



**EBRU İNCE ALTUNTAŞ**



**Rehber Öğretmen**



**Sögütlü Fatih İlkokulu**



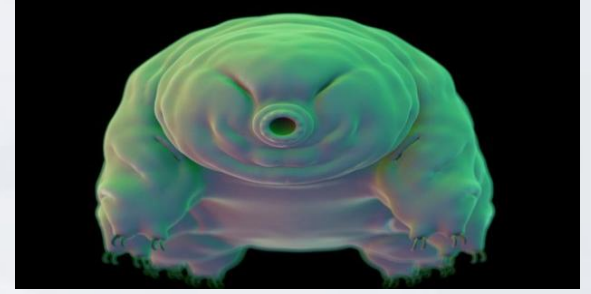
The image displays two rows of diamond-shaped buttons, each containing a letter. The top row contains the letters P, S, i, K, O, L, O, J, i, K. The bottom row contains the letters S, A, Ğ, L, A, M, L, I, K. The letters are arranged in a slightly curved path. The background features a central horizontal band of colorful paint splatters in shades of purple, red, orange, yellow, green, and blue. The overall background is a light gray with a subtle geometric pattern of overlapping polygons.

P S i K O L O J i K  
S A Ğ L A M L I K

Bu Canlıyı Bilen Var mı?



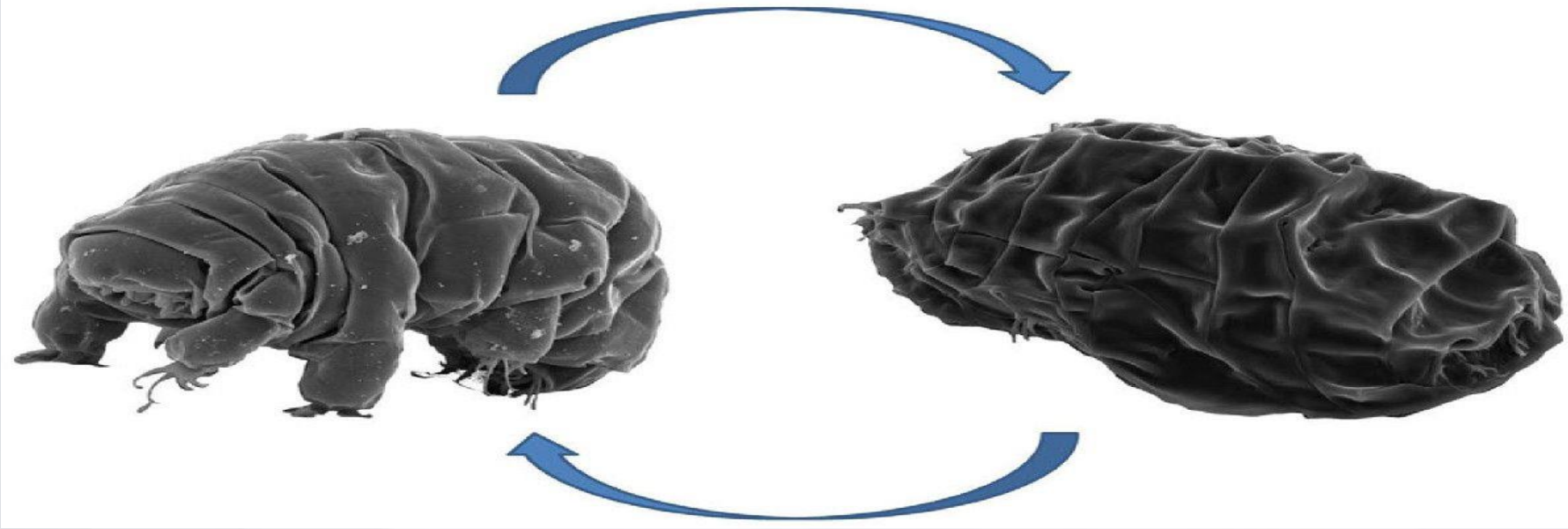
Tardigrad (Su ayısı)



- ✓ 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 Gray 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 mikroskopik 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.





O zaman doğada dayanıklılık nedir ?

‘Zor şartlar altında veya baskı uygulandığında dağılmamak,  
özelliklerini korumak, varlığını sürdürmek’.

## 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 trajedi, travma, zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte 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.





# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN FELSEFESİ



Bireysel  
yetersizliklerimize  
yerine

Olumsuzluklarımız  
yerine



Olumlu  
yönlerimizi

Güçlü  
yönlerimizi



VURGULAMAMIZ  
GEREKİR!



## HANGİ DURUMLARDA!!!

Hayatta beklemediğimiz ya da ummadığımız birçok şey karşımıza çıkabilir.

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

- 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
- Kazalar
- Göçler...

Güncel Hayattan  
Örnekler...



## ÖZETLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...



BİREY



AİLE



TOPLUM GENELİNDE



KORUYUCU BİR KALKANDIR

SAĞLIKLI MI ?



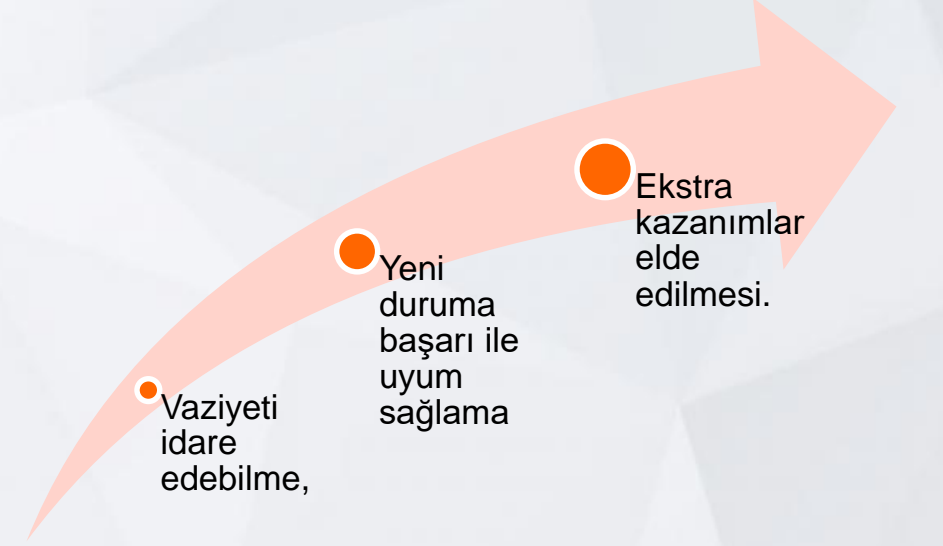
**YETİŞKİNLER**

**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 göstermek

## Psikolojik Sağlamlık ve Etkilenme Derecesi



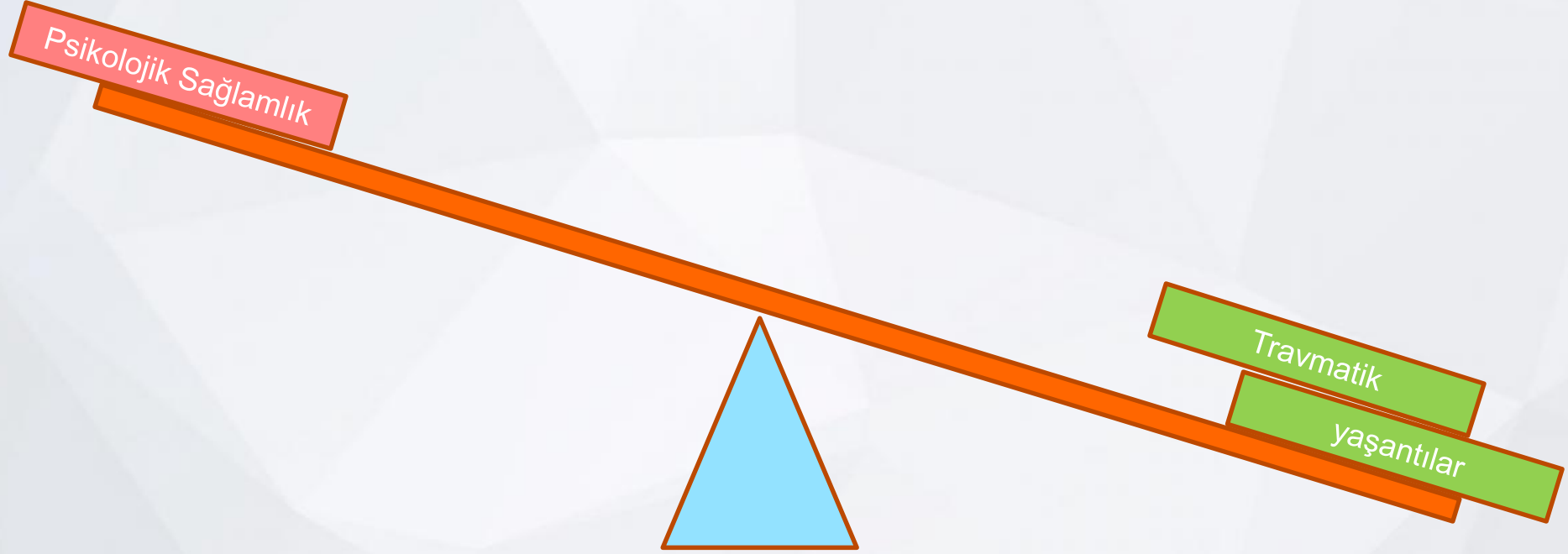
Her yaşantının etkisi kişiden kişiye değişiklik gösterir.  
kişilerin bu olaylara verdikleri tepkiler de farklılaşır.  
Çünkü!  
Herkesin Dayanıklılıkla İlgili Kapasitesi, gleri ve İhtiyacı farklı olabilir.

## Psikolojik Sağlamlıkta Denge

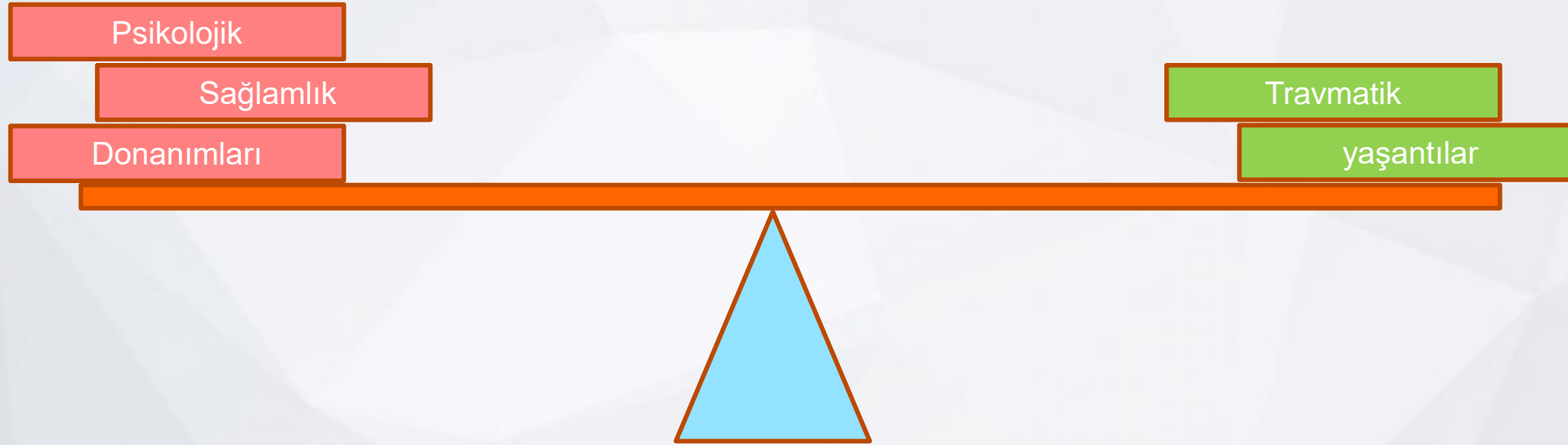
Normal hayat Őartlarında psikolojik sağlamlığımız bu durumlarla baş edebileceği güçte olduğu için denge durumundadır.



**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 var?**

**(Donanım) Kaynak?**

Bireydeki Dayanıklılık Sistemi



# 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 olarak bulunmuş.
- ✓ Ancak kriz anında daha öne çıkan yürütücü işlev fonksiyonları var.
- ✓ Dikkat
- ✓ Planlama,
- ✓ Organizasyon,
- ✓ Problem çözme,
- ✓ Çalışma belleğinden faydalanma,
- ✓ Mevcut kurulumu değiştirme.



## 2- Yumuşak Huy, İyi geçinme:

- ✓ 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.



### **3- Olumlu Yüz İfadesi ve Duygu**

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





#### 4- Mizah Duygusu:

Şakalar yapma, yapılan şakaları anlayıp gülebilme önemli bir baş etme yolu.

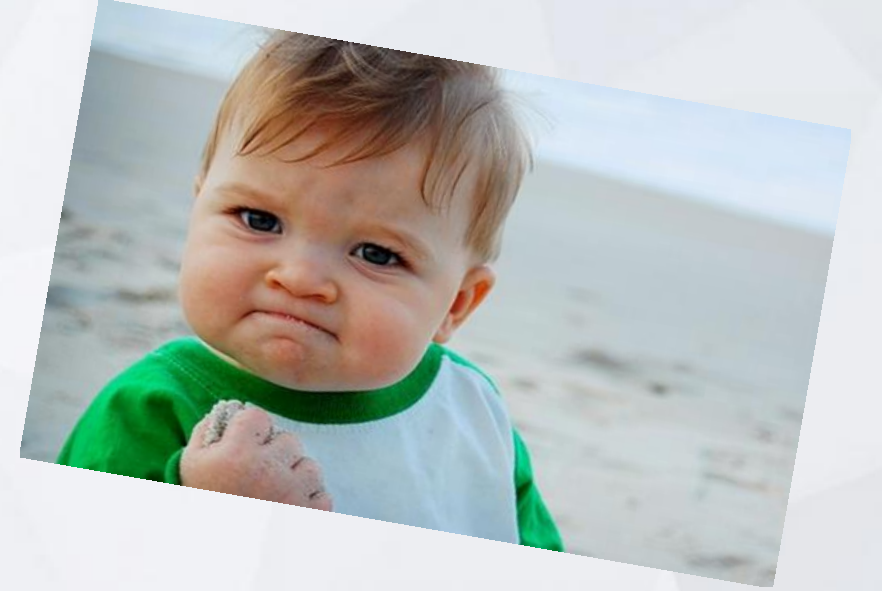
Acil servis çalışanları ve itfaiyecilerin mizahı baş etme yöntemleri arasında kullandığı gösterilmiş.

«Kötü espride espridir»



## 5- İç Denetimin iyi olması:

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



## 6- Cinsiyet

Kadınların

- ✓ 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**

## 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.

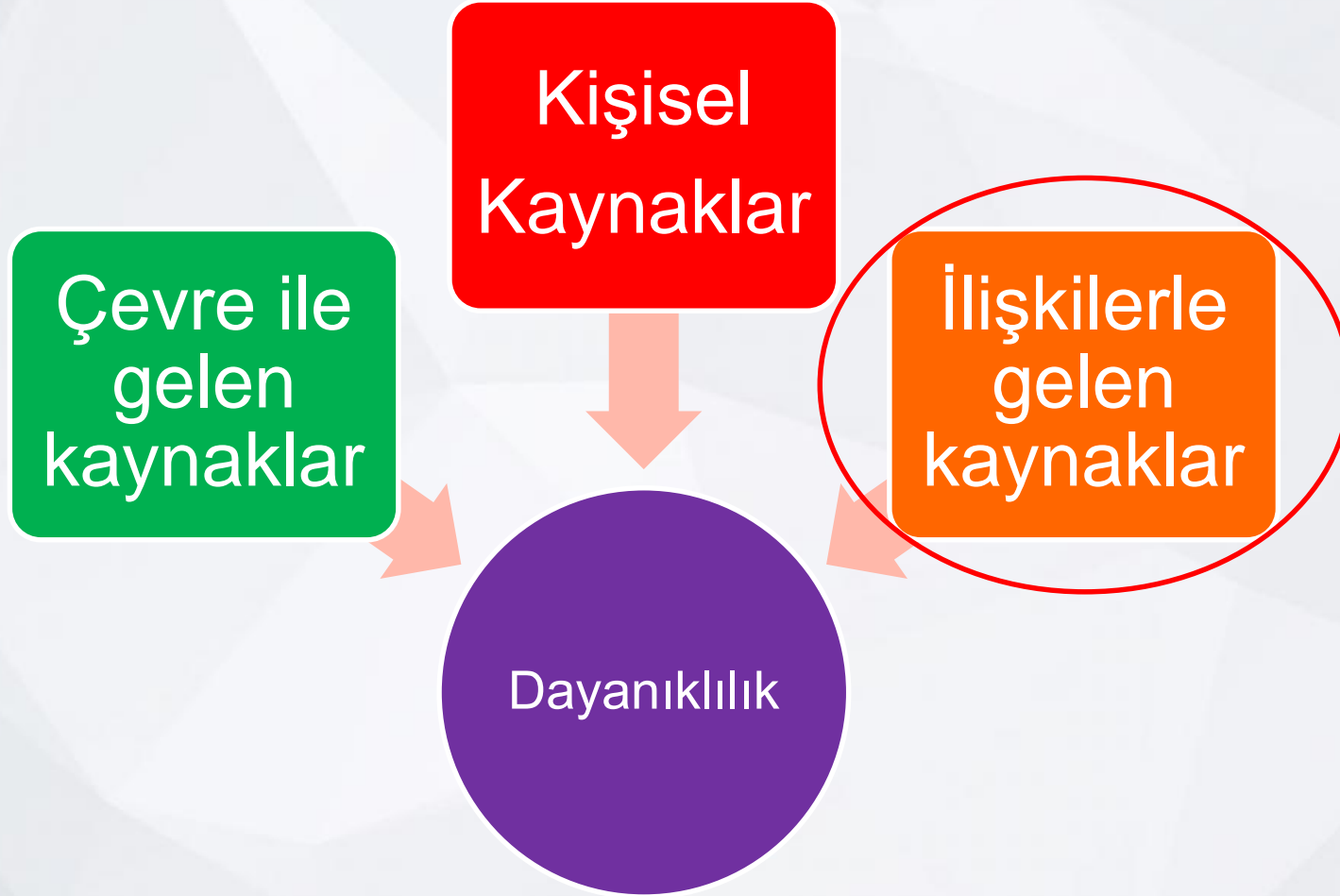


- ❖ Kendi Kaynaklarının farkında olma
- ❖ Düzenli spor ve uyku
- ❖ Problem çözme, uyum sağlama yetenekleri gelişmiş olmak
- ❖ Öz yeterlilik, öz denetim, öz güven özerklik becerileri gelişmiş olmak.
- ❖ Duygularının farkındadırlar ve duygularını düzenleyebilirler.
- ❖ Kendilerini oldukları gibi kabul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





# Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri



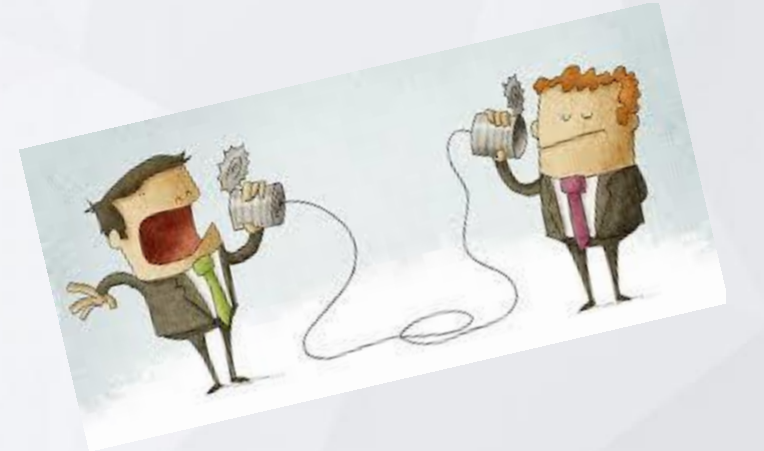
Yanınızda Kimin Olduğu Herşeyi  
Değiştirebilir...



# Dayanıklılığı Arttırdığı Bilinen Donanımlar

## Sağlıklı İlişkiler

- ✓ Sağlıklı ilişkiler tđm kişisel gđçleri destekler.
- ✓ Kişisel gđçlerin 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)



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



# Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri



- Boş zaman etkinliklerini geçirebilecek ortamlara sahip olma.
- Toplum ve kültürün güçleri de önem taşır.
- Eğitim fırsatlarının olması.
- Destekleyici ilişkileri olan bir toplumdan gelme(Anadolu).
- Sıcak aile 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.