

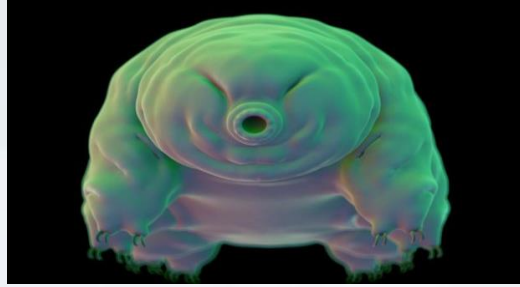


PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

Bu canlıyı bilen var mı?



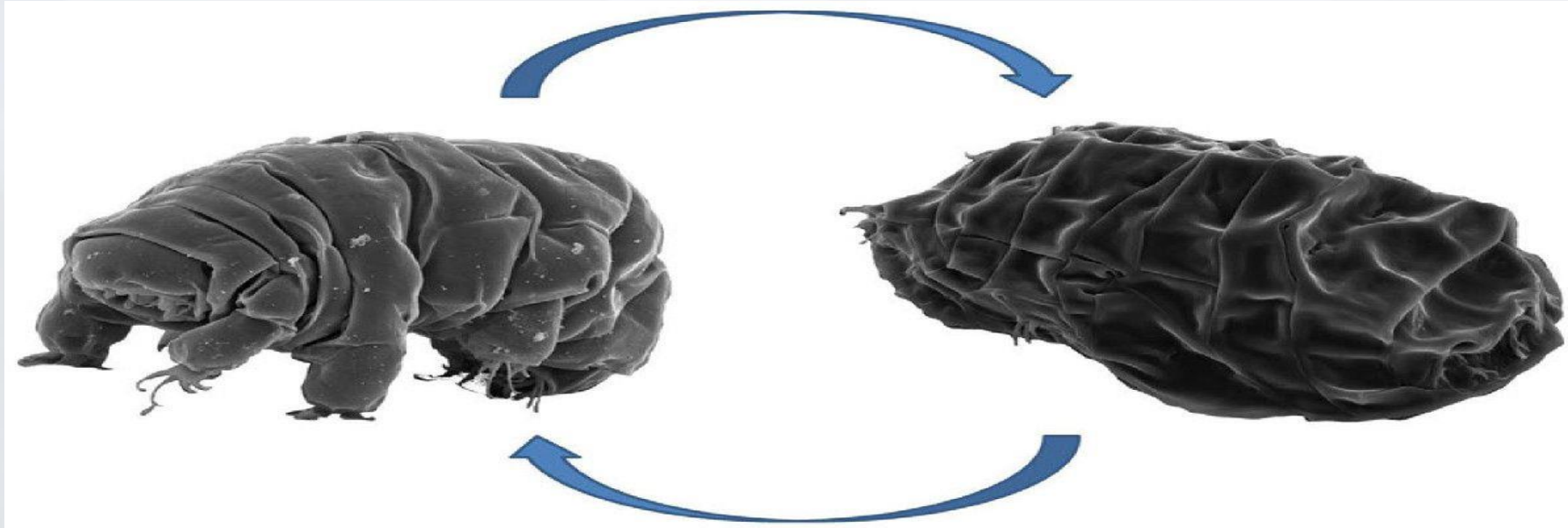
Tardigrad (Su ayısı)



- ✓ Okyanus dibinde yaşayan toplu iğnenin başından küçük (0.05 mm- 1.2 mm) bir canlı.
- ✓ Dinozorlardan daha eski. Onları yok eden afetlere dayanmış.
- ✓ Kaynar suyun içinde rahat yaşar.
- ✓ Radyasyonda yaşar. Oxford Üniversitesindeki deneyde 5000-6000 Gray radyasyona dayanmış. Bir insan 5 Gy de ölür.
- ✓ Sıcakta yaşar. (148.9 C)
- ✓ Soğukta yaşar (-200 C)
- ✓ Aç susuz yaşar. Hiç yiyecek ve su alamazsa 10 yılı aşkın yaşar.
- ✓ Uzayda yaşar. 2007 de bir grup mikroskobik canlıyla uzaya gönderilmiş. Atmosfer dışında bile en dayanıklıymış. 12 gün yaşamış.
- ✓ Dünyanın **EN DAYANIKLI** canlısı olduğu düşünülüyor

Bunu nasıl yapıyor ?

- Dış şartları sürekli takip ediyor.
- Şartlar zorlaşınca kaynaklarını en iyi kullanabileceği bir şekil alıyor.



İnsan dayanıklı olur mu?



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR? (Ruhsal Dayanıklılık)

- ✓ Psikolojik sağamlık, bir kavram olarak, önce tıp çalışmalarından ortaya çıkmış; iyileşme ve uyum, işleyişini sürdürme kapasitesi, risk ve travmadan sonra uyum sağlama olarak ifade edilmiştir.
- ✓ Psikolojik sağamlık travma (bizi derinden etkileyen olaylar), zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte(uyum sağlama) olabilme yeteneğidir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR? (Ruhsal Dayanıklılık)

- ✓ Hayatta başımıza bir çok olumsuz olay gelmekte: Hastalıklar, kayıplar, yas, doğal afetler...
- ✓ Böyle zorlu yaşam mücadeleleri karşısında bizi güçlü kılan bu özelliğimizin adı: psikolojik sağlamlık veya duygusal dayanıklılıktır.
- ✓ **KISACASI:** Zor zamanlarımızda yeniden ayağa kalkma ve toparlanma yeteneğimizdir.(Resimdeki ağaç gibi)



Yılmazlık (Değişen
durumlara esneklik
gösterme)

Uyabilme

**Sağlamlık
(Dayanıklılık)**

Bükülebilme


Esneklik

- 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 olabilmış
- Bu arkadaşı sigara kullanıyormuş. Bir hafta boyunca okul dönüşü sigara ikram etmiş, "içmezsen delikanlı değilsin" demiş. Grupta alay etmişler.
- Ancak Metin içmemiş ve her seferinde HAYIR diyerek konuyu kapatmış.



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



- 
- **Günlük hayatımızda karşılaştığımız problemlerimizi çözmemizde direkt etkili olan bir faktör.**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN FELSEFESİ

Olumsuzlukları
mız yerine



Olumlu
yönlerimizi

Güçlü
yönlerimizi



VURGULAMAMIZ
GEREKİR!

Bireysel
yetersizliklerimize
yerine



HANGİ DURUMLARDA!!!

Hayatta beklemediğimiz ya da ummadığımız birçok şey karşımıza çıkabilir.

(BU SLAYT GİBİ)

Örneğin;

Hayatın getirdiği stres,

Çalıştığımız bir işte başarısız olma,

Sevdiğimiz birinin ölümü,

Salgın hastalıklar , depremler, savaşlar

Sunum sırasında söyleyeceklerimizi unutma,

gibi birçok yaşam olayı ile karşı karşıya kalabiliriz.



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

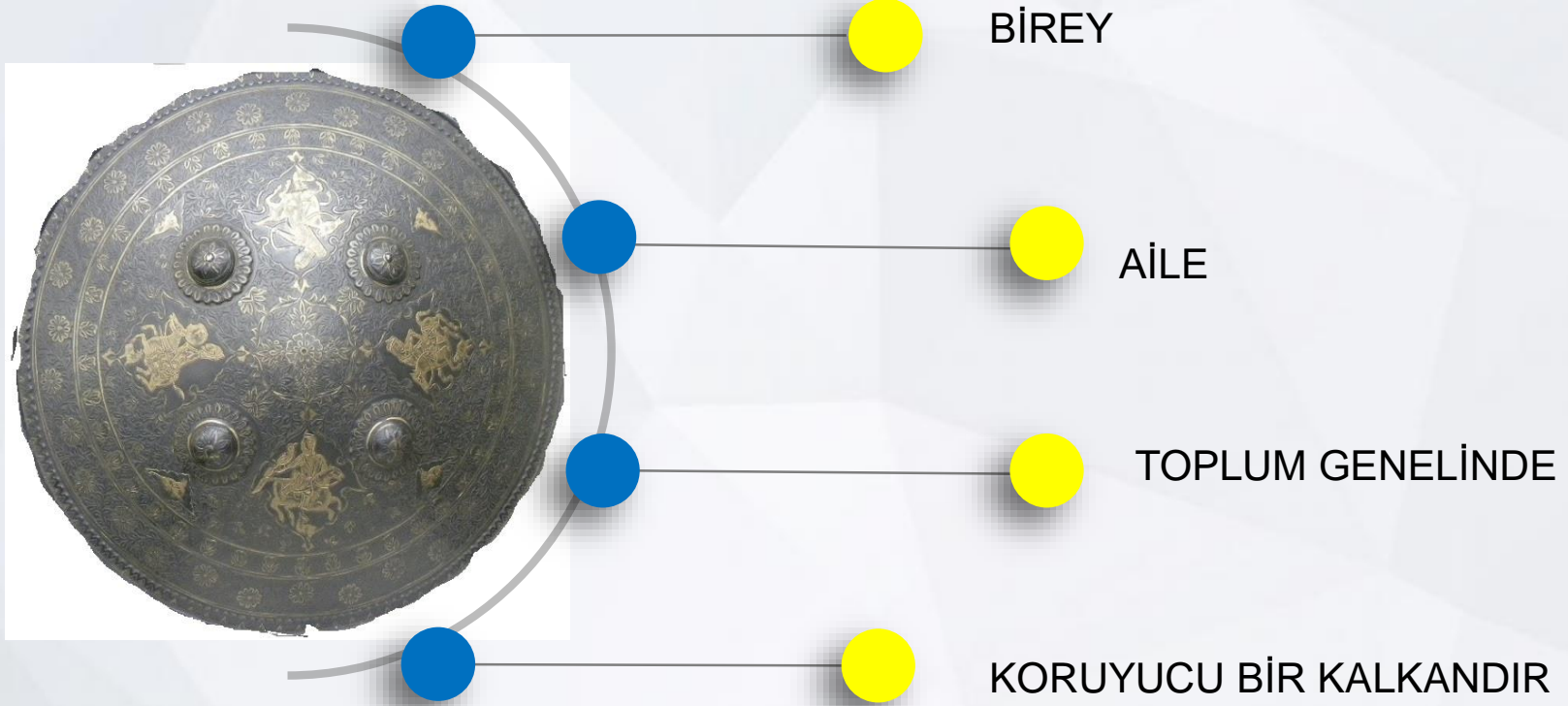
- ✓ Beklenmeyen, aniden gelişen...
- ✓ Ciddi Hastalıklar
- ✓ Sevdiği birisinin hastalığı, ölümü
- ✓ Kazalar
- ✓ Göçler...



Güncel Hayattan
Örnekler...



ÖZETLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...



SAĞLIKLI MI ?

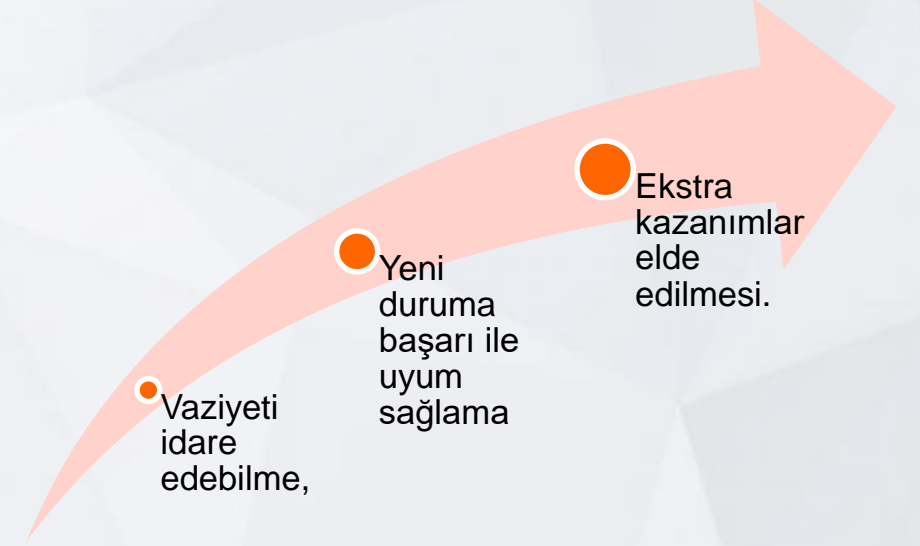


YETİŞKİNLER

ÇOCUKLAR

Zorlu yaşam olayları karşısında
üzülebilir,
korkabilir,
Kaygılanabilir.

SİSTEM NASIL ÇALIŞIYOR ?



Yani anormal yaşam olaylarının oluşturduğu olumsuz duyguları yaşamak ve onları kabul etmek sağlıklı bir tepkidir.

SAĞLIKSIZ OLAN NE?

1

Olumsuz olay ve durumları
Kabullenmemek

3

Hep karamsar düşünmek

2

Değişimlere karşı çıkmak

4

Saplantı(takılıp kalmak)
göstermek

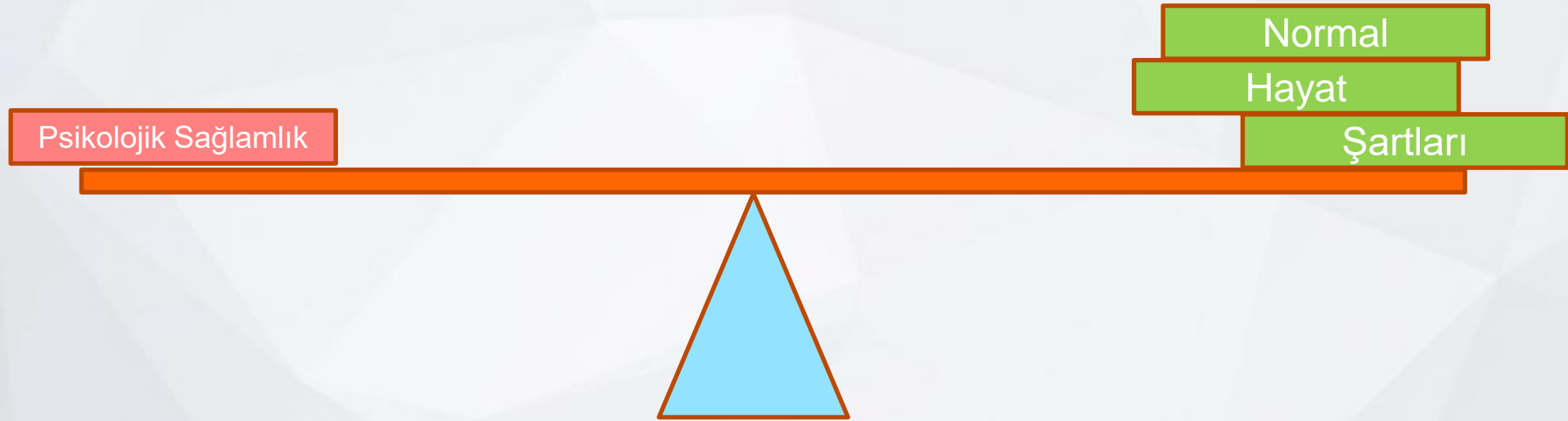
Psikolojik Sağlamlık ve Etkilenme Derecesi



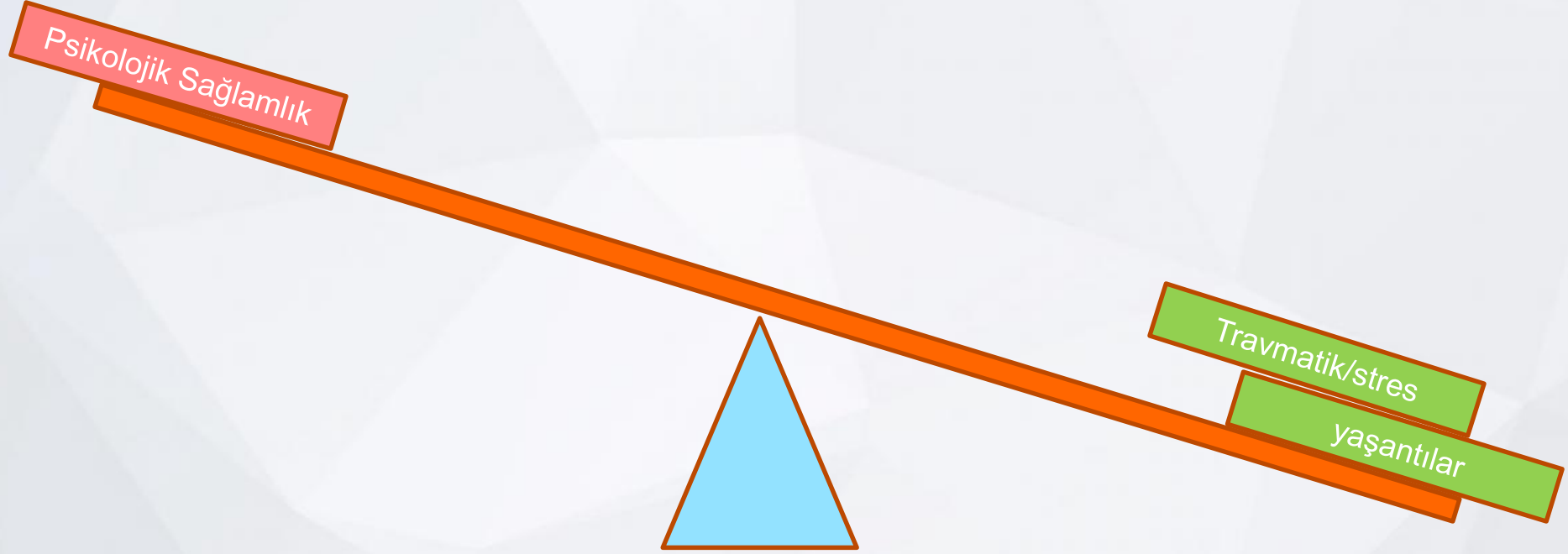
Her yaşantının etkisi kişiden kişiye değişiklik gösterir.
kişilerin bu olaylara verdikleri tepkiler de farklılaşır.
Çünkü!
Herkesin Dayanıklılıkla İlgili Kapasitesi, güçleri ve İhtiyacı farklı olabilir.

Psikolojik Sağlamlıkta Denge

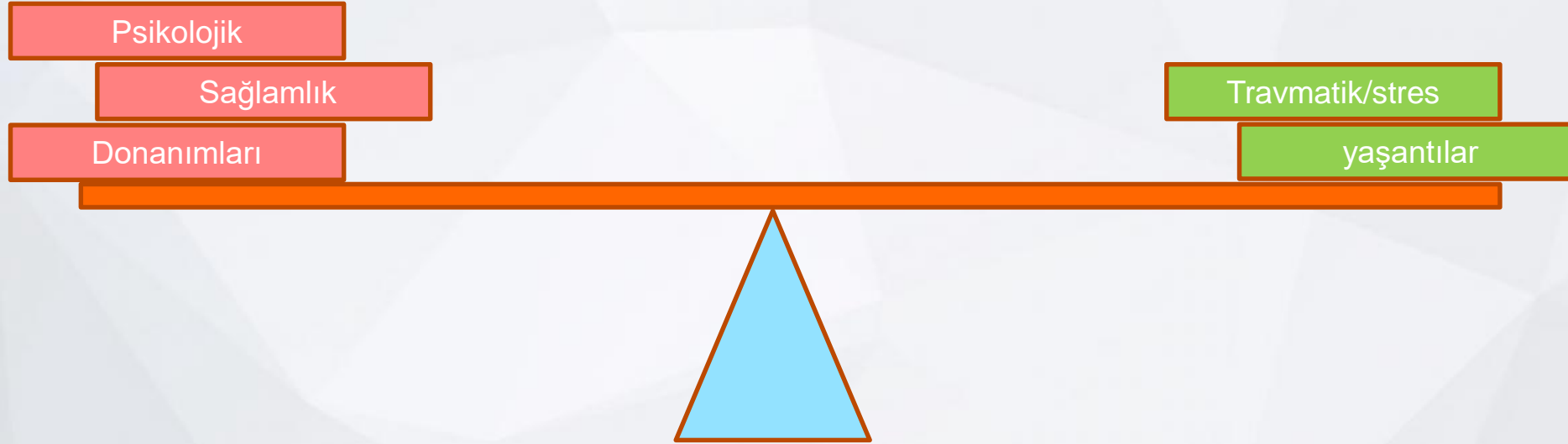
Normal hayat Őartlarında psikolojik sağlamlığımız bu durumlarla baş edebileceği g¼ce olduğu iÇin denge durumundadır.



Zor yaşam mücadeleleri ve travmatik durumlarla karşılaştınca psikolojik sağlamlıkta dengemiz sarsılabilir, denge durumumuz bozulabilir.



Psikolojik Sağlamlığımızı güçlendirmede etkili olan donanımlarımızı geliştirdiğimizde bu denge durumunu tekrar sağlayabiliriz.



Örnek...

Nefesinizi kaç dakika tutabilirsiniz?



Yasemin DALKILIÇ

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.
- Normal bir insan ciğerlerini yüzde 30 civarında kullanırken, ben yüzde 100'ün üzerine çıkıyorum.'

Neye ihtiyacımız vardı?

Donanım (Kaynak)?

Bireydeki Dayanıklılık Sistemi



Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri



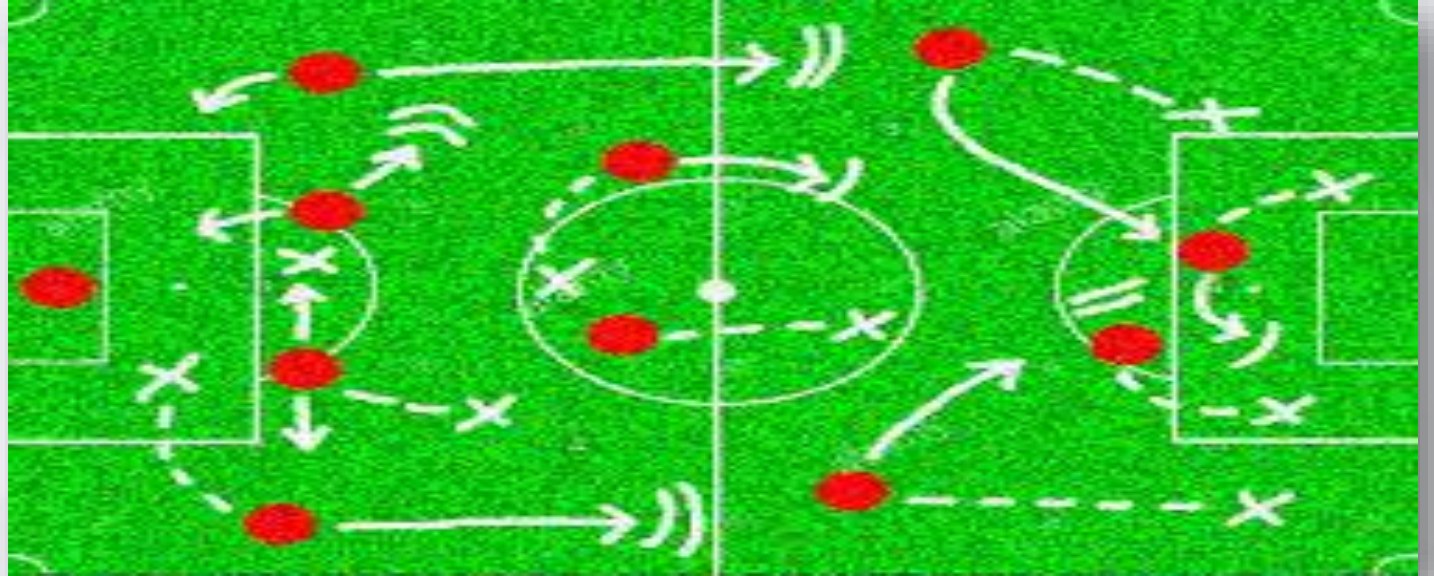
2- Zorlukları ve krizleri aşılmaz dağlar gibi görmeyin.

- Baştan enerjinizi düşürmeyin.
- Daha baştan öldüm-bittim edebiyatı yapmayın.
- Bu zorluklar her zaman olacak. Bunu bilin.
- Ödevi annenizin yapma devri geride kaldı. Sorumluluk alın.
- Buraya kadar başardıklarınızı düşünün.
- Pes etmeyin.
- Gerekirse yardım arayın, yeni yollar deneyin.



3- Zorluk gelmeden kaynaklarınızı belirleyin ve acil durum planı yapın

- Maçı önce kafanızda oynayın,
- Eylem planı yapın.



4-Kendinize Güvenin

- Güçlü yanlarınızı bulmaya çalışın ve bunları her fırsatta kullanarak geliştirin
- Başarısızlıklarda kahrolmak yerine analiz yapın. Nedenleri ve kendi adınıza neleri yanlış yaptığınızı düşünün.
- Geçmiş deneyinizde sizi en çok neyin zorladığını, hangi kaynakları kullandığınızı, neyin size en çok yardımcı olduğunu tespit edin.
- Zayıf yanlarınız elbette var. Bunları öğrenin ve düzeltmek, en azından buradan gol yememek için tedbir alın.



Devam..

5- 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 bireylerin hem dayanma hem de aile ilişkileri daha kötü bulunmuş.



Devam..

6- Olumlu Yüz İfadesi ve Duygu

Etrafında olumlu his uyandıran bireylerin problem çözme becerisi de daha iyi olabilir.



Devam..

7- 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

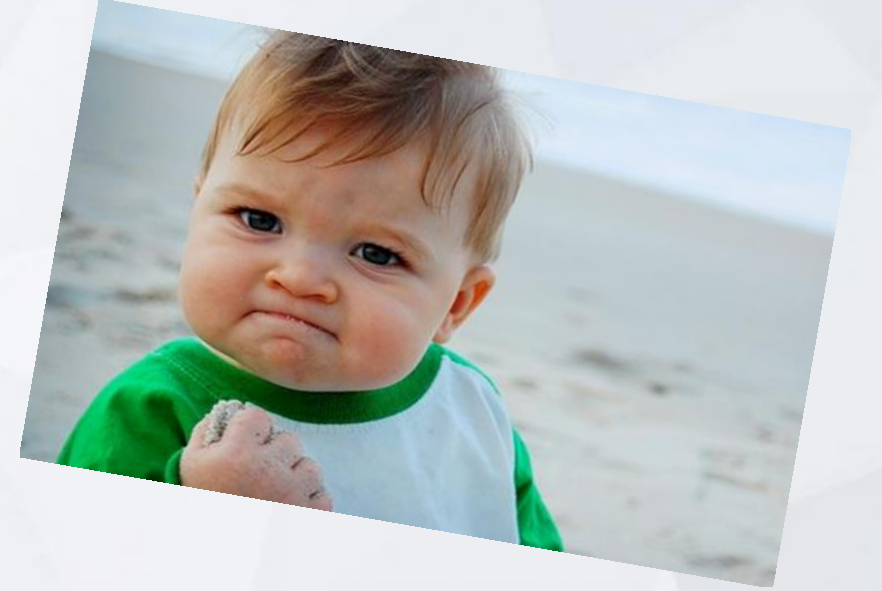
«Kötü espride espridir»



Devam..

8- İç Denetimin iyi olması:

- Kendisini Frenleyebilme, Duygularını kontrol edebilme
- Bir işlem sırasında
- Aktivasyon, kendini denetleme
- Duyguları baskılayabilme, işi takip edebilme
- Sonucu tahlil edebilme
- **Bu becerisi yüksek bireyler durumlardan ders çıkarabilirler.**



Devam..

9- Cinsiyet

Kızların

- ✓ 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.



Devam..

10- 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.



Devam..

11-İnançlı olma

Dini inançları daha fazla olan insanların;

- Daha fazla sosyal ilişki kurduğu
- İç kontrolünün daha iyi olduğu
- Hayatı anlamlandırmada daha başarılı oldukları
- Allostatik yüklerinin (Stresin bedene getirdiği sorunlar) daha az olduğu gösterilmiş.

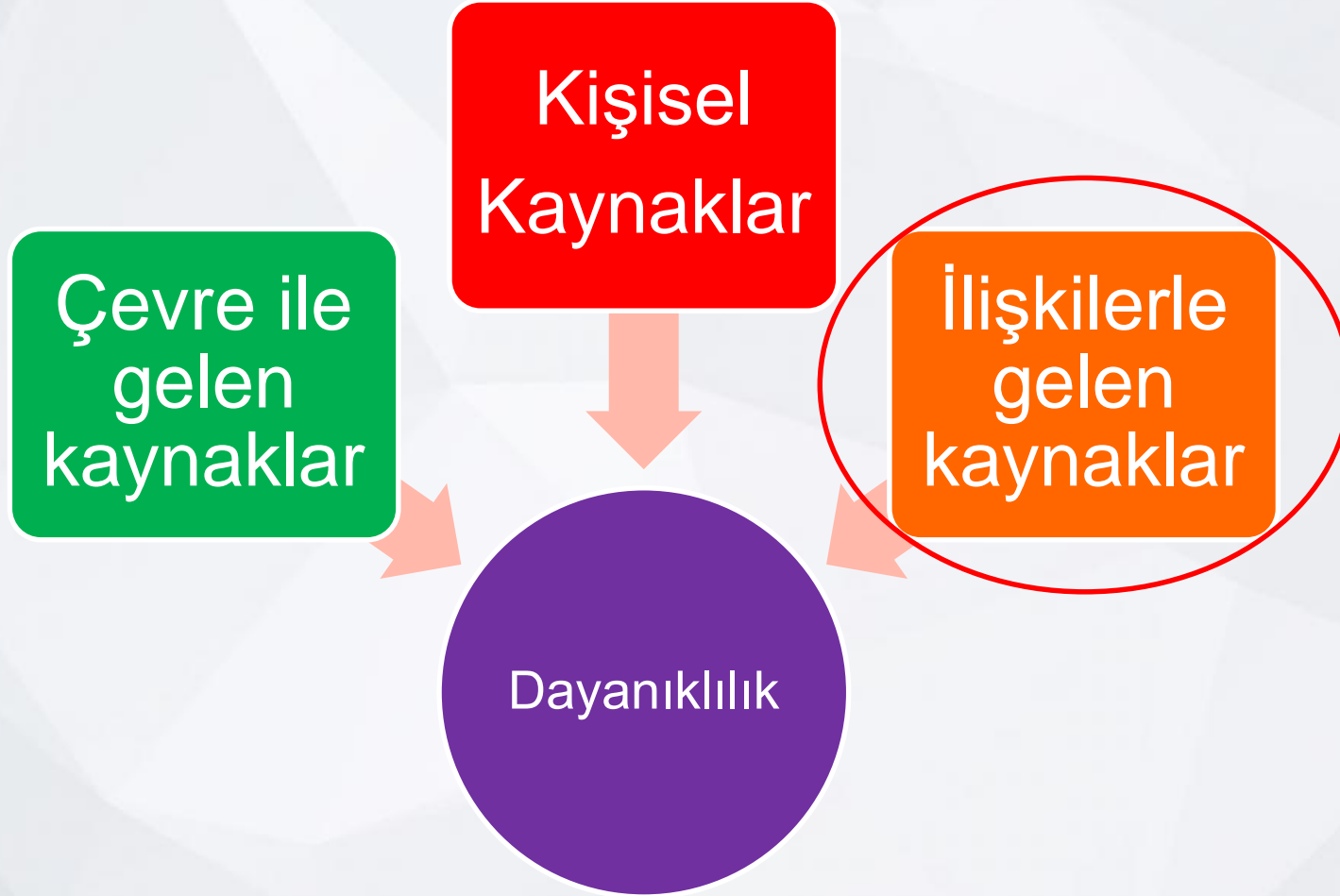


Devam..

- ❖ Kendi Kaynaklarının farkında olma
- ❖ Düzenli spor yapma ve düzenli uyku uyuma
- ❖ Problem çözme, uyum sağlama yetenekleri gelişmiş olmak
- ❖ Öz yeterlilik, öz denetim, öz güven özerklik becerileri gelişmiş olmak.
- ❖ Duygularının farkındadırlar ve duygularını düzenleyebilirler.
- ❖ Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- ❖ Kişisel Gelişim Çabası
- ❖ İyimserlik ve umudu sürdürebilme



Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri



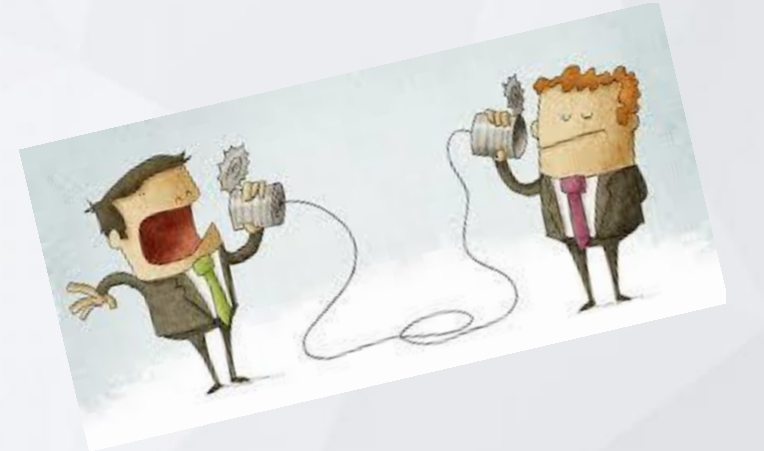
Yanınızda Kimin Olduğu Herşeyi Değiştirebilir...



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** (bireydir ne yaparsa yeridir doğru değil)
 - Kabullenici (Hata yapsam da orada)



Devam..

- ✓ Anne-baba
- ✓ Kardeş
- ✓ Arkadaş
- ✓ Akran grubu
- ✓ Öğretmen
- ✓ Akraba
- ✓ Eş
- ✓ Kendisi için önemli bir kişi
- ✓ İş Arkadaşı
- ✓ Destek aldığı profesyonel birim!!!
- ✓ Ve **kendisi** ile



«İlişkilerde incinir, ilişkilerde iyileşiriz.»

Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri



Devam..

- Boş zaman etkinliklerini geçirebilecek ortamlara sahip olma.
- Toplum ve kültürün güçleri de önem taşır.
- Eğitim fırsatlarının olması.
- Destekleyici ilişkileri olan bir toplumdaki gelme(Anadolu).
- Sıcak aile ilişkileri.
- Sıcak arkadaşlık ilişkileri
- İyi sosyoekonomik koşullar.
- İyi komşuluk ilişkileri olan yerde yaşamak.
- Birbirine bağlı bir toplumda yaşamak.



Sistemin İşlemesini Zorlaştıran Durumlar Ne?



Psikolojik Sağlamlık için Risk Faktörleri

- Yalnızlık
- Ailede kaybın olması
- Düşük sos-ekonomik durum
- Negatif düşünceye sahip olma
- Durumları kişisel algılamak
- Duyguları bastırmak
- Kendine yabancılaşma
- Kendini değersiz görmek
- Hayatı anlamsız bulmak

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.



Karanlığa sövmek yerine bir mum yakmak...

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM