



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ERENLER REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

Psikolojik Sağlamlık İçin Neler Yapabiliriz?

- * Çevrenizle, aile ve arkadaşlarınızla iyi ilişkiler kurun. Çevrenizden alacağınız destek psikolojik sağlamlığınızı artıracaktır.
- * Aile ve arkadaşlarınıza yardımcı olun. Çevrenize yardımcı olmak özgüveninizi artıracaktır.
- * Kendinize bir hedef belirleyin ve bu hedefe ulaşmak için çaba gösterin. Belirlenen hedefe ulaşma yolunda inişler çıkışlar olacaktır. Her bireyin yetenekli olduğu alanlar mevcuttur. Önemli olan başarısızlığı kabullenmeden, teslim olmadan çabalamaktır.
- * Mutluluk, sevgi, doyum gibi öfke, hayal kırıklığı, üzüntü de doğal duygulardır. Bu duyguları yaşamak, insan olmanın gereğidir. Hiçbiri sonsuza kadar sürmez, geçici bir dönem yaşanır.
- * Yaşadığınız sorunlarla yüzleşin. Sorunu tanımlayın ve çözüm yollarını araştırın ve size uygun olan çözümü hayata geçirin. İşe yaramadıysa başka çözüm seçenekleriniz de vardır. Unutmayın, "Mükemmel" diye bir şey yoktur.
- * Kendinize değer verin ve size iyi hissettirecek aktiviteler yaparak kendinize zaman ayırın.
- * Hayata karşı umudunuzu kaybetmeyin. Olumlu düşünceler enerjinizi artıracak ve kaygılarınızın azalmasını sağlayacaktır.



Koruyucu Faktörler Nelerdir?

BİREYSEL FAKTÖRLER



- *Zeka
- *Akademik başarı
- *Olumlu veya kolay mizaç
- *İç kontrol odağı
- *Benlik saygısı ve öz yeterlik
- *Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- *Özerklik
- *Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
- *Etkili problem çözme becerileri
- *İyimserlik ve umut
- *Sosyal yetkinlik
- *Mizah duygusuna sahip olma
- *Sağlık
- *Cinsiyet
- *Yaş

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık bir olumsuzluk durumu (boşanma, terör, doğal afetler, yoksulluk, bozuk aile düzeni, hatta şehir değiştirme ya da taşınma) ile karşı karşıya kalındığında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik süreç içerisinde, kişinin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir.

Risk Faktörleri Nelerdir?

Bireysel risk faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar

Ailesel risk faktörleri

- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Ergenlik döneminde anne olma

Çevresel risk faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismarı
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Evisizlik

AİLESEL FAKTÖRLER

- *Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- *Etkili ebeveynlik / ev yapısı ve kuralları
- *Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler



ÇEVRESEL FAKTÖRLER

- *sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- *Akran / Arkadaş desteği
- *Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)



Psikolojik Olarak Sağlam Olan Bireylerin Özellikleri

Sosyal Özellikler;

- ☑ Arkadaşlık kurma yeteneği gelişmiştir.
- ☑ Pozitif ilişkiler kurmada yeteneklidir.
- ☑ İletişim becerilerini etkili şekilde kullanabilmektedir.
- ☑Yardım istemekte gönüllü olmamakla ihtiyaç duyduğunda rahatlıkla yardım bulabilmektedir.

Duygusal Özellikler;

- ☑ Oldukça kuvvetli bir öz-yeterlilik ve özgüven duygusuna sahiptir.
- ☑ Öz-saygı ve kendini kabul seviyeleri yüksektir.
- ☑ Duygularının farkına varmada ve kontrol altına almada yeteneklidir.
- ☑ Karşılaştığı yeni yaşantılara hızlı adapte olabilir.
- ☑ Kaygı ve engellemelere karşı direnç gösterebilir.



Bilişsel Özellikler;

- ☑ Geleceği düşünerek planlar yapabilir.
- ☑ Yüksek başarı güdüsüne sahiptir.
- ☑Strese neden olan ve travmatik durumlarda mantıklı şekilde hareket ederek mücadele edebilir.
- ☑Şans gibi dışsal yüklemelerden gayret gibi içsel yüklemeler tercih eder.
- ☑ Çevresini olumlu yönde kullanarak harekete geçirebilir.