

# VELİ

# BÜLTENİ

ZARA M.H.S FEN LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

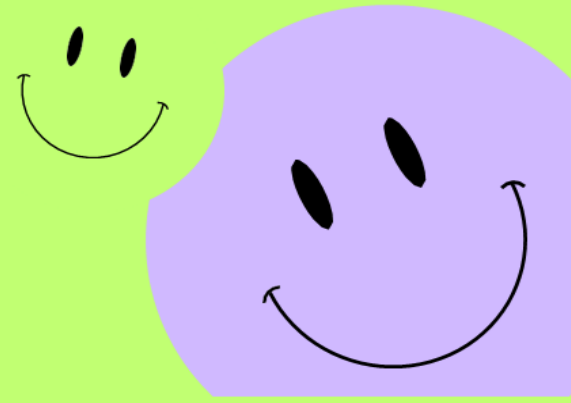
## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

- ✓ YILMAZLIK
- ✓ UYUMSAĞLAMA SÜRECİ
- ✓ KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ

Aile, sosyal çevre gibi çok yönlü ilişki yapısına sahip olan insan, koşullara uyum sağlayarak yaşamını devam ettirme gayretindedir. Algılanan destek, bireylerin hayatlarına devam etmelerini sağlayan önemli etkenlerden biridir.

Hayat boyunca vefatlar, işsiz kalma, aile ve sağlık gibi konularda sorunlar ortaya çıkabilmekte, bireyler bu sorunların üstesinden gelemediğinde psikosomatik (bedensel) rahatsızlıklarla karşılaşabilmektedir. Amaçları doğrultusunda hayata tutunan kişiler ise, ortaya çıkan bu sorunlar karşısında onların üstesinden gelebilecek düşüncelerle yaşamına devam edebilenlerdir. Sorunların üstesinden gelmeyi temsil eden düşünceler, 'kendini toparlama gücü' bir diğer ifadeyle 'psikolojik sağlamlık' ile ifade edilmektedir( Kındıroğlu ve Yaşar Ekici, 2019).

Psikolojik sağlamlık kişinin belirsizlik, engel, zorluk ve birçok olumsuz durumla (boşanma, terör, doğal afetler, yoksulluk, bozuk aile düzeni, hatta şehir değiştirme ya da taşınma) karşılaştığında, bunların üstesinden gelme ve başarılı olma yeteneği/kapasitesi olarak ifade edilmektedir (Çelebi, 2023).



Yapılan bir araştırmaya göre diğer gençlerle karşılaştırıldığında yılmaz- sağlam gençler( Grgn, 2006):

- 1) Arkadaşlıklar geliştirmede yetenekli olduğunu gösterir, sosyal becerirli daha gelişmiştir.
- 2) Başkalarıyla pozitif ilişkiler kurmakta yeteneklidir.
- 3) Dilin uygun kullanımını gerektiren etkili iletişim becerilerine sahip olduğu görülür.
- 4) Gerekli olduğunda yardım bulabilir ama yardım alma noktasında isteksizdir.
- 5) Güçlü bir öz-yeterlik duygusu sergiler.
- 6) Kendine güveninin yüksek bir düzeyde olduğu görülür
- 7) Pozitif z-sayđı ve kendini kabul çok açıktır.
- 8) Duyularını denetleme ve farkına varma becerisi gösterir.
- 9) Yeni durumlara çabucak adapte olabilir.
- 10) Anksiyete ve engellenmeye dayanabilme gücünü gösterir.
- 11) Yüksek başarı motivasyonu görülür.
- 12) Geleceği düşünme ve planlama yeteneği sergiler.
- 13) Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele eder.
- 14) Dışsal yüklemelerden (şans, yetenek vb.) daha çok içsel yüklemeler (aba vb.) yapar.
- 15) evresini yine çevresindekilerin yararı için biçimlendirir ve harekete geçirir.



*Psikolojik sağamlık insan yaşamında iyi oluşu artırması sebebiyle önemli bir özelliktir. Bu zellik kişinin doğuştan getirdiği bir özellik değildir, onun geliştirilmesi mümkündür.*



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLGİLİ RİSK FAKTÖRLERİ

Risk, psikolojik sağlamlığın gelişimi için bir önkoşuldur. Risk terimi; bir problemin oluşma, devam etme ya da daha kötüye gitme olasılığını artıran herhangi bir olay, durum ya da deneyim anlamına gelmektedir. Yaşamında belirgin bir risk durumu olmadan yaşayan bireylere “uyumlu”, “yetenekli” vb. tanımlamalar kullanılmaktadır. Bu bireyler için “psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler” tanımı kullanılmamaktadır. Psikolojik sağlamlık tanımını kullanabilmek için bireyin yaşamında risk olması ve bireyin bu risklerin neden olduğu olumsuz etkilerle baş edebilmesi için yaşamında koruyucu faktörlerin bulunması gerekmektedir( Yoldaş ve Demircioğlu, 2019) .

<u>Bireysel Risk Faktörleri</u>	<u>Ailesel Risk Faktörleri</u>	<u>Cevresel Risk Faktörleri</u>	<u>Okulla İlgili Risk Faktörleri</u>
Erken doğum	Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi	Ekonomik zorluklar ve yoksulluk	Okul başarısının düşük olması
Kronik hastalıklar	Erken yaşta ebeveyn olma	Toplumsal şiddet	Olumsuz akran grubu
Cinsiyet	Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak	Akran reddi	Akran zorbalığı
Zor kişilik	Aile-çocuk arasındaki uyumsuzluk	Bir yakının ya da arkadaşın kaybı	Okula bağlılığın yetersiz olması
Güvensiz bağlanma	Yetersiz ebeveynlik	Savaş ve doğal afet gibi toplumsal travmalar	
Düşük özgüven	Çocuğun fiziksel, duygusal ve cinsel istismarı	Evsizlik	
Bilişsel, dil ya da motor alanındaki zedelenmeler	Eşler arasındaki çatışma	Okul düzeyinde stresli ve travmatik olaylar	
Cinsel istismar	Ebeveynlerin madde kullanımı	Çocuğun fiziksel, duygusal ve cinsel istismarı	
Sosyal ilişki becerilerindeki yetersizlikler	Ebeveyn işsizliği	Düşük akademik başarı	
Davranım Bozukluğu	Cinsel istismar	Kırsal alanda yaşamak	
Madde bağımlılığı		Toplumun gelişmişlik düzeyi	

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLGİLİ KORUYUCU FAKTÖRLER

<u>Bireysel Koruyucu Unsurlar</u>	<u>Ailesel Koruyucu Unsurlar</u>	<u>Çevresel Koruyucu Unsurlar</u>	<u>Okulla ilgili koruyucu faktörler</u>
Zekâ	Ailenin, yapısı, sınırları, kuralları, izlemeyi ve öngörülebilirliği sağlaması	Yetenek ve ilgilerin geliştirilmesinin desteklenmesi için verilen rehberlik ve destek	Akran/arkadaş desteği
Akademik başarı	Ebeveyn-çocuk arasındaki destekleyici ilişki	Okul veya toplum hayatına katılım için sunulan fırsatlar	Olumlu öğretmen tutumları
Arkadaş edinebilme ve var olan ilişkileri sürdürme yeteneği	Ailenin davranış ve değerler için uygulanabilir, gerçekçi ve net beklentiler içinde bulunması	Pozitif normlar	Yeterli akademik ve sosyal ortamın sağlanması
Güvenli bağlanma	Ailenin çocuk eğitiminde tutarlı disipline sahip olması	Fiziksel ve psikolojik güvenlik	Okul kulüplerinin varlığı
Yeterli baş etme ve problem çözme becerilerine sahip olma	Ailenin tehlikeli ve güvensiz durumlardan çocuklarını koruma işlevi	Erken öğrenme için destek	
Kolay mizaç	Sorunların çözülmesi için sunulan fırsatlar	Akran / Arkadaş desteği	
Cinsiyet	Yeterli sosyoekonomik statüye sahip olma	Etkili toplumsal kaynaklar (nitelikli okullar, eğitim organizasyonları vb.)	
Sağlık	Ailenin fiziksel şiddet yerine iletişim temelli disiplin ortamı oluşturması	Akran zorbalığını azaltan okul politika ve uygulamaları	
Öz güven	Akraba ve aile dışı yetişkin desteği	Aile ve okul arasındaki pozitif ilişki	
Özdenetim		Destekleyici öğretmen ve okul rehberlik ve danışma merkezleri	
Hayata dair amaç ve gerçekçi beklentilere sahip olma			
Pozitif düşünce, affedicilik			
Sosyal uyum			
Sağlıklı fiziksel gelişim			

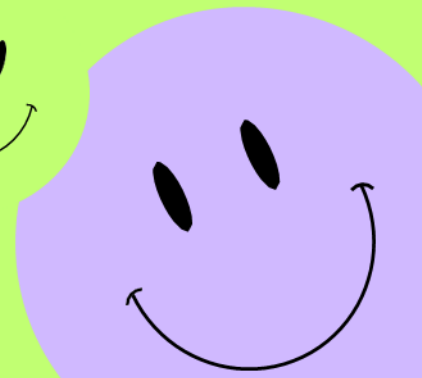
Psikolojik sağlamlık yalnızca doğuştan edinilebilen bir özellik olmayıp öğrenilebilir, geliştirebilir ve güçlendirilebilir. Psikolojik sağlamlığı geliştiren ve güçlendiren; bireysel, ailesel ve çevresel etkenler bulunmaktadır. Bu etkenlere yönelik yapılacak çalışmalar ile çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler olarak yetişmesi sağlanabilir. Ailesel etkenler ile ilgili yapılan araştırmalarda anne-baba tutumlarının oldukça belirleyici olduğu görülmüştür. Aile içi iletişimin sağlıklı olduğu, demokratik annebaba tutumunun sergilendiği, anne-babanın hem birbirleriyle hem de çocuklarıyla olumlu ilişki kurabildiği aile ortamında yetişen bireylerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur( Baykal,2020).

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

1-Güçlü İletişim Güçlü Çocuk; Çocuğunuzu dinleyin, sorduğu sorulara cevap verin ve onun istediği zaman sizinle iletişim kurabileceğine dair güven verin. Ebeveyniyle güvenli ve sağlıklı iletişim kuran çocuklar sorunları dile getirme, yardım isteme noktasında zorlanmadıkları için kendilerini anlaşılmalı ve güvende hisseder ve bu his onların özgüven sahibi olmasını sağlar.

2-Çocuğunuzu Tanıyın; Çocuğunuzun karakterini ve gelişim özelliklerini tanıyın. Hangi rengi sevdiği, hangi becerilere sahip olduğu, en sevdiği müzik aletini, korkularını, kaygılarını, hedeflerini bilin. Çünkü çocuğunu tanıyan bir ebeveyn, onu zorlu yaşam olaylarına karşı nasıl güçlendireceğini kestirebilir ve onu güçlendirecek adımları atabilir

3-Sorumluluk Verin; Yaş grubuna göre çocuğunuza (zorlansa da yapabileceği) görevler verin. Verilen görevleri yerine getiren çocuğun kendine güveni artar, başarmanın mutluluğunu yaşar ve problem çözme becerisi kazanır. Örneğin: alışveriş listesini ona yaptırın, faturaları ödemesini sağlayın...



4-Örnek Olun; Kaç yaşında olursa olsun; Siz çocuğunuzu dinlerseniz o da başkasını dinler, siz merhamet gösterirseniz o da merhametli olur, siz problemle karşılaşınca şikayet ederseniz o da şikayet eder, siz teknolojiyi gereğinden fazla kullanırsanız o da kullanır, siz kitap okursanız o da kitap okur ve son olarak siz ona yol gösterirseniz, onu cesaretlendirirseniz o da zorlu yaşam olayları karşısında yolunu bulur ve kolay kolay kaybolmaz.

5- Size keyif veren ve sizi gevşeten aktivitelere ailecek katılın, düzenli egzersiz yapın.

- ✓ Çocuklarımızın duygularını ifade etmelerini desteklemek, mutluluk, üzüntü, kaygı gibi bütün duygularını kabul ederek paylaşımlarını desteklemek,
- ✓ Zorlayıcı durumlara karşılaştıklarında (arkadaşlarıyla küsmesi, sırasının kapılması gibi) bu problemleri kendilerinin çözmelerine izin vermek,
- ✓ Başkalarına yardım etmelerine fırsat vermek,
- ✓ Ailenin belli rutinlerinin (her akşam beraber yemek yemek, her hafta sonu birlikte film izlemek gibi) olması ve stres verici durumlara karşılaşıldığında dahi rutinlere kısa sürede geri dönülmesi,
- ✓ Çocukların karar verme becerilerini desteklemek,
- ✓ Başarısız olsalar da gösterdikleri çabayı takdir etmek, sonuçtan çok süreç odaklı olmak,
- ✓ Hata yapmak ve başarısız olmanın insan olmanın doğal bir sonucu olduğunun farkında varmalarını sağlamak



## KAYNAKÇA

- Çelebi,M.( 2023). Psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş ilişkisi ve benlik saygısının aracı rolü. İş ve İnsan Dergisi, 10(2), 97-107. . doi:  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3291324>
- Gürgân, U. ( 2006).\_Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi( Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Programı,30-31. doi:  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=LNBbazFDY1W1-%20%20%20%091m34ccKWQ&no= 4L5mOJNcW80yUVQ3MKIAQ>
- Kındıroğlu , Z. ve Yaşar Ekici, F.( 2019). Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki. Adıyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(1), 138-157. doi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/749726>
- MEB- Almanya rehberlik bülteni, (2022). Kendini toplama gücü - psikolojik sağlamlık. Erişim tarihi:19.04.24. doi :  
[https://berlinem.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2022\\_03/18153628\\_Rehberlik\\_Bulteni\\_19.sayY\\_\\_.pdf](https://berlinem.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_03/18153628_Rehberlik_Bulteni_19.sayY__.pdf)
- Terapötik Akademi ,2020. Ebeveyn Akademi - Psikolojik Sağlamlık. Erişim tarihi:19.04.24. doi :  
<https://terapotikakademi.com/2021/03/01/ebeveyn-akademi-veli-e-bulteni-1-sayi-psikolojik-saglamlik/>
- Yoldaş, C. ve Demircioğlu, H.( 2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi, ; 18(1),40-48. doi:  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/838476>

