

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK



- ▶ 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”

“RESİLİENCE” LARI VARDI?

Sağlamlık

Mukavemet

Dayanıklılık

Metanet

Yılmazlık

Esneklik

Bükülebilme

Uyabilme



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

Kırılmadan bükülebilme, eğilme, olay geçtikten sonra da eski şekline dönebilme kapasitesidir. Tanımda psikolojik sağlamlığın 2 temel özelliğine vurgu yapılmakta, kişinin zorlu olaylara olumlu uyum sağlayabilmesi ve zorluklar geçtiğinde eski haline geri dönebilmesi gerekiyor.

RUHSAL DAYANIKLILIK TANIMI

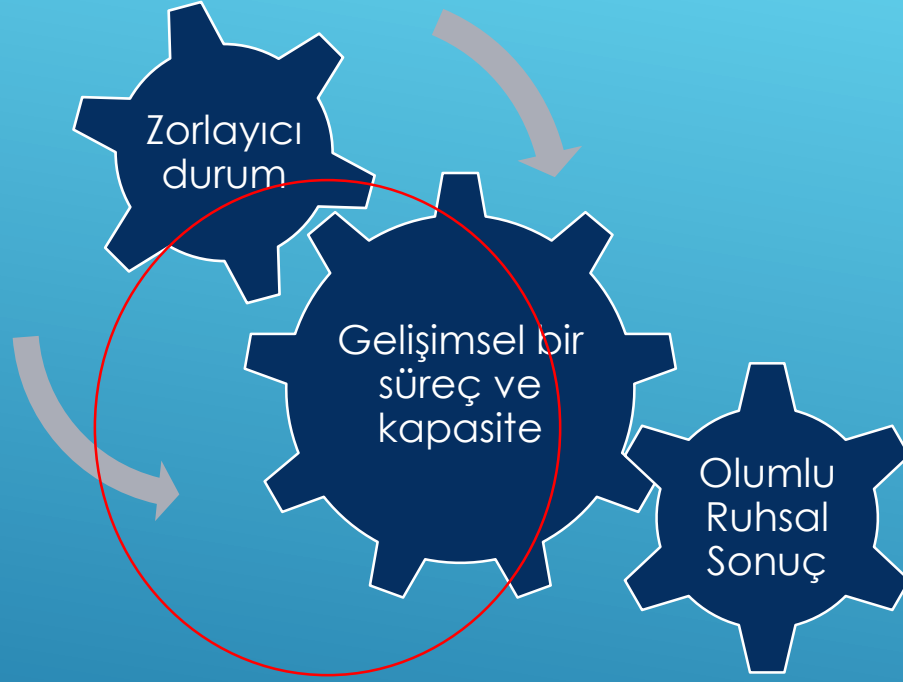


HERKESİN DAYANIKLILIKLA İLGİLİ
KAPASİTESİ, GÜÇLERİ VE İHTİYACI
FARKLI OLABİLİR.

**Bu Eğitiçlere Bu Perspektiften de
bakabilmek min amacı Genve sistematik
bir şekilde ufak dokunuşlar yapabilmektir.**

- ▶ 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.

ÖNEMLİ NOKTALAR...



▶ 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 yaşadığı sorunlar
- ▶ Aile ile çatışmalar
- ▶ Kırık kalpler...

▶ Beklenmeyen, aniden gelişen...

- ▶ Ciddi Hastalıklar
- ▶ Sevdiği birisinin hastalığı, ölümü
- ▶ Savaşlar
- ▶ Kazalar
- ▶ Doğal afetler
- ▶ Göçler...

ZORLAYICI DURUMLAR...

- ▶ 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

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK SÜRECİ SONRASINDA OLUŞAN OLUMLU SONUÇLAR (MASTEN)

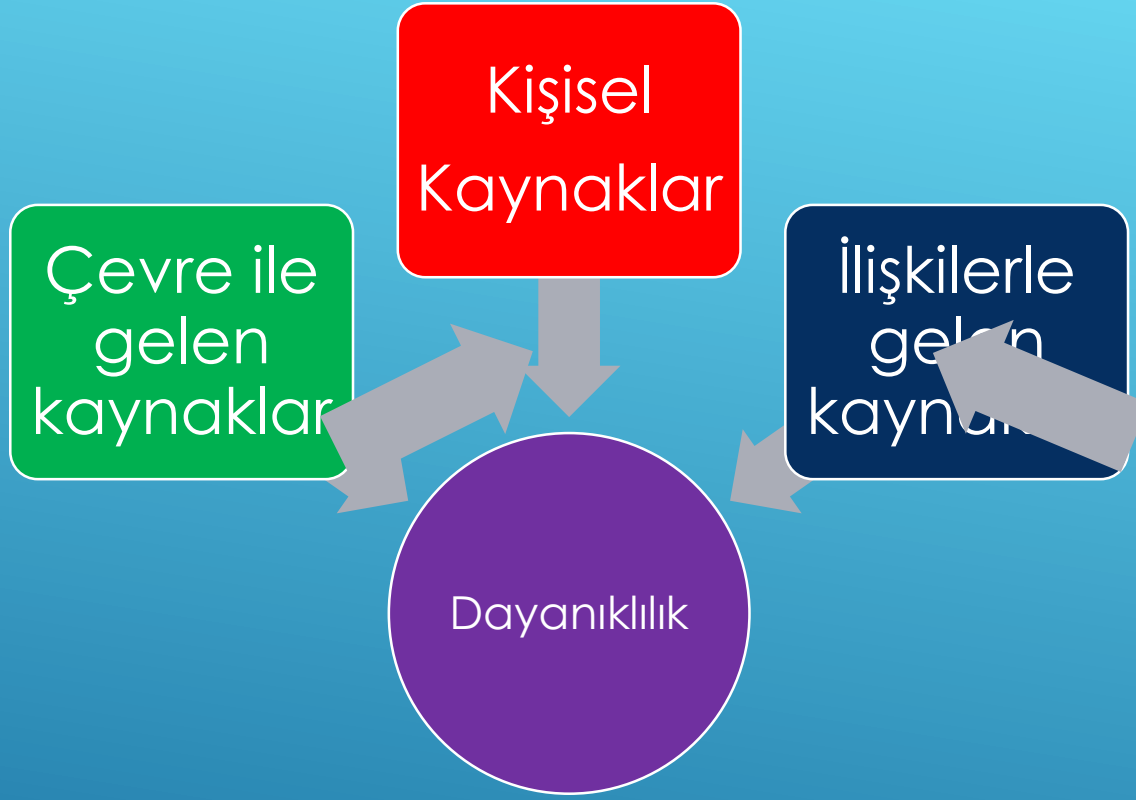
- ▶ Sosyal yardım alanında aktif süreçlere katılma
- ▶ Ders dışı etkinliklere daha fazla katılma
- ▶ Kurallara uyma davranışında daha özenli olma
- ▶ Yakın arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olma
- ▶ Arkadaş grubu tarafından kabul görme
- ▶ Psikopatolojik herhangi bir durumunun olmaması
- ▶ Psikososyal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

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK SÜRECİ SONRASINDA OLUŞAN OLUMLU SONUÇLAR (MASTEN)

► Zorlu Olay Sonrası;

- Sistemin yine işlemesi,
İşlevselliğın Korunması,
Eski Düzeyine çıkması veya
Ekstra kazanımlar elde edilmesi.

ÖZETLE...



BİR BİREYDEKİ DAYANIKLILIK
SİSTEMİNİN BİLEŞENLERİ

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

DAYANIKLILIĞI ARTTIRDIĞI
BİLİMEN KİŞİSEL DONANIMLAR

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.

DAYANIKLILIĞI ARTTIRDIĞI
BİLİLEN KİŞİSEL DONANIMLAR

3- Olumlu Yüz İfadesi ve duygu

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

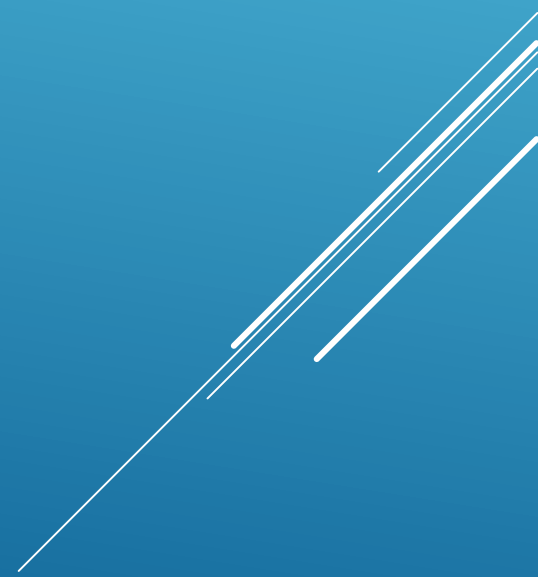


Şakalar yapma, yapılan şakaları anlayıp gülebilme önemli bir baş etme yolu.

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

«Kötü espride espridin»

4- MİZAH DUYGUSU:



Kendisini Frenleyebilme, Duygularını kontrol edebilme

Bir işlem sırasında

Aktivasyon

Kendini denetleme

Duyguları baskılayabilme

İşi takip edebilme

Sonucu tahlil edebilme

Bu becerisi yüksek gençler hatadan daha çok ders çıkarabilir.

5- İÇ DENETİMİN İYİ OLMASI:

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

6- CİNSİYET



- Bireyin psikolojik açıdan iyi olabilmesi öncelikle kendini **bir bütün** olarak kabullenebilmesi ile başlar. Kendini kabul kavramı iyi ve kötü özelliklerimizi birlikte kabul



7-
UY

ALIK VE KENDİSİNİ
DİREBİLME

ERGENLER BU NİTELİKLERİ USTALIKLA
KULLANAMADIĞI İÇİN OLUMSUZ
ÖZELLİK GİBİ GÖRÜNEBİLİR...



- ▶ Her işe burnunu sokanlar...
- ▶ Grubun sözcüleri...
- ▶ bireyin kişisel ve ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme" becerisi
- ▶ Bu boyut bireyin kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini ve çevredeki fırsatları iyi değerlendirmesini ifade etmektedir. Çevresel hakimiyet, bireyin yaşamını etkin bir şekilde yönetebilmesi ve günlük yaşamın stresiyle başarılı bir şekilde baş edebilmesidir. Çevresel hakimiyet düzeyi yüksek bireyler, etraflarındaki olanakların farkındadırlar ve bunlardan etkin bir şekilde faydalanırlar. Günlük olayları yönetmede oldukça başarılıdırlar.



8- ÇEVRESİNİ DÜZENLEMeye ÇALIŞMA, DUYARSIZ OLMAMA

- Bireyin sosyal baskılara rağmen düşünce ve davranışlarını kendi standartlarına göre düzenlemesini ve kendi kendine karar verebilmesini ifade etmektedir. Özerk bireyler özgür



ce
al
em
el

LMA

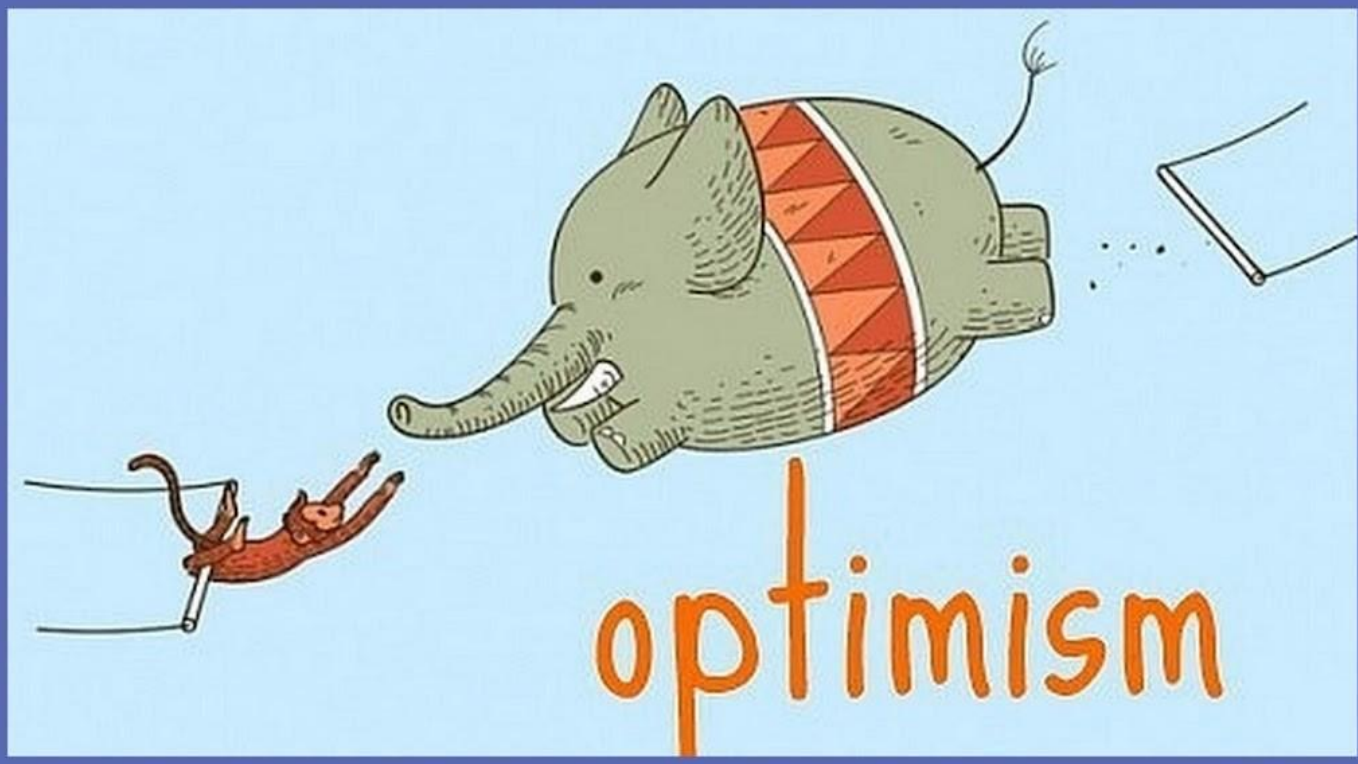
- ▶ V. Frankl bireylerin yaşamlarının anlam ve amacını bulmalarına yardım üzerine odaklanmıştır. Hem zihinsel sağlığın hem de olgunluğun tanımında bireyin yaşamının bir amacı olması gerektiği belirtilmektedir.
- ▶ Psikolojik sağlık ve iyi oluş düzeyinin yüksek olması açısından da amaca sahip bir yaşam birey için oldukça önemlidir.
- ▶ «Zayıfım olmasın» da bir amaçtır.



10- AMACI, İDEALİ OLMA

11-İNANÇLI OLMA (SPIRİTUALİTY)

- ▶ Dini inançları daha fazla olan insanların;
 - ▶ Daha fazla sosyal link kurduğu
 - ▶ İç kontrolünün daha iyi olduğu
 - ▶ Hayatı anlamlandırmada daha başarılı oldukları
 - ▶ Allostatik yüklerinin (Stresin bedene getirdiği sorunlar) daha az olduğu gösterilmiş.



12- İYİMSERLİK VE UMUDU SÜRDÜREBİLME

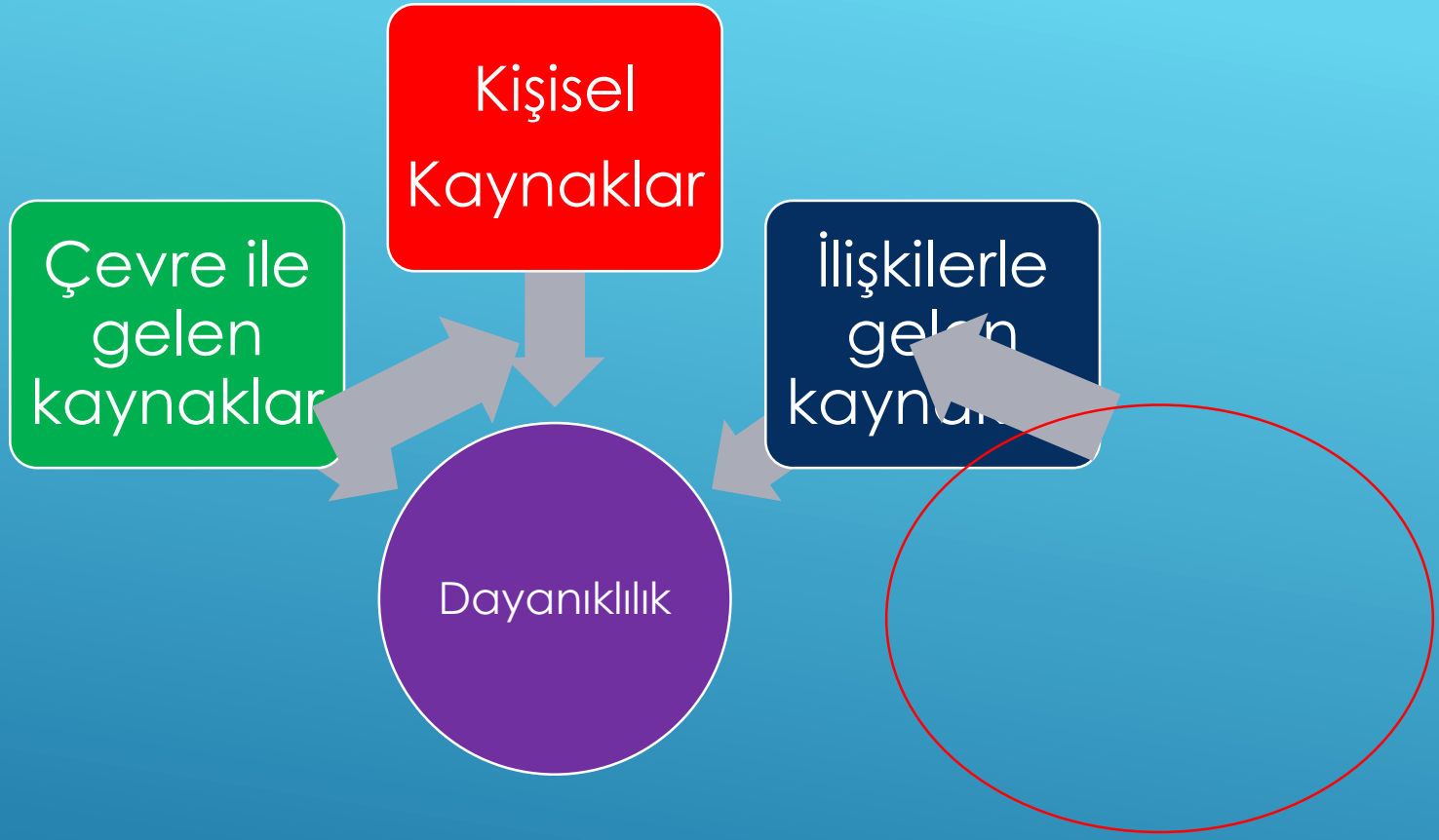
12- ÖZ GÜVEN VE GİRİŞİMCİLİK



- ▶ Bireyin kapasitesinin farkında olmasını ve yeteneklerini geliştirme çabasını yansıtmaktadır.
- ▶ Kişinin gelişime, değişime ve deneyime açık olmasını ifade eder. Bireysel gelişim boyutunda iyi olan kişiler, yeni deneyimlere ve öğrenmelere açık bireylerdir. Yaşamı bir öğrenme süreci olarak görürler



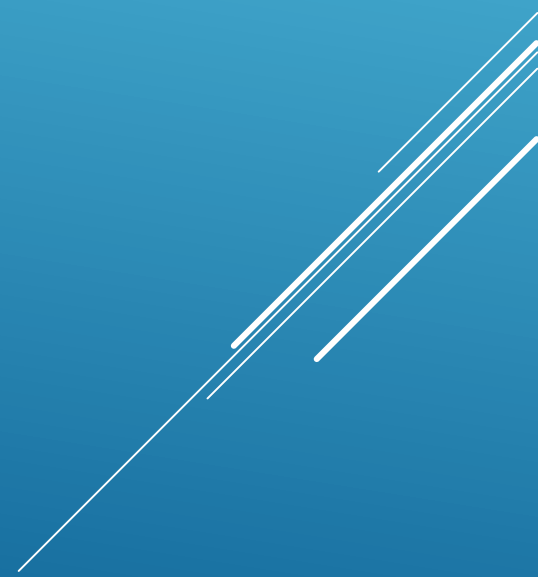
13- KİŞİSEL GELİŞİM ÇABASI



BİR BİREYDEKİ DAYANIKLILIK SİSTEMİNİN BİLEŞENLERİ



YANINIZDA KİMİN OLDUĞU
HERŐEYİ DEĐİŐTİREBİLİR...

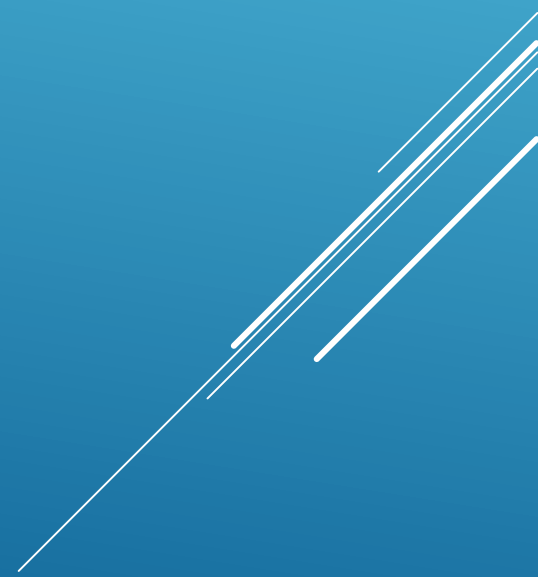


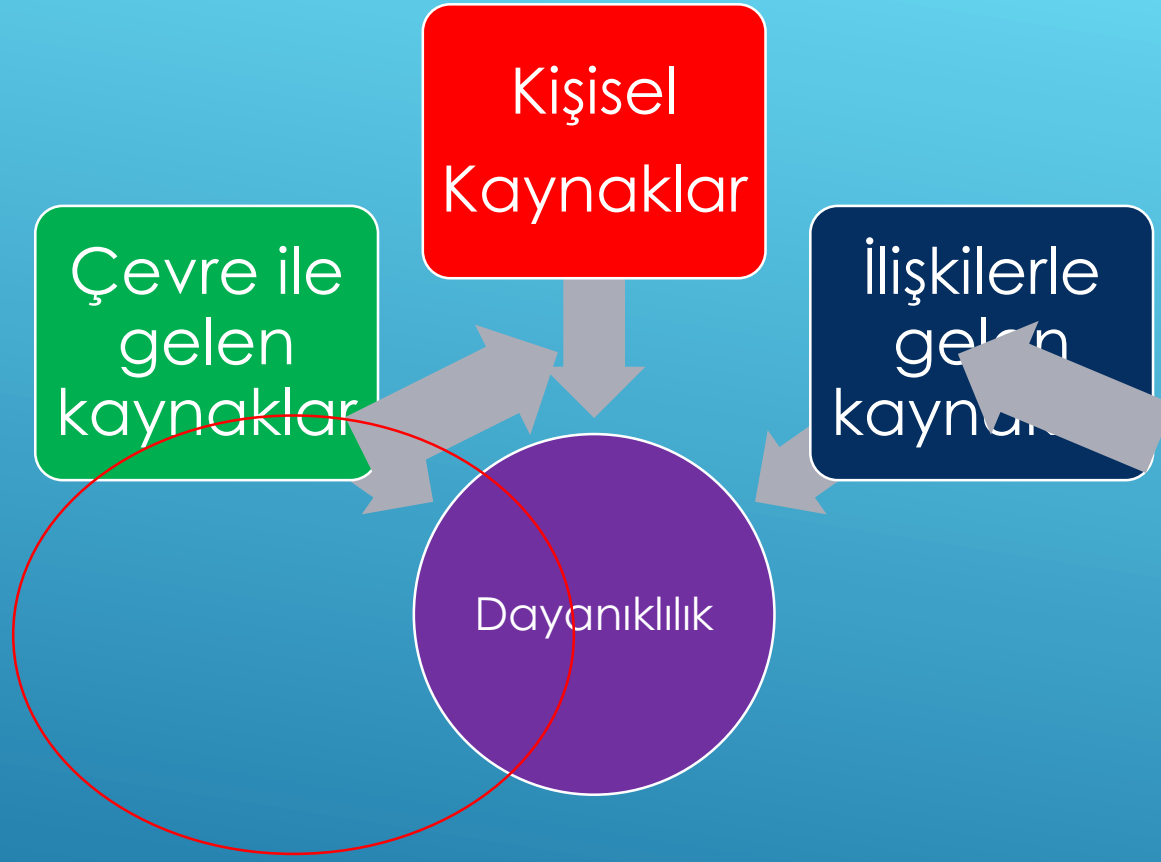
- ▶ Sağlıklı ilişkiler tüm kişisel güçleri destekler
- ▶ Kişisel güçlerin denenip geliştirilmesine fırsat tanır.
- ▶ **Anne-baba**
İlişkinin ruhsal gelişimi desteklemesi için
- ▶ Kardeş
 - ▶ Tutarlı (Hep aynı kişi yanımda ve hep aynı çözüme çalışır)
- ▶ **Arkadaş**
 - ▶ Uzun süreli
 - ▶ **Güvenilir**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

DAYANIKLILIĞI ARTTIRDIĞI BİLİNEN
DONANIMLAR: SAĞLIKLI İLİŞKİLER

İş Arkadaşı
Destek aldığı profesyonel

GEÇMİŞ KÖTÜ İLİŞKİ DENEYİMLERİ İYİ BİR
BAŞKA İLİŞKİ MODELİYLE ONARILABİLİR.





BİR BİREYDEKİ DAYANIKLILIK SİSTEMİNİN BİLEŞENLERİ

- ▶ Bireysel güçler kadar dayanıklılığa etkili olduğu gösterilmiş
- ▶ Sadece bireyin değil toplum 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

ÇEVRESEL KAYNAKLAR...

- ▶ Destekleyici ilişkileri olan bir toplumdan gelme (Akdeniz)
- ▶ Sıcak aile ilişkileri
- ▶ İyi sosyoekonomik koşullar
- ▶ İyi komşuluk ilişkileri olan yerde yaşamak
- ▶ Birbirine bağlı bir toplumda yaşamak

ÇEVRESEL KAYNAKLAR...



SİSTEMİN İŞLEMESİNİ ZORLAŞTIRACAK
ŞEYLER DE VARDIR!!!

- ▶ 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

BİREYSEL RİSK FAKTÖRLERİ

- ▶ Düşük doğum ağırlığı
- ▶ Genel sağlık durumları daha kötü
- ▶ Bilişsel gecikme/gerilik daha fazla
- ▶ Akademik güçlükler daha fazla
- ▶ Davranış sorunları daha fazla
- ▶ DEHB görülme oranı daha fazla
- ▶ Self regülasyon becerileri daha zayıf



ERKEN DOĞUM

- ▶ Problem çözüme becerileri daha zayıf
- ▶ Self regülasyon becerileri daha düşük
- ▶ Zorlu durumlara baş etme becerileri daha zayıf
- ▶ Deneyimlerinden öğrenme, ders çıkarma becerileri daha zayıf
- ▶ Hazzı erteleyebilme, dürtüleri baskılayabilme ve davranışlarının sonuçlarını öngörebilme becerileri daha zayıf

DÜŞÜK IQ

- ▶ Sosyal becerileri daha zayıf
- ▶ Akran ilişkileri daha kötü
- ▶ Emosyon regülasyonları daha bozuk
- ▶ Kişilerarası ilişkilerde olumsuz deneyimleri daha fazla

GEÇİMSİZ/ÖFKELİ MİZAJ



- ▶ Kendilerine güveni zayıftır
- ▶ Sıklıkla başarısızlığı bekler ve başarısız olduklarında kendilerini değersiz ve yetersiz hissederler.
- ▶ Kendi olumsuz ve zayıf özelliklerini daha ön plana çıkarırlar
- ▶ Güçlü yanlarının daha az farkındadırlar
- ▶ Gelecek hakkında daha endişeli ve kararsızdırlar



DÜŞÜK BENLİK SAYGISI VE KAYGILI MİZAC
▶ Depresyon, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları, intihar girişimi gibi duygusal ve davranışsal sorunlara daha yatkındırlar.

- ▶ Ebeveyn kaybı
- ▶ Boşanma/ayrılık
- ▶ Ebeveyn ve ya kardeş hastalığı
- ▶ Yoksulluk
- ▶ Aileden/arkadaşlardan uzağa taşınma
- ▶ Yaralanmaya yol açan trafik kazaları
- ▶ İstismar
- ▶ Terkedilme
- ▶ İntihar
- ▶ Yeniden evlenme
- ▶ Evsizlik
- ▶ Sağlık sorunları ve hastane yatışı
- ▶ Yaralanmaya yol açan yangın
- ▶ Ailenin zorunlu göçe maruz kalması
- ▶ Ailede engelli bireyin olması
- ▶ Ebeveynin iş ve gelir kaybı
- ▶ Aile üyelerinden birinin cinayete kurban gitmesi

OLUMSUZ YAŞAM OL



- ▶ Kronik hastalık: En az üç aydan daha uzun süren ya da iyileşme olasılığı bulunmayan, sağlık çalışanlarından sık sık yardım almayı gerektiren fiziksel, duygusal ya da zihinsel durumlar
- ▶ Çocuklarda en sık görülen kronik hastalıklar; Astım, Kanser, Tekrarlayan karın ağrıları, diyabet
- ▶ Kronik hastalıklar, çocuğun okula düzenli olarak devam etmesini, normal okul çalışmalarını yapmasını veya normal çocukluk aktivitelerini gerçekleştirmesini engeller.
- ▶ Çocuğun yaşadığı stres depresyon, içe çekilme ve ya davranışsal sorunlarına yol açabilir.

KRONİK HASTALIKLAR

- ▶ 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

AİLESEL VE ÇEVRESEL RİSK FAKTÖRLERİ

- ▶ Ebeveyn kaybı
- ▶ Ebeveyn hastalığı
- ▶ Boşanmış ebeveyne sahip olma
- ▶ Hatalı ebeveynlik stili
- ▶ Aile içi şiddet

AİLE İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

- ▶ Ruhsal gelişimi olumsuz etkiler
- ▶ Psikososyal ve psikoseksüel gelişimi olumsuz etkiler
- ▶ Fiziksek/biyolojik gelişimi olumsuz etkiler
- ▶ Benlik saygıları daha düşük
- ▶ Emosyon regülasyonları daha zayıf
- ▶ Alkol-madde kullanım bozukluğu daha fazla
- ▶ Depresyon, anksiyete bozuklukları daha fazla



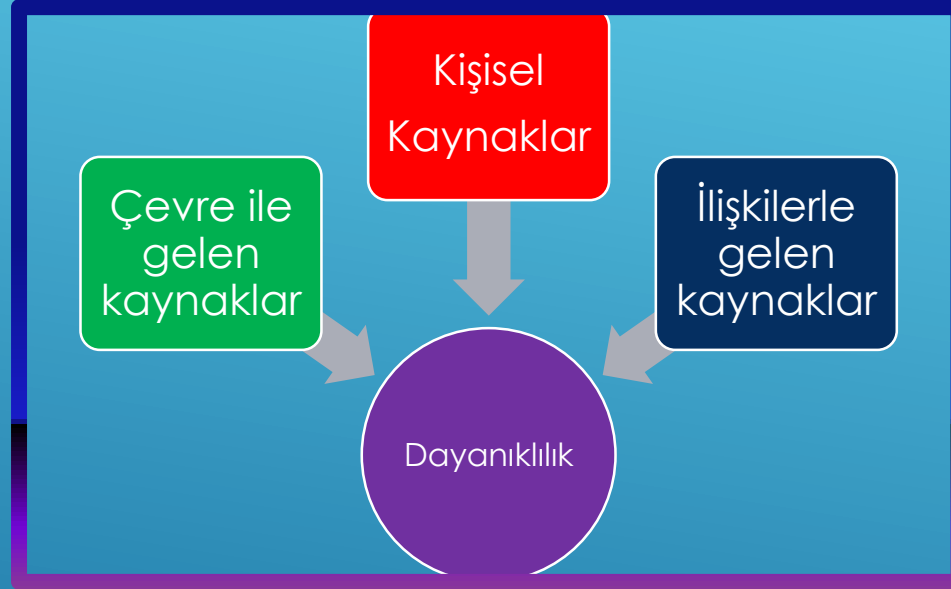
İHMAL-İSTİSMAR

- ▶ Zeka depresyona da yol açar farkındalık nedeniyle
- ▶ Boşanma risk faktörüyken evlilik stresi yoksa, varsa rahatlatıcı da olabilir
- ▶ İstismardan sonra TSB mümkün olabilir

RİSK VE KORUYUCU DEĞİŐKENDİR,
BİREYE GÖRE DEĞERLENDİRİLİR.

RİSK FAKTÖRLERİ DAMGALAMA VE
TESLİM OLMAYA YOL AÇMAMALI





BİR ANDA HERŞEY DÜZELİR Mİ?
Turning Points

- “Geçmiş olumsuz seçenekler yerine olumlu yapısal bir değişiklik yapma fırsatı gelen anlar ve sonrasındaki süreç”

DÖNÜM NOKTALARI



- ▶ Bir ciddi yaşam olayı ile başlar
 - ▶ Kavga
 - ▶ Zayıf notlar
 - ▶ Sene kaybetmek
 - ▶ Evlilik
 - ▶ İşe girmek
 - ▶ Çocuk sahibi olmak
- ▶ Genelde olumlu bir ilişkiye yol açılır
 - ▶ Arkadaş
 - ▶ Rol model
 - ▶ Öğretmen
 - ▶ Mentör
 - ▶ Eş
- ▶ Kişinin toplumdaki rolünün değişmesi "suçlu- Baba",
- ▶ Güvenilir bireylerce Yeni çevre düzenlemeleri,
- ▶ Sonrasında "sorumluluk alma" ile etkinliği artar.

DÖNÜM NOKTALARI

- ▶ ABD de 12-17 yaş arası 4000 çocukla yapılan bir çalışma
- ▶ Rol model aldıkları kişi ile sağlık/madde kullanımı arasındaki ilişkiye bakılmış (sporcu,sanatçı,arkadaş,öğretmen vb)
- ▶ Bir öğretmeni rol model alanların rol modeli olmayanlara göre sebze yeme, spor yapma gibi sağlıklı yaşam davranışları daha yüksek. Sigara, Alkol,Madde kullanımı daha düşük. Bu farklar diğer gruplarda yok.

KAPIMIZI ÇALAN HER
ÇOCUĞUN O SORUNU İÇİN BU
GÖRÜŞME BİR “DÖNÜM
NOKTASI” FIRSATI OLABİLİR

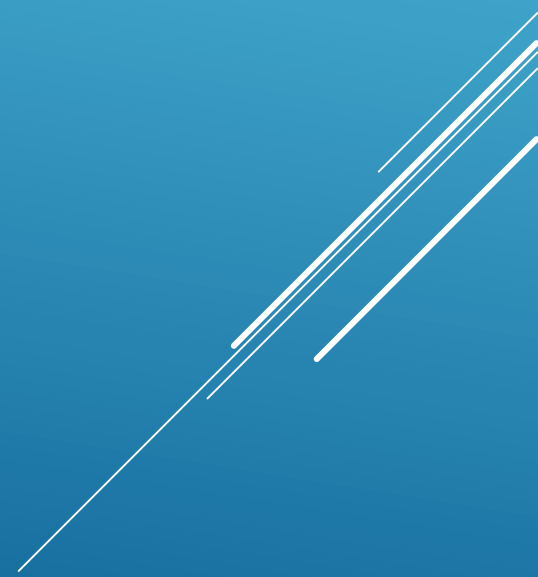


▶ Çocuklarda psikolojik sağlamliğın gelişmesinde etkili kaynaklar 3 temel başlıkta toplanıyor

▶ I HAVE

▶ I AM

▶ I CAN



- Çocuğun sahip olduğu dış kaynakları ifade eder.
- Bir çocuk i dayanıklılık kaynaklarını geliştirmeden önce dış kaynaklara güvenerek hareket eder.

I HAVE (BEN ..'YA SAHİBİM)

- ▶ Etrafımda ne olursa olsun güvенеbileceğim ve beni seven insanlar var
- ▶ Benim için sınır koyan insanlar var. Bu sayede tehlike veya bir sorunla karşılaştığımda ne zaman durmam gerektiğini bilebilirim.
- ▶ Bana işlerin nasıl doğru şekilde yapılacağını kendi davranışlarıyla gösteren insanlar var.
- ▶ Benim işleri kendi başıma yapabilmeyi öğrenmemi isteyen insanlar var.
- ▶ Hasta olduğumda, tehlikede olduğumda ve ya öğrenmeye ihtiyacım olduğunda bana yardım edecek insanlar var.

I HAVE (BEN ...'YA SAHİBİM)

- ▶ Bunlar çocuğun kendi içsel kaynaklarıdır.
- ▶ İnanç , tutum ve duyguların birleşimi ile meydana gelir.

I AM (BEN..)



- ▶ İnsanların hoşlanabileceği ve sevebileceği bir insanım.
- ▶ Başkaları için güzel şeyler yapmaktan ve onlara ilgimi göstermekten memnunum.
- ▶ Kendime ve başkalarına karşı saygılıyım.
- ▶ Kendi davranışlarımdan sorumlu olmaya karşı istekliyim.
- ▶ İşlerin yoluna gireceğine eminim

I AM (BEN..)

- Bu faktörler sosyal ve kişiler arası becerileri içerir

I CAN (BEN .. YAPABİLİRİM)



- ▶ Beni korkutan ve rahatsız eden şeyler hakkında başkalarıyla konuşabilirim.
- ▶ Karşılaştığım problemlere çözüm yolu bulabilirim.
- ▶ Doğru olmayan, tehlikeli işler yaptığımı hissettiğimde kendimi kontrol edebilirim.
- ▶ Biriyle konuşmak ve harekete geçmek için doğru zaman olup olmadığını anlayabilirim.
- ▶ İhtiyacım olduğunda bana yardım edecek birini bulabilirim.

I CAN (BEN .. YAPABİLİRİM)

TEŞEKKÜR EDERİZ

