

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ÖĞRETMEN  
EL KİTABI

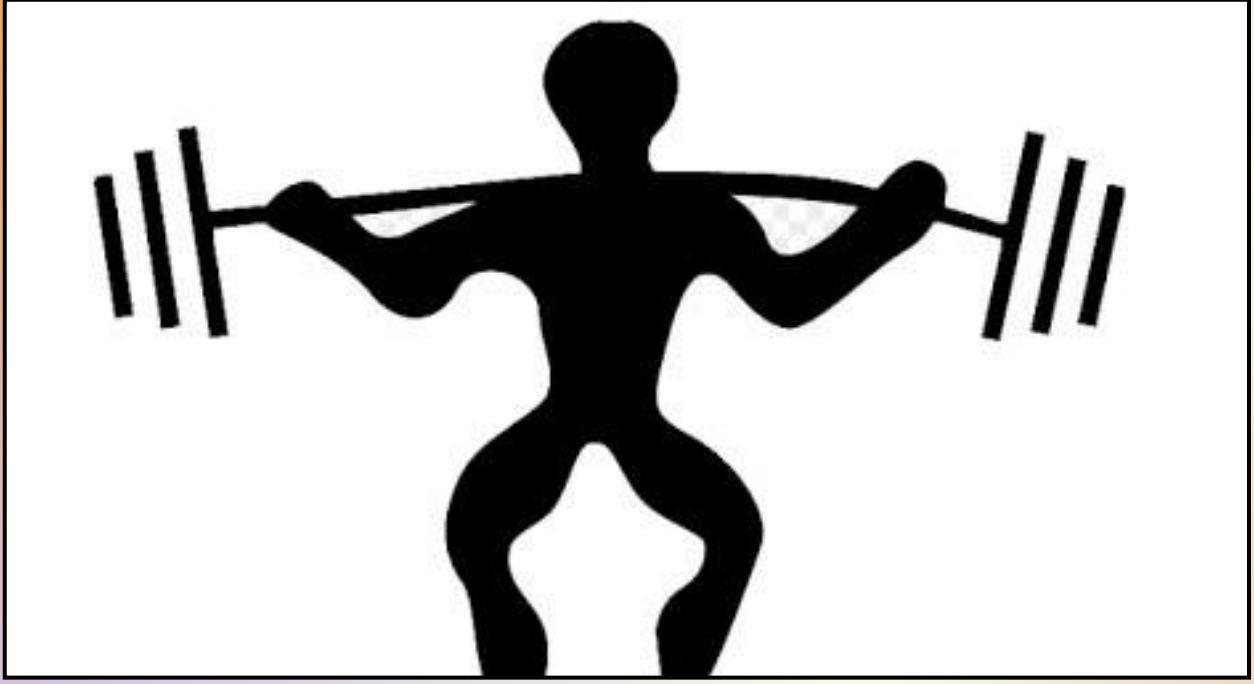
5 Eylül Anadolu Lisesi

# Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Zorlayıcı yaşam olaylarına, üzücü durumlara, baskı ve stres yaratan olaylara uyum sağlayabilmek, uygun baş etme yolları bulmak, çözüm yolları geliştirebilmek demektir.



Psikolojik sağlamlık, dayanıklı insanın hiç sıkıntı yaşamadığı, üzülmeyi, bunalmayı, hastalanmadığı **anlamına gelmez...**



## DAYANIKLILIK

Baş Etme

Olumsuzluklara rağmen ayakta kalabilme

Stresli durumlara uyum sağlama

Geri gelmek

**Kendini toparlama**

İyileşme

Düştüğü yerden kalkmak

Zorluklara rağmen işlevselliğini koruma

# Çocukların yaşamlarında onları strese sokan zorlu yaşam olayları neler olabilir?

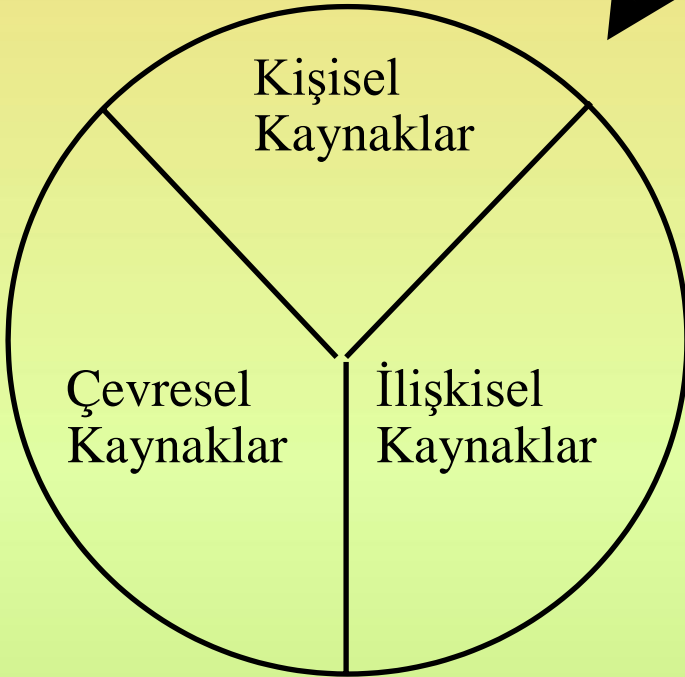
- Okul Stresi
- Sınav Stresi
- Maddi zorluklar
- Taşınma
- Ayrılık
- Yalnızlık
- İlişkilerde çatışma
- Arkadaşlarla yaşanan sorunlar
- Aile ile çatışmalar
- Yeni durumlar
- Ciddi Hastalıklar
- Salgın Hastalıklar
- Sevdiğimiz birisinin hastalığı/ ölümü
- Savaşlar
- Kazalar
- Doğal afetler
- Göçler...



ZORLAYICI  
DURUM



GELİŞİMSEL SÜREÇ  
VE  
KAPASİTE



RUHSAL  
SONUÇ

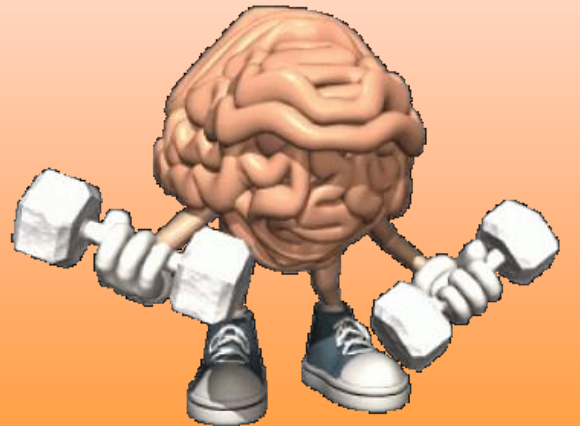


**Zorlu bir yaşam olayı ile karşılaştığımızda psikolojik sağlamlığımızı artıran 3 önemli faktör vardır.**

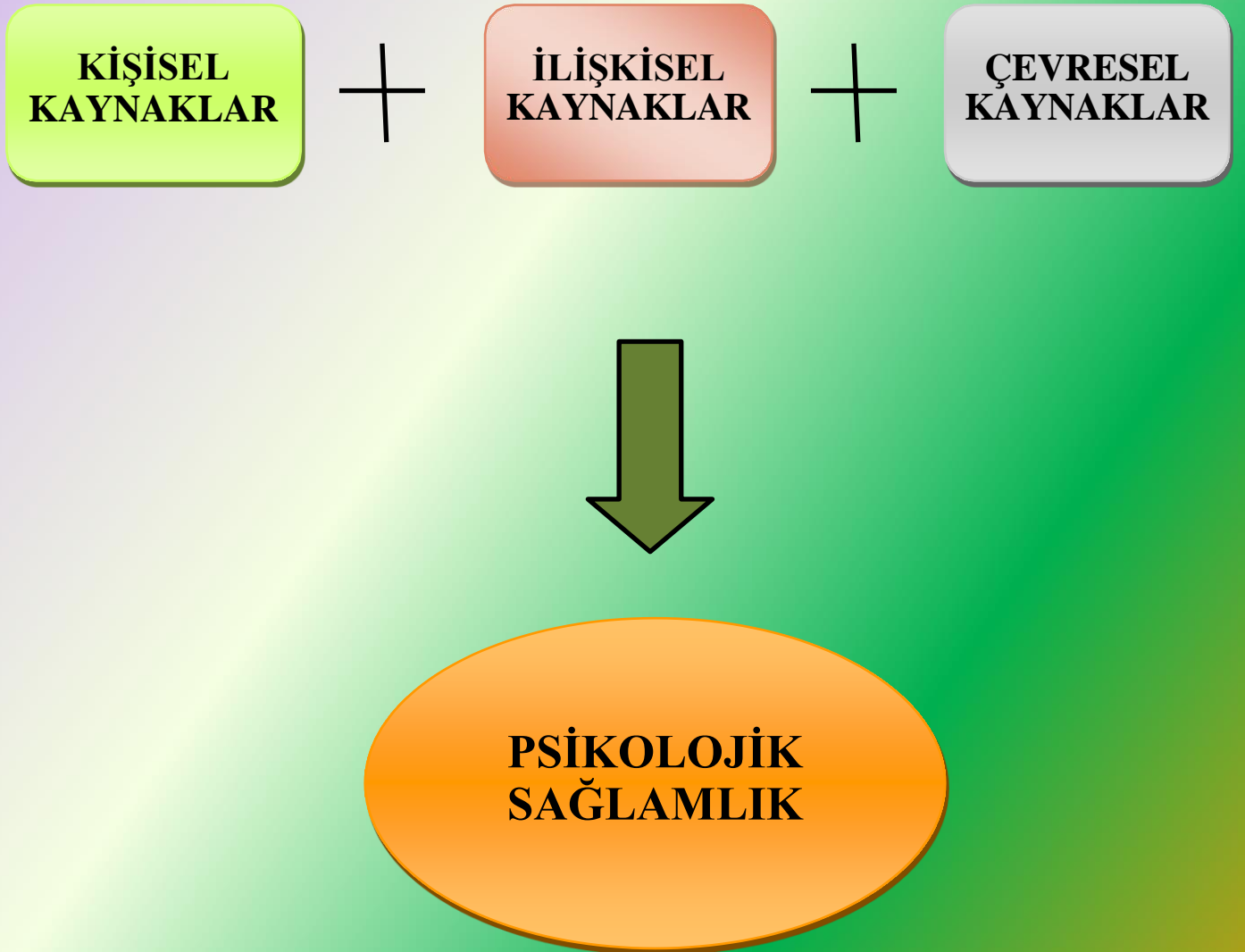
**Kişisel Kaynaklar:** Bu bizim kişisel özelliklerimizi ifade eder. Stres karşısında onunla başa çıkmamızı kolaylaştıracak güçlü kişisel özelliklerimizin olması psikolojik sağlamlığımız açısından son derece önemlidir.

**İlişkisel Kaynaklar:** Bu bizim sosyal desteğimizi ifade eder. Sıkıntı yaşadığımızda etrafımızda bize destek olacak insanların varlığı çok değerlidir.

**Çevresel Kaynaklar:** Sahip olduğumuz ortama ilişkin kaynaklarımızı ifade eder. Bu da dayanıklılığımıza destek olabilecek önemli bir faktördür.

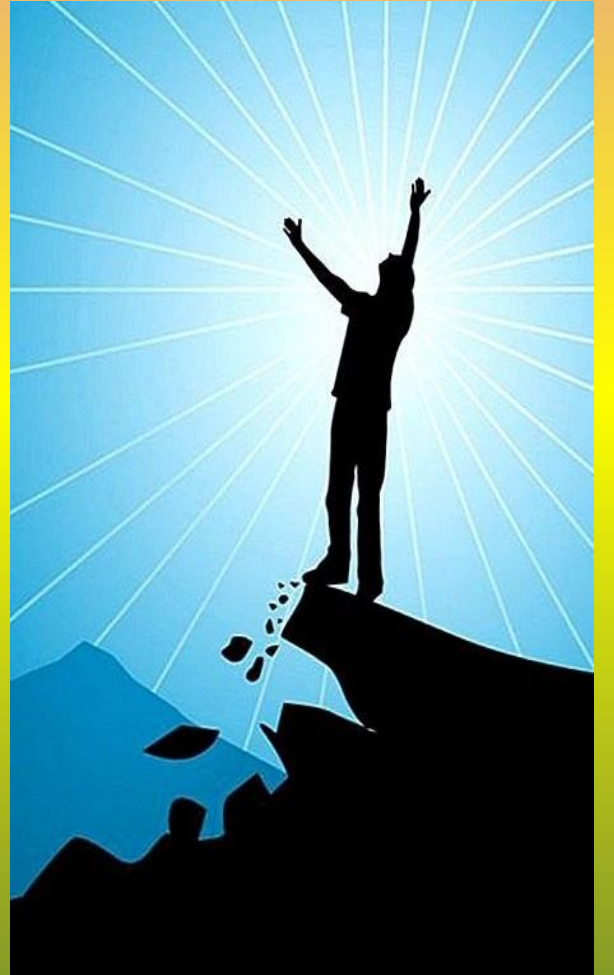


Kişisel, İlişkisel ve Çevresel Kaynakların güçlü olması kişinin psikolojik sağlamlığının da en büyük belirleyicisidir.



# KİŞİSEL KAYNAKLAR

- Zeka
- Esneklik ve iletişim becerisi
- Olumlu yüz ifadesi ve olumlu duygu
- Mizah yeteneği
- Güçlü bir öz-kontrol mekanizması
- Cinsiyet (Kız çocukları)
- Kendini kabul
- Çevresel hakimiyet
- Sorumluluk Alma
- Amacı/ideali olması
- İnançlı olmak
- İyimserlik ve umudu sürdürme
- Özgüven ve Girişimcilik
- Kişisel Gelişim Çabası





## Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Kişilik Özellikleri

- İyimserlik
- Dışadönüklük
- Yeniliğe açıklık
- Kendini kabul
- Kendine güven
- Yüksek öz-saygı
- Güçlü iletişim becerisi
- Hoşgörölü ve esnek
- Olumlu bakış açısına sahip
- Gelişmiş problem çözme yeteneği
- Sosyal alanda aktif olanlar



# İLİŞKİSEL KAYNAKLAR

Güçlü bir  
sosyal destek



- Aile
- Arkadaşlar
- Akrabalar
- Öğretmenler
- Komşular





**Kriz ya da travma yaşanan durumlarda sosyal destek insanların normale dönmelerini kolaylaştırır.**

**Bazen susup dinlemeniz yeterlidir.**

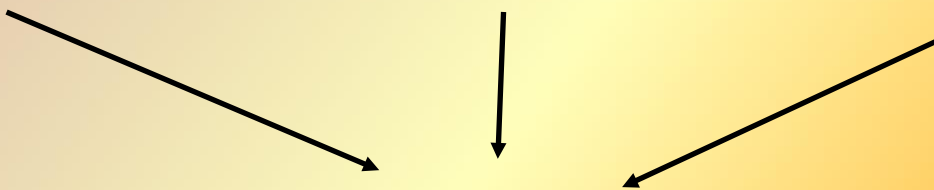
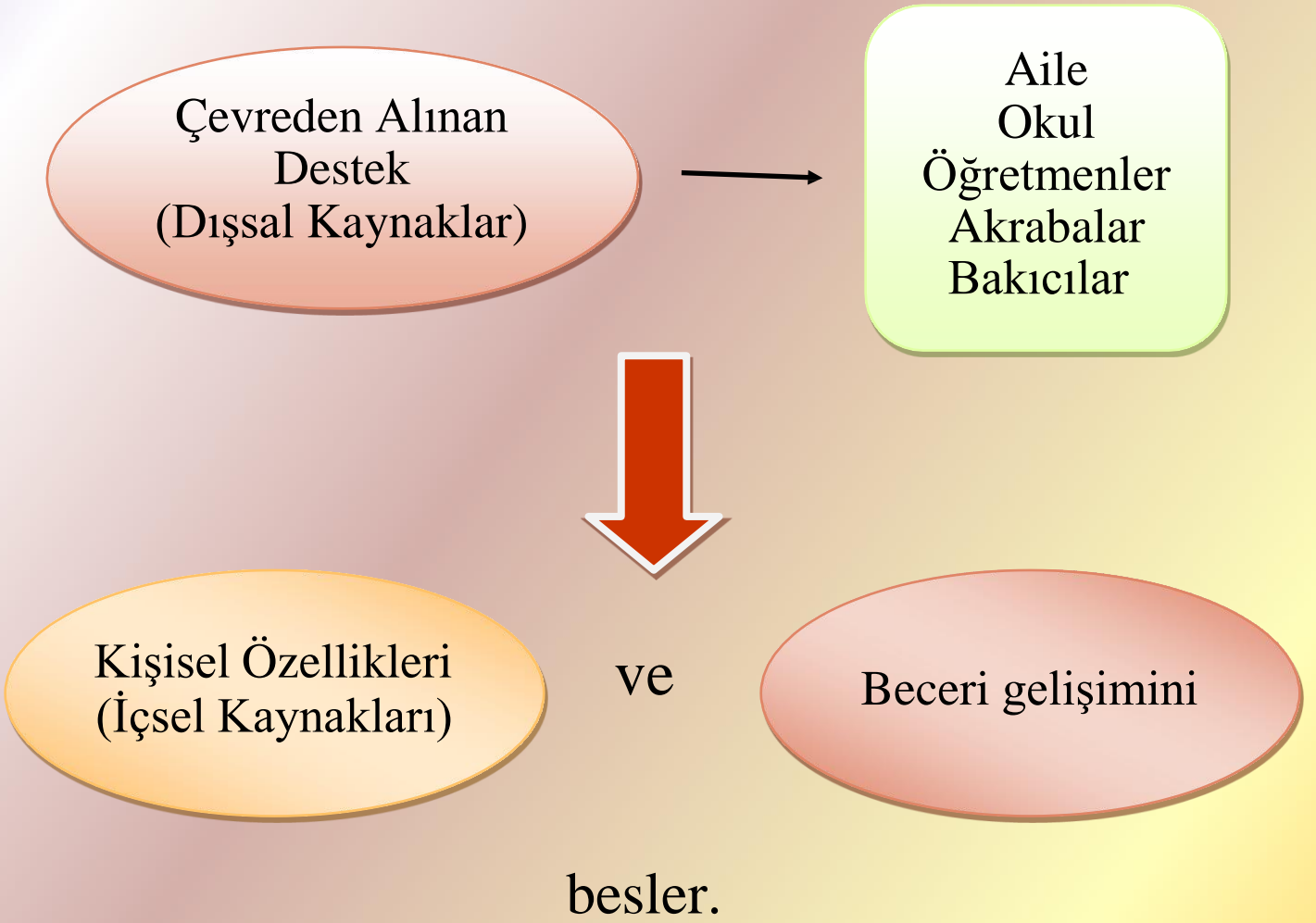
**Bazen sadece orada olmanız yeterlidir.**

# ÇEVRESEL KAYNAKLAR

- Eğitim fırsatlarının olması
- Eğitim ortamının fiziksel ve organizasyon olarak iyi olması
- Boş zaman etkinliklerini geçirebilecek ortamlara sahip olma
- İyi sosyoekonomik koşullar
- İyi komşuluk ilişkileri olan yerde yaşamak
- Birbirine bağlı bir toplumda yaşamak



# Çocukluk döneminde



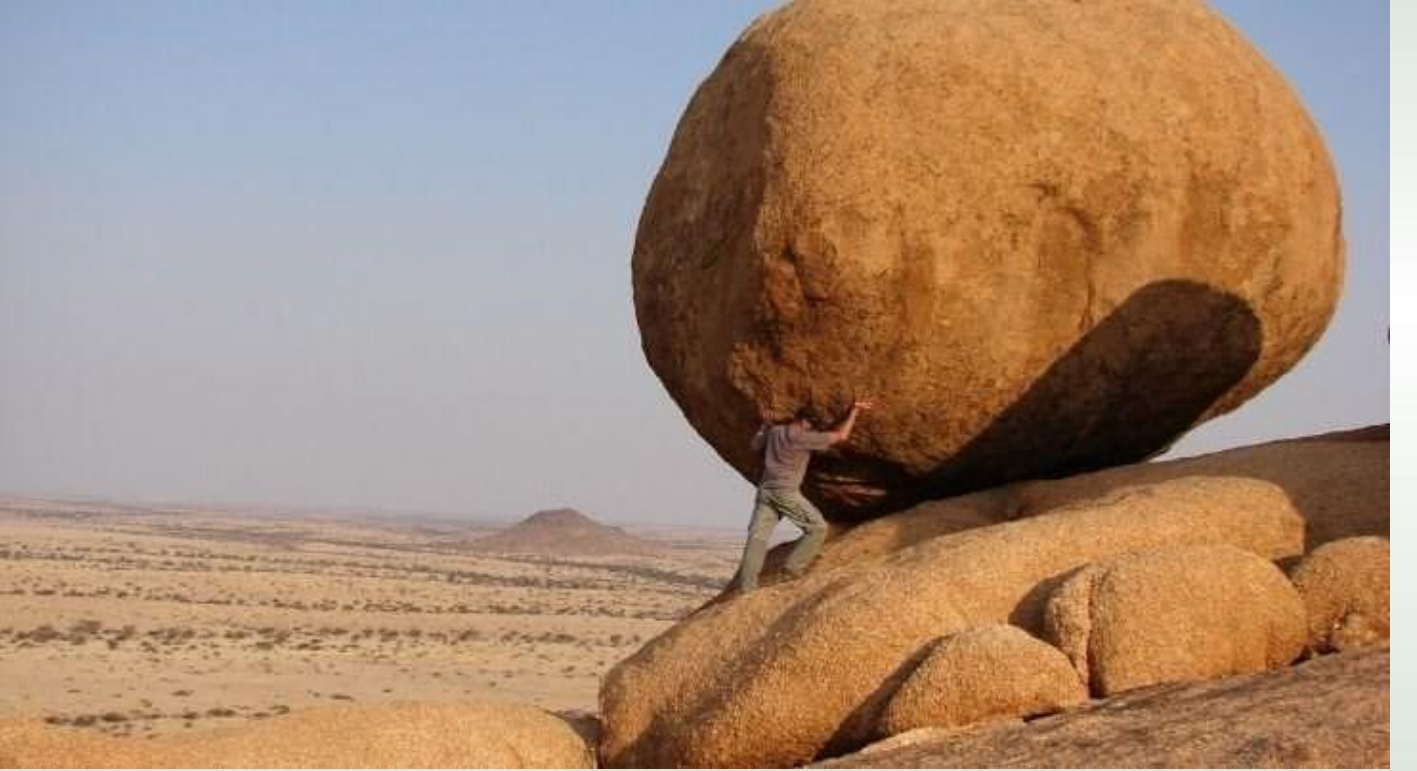
**Olumlu Gelişimsel Süreç**



- ◆ Psikolojik sağlamliğın oluşumunda ocuk en başta dışsal kaynaklara ihtiyaç duyar.
  - ⇒çocuğun temel güven duygusunu desteklemek, ona sevilmeye değer biri olduğunu hissettirmek, gerektiğinde sınır koyarak tehlikelerden korumak, ihtiyaç duyduğunda ona destek olacak bir yetişkinin hazır olması çocuğun psikolojik sağlamliğında temelleri atar.
- ◆ Yaş ilerledikçe ocuk bu temeller üzerine kendi içsel kaynaklarını inşa eder.
- ◆ Erken ocukluk döneminde özellikle aile içinde bu destekleyici ortamı bozabilecek her durum bir risk faktörü olarak tanımlanabilir.

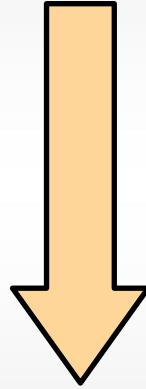


# Psikolojik Sağlamlığınızı Artırmak İçin



**Sizlere Öneriler**

**DÜŞTÜĞÜNÜZ YERDEN  
KALKABİLMEK İÇİN  
ZORLUK GELMEDEN  
HAZIRLIKLIL  
OLMALISINIZ.**



**KAYNAKLARINIZI  
BELİRLEYİN**



# Bedeninize iyi bakın

- Düzenli ve sağlıklı beslenme
- Düzenli uyku
- Fiziksel ve nefes egzersizleri/Spor
- Alkol, sigara ve kafein içeren maddelerden uzak durma
- Dinlenme

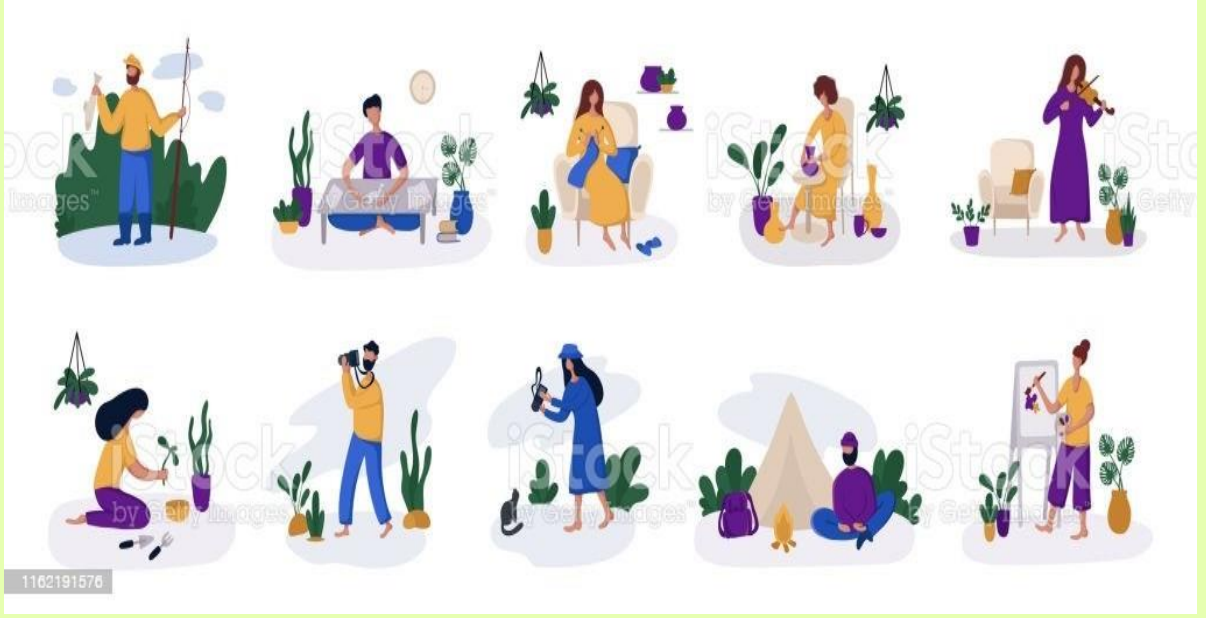


Güçlü bir sosyal desteğinizin  
olması önemli



Aile  
Arkadaşlar  
İş arkadaşları  
Yakın çevrenizden önemseydiğiniz insanlar  
Akrabalar  
Komşular

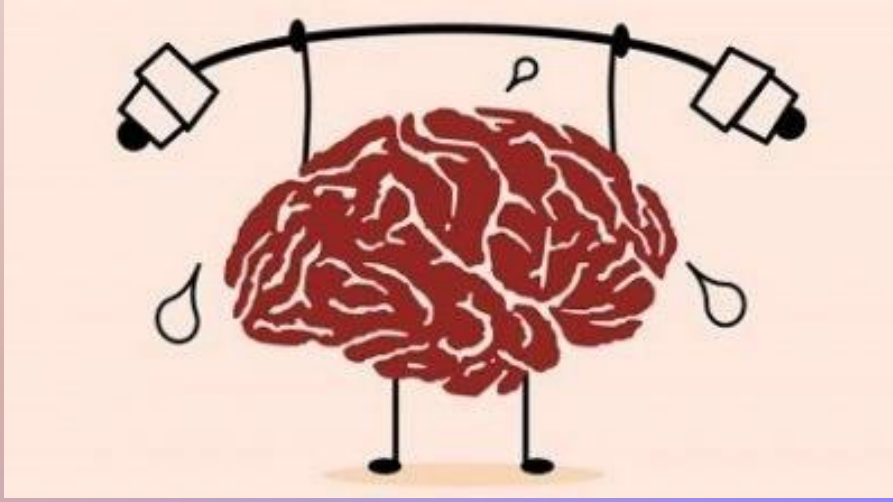
# Kendinize zaman ayırın.



Kişinin ruhunu dinlendirmesi stresinin azalmasında çok güçlü bir etkiye sahiptir.



Stresle baş etmek için  
olumlu olabilecek özellikler  
geliştirin



Geleceğe dönük  
Umut ve hayalleriniz olsun.



Umutlar insanı sağlam  
kılar.

**Gerektiğinde  
profesyonel yardım  
alın**



- ⇒ Psikolojik Danışmanlar
- ⇒ Psikiyatristler
- ⇒ Psikologlar

# UNUTMAYIN



Engeller aslında bizi geliştirir, büyütür. İyiyi yakalamak için birer fırsattırlar.



**Sağlıklı günler dileriz.....**