

Güz / Autumn 2022
Cilt / Volume 12
Sayı / Issue 4

ISSN 2146-331X

Psikiyatride Güncel yılda dört kez (Ocak, Nisan, Temmuz ve Ekim) yayımlanan yaygın süreli bilimsel yayındır.
Four issues published annually: January, April, July, October

TPD adına Sahibi ve Sorumlu Müdürü / Published by Psychiatric Association of Turkey
Koray Başar

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü- Genel Yayın Yönetmeni / Publishing Manager - Editor - in - Chief
Mustafa Sercan

Yayın Yönetmenleri / Editors
Simavi Vahip, Ömer Aydemir, Timuçin Oral

Yardımcı Yayın Yönetmenleri / Associate Editors
Artuner Deveci, Aylin Ertekin Yazıcı, Burcu Raşan Erim, Damla İşman Haznedaroğlu, Gamze Akçay Oruç, Medine Yazıcı, Neşe Yorguner, Özlem Kuman Tunçel, Pınar Çetinay Aydın, Sedat Batmaz, Serhan Işıklı

Bu sayıyı yayına hazırlayan yayın kurulu üyeleri/ Editorial board members who prepared this issue for publication
Artuner Deveci, Pınar Çetinay Aydın

Danışma Kurulu / Advisory Board

Aseha Akdemir, İstanbul	Can Cimilli, İzmir	Leyla Gülseren, İzmir	Bengi Semerci, İstanbul
Fisun Akdeniz, İzmir	Ayşen Esen Danacı, Manisa	Şeref Gülseren, İzmir	Devran Tan, İstanbul
Erhan Akıncı, Çanakkale	Murat Demet, Manisa	Münevver Hacıoğlu Yıldırım, İstanbul	Serap Erdoğan Taycan, İstanbul
Tunç Alkın, İzmir	Halise Devrimci Özgüven, Ankara	Cem İncesu, İstanbul	Cengiz Tuğlu, Edirne
Vesile Altınyazar, Aydın	Neşe Direk Tecirli, İstanbul	Aybeniz Civan Kahve, Ankara	Zeliha Tunca, İzmir
Cem Atbaşoğlu, Ankara	Servet Ebrinç, İstanbul	Umut Karasu, Balıkesir	Raşit Tükel, İstanbul
Ayşe Devrim Başterzi, İstanbul	Hayriye Elbi, İzmir	İsmet Kırpınar, İstanbul	Yankı Yazgan, İstanbul
Adem Bayrakçı, İzmir	Burcu Raşan Erim, Bolu	Işın Baral Kulaksızoğlu, İstanbul	Olcay Yazıcı, İstanbul
Sezai Berber, Ankara	Turan Ertan, İstanbul	Fatih Öncü, İstanbul	Mustafa Yıldız, Kocaeli
Tolga Binbay, İzmir	Cüneyt Evren, İstanbul	Özen Önen Sertöz, İzmir	Şahika Yüksel, İstanbul
Ömer Böke, Samsun	Peykan Gençoğlu Gökalp, İstanbul	Hüseyin Soysal, İstanbul	

"Danışma Kurulu Psikiyatride Güncel'in önceki sayılarında Konuk Yayın Yönetmeni olarak görev üstlenmiş meslektaşlarımızdan oluşur."

Yazışma adresi / Corresponding address

Türkiye Psikiyatri Derneği
Tunus Cad. 59/5
Kavaklıdere, Ankara
Tel. 0312 468 74 97
www.psikiyatri.org.tr

e-posta:
ymsercan@gmail.com

Grafik Tasarım ve Yayın Hizmetleri / Publishing Services

BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım Ltd. Şti.
Ziya Gökalp Cd. 30/31, 06420 Kızılay, Ankara
Tel : 0 312 431 3062
Faks : 0 312 431 3602
e-posta : info@bayt.com.tr

Baskı / Printing

Miki Matbaacılık Ltd. Şti.
Matbaacılar Sanayi Sitesi 1516/1 Sk. No: 27
Yenimahalle, Ankara
Tel : 0 312 395 2128
Faks : 0 312 395 2349

Baskı Tarihi: Ekim 2022

yazarlara bilgi

Yazıların İçerdiği Alt Bölümler ve Özellikleri

- **Başlık**
- **Yazar(lar)**
- **Yazar(lar)ın kısa özgeçmişi** (Her yazar için 50 kelime)
- **İletişim:** Yazar(lar)ın tercih ettiği iletişim adresi/e-posta adresi
- **Anahtar sözcükler:** Index Medicus'a göre belirlenmiş en az 3 en çok 6 anahtar sözcük
- **Türkçe Özet** (200-250 kelime)
- **İngilizce Özet** (250-300 kelime)
- **Yazı:** Her yazı en az 8, en çok 12 sayfadan oluşur. Yazıların belirtilen sayfa sayıları **kaynaklar, tablolar ve şekiller hariç** tutularak ve **tek aralıkla** yazılmış biçime göre verilmiştir. Yazıların 12 font büyüklüğünde ve **Times New Roman** fontunda kaleme alınması gerekmektedir.
- **Olgu sunumu:** Her yazının sonunda konu ile ilgili bir olgu sunumuna yer verilmesi beklenmektedir. İşlenen konuyu iyi bir şekilde örnekleleyen bir olgu, tek aralıklı ve A4 boyutunda bir sayfaya sığacak şekilde yazılmalıdır. Gerçek hasta örneklerinde hasta kimliğinin anlaşılmasını sağlayacak önlemler özenle alınmalıdır.
- **Tablolar, şekiller ve resimler:** Yazılarda okunması, anlaşılmasını ve sonuçta eğitimi kolaylaştıracak tablo ve şekillerin her biri en sonda ayrı sayfalarda verilmeli ve metin içinde girecekleri yerler belirtilmelidir.
- **Alıntı pencerelerine metinden cümle önerileri:** Her yazının içinde 5-8 alıntı penceresi oluşturulacak ve bu pencerelerde yazının içinden bazı cümleler/çok kısa paragraflar okuyucunun konuya ilgisini çekmek üzere bu pencerelerde ayrıca verilecektir. Bu nedenle yazarların bu doğrultuda yapacakları öneriler konuk yayın yönetmenleri ile yayın yönetmenlerine yardımcı olacaktır. Bu alıntı pencerelerine alınacak cümle ya da cümlelere ilişkin önerilerin yazarlar tarafından ayrı bir sayfada sunulması beklenmektedir.
- **Kaynaklar:** Kaynak gösterimi ve Kaynak Künyesi Yazım Kuralları örnekleri için aşağıdaki "Kaynak Yazım Kuralları" bölümüne bakınız.

Kaynak Yazım Kuralları

Metin içinde kaynak gösterimi

- Kaynak gösteriminde Vancouver Stili kullanılacaktır.
- Kaynaklar metin içerisinde çıkış sırasına göre numaralandırılacaktır.
- Metin içinde numaralar üstsimge niteliğinde yazılacaktır. Örnek:¹.

Kaynaklar listesinde kaynak künyesi yazım kuralları

- Kullanılan kaynakların listesi yazının bitiminde "Kaynaklar" başlığı altında verilir.
- Kaynak künyesi yazımında Vancouver Stili kullanılır.
- Kaynaklar metin içinde çıkış sırası dikkate alınarak

numaralanır. Kaynaklar Listesinde numaralar yuvarlak parantez içinde verilir. Örnek: (1)
• Kaynak listesinde, yazının 9 ve daha az yazar adının tümü yazılır, daha çok yazar varlığında, 9 yazarın adı yazılır sonra ve ark. yazılıp geri kalanı yazılmaz.
• En sık kullanılan kaynak türleri olan "dergide yayımlanmış makale, kitap, editörlü kitap bölümü, yayımlanmamış tez, toplantıda sunulan bildiri ya da poster, dergide makale (elektronik), kitap (elektronik)" gibi kaynakların verilme biçimine ilişkin kurallar ve örnekler aşağıda verilmiştir. Bu örnekler dışında yer alan kaynak türlerine ilişkin yazım kuralları için Vancouver Yazım Stilinin daha ayrıntılı yer aldığı kaynaklara başvurulabilir.

Dergide makale (basılmış)

- Yazar(lar).
- Dergide basılmış makalenin adı.
- Derginin adı (*italik*)
- Yayın yılı;
- Cilt numarası (Sayı):
- Makalenin sayfa numaraları.

Örnek: Oral ET, Vahip S. Bipolar depression: an overview. *IDrugs* 2004; 7(9): 846-50.

Kitap

- Yazar(lar).
- Kitap adı (*italik yazılmalıdır*).
- Seri başlığı ve numarası (eğer bir serinin parçası ise)
- Kaçınıcı baskı olduğu (eğer ilk baskı değilse).
- Yayımlandığı/basıldığı yer (eğer birden fazla yer varsa ilk belirtilen yer adını kullanın)
- Yayıncı;
- Yayın yılı.

Örnek: Goodwin FK, Jamison KR. *Manic-Depressive Illness: Bipolar Disorders and Recurrent Depression*. İkinci Baskı. New York: Oxford University Press; 2007.

Editörlü kitapta bölüm

- Bölüm yazar(lar)ı.
- Bölüm başlığı.
- Editör (isimden sonra daima (ed.) yazınız)
- Kitap adı (*italik*).
- Seri adı/başlığı ve sayısı (eğer bir serinin parçası ise)
- Kaçınıcı baskı olduğu.
- Yayın yeri:
- Yayıncı;
- Yayın yılı.
- Sayfa numaraları.

Örnek: Jefferson JW, Greist JH. Lithium. Sadock BJ, Sadock VA (eds). *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*. 7. Baskı. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2000. 2377-90.

Yayımlanmamış tez

- Yazar.
- Tez adı (*italik yazılmalıdır*)
- (Uzmanlık Tezi) ibaresi.
- Kişinin uzmanlık eğitimi aldığı kurum adı.
- Tez kabul yılı.

Örnek: Sercan M. *Depresif Bozukluklarda Bedensel Belirtilerin Önemi*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı; 1987.

Toplantıda sunulan bildiri ya da poster

- Yazar(lar).

- Bildiri adı.
- Kongre adı (*italik yazılmalıdır*)
- Kongre tarihi,
- Kongrenin yapıldığı yer.

Örnek: Sercan M, Ger C, Oncu F, Bilici R, Ural C. Immigration and Violence by Mentally Disordered Offenders. *World Psychiatric Association International Congress*, July 12 -16 2006, İstanbul.

Çevrimiçi kaynak gösterimi

Dergide Makale (Elektronik): Çevrimiçi makale, basılı olan ile aynı ise basılı olan kaynak gösterilmelidir. Farklılık varsa çevrimiçi olan kullanılır. Eğer dergi makalesinin bir DOI (digital object identifier) numarası varsa URL adresi yerine onu kullanınız. DOI makalenin çevrimiçi her zaman bulunmasını sağlayan ve yayıncı tarafından sağlanan geçici bir ayırt edici kimlik bilgisidir.

- Yazar(lar).
- Dergide basılmış makalenin adı.
- Derginin adı (*italik*)
- [Çevrimiçi]
- Yayın yılı:
- Cilt numarası:
- (Sayı)
- Makalenin sayfa numaraları.
- Ulaşılabileceği adres: URL ya da DOI
- [Erişim tarihi]

Örnekler:

(1) Arrami M, Garner H. A tale of two citation. *Nature* (Online)2008;451(7177):397-399. Ulaşılabileceği adres: <http://www.nature.com/nature/journal/v451/n7177/full/451397a.html> [Erişim tarihi 20 Ocak 2008].

(2) Wang F, Maidment G, Missenden J, Tozer R. The novel use of phase change materials in refrigeration plant. Part1: Experimental investigations. *Applied Thermal Engineering*. [Çevrimiçi] 2007;27(17-18): 2893-2901. Ulaşılabileceği adres: doi:10.1016/j.applthermaleng.2005.06.011. [Erişim tarihi 14 Temmuz 2008].

Kitap (elektronik)

- Yazar(lar)/Editör (editör ise isimden sonra (ed.) yazınız)
- Başlık (*italik olmalıdır*)
- Seri adı/başlığı ve sayısı (eğer bir serinin parçası ise)
- Kaçınıcı baskı olduğu (eğer birinci baskı değilse) [e-kitap]
- Yayımlandığı/basıldığı yer (eğer birden fazla yer varsa ilk belirtilen yer adını kullanın)
- Yayıncı
- Yayın yılı
- Ulaşılabileceği adres: URL
- [erişim tarihi]

Örnek: Simons NE, Menzies B, Matthews M. A Short Course in Soil and Rock Slope Engineering. A Short Course in Soil and Rock Slope Engineering. [Çevrimiçi] London: Thomas Telford Publishing; 2001. Edinilebileceği adres: [Erişim 18 temmuz 2008].

önsöz

GÜZ 2022

1950’li yıllarda istismarcı ya da ihmal eden aile ortamına ya da yaşam bütünlüğünü tehdit edici tehlikeler yaşamasına rağmen uyumsuzluk ya da duygusal bozukluklar göstermeyen bireyler için “ayakta kalanlar” tanımı kullanılmıştır. Sonraki dönemde “ayakta kalanlar” ile dayanıklılık aynı anlamda kullanılmaya başlanmıştır. Olumsuz koşullara maruz kalan ve zor şartlarda yetişen çocukların olumlu gelişim gösterebilmeleri dayanıklılık kavramına ilgiyi artırmıştır.

Psikolojik dayanıklılık, zorlu yaşam durumları sonrasında psikopatoloji gelişmesinin önlenmesinde önemli rol oynar. Kişinin, uyumuna ve gelişimine zarar veren zorlayıcı ve tehdit edici durumlara rağmen dayanabilme, iyileşebilme veya eski işlevselliğini ve bütünlüğünü tekrar kazanabilme anlamına gelir. Bu süreçte koruyucu etmenler, zorlayıcı ve tehdit edici durumların etkisini azaltmaktadır. Bazı bireyler olumsuz hayat deneyimlerini olumlu yönde kişisel gelişim için fırsata çevirebilmektedir. Bu kişilerde koruyucu etmenler risk etmenlerinin etkisini ortadan kaldırmakta, uyum ve iyilik halini ortaya çıkarmaktadır. Psikolojik dayanıklılık bir çeşit “tampon” görevi görerek psikopatoloji riskini azaltıp, iyilik halini artırıcı bir aracı rolü oynamaktadır.

Sevilen birinin kaybı, şiddete maruz kalma, ekonomik sorunlar, işsizlik, doğal afetler, savaşlar, yanı sıra salgın hastalıklar insan yaşamını tehdit eden ve psikolojik sorunlara neden olan olumsuz yaşam olaylarındandır. Son yıllarda yaşanan başta Covid 19 salgını, deprem, sel, doğal afetler, savaş, ekonomik sorunlar psikiyatrik bozuklukların ortaya çıkması ya da var olan hastalığın tekrarlaması riskini artırmıştır. Biz ruh sağlığı çalışanları olarak hem genel toplumun ruh sağlığını korumak, hem de hastalarımızın bu zor yaşam olaylarından etkilenmesini azaltmak konusunda son yıllarda daha fazla çalıştık.

Travmatik yaşam olayları sonrası kaygı, stres, öfke, endişe, korku, çaresizlik gibi duygular yaşanmaktadır. İçinde bulunduğumuz süreçte başta pandemi olmak üzere yaşanan zorluklar benzer duyguları ortaya çıkarmıştır. Bazı insanlar bu duyguların üstesinden gelmekte zorlanırken, diğerleri baş edebilmekte hatta bu zor koşullara karşı olumlu gelişim gösterebilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık kavramının geliştirilmesi sonrasında, zor şartlarda bile sağlıklı gelişim gösteren insanları bu tutumu gösteremeyen insanlardan ayıran özelliklerin neler olduğunu araştırılmıştır. Bazı araştırmacılar psikolojik dayanıklılığı stres altındayken çalışan kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Dayanıklılığı kişilik özelliği olarak açıklayan araştırmalar, dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin, stresli durumlar karşısında değişime açık, koşullar ne olursa olsun yaptığı işe kendini verebilen ve olayların kontrolünü elinde tutabilen bir tutum içerisinde olduğunu belirtmiştir. Başka araştırmacılar ise psikolojik dayanıklılığı, riskli durumların, stresin ya da sıkıntıların üstesinden gelmeyi sağlayan görece bir direnç olarak tanımlamıştır.

Bu tanımlara bakıldığında; psikolojik dayanıklılık, zorluklara rağmen olumlu uyum yapılabilmesi ile ilgili dinamik bir süreçtir. Kişinin değişiklikler, engeller, zorluklar ve riskli durumların üstesinden başarılı bir şekilde gelmesini sağlayan olumlu becerilerdir. Bu kapasite bireysel ve çevresel etmenlerin etkisiyle değişebilir, dönüşebilir ve geliştirilebilir. Bazı insanlar zorluklar karşısında edilgen bir tutum sergileyebilir, bazıları riskli durumlarla mücadele edebilir, bu durumlardan kurtulabilir ve hatta bu zorlukları bir fırsat olarak kullanarak değişim ve dönüşüm kapasitesini artırabilir. Psikolojik dayanıklılık, olumsuz durumla karşılaşıldığında, kendini iyi hissetmek için yapılan her şey olarak görülebilir. Bu bir kişilik özelliği olmaktan çok, bir davranış biçimi ve yaşam tarzı olarak değerlendirilebilir. Kısaca psikolojik dayanıklılık bireylerin zorluklar ve çeşitli stresörler karşısında yılmamasını, sorunlarla ve stresle başarılı bir şekilde baş etmesini, kişinin iyimser ve umutlu kalmasını, yaşamını kontrol edebilmesini, değişime ve gelişime açık olmasını, uyum sağlama yeteneğinin yüksek olmasını ve işlevselliği içeren geniş bir kavramdır. Dayanıklılık, geliştirilebilir ve geliştirilebilir.

Stresle ve zorluklarla mücadelede sosyal, toplumsal ve çevresel etmenleri değiştirmek birçok dış ögeye bağlıdır ve değişimi daha zordur. Bu nedenle stresle başa çıkma ve destekleyici kaynakları geliştirme ile ilgili araştırmalar psikolojik dayanıklılığa yönelmiştir. Psikolojik dayanıklılıkta iki öğe vardır. Birincisi zorlu ve sıkıntılı bir durum ve ikincisi ise zorlu bu duruma rağmen kişinin hayatına devam edebilmesidir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yaşam boyu aynı düzeyde kalmamakta ve geliştirilebilmektedir. Bu nedenle bu süreçte olumsuzlukların etkisini en aza indirmek için bireyin psikolojik dayanıklılığın artırılması hepimizin ilgi odağı olmuştur.

Bu sayıda psikolojik dayanıklılık kavramını bu alanda çalışan yazarlarla farklı boyutları ile değerlendirdik. Psikolojik dayanıklılık kavramından, dayanıklılığın nörobiyolojisine, farklı psikiyatrik bozukluklarda, yanısıra çocuklar ve yaşlılar gibi özel gruplarda dayanıklılık kavramını ele aldık ve dayanıklılığı artırmaya yönelik tedavi uygulamalarına yer verdik. Hastalarımızı daha iyi anlayabileceğimiz ve klinik uygulamalarımızda yararlanabileceğimiz bir kaynak oluşturmayı hedefledik.

Şebnem Pırıldar

Konuk Yayın Yönetmeni

İçindekiler

GÜZ 2022

Bu Sayının Konusu: **Ruhsal Sorunlarda/Hastalıklarda Dayanıklılık**

■ Önsöz	III
■ Dayanıklılık kavramı <i>Berna Diclenu Uluğ</i>	331
■ Travma, anksiyete ve dayanıklılık <i>Münevver Hacıoğlu Yıldırım</i>	342
■ Duygudurum bozuklukları ve dayanıklılık <i>Sibel Çakır</i>	351
■ Şizofreni bağlamında psikotik bozukluklarda dayanıklılık <i>Emre Mutlu, A. Elif Anıl Yağcıoğlu</i>	358
■ Çocuklarda dayanıklılık <i>Burcu Özbaran</i>	368
■ Yaşlılık döneminde dayanıklılık <i>Erguvan Tuğba Özel Kızıl</i>	375
■ Dayanıklılığın nörobiyolojisi <i>Özen Önen Sertöz</i>	381
■ Dayanıklılığın artırılmasında bilişsel davranışçı öneriler <i>Esengül Ekici, Mehmet Hakan Türkçapar</i>	395

Dayanıklılık kavramı

Berna Diclenu Uluğ

Özgeçmiş: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tıp eğitimini 1982'de, psikiyatri uzmanlık eğitimini ise 1990 yılında tamamlamış, aynı bölümde 1995'de doçentliğe, 2003'de profesörlüğe yükseltmiştir. 1995-1996 yıllarında ABD'de Johns Hopkins Üniversitesi'nde Alkol ve Madde Bağımlılığı üst uzmanlık eğitimini tamamlamış ve Halk Sağlığı Master (MPH) derecesini almıştır. Dünya Sağlık Örgütü çalışmalarında ve klinik araştırmalarda araştırmacı ve koordinatör olarak yer almıştır. Alkol ve madde bağımlılığı, şizofreni, depresyon, yeti yitimi alanlarında araştırmaları ve yayınları bulunmaktadır. TPD-MYK üyeliğinde bulunmuş ve TPD Bülten'in yayın yönetmenliğini yapmıştır. Halen HÜTF Psikiyatri AD Başkanlığı, Türk Psikiyatri Dergisi Yardımcı Editörlüğü, Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği YK Başkanlığı görevlerini sürdürmektedir.

İletişim: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Altındağ, 06230, Ankara

e-posta: bdulug@gmail.com

ÖZET

Psikolojik dayanıklılık kişinin stresli olayların üstesinden gelebilmesi, iyileşme ve güçlenme becerisi olarak tanımlanabilir. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili olarak üzerinde uzlaşılmış bir tanım bulunmamaktadır. Dayanıklılık; kişinin değişimlere uyum sağlama, zorlayıcı durumları gelişme fırsatına çevirebilme ve sorun çözme becerilerini kapsamaktadır. Ayrıca kişinin olağandışı durumlardan sonra gündelik yaşamına eskisi gibi geri dönebilme gücünü, stres yönetimi konusunda yetkinleşmeyi ve güçlenmeyi de içermektedir. Dayanıklılığı geliştirerek bazı ruhsal bozuklukların sıklığını ve şiddetini azaltmak mümkündür. Öte yandan dayanıklılığı geliştirmek bunaltıcı, tükenmişliği, yorulmayı önler ve gündelik hayata devam edebilmeyi sağlar. Dayanıklılık sorunların farkında olmama, acı çekmeme veya olumsuzluklardan kaçınmak için çaba göstermeme anlamına gelmez. Stres yalnızca kaçınılması ya da azaltılması gereken bir olumsuzluk olarak görülmemelidir. Aslında, yönetilebilirse, stres sağlıklı gelişim için faydalı olabilir. Kötü bir deneyimden sonra kimin daha kolay uyum sağlayacağını kesin olarak söylemek mümkün değildir. Fakat yapılan çalışmalar ile dayanıklılığın çeşitli kişilik özellikleri, duyu düzenleme becerileri, bilişsel özellikler, dindarlık ve çevresel etmenlerle bağlantılı olduğu gösterilmiştir. Tüm bu koruyucu etmenlerin ve risk etmenlerinin bir araya gelmesi ile şekillenir. Dayanıklılık, yaşam boyu süregelen dinamik ve sosyal etkileşimden etkilenen bir beceridir. Yalnızca kişinin doğuştan gelen bir özelliği ya da sadece kişiyle ilgili bir kavram değildir. Aynı zamanda iyilik halini korumak ve desteklemek için yardımcı olabilecek diğer kaynaklar kullandıkça gelişir. Dolayısıyla sürdürülebilir bir ruhsal iyilik hali için sosyal ve çevresel kaynakları zenginleştirecek düzenlemeler gereklidir. Çevresel düzenlemeler ve dayanıklılığı artırıcı müdahaleler ile kişi olumsuz deneyimlere çok daha kolay uyum sağlayabilir, zorlayıcı olayın ruhsal ve bedensel olumsuz etkilerinden olabildiğince korunabilir ve sonraki zorlayıcı deneyime daha hazırlıklı hale gelebilir.

Anahtar sözcükler: psikolojik dayanıklılık, tanım, travma, dayanıklı, sağlam olma, iyilik hali

ABSTRACT

The concept of psychological resilience

Psychological resilience can be defined as the ability of a person to overcome stressful events, to heal and to become stronger. It is not easy to describe this concept and there is no single agreed definition of psychological resilience. It covers areas such as adapting to changes, turning a stressful event into an opportunity for improvement, problem solving, the power to return to daily life as before, becoming competent and empowered in stress management. It is possible to reduce the frequency and severity of some mental disorders by improving resilience. It also prevents anxiety, burnout, fatigue and enables to continue. When it comes to resilience; situations such as not being aware of the problem, not suffering and not trying not to be affected by negativities should not come to mind. Actually, stress, if managed, can be highly beneficial for healthy development. It is impossible to say with certainty who will adjust more easily after a negative experience. With the studies carried out, it has been shown that resilience is affected by personality traits, emotion regulation skills, cognitive factors, religiosity and many environmental factors. It is formed by the combination of all these protective factors and risk factors. Resilience is a lifelong, dynamic, interactive skill. It is not just an innate feature of the person or just a concept related to the person. It also evolves as other helpful resources are used to maintain and support well-being. Therefore, regulations that will enrich social and environmental resources are necessary for a sustainable mental well-being. With environmental regulations and interventions to increase resilience, the person can adapt to negative experiences much more easily, be protected from the negative effects of the event as much as possible, and become more prepared for the next experience.

Keywords: psychological resilience, definition, trauma, resilient, hardiness, well-being