

- Başkaları sorunlarına rağmen mutlu iken ben neden yapamıyorum?
- Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?
- Niye o hemen toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?

### **Psikolojik Sağlamlık:**

Psikolojik sağlamlık (resilience) pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir. Pozitif psikoloji kavramlarından psikolojik sağlamlığın tanımı ile ilgili farklılıklar olmakla birlikte genel olarak; bireyin olumsuzluklarla, önemli değişikliklerle ve tehdit edici durumlarla karşılaştığında bunların üstesinde gelebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.



**Benim çocuğum neden strese bu kadar dayanıksız? • Başka çocukların hiçbir şeyi yok iken benim çocuğum her şeye sahip ama benim ki dayanıksız, o çocuk güçlükler karşısında daha sağlam...**



### **PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ETKİLEYEN RİSK FAKTÖRLERİ:**

Bazı faktörler psikolojik sağlamlığımızı olumsuz etkilemektedir. Gizir (2007)'e göre, araştırmalarda ele alınan risk faktörleri aşağıdaki gibidir.

**a) Bireysel Risk Faktörleri:** Erken doğum, Olumsuz yaşam olayları, Kronik hastalıklar

**b) Ailesel Risk Faktörleri:** Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi; Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak; Ergenlik döneminde anne olma

**c) Çevresel Risk Faktörleri:** Ekonomik zorluklar ve yoksulluk; Çocuk ihmali ve istismarı; Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar; Toplumsal şiddet vb. felaketler; Evsizlik

### **PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KORUYUCU FAKTÖRLER:**

**a) Bireysel Koruyucu Faktörler:**

- Benlik saygısı ve öz yeterlik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul



- Özerklik
  - Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
  - Etkili problem çözme becerileri
  - İyimserlik ve umut
  - Sosyal yetkinlik
  - Mizah duygusuna sahip olma
  - Sağlık
  - Cinsiyet
  - Yaş
  - Zeka
  - Akademik başarı
  - Olumlu veya uyumlu mizaç
  - İç kontrol odağı
  - b) Ailesel Koruyucu Faktörler:**
  - Destekleyici anne-baba ya da bir bakım veren üyesiyle olumlu ilişkiler
  - Etkili bakım veren yapısı ve kuralları
  - Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler
  - c) Çevresel Koruyucu Faktörler:**
  - Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
  - Akran / Arkadaş desteği
  - Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri vb.)
- Yukarıdaki faktörler psikolojik sağlamlığımızı pozitif yönde etkilemektedir.



Psikolojik olarak sağlam bireyler yetiştirilmesinde bu özellikleri destekleyici ve geliştirici bir ortam oluşturulması oldukça önemlidir.

Bu konuda anne ve babalara, çocuğun bakımından sorumlu kişilere, öğretmenlere, psikolojik danışman ve rehber öğretmenlere, planlamacılara, okullara ve konu ile ilgili kişilere büyük sorumluluk düşmektedir.

### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GÜÇLENDİRMEYE YÖNELİK İPUÇLARI:

Psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmeye yönelik 3 yaklaşım:

- Bireyin ortamında varolan risklerin azaltılması ya da ortadan kaldırılması
  - Bireyin ortamında yer alan risk faktörlerinin etkisinin azaltılıp kişinin varolan niteliklerinin artırılması
  - Bireyin yetkinliğini artıracak kaynakların (aile, toplum ve okul vb.) harekete geçirilmesi
- Bunların yanında stresle baş etme yöntemleri de psikolojik sağlamlığımızın gelişmesine yardımcıdır. Bunlar;



- Benlik algısı, özsaygı ve özyeterliğin geliştirilmesine yönelik çalışmalar
- Duygu durumu kontrolünün öğrenilmesi
- Sağlıklı beslenme
- Düzenli uyku

- Fiziksel egzersiz, gevşeme egzersizleri
  - Zaman yönetimi konusunda gelişmek
  - Kısa molalar ve tatil
  - İlgi duyduğumuz hobilerle rahatlamak
  - Sorunu paylaşmak
  - Hata yerine çözüme odaklanmak
  - Doğada keyifli vakitler geçirmek
  - Kendimiz ve çevremizle ilgili beklenti düzeyimizi normalleştirmek
  - Hayattaki olumlu olanak ve yeni fırsatlara açık olmak
  - Psikolojik destek alınması
- Tüm bilgilerden hareketle psikolojik sağlamlığın zamanla geliştirilebilir ve psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinin de öğrenilebilir bir özellik olduğu söylenebilir.



T.C  
KİLİS VALİLİĞİ  
MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

# PSİKOLOJİK

# SAĞLAMLIK

HAZIRLAYAN:

UZMAN PSİKOLOJİK

DANIŞMAN MUSTAFA ELMALI

Yaşar Aktürk Mahallesi Cengiz Topel  
Caddesi No:1 Kilis Adliyesi Karşısı,  
Tel: (0348) 814 26 41  
kilisram.meb.k12.tr