz."

Sonuçlara İlişkin Anket

Mevcut psikolojik sağlık ölççeklerini inceledikten (Windle, Bennett & Noyes, 2011), öğrenciler de ödevlerini tamamladıktan sonra uyguladığımız basit bir anket geliştirdik. Anket şöyle sorular içeriyordu: "Uygulamakta olduğunuz tekniklerden herhangi biri size yardım ediyor mu? Ediyorsa hangileri ve ne kadar yardımcı olduklarını anlamak için, en iyisi on olmak üzere, 1 ile 10 arasında kaç puan verirdiniz?"

Çoğu öğrenci teknikleri faydalı bulurken, hangi tekniklerin hangi öğrenciler için en iyi sonucu verdiği konusunda farklılıklar ortaya çıkmıştır. Çoğunluk 10 üzerinden 7,6 puanla meditasyonu tercih etmiştir. İmgeleme 10 üzerinden ortalama 6,1 puanla ikinci en yüksek dereceye sahiptir. Çok az sayıda öğrenci stresten kurtulmak için hareketi kullanmıştır ve bu tekniğin puanı 10 üzerinden 5,5'tir.

Anketteki ikinci soru: "Sizce sonraki adımlarınız ne olmalı? Öğrendiğiniz psikolojik dayanıklılık alanlarından hangisi hâlâ ilginizi çekiyor veya sizin için değer taşıyor?"

22 öğrenciden 10'u psikolojik dayanıklılığın temellerinin yanı sıra psikolojik ve nörolojik yönleri hakkında daha fazla bilgi edinmek istediklerini belirtmiştir. Hepsi, topluluklarındaki insanlara psikolojik dayanıklılığı öğretmek ve bu konuda farkındalık yaratmakla ilgilenmiştir.

Anketteki son soru: "Bu eğitimi diğer öğrencilere tavsiye eder misiniz? Tavsiye edecek olsaydınız neleri değiştirdiniz?"

Tüm öğrenciler, kendileri için faydalı buldukları bu stajı başkalarına da tavsiye edeceklerini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin yorumları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Yardım ölçeğinde meditasyonu 8, imgelemeyi 7 olarak puanlayan bir öğrenci sonraki adımları şöyle tanımlamıştır: "Dayanıklılığın psikolojik yönü ve zorluklarla karşılaşan kişileri nasıl etkilediği konusunda daha fazla arka plan araştırması yapmalıyım." Aynı öğrenci üçüncü soruya yanıt olarak şunları söylemiştir: "Eğitimi öğrencilere tavsiye ederim çünkü psikolojik dayanıklılığın öğrencilere okulda yaşadıkları stres karşısında zihinsel olarak yeniden dengelemeye yardımcı olup olamayacağını keşfetmek amacıyla bir bilim projesi yürütüyorum. Öğrencilerin okul sorumluluklarını tamamlamak için genellikle kısıtlı olan zamanlarını daha iyi kullanabilmeleri için psikolojik dayanıklılıklarını artıran daha verimli ve daha az zaman alan bir yol bulmaya çalışırdım."

Tablo 2. Öğrencilerin ankete verdikleri yanıtlar

Uygulamakta olduğunuz tekniklerden herhangi biri size yardım ediyor mu? Ediyorsa hangileri ve ne kadar yardımcı olduklarını anlamak için, en iyisi on olmak üzere, 1 ile 10 arasında kaç puan verirdiniz?	Sizce sonraki adımlarınız ne olmalı? Öğrendiğiniz psikolojik dayanıklılık alanlarından hangisi hâlâ ilginizi çekiyor veya sizin için değer taşıyor?	Bu eğitimi diğer öğrencilere tavsiye eder misiniz? Tavsiye edecek olsaydınız neleri değiştirdiniz?
Öğrenci 1. Meditasyon, 8/10 İmgeleme, 7/10	Dayanıklılığın psikolojik yönü ve zorluklarla karşılaşan kişileri nasıl etkilediği konusunda daha fazla arka plan araştırması yapmalıyım.	Eğitimi öğrencilere tavsiye ederim çünkü psikolojik dayanıklılığın öğrencilere okulda yaşadıkları stres karşısında zihinsel olarak yeniden dengelemeye yardımcı olup olamayacağını keşfetmek amacıyla bir bilim projesi yürütüyorum. Öğrencilerin okul sorumluluklarını tamamlamak için genellikle kısıtlı olan zamanlarını daha iyi

		kullanabilmeleri için psikolojik dayanıklılıklarını artıran daha verimli ve daha az zaman alan bir yol bulmaya çalışırdım.
<p>Öğrenci 2.</p> <p>Meditasyon/Nefes Çalışması, 7/10</p> <p>İmgeleme, 5/10</p> <p>Egzersizler, zaten stresli olduğum ve rahatlamam gerektiği zaman bana gerçekten yardımcı olmuyor, ancak yapacak pek işim olmadığı beni rahatlatıyorlar.</p>	<p>Bir sonraki adımım, psikolojik dayanıklılığımı geliştirmek için hangi tekniklerin hayatımda gerçekten etkili olduğunu anlamakve bunu, başkalarının kendilerine yardımcı olduğunu düşündükleri şeylerle karşılaştırmak olmalı. Ayrıca, beynimizin psikolojik olarak daha dayanıklı hale geldikten sonra nasıl değiştiği hakkında daha fazla araştırma yapmak istiyorum.</p>	<p>Bu stajı diğer öğrencilere tavsiye ederim çünkü kişisel olarak psikolojik dayanıklılığın mutlu bir hayat yaşamak için ne kadar önemli olduğu hakkında çok şey öğrendim. Yine de, bu stajın büyük bir kısmı kişinin kendisine dayanıyor ve dayanıklılığın ne olduğu hakkında kendi kaynaklarınızı araştırıyorsunuz. Karmaşık ve ilgi çekici bir konu olduğu için zaman alıyor.</p>
<p>Öğrenci 3.</p> <p>İmgeleme, 7/10</p> <p>Tüm teknikler arasında imgeleme en yardımcı olan çünkü gerçekten konsantre olabiliyorum.</p>	<p>Bir sonraki adımım, psikolojik sağlamlığın temel kavramlarını anlamak ve bu yöntemlere ihtiyaç duyan başka birine öğretebilmek.</p>	<p>Bu stajı diğer öğrencilere de tavsiye ederim. Hayatta başarılı olabilmenin önemli bir parçası, karşılaşabileceğiniz zorluklara karşı kendinizi toparlayabilme becerisi. Bu yüzden nasıl dayanıklı olunacağını öğrenmek gerçekten önemli ve daha fazla öğretilmesi gereken bir şey.</p>
<p>Öğrenci 4.</p> <p>Meditasyon, 7/10</p> <p>İmgeleme, 4/10</p> <p>Meditasyon kısa vadede yardımcı oluyor, öncelikle rahatlamamı sağlıyor. İmgeleme benim için çok işe yarar değil, ses kaydıyla imgeleme yaptığımda zihnimde not almadığım küçük detaylar bile dikkatimi kolayca dağıtabiliyor.</p>	<p>Bir sonraki adımım, bunu başkalarına nasıl öğreteceğimi/içinde bulunduğum topluluğuma nasıl entegre edeceğimi bulmak, psikolojik dayanıklılığın avantajlarını, süreçlerini ve yeterince istekli olmayanların dayanıklılığını nasıl artıracığımı anlamak olacak.</p>	<p>Bu stajı diğer öğrencilere de tavsiye ederim çünkü bu son derece önemli ve hayat boyu kullanılacak bir beceri. Bununla birlikte, gelecek yıllarda stajın daha iyi hale getirilmesi için daha fazla rehberlik gerekebileceğini düşünüyorum, ancak yine de çok ilginç bir konu.</p>
<p>Öğrenci 5.</p> <p>Meditasyon/Nefes Çalışması, 7/10</p> <p>%100 kendi hızınızda ilerleyebilir, ancak bunu o anda ve orada yapacak zihniyete veya ruh haline sahip olmadığınızda yönetmek oldukça zor. Kontrolün sizde</p>	<p>Yaşıtlarım yani genç yetişkinler arasında psikolojik dayanıklılığın gelişimi ile oldukça ilgilenmeye başladım. Her şeyi dengelemeye ve kendimizi bulmaya çalıştığımız bu telaşlı ve garip zaman diliminde, psikolojik dayanıklılığın etkileri</p>	<p>Bence bu, genellikle benim yaşındaki insanlara hitap etmeyen benzersiz bir araştırma alanı ve bu nedenle kesinlikle keşfedilmeye değer. Bu stajı biyolojinin bu kategorisiyle ilgilenen kişilere kesinlikle tavsiye ederim çünkü</p>

<p>olmasına izin vermek, düşüncelerimin stresli konulara yeniden kaymasını da zorlaştırıyor.</p>	<p>gelecek için önemli ve değerli bir etkiye sahip olabilir gibi görünüyor. Bilim fuarı projem için entelektüel yeteneklerini geliştirmek üzere deneklere meditasyon yaptırıyoruz. Bir taşla iki kuş vurarak, meditasyonun deneklere beklenmedik veya beklenen bir katkı olarak başka şekillerde yardımcı olup olmadığı hakkında görüşeceğim. Verilen kitapçığı okumaya devam edeceğim ve meditasyon yapmadan önce ve yaptıktan sonra meditasyon hakkındaki bakış açımın ve anlayışımın değişip değişmediğini göreceğim.</p>	<p>araştırmanın çok fazla potansiyeli var. Diğer stajyerlere katılıyorum, bu çoğunlukla kişisel motivasyona ve kişinin kendisine bağlı bir proje, bazı insanların hoşuna gidebilir. Diğerleri ise konu üzerine tartışmak ve öğrenmek için öğretmenlerden ya da profesyonellerden daha fazla rehberlik almayı tercih edebilir. Daha ayrıntılı yönergelerin herkesin çalışma kalitesini artıracığını düşünüyorum. Şahsen bu araştırma ve mini deneyden genel olarak çok keyif aldım.</p>
<p>Öğrenci 6. İmgeleme, 8/10 Eğer kendinizi biraz bile telaşlı hissediyorsanız, sesli yönergeyle hemen senkronize olmanız gerektiği için, alışması biraz zor. Ancak benim için, beni mevcut dünyamdan çıkarıyor, ki uygulamanın ne kadar basit olduğu düşünülürse bu olağanüstü bir deneyim.</p>		
<p>Öğrenci 7. İmgeleme, 5/10 Meditasyon, 8/10 Benim için asıl sorun, özellikle stresliyken odaklanmakta zorlanmamdı. İmgelemeye alışmam ve kıpırdanmayı bırakmam zaman aldı, bu nedenle bana pek yardımcı olmadı. Öte yandan meditasyon kafamı boşalttı ve beni rahatlattı, bu yüzden imgelemeden daha yararlı oldu.</p>	<p>Bir sonraki adımım, daha fazla psikolojik dayanıklılık egzersizi keşfetmek, bana gerçekten uyan ve yardımcı olan bir şey bulmak. Ayrıca öğrendiklerimi arkadaşlarıma ve aileme de aktarmak istiyorum çünkü onlar da stresli oluyor. Biraz rahatlamaya ihtiyaçları var ve bu araçlar bunu başarmanın harika bir yolu.</p>	<p>Kesinlikle diğer öğrencilere tavsiye ederim çünkü bana psikolojik dayanıklılık ve kim olduğum hakkında çok şey öğretti. Kendimi zorlamadan zihnimi nasıl boşaltabileceğimin yollarını gösterdi ve yaptığım araştırma sayesinde psikolojik dayanıklılık hakkında kendi başıma çok şey öğrendim, bu yüzden gerçekten ilginçti. Değiştirebileceğim tek şey egzersizlerin aldığı zaman olurdu. Her gün sabah uyanmak ve her gün gece egzersizleri yapmak çok</p>

		<p>zaman aldı, düzenli yapamadım. Bazı günler o kadar erken kalkmadım ve bazı geceler çok geç saatlere kadar uyumadım. Bu nedenele her gün tutarlı bir biçimde egzersizleri yapamadım.</p>
<p>Öğrenci 8. Nefes Çalışması/Meditasyon, 8/10</p>	<p>Sadece evde olduğumda değil, aşırı stresli zamanlarda da etkili olabilecek bir teknik bulmak istiyorum. Örneğin, sınav sırasında kendimi sakinleştirmeme ve odaklanmama yardımcı olacak bir tekniği kullanabilmek istiyorum.</p>	<p>Bu deneyi çok ilginç buldum ve öğrenci arkadaşlarıma stres seviyelerini iyileştirmeleri için meditasyon yapmalarını kesinlikle tavsiye ederim. İstikrarlı olmak zordu, bu yüzden bunu yapmaya devam edecek olsaydım, her gün meditasyon yapmak için kararlı olmamı sağlayacak bir sistem bulmak isterdim. Diğer öğrenciler meditasyonu ciddiye almayabilir, bu yüzden tüm akranlarıma önermekte tereddüt ederdim. Ancak, sık sık stresli olduğunu bildiğim bir arkadaşım olsaydı, günlük strese başa çıkmak için kesinlikle meditasyonu önerirdim.</p>
<p>Öğrenci 9. Nefes ile Meditasyon, 9/10 İmgeleme, 7/10 Dışavurum ve Dans/Hareket, 6/10 Benim için asıl sorun, egzersizler sırasında odaklanmakta zorluk çekmem, meditasyon ve imgeleme egzersizlerini bitirdikten sonra sık sık uykulu hissetmemdi.</p>	<p>Bundan sonraki adımlarım, imgeleme ve nefes çalışmalarını hayatımda sürdürmek olmalı çünkü benim için çok faydalı oldular. Ayrıca çevremdeki insanlara da farkındalık aşılacak istiyorum. Bu egzersizlerin farklı yaş gruplarındaki insanların günlük yaşamlarının bir parçası haline gelmesinin önemli olduğunu düşünüyorum. Bildiğim kadarıyla, içinde bulunduğum topluluktaki pek çok insan bu egzersizlerden haberdar değil, bu yüzden deneyimlerimi paylaşmak ve onlara fikir vermek istiyorum ki bu teknikleri günlük yaşamlarında uygulayabilsinler.</p>	<p>Bu stajı diğer öğrencilere de tavsiye ederim çünkü bedenimin farkına varmamı sağlayan bir yol oldu. Yaptığım egzersizler, günlük hayatımdaki sosyal ve akademik baskılarla birlikte, stresli zamanlarda topraklanmış ve sakin kalmama kesinlikle yardımcı oldu. Bu stajın değiştirebileceğim tek yönü, doktorlarla biraz daha fazla etkileşim içinde olmak olurdu, böylece süreç boyunca neleri değiştirebileceğimizi veya geliştirebileceğimizi kontrol edebilir ve görebilirdik.</p>
<p>Öğrenci 10. Nefes Çalışması, 7/10</p>	<p>Hem nörolojik hem de psikolojik bakımdan daha fazla araştırma</p>	<p>Bu stajı diğer öğrencilere tavsiye ederim çünkü deneyim kazandırıyor</p>

İmgeleme, 6/10 Hareket, 5/10	yapmamız gerektiğini düşünüyorum. Ayrıca kamuoyunda farkındalık yaratmalıyız.	ve programı esnek. Bir şeyi değiştirmek zorunda olsaydım, stajyerlerin bir sonraki adımda ne yapacaklarını bilmeleri için planı daha spesifik hale getirirdim.
Öğrenci 11. Nefes Çalışması, 7/10 İmgeleme, 5/10	Bir sonraki adımımın, bu staj sayesinde geliştirdiğim beceri ve bilgileri uzun vadede hayatıma nasıl uyarlayacağıma odaklanmak olmasını istiyorum. Ayrıca, şu anda öğrenci olduğum ve daha uzun yıllar öğrenci olacağım için streste ilişkiler konusunda daha da derinleşmek istiyorum. Psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilen beyin anatomisi konusu da ilgimi çekiyor.	Yararlı bir uygulama olduğunu hissettiğim için diğer öğrencilere tavsiye ederim.

Meditasyon/nefes çalışmasını 7, imgelemeyi 5 olarak puanlayan bir öğrenci ilk soruya “Egzersizler, zaten stresli olduğum ve rahatlamam gerektiği zaman bana gerçekten yardımcı olmuyor, ancak yapacak pek işim olmadığında beni rahatlatıyorlar”, ikinci soruya “Bir sonraki adımım, psikolojik dayanıklılığımı geliştirmek için hangi tekniklerin hayatımda gerçekten etkili olduğunu anlamak ve bunu, başkalarının kendilerine yardımcı olduğunu düşündükleri şeylerle karşılaştırmak olmalı. Ayrıca, daha dayanıklı hale geldikten sonra beynimizin nasıl değiştiği hakkında daha fazla araştırma yapmak istiyorum” ve üçüncü soruya “Bu stajı diğer öğrencilere tavsiye ederim çünkü kişisel olarak dayanıklı olmanın mutlu bir hayat yaşamak için ne kadar önemli olduğu ile ilgili çok şey öğrendim. Yine de, bu stajın büyük bir kısmı kişinin motivasyonuna dayanıyor ve dayanıklılığın ne olduğu hakkında kendi kaynaklarınızı araştırıyorsunuz. Karmaşık ve ilgi çekici bir konu olduğu için zaman alıyor” yanıtlarını verdi.

Öğretmenlerin Geribildirimleri

Aileler ve öğrenciler sonuçlardan memnundu. Bazı geribildirimler oldukça mutluluk vericiydi. Öğretmenler eğitimi sonraki grupla da tekrar etmek istedi. Aşağıda eğitim grubuna yazdıkları yazı yer almaktadır:

"J ve ben, küçük bir grup öğrenciye psikolojik dayanıklılık eğitimi verme konusunda bize ulaştığınız için size teşekkür etmek istiyoruz. Program, ikinizin geniş bir öğrenci grubuna sunum yapmanızla başladı ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili nazik girişiniz sayesinde ilgi duyan öğrencilerin çalışmada yer almasını sağladınız. Öğrenciler bazı arka plan araştırmaları yaptılar,

sizinle 3 saatlik bir eğitime katıldılar, bazı meditasyon tekniklerini uyguladılar ve bulgularının günlüklerini tuttular. Daha sonra, psikolojik dayanıklılık hakkında hazırladıkları bir broşürü ve uykunun önemi hakkında yazdıkları bir makaleyi kullanarak ailelerinin bir üyesine psikolojik dayanıklılık ve meditasyonun temellerini öğretiler ve aile üyesinin kaydettiği ilerlemenin günlüğünü tutarak yazılı bir özet çıkardılar.

Bu süreç topluluğumuzda, sağlıklı bir nüfusta psikolojik dayanıklılığın rolü ve önemi konusunda farkındalık yaratmanın iyi bir yoluydu.”

Sonuç

Bu psikolojik dayanıklılık projesi, dayanıklılık becerilerinin öğretilip öğretilmeyeceğine dair bir soruyla başladı. Kuzey Kaliforniya'daki bir lisede pilot bir sınıfta keşif fırsatı doğdu. Bu okuldaki öğrenciler yüksek düzeyde stres yaşamaktaydı, okul içinde sağlık alanında kariyer yapmak isteyen bir grup pilot sınıfa kaydoldu.

Bu makale, söz konusu pilot çalışmanın bir raporu ve öz bakıma yönelik psikolojik dayanıklılık eğitiminin geleceğine ilişkin bazı düşünceler içermektedir. Çalışmanın sonuçları Eylül 2017'deki Cal-HOSA yönetim kurulu toplantısında tanıtılmış, Ocak 2018'deki eyalet konferansında sunulmuştur. İki öğrenci Ekim 2017'de HOSA bölgesel liderlik konferansında sunum yapmıştır. Başka bir sınıftan bazı öğrenciler de psikolojik dayanıklılık projeleri yapmayı seçti, 30 öğrenci yeni bir sınıfa kayıt yaptırdı, yani ilgi artıyor.

Bu noktada, kültürel faktörlerin çalışmamızın büyük bir kısmını belirlediğini ve gelecekteki araştırmaların daha fazla çeşitliliğe ihtiyaç duyduğunu anlıyoruz. Umudumuz, psikolojik dayanıklılık eğitiminin geleceğin sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılık ve sağlıklı yaşam hakkındaki gerçekleri öğrenmelerine yardımcı olması, danışanları ve hastalarıyla yaptıkları çalışmalarda öz bakım için psikolojik dayanıklılığı teşvik edecek erişilebilir araçlar öğretmesidir.

Kaynakça

American Psychological Association. (Feb. 11, 2014).

American Psychological Association survey shows teen stress rival that of adults. <http://www.apa.org/news/press/releases/2014/02/teen-stress.aspx>

Baider, L., Peretz, T., Hadani, P. E., Koch, U. (2000). Psychological intervention in cancer patients: A randomized study. *General Hospital Psychiatry*, 23, 272-277.

- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review, 26*, 1041-1053.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hachette Books.
- Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 51*(2), 83-94. doi:10.1037/1061-4087.51.2.83
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S., Hansell, L. Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). *Promoting psychological resilience in the U.S. military*. Santa Monica, CA: Rand Corporation.
- Newshan, G., & Balamuth, R. (1990- 1991). Use of imagery in a chronic pain outpatient group. *Imagination, Cognition & Personality, 10*(1): 25-38.
- Osola, A. (2015, October 9). High stress high school. *The Atlantic*. Retrieved from <https://www.theatlantic.com/education/archive/2015/10/high-stress-high-school/409735>
- Pennebaker, J. W. (1990). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York, NY: The Guilford Press
- Rossmann, M. L. (2004). Guided imagery in cancer care. *Seminars in Integrative Medicine, 2*(3): 99-106.
- Serlin, I. A. (2007). (3 vol.). *Whole person healthcare* (Vols. 1-3). Westport, CN: Praeger.
- Serlin, I., Rockefeller, K., & Fox, J. (2007). Multi-modal imagery and healthcare. In I. Serlin (Ed.), *Whole person healthcare* (pp. 63-83). Westport, CN: Praeger.
- Serlin, I. A. (2012). *Compassion fatigue and regeneration: Whole person psychology toolkits*. San Francisco, CA: Union Street Health Associates.
- Shapiro, S., & Walsh, R. (2007). The art and science of meditation. In Serlin, I. (Ed.) *Whole person healthcare* (pp. 155-177). Westport, CN: Praeger.
- Syrajla, K. L., Donaldson, G. W., Davis, M. W., Kippes, M. E., Tusek, D. L., Church, J. M., & Frazio, V. W. (1997). Guided imagery as a coping strategy for perioperative patients. *ANORN Journal, 66*, 644-649.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

Teen Stress Statistics. Retrieved from <https://www.teenhelp.com/stress-anxiety/teen-stress-statistics/>

Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resiliency measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes* 9(8), 1-18. doi:10.1186/1477-7525-9-8

Wynd, C.A. (1992). Relaxation imagery used for stress reduction in the prevention of smoking relapse. *Journal of Advanced Nursing*, 17, 29.