

Ruh Sağlığının Temelleri



4. ÜNİTE



İÇİNDEKİLER

KİŞİLİK NEDİR?

KİŞİLİĞİN GELİŞİMİ

KİŞİLİK KURAMLARI

KİŞİLİĞİN ÖLÇÜLMESİNDE KULLANILAN
YÖNTEMLER VE TESTLER

STRES VE STRESİN NEDENLERİ

SAVUNMA MEKANİZMALARI

RUH SAĞLIĞININ ÖNEMİ

ANORMAL DAVRANIŞ TÜRLERİ

KİŞİLİK NEDİR?

KİŞİLİK

- ✓ Bireyi başkalarından ayıran, bireyin doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı özelliklerin bir bütünüdür.
- ✓ Kişilik biriciktir, ayırt edicidir, sürekli ve tutarlıdır.
- ✓ Kişilik, yaşam süreci içinde yavaş yavaş oluşur ve birdenbire değişmez, değişime karşı dirençlidir.
- ✓ Kişilik davranışın temelini oluşturur.
- ✓ Kişilik mizaç ve karakterin birleşmesiyle oluşur.

MİZAÇ

- ✓ Kişiliğin doğuştan gelen yönüdür.
- ✓ Genelde fizyolojik kaynaklı ve kolay kolay değişmeyen yanıdır.
- ✓ (İçedönüklük, sinirlilik, heyecanlı olma)



KARAKTER

- ✓ Kişiliğin sonradan kazanılan yönüdür.
- ✓ Bireyin, toplumsal yaşam içerisinde bulunduğu ve topluma göre kazanmış olduğu kişilik özellikleridir.
- ✓ (Dürüstlük, yalancı olmak, misafirperver olmak)

Kişiliğin Oluşumunu ve Gelişimini Etkileyen Bireysel Farklılıklar



Biyolojik Etmenler

Kalıtısal faktörler
(bedensel özellikler, huy, cinsiyet, göz rengi)

Fiziksel Yapı

Hipofiz bezinin az salgılanması cüceliğe neden olur. Tiroid bezinin fazla salgılanması gerginliğe neden olur.



Çevresel Etmenler

Aile faktörü
Kültürel faktörler
Arkadaş grubu
Eğitim



Diğer Etmenler

Sosyal gruplar ve kurumlar
Kitle iletişim
Ekonomi - sağlık
Bilinçaltı faktörleri (geçmiş yaşantılar)

KİŞİLİK KURAMLARI

1 Psikanalitik Kuram

2 Psiko Sosyal Kuram

3 Hümanistik Kuram

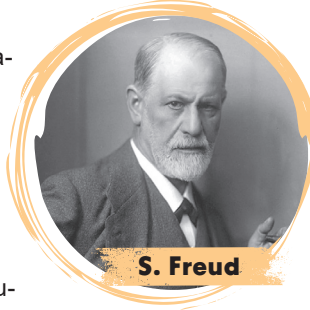
I-PSIKODİNAMİK (PSIKANALTİK) KURAM

Temsilcisi: S. Freud

» Freud'a göre insan davranışlarının altında yatan en önemli etken bilinçaltına atılmış duygu, düşünce, arzu ve çatışmalardır. Ancak bunların bilinçaltına atılması yetmez, yine insan davranışlarını ve kişiliğini etkilemeye devam eder.

» Kişilik gelişiminde kalıtısal faktörlerin ve çocukluk döneminde (0-6 yaş) anne-baba tutumlarının üzerinde durmuştur. Ona göre kişiliğin gelişiminde yaşamın ilk altı yılı önemlidir ve kişilik gelişiminde kritik dönemdir. Bu dönemde bireyin kişiliğinin büyük bir bölümü oluşur. Bu nedenle bu dönemdeki yaşantıların, deneyimlerin ve anne-baba tutumlarının kişilik gelişiminde önemi büyüktür. Bu dönemdeki yaşantılar ve deneyimler tüm yaşamı etkilemektedir.

» Freud'un kişilik gelişimine önemli etkileri olmuşsa da aynı zamanda oldukça da eleştirilmiştir. Freud kişilik gelişimini iki şekilde ele almış ve iki değişik kişilik kuramı geliştirmiştir.





FREUD'UN YAPISAL KİŞİLİK KURAMI



- Kişiliğin en basit, en ilkel bölümüdür. Yeme, içme, cinsellik gibi güdüler burada yer alır. İd'de mantık yoktur, gerçekçi değildir.
- Haz ilkesiyle çalışır ve içgüdüsel ihtiyaçlarının doyurulmasını ister. Sınır tanımaz istekleri vardır. Toplumsal kuralları hiçe sayarak bu isteklerinin biran önce doyurulmasını ister.
- Cinsellik ve saldırganlık id'de yer alan iki temel dürtüdür. Bilinçaltına itilmiş unsurlar id'de toplanır. Rüyalar id'in bir işlevi olarak ortaya çıkar.

- Ego, id ile süper ego arasında arabuluculuk yapar. Yani dünyanın gerçekleriyle bireysel istekler arasında bir arabuluculuk görevi üstlenir.
- İd ve süper egonun çatışan isteklerini uzlaştırmaya ve dengelemeye çalışır.
- Kişiliğin yürütme ve karar organıdır. Gerçeklik ilkesine göre hareket eder, akılcıdır ve mantıklıdır. Ego, sorunlarla baş edemediği durumlarda savunma mekanizmalarına başvurur.
- Süper ego, vicdan ve ahlak kurallarını kapsar. Kişiliğin ahlaki yönüdür. Tüm ahlaki değerler süper egonun bir işlevi olarak öğrenilir.
- Süper egonun işlevleri; id'in kabul edilmeyecek isteklerini bastırmak, ego'yu ahlaki değerlere yöneltmeye çalışmak, ideal ve kusursuz olmayı istemek.

FREUD'UN PSIKOSEKSÜEL KİŞİLİK KURAMI



1. ORAL DÖNEM (0-1 YAŞ)

- ✓ Bu dönem id'in egemenliği altındadır. - En önemli organ ağızdır.
- ✓ Oral dönemde temel haz kaynağı emmedir. Bebek eline geçen her şeyi, dokunduğu her şeyi ağız yoluyla tanımaya çalışır.
- ✓ Bu dönemde bebeğin beslenmesi ve emzirilmesi önemlidir.
- ✓ Anne tarafından çocuğun memeden erken kesilmesi ya da aksine çok uzun emzirilmesi, onun bu döneme bağlı olmasına neden olmaktadır. Yani emme ihtiyacı, daha sonraki yaşamında da sürmektedir.



2. ANAL DÖNEM (1-3 YAŞ)

- ✓ En önemli organ dışkılamanın olduğu organdır.
- ✓ Haz kaynağı içerde biriken dışkısını tutmak ya da bırakmaktır.
- ✓ Tuvalet kontrolü eğitimi önemlidir. Çocuğun tuvaleti ile ilgili anne babanın, bakıcının tutumu çocuğun kişiliğini etkiler. -Çocuk bu dönem de kendini ve çevreyi kontrol etmeyi öğrenir.
- ✓ Hoşgörüsüz, katı, baskıcı yolla tuvalet eğitimi veren anne-baba ya da bakıcılar, çocuğun bu döneme bağımlı olmasını neden olurlar. Tuvalet eğitimi iyi olanlar yaratıcı, üretken, aktif olurlar. Kötü olanlar inatçı, cimri, aşırı düzenli veya aşırı düzensiz, saldırgan olurlar.



3. FALLİK DÖNEM (3-7 YAŞ)

- ✓ Bu dönemin haz kaynağı cinsel organdır.
- ✓ Çocuk karşı cinsteki ebeveyne açık olarak daha fazla sevgi gösterir. Erkek çocuk annesine karşı cinsel bir yakınlık beslemesi, kız çocuğun da babaya karşı cinsel yakınlık istemesi normal karşılanmalıdır.
- ✓ **Oedipus karmaşası:** Bu karmaşada erkek çocukları annesine bir tür cinsel yakınlık duyar ve bu durumun babası tarafından cezalandırılacağı kaygısını yaşar.
- ✓ **Elektra karmaşası:** Bu karmaşa türünde de kız çocukları babaya karşı cinsel yaklaşım duyar ve annenin kızacağına ilişkin kaygı durumu yaşar.



4. LATENT (GİZLİ) DÖNEM (7-11 YAŞ)

- ✓ Çocuk cinsel konulardan hoşlanmaz ve kendini daha çok oyuna verir.
- ✓ Çocuklar sevgi gösterilerini ev dışında arkadaşlarına yöneltilir.
- ✓ Ergenlik fırtınası öncesindeki durgunluk dönemidir.



5. GENİTAL DÖNEM (11-18 YAŞ)

- ✓ Hızlı fiziksel gelişme ve buluğa erme ile cinsel dürtüler artar.
- ✓ Cinsel gelişim artar, üreme sistemi gelişir.
- ✓ Ergen ebeveynle ilişkilerini düzenlemek, çatışmalarını çözümlemek ihtiyacındadır.
- ✓ Karşı cinsle arkadaşlık kurulur.





2. PSİKO SOSYAL KURAM

- **Temsilcisi:** Erik Erikson'dur.
- Hem Freud'dan etkilenmiş hem de Freud'u eleştirmiştir.
- Erikson'a göre davranışlar biyolojik kökenli dürtülerle birlikte, içinde bulunulan kültürün etkisi altındadır.
- Davranışların şekillenmesinde içinde yaşanılan kültür de önemlidir.
- **Erikson'a göre gelişim dönemseldir.** Gelişim yaşa bağlı olarak sekiz ayrı dönemde gerçekleşir. Bir dönem kendinden sonrakileri etkiler. Her dönemde atlatılması gereken bir psikososyal kriz yaşanır. Aşılamayan krizler gelişimi geriletebilir.
- Freud'dan farklı olarak yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerini de ele almıştır. İnsan gelişiminde kültürel, sosyal ve çevresel etkenlerin önemini vurgulamıştır.



ERİKSONUN PSİKOSOSYAL KİŞİLİK KURAMI



1. TEMEL GÜVENE KARŞI GÜVENSİZLİK (0-1 YAŞ)

- Çocuk, yaşamının ilk yıllarında annesine bağımlıdır.
- Anne, bebeğini yeterince besler, onu korur, sevgi ve ilgi gösterirse bebekte güven duyguları (umut duyguları) gelişir. Acıktığında, altını ıslattığında ve ağladığında bebeğin rahatsızlığı hemen giderilirse etrafına (annesine) güveneceğini anlar. Tersi durumda güvensizlik duygusu gelişir. Anne baba bu dönemde çocuğun bağımlılık ihtiyacına uygun sevgi ve ilgi göstermelidir.
- Çocuk, ihtiyaç duyduğunda yanında birilerinin olduğunu ve ona yardımcı olduklarını hissettiğinde güven duyguları gelişir. Temel güven duygusundan yoksun olan çocuklar ilerideki yaşamlarında sosyal ilişki kurmaktan kaçınma, çekingen, kaygılı, gergin, kararsız, karamsar ve kendine güvensiz olma gibi kişisel özellikler taşıyabilirler.

2. ÖZERKLİĞE KARŞI KUŞKU VE UTANÇ (1-3 YAŞ)

- Bu dönemde çocuk kendi başına yaptığı etkinliklerden büyük zevk alır.
- Çocuk yolda kendi kendine yürümek ister, kucaklanmaktan veya elinin tutulmasından hoşlanmaz. Kendi işini yapmaya çalışan çocuğa bu dönemde kendi eylemini kontrol etme olanağı verilirse özerklik duyguları gelişir.
- Çocuklara bir işi başarmanın heyecanı yaşatılmalıdır. Bu duyguyu yaşamayan çocuklar ileriki yaşlarda kapasitesinden kuşku duyma, utanma, çekingen olma, kendi başına karar verememe, saldırganlık ve başkaldırma davranışları gösterir.
- Özerkliği engelleyen durumlar (örneğin döker, kirletir diye kendi kendine yemek yemesine, beceremez diye kıyafetini giymesine, düşer bir tarafını kırar diye merdiveni kendi başına çıkmasına izin verilmemesi) çocuğun kendi kapasitesinden kuşku ve utanç duymasına sebep olur.

3. GİRİŞİMCİLİĞE KARŞI SUÇLULUK (3-6 YAŞ)

- » Merak artar, sürekli sorular sorar, girişimlerde bulunur. Uygun cevaplar vermek önemlidir.
- » Merakı tatmin etmek için faaliyetlerde bulunurlar. Başarısız olurlarsa suçluluk duygusu geliştirirler. Engelleyici bir tutum içinde olmamak gerekir.
- » Kendisinin ve çevresindekilerin rollerini kavrar. Yakın ilişkiler kurmaya çalışır. Motor beceriler geliştiği için sosyal ilişkiler gelişir
- » Cesaretlendirme, başarı güdüsünü güçlendirme ve hatalara karşı anlayış gösterme önemlidir.
- » Cinsellikle ilgili merakını gidermeye çalışır.

4. BAŞARIYA KARŞI AŞAĞILIK DUYGUSU (6-12 YAŞ)

- » Bu dönemde çocuk okula başlar. İlköğretim çağı olduğundan öğretmen tutumları da önemlidir.
- » Oyun oynamanın dışında da amaçlar edinir. Başarılı olmak için çalışır ve takdir ve kabul edilmeyi bekler. Kabul edilmezse değersiz olduğuna inanır ve aşağılık duygusu geliştirir. Aşağılık duygusu çevreyle iletişimini olumsuz yönde etkiler.
- » Çevresi tarafından takdir edilmek ve beğeni kazanmak istemektedir.
- » Bu dönemde engellenenler aşağılık duygusuna kapılır. Bu dönemde çocuğu başkaları ile kıyaslamak olumsuz benlik gelişimine sebep olur.

5. KİMLİK KAZANMAYA KARŞI ROL KARMAŞASI (12-18 YAŞ)

- » Bu dönem ergenlik dönemine denk gelmektedir.
- » "Ben kimim?" sorusunun sorulduğu ve kimlik arayışının yoğunlaştığı dönemdir.
- » Benlik gelişimi söz konusudur. Olumlu benlik gelişimi önemlidir.
- » Birey, sosyal çevresinde kimlik kazanır veya kimlik karmaşasına düşer.
- » Meslek seçimi, karşı cinsle duyulan ilgi gibi konular öne çıkar.

6. YAKINLIĞA KARŞI UZAKLIK (18-30 YAŞ)

- » Kimlik kazanılmıştır. Duygusal yapıdaki değişiklikler yerini durağanlığa bırakır.
- » Çevresindekilerle yakın ilişkiler kurmaya ve sorumluluk almaya başlar.
- » Eş seçimi önem kazanır. Gerçek sevgiye ve paylaşmaya dayalı bir evlilik yapma isteği doğar.
- » Kişiliğine uygun mesleği seçme önemlidir.
- » Yakın arkadaşlık, eş seçimi ve meslek seçimi konusunda başarısız olanlarda yalnızlık duygusu oluşur.

7. ÜRETKENLİĞE KARŞI DURGUNLUK (30-60 YAŞ)

- » Birey yararlı işler yapabilmek, yeni kuşaklara rehberlik edebilmek, üretken olmak ister. İyi anne baba olma, hayırlı çocuk yetiştirme, iş yaşamında faydalı olma, kendine topluma karşı sorumluluklarını yerine getirme bu dönemin başlıca gelişim konularıdır.
- » Bu dönemde belirtilen bu güdülerini karşılayacak bir yaşama sahip olmayanlar, problemlerini kimlik yapısına sahip olurlar; amaçsızlık duygusuna kapılırlar. Çevrelerine karşı kayıtsız kalır ve aşırı bireyselleşen (bencil) kişiler olurlar.

8. BÜTÜNSELLİĞE KARŞI UMUTSUZLUK (60+ YAŞ)

- » Yaşlılık yıllarını kapsayan bu dönemle birey, muhasebesini yaparak yaşamını değerlendirir ve o güne kadar yaptıklarının anlamını (yaşamla hesaplaşır) sorgular.
- » Önceki dönemlerden doyum alan, benliğine uygun yaşam biçimini bulabilen kişiler benlik bütünlüğüne ulaşırlar, geride bıraktıklarından hoşnut bir şekilde ölüme hazırlanırlar. Hayatlarının boşa geçtiğini düşünerek önceki dönemlerden rahatsız olanlar (keşkeler ve pişmanlıklarla uğraşanlar), umutsuzluğa düşerler. Ölüm gerçeğine katlanamaz ve gereksiz işlerle uğraşırlar.

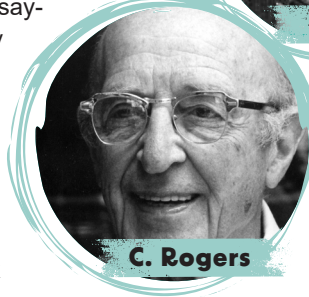


3-HÜMANİST (FENOMENOLOJİK) KURAM

- Fenomen, kişinin kendisini ve çevresini kendine özgü bir şekilde algılama ve anlamlandırma biçimidir. Bu kuramın en önemli temsilcileri Abraham Maslow ve Carl Rogers'dır. Fenomenolojik yaklaşımda benlik kavramı önemlidir.
- **Benlik;** insanın kendi kişiliğine ilişkin yargıları, görüşleri ve değerlendirmeleridir. Bu görüş ve değerlendirmeler olumlu ya da olumsuz olabilir. Sağlıklı bir insan kendisini gerçekçi bir şekilde değerlendirir. Benlik gelişimi, psikolojik ve toplumsal etkenlerle şekillenir. Ailenin ve toplumun değer yargıları, inançları, beklentileri bireyin benlik saygısını oluşturmada etkilidir. Benlik saygısı, bireyin kendisini özgün bir birey olarak değerli ve karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilecek kadar yeterli hissedebilmesidir.
- Benlik saygısına sahip birey kendini değerli bulan, çevresiyle barışık ve gelişmeye açık olan bireydir. Benlik kavramı, kişinin ne olduğu konusundaki görüşlerinin yanı sıra ne olmak istediği konusundaki görüşlerini de içerir. Bireyin sahip olduğu özellikler onun gerçek benliğini oluşturur. İdeal benlik ise bireyin olmak istediği benliktir, ümit ve isteklere dayanır. İdeal benlik ile gerçek benlik birbirine ne kadar yakınsa bireyin benlik saygısı o kadar yüksek olur.
- Bu yaklaşıma göre kişilik, özgür ve bilinçli bir tercihtir ve her insan biricik, özel, değerli ve iyiye dönük bir öz bene sahiptir. İnsanın doğası saf ve temizdir. Her insan koşulsuz saygıyı, sevgiyi ve değeri hak eder. İnsan doğuştan gelişme ve kendini gerçekleştirme gizil gücü ile dünyaya gelir. Birey, yaşamıyla ilgili kararları vermekte özgürdür ve uygun koşullar sağlandığında kendi potansiyelini en üst düzeye kadar geliştirebilir.



Maslow



C. Rogers

KİŞİLİĞİN ÖLÇÜLMESİ

- Kişilik, davranışlarımızın çoğunu kapsayan karmaşık bir olgudur. Aynı zamanda kişiliği oluşturan etmenler de pek çoktur. Bu yüzden kişiliğin ölçülmesini zordur. Kişilik gibi çok karmaşık bir olguyu tam anlamıyla ölçebilen herhangi bir araç, bugüne kadar geliştirilememiştir.
- Kişilik testleri, bireyin kişilik özelliklerini ve davranış biçimlerini belirlemeye ve çözümlenmeye yarayan testlerdir. Testlerin amacı bireyin ne yapabileceğini değil ne yapabildiğini ölçmektir. Bireylerin sosyal, kişisel özelliklerini ve uyum düzeylerini ölçen kişilik testlerinin puanlama ve değerlendirmeleri uzmanlık gerektirir. Kişilik testleri, bir uzman tarafından uygulanıp yorumlandığında anlam kazanan araçlardır.
- Kişilik testleri eğitsel, mesleki ve rehberlik alanlarının tümünde kullanılsa da kişisel ve sosyal alanda daha çok tercih edilir.
- Güvenilir ve geçerli kişilik testleri çok ciddi ve yıllar süren psikometrik ölçmeye dayalı çalışmalar sonucunda oluşturulur.

Kişiliğin Ölçülmesinde Kullanılan Teknikler ve Testler



Teknikler

1. Otobiyografi
2. Gözlem
3. Görüşme

Testler

1. Anket ve envanter
2. Derecelendirme ölçekleri
3. Projektif Testler

TEKNİKLER

GÖZLEM

- ✓ Gözlem tekniği, bir ya da birden fazla araştırmacının bireyi değişik ortamlarda izleyerek elde ettikleri verileri kaydetmeleri şeklinde tanımlanabilir.
- ✓ Örneğin araştırmacı kantinde, okul içinde ve dışında, oyun ortamında öğrenciyi gözlemleyerek onun hakkında bilgi toplar. Gözlem, kişilik özelliklerini doğal ortamda izleme fırsatı verir ve ayrıntılı bilgi sağlar ancak gözlenme etkisi ile gözlenen kişi doğal davranmayabilir.
- ✓ Ayrıca bu tekniğin uygulanması uzun zaman gerektirir.



GÖRÜŞME

- ✓ Görüşme, bireyin kişiliğini tanımaya yönelik karşılıklı konuşmadır.
- ✓ Bu yöntemde, kişiliği belirlenecek birey ile psikolog arasında çeşitli konuşmalar yapılır. Görüşmenin sıradan konuşmadan farkı, bireyi tanımaya yönelik bir amacın olmasıdır.
- ✓ Görüşmenin amacına ulaşabilmesi için görüşmecinin uzman, aynı zamanda önceden hazırlıklı olması gerekir. Bu aşamada görüşmeci, nasıl bir yol izleyeceğini ve hangi soruları soracağını önceden belirler.
- ✓ Görüşmede bireyin cevapları, jestleri, mimikleri ve beden dili değerlendirilir. Elde edilen sonucun güvenilir olması için görüşmecinin uzman olması ve objektif değerlendirme yapması gerekir. Görüşme yapılan kişinin doğal davranmama ihtimali de unutulmamalıdır.



OTOBİYOGRAFI

- ✓ Bireyin öz yaşam öyküsünün kendisi tarafından yazılı olarak anlatılması tekniğine otobiyografi denir
- ✓ Otobiyografide birey, geçmiş ve şimdiki yaşantısı ile geleceğe ilişkin planlarını yazılı olarak anlatır. Otobiyografi serbest ve planlı olmak üzere iki şekilde yazdırılabilir. Serbest yazımda bireye hiçbir yönlendirme yapılmaz. Sadece "Kendinizi tanıtan bir kompozisyon yazınız." şeklinde bir yönerge sunulur. Planlı yazımda ise kişiye bazı konular verilerek sınırlandırma ve yönlendirme yapılır. Bu konular: "Geleceğe ilişkin düşünceleriniz nelerdir?", "Ailenizin size nasıl davranmasını isterdiniz?" vb. olabilir. Otobiyografinin yorumlanmasında yazının uzunluğuna, düzenine, anlatımdaki eksikliklere (olay veya kişiler) ve tutarsızlıklara bakılır.



TESTLER

DERECELENDİRME ÖLÇEKLERİ

- ✓ Kişiliğin, başkaları üzerinde bıraktığı etkilere bakılarak değerlendirilmesidir. Bireyi tanıyanlar onu çeşitli özellikleri bakımından değerlendirir. Derecelendirme ölçekleri, insanın belli kişilik özelliklerine ne oranda sahip olduğunu gösterir. Özellikler iki uç arasında sıralanır ve bunların derecelendirilmesi istenir. Değerlendiren kişinin bakış açısı işin içine girdiğinden oldukça öznel bir yöntemdir.

Örnek

Problem çözme becerisi

Çok iyi

İyi

Orta

Zayıf

Çok iyi



ANKET VE ENVANTERLER

- ✓ Anket; bireyin ailesi, kişisel nitelikleri, duygu ve düşünceleri hakkında bilgi elde etmek amacıyla hazırlanmış yazılı veya sözlü sorular grubudur. Bu soruların neler olacağı ve soru sayısı araştırmacının amacına bağlı olarak değişir. “Tek başınıza zaman geçirmekten hoşlanır mısınız?”, “Arkadaşlarınızla hangi sıklıkta buluşursunuz?”, “İnsanlarla sohbet etmeyi sever misiniz?” vb. sorular yazılı veya sözlü olarak sorulur ve bireyden soruları cevaplama istenir.
- ✓ Anket; pratik, ekonomik ve değerlendirilmesi kolay bir tekniktir. Kişilik envanterlerinde ise kişilik özellikleri, ilgiler, ihtiyaçlar kısa kısa ve çok sayıda maddeyle belirlenir. Testin uygulandığı kişilerden, kendisiyle ilgili maddeleri işaretlemesi istenir.



PROJEKTİF TESTLER

- ✓ Projektif testler; bireye belirsiz bir uyarıcı vererek onun duygularını, düşüncelerini, fikirlerini, cevaplarında yansıtmayı sağlayan testlerdir. Birey uyarıcı açık olmadığı için kendi kişilik özelliklerini buna yansıtır.
- ✓ Dolaylı bir ölçme aracıdır. Birey, verdiği cevapların nasıl değerlendirildiğini bilmez.
- ✓ Projektif testlerde cevap özgürlüğü vardır. Birey, kendisine sunulan uyarıcıları kendine göre değerlendirir ve cevaplar. Projektif testlerde uyarıcıların belirsiz olması, cevapların değerlendirilmesini, güvenilirliğini ve nesnellikliğini zorlaştırır.
- ✓ Projektif testler uyarıcının çeşidine, testin işlevine ve değerlendirme biçimine göre çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir. Bunların başlıcaları Rorschach, Tematik algı testi ve bir cümle tamamlama testidir.



a) Rorschach Testi (Mürekkep Lekesi)

- » Bu test İsviçreli psikiyatrist Herman Rorschach tarafından geliştirilmiştir.
- » Bu test, oldukça karışık mürekkep lekeleriyle yapılmış 10 karttan oluşur.
- » Bu mürekkep lekelerinden bazıları renkli, bazıları siyah-beyazdır. Deneğe, belli bir sürede bütün kartlara tek tek bakması ve bunu yorumlaması söylenir.
- » Bu yolla bireyin kendi düşüncelerini yansıtacağı kabul edilir.



b) Tematik Algı Testi

- » Bu test Amerikalı Henry Murray tarafından geliştirilmiştir. Deneğe farklı anlamlar içerebilen 20 resim gösterilir.
- » Bireyin bunlarla ilgili hikâye anlatması istenir. Bu yolla deneğin kendi kişilik özelliklerini hikâyeye yansıtacağı kabul edilir.



c) Beier Cümle Tamamlama Testi

- » Kişiden, eksik verilen cümleleri tamamlaması istenerek duygu ve düşüncelerini yansıtmaya beklenir. Bu test grup hâlinde ya da bireysel olarak uygulanır.

Örnek:

Büyüdüğüm zaman

Elimden gelseydi

En büyük üzüntüm.....

Keşke babam.....

STRES NEDİR?

- ✓ Kelime anlamı **baskı** ya da **gerginlik** olan stres, karşılaşılan yeni durumlarda insanın psikolojik veya fizyolojik sınırlarının zorlanması olarak tanımlanabilir.
- ✓ Stres, sürekli olarak değişen çevremize uyum sağlamaya çalışırken yaşadığımız fiziksel ve duygusal zorlanmadır
- ✓ İnsanı yakın ilişkilerden uzaklaştıran, verimliliği düşüren ve yaşamdan aldığı zevki azaltan bir durumdur.

STRESİN KAYNAKLARI

1. Gelişim Dönemleri
2. Engelleme ve Çatışma
3. Yaşamsal Durum
4. Rekabet
5. Zaman Sınırlaması
6. Yaşamın Tehlikede Olması
7. İşte Terfi
8. Sinir Bozucu Olaylar
9. Savaş ve Kıtık
10. Doğa Olayları ve İklim
11. Hastalık ve Virüsler
12. Gürültü ve Kalabalıklar

Strese Neden Olan Faktörler

STRES

Psikolojik (İçsel) Faktörler

Bireyin olayları algılama durumuyla ortaya çıkan faktörlerdir.

- Kişilik yapısı
- Mükemmeliyetçilik
- Başarısızlık Korkusu
- Yetersizlik Duygusu
- Gerçekdışı Beklentiler

Çevresel (Dışsal) Faktörler

Bireyin dışında gelişen olaylardır.

- Doğa şartları
- İklim
- Savaşlar
- Kazalar
- Çalışma koşulları
- Ailede kriz



STRES ÇEŞİTLERİ

KÖTÜ (OLUMSUZ) STRES

- ✓ Bireyin kaynaklarını ve baş etme yeteneklerini tüketen durumlardır.
- ✓ Algı ve dikkat düzeyini bozar.
- ✓ Öğrenme seviyesini düşürür.
- ✓ Zihinsel verimliliği azaltır.
- ✓ Yapılan her tür işte performansı düşürür.
- ✓ Sağlığımızı etkiler. Kolay yorulup çabuk sinirlenmemize neden olur.



İYİ (OLUMLU) STRES

- ✓ Sonucunda kazanç veya keyif sağlayan durumlardır.
- ✓ Başarı sağlamak, işe girmek vs.
- ✓ Organizmayı harekete geçirir.
- ✓ Genel uyarılmışlık düzeyini yükseltir.
- ✓ Algı ve dikkat düzeyini artırır.
- ✓ Öğrenme seviyesini yükseltir.
- ✓ Zihinsel aktiviteyi artırır.
- ✓ Yapılan her tür işte iyi bir performans gösterilmesini sağlar.



1 Fiziksel Belirtiler

- ››› Kan akımı beyine ve kaslara yönelir, düşünce ve hafıza keskinleşir.
- ››› Göz bebekleri büyür.
- ››› Tükürük artar.
- ››› Kalbin atım sayısı artar, kan basıncı yükselir.
- ››› Ter bezi faaliyetleri artar.
- ››› Solunum sayısı artar.
- ››› Kan pıhtılaşma mekanizması harekete geçer.
- ››› Depolanmış yağ ve şeker kana karışır.
- ››› Sindirim yavaşlar, mide asidi artar.

STRESİN BELİRTİLERİ

2 Duygusal Belirtiler

- ››› Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- ››› Değersizlik, güvensizlik hissetmek, duygusal ilişkilerde (evlilikte) bozulma
- ››› Kaygılı olmak
- ››› Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hâli
- ››› Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık
- ››› Duygusal olmak, aşırı hassaslaşma

3 Zihinsel Belirtiler

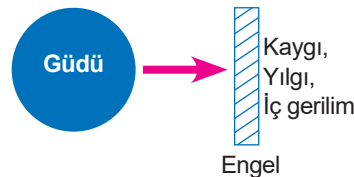
- ››› Unutkanlık
- ››› Konsantrasyonda azalma
- ››› Kararsızlık
- ››› Organize olamamak
- ››› Zihin karışıklığı
- ››› İlgisi azalması
- ››› Matematik hatalarının artması
- ››› Zihinsel durgunluk

STRESİN KAYNAKLARI
(ENGELLEME VE ÇATIŞMA)

1. Engellenme

- ››› Belirli bir hedefe yönelmiş davranışların (iç veya dış etmenlerin etkisiyle) durdurulması veya yavaşlatılması durumudur. Engellenme, güdülerin doyumunun önlenmesidir.
- ››› Engel ise organizmanın amaca ulaşmasını engelleyen etkene denir.

Engellenme sonucunda organizmada hayal kırıklığı, çatışma, stres gibi durumlar meydana gelir.



Engellenme Kaynakları

Psikolojik	Fiziki	Biyolojik	Sosyal
Kaygı	Savaşlar	Hastalık	Toplumsal kurallar
Korku	Doğal afetler		Kanunlar
Suçluluk	Uzaklık		
Güvensizlik	Gürültü		

2-Çatışma ve Çatışma Türleri

Kişinin aynı anda ortaya çıkan birden fazla durum karşısında bunlardan birini seçememesi ve karar verememesi durumundaki gerilimdir.

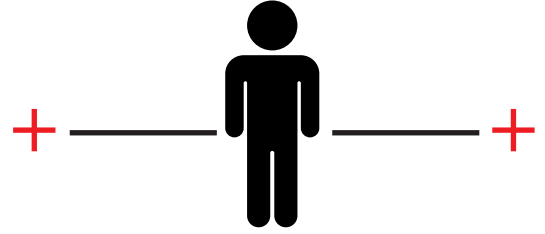
A Yaklaşma-Yaklaşma Çatışması

B Kaçınma-Kaçınma Çatışması

C Yaklaşma-Kaçınma Çatışması

YAKLAŞMA-YAKLAŞMA ÇATIŞMASI

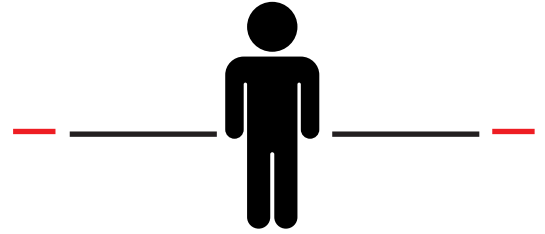
İstenilen iki durumdan birinin seçilememesidir. Örneğin istediğimiz iki ayakkabıdan birini seçmek zorunda kalmamız, aynı saatte seyretmek istediğimiz iki ayrı kanalda yayınlanan filmlerin bulunması, bir kişinin çekici ve uygun iki işten birini seçememesi durumudur.



Yaklaşma - Yaklaşma Çatışması

KAÇINMA-KAÇINMA ÇATIŞMASI

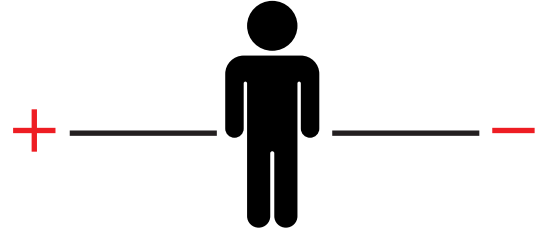
Aynı anda istenmeyen iki durumdan birini seçmek zorunda olduğumuz zaman ortaya çıkan çatışmadır. Örneğin hem derse girmek istemeyen hem de yok yazılmak istemeyen öğrencinin durumu.



Kaçınma - Kaçınma Çatışması

YAKLAŞMA-KAÇINMA ÇATIŞMASI

Bireyin aynı anda biri istediği, diğeri istemediği iki durumdan birini seçmek durumunda kalmasıdır. Örneğin hem pasta yemek isteyen fakat şişmanlamak istemeyen kişinin durumu. Köpeği okşamak isteyen fakat ısırmasından korkan kişinin durumu.



Yaklaşma - Kaçınma Çatışması

STRESİN GÜNLÜK YAŞAMA ETKİLERİ

- Organizma, karşılaştığı yeni durumlara uyum sağlamak gerek bedensel gerek ruhsal dengesini korumak için belli tepkiler gösterir. Bu tepkilere stres tepkileri denir.
- Stres tepkileri, bireye bedensel ve ruhsal olarak zarar verebildiği gibi bireyin karşılaştığı zorluklarla baş etmesinde ona fayda da sağlayabilir. Stresle başa çıkamama durumunda ise organizmada birtakım fizyolojik ve psikolojik sorunlar ortaya çıkar.
- İnsan, tehdit olarak algıladığı birçok olayla yaşamı boyunca karşılaşır. Stres nedeni olan bu olaylara karşı kendini korumaya çalışan insan ya mücadele eder ya da bu olaylardan kaçır. İlk olarak Walter Cannon tarafından keşfedilen bu biyolojik reaksiyona savaş veya kaç tepkisi denir. Stres nedeni ne olursa olsun organizma, otomatik olarak acil duruma hazırlanır ve bozulan dengesini yeniden düzeltmek için fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve davranışsal tepkiler verir. Bu tepkiler alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç aşamada sınıflandırılır.





ALARM DÖNEMİ

- Stresle karşılaştığında verilen ilk tepkidir.
- Stresi azaltmak için bütün kozlar kullanılır. Amaç stresin devam etmemesidir.
- Başarılı olunamazsa ikinci aşamaya geçilir.

DİRENÇ (SAVUNMA) DÖNEMİ

- Bu aşama savunma aşamasıdır.
- Vücut strese karşı direnç geliştirir.
- Strese giren kişinin ilk etkilendiği organları mide, bağırsak ve sindirim sistemidir.
- Genelde bu dönemde ülser, gastrit vb. rahatsızlıklar yaşanır. Bağışıklık sistemi zayıflar.
- Direnç başarılı olmazsa üçüncü aşamaya geçilir.

TÜKENME DÖNEMİ

- Vücudun bütün enerji kaynaklarının tüketildiği aşamadır.
- Vücut savunmasız kalmıştır.
- Depresyon ve boş vermişlik bu safhasıdır.
- Madde bağımlılığı artar.
- Bu dönemin uzun sürmesi kişinin kendisini tükenmiş hissetmesine neden olur.

SAVUNMA MEKANİZMALARI

Savunma mekanizmaları aşırı derecede kullanıldığında bireyin gerçekte ilişkisini keserek akıl sağlığının bozulmasına neden olabilir.



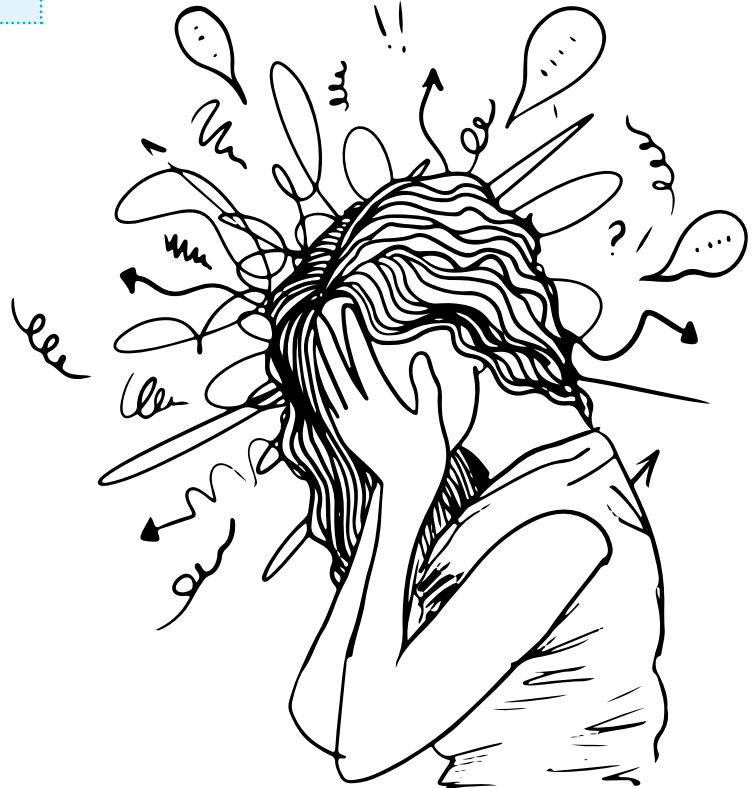
Stres, hayal kırıklığı, engellenme, çatışma sonucu içine düşülen kaygı verici durumdan kurtulmak amacıyla genellikle bilinçsiz olarak geliştirilen davranışlardır.



Savunma mekanizmaları kişide rahatsızlık hissi uyandıran kızgınlık, üzüntü, suçluluk gibi duyguların kabul edilir hâle getirilmesinde rol oynar.

Savunma Mekanizmalarının Özellikleri

- Bilinçsiz olarak kullanılır. Savunma mekanizmasını kullanan kişi davranışının asıl işlevinin farkında değildir.
- Herkes tarafından kullanılır.
- Problemleri çözmez, etkisi sürekli değildir.
- Benliği tehditlerden korur.
- Hayal kırıklığı, çatışma ve engellenmenin etkisini azaltır.
- Kişinin ümitsizliğe düşerek kendine olan güveninin sarsılmasını önler.
- Birçok savunma mekanizması vardır. Bunlardan bazılarını görelim.



1-MANTIĞA BÜRÜNME (BAHANE BULMA)



Bireyin yapmış olduğu hatayı uygun gerekçelerle açıklamaya çalışıp davranışlarını haklı çıkarmaya çalışmasıdır.

Bireyin kişisel yetersizliklerinden dolayı, gerçekleştiremeyeceği istek ve arzuları karşısında yetersizliklerini ve başarısızlıklarını mantıklı gösterme çabasıdır.

Kişi yetersizliği ve başarısızlığı için gerçek nedenin dışında geçerli olabilecek nedenler bulur.

Kırmızı ışıkta geçen bir şoförün "Yol boştu o yüzden geçtim." demesi.

Sınavdan düşük not alan birinin soruların çok ayrıntılı olduğunu söylemesi

Borç yiğidin kamçısıdır. (Atasözü)

2- YANSITMA



Kişinin kendi eksikliklerinin, hatalarının, yetersizliklerinin, yenilgilerinin sorumluluğunu ve suçunu başkalarına yüklemesi, mal etmesidir. İki şekilde olur.

1- Kişinin toplumca hoş karşılanmayan güdülerini, düşüncelerini, yetersizliklerini dışarı yansıtıp bunları başka insanlarda ve çevrede görmeye başlamasıdır.

- Yalan söyleyen birinin "Herkes yalan söylüyor." demesi.

2- Bireyin kendi başarısızlığının nedenini başka birey ya da olaylarda aramasıdır

- Okulda başarısız olan bir kişinin "Öğretmen güzel anlatmıyor." demesi.
- Hatalı gol yiyen bir kalecinin suçu defans oyuncularına bulup onlara bağırması.
- Alkol bağımlısı birinin eşine "Beni bu hâle sen getirdin." demesi.

3- BASTIRMA



Farkına varılan fakat istenmeyen istek, düşünce ve olayların bastırılarak unutulması ya da çözümün ertelenmesidir.



Yani kaygı ve üzüntü verici durumların bilinçaltına itilerek unutulmasıdır.

Sevmediğimiz bir kişiyle olan randevuyu unutmamız

Yaşlı insanların ölümü düşünmeyerek para biriktirmesi

Alkollü araç kullandığından dolayı kaza yapan ve çocuğunun ölümüne sebep olan bir babanın yaşadığı suçluluk duygusundan dolayı hafıza kaybına uğraması

Uçaktan korkan birinin uçağa biniş saatini unutması.

Sevmediğimiz bir kişinin adını unutmamız.

4- YADSIMA (İNKÂR)



İstenmeyen olay ve durumları kabul etmeme ve yok sayma.

Kanser olan birinin "Hayır ben hasta değilim." demesi.

Hırsızlık yapan birinin "Ben çalmadım" demesi.

İhtiyarlayan birinin bu durumu kabul etmemesi.

Trafik kazasında ailesini kaybeden birinin onların ölmediğini, bir gün geri döneceklerini söylemesi.





5- YÜCELTME



Toplum tarafından istenmeyen, hoş karşılanmayan isteklerin, davranışların onaylanan ve beğenilen biçimlere dönüştürülerek sergilenmesidir.

Çok asabi ve saldırgan bir kişinin boksör olması.

Silahlara karşı ilgisi olan ve silah kullanmayı seven birinin asker olması.

Çok istediği hâlde çocuk sahibi olamayan bir kadının çocuk yuvasında gönüllü anne olması.



6- TELAFİ (ÖDÜNLEME)



Kişinin kendisini zayıf gördüğü bir alandaki eksikliğini kuvvetli olduğu başka bir alandaki başarısıyla örtmeye çalışmasıdır.

Boyu kısa olduğu için basketbol takımına giremeyen bir çocuğun güreş takımında başarılı sonuçlar elde etmesi.

Okulda başarısız olan bir çocuğun şımarıklık yaparak ilgi çekmeye çalışması.

Geçirdiği çocuk felci yüzünden engeli olan bir kişinin yoğun çalışmaları sonucu olimpiyat yüzme şampiyonu olarak hareket yetersizliğini ödünlemesi.



7- KARŞIT TEPKİ OLUŞTURMA



Bireyin, rahatsız edici bir duygunun etkisinden kurtulmak için gerçekte hissettiği duyguların tam tersini göstermesidir.

Arkadaşını hiç sevmeyen ve onu kıskanan birinin ona çok yakın ve samimi davranması.

Eve gelen misafirin çocuğuna yaptığı yaramazlıklardan dolayı çok sinirlenen ev sahibinin "Hiç önemi yok çocuklar böyle şeyler yapar." diyerek gülümsemesi.

Cimri birinin cömert gibi davranması



8- YER-YÖN DEĞİŞTİRME



Kişinin söz konusu duygu, düşünce ve davranışlarını o konuyla hiç ilgisi olmayan fakat denetimi altında, gücünün yettiği bir kimseye ya da nesneye yöneltmesidir.

Müdürüne karşı kızgınlığını, öfkesini ifade edemeyen bir memurun eve geldiğinde karısına bağırması.

Telefonda kızan kişinin telefonu yere fırlatması.

Eşine kızan bir kadının mutfakta tabağı kırması.

Eşğini dövmeyen semerini döver, sözü.



9- ÖZDEŞİM KURMA



Bireyin kendi özelliklerini beğenmediği durumlarda, istediği özelliklere sahip olan başka biriyle veya bir grupla özdeşleşmesidir.



Başka bir kişinin ya da grubun özelliklerinin, duygu ve davranışlarının benimsenmesidir.

Başarısız bir öğrencinin, okulun en çalışkan öğrencisinin özelliklerinden bazılarını taklit etmesi.

Bireyin sevdiği sanatçılar gibi saçlarını yaptırmaları.

Okumamış annenin okumuş kızıyla övünmesi.

Babası gibi doktor olmak isteyen 6 yaşındaki Can'ın oynadığı oyunlarda babasının stetoskobunu, önlüğünü ve bazı aletlerini kullanarak doktor rolü yapması.



10- HAYAL (FANTEZİ) KURMA



Kişinin karşılanmayan istek, dürtü ve ihtiyaçlarının hayal yoluyla giderilmesidir.



Kişi kendini içinde olduğu durumda değil de, içinde olmak istediği durumda hayal edip, gerçeklerden uzaklaşarak kaygıyla baş etmeye çalışır.

Üç yıldır YKS'yi kazanamayan bir gencin kendini istediği üniversiteyi, istediği bölümü kazanmış gibi hayal etmesi.

Fakir bir çocuğun kendisini dünyaca ünlü bir futbolcu gibi hayal etmesi.

Birinin emri altında çalışmaktan nefret eden bir kişinin, şirketinin patronu olarak kendini hayal etmesi.

İşsiz bir gencin ilk maaşını almış, elinde poşetlerle eve geldiğini hayal etmesi.



11- GERİLEME



Bireyin içinde bulunduğu gelişim aşamasından daha önceki ve daha basit bir gelişim aşamasına dönmesi ve o dönemin özelliklerine göre davranması.

Anaokuluna giden altı yaşındaki Emre'nin biberonla süt içmek istemesi.

On yaşındaki bir çocuğun kardeşi doğduktan sonra onu kıskanması sonucunda altını ıslatmaya başlaması.

Bir yetişkinin kaygılandığında kekeleymesi, kızarması.

Bir gencin 10 yaşındaki bir çocuk gibi bağıırıp çağırması ya da ağlaması.





12-POLYANACILIK (TATLI LİMON)



Kişide hayal kırıklığı ve olumsuzluk yaratan bir durum ya da olaya karşı iyi tarafından bakmadır. Yani olumsuz bir durumdan dahi olumlu bir yan çıkarmadır.

Trafik kazasında arabası hurdaya dönen birinin "Olsun cana geleceğine mala gelsin." demesi.

Cüzdanı kaybettim, bu bana iyi bir ders oldu bir diğer sefere daha dikkatli olmaya çalışırım.

Kolu kırılan kişinin "İyi ki bacağın kırılmadı." demesi.

İşten kovulan birinin "Nihayet aileme biraz vakit ayıracağım bu şekilde." demesi.



Savunma mekanizmaları var olan sorunu çözmez, sorunların yarattığı kaygıyı sadece azaltarak bireyin uyumunu kolaylaştırır.



Savunma mekanizmaları, zorlanma durumuyla baş etmek için öncelikli strateji durumuna gelir ve sıklıkla kullanılırsa uyumu bozar ve sağlıksız bir nitelik kazanır. Her insan savunma mekanizmalarını zaman zaman kullanır.



Savunma mekanizmalarını sürekli kullanmak, bireyin gerçekte bağını koparır ve ruh sağlığını olumsuz etkiler.

STRES İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI (KİŞİSEL STRES YÖNETİMİ)



Haftada 3-4 egzersiz yapın. Gevşeme tekniklerini öğrenin.



Kendinizle konuşurken güzel şeyler söyleyerek kendinizi motive edin.



Strese neden olan şeyi doğru tespit edin. Kişisel amaçlar belirleyin.



Zaman yönetiminizi gözden geçirin, sevdiğinizlerle vakit geçirin.



Kafeini kesin. Beslenmenizi gözden geçirin.



Hoşgörülü olun. Affedici olun



Eğlenmeyi unutmayın. Ümitli olun.



Dua ve şükretmeyi unutmayın.



UNUTMA

Kişileri etkileyen olaylar değil, olaylara verdikleri anlamlardır. Amacımız stresten uzak bir yaşam sürdürmek değil, stres ile etkin bir şekilde mücadele etmeyi öğrenmek olmalıdır.

RUH SAĞLIĞI NEDİR?



Bireyin kendisiyle, çevresiyle barışık ve uyumlu olması, dengeli, tutarlı duygu ve düşüncelere sahip olmasıdır.



Yapılan incelemelere göre, ruhsal yönden tam anlamıyla sağlıklı, hiçbir ruhsal problemi olmayan insan yoktur. Her insanın az veya çok, hafif veya ağır ruhsal problemi vardır. Ancak bu problemlerin belirli bir miktarı aşmaması gerekir. Psikologlar ruh sağlığının yerinde olmasının, yani ruhsal yönden normal veya anormal olmanın ölçütlerini koymakta zorlanmaktadır. Buna rağmen bazı ölçütler belirlemişlerdir. Ruh sağlığı yönünden normal olan insanlarda genel olarak görülen özellikler şunlardır:

RUH SAĞLIĞI İYİ OLAN BİREYLERİN GENEL ÖZELLİKLERİ

1

Kendisini ve çevresini gerçekçi bir biçimde algılayabilen, kendine güvenen, insanlara saygı duyan ve seven, kendisiyle barışık olan kişilerdir.

2

Başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını olumlu bir biçimde kabul edebilen, problemleri çözümlenebilen kişilerdir.

3

Değişen durumları değerlendirebilen, yeni seçenekler sunabilen, kendisi ve çevresi için en yararlıyı seçip uygulayabilen kişilerdir.

4

Yeniliklere açık olan, farklılıkları anlayışla karşılayabilen kişilerdir.

5

Kendisini eleştirebilir, doğru ve yanlışlarını, güçlü ve zayıf yönlerini kendisine söyleyebilir.

6

Aşırı kaygı ve kuruntulardan uzak dururlar.

7

Tutum ve davranışlarıyla kendisine ve çevresine rahatsızlık veren değil, huzur ve neşe verebilen kişilerdir.

8

Empati kurabilen, sosyal ilişkileri güçlü olan kişilerdir.

9

Görev ve sorumluluklarını yerine getirebilirler.

10

Savunma mekanizmalarını az kullanırlar.





RUH SAĞLIĞI AÇISINDAN NORMAL VE NORMAL DIŞI KAVRAMLARI

PP Normal davranış yer, zaman ve duruma uygun olan, çoğunluğun doğru kabul ettiği davranıştır. Yer, zaman ve duruma uygun olmayan, çoğunluğun doğru kabul etmediği davranışlar ise normal değildir. Normal dışı davranış “istatistiksel olarak” seyrek rastlanandır. Örneğin günde birkaç defa el yıkamak normalken defalarca el yıkamak normal değildir.

PP Yerine göre gülmek doğal kabul edilir ve normaldir. Herkesin üzgün olduğu bir hasta ziyaretinde kahkahalarla gülmek ise normal değildir. Bir davranışın normal ya da normal dışı sayılması o davranışın yapıldığı ortama, yere, zamana, davranışın sayısına ve şiddetine bağlıdır ve görecelidir. Herkes zaman zaman alıngan, bencil, çekingen, korkak ya da titiz olabilir.

PP Bu davranışlar sürekli ve günlük rutini aksatıcı hâle geldiğinde normal dışı olarak kabul edilir. Yeterince bilinçli olmayan toplumlarda bireyin davranışlarının normal dışı olarak nitelenmesi olumsuz sosyal tepkilere neden olabilir ve bireyin durumunu daha kötü hâle getirebilir. Bu nedenle kişinin davranışlarına normal dışı tanısı sadece uzmanlar tarafından konulabilir.



1) Psikosomatik Bozukluklar

- » Korku, kaygı gibi psikolojik nedenlerden kaynaklanan bedensel rahatsızlıklardır.
- » Psikosomatik bozukluklar, duyguların açık olarak belli edilmediği kültürlerde daha sık görülür.
- » Fiziksel bir temeli olmayan baş, sırt, eklem ağrısı gibi bedensel yakınmalarla kendini gösterir. Bu yakınmalar kol ve bacaklarda kısmi felç, tamamen ya da kısmi körlük gibi daha ciddi boyutta da olabilir.
- » Psikosomatik bozukluklarda ruhsal ve bedensel bulguların bir bütün olarak ele alınması gerekir.

2) Anksiyete-Kaygı Bozuklukları

Kötü bir şey olacağı endişelerine kalp çarpıntısı, nefes alamama, kaslarda gerginlik gibi fiziksel belirtilerin de eklendiği yoğun korku hâli olarak tanımlanabilir. Tehdit edici bir durumla karşılaşıldığında endişelenmek, gergin hissetmek ve korkmak normaldir. Kaygı, vücudun tehlikeye karşı verdiği doğal bir tepkidir. Orta düzeyde kaygı dikkati, odaklanmayı ve uyanık kalmayı kolaylaştırır, bireyi harekete geçirir ve problemlerin çözümü için motivasyon sağlar. Bununla birlikte kaygının şiddeti ve süresi artarsa bireyin ruh sağlığı ve yaşamı bu durumdan olumsuz etkilenmeye başlar. Kaygı bozukluklarının oluşmasında genetik faktörler, beyin nörokimyasalındaki değişiklikler, kişilik özellikleri ve stres yaratan olaylar etkilidir. En yaygın kaygı bozuklukları fobi ve panik ataktır.

➔➔ a) Fobi

Herhangi bir şeye duyulan mantık dışı ve yoğun korkudur. Araştırmalar birçok fobinin koşullanma yoluyla öğrenme veya korku tepkisi gösteren diğer insanlarla gözlemlenme sonucu ortaya çıktığını gösterir. İnsanlar fobilerinin başlama nedenlerini çoğu zaman hatırlayamazlar. En sık karşılaşılan fobiler kapalı yer, yükseklik, karanlık, evcil hayvan, açık alan, örümcek, yılan, uçak korkusudur. Bazen bireyde birden çok fobi bir arada olabilir. Hafif şiddette oldukları ve günlük yaşamı etkilemedikleri sürece fobilerin zararı yoktur. Kalp çarpıntısı, ürperme, tansiyon değişiklikleri, bayılma hissi veya bayılma, ateş basması ve terleme, korku hissi veya irkilme en çok rastlanan fobi belirtileridir.

➔➔ b) Panik Atak

Panik atak aniden bastırın kaygı atağı ve nöbetidir. Panik atak nöbeti geçiren insanlar, bir süre sonra tekrar panik atak geçirme endişesi yaşarlar. Bu duruma beklenti kaygısı denir. Beklenti kaygısı bazı hastalarda agorafobi denilen açık alan korkusunun gelişmesine sebep olabilir. Panik atağa tam olarak neyin sebep olduğu bilinmemekle birlikte genetik faktörler, yoğun stres, travma vb. panik atağın nedenleri arasında sayılabilir.

Panik atağın belirtileri çarpıntı, göğüste sıkıntı hissi, bulantı ya da karın ağrısı, bayılacak gibi olma, kontrolünü kaybetme ya da ölüm korkusudur. Bunlardan herhangi birinin veya birkaçının zaman zaman ortaya çıkması panik atak olarak yorumlanmamalıdır. Panik atak tanısı için en az dört belirtinin aynı anda ve yoğun bir şekilde görülmesi gerekir.

3) Mizaç Duygudurum

A) Depresyon (Ruhsal Çöküntü)

- ✓ Depresyon, ilgi ve istek kaybı başta olmak üzere bir dizi ruhsal ve bedensel belirtinin eşlik ettiği ruhsal bozukluktur.
- ✓ Depresyon kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkiler. Yoğun sıkıntı, isteksizlik, iştahta değişme, yetersizlik, çaresizlik, sinirlilik, hayattan zevk alamama, hayatı yaşamaya değer bulmama ve ağlama isteği, depresyona eşlik eden belirtilerdir. Depresyon anında bireyin duygu durumunu dengeleyen serotonin gibi bazı kimyasalların daha az salgılandığı bilinmektedir. Bu durum erken dönemde yaşanan ve beyin kimyasını etkileyen stres deneyimlerinden kaynaklanabilir. Çoğu depresyonun temelinde geçmişte yaşanan ve zamanında çözülemeyen ekonomik sorunlar, aile veya iş ortamındaki çatışmalar, sağlık problemleri gibi stres kaynakları vardır. Bazen tiroid hormonu gibi bazı hormonlardaki düzensizlikler yani biyolojik faktörler de depresyona neden olabilir. Bu durumda psikolojik tedavi yanında bu hormonları düzenleyen ilaçların da tedaviye eklenmesi gerekir. Kişinin hayata kötümser bakması, mükemmeliyetçi ya da rekabetçi olması gibi strese daha yatkın bazı kişilik özellikleri de depresyon riskini artırır.

B) Bipolar Bozukluk

- ✓ Bipolar bozuklukta kişinin duygu durumu, maniden (taşkınlık) depresyona (çökkünlük) aşırı "iki uç" arasında değişir. Manik durumda kişi aşırı mutlu, konuşkan, umursamaz, enerjik ve hareketlidir. Kişi birdenbire çöküntü, üzüntü ve umutsuzluk dönemi olan depresif döneme geçer. Depresif dönemde düşük öz saygı, yalnızlık, suçluluk duygusu, yavaş konuşma, yorgunluk, uykusuzluk veya aşırı uyuma, intihar düşüncesi gibi belirtiler ortaya çıkar. Bireyde manik ve depresif ataklar dönüşümlü olarak tekrar eder.
- ✓ Bipolar bozukluğun nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Beyin kimyasındaki dengesizlikler, genetik yatkınlık, çevresel faktörler, yoğun stres, madde bağımlılığı hastalığının nedenleri arasında sayılabilir.

4) Kişilik Bozuklukları

Kişilik bozukluklarının çoğu belirtisi, çeşitli derecelerde her insanda zaman zaman görülebilir. Bu belirtilerin kişilik bozukluğu olarak kabul edilmesi için kişinin yaşadığı toplumun beklentilerinden belirgin olarak sapan ve sürekli olan davranış örüntülerine dönüşmüş olması gerekir. Kişilik bozukluklarında genetik yatkınlıkla birlikte anne baba tutumlarının, çocukluk çağında yaşanan travmaların, fiziksel ve kültürel çevrenin etkili olduğu düşünülmektedir. Kişilik bozuklukları geniş bir yelpazeye sahiptir. Araştırmalar ilerledikçe yeni tanımlanan kişilik bozuklukları ortaya çıkmaktadır. En bilinen kişilik bozukluklarından bazıları aşağıda verilmiştir:





A) Paranoid Kişilik Bozukluğu

Tam ve geçerli bir kanıt bulunmaksızın kişinin aldatıldığından, takip edildiğinden, kullanıldığından, kendisine zarar verileceğinden aşırı derecede kuşkulanası olarak tanımlanabilir. Bu kişiler güvensiz, şüpheli, tedirgin, gergin, soğuk ve ciddidirler.

B) Şizoid Kişilik Bozukluğu

Şizoid kişilik bozukluğunda duygusal tepkisizlik ya da tekdüze duygulanım, yaşamdan kopukluk gözlenir. Bu kişiler duygularını ifade edemeyen, sosyal ilişkiler kuramayan, soğuk, mesafeli, rekabetten kaçınan, yalnız kişilerdir. Genellikle gün boyu tek bir konuya odaklanır ve o konuya takılarak başka hiçbir etkinliğe katılmazlar, sırdaşları ve arkadaşları yoktur.

C) Antisosyal Kişilik Bozukluğu

Kişiler için diğer insanların duyguları ve hakları bir şey ifade etmez. Bu kişiler sorumluluk, sadakat ve vicdan gibi duygulardan uzaktırlar. Toplumsal kurallara uygun yaşamazlar ve sorumluluk taşımazlar, empati duygusundan yoksundurlar. İnsan ve hayvanlara saldırganlık, mülkiyete zarar verme, aldatma, hırsızlık, kuralları ihlal gibi suça ve tutuklanmaya yönelik davranışlar gösterirler.

D) Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu

Obsesyon: Zihindeki takıntı ve saplantıdır. **Kompulsiyon:** Kişinin kendini yapmaktan alıkoymadığı, yineleyici davranışlardır. Obsesif-kompulsif bozukluk ise takıntının hem düşüncede hem davranışta birlikte yaşanması hâlidir.

Bu kişiler yapılan iş veya etkinliğin geneline ve asıl amacına değil ayrıntılarına takılırlar. Aşırı derecede katı, sabit, kuralcı, değişmez, düzenli ve rahatsız edecek derecede titizdirler.

Örnek: Elleri defalarca yıkama, kapı tokmağına dokunmayı reddetme, kilit, ocak gibi şeyleri sürekli kontrol etme gibi.

E) Narsistik Kişilik Bozukluğu

Bu bozukluk kendini diğer insanlardan üstün ve özel görme, başkasının doğrusunu kabul etmeyi güçsüzlük sayma, aşırı bencil ve benmerkezci olma gibi özelliklerle kendini gösterir. Bu kişilerin hayatlarında sevgi, saygı, empati, anlayış ve duygusallığa pek yer yoktur.

F) Bağımlı Kişilik Bozukluğu

Bağımlı kişilik bozukluğu olanlar başkalarından destek ve öğüt almadan karar veremez ve iş yapamazlar. Başkalarının destek ve onayını yitirme korkusuyla isteklerini dile getirmekte güçlük çeker ve kolay kolay "hayır" diyemezler.

5) Şizofreni



Beyin fonksiyonlarındaki bozukluklar sonucunda kişinin düşüncesini, davranışını ve duygularını ifade etme şeklini bozan psikolojik rahatsızlıktır. Sosyal ya da çevresel faktörler, genetik olarak rahatsızlığa yatkın insanlarda şizofreninin ortaya çıkmasını tetikleyebilir. Birçok türü olan şizofreninin tipik bir başlangıç biçimi yoktur. Şizofreni hastalarında ağır bir durgunluk ve ilgisizlikten aşırı taşkınlık durumuna kadar değişik derecelerde hareket bozuklukları vardır. Halüsinasyon görme, konuşmada düzensizlik, kendi kendine konuşma, gülme, kendi yarattığı dünyanın gerçekliğine inanma, öz bakım eksikliği gibi belirtiler görülebilir.

ÖNEMLİ

Psikolojik rahatsızlıkların nesnel gözlem ve deneye tabi tutularak anlaşılması kolay değildir. Biyolojik rahatsızlıklarda tanının doğrulanması için kan, idrar tahlili, röntgen vb. kullanılabilecek birçok teknik varken psikolojik rahatsızlıkların teşhisinde kullanılabilecek nesnel teknikler oldukça sınırlıdır.

Psikolojik bir rahatsızlığın belirtileri ve bu belirtilerin yoğunluk derecesi kişiden kişiye değişebilir. Bu yüzden tek bir semptomu dayanarak hastalık teşhisi konulamaz. İnsanların bazı davranış ve düşüncelerinden yola çıkarak onları etiketlemek doğru değildir. Halüsinasyon gören herkese şizofreni tanısı konmaz. Ateşli bir hastalık, alınan bir ilacın yan etkisi vb. başka nedenler de halüsinasyona neden olabilir. Bir tanı konulabilmesi için birkaç semptomun bir arada, uzun bir süre ve yaşamın rutinini bozacak düzeyde görülmesi gerekir. Kaldı ki şizofreni tanısı konan birinin etiketlenmesi ve kişinin problemi ile özdeşleştirilmesi de doğru değildir.

PSİKOLOJİK DESTEK TÜRLERİ

BİYOMEDİKAL YAKLAŞIM

- ✓ Psikolojik rahatsızlıkların biyolojik nedenlerden kaynaklandığını ve rahatsızlıkların tedavisinde psikoaktif ilaçların kullanılması gerektiğini savunan yaklaşımdır. Biyomedikal tedavide uzman, hastanın göstermiş olduğu belirti ve bulgulara göre tanı koyar ve ilaç yazar. Bu yaklaşımın tedavi sürecinde terapistin etkisi daha fazladır ancak iyileşme sürecinde hastanın da terapist ile iş birliği yapması beklenir.

PSİKANALİZ (PSİKANALİTİK) YAKLAŞIM

- ✓ Bilinçaltına önem veren bu yaklaşım ilk kez Sigmund Freud tarafından ortaya atılmıştır.
- ✓ Psikanalitik yaklaşıma göre bastırılmış anı, düşünce ve istekleri barındıran bilinç dışı bölüm, çatışmalara yol açarak psikolojik ve fiziksel semptomlara neden olur.
- ✓ Bastırılmış düşüncelerin ortaya çıkarılması için serbest çağrışım, rüya yorumu ve dil sürçmelerinin analizi gibi teknikler kullanılır.
- ✓ Tedavide amaç, bireyin geçmiş yaşantılarının şu anki davranışlarını nasıl etkilediğini anlamaya çalışarak var olan problemi çözmektir.
- ✓ Psikanalistlere göre davranışın değişmesi, bireyin kendi bilinç dışı süreçlerini ve çatışmalarını anlamasına ve içgörü kazanmasına bağlıdır.

BİLİŞSEL YAKLAŞIM

- ✓ Problemin kaynağının yanlış düşünce, inanç ve hatalı şemalardan kaynaklandığını, bunların değiştirilmesi ile duyu ve davranışların da değişeceğini, böylece problemin çözüleceğini savunan yaklaşımdır.
- ✓ Bilişsel yaklaşımın öncülerinden Aaron Beck'e (İrın Bek) göre insanın kendi kendine söylediği "Çok şanssızım." "Başarısızım." "Asla mutlu olamayacağım." gibi olumsuz ifadeler bireyin düşünce ve duyu durumunu olumsuz etkiler.
- ✓ Terapist, kişinin bu olumsuz ifade ve düşüncelerini fark etmesini ve değiştirmesini sağlamaya çalışır. Bu yaklaşım panik atak, depresyon, yeme bozuklukları gibi çeşitli semptomların tedavisinde etkilidir.

DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM

- ✓ Davranışsal yaklaşım gözlenebilir davranışlara odaklanır. Bu yaklaşım uyumsuz olan davranışın değiştirilip yerine uygun davranışın kazandırılmasını hedeflemektedir.
- ✓ Bu yaklaşıma göre koşullanma yolu ile öğrenilen duygusal tepkiler, aynı öğrenme ilkeleri kullanarak unutturulabilir. Yapılan terapide edimsel koşullanma ilkeleri kullanılarak davranışlar biçimlendirilir. Bunu yaparken genelde ödüllendirme, olumlu davranışları pekiştirme, olumsuz davranışları söndürme, model alma ve sistematik duyarsızlaştırma gibi yöntemleri kullanır. Davranışçı yaklaşımda terapist bilinç dışı çatışmalardan çok davranışların ve düşüncelerin değişmesi üzerinde durur.

RUH SAĞLIĞINI KORUMADA DENGE, EMPATİ VE HOBİLER

RUHSAL DENGE

- ✓ **Ruhsal denge insanın duyu, düşünce ve davranışları arasındaki uyumdur.** Bu uyumun bozulması durumunda birey çeşitli yollarla bu dengeyi sağlamaya çalışır. Örneğin bilişsel uyumsuzlukta birey, dengeyi tekrar sağlamak için davranışına mantıklı gerekçeler bulmaya çalışır.
- ✓ Eksikliği hissedilen isteklerin ve ihtiyaçların tamamen karşılanması çoğu zaman mümkün değildir. Ayrıca birey birçok şeye sahip olmasına rağmen doyumsuz ve mutsuz olabilir. Bu anlamda tüm ihtiyaçların karşılandığı bir denge durumu sağlamak ruhsal açıdan zordur.
- ✓ **Ruh sağlığını korumada bireyin hem kendisi hem de çevresi ile olumlu iletişim kurması önemlidir. Mahatma Gandhi'nin (Mahatma Gandhi) "Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelere dönüşür; düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür; duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür..." sözü bu durumu özetler niteliktedir.** Birey kendisiyle ilgili sürekli "başaramam", "yapamam" gibi olumsuz ifadeler kullanırsa bir süre sonra başarısız olduğunu düşünür ve hisseder.



Bu negatif düşünce ve hisler kendini gerçekleştiren kehanete dönüşerek bireyin davranışlarına da yansır. **Çevreyle olumlu iletişim kurmak çok şeyi değiştirebilir. Çevreyle olumlu iletişimin en etkili yolu empati kurmaktır.** Empati karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamak ve anladığını ifade etmektir. Empatik iletişimde amaç, bireye öğüt ve tavsiyeler vermek ya da teşhis koymaya çalışmak değildir. Empatik düşüncenin asıl amacı anlaşıldığını hisseden bireyin duygularını empati kuran kişiye rahatlıkla anlatması ve bu sayede rahatlamasıdır.

HOBİLER

- ✓ Küçük yaşlardan itibaren edinilen, yetişkinlikte de devam eden ve çeşitlenen hobiler, bireyin kaliteli zaman geçirmesini sağlayarak hem beden hem de ruh sağlığını korur. Hobiler geleneksel ruh sağlığı uygulamalarında meşguliyet terapisi adı altında ele alınır.

Hobi insanların hayatına renk katmakla beraber hayatını daha yaşanılır kılar, mutlu bir hayatı olmasını sağlar ve pozitif duygular saçar. Ayrıca bu hobiler kişinin kendisini tanımasına da büyük katkılar sağlar. Hobi sahibi olmayan insanların yaklaşık %40'ı hayatlarını mutsuz bir şekilde geçirdiği bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır.

