



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



İNEGÖL HANİFE SELÇUK TEŞİK REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BÖLÜMÜ

KASIM- 2020 E-BÜLTEN





İNEGÖL HANİFE SELÇUK TEŞİK REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

PDR HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

KASIM – 2020
E-BÜLTEN

*Bültenimiz ilçemizde ortak bir PDR
kültürü oluşturabilmek amacıyla
hazırlanmıştır. Yayınlanmasını
istediğiniz yazı ve çalışmalar için
bizimle iletişime geçebilirsiniz.*

- Başkaları sorunlarına rağmen mutlu iken ben neden yapamıyorum?
- Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?
- Niye o hemen toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık (resilience) pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir. Pozitif psikoloji kavramlarından psikolojik sağlamlığın tanımı ile ilgili farklılıklar olmakla birlikte genel olarak; bireyin olumsuzluklarla, önemli değişikliklerle ve tehdit edici durumlarla karşılaştığında bunların üstesinde gelebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.



Benim çocuğum neden strese bu kadar dayanıksız?

- Başka çocukların hiçbir şeyi yok iken benim çocuğum her şeye sahip ama benim ki dayanıksız, o çocuk güçlükler karşısında daha sağlam...

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

• Psikolojik sağamlık literatürde üç temel olguyu tanımlamak için kullanılmaktadır. Psikolojik sağamlığın evrensel olarak kabul edilmiş ortak bir tanımı yoktur. Buna rağmen, tüm psikolojik sağamlık tanımlarında ortak olarak görülen önemli bazı noktalar vardır. Bunlar, psikolojik sağamlık olgusunun dinamik bir süreç olduğu; travma, zorlu yaşam olayları ya da belirgin bir risk altında başarılı bir baş etme (successful coping), sağlıklı uyum gösterme (positive adaptation) ya da yeterli (competence) geliştirebilme süreçlerini içerdiğiidir. Aynı zamanda, psikolojik sağamlık iki boyutlu bir kavramı temsil etmektedir.

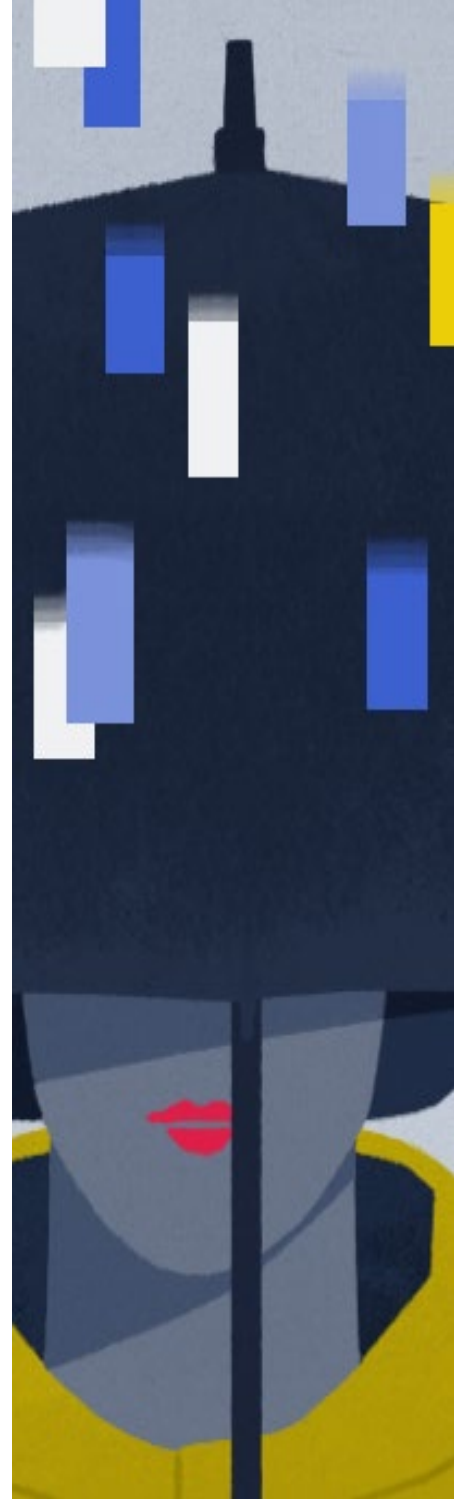


- Psikolojik sağlamliğın ortaya çıkabilmesi için bireyin bir risk ya da zorluğa maruz kalması ve bu sürecin sonunda, duruma uyum sağlayarak mevcut tüm olumsuz koşullara rağmen yaşamının farklı alanlarında başarı elde etmesi gerekmektedir.
- Özetle, psikolojik sağlamliğın ortaya çıkabilmesi için risk anahtar faktör olarak belirtilmektedir. Herhangi bir örseleyici yaşam olayına maruz kalmayan ama yaşamın çeşitli alanlarında başarılı olan bireyler sağlam (resilient) değil yalnızca başarılı (successful) veya yeterli (competent) bireyler olarak nitelendirilmektedirler.



PSİKOLOJİK DANIŞMANLARA ÖNERİLERİMİZ

- Okullarda görev yapmakta olan psikolojik danışmanlar, özellikle risk altında bulunan öğrencilere yönelik psikolojik sağlamlığı artırıcı çeşitli psikolojik danışma ve rehberlik programları hazırlayarak bu öğrencilere destek olabilmektedirler. Bu programlarla, öğrencilerin zorluklar karşısında uyum gösterme ve baş etme becerisi kazanmalarına, travmatik yaşam olaylarına karşı dirençlerini artırmalarına ve kişiler arası problemleri çözmeye ya da çevrelerinden sosyal destek sağlamaya yönelik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışılmalıdır. Ayrıca, öğrencilerin buldukları yaş grubuna uygun olarak akran dayanışması, sosyal beceri ya da yaşam becerileri eğitimi, mesleki gelişim eğitimi, madde kullanımını önleme programları vb. gibi psikolojik danışma ve rehberlik etkinlikleri ile öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaya destek olunmalıdır.



KITAP ÖNERİLERİMİZ



<https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-bilgilendirme-rehberi/icerik/1314>

KAYNAKÇA

- Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık: Öğretmen Örnekleminin İncelenmesi, Serkan ALTUNTAŞ, Hulisi GENÇ, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, Cem Ali Gizir, Cilt:111, Sayı:28, Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi.