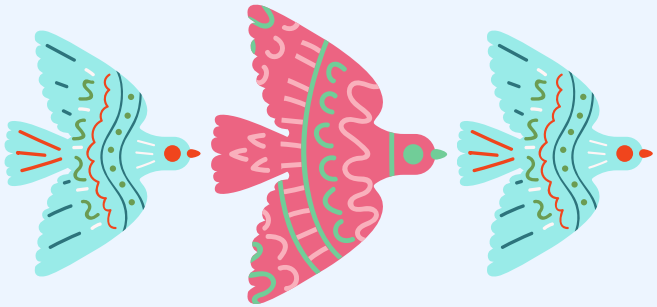
Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

- Yüksek öz saygı, öz yeterlilik ve kendini kabul vardır.
- Kendine güvenleri yüksektir.
- İyimser, dışa dönük ve yeni yaşantılara açıktırlar.
- Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
- Arkadaşlıklar geliştirmede yeteneklidirler.
- Sosyal çevre ile uyumlu davranışlar gösterebilirler.
- Yeni durumlara hızlıca adapte olabilirler.
- Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler.
- Entellektüel ve alternatif bakış açılarına sahiptirler.
- Mizah anlayışları yüksektir.
- Mutludurlar ve hayattan keyif alırlar.
- Psikolojik olarak iyilik hali ve yaşam doyumları yüksektir.



Psikolojik Sağlamlığı Arttırmak İçin Neler Yapılabilir?

- Olumlu, iyimser bakış açısı tarzı geliştirmek: Bardağı yarı boş yerine yarı dolu olarak görmeyi tercih edebilirsiniz.
- Esnek ve uyarlanabilir bir bakış açısı geliştirmek: Düşüncelerinizi katı veya değişmez olmaktan koruyun. Farklı durumlara karşı öncelikle sakin kalmaya çalışabilirsiniz.
- İyi bir özgüven duygusu geliştirmek: Değerli olduğunuzu ve iyiye layık olduğunuzu kendinize hatırlatabilirsiniz.
- Minnettarlık ve takdir geliştirmek: Sahip olduklarınızı takdir edebilir ve düzenli olarak gündelik hayatınızda minnettarlık uygulayabilirsiniz.
- Kontrol odağını geliştirmek: Hayatınızın kontrolünün sizde olduğuna inanmalısınız, değişimi kendinizle başlatabilirsiniz.

Gerektiğinde profesyonel yardım alın: İhtiyaç duyduğunuzda rehberlik servisine başvurabilirsiniz.

SULTANGAZİ
FEVZİ KUTLU KALKANCI İLKOKULU
1989

2020-2021 Eğitim Öğretim Yılı
Fevzi Kutlu Kalkancı İlkokulu
Rehberlik Servisi

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık zorlu ve olumsuz yaşam deneyimleri ile karşılaşıldığında, bireyin hayatının normal işleyişini devam ettirebilmesi ve bu hayat tecrübesinin olumsuz etkileri ile başa çıkabilmek için gerekli psikolojik, sosyal ve biyolojik kaynaklarını kullanabilmesidir. Bireyin hayatındaki değişimlere uyum sağlaması ve olumsuzluklar ile baş edebilme kapasitesi şeklinde tanımlanır.

- Psikolojik sağlamlık, koruyucu faktörlerle risk faktörlerinin etkileşimi sonrasında ortaya çıkan dinamik bir sistemdir.
- Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için ortaya çıkan uyum veya olumlu gelişimin riskli olarak kabul edilebilecek koşullarda açığa çıkması gerekmektedir.

Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri

- Düşük özgüven
- Zeka seviyesinin düşük olması
- Kronik veya ruhsal hastalıkların varlığı
- Alkol/madde kullanımı

Ailesel Risk Faktörleri

- Anne-baba-çocuk arasında sağlıklı iletişimin gelişmemesi
- Aile içi şiddet veya ihmal ve istismarın varlığı
- Düşük sosyo-ekonomik düzey
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Kronik veya ruhsal bir hastalığı olan anne-babaya sahip olma
- Madde kullanan veya suç işlemiş ebeveyne sahip olma

Çevresel Risk Faktörleri

- Olumsuz akran grubu
- Toplumsal şiddete maruz kalma
- Kültürel ayrımcılığa maruz kalma
- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar

Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler

- Yüksek düzeyde zeka/bilişsel yetenek
- Yüksek benlik saygısı ve öz yeterlik
- Kişisel farkındalık, kendini kabul ve kendine değer verme
- Etkili problem çözme becerileri
- İyimserlik ve umut
- Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
- Mizah duygusuna sahip olma

Ailesel Koruyucu Faktörler

- Anne–baba ile yakın ve olumlu ilişki
- İyi eğitimli ebeveynlere sahip olma
- Sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma
- Destekleyici anne-baba veya bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Demokratik anne-baba tutumları

Çevresel Koruyucu Faktörler

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- Pozitif akran/arkadaş desteği
- İyi okullarda okuma
- Pozitif rol modelin olması