

# 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?

- Okul stresi
- Sınavlar
- Arkadaşlarla yaşanan sorunlar
- Gelecekle ilgili kaygılar
- Yeni ortamlara girmek
- Maddi zorluklar
- Aile içi çatışmalar
- Kazalar
- Doğal 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

## ÖĞRENCİ 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

## Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Güçlü yanlarınızı fark edin
- Zayıf yönlerinizden yakınmayın
- Bilgi edinin
- Bedeninize iyi bakın,sağlığınıza koruyun
- Spor yapın
- Ailenizle ilişkinizi güçlendirin
- Başkalarına yardım edin
- Zorluklar gelmeden önlem alın
- Zorlukları aşabileceğinize inanın
- Hedef belirleyin, hedefleriniz doğrultusunda ilerleyin
- Gerektiğinde destek alın

### KAYNAKÇA

- Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlığını Güçlendirme, Öğretmenleri Bilgilendirme Sunumu, Prof. Dr. Şerife IŞIK
- 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.
- Kararın, 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