



Psikolojik Sağlamlık

Bağarası Hürriyet Ortaokulu
Rehberlik Servisi

- Psikolojik sağlamlık en genel tabir ile bireyin yaşadığı olumsuz durumlara rağmen hızlıca toparlanabilme ve hayata devam edebilme yeteneğidir.



- ▶ Yaşanan olumsuz durumlar kişiyi dolaylı yoldan etkileyen olaylar (terör,deprem, salgın hastalık)olabileceği gibi doğrudan etkileyen olaylar (anne - baba kaybı, boşanma, aile içi şiddet, trafik kazası, ciddi yaralanmalar hastalıklar) da olabilir.
- ▶ Bu gibi örseleyici olaylar karşısında bireyin toparlanma hızını etkileyen güce "**psikolojik sağlamlık**" denir.

Psikolojik Sağlamlığın diğer tanımları ise sağdaki tabloda yer almaktadır.

Tanım	Kaynak
"Kırılgan olmama", "güçlü olma" ve "sağlıksız koşullar altında sağlıklı gelişim gösteren bireyler"	Garmezy (1971)
"Adaptasyonu artıran, stresin olumsuz etkilerini hafifleten ve ezici sıkıntıya rağmen dengeyi yeniden kazandıran pozitif bir kişisel karakteristik"	Wagnild ve Young (1993)
"Belirgin bir yoksunluk ya da güçlük karşısında pozitif adaptasyonu sağlayan dinamik süreçlerin bütünü"	Luthar, Cicchetti ve Becker (2000)
"Uyum ve gelişime yönelik ağır tehditlere rağmen bireylerin olumlu sonuçlar elde etme süreçleri"	Masten (2001)
"Ciddi tehlikeleri beraberinde getirmesi beklenen risk deneyimlerine rağmen, nispeten iyi bir psikolojik sonuca sahip olma"	Rutter (2006)
"Tutarlı bir psikolojik denge durumunu devam ettirebilme yetisi"	Bonanno (2005)
"Zorluklar karşısında büyüme ve gelişme niteliğine sahip olma"	Bonanno (2005)

Risk Faktörleri



**Koruyucu
Faktörler**

Tüm insanların doğuştan sahip olduğu bu yeteneği geliştirmemiz için iki temel başlığa hakim olmamız gerekir.

- ▶ 1- Koruyucu Faktörler
- ▶ 2- Risk Faktörleri

Koruyucu Faktörler

- Koruyucu Faktörler baş etmeyi kolaylaştıran, normale dönmeyi hızlandıran, zorluğun etkisini yumuşatan veya tamamen yok eden durumlardır.



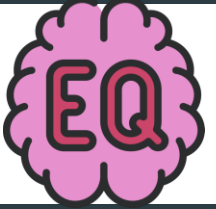
Bireysel Koruyucu Faktörler

- Olumlu mizaç
- İç denetim odağı
- Yüksek benlik saygısı
- Güçlü öz-yeterlik algısı
- Yüksek duygusal zeka
- Stresle başa çıkma becerileri
- Problem çözme becerileri
- Pro-sosyal beceriler
- Öz düzenleme ve duygu düzenleme becerileri
- Günlük rutin ve ritüellerin varlığı
- Yaşamda anlam oluşturma ve yaşamın bir anlamı olduğuna inanma
- Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönlere sahip olma

Biraz detaylandıralım...



Bireyin istendik davranışlarını zorlama, dışardan müdahale ile değil kendi isteği ile yapmasına **iç denetim odağı** denir.



Birey ile iletişim halinde iken sadece mantık ve kurallardan bahsedilmemesi duygularından ve hislerinden bahsetmek bireyin **duygusal zekasını** yükseltir, **anlaşıldığını** hissettir.



Güçlü Özyeterlilik Algısı: Özellikle ilköğretim çağındaki çocuklarda kazanılması istenen temel duygu-düşünce **yeterliyim** ve **başabilirim**'dir. Birey gelişim dönemi özelliklerine uygun davranması için teşvik edilmeli örneğin bir ilköğretim için öğrencisi artık yemeğini kendi başına yiyebilmeli, yardımsız giyinip soyunabilmeli ve tuvalet eğitimini tamamlamış olması beklenir.

Diğer Koruyucu Faktörler

Ailevi Koruyucu Faktörler

- Güçlü aile bağları
- Etkili ebeveynlik becerileri
- Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma
- Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma
- Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı

Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri

- Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi
- Ebeveynlerin okula katılımı
- Olumlu akran ilişkileri
- Okula bağlılık ve okul aidiyeti
- Olumlu sınıf/okul iklimi
- Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları
- İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf/okul ortamı

Çevresel Koruyucu Faktörler

- Yakın bir arkadaş/akraba/komşuya sahip olma
- Sosyal destek
- Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim
- Güvenli çevre ve toplum
- Sosyo-ekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı

Risk Faktörleri



- Bireyin gelişimini olumsuz etkileyebilecek zorlukla başa çıkma gücünü azaltabilecek deneyim, durum ve özelliklerdir. Her bireyin risk faktörlerinden etkilenme biçimi kendine özgüdür.

Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akademik başarısızlık
- Akran zorbalığına maruz kalma
- Okula aidiyetin yetersiz olması
- Etkin olmayan öğretmen tutumu
- Olumsuz sınıf/okul iklimi
- Okul devamsızlığı/okul terki
- Çok sık okul değiştirme
- Güvenli olmayan okul çevresi

Çevresel Risk Faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Evsizlik, evden kaçma
- Savaş
- Terör eylemleri
- Göç ve göçmenlik
- Doğal afetler
- Azınlık stresi yaşama/Kültürel ayrımcılığa maruz kalma
- Sosyal çevreden şiddet görme
- Çevrede sosyal destek verecek kurum ve kuruluşların olmaması

Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akademik başarısızlık
- Akran zorbalığına maruz kalma
- Okula aidiyetin yetersiz olması
- Etkin olmayan öğretmen tutumu
- Olumsuz sınıf/okul iklimi
- Okul devamsızlığı/okul terki
- Çok sık okul değiştirme
- Güvenli olmayan okul çevresi

Çevresel Risk Faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Evsizlik, evden kaçma
- Savaş
- Terör eylemleri
- Göç ve göçmenlik
- Doğal afetler
- Azınlık stresi yaşama/Kültürel ayrımcılığa maruz kalma
- Sosyal çevreden şiddet görme
- Çevrede sosyal destek verecek kurum ve kuruluşların olmaması

Risk Faktörleri



**Koruyucu
Faktörler**

Sonuç olarak koruyucu faktörleri yükseltip risk faktörlerini azaltığımız takdirde psikolojik sağlamlığımızı arttırabiliriz.

Velilerimize tavsiyeler

- ▶ 1- Yalnız değilsiniz. Yaşanan çatışmaların, zorlukların ve stresin yaşamın bir parçası olduğunu hatırlamaya ihtiyaç var. Hissettiğiniz duygusal iniş çıkışların normal olduğunu unutmayın.
- ▶ 2- Güçlü yanlarınızı hatırlayın. Aile bireyleri olarak güçlü yanlarınızı, problem çözme stratejilerinizi listeleyebilirsiniz. Bunu yaparken kuracağınız iletişim bile bireyler arası bağı kuvvetlendirecektir. Unutmayın bu süreçte sadece çocuklar değil sizler de güçlü yanlarınızı hatırlamaya ihtiyaç duyuyorsunuz.

3- Listeyi hayata geçirin. Listelediğiniz güçlü yanlarınızı gündelik hayatınızdan örneklerle somutlaştırabilirsiniz. En son yaşadığım kötü olayda beni ayağa kaldıran ne oldu? Bu olay sonucunda neler öğrendim? vb. sorularla listelediğiniz özelliklerinizin yaşamda karşılıklarını analiz edebilirsiniz.

4- Duygulara yer açın. Öfke, üzüntü, mutluluk, hüznün, neşe gibi her duygunuzu kabul etmeye çalışın. Zaman zaman aynı anda farklı duygular hissediyor olmanız ve bu duygularla başa çıkmakta zorlanmanız doğal. Duyguların sizi kendiliğinden terk etmesine izin verin ve onlarla savaşmayın. Aile içi iletişiminizde duygu ifadelerinize sık sık yer verin.



5- **Rutinler Oluşturun.** Rutinlerin belirlenmesi, belirlenen rutinlerin akış çizelgesi ile somutlaştırılması ev içi çatışmaları azaltacaktır. Rutinleri belirlerken her bireyin ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır. (Örneğin her hafta aynı gün yapılan tüm ailenin katıldığı bir etkinlik veya yemekten sonra sofranın beraber toplanılması bir rutindir.)



6- **Etkileşimi arttıtın.** Pozitif düşünmenin, bizi besleyecek hayaller kurmanın zihnimize sağladığı yarar oldukça fazladır. Aile ile yapılan sohbetler, mizah saati, hep birlikte izlenecek iyimser bir film, oynanacak etkileşimli oyunlar rutin haline getirildiğinde psikolojik sağlamlığınızı artırmanıza yardımcı olacaktır.

KAYNAKÇA



PSİKOLOJİK DANIŞMAN/REHBER
ÖĞRETMENLER İÇİN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK KURAMSAL KİTAP



[HTTPS://OGRENMEYOLDASI.COM/](https://ogrenmeyoldasi.com/)