

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK & ÇILMAZLIK

DOĞUBAYAZIT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



01 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR

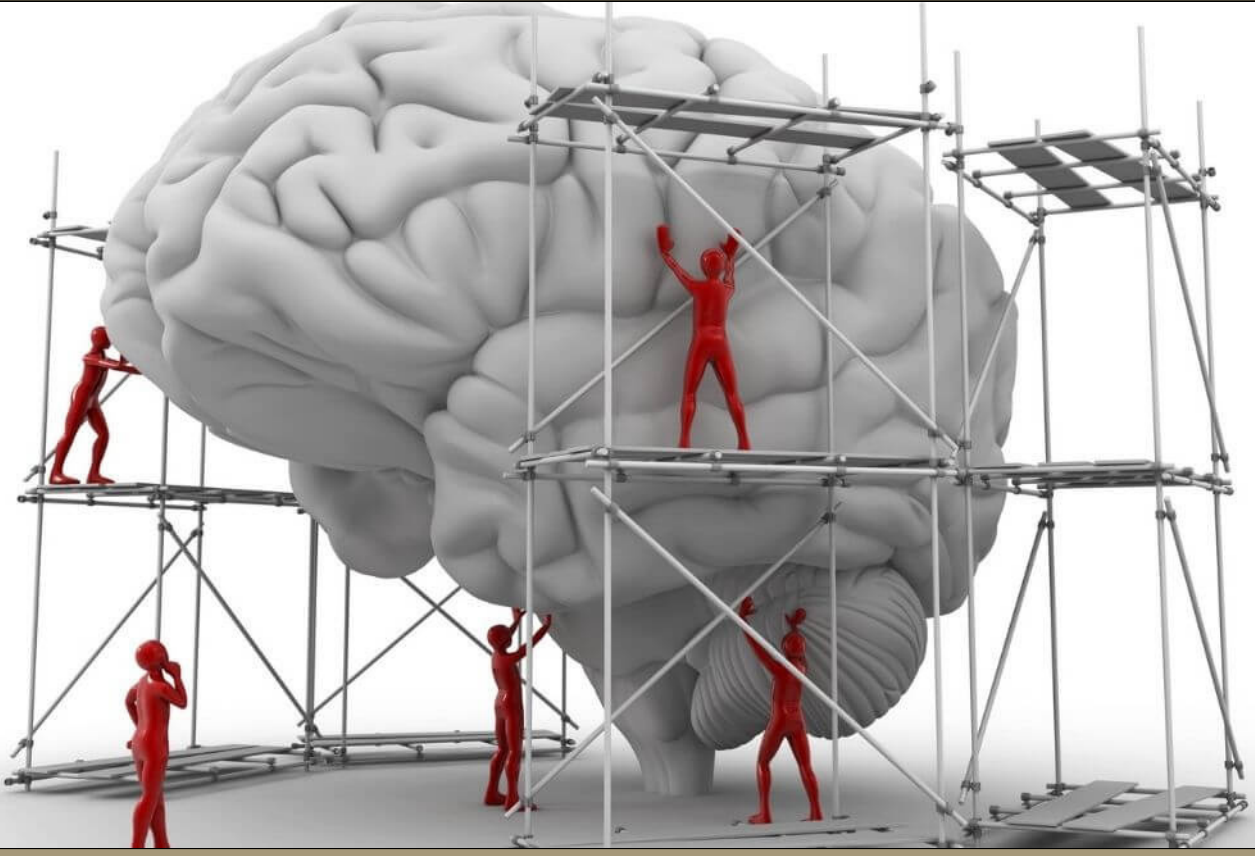
02 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLİŞKİLİ KAVRAMLAR

03 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ÖNEMİ

04 RİSK FAKTÖRLERİ

05 KISA PSİKOLOJİJ SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

AKIŞ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlık kavramı, Latince “resiliens” kökünden türemiştir. Kelime anlamı olarak temelini matematik ve fizik bilimlerinden alan bu kavram, bir malzemenin değişikliğe uğradıktan sonra yeniden eski dengesine dönmesi olarak tanımlanmaktadır (Greene, 2002; Akt. Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl, Batık, 2018, s.219).

Webster Yeni Dünya Kolej Sözlüğü'nde (1997:1142) psikolojik sağlık; "kolayca iyileşme kabiliyeti, güç, moral, iyi mizaç, kolayca su yüzüne çıkma" olarak tanımlanmaktadır (Akt., Aydın, 2010, s.41).

Kavram Türk Dil Kurumu İngilizce-Türkçe sözlüğünde Türkçe'ye “esneklik, elastikiyet, ilk haline geri gelme, hastalıktan çabuk iyileşme, toparlanma, kendine gelme” olarak çevrilmiştir” (Aydın, 2010, s.41).

Ülkemizdeki araştırmalara bakıldığında “resilience” kelimesi bazı çalışmalarda “Yılmazlık” olarak (Gürkan, 2006; Övülmüş, 2001; Özcan, 2005;), diğerlerinde ise “psikolojik sağlık” (Gizir, 2004; Kararımak, 2007; Oktan, 2008) olarak alındığı görülmektedir (Akt., Aydın, 2010, s.41).

Umut ve iyimserlik kavramlarını da içine alan psikolojik sağlık, incinmezlik ile aynı anlama gelmemektedir. Hiç kimsenin incinmez olmadığı belirtilebilir (Masten, 1994:8 ; Pedro-Carrol, 2005:54; Akt. Aydın, 2010, s.45).

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLİŞKİLİ KAVRAMLAR

UMUT & İYİMSERLİK



İyimserlik

Scheier ve Carver iyimserliği kişinin içinde bulunduğu şartlardan bağımsız şekilde hayatında pozitif olaylarla karşılaşacağına olan inanç şeklinde tanımlamaktadır (Akt., Kulu, 2019, s.25).

Seligman(1998), iyimserlik özelliği yüksek olan kişilerin karşılaştıkları farklı durumlarda, gerektiğinde farklı yöntemlere başvurabileceklerinin, bu kişileri başarılı kılan şeyin kullandıkları bu farklı yöntemlerin bütünü olduğunu söylemektedir. Başarıya ulaşan kişilere göre iyimserlik, kötü ve iyi zamanları yaşayacağını bilmek, onlardan da haz almaktır (Oda, 2014, s. 21; Akt., Kulu, 2019, s.30).

İyimserlik bireylerin geleceğe olumlu bakmalarını, olumlu durumlarla karşılaşacaklarına inanmalarını ve buna güven duymalarını sağlamaktadır (Gillham ve Reivich, 2004; Akt., Kulu, 2019, s.25).

Umut

Pandora'nın Kutusu adlı hikayede anlatılana göre haberci Tanrı Hermes, Olimpos'a giderken sırtında çok uzaklara götürmesi gereken kutuyu Pandora ve eşine bırakır. Pandora merak eder, kutuyu açar. Pişmanlık, kızgınlık, kibir gibi kötü özellikler kendisine, eşine, yaşadıkları mutlu ormana ve bütün dünyaya yayılır. Epimetheus son anda yetişerek sandığı kapatır. Sandığın içinden bir ses gelir. Sandıktan gelen kısık ses beni de çıkarın, ben dışarıdaki kötülüklerle savaşabilirim der. Pandora ve eşi kutuyu tekrar açar. Kutunun dibinde bir kelebek vardır. Bu kelebek tüm olumsuz duygularla savaşacak olan "umuttur" (Pandora, 2020).

Bireyi harekete geçirme konusunda güdüleyici etkiye sahip ve kişiye iyi olma duygusunu verebilen bir özellik olan umudun belirgin özelliği, her durumda bir çıkış yolu olabileceğine ve bu yardım sayesinde bireyde değişimler yaratabileceğine dair inançtır (Derebaşı, 1996, s. 3; Akt. Kulu, 2019, s.16).

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ÖNEMİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLK OLARAK BİREYDE DOĞUŞTAN VAR OLAN BİR KİŞİLİK ÖZELLİĞİ OLARAK ELİNE ALINSADA SON YILLARDA GELİŞTİRİLEBİLİR BİR ÖZELLİK OLARAK KABUL EDİLMEKTEDİR.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Alandaki öncü çalışma (Werner, 1989) çocuklarda yüksek psikolojik sağlamlık hedefe eğilim, problem çözme becerileri, olumlu akran ilişkileri ile özerk, bağımsız ve empatik birey olmalarıyla sonuçlandığını göstermektedir.

Ayrıca, psikolojik olarak sağlam olan bireyler, kendilerini daha az yalnız ve umutsuz olarak tanımlar ve yaşamlarını tehdit edecek davranışlara daha az girerler (Rew, Taylor-Seehafer, Thomas ve Yockey, 2001, Akt., Gülöoğlu, Karairmak, 2010).

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Ülkemizdeki zor ekonomik koşullar, sıkça yaşanan doğal afetler ve terör gibi felaketler düşünüldüğünde, sağlamlık kavramının önemi çocuklar ve ergenler için daha da artmaktadır.

Yetişkin olduklarında sorunlarla başa çıkabilmeleri, olumsuzluklar karşında uyum göstermeleri ve kendilerinden sonra gelecek bir sonraki kuşağı daha dayanıklı yetiştirebilmeleri açısından okullarda psikolojik sağlamlığı geliştirici erken müdahale programları önem kazanmaktadır.



RİSK FAKTÖRLERİ

1.

BİREYSEL RİSK FAKTÖRLERİ

- Erken doğum.
- Olumsuz yaşam olayları.
- Kronik hastalıklar.

2.

AİLESEL RİSK FAKTÖRLERİ

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

3.

ÇEVRESEL RİSK FAKTÖRLERİ

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



KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamame n Uygun
Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.					
Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.					
Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.					
Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.					
Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.					
Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.					

Ölçek standart puanlama yöntemi ile yorumlanmaktadır. Yüksek puan yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı ifade etmektedir.



Doğubayazıt
Rehberlik ve Araştırma Merkezi

BARIŞ MAH. 710 CAD. SAİT KORKMAZ ANAOKULU BLOK NU:14 DOĞUBAYAZIT/AĞRI
0472 312 40 79
[HTTPS://DOGUBAYAZITRAM.MEB.K12.TR](https://dogubayazitram.meb.k12.tr)
DOGUBAYAZITRAMPDR@HOTMAIL.COM

**DOĞUBAYAZIT REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ