

# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

# TRAVMALAR....



İKİNCİ DÜNYA SAVAŞI

DEPREM

**Toparlanıp Hayatları Daha İyi  
gidenlerin Farkı Neydi?**

**Süper Güçleri mi vardı?**

# “Resilience” ları vardı?



## ▶ **Resilience:**

- **Jump back(geri sıçrama)**
- **Elasticity (Esneklik)**
- **Çabuk iyileşme özelliği**

- ## ▶ **Metal dayanıklılığı: “Kırılmak yerine dayanmak ya da esnemek”**

DAYANIKLILIK

Mukavemet

Metanet

**sağlamlık**

Yılmazlık

Esneklik

Bükülebilme

Uyabilme

## Psikolojik Sağlamlık Tanımı

*İşleyen sağlıklı sistemini zorlayıcı durumlara karşılaşan veya travma oluşturma ihtimali olan olaylara maruz kalan bir kişinin*

*olumlu ruhsal sonuçlarla çıkmasına sebep olan **GELİŐİMSEL SÜREÇ.***

**ya da**

***Psikolojik sağlamlık; kendi kendini toparlayıp yeniden iyileştirme gücü***



# Neden Dayanıklı Olalım???

- ▶ Acı stres verici olaylar yaşamın bir parçasıdır ve her zaman önlenemez.
- ▶ Acıyla stresinle baş edemiyorsan, dürtüsel davranabilirsin.
- ▶ Dürtüsel davrandığında, kendine zarar verebilir, bir başkasına zarar verebilir veya istediğinizi elde edemeyebilirsin.

# 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...**

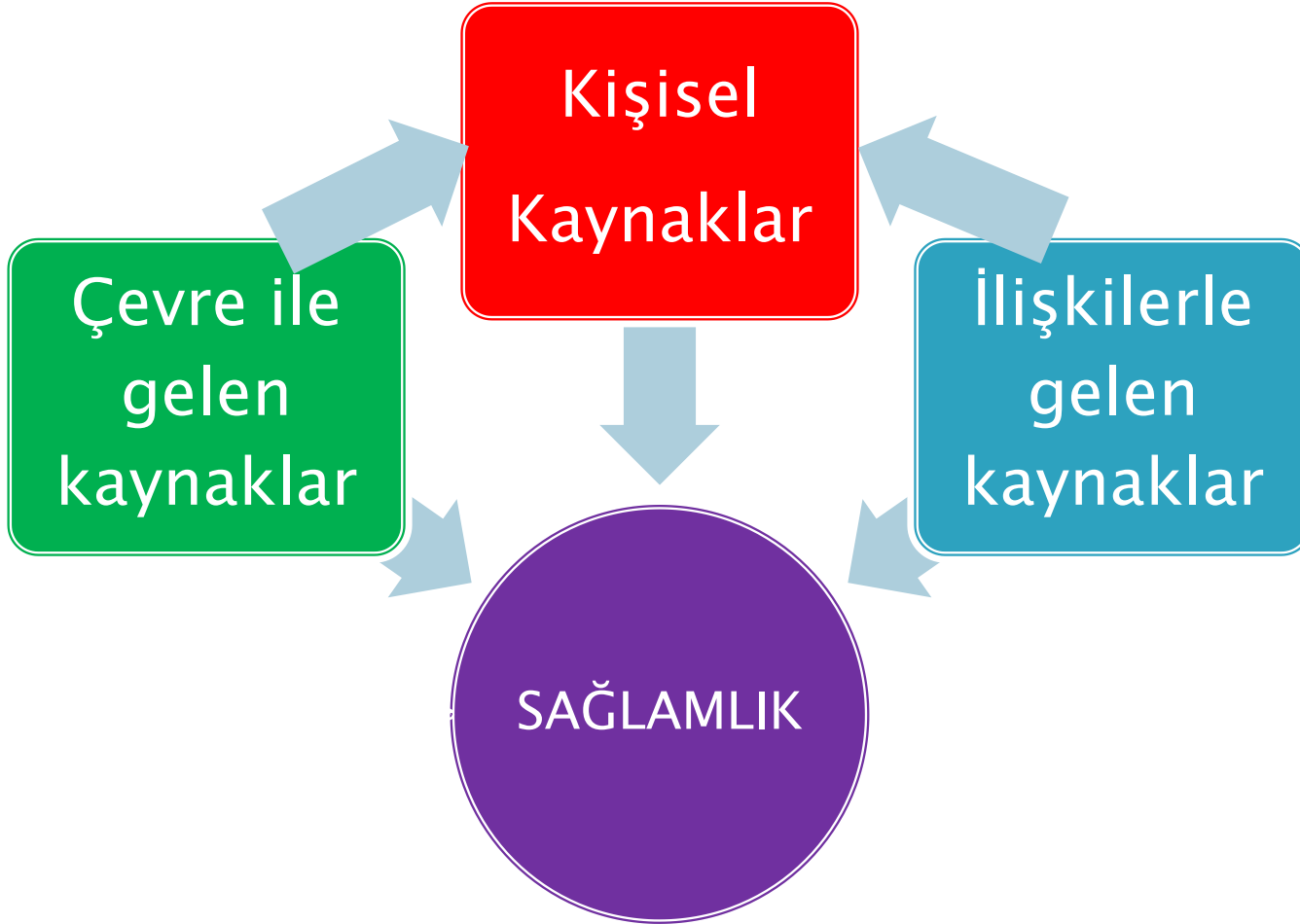
- **Ciddi Hastalıklar**
- **Sevdiği birisinin hastalığı, ölümü**
- **Savaşlar**
- **Kazalar**
- **Doğal afetler**
- **Göçler...**



# Seni Öldürmeyen Şey Güçlendirir mi?

- ▶ Yapılan bir araştırmada deneklerin 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, yani olaylardan daha az etkilendikleri bulunmuş.
- ▶ Hayatlarında hiç zorluk yaşamayanlar güçlenmiyor, ortalama zorluk yaşayanlar daha mutlu oluyor, fazlası ise zarar veriyor...
- ▶ *2-4 den fazla zorlu yaşam olayı kimsenin başına gelmesin.*

# Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri



# Dayanıklılığı Arttırdığı Bilinen Kişisel Donanımlar

- 1- Zekâ:
- 2- yumuşak huy (MİZAC)
- 3- olumlu bakış açısı (optimizm)
- 4- mizah duygusu
- 5- İç -denetim
- 6- cinsiyet (kız çocukları)
- 7- Kişisel farkındalık
- 8- Sorumluluk alma
- 9- amaç- ideali olma
- 10- inançlı olma
- 11- özgüven ve girişimcilik
- 12- kendini geliştirme çabası
- 13-Çevresine karşı duyarlı olma

# Dayanıklılığı Arttırdığı Bilinen Donanımlar: Sağlıklı İlişkiler

- ▶ **Sağlıklı ilişkiler tüm kişisel güçleri destekler**
- ▶ **İlişkinin ruhsal gelişimi desteklemesi için**
  - **Tutarlı**
  - **Uzun süreli**
  - **Koruyucu**
  - **Yol gösterici**
  - **Kabullenici**

# Dayanıklılığı Arttırdığı Bilinen Donanımlar: Çevresel Kaynaklar

- ▶ Eğitim fırsatları
- ▶ Öğretmen ve yaşıtlarıyla iyi bir iletişim
- ▶ Boş zaman etkinliklerini geçirebilecekleri ortamın olması
- ▶ Destekleyici sıcak aile ve toplum ilişkileri
- ▶ İş olanaklarının iyi olduğu bir çevrede yaşamak
- ▶ Düzenli bir hayat tarzı

# Bireysel Risk Faktörleri

- ▶ Erken doğum
- ▶ Düşük IQ
- ▶ Geçimsiz/öfkeli mizaca sahip olma
- ▶ Düşük benlik saygısı ve kaygılı mizaca sahip olma
- ▶ Madde Kullanımı
- ▶ Kronik Hastalıklar
- ▶ Ailesel ve çevresel risk faktörleri
- ▶ Ebeveynlik stili
- ▶ İhmal ve istismar

## **Koruyucu faktörler ve risk faktörleri değişkendir bireye göre değerlendirilir.**

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



# AİLELER...

- ▶ Yapılan araştırma verilerine göre bakım verenlerin yalnızca %38'i çocukta psikolojik sağlamlığı artırabilecek davranışlar sergilemektedir.
- ▶ Aksine çoğu ebeveyn çocukta psikolojik sağlamlığın oluşmasını engelleyecek davranışlarda bulunmakta ve çocuğa karışık mesajlar vermektedir.

# ÖĞRETMENİN ETKİSİ

- ▶ 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.

# Psikolojik Danışman Pratikte Ne yapmalı ??

Kapımızı Çalan her çocuğun o sorunu için bu görüşme bir "dönüm noktası" fırsatı olabilir



# Muğla'lı Metin...

- 14 yaşında
- 7. sınıf öğrencisi
- Ders başarısı orta düzeyde
- 3 kardeşin en büyüğü
- Babasının işi nedeniyle Muğla'dan Bursa'ya tayin olmuşlar
- Yeni okulunda ilk aylar çok zorlanmış, sınıfında aynı apartmanda oturduğu bir arkadaşı varmış. Bir tek onunla arkadaş olabilmiş
- Bu arkadaş sigara kullanıyormuş. Bir hafta boyunca okul dönüşü sigara ikram etmiş, "içmezsen delikanlı değilsin" demiş. Grupta alay etmişler
- Ancak Metin içmemiş ve her seferinde geçiştirerek ya da şakalaşarak konuyu kapatmış.



# Sevda

- 16 yaşında
- 9. sınıf öğrencisi
- Ailenin tek çocuğu
- Orta okulda başarılı bir öğrenciymiş
- LYS ye yoğun olarak hazırlanmış
- Fen Lisesine gitmeyi umuyormuş
- Ancak sınavda beklediği başarının çok altında kalmış
- İstemediği bir Liseye başlamış
- İlk dönem dersle hiç ilgilenmemiş, ciddi devamsızlığı varmış
- Bir kızla ciddi kavga etmiş
- Ders durumu çok kötü
- Okul değişimi önerilmiş...



# Değerlendirme

S

• Sorun Ne?

E

• Elinde Ne Var?

Y

• Yanında kim var

R

• Rezervi var mı?

E

• Eyvah dikkat

T

• Tartış ve Plan yap

# 1 – Sorun tespiti

Çocuğun bize getirdiği sorun nedir?

Akut müdahale gerektirir mi?

İşbirliği isteği var mı?

Ne kadar vaktiniz var?



## 2– Elinde Ne var?

- ▶ Çocuğun Bireysel kaynakları neler?
  - 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)

# 3– Yanında kim var?

- ▶ Anne ile ilişkisi
- ▶ Baba ile ilişkisi
- ▶ Kardeş ilişkisi
- ▶ Arkadaş ilişkisi
- ▶ Yakın arkadaş varlığı
- ▶ Arkadaş grubu var mı
- ▶ İyi ilişkisi olan öğretmen var mı?
- ▶ Örnek aldığı birisi var mı?
- ▶ Akrabalarından yakın olduğu var mı?
- ▶ BUNLARDAN HANGİSİ İLE İLİŞKİSİ BU SORUNDA KULLANILABİLİR? (En az bir ilişki belirleyin)
- ▶ Bu kişi mevcut sorunda nasıl bir katkı verebilir.

# 4-Rezervi var mı?

- ▶ Çevresel ve sosyoekonomik destek
- ▶ Aile ortamı destekleyici mi?
- ▶ Yaşadığı çevre nasıl?
- ▶ Ailenin ekonomik durumu nasıl?
- ▶ Akrabalık ilişkileri nasıl?
- ▶ Sınıf ve Okul desteği?
- ▶ Bu kaynaklardan hangisi mevcut sorunda işimize yarayabilir(en az bir kaynak belirleyin)
- ▶ Bu kaynak bu sorunda ne şekilde kullanılabilir.

# 5– Eyvah Dikkat

- ▶ Belirgin dezavantajı var mı?
- ▶ (herhangi bir kayıt şart değildir)

# 6- Tartış ve Plan Yap

- ▶ ..... Bizim için bir sorun ama bu senin için bir fırsat da olabilir.
- ▶ Sen .... Bir gençsin
- ▶ Bu konuda.... Lardan destek alabiliriz
- ▶ .... Nın olması da bizim için çok iyi.
- ▶ Birlikte bu sorunun çözümü için birşeyler yapabiliriz.
- ▶ Sence nereden başlamalıyız.
- ▶ Şimdi yapmamız gereken.....
- ▶ Zaman çizelgesi

# Çözüm Önerisi oluştururken dikkat edilecek konular.

- 1- Yeni çevre ve ilişkiler oluşturmak için somut öneriler verilmeli
- 2- SEYRET hedef oluşturulmalı ve birlikte takip edilmeli
- 3- Özgüven arttırmak ana bireysel hedef olmalı.
- 4-Riskler ve Stres kaynakları tespit edilip azaltılmalı.
- 6- Dönüm noktası olarak kullanılacak net ve farklı öneriler kullanılmalı.

# STRES FAKTÖRÜ !!!!

Azı da Çoğu da Dert



# Stres Durumunda Dayanıklı Olma Becerilerine Genel Bakış

Stres durumunda işleri daha iyi hale getiremiyorsanız ve daha da kötüsünü yapmak istemiyorsanız işte o zaman kullanabileceğiniz beceriler!

- Dikkatini KAYDIR etkinlikleri
- 6 duyu ile kendini YATIŞTIR etkinlikleri
- HADİ kendine DÖN etkinlikleri
- Adım ADIM ve Önleme planı

Sadece Değerlendirme ve  
Formülasyon Birçok Genç  
için tek başına Dönüm  
Noktası Olabilir...

► TEŞEKKÜRLER...

ASLI GÖKNUR ÖZER  
YALOVA REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ