

# BEHÇET CANBAZ ANADOLU LİSESİ



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ARALIK 2023

*Okul psikolojik danışmanı*

*Rimeysa TURAN*



*“Mücadele yoksa ilerleme  
de yoktur”  
- Frederick Douglas*



**“Adaptasyonu  
artıran, stresin  
olumsuz etkilerini  
hafifleten ve ezici  
sıkıntıya rağmen  
dengeyi yeniden  
kazandıran pozitif bir  
kişisel  
karakteristik”**  
Wagnild ve Young (1993)

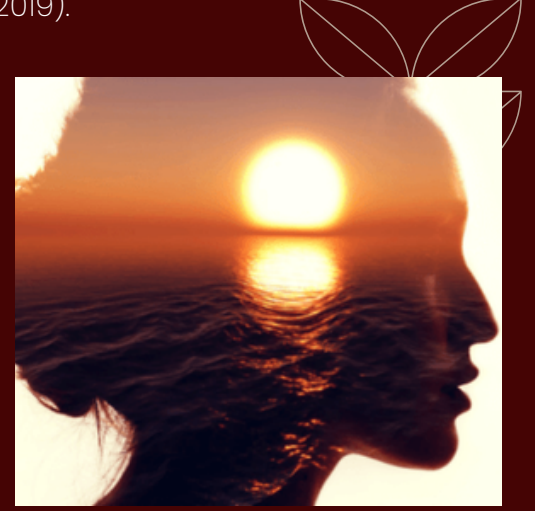


*“Tutarlı bir psikolojik  
denge durumunu  
devam ettirebilme  
vetisi”*  
Bonanno (2005)

# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici ya da potansiyel travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayıcı örüntüler sergileme yeteneği olarak ele alınmaktadır (Stomff, 2019).

Werner (1982) ise psikolojik sağlamlığı bireylerin incinebilirliklerinin yaratmış olduğu iç kaynaklı durumlarla ve çevrelerinde onlara stres yaratan durumlarla etkili bir şekilde başa çıkma kapasitesi olarak tanımlanmıştır. Bu tanımda bahsi geçen incinebilirlik, bireylerin olumsuz bir sonuca yatkınlığını ifade etmektedir. Birey ne kadar çok zorlayıcı yaşam olayıyla karşı karşıya kalıyorsa sahip olduğu koruyucu faktörleri o kadar çok kullanabilmelidir. Her birey yaşamı boyunca tamamladığı gelişim döneminde onda stres yaratabilecek bir gelişimsel krizle karşı karşıya kalabileceği için hayat boyu risk ve koruyucu faktörleri dengelemeye, koruyucu faktörlerin gelişimi için çaba göstermeye ihtiyacı vardır (Werner, 2004).



ARAŞTIRMALARDA EN FAZLA ELE ALINAN OLUMLU SONUÇ GÖSTERGELERİ



Hepimizin yaşamayı arzu ettiği duygu olan mutluluğun önemli bir kaynağı psikolojik sağlamlıktır.

<b>Sağlık ve Stres Sistemleri</b>	Bağıışıklık, denge
<b>Bilgiye Ulaşma ve Problem Çözme Sistemleri</b>	Normal bilişsel gelişim, IQ düzeyi
<b>İlişkilerde Bağlanma Sistemleri</b>	Aile, akran, arkadaşlarla güvenli bağlanma
<b>Öz-düzenleme, Öz-yönelim Sistemleri,</b>	Tutarlı kişilik özellikleri, düşük nevroitiklik, sorumluluk
<b>Yetkinlik ve Ödül Sistemleri</b>	Başarı hedef yönelimi, yaşama olumlu pencereden bakma, öz-yetkinlik
<b>Tinsel/Dini İnanç Sistemleri</b>	Yaşamda anlam, dua etme, meditasyon yapma, dini ritüeller
<b>Akran Sistemleri</b>	Prososyal arkadaş ve romantik ilişkiler, olumlu akran çevresi
<b>Okul Sistemleri</b>	Öğrenme fırsatlarına yaklaşım, olumlu sınıf iklimi
<b>Kültürel Sistemler</b>	Akranlar ve diğer yetişkinlerle kaliteli ilişki fırsatları, yetkin komşu çevresi, kültürel ritüel ve rutinler, prososyal değerler, pozitif rol model olma

# ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI, TRAVMA VE BAŞ ETME TEKNİKLERİ

## KRİZ DÖNEMLERİNDE GÖRÜLEBİLEN TRAVMATİK STRES TEPKİLERİ

Zorlayıcı ya da travmatik bir yaşantıya maruz kalan herkes "stres tepkileri" verir. Bu tepkiler öncelikle "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanır. Bunlar eğer bir süreklilik gösterirse, süreye ve döneme göre; Akut Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu olarak tanımlanır. Travmatik Stres Tepkileri Nelerdir;

Zorlayıcı bir yaşantı sonrasında ilk görülen tepki, şok tepkisidir. İlk şok atlatıldığında korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, öfke, karamsarlık, panik, çaresizlik, utanç gibi karmaşık duygular kişiyi zorlar.

## NE ZAMAN CİDDİYE ALALIM?

Yaşanılan en son olayın üzerinden yaklaşık olarak üç ay geçtiyse ve yukarıda anlatılan tepkilerin bir kısmını bir ay boyunca sürekli olarak yaşamışsanız ve bu yaşadıklarınız iş – okul, arkadaşlık , evlilik – özel ilişkilerinizde bozulmalara yol açıyorsa profesyonel bir yardım almayı önemsemeliyiz.

## Yaşanan Sorunların Süreklilik Kazanmaması İçin Neler Yapabilirsiniz?

Dikkat edilmesi gereken önemli bir olgu kişiler arası farklılıklardır. Unutmamalıyız ki, HERKES AYNI TEPKİLERİ, AYNI ZAMANDA, AYNI DEVAMLILIKTA GÖSTERMEZ. Eğer zorlayıcı ya da travmatik bir yaşantıya maruz kaldıysak aşağıdaki üç adım çok önemlidir;

**1.KORUNUN:** Yaşanan travmatik olay sonrası yemek yeme, su içme, uyuma gibi temel ihtiyaçları mutlaka karşılamaya çalışın. Yani kendinizi koruyun.

**2.HAREKETE GEÇİN:** Yaşanan travmatik olay sonrasında kendinizi korumak için, yapmanız ve yapmamanız gerekenleri önceden öğrenin ve harekete geçin.

**3.TEMAS KURUN:** Aileniz, arkadaşlarınız ya da ulaşabildiğiniz resmi görevlilerle temas kurun. Olayı anlatın, mümkün olan en kısa zamanda ihtiyacınız olan uzmanlara ulaşın.

DUYGULARINIZI PAYLAŞIN,

SİZ HAREKET ETTİKÇE  
OLUMSUZ DUYGULAR  
SİZDEN  
UZAK DURACAKTIR



Travmatik ya da zorlayıcı bir olaydan sonra öncelikle kendinize zaman tanıyın, hiçbir şey hemen ve bir kerede normale dönmeyecektir. Bunun için kendinize karşı sabırlı olun.