

Falez

Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

**PSİKOLOJİK**  
**SAĞLAMLIK**  
**(DAYANIKLILIK)**

# RUHSAL DAYANIKLILIK



# İkinci dünya Savaşı ve Çocuklar...

- 2 milyon çocuk öldü
- 4-5 milyon çocuk sakat kaldı
- 12 milyon çocuk evsiz kaldı
- 1 milyondan fazla öksüz kaldı
- 10 milyonun üzerinde çocuk psikolojik travmaya maruz kaldı...

- Toparlanıp Hayatları Daha İyi Gidenlerin Farkı Neydi?
- Süper Güçleri mi Vardı ?

# “Resilience” ları vardı?

- ✓ Latince «resilire» kökünden türemiş ve ingilizcede «resilience» şeklinde yer almaya başlamıştır.
- ✓ Resilience:
  - ✓ Jump back(geri sıçrama)
  - ✓ Elasticity (Esneklik)
  - ✓ Çabuk iyileşme özelliği
- ✓ Kavram başlangıçta fen bilimleri/mühendislik alanlarında «bir maddenin direncini» tanımlamak için kullanılırken sonraları sosyal bilimlere ve oradan da psikoloji alanına transfer olmuştur.
- ✓ Metal dayanıklılığı: “Kırılmak yerine dayanmak ya da esnemek”

**Sağlamlık**

**Mukavemet**

**Dayanıklılık**

**Metanet**

**Yılmazlık**

**Esneklik**

**Bükülebilme**

**Uyabilme**

## Ruhsal Dayanıklılık Tanımı

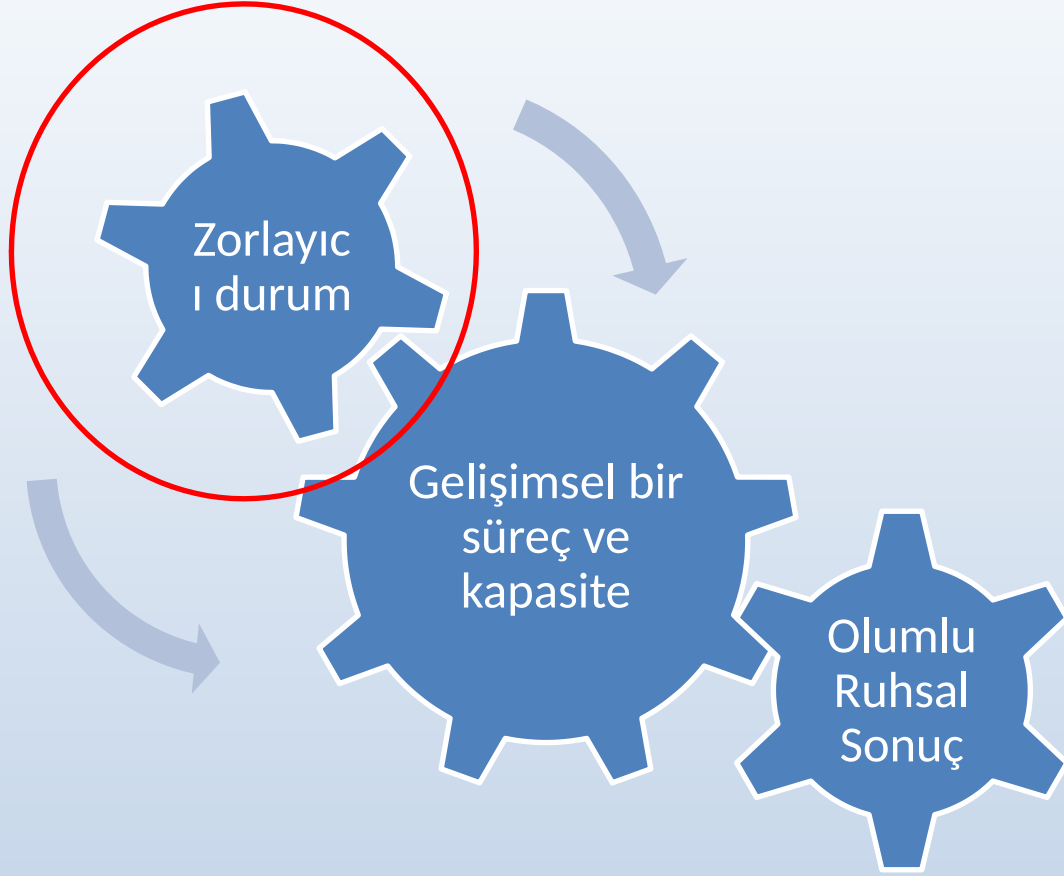
*İşleyen sağlıklı sistemini zorlayıcı durumlarla karşılaşan veya travma oluşturma ihtimali olan olaylara maruz kalan bir kişinin, grubun veya topluluğun **olumlu ruhsal sonuçlarla** çıkmasına sebep olan **GELİŞİMSEL SÜREÇ**.*



# Önemli Noktalar...

- Ruhsal Dayanıklılık;
  - Sadece doğuştan gelen bir süper güç değildir
  - İyi çevrenin bir armağanı değildir.
  - Kişisel özellikler, Çevresel ve Sosyal Etkenlerin bir bileşiminden oluşur.
  - Kişinin değil 'sistemin kapasitesidir'
  - Anlık sonuçlar verebilse de 'anlık bir vaka değildir' bir süreçtir.
  - Ruhsal Dayanıklılık geliştirilebilir.
  - Dayanıklılığı bina edebilmeyi sağlayan 'koruyucu etmenler' vardır.
  - Dayanıklılığı azaltan risk faktörleri vardır.
  - Herkesin farklı güç noktaları ve zayıf yanları vardır. Bazen güçler zayıflıklara dönüşebilir.
  - Ruhsal Hastalıkların 'Ruhsal Dayanıksızlıkla' lineer bir ilişkisi yoktur. Bazen gruptaki en dayanıklı insanlar ruhsal bulgu verir. Ancak ruhsal dayanıklılık en önemli tedavi dayanaklarından birisi olabilir.
  - Bazen 'sadece orada olmanızın bile' işe yarayabildiği, küçük dokunuşların işe yarayabildiği bir alandır.





# Zorlayıcı Durumlar...

- Günlük yaşamda sürüp giden...
  - Okul Stresi
  - Sınavlar
  - Yeni ortamlara girmek
  - Maddi zorluklar
  - Yaşadığı çevrede ortamın kötü olması
  - Taşınmalar
  - Ayrılıklar
  - Yeterince aile, arkadaş desteği olmaması
  - Kaldığı yerle ilgili sorunlar
  - Yaşadığı evin fiziksel koşulları
  - Arkadaşlarla yaşanan sorunlar
  - Aile ile çatışmalar
  - Kırık kalpler...
- Beklenmeyen, aniden gelişen...
  - Ciddi Hastalıklar
  - Sevdiği birisinin hastalığı, ölümü
  - Savaşlar
  - Kazalar
  - Doğal afetler
  - Göçler...

# Seni Öldürmeyen Şey Güçlendirir mi?

## Nietzsche

- ✓ Retrospektif bir çalışmada katılımcılara 37 zorlu yaşam olayı verilmiş (hastalık, ölüm, şiddet, afet vb) ve bu güne kadar bunlardan herhangi birini yaşayıp yaşamadıkları sorulmuş
- ✓ Yaşadıkları zorlayıcı olaylarla ruhsal sağlık ilişkisi araştırılmış
- ✓ Araştırma sonuçlarına göre 2-4 zorlu yaşam olayı yaşayanlar en sağlıklı grubu oluşturduğu, bu kişilerin daha bilinçli olduğu ve duygularını daha iyi kontrol ettikleri, yeni olaylardan daha az etkilendikleri bulunmuş.
- ✓ Hayatlarında hiç zorluk yaşamayanlar güçlenmiyor, ortalama zorluk yaşayanlar daha mutlu oluyor, fazlası ise zarar veriyor...
- ✓ *Rabbim kimseye 2-4 den fazla zorlu yaşam olayı vermesin...*

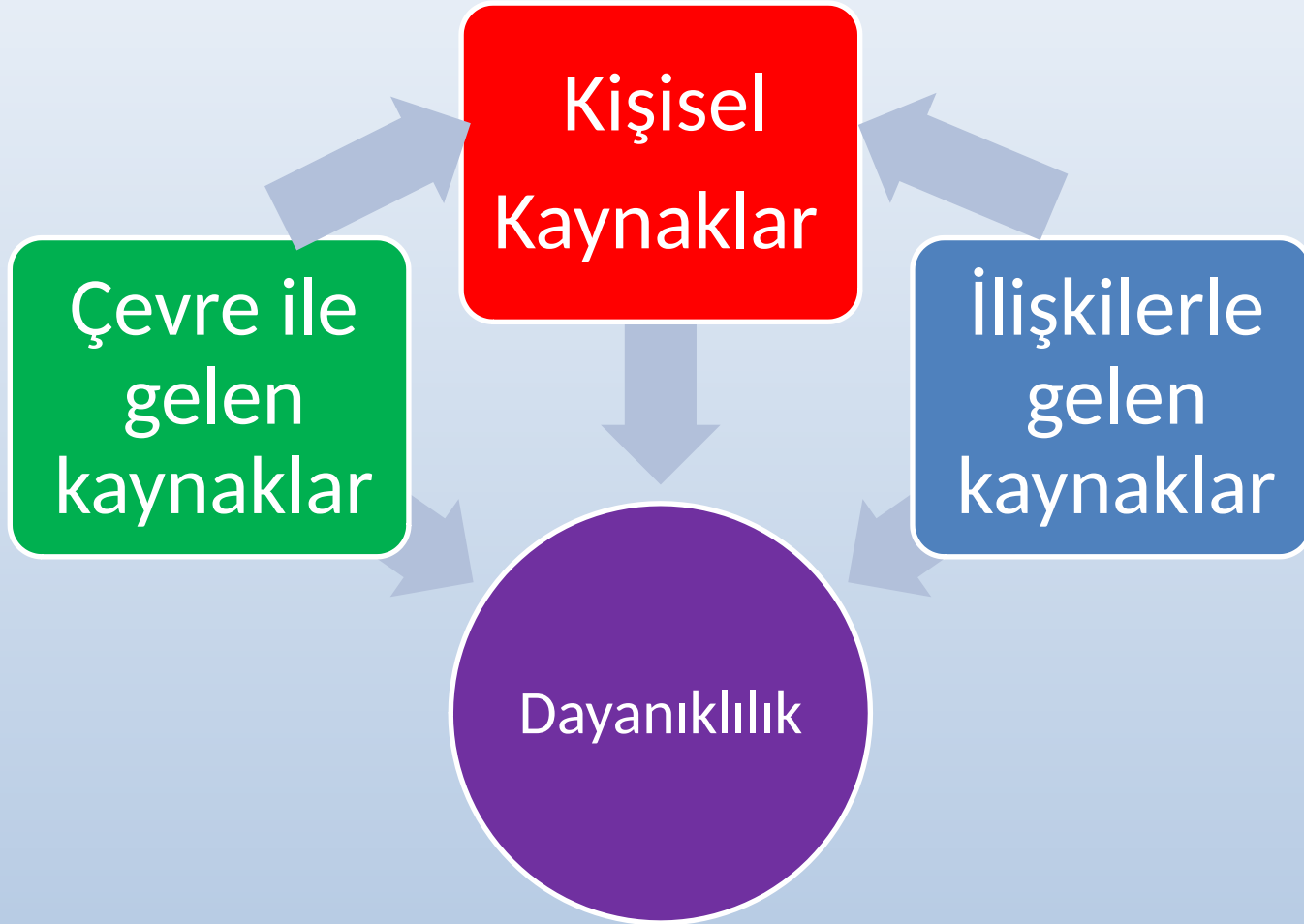
# Psikolojik sağamlık süreci sonrasında oluşan olumlu sonuçlar (Masten)

- Gelişimsel basamakların uygun bir şekilde tamamlanması
- Akademik alanda başarı
- Sosyal alanda olumlu ilişkiler
- Suç davranışından uzaklaşma
- Psikolojik olarak sağlıklı olma
- Duygusal olarak daha az problem oluşması
- Mutluluk hissi
- Okula devam etme davranışının varlığı
- Spor alanında yaşına uygun tercihlerde bulunma

# Psikolojik sağamlık süreci sonrasında oluşan olumlu sonuçlar (Masten)

- Sosyal yardım alanında aktif süreçlere katılma
- Ders dışı etkinliklere daha fazla katılma
- Kurallara uyma davranışında daha özenli olma
- Yakın arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olma
- Arkadaş grubu tarafından kabul görme
- Psikopatolojik herhangi bir durumunun olmaması
- Psikososyal uyumun gerçekleşmesi
- Bireyin kendini kabulünün gerçekleşmesi
- Yaşam doyumunun oluşması
- İyilik halinin oluşması

# Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri



# Dayanıklılığı Arttırdığı Bilinen Kişisel Donanımlar

- Zeka
- Yumuşak huy
- Olumlu yüz ifadesi
- Mizah duygusu
- İç denetim
- Kendisini değerlendirebilme
- Çevresine duyarlılık
- İnançlar
- Özgüven
- İyimserlik
- Kişisel gelişim çabası
- Bu güçlerden hangilerini çözümde öncelikli kullanabiliriz.(En az 3 madde)

# Dayanıklılığı Arttırdığı Bilinen Kişisel Donanımlar

1- Zekâ:

IQ puanlarının yüksekliği Farklı çalışmalarda farklı sorunlar için hemen hemen ortak koruyucu faktör.

Ancak kriz anında daha öne çıkan yürütücü işlev fonksiyonları...

Dikkat

planlama,

organizasyon,

problem çözme,

çalışma belleğinden faydalanma,

Mevcut kurulumu değiştirme



# Zeka ile Yürütücü işlevin ne farkı var?



# Dayanıklılığı Arttırdığı Bilinen Kişisel Donanımlar

2- Yumuşak Huy, İyi geçinme(Hilm)

İlkokul çocuklarında yumuşak huyun(hem anne hem çocuk) okul uyumu ve zorluklarla baş etme için koruyucu olduğu bulunmuş

Bir başka çalışmada dürtüsel, çabuk parlayan ve tepki veren çocukların hem dayanma hem de aile ilişkileri daha kötü bulunmuş.

### **3- Olumlu Yüz İfadesi ve duygu**

Etrafında olumlu his uyandıran çocuk ve gençlerin problem çözme becerisi de daha iyi olabilir.

**Down Sendromlu çocuklar!!!**

#### 4- Mizah Duygusu:

Şakalar yapma, yapılan şakaları anlayıp gülebilme önemli bir baş etme yolu.

Acil servis çalışanları ve itfaiyecilerin mizahı baş etme yöntemleri arasında kullandığı gösterilmiş

«Kötü espride espridir»

## 5- İç Denetimin iyi olması:

Kendisini Frenleyebilme, Duygularını kontrol edebilme

Bir işlem sırasında

Aktivasyon

Kendini denetleme

Duyguları baskılayabilme

İŖi takip edebilme

Sonucu tahlil edebilme

**Bu becerisi yüksek gençler hatadan daha çok ders çıkarabilir.**

## 6- Cinsiyet

### Kız çocuklarının

- İletişim becerileri daha iyi
- Empati becerileri daha yüksek
- Yardım arama becerileri daha gelişmiş
- Gelecek için amaç ve hedef belirleme daha fazla
- Okul içi ve okul dışı akran ilişkileri daha iyi
- Öğretmen, ebeveyn ve diğer yetişkinlerle sosyal ilişkileri daha iyi

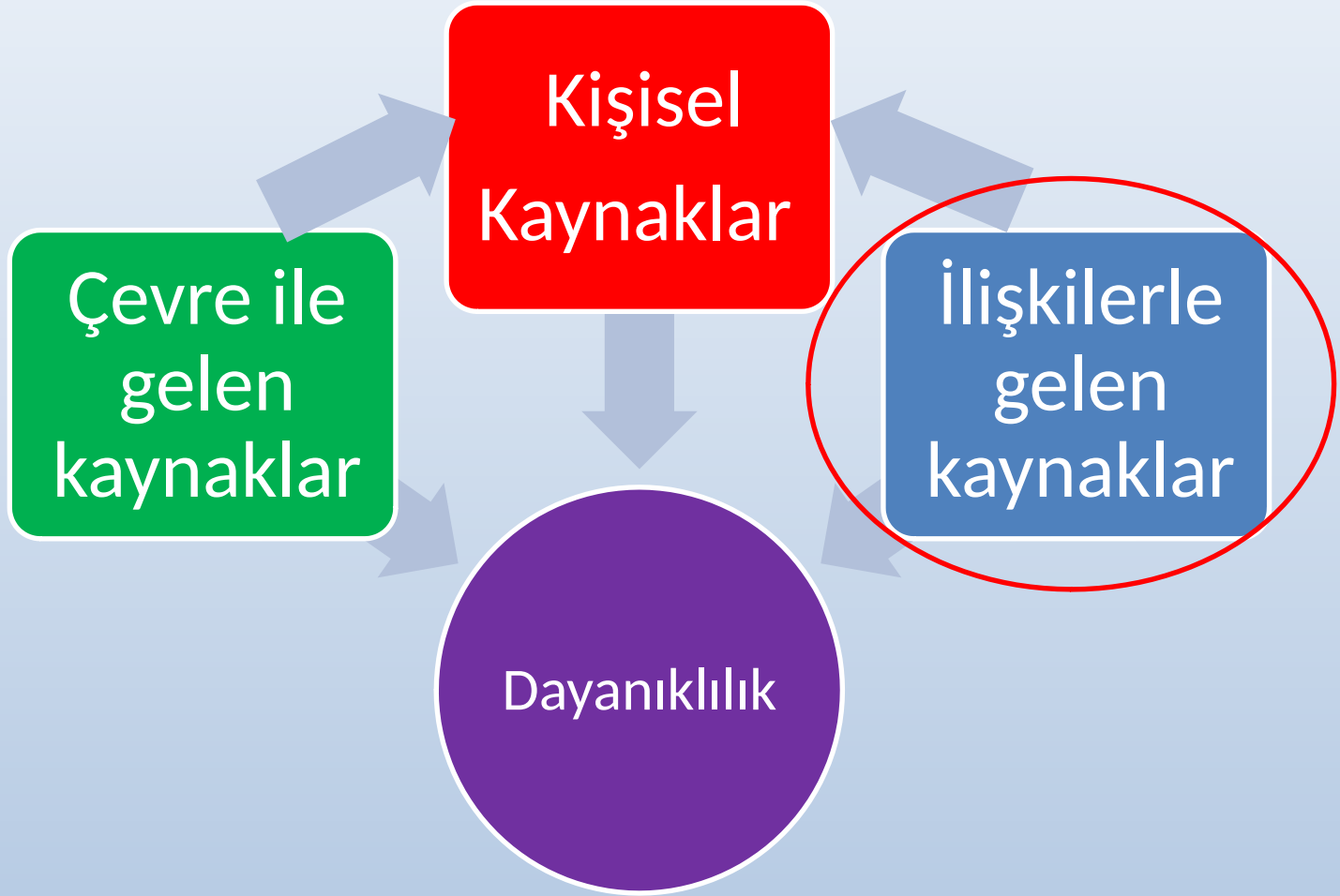


## 7- Kişisel Farkındalık ve Kendisini Uygun değerlendirebilme



- Bireyin psikolojik açıdan iyi olabilmesi öncelikle kendini **bir bütün** olarak kabullenebilmesi ile başlar. Kendini kabul kavramı iyi ve kötü özelliklerimizi birlikte kabul edebilmeyi, benlik bütünlüğümüzün bir parçası olan geçmiş yaşantılarımızı kabul edebilmeyi, özsaygıyı, kendini sevmeyi ve özgüveni de içermektedir. Kendisini ve bir bütün olarak yaşamını kabul eden kişi daha olumlu bir ruh haline sahiptir ve kendisini güçlü hisseder.

# Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri





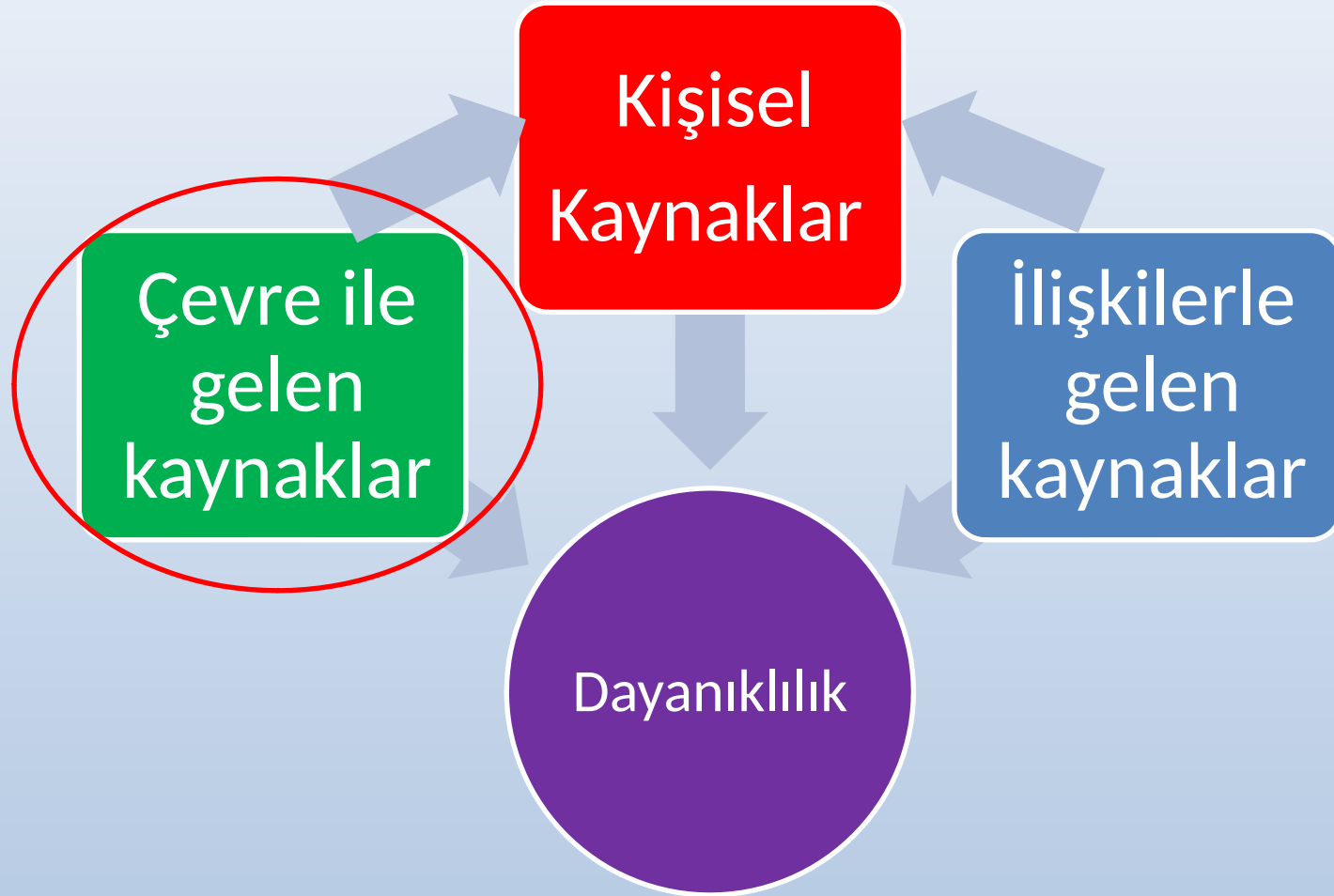
Yanınızda Kimin Olduğu Herşeyi  
deđiştirebilir...



# Dayanıklılığı Arttırdığı Bilinen Donanımlar: Sağlıklı İlişkiler

- Sağlıklı ilişkiler tüm kişisel güçleri destekler
- Kişisel güçlerin denenip geliştirilmesine fırsat tanır.
- İlişkinin ruhsal gelişimi desteklemesi için
  - Tutarlı(Hep aynı kişi yanımda ve hep işimi çözmeye çalışır)
  - Uzun süreli
  - **Güvenilir**(sürekli kaybetme korkusu olmamalı)
  - Koruyucu(Başım sıkışırsa yanımda)
  - **Yol gösterici** (Ergendir ne yaparsa yeridir doğru değil)
  - Kabullenici(Hata yapsam da orada)
- Anne-baba
- Kardeş
- Arkadaş
- Akran grubu
- Öğretmen
- Sınıf arkadaşı
- Akraba
- Eş
- Kendisi için önemli bir kişi
- İş Arkadaşı
- Destek aldığı profesyonel

# Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri



# Çevresel Kaynaklar...

- Bireysel güçler kadar dayanıklılığa etkili olduğu gösterilmiş
- Sadece bireyin değil toplumun ve kültürün güçleri de önem taşır



# Çevresel Kaynaklar...

- ✓ Eğitim fırsatlarının olması, eğitim ortamının fiziksel ve organizasyon olarak iyi olması
- ✓ Eğitimin öğretmenlerle ve yaşlılarla karşılıklı iletişimi destekler nitelikte olması
- ✓ Boş zaman etkinliklerini geçirebilecek ortamlara sahip olma
- ✓ Destekleyici ilişkileri olan bir toplumdaki gelme (Akdeniz)
- ✓ Sıcak aile ilişkileri
- ✓ İyi sosyoekonomik koşullar
- ✓ İyi komşuluk ilişkileri olan yerde yaşamak
- ✓ Birbirine bağlı bir toplumda yaşamak
- ✓ İş olanakları geniş bir yerde yaşamak
- ✓ Sağlık kuruluşları ve ruh sağlığı servislerine ulaşabilir olmak
- ✓ Düzenli bir hayat tarzı
- ✓ Dini faaliyetlerde bulunan bir toplumsal yapı

# Bireysel Risk Faktörleri

- Erken doğum
- Düşük IQ
- Geçimsiz/öfkeli mizaca sahip olma
- Düşük benlik saygısı ve kaygılı mizaca sahip olma
- Olumsuz Yaşam Olaylarına Maruz Kalma
- Madde Kullanımı
- Kronik Hastalıklar

# Ailesel ve Çevresel Risk Faktörleri

- Ebeveyn kaybı
- Ebeveyn hastalığı
- Boşanmış ebeveyne sahip olma
- Hatalı ebeveynlik stili
- Aile içi şiddet
- İhmal/istismara uğrama
- Düşük sosyoekonomik düzey
- Göç
- Doğal afet ve savaşlar

# Risk Faktörleri Damgalama ve Teslim olmaya Yol Açmamalı!!





# Özetle...

- Zorlu Olay Sonrası;
  - Sistemin yine işlemesi,  
işlevselliğin  
Korunması,  
Eski Düzeyine çıkması  
veya  
Ekstra kazanımlar  
elde edilmesi.



# Travma Sonrası Büyüme!!!



**KATILDIĐINIZ İÇİN TEŐEKKÜR EDERİZ.**

**Falez Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi  
Rehberlik Servisi**

