



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

PSK.DAN.FEYZANUR KANTAR

Yoksul bir ailede büyüyen, gençliği boyunca oto tamirciliği yapan **Sochiro Honda**'nın, hayallerinin peşinde büyük emeklerle çalışarak kurduğu fabrikası İkinci Dünya Savaşı'nda yerle bir olur. Honda yeniden fabrikasını kurmak için harekete geçer, savaş enkazlarından topladığı parçalar, asker telsizlerinin donanımını bisiklete monte ederek ilk motorbisikleti geliştirir. Honda'nın kalbini ve zihnini diğerlerinden farklı kılan ne olabilir?

Defalarca kez başarısızlık denemelerine maruz kalan, iflas eden kendi kurduğu şirketinden kovulan **Steve Jobs**'u her defasında, yeni bir hayal kurarak üretmek için yola düşüren şey nedir?

Gözlerini kaybetmesine rağmen, **Aşık Veysel**'i bağlamayla dost eden ve sayısız eserler üretmeye teşvik eden O'nun hangi özelliğidir?

Ya da 99 depreminde enkaz altından kurtulan, depremle adı anılan İzmit'in adını rekorlarla birlikte anmaya niyet eden **Ufuk Koçak**'ın, 2014'te dünya dalış rekortmenliğine onu ulaştıran ayaklarının sırrı nedir?

PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK
NEDİR?

- Resilience
- Yılmazlık
- Kendini Toparlama Gücü
- Stresle Baş Etme



Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici ya da potansiyel travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayıcı örüntüler sergileme yeteneği olarak ele alınmaktadır (Stomff, 2019).



PSİKOLOJİK OLARAK SAĞLAM BİREY KİMDİR?

Araştırmacılar psikolojik olarak sağlam olan bireylerden oluşan üç farklı grup tanımlamışlardır;

1. Grup olağanüstü durumların üstesinden gelen ve hayatındaki olumsuzlukları beklenenden daha iyi şekilde halleden yüksek riskli gruplardan oluşmaktadır.
2. Grup boşanma, ölüm gibi bireysel stresler yaşasa bile kendisini bu deneyimlere uyum sağlayabilen gruptur.
3. Grup erken çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalsa bile bu gibi travmatik deneyimlerden kurtulan bireyleri içerir.



ÖNEMLİ NOKTALAR

Psikolojik Dayanıklılık; doğuştan gelen bir süper güç ya da iyi bir çevrenin armağanı değildir.

Kişisel özellikler, Çevresel ve Sosyal Etkenlerin bir bileşiminden oluşur.

Dayanıklılığı azaltan risk faktörleri olduğu gibi arttıran 'koruyucu etmenler' de vardır.

Herkesin farklı güç noktaları ve zayıf yanları vardır. Bazen güçler zayıflıklara dönüşebilir.

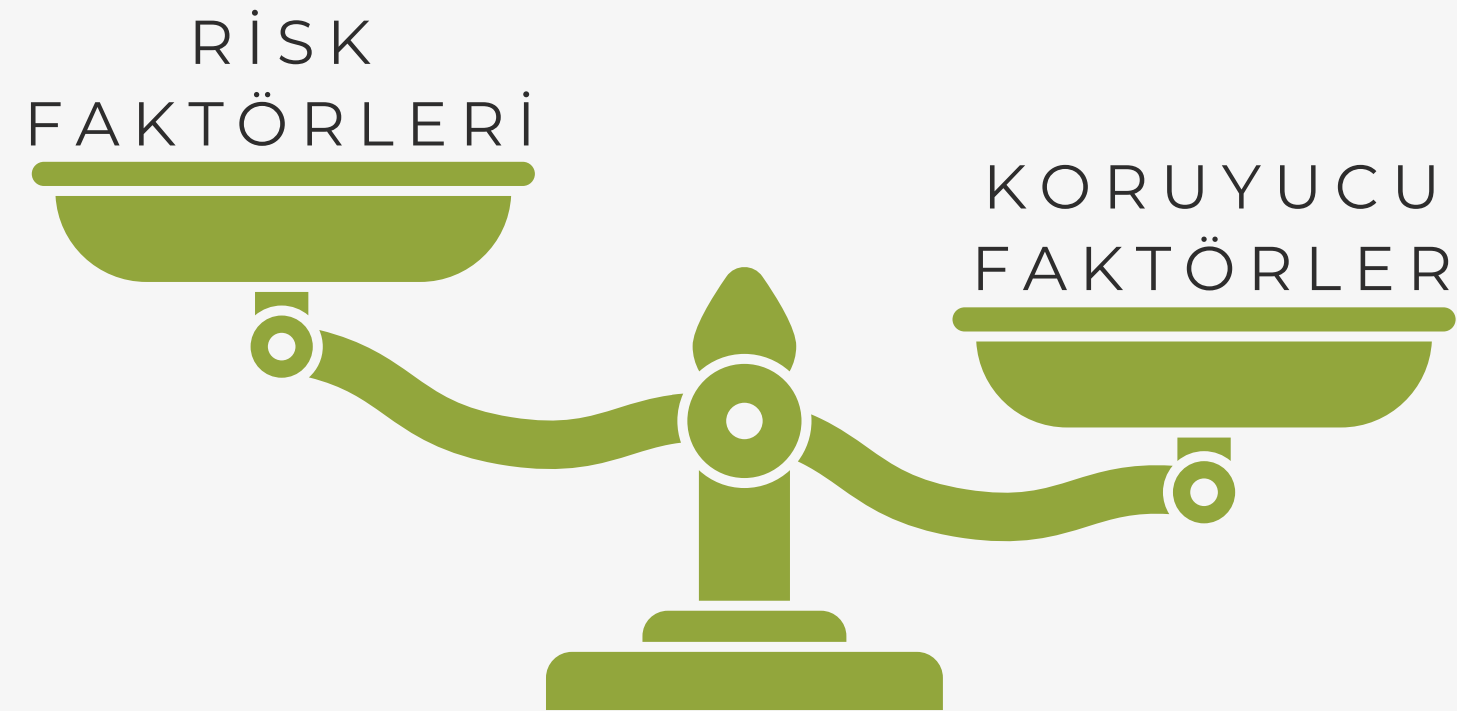
Ruhsal Hastalıkların 'Psikolojik Dayanıksızlıkla' doğrudan bir ilişkisi yoktur. Bazen gruptaki en dayanıklı insanlar ruhsal bulgu verir.

KORUYUCU VE RİSK FAKTÖRLERİ

Risk faktörleri, “olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler” olarak tanımlanmaktadır. Risk faktörleri, genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik koşulları ya da özellikleri içerebilir.

Koruyucu faktörler ifadesi, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır.

Psikolojik sağlamlıkta risk faktörlerinin azlığı ve koruyucu faktörlerin çokluğu önemlidir. Risk faktörlerinin niceliksel olarak az olmasının yanında bu faktörlerin görece olarak başka bir risk faktörü için zemin hazırlamamış olması bir başka deyişle neden niteliği taşıyor olması gerekmektedir (Garmezy, 1987).



RİSK VE KORUYUCU FAKTÖRLER

Biyolojik ve Kişisel Risk Faktörleri: Düşük doğum ağırlığı, erken doğum, kronik hastalıklar, beyin hasarları, mizaç, engellilik, kötü muameleye maruz kalma, olumsuz yaşam olayları, yüksek kronik stres

Ailevi Risk Faktörleri: Ebeveynin fiziksel kontrolünün olmaması, ebeveynin madde kullanımı, aile iç çatışma düzeyi, aile içi şiddet, sosyal destek yetersizliği, sosyal izolasyon, ebeveyn kaybı, ebeveynin en az bir kez hapis cezası almış olması, ailedeki patolojilerin fazla olması, psikiyatrik hastalığı olan bir ebeveynle yaşama

Okulla İlgili Risk Faktörleri: Okul başarısının düşük olması, olumsuz akran grubu, akran zorbalığı, okula bağlılığın yetersiz olması

Sosyal ve Çevresel Risk Faktörleri: Sosyal çevreden şiddet görme, çevrede sosyal destek verecek kuruluşların olmaması, kültürel ayrımcılığa maruz kalma, yoksulluk, çocuk istismarı, doğal afetler

Bireysel koruyucu faktörler: Öz-güven, öz-saygı, öz-yeterlilik, entellektüel kapasitenin yüksek olması, sosyal becerilere sahip olma, yumuşak başlı ve herkes tarafından sevilen biri olma, zeka, akademik başarı, olumlu veya kolay mizaç, iç kontrol odağı, kişisel farkındalık ve kendini kabul, özerklik, yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler, etkili problem çözme becerileri, iyimserlik ve umut, sosyal yetkinlik, mizah duygusuna sahip olma.

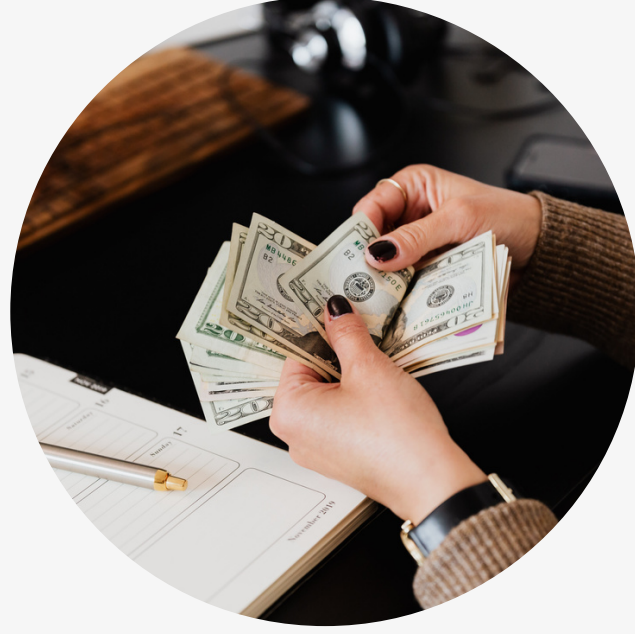
Aile ile ilgili koruyucu faktörler: Anne-baba ile yakın ilişki, sosyoekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleri, çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler

Çevresel koruyucu faktörler: Aile dışındaki bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki, sosyal bir çevrenin içinde yer alma ve iyi okullara okuma, akran/arkadaş desteği, etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

HAYATTA KARŞILAŞABİLECEĞİMİZ ZORLUKLAR



OKUL/SINAV
STRESİ



MADDİ
ZORLUKLAR



YENİ ORTAMA
GİRMEK



AYRILIKLAR/
TAŞINMA
(AİLE/ARKADAŞ)

HAYATTA KARŞILAŞABİLECEĞİMİZ ZORLUKLAR



DIŞLANMA



BİRİNİ
KAYBETMEK



DOĞAL
AFETLER



KRONİK
RAHATSIZLIKLAR

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI GELİŞTİRMEK İÇİN

Güçlü yönlerinizi fark edin. Fark etmek değişimin ilk adımıdır.
Olumsuz yönlerimiz yerine olumlulara odaklanın. Güçlü yönlerinizi yazarak kendinize
bir farkındalık kazandırın.
Yeniden kendimizi keşfetmeye ve tanımaya çalışmak kaygımızı kontrol edebilmede bize
yardımcı olacaktır.



Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Keyif verecek etkinlik ve hobilere
yönelmeyi seçin.

Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun.
Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam
becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

Becerilerinizi gözden geçirin. Bugün kendinize özgü saydığınız beceri ve özelliklerinizi nerede ve ne şekilde geliştirdiğinizin farkına varın. Yaşadığınız olayların her biri sizde ne gibi beceriler gelişimini destekledi, size neler öğretti, sıkça değerlendirin. Geçmişinizden, başınıza gelen olaylardan öğrenin. “Bu bana ne öğretti? Bu olayda hangi kapasitelerim gelişti?” sorusunu kendinize yöneltin.



Deneyimlerinizi zenginleştirin, sıradanlıktan uzaklaşın, yaşamınıza farklılıklar katın, kendinize farklı beceriler ekleyebilmek için girişimlerde bulunun.

Bağlantı halinde kalın, bağ kurun. Bağ kurmak zorlayıcı yaşam olaylarıyla başedebilmenizde size yalnız olmadığınızı, her şeye rağmen yanınızda size inanan, sizi değerli bulan insanların var olduğu gerçeğini hatırlatır. Duygularınızı gören ve destekleyebilen şefkatli insanlarla bağlarınızı geliştirin. Sosyal ilişkilerinizi geliştirin dostlarınızla ilişkilerinizi güçlendirmek için emek verin. Kendinizi yakın hissettiğiniz ortak amaçlar taşıdığınızı gruplara ve topluluklara katılın.



Beden sağlığınızla ilgilenin. Bedeninize bakın koruyun güçlendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel gücünüzü arttıracaktır.

Doğayla temas halinde kalın. Doğayı canlıları mevsimleri izleyin ve doğal akışa eşlik edin, açık havada daha çok zaman geçirin.



Maneviyatınızı güçlendirin. Manevi olarak size kendinizi daha iyi hissettirecek rutinler, aktiviteler belirleyin. Dua, meditasyon, yoga gibi etkinliklere katılın. İhtiyaç sahibi insanlar için manevi sosyal sorumluluk organizasyonlarına destek olun.

Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın. Yapmak istediklerinizi ertelemek yerine küçük adımlardan başlayın. Ulaşılmaz gibi görünen o büyük hedefler yerine “Bugün başarabileceğim, gitmek istediğim yere beni ulaştıracak ne yapabilirim?” sorusu üzerinde çalışın.



Mükemmeliyetçi olmayı bırakın. Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.

Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul edin ve bir an önce, “Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?” vb. sorularla çözüm odaklı olmayı seçin.



Değişime direnmeyin, eşlik etmeyi seçin. Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.

Bir karar vereceğiniz ya da herhangi bir davranışta bulunacağınız zaman “Bunu yapmak bana faydalı mı olur? Zararlı mı olur?” diye düşünüp ona göre karar verin. Bu sorunun cevabının sizin için d?nemsel olarak da değişebileceğini göz önünde bulundurun.



Başınıza gelenleri ve olayları değiştirme şansınız olmadığına ancak her zaman her türlü durumda kendi seçim şansınız olduğuna odaklanın. Her türlü durumda tutum ve davranışlarınızı kendinizin seçebileceğini unutmayın. **Anı yaşayın.** Geçmişi ya da geleceği düşünmeyin.

Zorlu yaşam olayınızla ilgili sorumlu tutacağınız kişi ya da kişileri affedin. Bu kendiniz ise kendinizi bağışlayın. Affetmeden ilerlemeniz ve durumla baş etmeniz mümkün değildir.



EĞER TÖM BU TEKNİKLERE RAĞMEN
HALA HAYATINIZDAKİ
OLUMSUZLUKLARA ODAKLANIP GÜÇLÜ
YÖNLERİNİZİ GÖREMİYORSANIZ YANI
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI
SAĞLAYAMIYORSANIZ PROFESYONEL
DESTEK ALIN.

Teşekkürler!