

Rehberlik Servisi



# Psikolojik Sağlamlık



## Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici ya da potansiyel travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayıcı örüntüler sergileme yeteneği olarak ele alınmaktadır

Kısaca kendini toparlama gücü ve yılmazlık olarak tanımlanabilir.



# Psikolojik Sağlık Risk Faktörleri

## -Bireysel Risk Faktörleri

- Erken ergenlik
- Madde kullanımı
- Onay ve sosyal desteğe aşırı ihtiyaç
- Düşük benlik saygısı
- Utangaçlık
- Özgüven eksikliği
- Zayıf sosyal beceriler

## -Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin kronik rahatsızlığı veya psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması
- Ebeveyn ölümü
- Ebeveynlerle sağlıklı iletişim
- Ebeveynlerden ilgi ve destek görülmemesi
- Kaygılı ebeveyn

## -Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akran zorbalığı
- Akademik başarısızlık
- Akranlara karşı saldırganlık

## -Çevresel Risk Faktörleri

- İhmal ve istismara maruz kalma
- Salgın ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet
- Madde kullanımının yaygınlığı
- Cinsel sağlık eğitimi eksikliği
- Yoksulluk

# Psikolojik Sağlık Koruyucu Faktörleri

## Bireysel Koruyucu Faktörler

- Uyum gösterme ve baş etme becerisi
- Sağlıklı fiziksel gelişim
- Olumlu veya kolay mizaç
- Benlik saygısı ve özyeterlik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Yaşam hedefleri oluşturma
- Etkili problem çözme becerileri
- İyimserlik ve umut
- Sosyal yetkinlik
- Mizah duygusuna sahip olma

## Ailesel Koruyucu Faktörler

- Destekleyici ebeveyn ya da bir aile üyesiyle olma
- Ergene yönelik gerçekçi beklentiler

## Okul Sistemi Koruyucu Faktörler

- Okula bağlılık
- Akran/arkadaş desteği
- Olumlu öğretmen tutumları
- Yeterli akademik ve sosyal ortamın sağlanması
- Okul kulüplerinin varlığı

## Çevresel Koruyucu Faktörler

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olma
- Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik organizasyonları vb.)

Psikolojik sağlamlığımızı arttıran etmenlere "Koruyucu Faktör" denildiği gibi kendimizi toparlama gücümüzü zedeleyen ve zarar veren etmenlere ise "Risk Faktörü" denir. Kategori şeklinde risk ve koruyucu faktörleri ayırmak olanaksızdır. Her birey için bu faktörler farklılaşabilir ve birisi için koruyucu olan bir faktör başkası için riskli olabilir.

# Psikolojik sağlamlığınızı geliştirmek için

- 1. Becerilerinizi gözden geçirin.*  
Bugün kendinize özgü beceri ve özelliklerinizi nerede ve ne Őekilde geliştirdiğinizin farkına varın.Yaşadığınız olayların her biri Őizde ne gibi beceriler gelişimini destekledi, neler öğretti, sıkça değerlendirin.
- 2. Deneyimlerinizi zenginleştirin,*  
sıradanlıktan uzaklaşın, yaşamınıza farklılıklar katın, kendinize farklı beceriler ekleyebilirsiniz.
- 3. Bağlantı halinde kalın, bağ kurun.*  
Bağ kurmak zorlayıcı yaşam olaylarıyla başedebilmeniz size yalnız olmadığınızı, her Őeye rağmen yanınızda Őize inanan, sizi değerli bulan insanların var olduğu gerçeğini hatırlatır.
- 4. Beden sağlığınızla ilgilenin.*  
Bedeninize bakın koruyun gclendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel gücünüzü arttıracaktır.
- 5. Doğayla temas halinde kalın.*  
Doğayı canlıları mevsimleri izleyin ve doğal akışa eşlik edin, açık havada daha çok zaman geçirin.
- 6. Maneviyatınızı gclendirin.*  
Manevi olarak size kendinizi daha iyi hissettirecek rutinler, aktiviteler belirleyin. Dua, meditasyon, yoga gibi etkinliklere katılın
- 7. Kkemmeliyeti olmayı bırakın.*  
Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.
- 8. Yaşamınızda size ilham veren am*
- 9. Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul edinalar bularak, yaşamınızı anlamlandırın.*



## Psikolojik Sağlamlığ Geliştirilir Mi?

Bilimsel araştırmalar psikolojik sağlamlığın insana özgü bazı özellik ve becerilerle ilişkili olduğunu ve bu özelliklerin geliştirilebilir olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.



Özet olarak psikolojik sağlamlık, bazı insanlara has olağanüstü bir özellik değil, koruyucu ve geliştirici faktörler desteklendiğinde insanları karşılaşılabilecekleri risklere karşı daha donanımlı hale getirecek, sonradan kazanılabilen bir özelliktir. Psikolojik sağlamlık, bu amaçla geliştirilen testler vasıtasıyla da ölçülebilir, geliştirilen eğitim programları sayesinde ise geliştirilebilir. Kendinize karşı özşevkat duygunuzu eksik etmeyin.



Bireylerin herhangi bir zayıflığını düzeltmek için değil, bireyin var olan güçlü yanlarını artırarak daha sağlıklı bir yaşama ulaşması için gerekli olan deneyimleri kazandırmaya odaklanır.