

# DERGİ ŞEMA

Şema: "Dünyayı anlamlandırmak için oluşturduğumuz zihinsel yapı."

SİLİVRİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
BİRİNCİ SAYI



DERGİ ŞEMA - BİRİNCİ SAYI

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

DUYGU DEMİR - PSİKOLOJİK DANIŞMAN

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık son zamanlarda üzerinde önemle durulan güncel bir kavram haline gelmiştir. Bu kavramın tanımını yapmadan önce kelime anlamının ne olduğunu bilmekte fayda vardır.

Psikolojik sağlamlık, mekanik olarak bir malzemenin elastik olması veya değişikliğe uğradıktan sonra aslına kolayca dönebilmesi anlamına gelen Latince “resiliens” kökünden türetilmiştir ve dilimize psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık, yılmazlık, kendini toparlama gücü gibi pek çok şekilde çevrilmiştir.

Psikoloji biliminde farklı şekilde tanımları bulunmasına karşın genel olarak psikolojik sağlamlık, olumlu adaptasyon veya sıkıntı yaşanmasına rağmen zihinsel sağlığı koruma ve yeniden kazanma yeteneği olarak tanımlanabilir.

Bunun yanında Jacelon psikolojik sağlamlığı karşılaşılan güç olaylarla başarıyla baş edebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlamıştır.

# Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri

Risk faktörleri yaşam boyu süren uyum güçlükleri veya sonraki zihinsel bozukluklarla ilişkili olumsuz yaşam olaylarını içeren yetersiz ebeveynlik, yoksulluk, evsizlik, travmatik olaylar, doğal afetler, şiddet, savaş ve fiziksel hastalıklar olarak ifade edilmektedir.

Risk faktörlerinin yanında bireylerin zorluklarla başa çıkması ve yapıcı etki vermesini kolaylaştıran zekâ, olumlu mizaç, benlik saygısı, duygusal düzenleme, problem çözebilme becerisi, içsel kontrol odağı, iyimserlik gibi bireysel koruyucu faktörler; ebeveynlikte yeterli olmak, aile bütünlük duygusu, sosyoekonomik olarak avantajlı olma gibi aile ile ilgili koruyucu faktörler; arkadaşlar ve çevreyle yakın-güvenilir ilişkiler kurmak, etkili toplumsal kaynaklar gibi çevre ile ilgili koruyucu faktörler de bulunmaktadır.



# Psikolojik Olarak Sağlam Olan Bireylerin Özellikleri

- Zorluklar karşısında yılmazlar, etkili bir şekilde başa çıkarlar
- Empati ve etkin iletişim becerisine sahiptirler
- Olumsuz yaşantılardan ders çıkarırlar



- Hayattan daha fazla doyum sağlarlar iyimser bakış açısına sahiptirler
- Kendilerini oldukları gibi kabul ederler gerçekçidirler
- Yeniliklere ve değişime açıktırlar.

# Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

Bir zorlukla karşılaştığımızda öncelikle kendimize “Ne hissediyorum?” sorusunu sormalıyız. Daha sonra “Ne oldu da bu duyguyu hissediyorum?” sorusunu sormalıyız. Son olarak “Bu durumda ne yapabilirim?” sorusunu sormamız gerekir ve öfke yaratan durumları tamamen ortadan kaldırmak için daha başka neler yapabileceğimizi bulmaya çalışmak uygun olacaktır.

Aynı zamanda hayatınızın kontrolünün sizde olduğuna inanmalısınız, değişimi kendinizle başlatabilirsiniz. Değerli olduğunuzu ve iyiye layık olduğunuzu kendinize hatırlatabilirsiniz. Hayata dâhil olabilir ve getirdiği zorlukları iyimser yollarla çözmeye çalışabilirsiniz. Sahip olduklarınızı takdir edebilir ve düzenli olarak gündelik hayatınızda minnettarlık uygulayabilirsiniz. Düşüncelerinizi katı veya değişmez olmaktan koruyun. Farklı durumlara karşı öncelikle sakin kalmaya çalışabilirsiniz. Olumlu, iyimser bakış açısı tarzı geliştirerek bardağı yarı boş yerine yarı dolu olarak görmeyi tercih edebilirsiniz. Durumlara farklı perspektiflerden bakmak adına hayatınızdaki diğer kişilerin görüşlerini dikkate alabilirsiniz.



# Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

Ebeveynler olarak çocuklarınıza ders ve ödevler konusunda yardımcı olmaya çalışın ve bir öğrenme planı oluşturun.

ğretmeni ile bağlantı kurun ve evdeki ders çalışma düzeninde, çocuğunuzda neyin işe yaradığı veya neyin doğru gitmediği konusunda öğretmenlere bilgi verin.

Çocuklarınız büyük stres dönemlerinde uykuya dalmakta güçlük çekebilir bunun için tutarlı bir yatma vakti ve düzenli gece rutini sürdürmek gerekir. Çocuğunuzun sosyal medya

kullanımını izleyin ve çocuğunuza sosyal medyada harcadığı süre yerine neler yapabileceğinden bahsedin.

ocuklarının gelişim dönemleri hakkında daha çok bilgi sahibi olmak, daha iyi iletişim kurma yollarını aramak ve çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmak psikolojik sağlamlığın artmasında ailelere ve öğretmenlere düşen görevler olarak sayılabilir.

