

ESENYURT ŞEHİTLER ORTAOKULU

Psikolojik Sağlamlık-Yetişkin (Kendini Toparlama Gücü)

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Psikolojik Sağlamlık(Resilience) Nedir?

- ▶ 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”

Psikolojik Sağlamlık(Resilience) Nedir?

- Resilience kavramı; Latince “resilire” kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmekte kullanılmıştır. Kelime anlamı itibariyle, İngilizcede geri sıçrama ve esneklik anlamlarına gelir. Esasen fen bilimleri alanında kullanılan ve maddenin kırılganlığa karşı direnci ve esneme kabiliyeti anlamına gelen terim, çok daha sonraları sosyal bilimlerde «sistemlerin ve bireylerin yıkıcı olaylardan sonra yıkılmadan kalabilme ve yaşanan hasarın çabucak onarılabilmesi» anlamında kullanılmaya başlanmıştır.

Sağlamlık

Mukavemet

Dayanıklılık

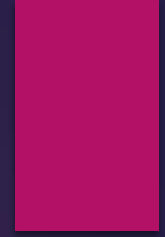
Metanet

Yılmazlık

Esneklik

Bükülebilme

Uyabilme



► **Peki kavramın Türkçe karşılığı nedir ?**

- Resilience geniş ve çetrefilli bir kavram ve bu geniş kavramı tek bir kelime ile açıklamak/tanımlamak güç. Türkçede tek kelime ile ifade edilemeyen kavramlara sıklıkla yabancı kelimeyi Türkçe okunabilir hale getirerek çözüm bulunuyor. Resilience kelimesi “rezilyans” ve “rezilyant” olarak kullanılmış bir müddet.
- Son 10 yıl içinde; dayanıklılık, sağlamlık, yılmazlık, esneklik gibi çeviriler kullanılmaya başlanıyor ancak resilience tek başına bu anlamlardan çok daha geniş bir olguyu anlatmak için kullanılan bir kavram. Sunum boyunca resilience kelimesinin karşılığı olarak «sağlamlık» terimini kullanmayı tercih edeceğiz ve «psikolojik sağlamlık» kavramını detaylı bir şekilde konuşup tartışmaya çalışacağız.

Kendini Toparlama Gücü Tanımı

*İşleyen sağlıklı sistemini zorlayıcı durumlarla 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)

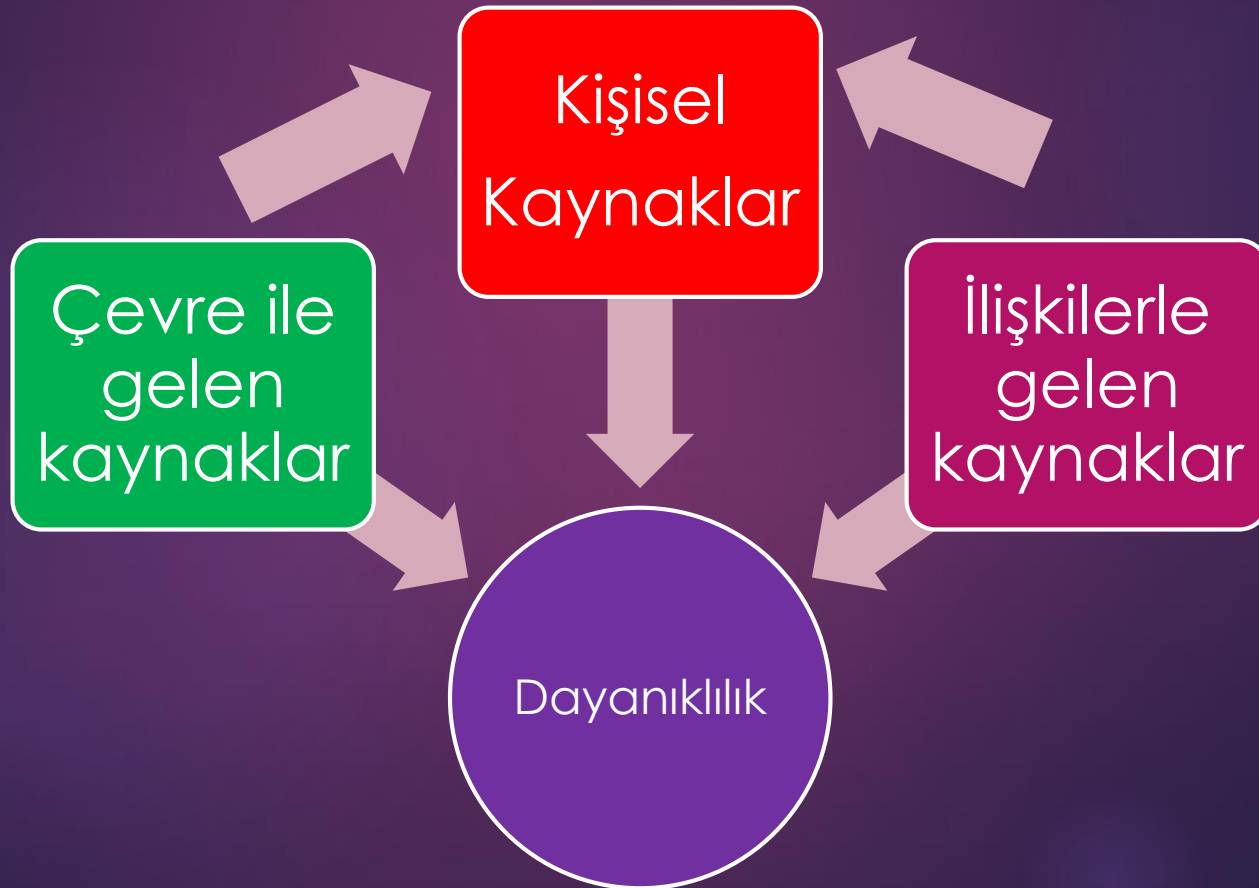
- ▶ Sosyal yardım alanında aktif süreçlere katılma
- ▶ Ders dışı etkinliklere daha fazla katılma
- ▶ Kurallara uyma davranışında daha özenli olma
- ▶ Yakın arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olma
- ▶ Arkadaş grubu tarafından kabul görme
- ▶ Psikopatolojik herhangi bir durumunun olmaması
- ▶ Psikososyal 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 espridin»

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.

- «Kendini kabul» psikolojik açıdan sağlıklı olmanın 6 boyutundan ilki ve belki en önemlisidir. 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.

- ▶ “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

- 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



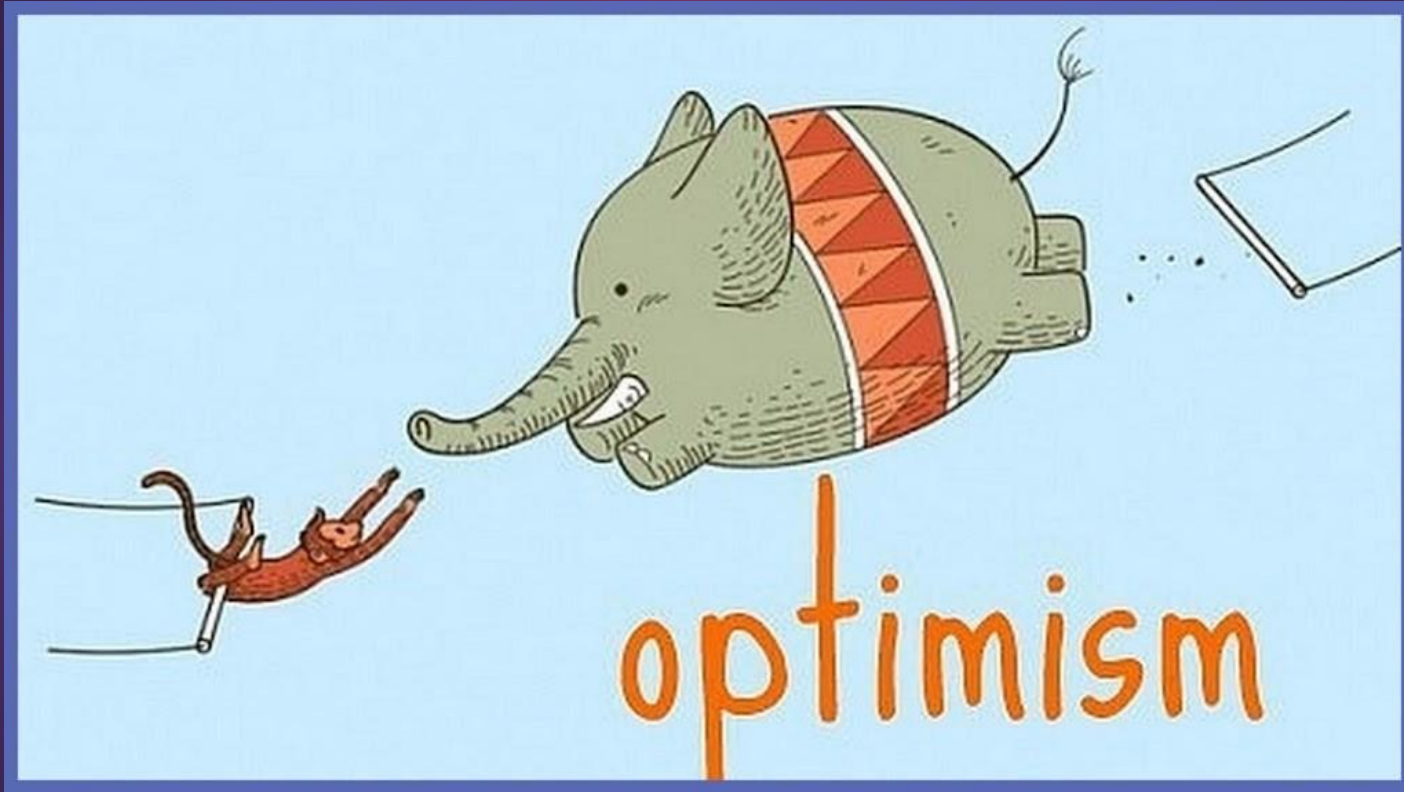
- ▶ V. Frankl bireylerin yaşamlarının anlam ve amacını bulmalarına yardım üzerine odaklanmıştır. Hem zihinsel sağlığın hem de olgunluğun tanımında bireyin yaşamının bir amacı olması gerektiği belirtilmektedir.
- ▶ Psikolojik sağlık ve iyi oluş düzeyinin yüksek olması açısından da amaca sahip bir yaşam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

- Psikolojik iyi oluş kavramının bu boyutu daha çok varoluşçu bakış açısı ile ilgilidir. Bu alanda özel olarak çalışan 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.

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 sürdürebilme



12- Öz güven ve girişimcilik

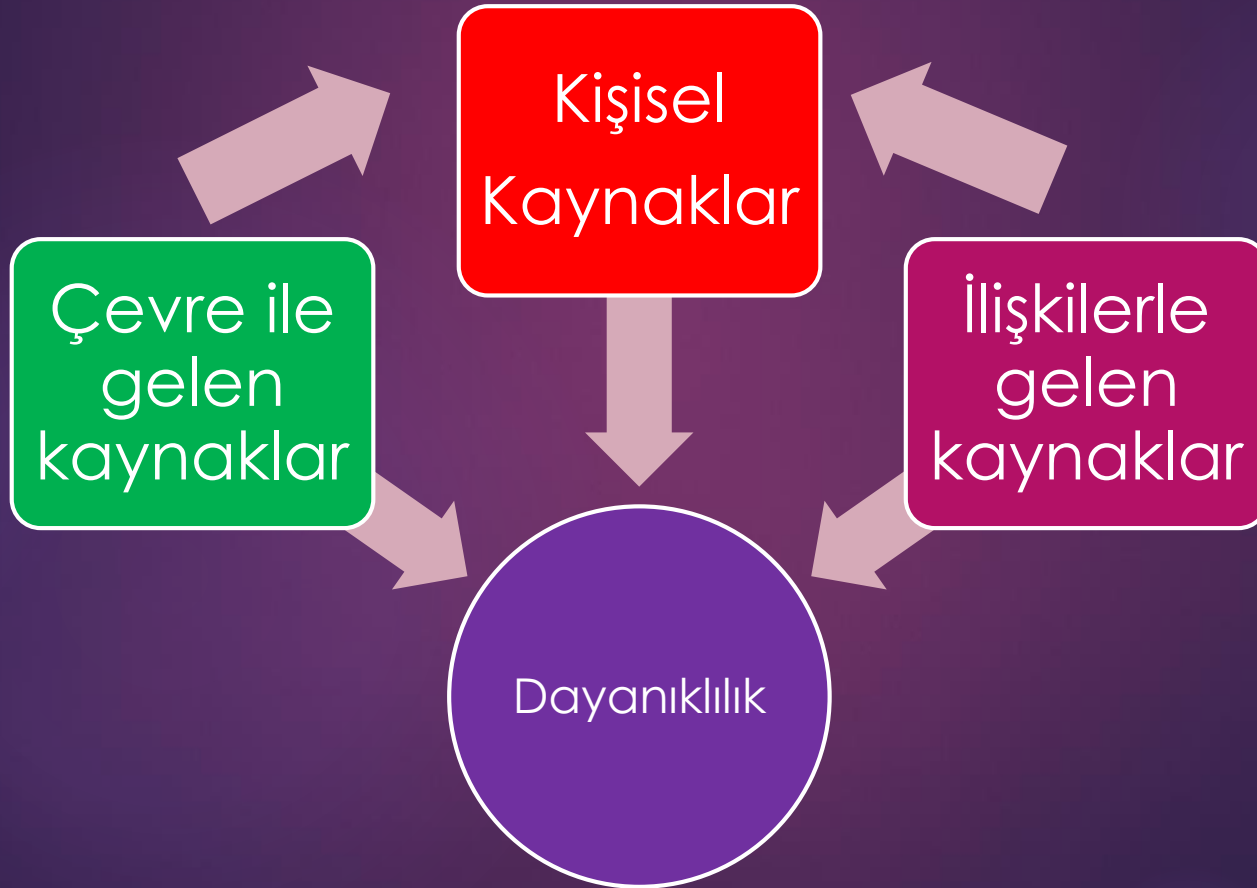
13- Kişisel Gelişim Çabası



- ▶ 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

- 
- 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. Merak duyguları fazladır. Sanatsal, kültürel ve sosyal etkinliklere karşı ilgilidirler. Okurlar, öğrenirler, seyahat ederler, bitmeyen bir entelektüel açlık içindedirler. Ryff kişisel gelişimi, “bireyin gelişmesi ve büyümesi için varolan potansiyellerini geliştirme becerisi” şeklinde ifade etmektedir.

Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri



Yanınızda Kimin Olduğu Herşeyi değiştirebilir.



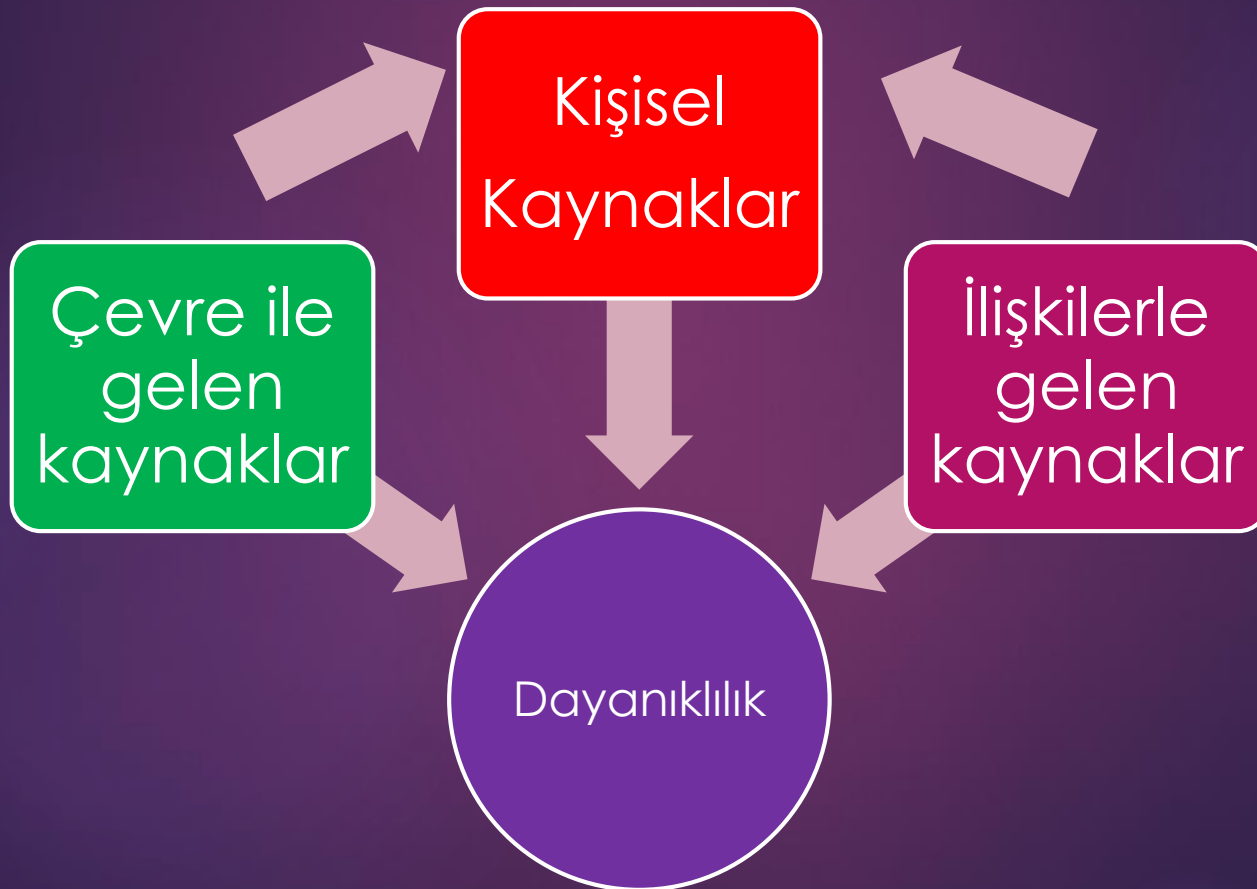
Dayanıklılığı Arttırdığı Bilinen Donanımlar: Sağlıklı İlişkiler

- ▶ 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** (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 toplumdan gelme(Akdeniz)
- ▶ Sıcak aile ilişkileri
- ▶ İyi sosyoekonomik koşullar
- ▶ İyi komşuluk ilişkileri olan yerde yaşamak
- ▶ Birbirine bağlı 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



Erken Doğum

- ▶ Erken doğmak neden psikolojik sağlamlığımız için bir risk faktörü olsun?
- ▶ Erken doğan çocuklar henüz biyolojik olarak hazır olmadan, yeterli fiziksel/biyolojik olgunluğa ulaşmadan hayata geliyorlar. Bununla paralel olarak sinir sistemleri de henüz yeterince olgunlaşmamış oluyor ve bu durum çocukları pek çok bozukluk için riskli hale getiriyor. Bu risklerin bir kısmı zaman içinde gelişimle birlikte düzelebilirken (düşük doğum ağırlığı, genel sağlık durumu gibi) bir kısmı ise yaşla birlikte daha görünür ve belirgin hale gelebiliyor. Okul hayatlarında akademik başarılarının daha düşük (IQ seviyeleri zamanında doğan çocukların ortalama 10 puan gerisinde (Quickley2012), akran sorunlarının daha fazla olduğu, dikkat konsantrasyon gibi bilişsel becerilerde daha fazla zorluk yaşadıkları biliniyor (DEHB sıklığı %23, %51'inin düşük okul performansı sergiliyor (Bhutta 2002,quickley 2012). Tüm bu faktörler çocuğun karşılaşacağı olası zorlu yaşam olaylarıyla baş etme becerisini de azaltıyor. Burda şunu belirtmekte fayda olabilir. Erken doğan çocuklarda tüm bu saydığımız sorunların görülme ihtimali artmakla birlikte erken doğan ancak bilişsel, akademik ve davranış alanlarında herhangi bir sorun yaşamayan çocuklar da bulunmaktadır.

Düşük IQ

- ▶ Problem çözme becerileri daha zayıf
- ▶ Self regülasyon becerileri daha düşük
- ▶ Zorlu durumlarla baş etme becerileri daha zayıf
- ▶ Deneyimlerinden öğrenme, ders çıkarma becerileri daha zayıf
- ▶ Hazzı erteleyebilme, dürtüleri baskılayabilme ve davranışlarının sonuçlarını öngörebilme becerileri daha zayıf

Erken Doğum

- ▶ Ancak burda şunu belirtmekte fayda var. Yüksek IQ sıklıkla koruyucu bir faktörken kimi durumlarda kırılganlığı artırıcı bir faktör olarak da etki edebilir. Zeka seviyesinin iyi olması çevresel etmenlere karşı farkındalığı artırabilir ve bunlardan etkilenme oranı kimizi zaman zeka seviyesi iyi olan çocuklarda daha fazla olabilir. Örneğin ailenin ekonomik problemleri düzey düşük IQ'ya sahip bir birey için fazla bir anlam ifade etmezken daha yüksek zekaya sahip bir çocuğun bu durumdan etkilenmesi daha fazla olabilir. Ya da örneğin hafif otizm gibi klinik bir durumda IQ seviyesi arttıkça çocukta ilerleyen yıllarda depresyon görülme sıklığının daha fazla olduğunu biliyoruz. Çünkü çocuğun yaşadığı olumsuz deneyimlere dair farkındalığı daha iyi oluyor ve bu olumsuzluklardan da etkilenme ihtimali artabiliyor.

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



Olumsuz yaşam olayları

Zorlayıcı yaşam olaylarına çocuklar ve ebeveynler tarafından en sık verilen yanıtları görüyorsunuz. Gördüğünüz gibi çok çeşitli zorlayıcı yaşam olayları olabilir. Bu gün biliyoruz ki çocukluk yıllarında yaşanan olumsuz yaşam olaylarının sayısı arttıkça ilerleyen yıllarda ruhsal ve fiziksel hastalık yaşama ihtimali artıyor. Bu risk faktörlerini hayatımızdan tamamen çıkarmak mümkün değil. Bu nedenle olumsuzluklarla başa çıkabilme becerisi kazanmak ve kazandırmak büyük önem arz ediyor.

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.

Kronik Hastalıklar

- " Çocuklarda eskiden en sık enfeksiyon hastalıkları görülmekte iken artık bu kronik hastalıklara doğru kayma göstermektedir. Kronik hastalığı olan bir çocuğun yaşadığı psikolojik kaygı, uygulanan girişimsel ya da girişimsel olmayan tedavi seçenekleri, sosyal damgalanma hem çocuğu hem de aileyi daha kırılgan hale getirmektedir. Kronik hastalığı olan çocukların hem kendilerinin hem de ailelerinin yaşam kalitesinin bozulduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Yaşanılan bu stres çocuğu depresyon, sosyal içe çekilme ve ya davranış problemleri gibi pek çok ruhsal rahatsızlığın oluşma riskini artırmaktadır.

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

Aile ile ilişkili Faktörler

Aile dayanıklılığın oluşumunda koruyucu bir faktör de olabilir bir risk faktörü de olabilir. Psikolojik sağlamlığın oluşumunda en başta çocuğun dışsal kaynaklara (I have) ihtiyaç duyduğunu söylemiştik. Çocuğun temel güven duygusunu destekleyecek, ona «sevilmeye değer» biri olduğunu hissettirecek, gerektiğinde sınır koyarak onu tehlikelerden koruyacak, ihtiyaç duyduğunda yanında olup ona destek olacak ebeveynler çocuğun psikolojik sağlamlığında temelleri atmaktadır. Bu temeller üzerine yaş ilerledikçe çocuk kendi içsel kaynaklarını (I am) geliştirmeye başlar. Erken çocukluk döneminde aile içerisinde bu destekleyici ortamı bozabilecek her durum bir «risk faktörü» olarak tanımlanabilir.

ihmal-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 bozukluklukarı daha fazla



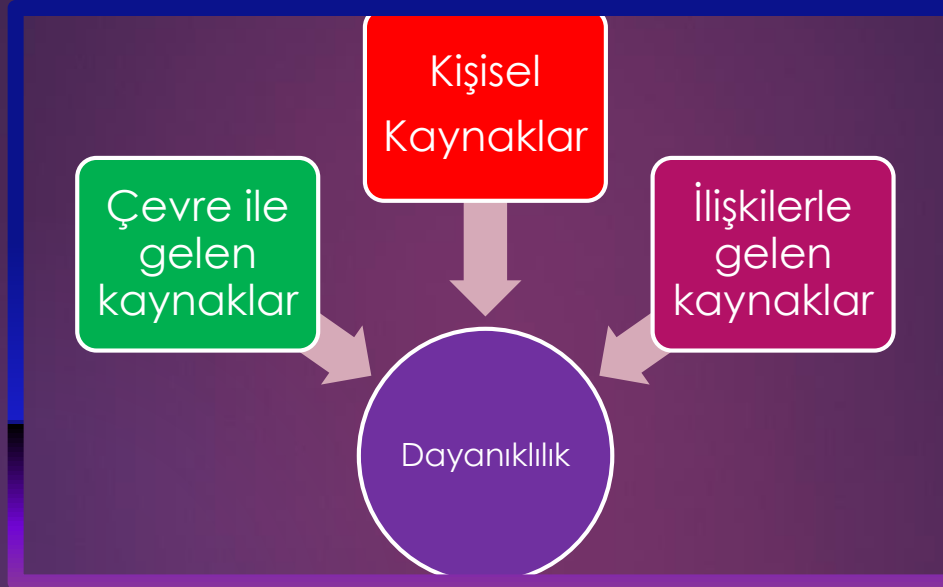
Risk ve koruyucu değişkendir, bireye göre değerlendirilir.

- ▶ Zeka depresyona da yol açar farkındalık nedeniyle
- ▶ Boşanma risk faktörüken 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 güvenebileceğim 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..)

- Çocuğun ilerde çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirebilmesi ve özerklik kazanabilmesi için erken çocukluk döneminde «temel güven» duygusunu kazanması gerekiyor.

I AM (Ben..)

- ▶ İnsanların hoşlanabileceği ve sevebileceği bir insanım.
- ▶ Başkaları için güzel şeyler yapmaktan ve onlara ilgimi göstermekten memnunum.
- ▶ Kendime ve başkalarına karşı saygılıyım.
- ▶ Kendi davranışlarımdan sorumlu olmaya karşı istekliyim.
- ▶ İşlerin yoluna gireceğine 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.

Olumlu ilişkiler, Özerklik/otonomi

- Bir çocuğu «psikolojik açıdan sağlam/dayanıklı» olarak tanımlayabilmek için tüm bu özelliklerin hepsine birden sahip olması şart değil ancak tek bir özelliğin olması da psikolojik sağlamlık için yeterli olmayacaktır. Sevilen (I have) ancak içsel dayanıklılık kaynakları (I am) ve yeterli sosyal ilişkileri (I can) olmayan bir çocuk psikolojik açıdan dayanıklı olmayacaktır. Başka bir çocuk harika bir özgüvene sahip olabilir (I am) ancak başkalarıyla nasıl iletişim kuracağını bilmiyorsa ve sorun çözme becerileri iyi değilse (I can), etrafında ona yardım edecek insanlar yoksa (I have) bu çocuk da dayanıklı olamaz. Psikolojik dayanıklılık tüm bu özelliklerin kombinasyonundan oluşur.

Teşekkürler