

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.

## Hayatımızda bizi zorlayacak ne gibi durumlar olabilir?

- İş stresi
- Gelecekle ilgili kaygılar
- Yeni ortamlara girmek
- Maddi zorluklar
- Aile içi çatışmalar
- Kazalar
- Dođal afetler vb.

## Psikolojik Sağlamlık Geliştirmek Neden Önemlidir?

- Psikolojik sağlamlık becerisi insanların hayatına büyük fark katar. Zorluklara karşı sağlamlık gösteren insanlar;
- Daha sağlıklı ve daha uzun yaşar,
- İlişkilerinde daha mutludur,
- İş ve okul hayatlarında daha başarılıdır,
- Uyum gösterebilme yetenekleri gelişmiştir,
- Depresyon riskleri daha düşüktür.



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

### iletişim için

Lüleburgaz Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
Adres: Gençlik, Güneş Sk. No:17, 39750  
Lüleburgaz/Kırklareli  
Telefon: (0288) 415 22 5



## Risk Faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar
- Madde kullanımı
- Ebeveyn kaybı/yoksunluğu
- Aile içi şiddet
- Olumsuz ebeveyn tutumları
- Cinsel taciz
- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Sosyal çevreden şiddet görme
- Olumsuz sınıf/okul iklimi
- Okul devamsızlığı/okul terki

## Koruyucu Faktörler

- Olumlu duygular
- Sosyal yeterlik
- Problem çözme becerileri
- İyimserlik
- Stresle başa çıkma becerileri
- Yaşamda anlam oluşturma
- Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönlerle sahip olma
- Güçlü aile bağları
- Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı
- Sosyal destek
- Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim
- Güvenli çevre ve toplum

### KAYNAKÇA

- Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlığını Güçlendirme, Öğretmenleri Bilgilendirme Sunumu, Prof. Dr. Şerife İŞİK
- Psikolojik Sağlamlık, Öğrenci Sunumu, Dr. Nuray SEVİNÇ
- Psikolojik Sağlamlık, Öğrenci Sunumu, Nevşehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi
- Gizir, C. A. (2007), Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt:III Sayı:28, 113-128.
- Kararımak, Ö. (2006), Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(21), 129-142.
- Tataer, Z. (2020), Çocuk Ve Ergenler İçin Psikolojik Sağlamlık Programı'nın Baba Kaybı Yaşamış Çocukların Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi

## Öğrencilerinizin Psikolojik Sağlamlığını Artırmak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Öğrencileriniz ile iyi ilişkiler geliştirin
- Pozitif rol model olun
- Özgüven geliştirmelerini destekleyin
- Öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak olumlu okul iklimi oluşturun.
- Öğrencileri kendilerini ifade etmeleri konusunda cesaretlendirin.
- Aidiyet duygusu psikolojik sağlamlığı besler. Öğrencilerinizin okula aidiyet duygusunu geliştirici okul iklimi yaratın