

# Ruhsal Dayanıklılık

# “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”

**Saęlamlık**

**Mukavemet**

**Dayanıklılık**

**Metanet**

**Yılmazlık**

**Esneklik**

**Bükülebilme**

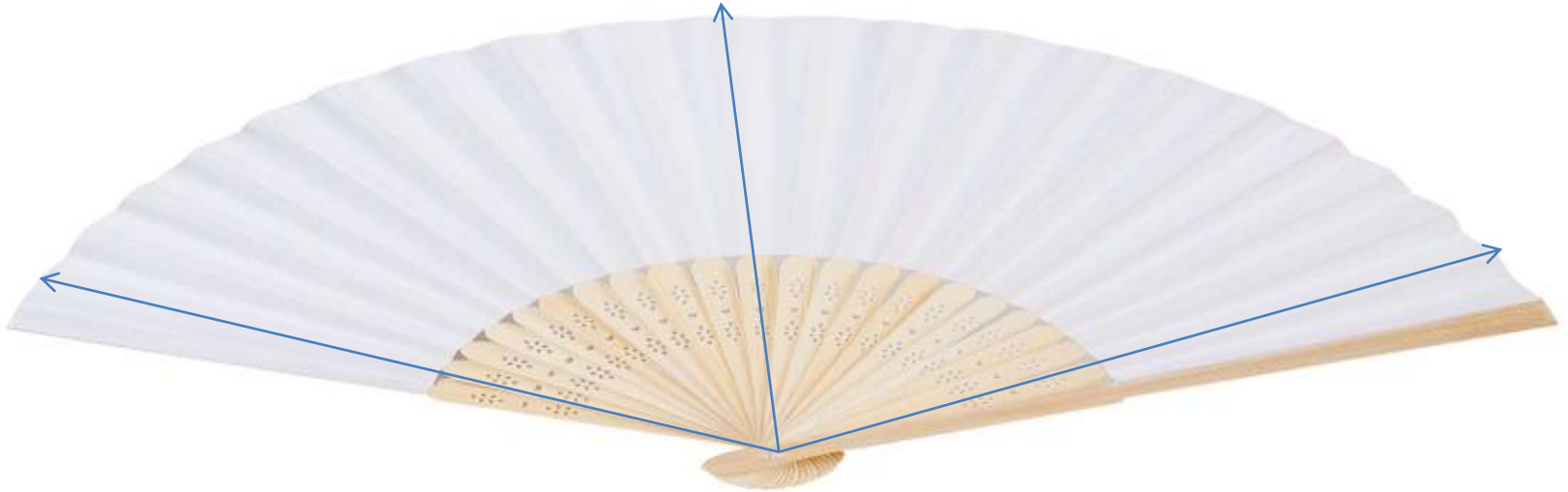
**Uyabilme**

# Ruhsal Dayanıklılık Tanımı

*İşleyen sağlıklı sistemini zorlayıcı durumlara karşılaşan 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.

Herkesin Dayanıklılıkla İlgili Kapasitesi,  
güçleri ve İhtiyacı farklı olabilir.



**Bu Eğitimin amacı Gençlere Bu Perspektiften de bakabilmek ve sistematik bir şekilde ufak dokunuşlar yapabilmektir.**

# 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...



# Psikolojik sağlamlık 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

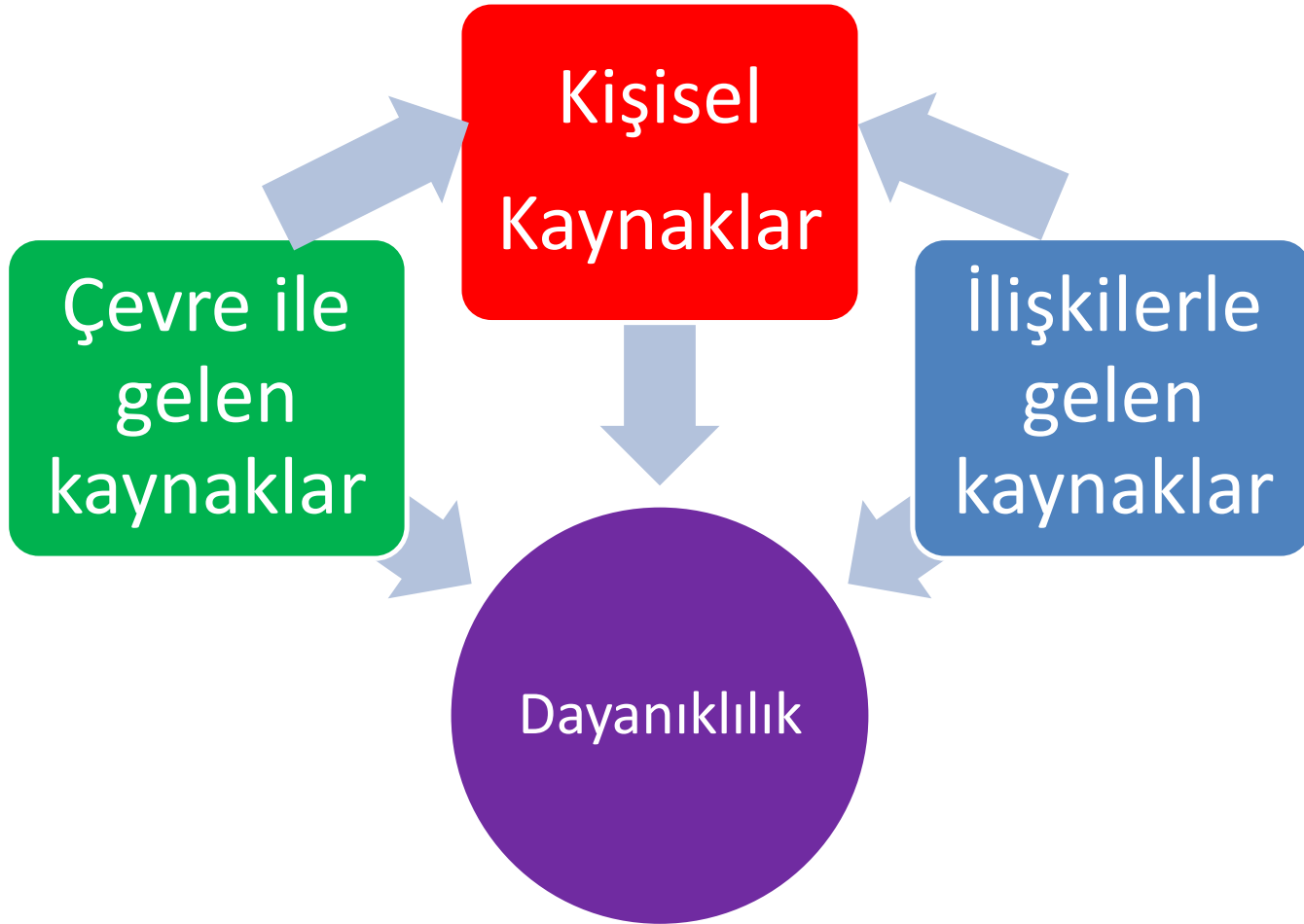
# Psikolojik sağlamlık süreci sonrasında oluşan olumlu sonuçlar (Masten)

- 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

# Özetle...

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

# Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri



# 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

# 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.

## 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

İşi 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.

Ergenler bu nitelikleri ustalıkla  
kullanamadığı için olumsuz  
özellik gibi görünebilir...

# 8- Çevresini Düzenlemeye Çalışma, duyarsız olmama



- 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.

# 9- Sorumluluk Alma



- Bireyin sosyal baskılara rağmen düşünce ve davranışlarını kendi standartlarına göre düzenlemesini ve kendi kendine karar verebilmesini ifade etmektedir. Özerk bireyler özgür iradeli, bağımsız, davranışlarını içsel olarak düzenleyen, düşünce ve davranışları üzerindeki sosyal baskıları göğüsleyebilen, «elalem ne der»e göre değil kendi kişisel standartlarına göre karar alabilen kişilerdir

# 10- Amacı, İdeali Olma



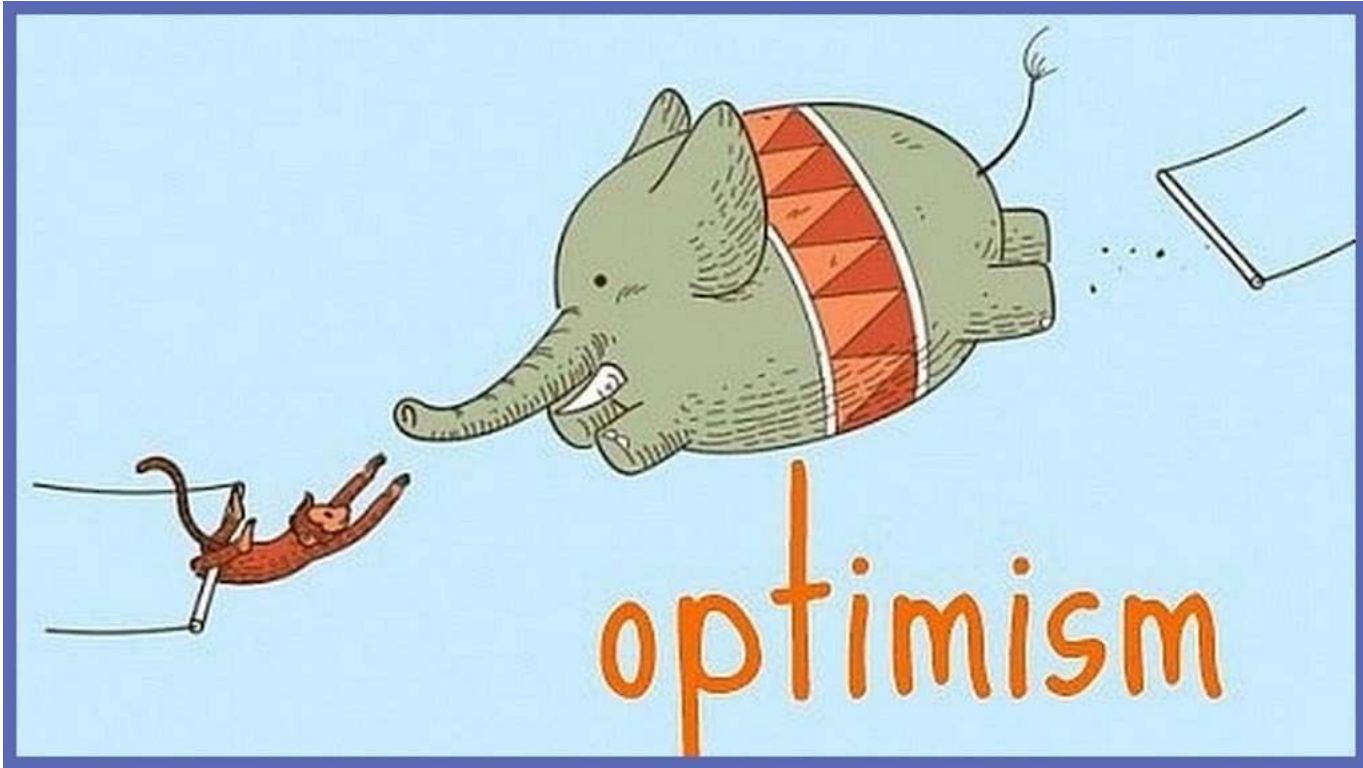
- V. Frankl bireylerin yaşamlarının anlam ve amacını bulmalarına yardım üzerine odaklanmıştır. Hem zihinsel sağlığın hem de olgunluğun tanımında bireyin yaşamının bir amacı olması gerektiği belirtilmektedir.
- Psikolojik sağlık ve iyi oluş düzeyinin yüksek olması açısından da amaca sahip bir yaşam birey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

# 11-İnançlı olma(Spirituality)

- 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- İyimserlik ve umudu sürdürme



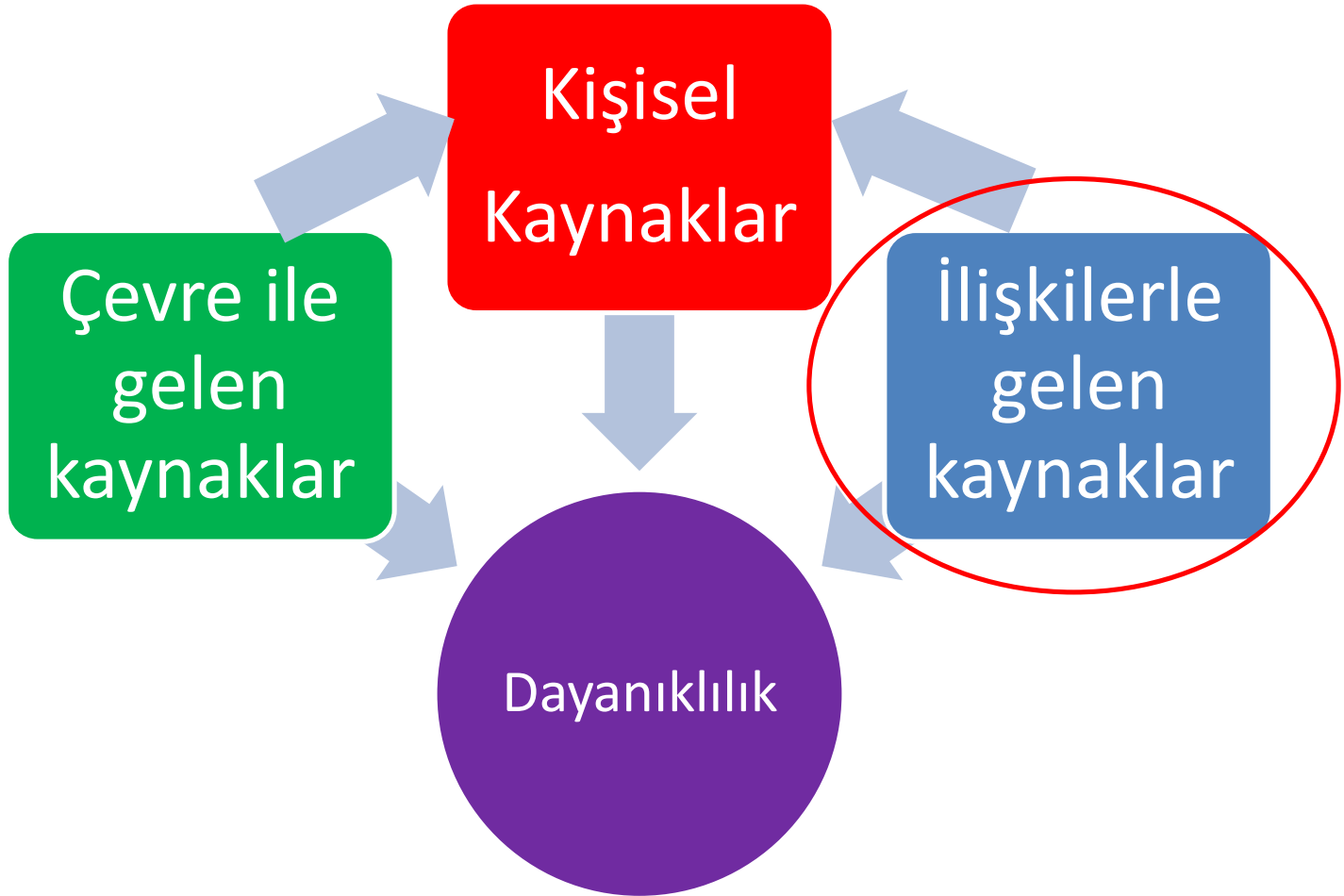
# 12- Öz güven ve girişimcilik

# 13- Kişisel Gelişim Çabası



- 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

# Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri



Yanınızda Kimin Olduğu Herşeyi  
deđiştirebilir...

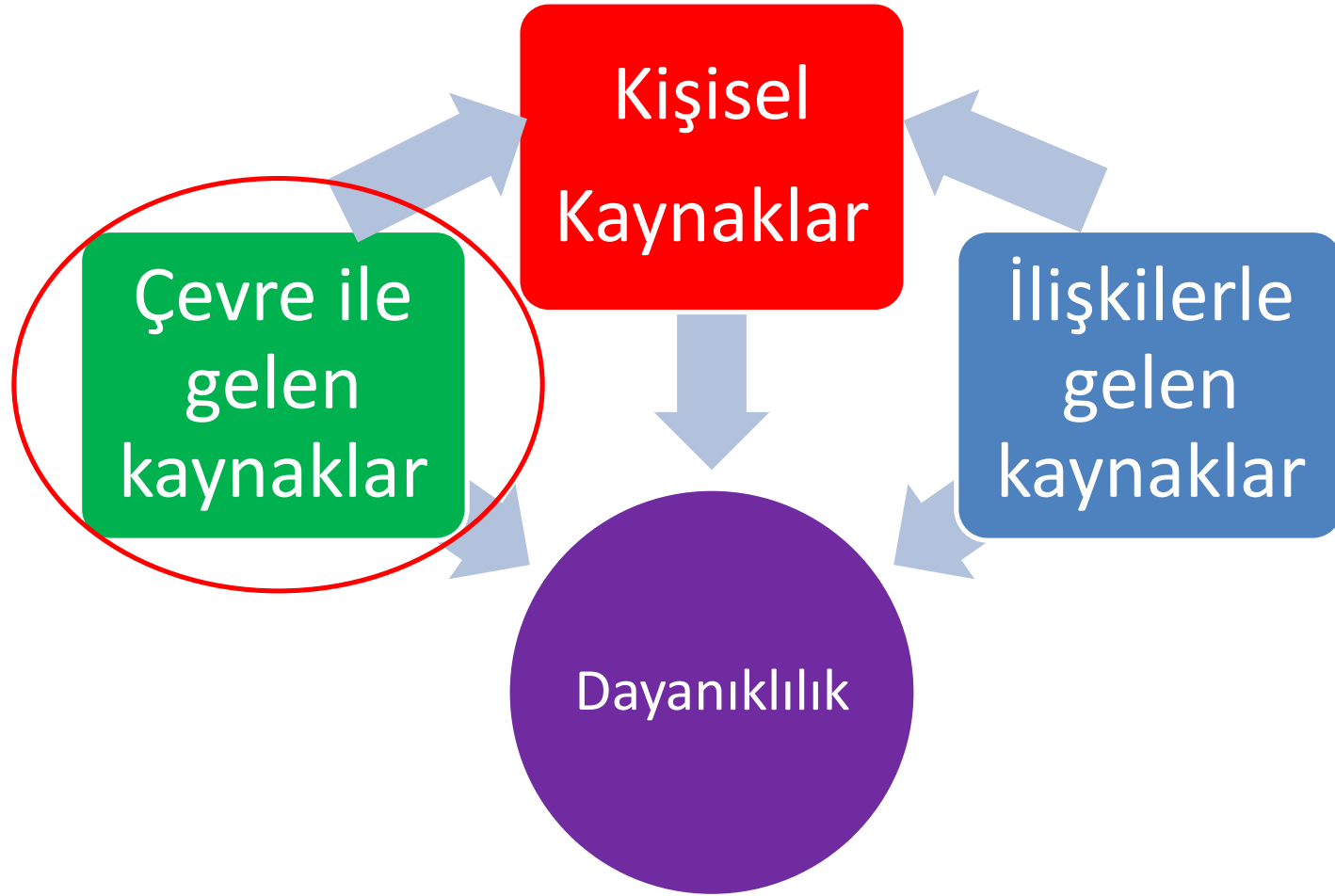


# Dayanıklılığı Arttırdığı Bilinen Donanımlar: Sağlıklı İlişkiler

- 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

Geçmiş kötü ilişki  
deneyimleri İyi bir başka  
ilişki modeliyle onarılabilir.

# Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri





# Çevresel Kaynaklar...

- 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 toplumdans gelme(Akdeniz)
- Sıcak aile ilişkileri
- İyi sosyoekonomik koşullar
- İyi komşuluk ilişkileri olan yerde yaşamak
- Birbirine bağılı bir toplumda yaşamak

# Sistemin İşlemesini Zorlaştıracak Şeyler de vardır!!!



# 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

# Erken Doğum

- 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



# Düşük IQ

- Problem çözme 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

# Geçimsiz/öfkeli mizaç

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





# Düşük benlik saygısı ve Kaygılı mizaç

- 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 karamsardırlar
- Depresyon, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları, intihar girişimi gibi duygusal ve davranışsal sorunlara daha yatkındırlar.



# Olumsuz yaşam olayları

- 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



# Kronik Hastalıklar

- 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.

# 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

# Aile ile ilişkili Faktörler

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

# İhmal-İstismar

- 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



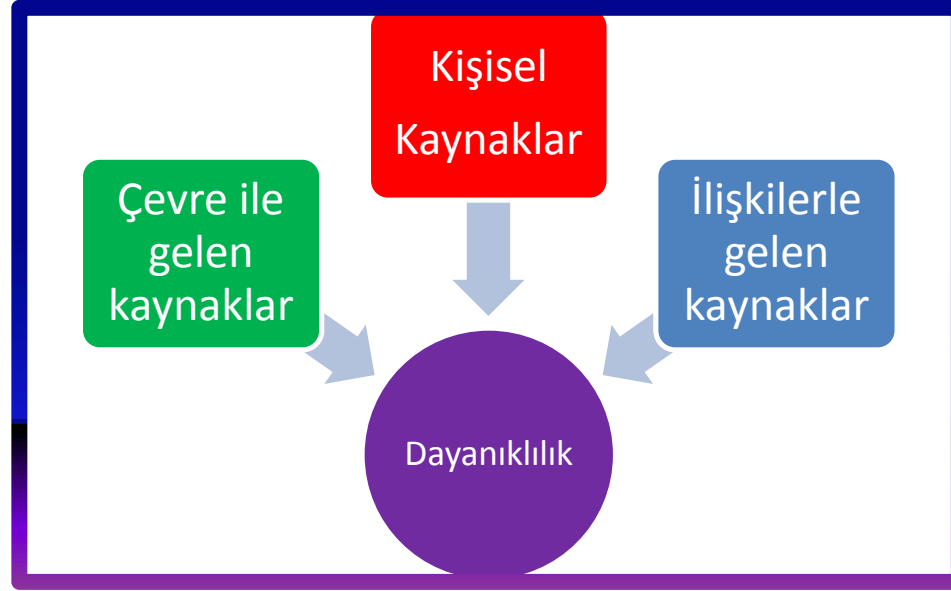
# Risk ve koruyucu deęiřkendir, bireye göre deęerlendirilir.

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

Risk Faktörleri Damgalama ve  
Teslim olmaya yol açmamalı



# Bir anda herşey düzelir mi?



## Turning Points

# Dönüm Noktaları

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



# Dönüm Noktaları

- 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.

- 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.

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



- Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişmesinde etkili kaynaklar 3 temel başlıkta toplanıyor
- I HAVE
- I AM
- I CAN

# I HAVE (Ben ..'ya Sahibim)

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

# I HAVE (Ben ...'ya Sahibim)

- 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 AM (Ben..)

- 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 karŐı saygılıyım.
- Kendi davranıŐlarımdan sorumlu olmaya karŐı istekliyim.
- İŞlerin yoluna gireceđine eminim

# I CAN (Ben .. Yapabilirim)

- Bu faktörler sosyal ve kişiler arası becerileri içerir

# I CAN (Ben .. Yapabilirim)

- 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.

TEŞEKKÜR EDERİZ