



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

VELİ SUNUSU

ÇANKAYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
2021



Bu canlıyı tanıyan var mı?





- ▶ Su ayısı (Tardigrad)
- ▶ İğne ucundan bile daha küçük
- ▶ Bilinen en dayanıklı canlı
- ▶ 148.9 C sıcakta yaşayabilir.
- ▶ -200 C soğukta yaşayabilir.
- ▶ Yiyecek ve içecek olmadan 10 yıl yaşar.

Nasıl bu kadar dayanıklı olabiliyor?

Şartlara göre hareket ediyor ve kaynaklarını en iyi kullanabileceği bir şekil alıyor.



Resiliens

- ▶ Psikolojik sağamlık kavramı; Latince “**resiliens**” kökünden türemiştir.
- ▶ Bir maddenin **elastik** olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir.
- ▶ İngilizceye “**Resilience**” olarak geçmiş; **Dayanıklılık, esneklik, çabuk iyileşme özelliği** anlamlarına gelmektedir.



Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamliğın evrensel olarak kabul edilmiş ortak bir tanımı yoktur. Buna rağmen, tüm psikolojik sağlamlık tanımlarında ortak olarak görülen önemli bazı noktalar vardır. Bunlar;

Psikolojik sağlamlık olgusunun dinamik bir süreç olduğu; travma, zorlu yaşam olayları ya da belirgin bir risk altında başarılı bir baş etme, sağlıklı uyum gösterme ya da yeterli geliştirebilme süreçlerini içerdiğidir.

Psikolojik sağlamlık yerine alanyazında **kendini toparlama gücü** ya da **yılmazlık** gibi kavramlar da kullanılıyor. Temel olarak, bireyin esnek olmasını, zorluklar karşısında gcl kalabilmesini ve yaşanan sarsıntıdan sonra toparlanabilmesini ifade etmektedir.



Julie'nin Hikayesi

- ▶ Doğa bilimlerini incelemek için Almanya'dan Peru'ya taşınan Koepcke ailesinin 17 yaşındaki kızları Juliane Koepcke ve annesi Maria, Noel tatili için başkent Lima'dan Pucallpa kentine uçakla seyahat ediyordu.
- ▶ Amazon Ormanları üzerinden geçen ve 91 yolcuyu taşıyan uçak birden türbülansa girdi.
- ▶ Son derece güçlü bir fırtınanın içerisinde ilerleyen uçağa yıldırım düştü ve yangın çıktı.
- ▶ Kanada kopan uçak kontrolden çıktı ve 3 km'den ormana çakıldı.
- ▶ Köprücük kemiği kırılan, omurgası gerilen ve kaval kemiği çatlayan fakat yürüyebilecek durumda olan Juliane kendine geldi, annesine ne olduğunu merak etti ve annesini aramaya başladı.



- ▶ Tropikal ormanda yürüyen Juliane'in yaralarına sinekler yumurta ve larva bırakmaya başladı.
- ▶ Annesini bulamayan Juliane 10 gün boyunca ormanda yürüdü ve en sonunda bir motor botu buldu. Bottaki benzini, kolunu yiyen larvaları öldürmek için kullandı.
- ▶ Nihayet 11. günde Juliane, yardım için birilerine ulaşabildi.
- ▶ Uçağın düştüğünü öğrenen yetkililer arama başlattı ve kazanın ardından yaklaşık 3 hafta sonra enkaza ulaşıldı.
- ▶ Yapılan araştırmalarda, Juliane'in annesinin de kazadan kurtulduğu fakat günler boyunca aç ve susuz kaldığı için yaşamını yitirdiği ortaya çıkarıldı.

Juliane'nin annesinden farklı olan özelliği neydi?



Psikolojik Sağlamlık İçin 3 Temel Nokta

- ▶ Risk ve/veya zorluk
- ▶ Olumlu uyum gösterme, baş etme, yeterlik
- ▶ Koruyucu faktörler



Zorlayıcı Durumlar...

▶ Günlük yaşamda sürüp giden...

- ▶ Okul Stresi
- ▶ Sınavlar
- ▶ Yeni ortamlara girmek
- ▶ Maddi zorluklar
- ▶ Yaşadığı çevrede ortamın kötü olması
- ▶ Taşınmalar
- ▶ Ayrılıklar
- ▶ Yeterince sosyal destek kaynağının olmaması
- ▶ Yaşanılan evin fiziksel koşulları
- ▶ Arkadaşlarla yaşanan sorunlar
- ▶ Aile ile çatışmalar

▶ Beklenmeyen, aniden gelişen...

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



Psikolojik Sağlamlık Geliştirilebilir mi?



Yasemin Dalkılıç Dünya sualtı dalış rekortmeni

- ▶ 6 dakika nefesimi tutabiliyorum.
- ▶ Ciğerlerim sizden farklı değil.
- ▶ Ben sizlere göre daha iyi nefes kullanıyorum.
- ▶ Akciğerleri doldurmayla ilgili teknikleri kullanıyorum.
- ▶ Her gün nefes çalışmaları yapıyorum.



Psikolojik Sağlamlık da Geliştirilebilir...

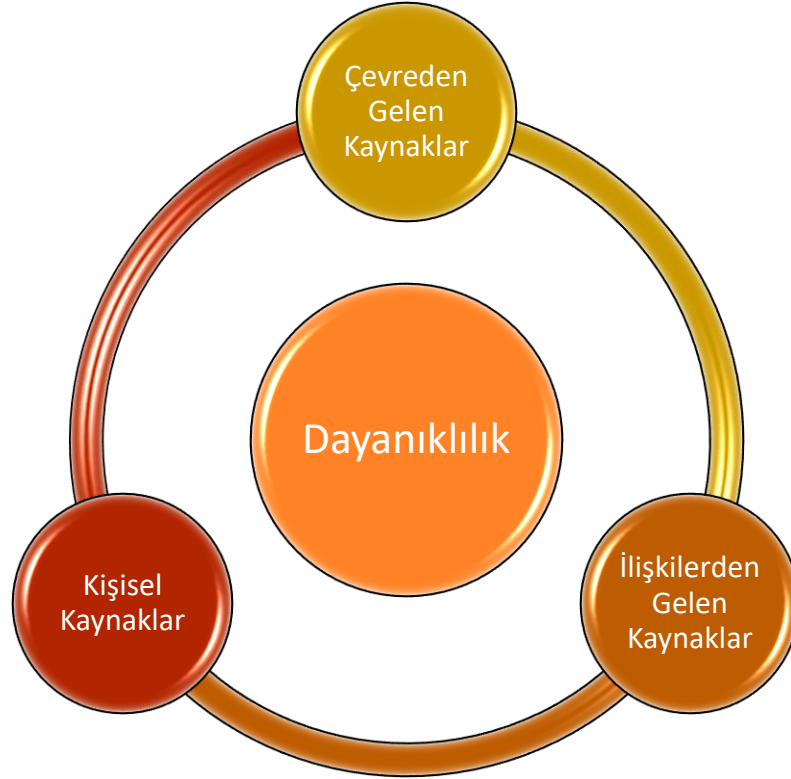


▶ Psikolojik Sağlık;

- ▶ Sadece doğuştan gelen bir özellik değildir.
- ▶ Kişisel özelliklerin, sosyal ve çevresel etkilerin bir birleşimidir.
- ▶ Bu kavram gelişimsel bir süreçtir.
- ▶ Psikolojik Sağlık geliştirilebilir.
- ▶ Dayanıklılığı bina edebilmeyi sağlayan '**koruyucu etmenler**' vardır.
- ▶ Dayanıklılığı azaltan **risk faktörleri** vardır.
- ▶ Herkesin güç kaynakları ve zayıf noktaları farklıdır. Bu yüzden bazen güç kaynağı gibi görünen durumlar kişi için zayıf nokta haline gelebilir.



Dayanıklı Olmak İçin Gerekenler





Kişisel Kaynaklar

- ▶ Yüksek zeka
- ▶ Özdenetim becerisi
- ▶ Yüksek mizah duygusu
- ▶ Özgüven
- ▶ İyimserlik
- ▶ Dışadönüklük
- ▶ Uyumlu olma
- ▶ Sorumluluk sahibi olma
- ▶ Gelişime Açıklık
- ▶ Olumlu düşünceler
- ▶ Kişisel gelişim çabası
- ▶ Yüksek iletişim becerisi
- ▶ Olumlu sosyal ilişkiler



İlişkilerden Gelen Kaynaklar

- ▶ Anne-baba
- ▶ Kardeş
- ▶ Arkadaş
- ▶ Eş
- ▶ Akraba
- ▶ Komşu
- ▶ Değer verilen kişiler

Sağlıklı ilişki sağlandığı zaman kişi için önemli bir sosyal destek kaynağı haline gelir.



Çevreden Gelen Kaynaklar

- ▶ İyi aile ortamı
- ▶ Sosyoekonomik koşullar
- ▶ Eğitim fırsatları
- ▶ Sağlık imkanları
- ▶ İş olanakları



Bireysel ve çevresel koruyucu faktörlerin kendi içlerindeki etmenlerle ve birbirleri arasında da bir etkileşimsel süreç vardır.



Dayanıklılığı Arttırdığı Bilinen Kişisel Kaynaklar

► Yüksek Zeka



Kriz anında gerekli olan 'dikkat etme, organize olma, problem çözme vb.' faktörler yüksek zeka sayesinde devreye girer.



► Öz Denetim Becerisi



Özdenetim, kişinin kendi kendini kontrol edebilmesi, duygu ve düşüncelerini yönetebilmesi anlamına gelmektedir.

Bu özelliklerin psikolojik sağlamlığı artırması beklenmektedir.



► Dışadönüklük



Enerjik, konuşkan ve sosyal olma niteliklerini barındıran dışadönüklük bu bağlamda, kişilerin yeterli miktarda ve güçlü sosyal kaynaklar elde etmesinde rol oynayarak, psikolojik dayanıklılık açısından kişinin sosyal becerisine vurgu yapmaktadır.



- ▶ Uyumluluk düzeyinin yüksek olması



Uyumluluk düzeyi yüksek bireylerin çevresindeki bireyler üzerinde uyandıracığı etkinin olumlu geri dönüşü ile birlikte psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması beklenmektedir.

Bu sebeplerden dolayı uyumluluk düzeyi yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin artırılması beklenmektedir.



► Sorumluluk düzeyinin yüksek olması



Sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin özellikleri; düzenli, güvenilir, çalışkan, disiplinli, dürüst, dakik, hırslı, korumacı olarak sıralanmaktadır.

Sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin stres ile başa çıkabilmek için daha aktif ve problemi çözmeye odaklı davranışlar sergiledikleri ortaya konmuştur.

Bu sebeplerden dolayı sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin artırması beklenmektedir.



► Gelişime açıklık



Gelişime açıklık düzeyi yüksek kişiler gelenekçi olmayan, yenilikçi, yaratıcı, hayal gücü kuvvetli ve düşünceli bireyler olarak tanımlanmaktadır.

Gelişime açık bireylerin, analitik düşünme becerileri ve kuvvetli hayal güçleri sayesinde psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olması beklenmektedir.



► Yüksek Kendilik Algısı



Sosyal süreçlerle şekillenen kendiliğe yönelik algılamaların bu özelliklerden doğrudan etkilendiği, kişilerin düşük nörotiklik ve yüksek özdisiplin özellikleriyle birlikte psikolojik dayanıklılığa ilişkin kendilik algılamalarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir.



İlişkilerden Gelen Kaynaklar

► Sağlıklı İlişkiler



Tutarlı, uzun süreli, güven verici, kimi zaman koruyucu ve yol gösterici olan ilişkinin psikolojik sağlamlık düzeyini artırması beklenmektedir.



Çevreden Gelen Kaynaklar

- ▶ İyi aile ilişkilerinin olduğu bir ortama sahip olmak
- ▶ Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkilerin olması
- ▶ İyi sosyoekonomik koşulların olması
- ▶ Eğitim fırsatlarının iyi olması
- ▶ Sağlık fırsatlarına ulaşabilir olmak
- ▶ İş imkanlarının geniş olması
- ▶ Sanatsal ve spor etkinliklerine ulaşabilir olmak
- ▶ Birbirine bağlı bir toplum kültürünün olması



Kısaca Psikolojik Dayanıklılık Nasıl Geliştirilir?

- ▶ Kendinize güvenerek
- ▶ Zaman zaman yapılan şeylere ara vererek
- ▶ Bedeninize ve sağlığınıza iyi bakarak
- ▶ Bilgilerinizi artırarak
- ▶ Hedefler belirleyerek ve bu hedefler doğrultusunda ilerleyerek
- ▶ Kendimize dair pozitif algı geliştirerek
- ▶ Umutlu olarak
- ▶ Kendinizi keşfetme fırsatı olarak görerek
- ▶ Değişimin yaşamın bir parçası olduğunu kabul ederek
- ▶ Günlük rutinler oluşturarak
- ▶ Güçlü duygusal bağlar kurarak
- ▶ İyi ilişkiler kurarak
- ▶ Başkalarına yardım ederek



Zorlu bir yaşam olayı geçirmeden psikolojik sağlamlık düzeyimizi bilemeyiz...

- ▶ Psikolojik sağlamlık, sadece kişi bir tür risk ya da zorluk yaşandığı zaman tanımlanabilir.
- ▶ Belirgin bir risk durumunun olmadığı koşullarda yaşayan kişiler için “yeterli ya da yetkin”, “uyumlu” ya da sadece “normal” denilebilir ve bu kişiler için “psikolojik sağlamlık” olgusundan bahsedilemez.



Risk Faktörleri

Risk faktörleri, “olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler” olarak tanımlanmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997).

- ▶ Bireysel risk faktörleri
 - ▶ Erken doğum
 - ▶ Olumsuz yaşam olayları
 - ▶ Kronik hastalıklar
- ▶ Ailesel risk faktörleri
 - ▶ Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
 - ▶ Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşama
 - ▶ Ergenlik döneminde anne olma
- ▶ Çevresel risk faktörleri
 - ▶ Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
 - ▶ Çocuk ihmali ve istismarı
 - ▶ Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
 - ▶ Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
 - ▶ Evsizlik



Özetle...

► Zorlu Olay Sonrası;

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



Psikolojik sağlamlık süreci sonrasında oluşan olumlu sonuçlardır.



Çocuklarda ve gençlerde psikolojik sağlamlığı arttırmak için neler yapılabilir?

- ▶ Çocuğunuza zorlu durumlar karşısında davranışlarınızı örnek alabileceği pozitif bir rol model olun.



- ▶ Çocuğunuzla doğduğu andan itibaren ve gelişiminin her aşamasında olumlu bağlar kurarak güvenli bağlanmayı gerçekleştirin.





- ▶ Çocuğun duygularını ifade etmesine fırsat verin. Siz de duygularınızı paylaşarak örnek olun. Çocuklarınıza duygusal kontrolü öğretmeye çalışın.



- ▶ Çocuğun sosyalleşmesini, akran ilişkileri geliştirmesine olanak tanıyarak etkili iletişim becerilerini öğrenmesini sağlayın.





- ▶ Çocuğın sorumluluk almasını özendirerek sorumluluk bilincini kazandırın.



- ▶ Çocuğunuzu koşulsuz sevdiğinizi ifade edin ve hissettirin. Değerli olduğunu hissetmesini sağlayın.





- ▶ Çocuklarınızı başka çocuklarla kıyaslamayın ve başka arkadaşları örnek göstermeyin. Her çocuk biricik ve özeldir.



- ▶ Aile bireylerinin kendisini ifade edebildiği demokratik bir aile tutumu benimseyin.

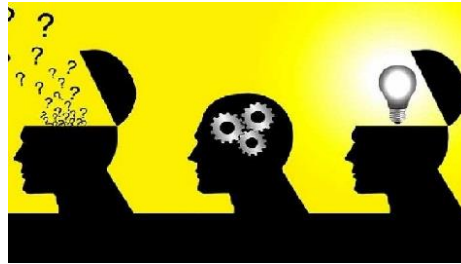




- ▶ İhtiyaç anında yardım isteme becerisi kazandırın.



- ▶ Çocuğunuz bir sorunla karşılaştığı zaman sorunu çözmek yerine, çocuğunuzun düşünmesini sağlayarak problem çözme becerilerinin gelişmesini sağlayın.





Dinlediğiniz
için
teşekkür
ederiz...



Kaynakça

- ▶ Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3, (28), 113-128.
- ▶ Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. Türk Psikoloji Dergisi, 30(75), 81-92.
- ▶ Gültekin, Z., Irk, E., Polatçı, S., ve Sobacı, F. (2017). Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler mi? Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4 (29), 553-578.
- ▶ Kirby, L.D. ve Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. (Ed: M. Fraser) Risk and resilience in childhood. Washington, DC: NASW Press.
- ▶ Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. New York: The Guilford Press
- ▶ <https://www.hurriyet.com.tr/galeri-3-kmden-yere-cakilan-ucaktan-sag-olarak-kurtuldu-41016637/13>
- ▶ https://tr.wikipedia.org/wiki/Su_ay%C4%B1lar%C4%B1



Çankaya Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Tel : 0312 466 67 76

E-Posta : cankayarampdr@gmail.com

İnternet : www.cankayaram.meb.k12.tr

İnstagram : [@cankayaram](https://www.instagram.com/cankayaram)

Twitter : [@cankayaram06](https://twitter.com/cankayaram06)