



Kronik

The logo features a stylized graphic of a fan or a series of overlapping, curved lines above the word "Kronik". The word is written in a bold, serif font.

**Çocuktan Yetişkin Her Yaşta
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK**

—
AYŞE BİLGE SELÇUK

KRONİK KİTAP: 396

Psikoloji: 5

YAYIN YÖNETMENİ

Adem Koçal

EDİTÖR

Tuğçe İnceoğlu

KAPAK TASARIMI

Eray Ergün

MİZANPAJ

Kronik Kitap

1. Baskı, Haziran 2023, İstanbul

ISBN

978-625-6989-51-1

KRONİK KİTAP

Şakayıklı Sk. №8, Levent
İstanbul - 34330 - Türkiye
Telefon: (0212) 243 13 23
Faks: (0212) 243 13 28
kronik@kronikkitap.com

*Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 49639*

www.kronikkitap.com

f t @ kronikkitap

BASKI VE CİLT

Optimum Basım
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1
34295 K. Çekmece / İstanbul
Telefon: (0212) 463 71 25
Matbaa Sertifika No: 41707

YAYIN HAKLARI

Bu kitabın Türkiye'deki tüm yayın hakları Kronik Yayıncılık A.Ş.'ye aittir. Tanıtım amacıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

PROF. DR.
AYŞE BİLGE SELÇUK

ÇOCUKTAN YETİŞKİNE HER YAŞTA

PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK

Prof. Dr. Ayşe Bilge Selçuk

Gelişimsel psikoloji profesörü ve klinik psikolog Ayşe Bilge Selçuk, psikoloji lisans ve yüksek lisansını Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nden, doktorasını Melbourne Üniversitesi'nden aldı. Anayasa hukuku profesörü Mümtaz Soysal'ın TBMM'de toplumsal çalışmalar konusunda asistanlığını yaptı. 2003'te Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olarak çalışmaya başladı. Yüksek lisans ve doktora öğrencileri ile ortak araştırma yaptığı meslektaşlarının Çocuk ve Aile Çalışmaları Laboratuvarı ismi altında bir araya getirdi. Çocuk, ergen ve yetişkinlerde sağlıklı psikolojik gelişimi ve psikolojik güçlükleri inceleyen çok sayıda bilimsel çalışma yürüttü. Bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim süreçlerinde görülen farklılıkları anlamak için araştırmalarında ebeveynliğe, kültüre ve biyolojik faktörlere odaklandı. Anne-babası tarafından büyütülen çocukların yanı sıra yetiştirme kurumunda yaşayan çocuklar, göçmen çocuklar, otizmlili çocuklar ve engelli çocukların psikolojik sağlığı ve gelişimi üzerine araştırmalar yaptı. Gelişimsel psikopatoloji yaklaşımı ile yoksulluk ve savaş travmasının psikolojik sağlığa etkilerini inceledi. Queensland Üniversitesi tarafından Onursal Kıdemli Araştırmacı unvanına (2015-2018) layık görüldü, Prof. Mustafa Parlar Araştırma Ödülü'nü (2009) aldı. Çalışmalarını bilim insanı-uygulamacı modeline göre yürütebilmek için 2022 yılında Koç Üniversitesi'nden ayrılıp MEF Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ne katıldı. Hâlen Korto Psikoloji'de ebeveynlere danışmanlık veriyor ve kurucu ortağı olduğu DevelopMental'da psikolojik sağlamlık, dijital çağda ebeveynlik, iş-hayat dengesi, anne-lik ve kadın psikolojisi konularında çalışmalar yapıyor, projeler geliştiriyor.

Kitapları: *İnsan Her Koşulda* (2019), *Her Koşulda Ebeveynlik* (2021), *Ana-Babalık: Kuram ve Araştırma* (Ed., 2017)

@aysebilgeselcuk

aysebilgeselcuk@developmental.com.tr

*“Saatin kendisi mekân, yürüyüşü zaman, ayarı insandır...
Bu da gösterir ki zaman ve mekân, insanla mevcuttur.”*

AHMET HAMDİ TANPINAR
Saatleri Ayarlama Enstitüsü

Hepimiz için...

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----|
| YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK | |
| <i>Başlarken...</i> | 15 |
| PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BUGÜN NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ? | 21 |
| COVID-19 Salgını | 22 |
| Küresel Isınma ve Göç | 24 |
| Uzayan İnsan Ömrü | 25 |
| Dijitalleşen Dünya | 26 |
| Psikolojik Sağlık Sadece Olumsuz Durumlarda mı Gerekli? | 27 |
| PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞİMİ | 30 |
| Sağlık Hep Güçlü Olmak mı Demek? | 31 |
| Bilişsel Esneklik | 33 |
| Yaşama Açıklık | 36 |
| Çevrenin Gelişimdeki Rolü | 40 |
| Biz Çevreyi Etkiliyoruz, Çevre Gelişimi... | 42 |
| Kontrol Hissi, Sağlık İçin Koruyucu Unsurlar | 45 |
| Öz-Düzenleme | 47 |
| Öz-Düzenleme Becerisi Yaşam Boyu Gelişime Açık | 49 |
| Çabayla Değişim | 50 |
| Duygu Düzenleme | 52 |
| Duygu-Düşünce-Davranış | 54 |
| Duygusal Yetkinlik | 56 |
| Tolerans Penceresi | 58 |
| Öz-Düzenleme Becerimize Bakış | 63 |

| | |
|---|-----|
| Duygumuzu Yönetebilmek | 64 |
| Zor Duyguları Düzenlemek İçin Notlar | 66 |
| BİZİ ZORLAYANLAR | 72 |
| Öğrenilmiş Çaresizlik | 72 |
| Değişime Direnç | 78 |
| Kayıplar | 82 |
| Psikolojik Sağlamlıkta Yas Sürecine Yer Var mı? | 82 |
| Yas ile Depresyon Farklı mı? | 84 |
| Yasın Evreleri | 85 |
| Yas Sürecini Desteklerken... | 88 |
| Trauma Sonrası Büyüme Olarak Yas | 88 |
| PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI BESLEMEK | 91 |
| Sanat ve Yaratıcılık | 91 |
| Yaratıcılık ve Bilişsel Esneklik | 93 |
| Sanat ve Bilişsel Esneklik | 97 |
| Belirsizlikle Başa Çıkabilmek | 98 |
| Akış | 99 |
| Oyun | 101 |
| Hayat Güzeldir | 103 |
| Hayal ve Kırıklığı (Nasıl Bir Hayal?) | 104 |
| Esneklik, Yaratım ve Hayal | 105 |
| Bir Yaz Gecesi Hayali | 107 |
| Gerçek Hayattan İlham: Bir Honda Hikâyesi | 109 |
| Mizah | 111 |
| Din | 113 |
| Şükür | 115 |
| Fiziksel Egzersiz | 117 |
| Mindfulness ve Psikolojik Sağlamlık | 122 |
| Direksiyondaki Çocuk mu, Yetişkin mi? | 126 |
| Nefes | 127 |
| Farkındalık ve Meditasyon Uygulamaları | 130 |
| Zihni Yönetmek | 131 |
| Stoacı Felsefe | 131 |
| “Düşündüğün Her Şeye İnanma” Bilişsel Çarpıtmaların | |
| Farkına Varmak | 153 |

| | |
|---|-----|
| PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BİR SÜREÇTİR | 159 |
| Deneyimler, Gelişim İçin Fırsattır | 160 |
| Gelişim Odaklı Olmak | 161 |
| İnsan Her Bir Zaman Diliminde Yapım Aşamasındadır | 163 |
| Süzülmek | 166 |

ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

| | |
|--|-----|
| ERKEN ÇOCUKLUKTA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK | 171 |
| Çocukların Psikolojik Sağlığı Üzerine Bilimsel Çalışmalar | 172 |
| Kelime Hazinesi | 173 |
| Öz-Düzenleme | 175 |
| Dikkatle İlgili Beceriler: Odaklama ve Çevirme | 178 |
| Çocuklarda Dikkati Odaklama ve Dikkati Çevirme | |
| Becerilerine Örnekler | 180 |
| ÇOCUKLARDA MİZAÇ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK | 183 |
| Mizaç Özelliklerine Boyutsal Yaklaşım | 186 |
| Çocuklarda Mizaç | 187 |
| Tepkisel Mizaç | 188 |
| Düşük Tepkisellik | 190 |
| Tepkisel Mizaçta Değişim | 191 |
| Korkulu Mizaç | 193 |
| Korkulu Mizaç ve Psikolojik İyilik | 194 |
| Mizaç ve Psikolojik Sağlamlık | 198 |
| Duyarlı Ebeveynlik | 200 |
| “Hiçbir Bebek, Çocuk Duygusal veya Davranışsal Problemlerle Dünyaya Gelmez” | 202 |
| “Bozukluk” Değil, “Güçlük” | 203 |
| ÇOCUKTA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEMELİK | 204 |
| Çocukta Bilişsel Esneklik İçin Ebeveyne Zihinselleştirme Temelli Öneriler | 204 |
| Zihinselleştirme Nedir? | 205 |
| Ebeveyne Notlar | 206 |
| Çocuğumuzla İlişkimizde Zihinselleştirme Yaklaşımını Nasıl Geliştirebiliriz? | 206 |

| | |
|---|-----|
| Çocuğumuzun Zihinselleştirme Becerilerini Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz? | 208 |
| Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerisi | 214 |
| Duygu Düzenlemenin Adımları | 217 |
| Duygu Düzenlemede Dil Becerisinin Rolü | 219 |
| Gemiye Bir Çivi Daha Çakmak: Duygu Düzenlemede Ebeveynlerin Rolü | 220 |
| Duygu Düzenleme İçin Ebeveyne Notlar | 223 |
| Çocuğun Sağlamlığını Sanatla Desteklemek | 229 |
| Sanat Yoluyla Duygularla Bağlantı Kurmak | 229 |
| Sanatla Gelişimsel Dönemleri Desteklemek | 232 |
| Evde Sanatsal Aktivitelere Yer Vermek | 234 |
| Çocukları Yaratıcı Sürecin İçinde Desteklemek | 237 |
| Sanatla Sosyal İlişkileri Desteklemek | 239 |
| TOPLUMSAL AFETLERDE ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK SAĞLIĞI | 242 |
| Toplumsal Afetlerde Çocuğun Psikolojik Sağlığı | 242 |
| Toplumsal Afetler | 243 |
| Toplumsal Afette Çocuklar | 244 |
| Psikolojik İyilik İçin Afet Sonrası Destek | 245 |
| Deprem Sonrası Çocuklar | 250 |
| İyileşme... Nasıl, Ne Zaman? | 252 |
| Anne-Babalar Nelere Dikkat Etmeli? | 254 |
| SIRADAN SİHİR | 260 |
| <i>Bitirirken...</i> | 265 |
| Yaşamaya Dair | 265 |
| NOTLAR | 271 |

YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Başlarken...

BU KİTABI, 6 Şubat (2023) deprem afetinden sonra yazmaya karar verdim. Tüm afetler acı. Hepsi sevdiklerimizi bizden alıyor; ailemizi, arkadaşlarımızı, yuvamızı, okulumuzu, mahallemizi, bazen, 6 Şubat'ta olduğu gibi şehirlerimizi, hatıralarımızı...

Yaşamın içerisinde pek çok güzel şey de var; pek çok mutlu an, güldüğümüz, kahkahalarla güldüğümüz, kendimizi çok şanslı ve mutlu, gururlu ve sevinçli hissettiğimiz, sahip olduklarımıza şükürle dolu olduğumuz pek çok an, pek çok gün, zaman var... Bunların çoğu sevdiklerimizle olduğumuz zamanlar. Bağ kurduğumuz, temas kurduğumuz insanlarla paylaştığımız ânlar.

Bize en acı verenler de sevdiklerimizi, bağ kurduklarımızı, temas kurduklarımızı kaybettiğimiz ânlar, günler, zamanlar... Yaşam bize başından itibaren bırakabilmeyi, ayrılabilmeyi öğretmeye çalışıyor. Zamanı geldiğinde, bütün bir dünyadan, bildiğimiz ve içinde sevdiklerimiz olan yaşamdan ayrılmayı başarabilmemiz için bize pratikler yaptırıyor. Önce, annemizin memesinden ayrılmayı öğreniyoruz. Sonra yatağımızı, odamızı ayırmayı. Sonra evden ayrılabilmeyi başarıyoruz. Bütün bu bırakışlar sırasında, korktuğumuz şeyi yapabilmek için sevdiklerimize güvenerek kendimizde güç bulmayı öğreniyoruz. Annemizin memesini bıraktığımızda, ona dokunmasak da hâlâ yanımızda olduğunu bilerek kendimizi yatıştırılmaya, sakinleşmeye çalışıyoruz. Yatağımızı, odamızı ayırdığımızda, evden ayrılıp yuvaya gittiğimizde, dokunamasak, göremesek, duyamasak bile orada olduğunu

bilerek, kendimize güvende olduğumuzu tekrar ederek sakinliyor, hayatın içerisinde yerimizi almamızı sağlayacak iç gücü geliştirerek o adımları atmaya başlıyoruz. Bazen, daha kendimizi belki yeni yeni bilirken, yaşadığımız bu ayrılışlar çok korkutucu, acı verici olursa, bir karar alıyoruz. Yakınlık eninde sonunda acı getiriyorsa, bir daha yakın olmama kararı bu... Çocuk çok küçük, ne kararın farkında, ne kararı aldığı zamanın. Büyüse bile içindeki çocuğun kararı ona uzun yıllar eşlik edebiliyor, onu yeni yakın bağlar kurmaktan uzak tutuyor. Bu, bilinçli bir karar değil, ne zaman aldığımızın farkında bile değiliz. Ama güçlü; çünkü güçlü duyguların yaşandığı her deneyim, hafızada güçlü yer eder. Çünkü güçlü duygular yaşadığın o anları unutmamayı, tekrar ederse kendini sakinmanı, korumanı ister zihin. Beyinde, fiziksel acı ile duygusal acıyı işleyen bölge bu sebeple aynıdır. İksisi de bizi hayatta tutmayı amaçlar.

Fakat acıdan uzak durmak için, yolda bu şekilde temas kurmadan yürüdüğümüzde, bizi mutlu edecek deneyimlerden de uzak kalmış oluruz. Uzaklık, mutlu deneyimleri de sınırlandırır, kesintiye uğratar. Oysa hayat yolunda iyice ilerlemiş olduğumuz bir anda dönüp geriye baktığımızda, bizim için en anlamlı olanların içten temas ettiklerimiz olduğunu görürüz. Bizi en mutlu edenler, sevdiklerimizle, bağ kurduğumuzla paylaştığımız anlardır. Acı çekmek için uzak durduğumuzda da, yapışıp kaldığımızda da hayatın hakkını veremeyiz. Amacımız acıdan mümkün olduğu kadar kaçınmaktır. Hâlbuki istediğiniz kadar uzak durun veya yapışın, hayatın kaçamazsınız. Evin içinde en yakınlarınızla dip dibe de olsanız, yalnız da olsanız, hayatın döngüleri gelir sizi bulur. Onun için, bu hayat en iyi, dengede kalarak her ihtimali barındıran yollara adım atmaya cesaret göstererek, acı geldiğinde baş edebilme gücünü kendinde bulacağına inanarak, sevgi ve sevince açık olarak yaşanır.

Hayatımda şahitlik ettiğim pek çok acı var, kimi kişisel olarak kimi mesleki, kimi yakın kimi uzak, kimi derin kimi hafif, kimi küçük yaşta kimi büyük, kimi refah içindeki evlerde kimi yoksul. Kimi gözle görülüp biliniyor, kimini göz görmüyorsa ancak yaşayan

biliyor. Demek ki bu yolculuk, acının var olduğunu kabul ederek kendini yaşama açmayı, acı geldiğinde bunu taşımayı, sevince, mutluluğa da alan tanıyarak yapmanız gerekeni yapmaya devam etmeyi gerektiriyor. Acıyı dengeleyen bunlardır. Bunlar olduğunda acının yükü taşınabilir hâle gelir, yaralar iyileşir. Doğrusu, kapanmayan yara yoktur. Ama yara iyileştikten sonra iz kalacak mı, ne kadar sürede iyileşecek, iyileşme ne kadar eziyetli ne kadar rahat olacak, bunların hepsi dengeleyicilere; sevgiye, bağa, temasa bakar.

Bu anlattıklarımın, hayatın amacının, acıyı taşıyabilmek için yaşamı sevinç veren deneyimlerle dengelemek olduğu çıkarımı yapılabilir. Tam tersini düşünüyorum. Amacı bu değilse de, sevinç veren yaşantıların çok olduğu bir hayat sürebilmek için, yaşama açık kalmak ve gelebilecek acıyı göğüsleyebilecek donanımda olmak gerekiyor. Darbe geldiğinde yarayı iyileştirecek, belirsizliğe, tekrar yaralanma ihtimaline rağmen, yola devam etmeyi sağlayacak donanım gerekiyor. İşte buna *psikolojik sağlamlık* diyoruz.

En basitinden başlayalım; sabah uyanıp camı açtığınızda duyduğunuz kuş seslerinden tutun, çiçek açan sardunyanıza, gülen çocuk yüzlerine kadar mutluluk veren sayısız şey düşünebilirsiniz. Yine en basitinden; yaralı bir kuş, komşunuzun kestirttiği ağacınız, ağlayan çocuk yüzlerine kadar mutsuz eden de çok şey düşünebilirsiniz. Bunların hepsi hayatta bir arada var. Ama bazen mutluluk verenler ağır basıyor, bazen üzenler. Biri ağır bastığında, özellikle üzenler, bisikletin dengesi bozuluyor. Bazen dikkat kesilip birkaç çabuk hamleyle bisikletin dengesini tekrar sağlayabilirsiniz, bazen dengeyi kaybeder düşer, bazense bisikletle beraber uçabilirsiniz. Bazen buna dalgınlığınız, dikkatsizliğiniz sebep olur. Aklınız havadadır, bisikleti dengede tutmak için yapmanız gereken basit hareketleri ihmal etmişsinizdir. Bazen yolda bir çukur, bir taş, bir kasis vardır. Büyüklüğü oranında dengemiz de bozulabilir. Toparlamak için bir şeyler yapsanız da düşünebilirsiniz. Ama hızlıca fark edip durumu kurtarmaya gayret ettiğiniz için, nispeten ucuz atlatılmış bir düşüş olabilir bu. İyice tedbirsiz yakalandıysanız, yani bu taş, çukur, kasis önünüze çıktığında bir de

o aklın havada olma hâli varsa, sonuç daha fena olabilir. Ne kadar yaralandığınız ne şiddette, ne açıyla, nereye düştüğünüze bağlı olarak değişir. Daha önce darbe aldığınız bir yerin üstüne tekrar düştüyse-
niz, yara daha hızlı açılır. Daha önce kırılıp kaynayan kemiğinizin
üstüne düştüyse, daha kolay kırılır. Yola devam etmeniz için kri-
tik olan bir yeriniz yaralandıysa, iyice iyileşinceye kadar beklemeniz
gerekir. Bacağınız kırıldı, eliniz çatladı, aldığınız darbeyle gözünüz
şişip kapandıysa yola hemen devam edemezsiniz. Diz kapağınızdan
yaralandıysanız, hareket ettirirken canınız acır ama yine de pedalı
çevirebilirsiniz. Hepsi derece derece. İyileşme süreciniz de tüm bun-
lara göre değişecektir. Düştüğünüz yerden nasıl kalkacaksınız, yara-
nız nasıl iyileşecek, yola tekrar ne zaman düşeceksiniz, hangi yolları
tercih edeceksiniz, ne hızda gideceksiniz, yolda nelere dikkat ederek
ilerleyeceksiniz; bunların hepsi size bağlı. Ve tabii yanınızdakilere de.
Ama yanınızdakiler de yine biraz size bağlı.

Bu hikâye daha sürüp gidebilir. Ben yazmayı severim. Ama ki-
tabın böyle hikâyemsi bir anlatımdan oluştuğunu düşünmenizi iste-
mem. Elinizdeki kitap, okuyucunun işine yarayabilecek bilimsel te-
melli bilgilerden oluşuyor. Fakat dili bilimsel değil. Uzun zamandır,
psikolojiyi günlük dilde konuşur, yazar hâle geldim. Yine de bazı
yerlerde günlük anlatımda kullanmadığımız kelimeler görebilecek-
siniz. Hepsini, mümkün olduğu kadar açıklamaya çalıştım. Bilgiyi
hepimizin rahat anlayacağı şekilde, açık olarak anlatabilmeyi önem-
siyorum. Yine de okuduğumuz metinlerde bazen yeni bir kelime,
yeni bir kavram öğrensek fena mı olur? Kitaplar, bu bakımdan da
geliştirici olabilir. Onun için arada bilmediğiniz ve size teknik gelen
kelimeler karşınıza çıkarsa lütfen olumlu yaklaşın, hemen eleştiriye
geçmeyin. Demek ki bu öğrenmem gereken bir kelimeymiş, diye
düşünüp merak ve anlama isteğiyle de bakabilirsiniz metne. Bir
durumu nasıl yorumladığımız o durumla ilgili duygularımızı belir-
liyor, duygularımız davranışlarımızı motive ediyor; nihayetinde ya
yaklaşıyor, ya uzaklaşıyoruz.

Zorlandığımızda yaşadığımız stres, bazen sıkışmış hissetmemize
yol açar. Sıkıştığımızda verdiğimiz tepkiler, çoğunlukla otomatik.

Böyle durumlarda, beynimizin düşünme, alternatif bakış açısı ile bakabilme, muhakeme yapabilme, planlama, dikkat, duygu ve davranış kontrolünden sorumlu bölgesi olan ön korteks devreye hemen giremiyor. Onun için o sıkışmışlıktan çıkabilmemiz ve duruma tekrar, daha sakin bir zihinle bakabilmemiz önemli. Yeni bilgiler, yeni deneyimler geliştirici olabiliyor. Bazen bizi zorlasa da yapabildiğimizi gördükçe keyif veriyor. Yaşamın her ânında değişim var. Biz hiçbir şey yapmasak da var. Biz bir hareket aldığımızda değişimi kendimiz de yaratabiliyoruz. Fakat hiçbirinde pasif durumda değiliz. Gökyüzü bir anda karardığında “Hava bozdu,” demek de “Yağmur yağsa ne iyi olur,” demek de bize bağlı. Yaşamın başı ve sonu belli. İkisi arasında olanlar hayatı oluşturuyor. Bu kitabın içerisinde, bu hayatı yaşarken psikolojik iyiliğimizi nasıl koruyabileceğimiz, nasıl yükseltebileceğimize dair bilgiler var. Çoğu hepimiz için. Sonra bir miktar da yolun başındakiler, yani çocuklar için psikolojik iyiliği destekleyici bilgilerden söz ediyorum. Dilerim yararlı olur. Dilerim yolunuz her zorluğa rağmen keyifli ve anlamlı olur.

Sevgilerimle...

Ayşe Bilge Selçuk

