



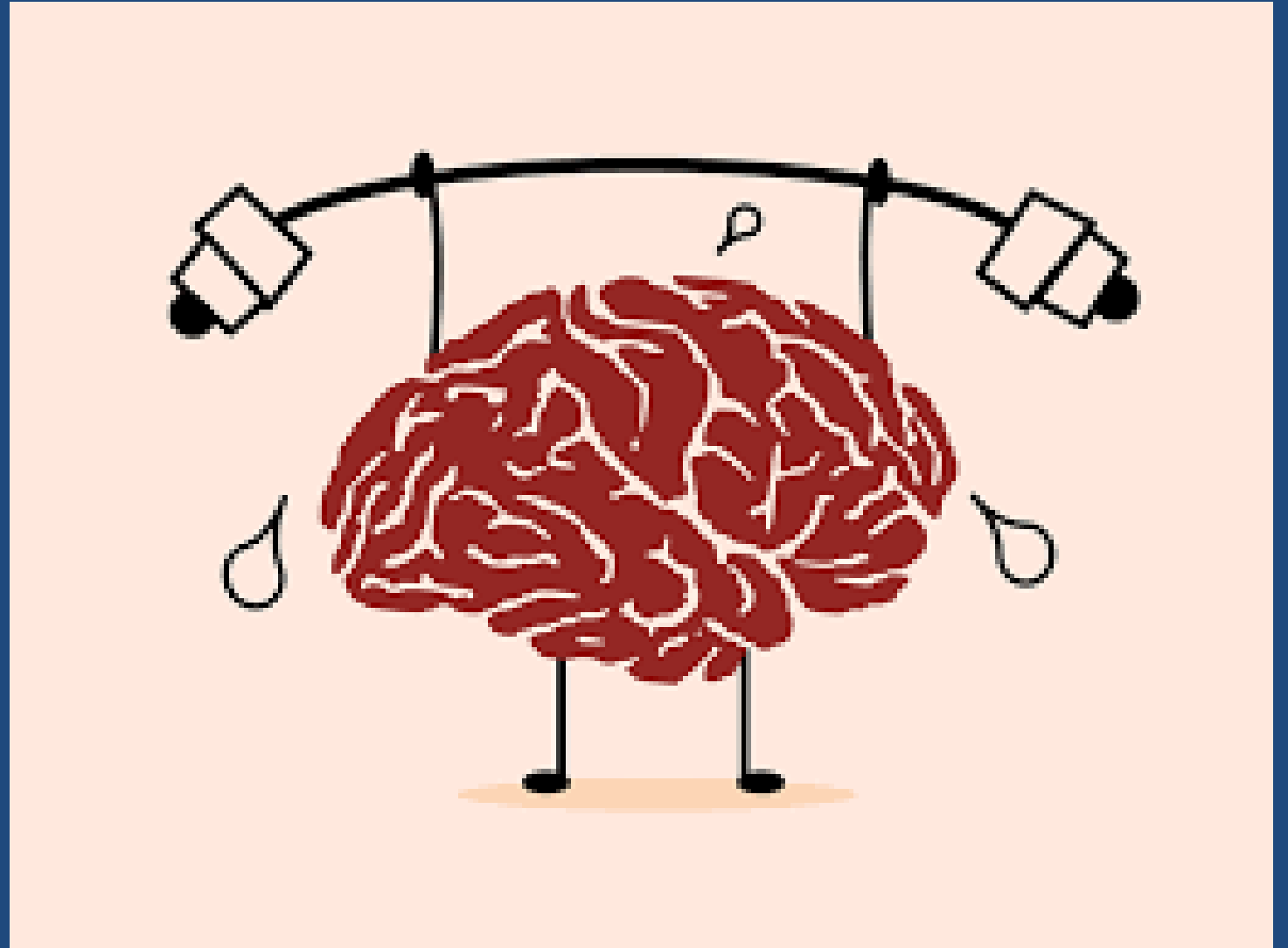
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

HAZIRLAYAN:
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
İNÇİ M. GÜVENÇ

Çapa Fen Lisesi

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR

- Psikolojik sağlamlık kavramı genel olarak; kendini toparlama g¼c¼, psikolojik dayanıklılık ve yılmazlık olarak ifade edilebilir. 1970'lerden bu yana ele alınan psikolojik sağlamlık kavramı aslında, "sıkıştırıldıktan ya da esnetildikten sonra orijinal formuna veya pozisyonuna d¼nebilme becerisi" olarak tanımlanmıştır



- Hayatta bize destek olan, güç veren, yalnız olmadığımızı hissettiren, umutlandıran ve yaşamımızı anlamlı kılan şeyleri düşünelim.
- Sevdiğiniz bir özelliğiniz geliyor olabilir aklınıza ya da sevdiğiniz biriyle geçirdiğiniz güzel bir anı, gitmekten hoşlandığınız bir yer.
- Bu hayatta size ne güç ve neşe verir?
- Güvenli ilişkilerimiz, sosyal etkileşimlerimiz, güçlü rol modellerimiz, sevilen biri olmak, saygı görmek, değerli hissetmek, iletişim becerilerimiz, problem çözme becerimiz, duygularımızı ne kadar iyi yönettiğimiz ve öz yetkinlik inancımız yani yapabileceğimize dair inançlarımız. İşte bütün bunlar bizim kaynaklarımız.



"Hiç kimsede olmayan yıldızlara sahip ol."

Küçük Prens | Antoine de Saint-Exupéry



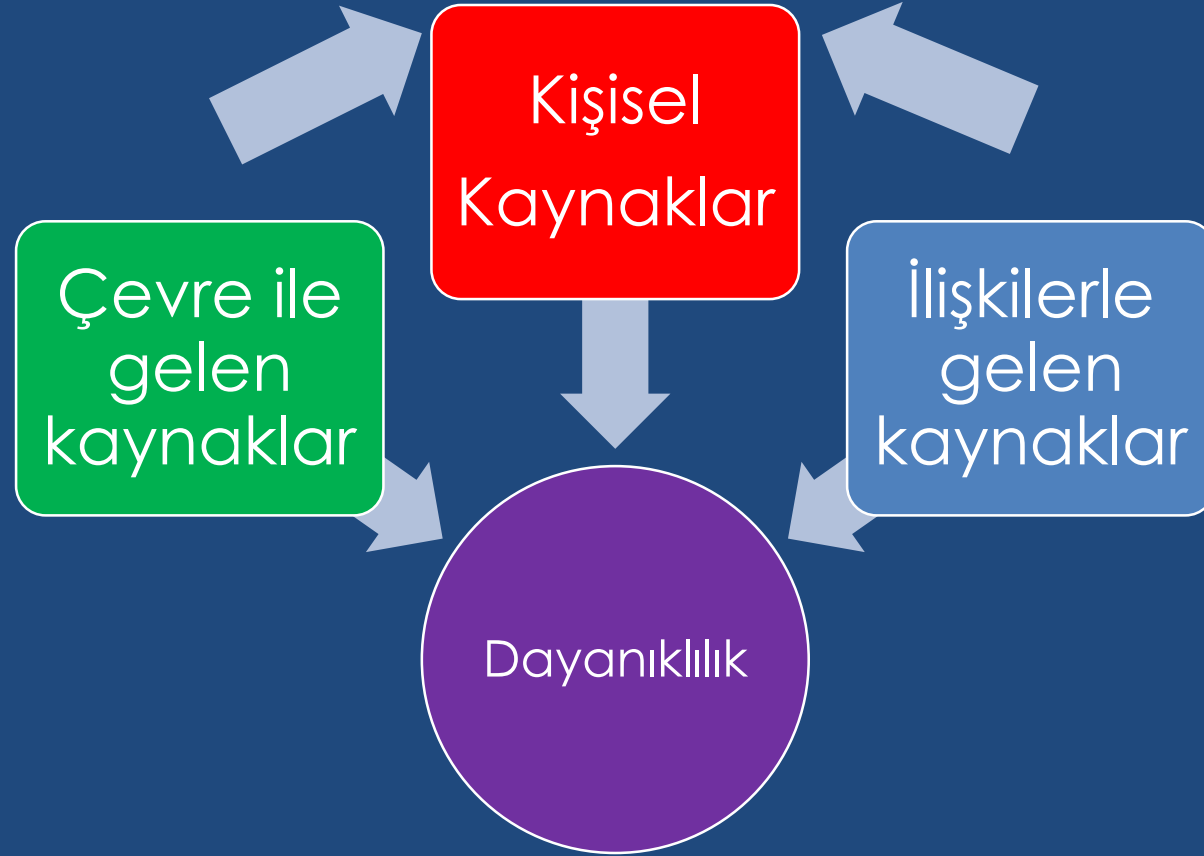
- Okuduğumuz kitapların, izlediğimiz filmlerin esas karakterlerinin yaşamlarında gözlemleyebiliriz. Örneğin Afgan yazar K.Hosseini'nin "Bin Muhteşem Güneş" kitabının ana karakteri Leyla'nın hikayesinde; Antoine de Saint-Exupéry'in çölde kaybolan ve yolunu bulmaya çalışan Küçük Prens'inde olduğu gibi...
- Şarkı sözlerin de bile bu kavramın izlerine rastlanabilir.



Çapa Fen Lisesi



Bir Bireydeki Dayanıklılık Sisteminin Bileşenleri



Risk Faktörleri

Biyolojik ve Kişisel Risk Faktörleri:

Ailevi Risk Faktörleri:

Okulla İlgili Risk Faktörleri:

Sosyal ve Çevresel Risk Faktörleri:

Koruyucu Faktörler



- **Bireysel koruyucu faktörler:**
- Öz-güven, öz-saygı, öz-yeterlilik, entellektüel kapasitenin yüksek olması, sosyal becerilere sahip olma, yumuşak başlı ve herkes tarafından sevilen biri olma, zeka, akademik başarı, olumlu veya kolay mizaç, iç kontrol odağı, kişisel farkındalık ve kendini kabul, özerklik, yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler, etkili problem çözme becerileri, iyimserlik ve umut, sosyal yetkinlik, mizah duygusuna sahip olma, sağlık, cinsiyet, yaş



- **Aile ile ilgili koruyucu faktörler:**
- Anne–baba ile yakın ilişki, sosyoekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleri, çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler



- **Çevresel koruyucu faktörler:**
- Aile dışındaki bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki, sosyal bir çevrenin içinde yer alma ve iyi okullara okuma, akran/arkadaş desteği, etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

Psikolojik sağlamlık yalnızca doğuştan edinilebilen bir özellik olmayıp öğrenilebilir, geliştirebilir ve güçlendirilebilir.

Ailesel etkenler ile ilgili yapılan araştırmalarda anne-baba tutumlarının oldukça belirleyici olduğu görölmüştür.



- Aile içi iletişimin sağlıklı olduğu, demokratik anne-baba tutumunun sergilendiği, anne-babanın hem birbirleriyle hem de çocuklarıyla olumlu ilişki kurabildiği aile ortamında yetişen bireylerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur.

Ebeveyn Tutumları

OTORİTER TUTUM

Otoriter tutumu benimseyen anne babalar çocuklarının onlara mutlak olarak itaat etmesini, kuralları ve istekleri tartışmasız olarak kabul etmelerini beklerler, sevgilerini göstermezler ve çocukla aralarına mesafe koyarlar.

Aile tarafından çocuğa uygulanan katı disiplin anlayışı çocuk üzerinde iki farklı sonuç doğurabilmektedir.

Bu durum, çocuklardan bazılarının ezilip bastırılmasına, boyun eğmelerine neden olurken bazılarının ise saldırganlaşmasına, kontrolsüzlük belirtileri göstermesine neden olabilir.

Fiziksel ve duygusal olarak cezalandırılan bu çocukların kişilik gelişimi olumsuz yönde etkileneceği gibi dıştan yönetilen bağımlı bir kişilik yapısı gelişecektir.

AŞIRI HOŐGÖRÜLÜ TUTUM

AŞırı hoşgörölü anne babalar çocukları etrafa zarar verseler dahi onlara kısıtlama getirmezler ve hoşgörü ile karşırlar. Çocuğun istenmeyen davranıŐlarına kural koymaktan kaçınırlar. Aile ortamında çocuk merkezli eğitim uygulanır ve denetimin yeri yoktur, çocuğun her istediği yapılmaya çalışılır.

Ebeveynin çocuğa aşırı hoşgörölü ve düşkün olması çocuğun şımarmasına ve bencil olmasına neden olur. Bu tutumla yetişen ailelerde çocuklar, sürekli diğer insanların dikkatini çekmeye çalışır ve onlardan sürekli hizmet bekler. Bunun sonucunda bu çocukların sosyal uyumunun zayıf olması beklenir. YaŐamlarının ilk gününden itibaren her türlü ihtiyaç ve istekleri karşılanan çocuklar, yetişkinlik dönemine geldiklerinde kendilerine toplumun düzenini bozabilecek haklar tanıyabilirler.

DENGESİZ TUTUM

Dengesiz kararsız anne baba tutumunda ebeveynler arasında görüş ayrılığı olabileceği gibi, davranışlarında tutarsızlıkta görülebilir. Bu tutumu benimseyen anne babalar çocukla ilgili durumlarda birbirlerini sürekli eleştirirler. Çocuklar hangi davranışın istenen hangi davranışın istenmeyen davranış olduğunu anlayamazlar çünkü bu durum anne babanın ruhsal durumuna göre değişmektedir.

Anne babalar aşırı hoşgörü ile sert cezalar arasında gidip gelirler, bazen görmezden geldikleri, önemsemedikleri bir davranışa başka bir zaman çocuklarını azarlayarak ya da cezalandırarak tepki gösterebilirler. Bu nedenle çocuklar davranışlarını anne babalarının ruhsal durumuna göre ayarlamaya çalışırlar.

Bir davranışı yapmadan önce davranışın yanlış olup olmasından ziyade, anne babasının bu davranışa ne zaman yapsa kızmayacaklarını düşünürler.

DEMOKRATİK TUTUM

Anne ve babanın çocuk yetiştirme tutumu olarak benimsediği en sağlıklı ebeveyn örüntüsü demokratik ebeveyn tutumudur. Demokratik tutumu benimseyen anne babalar, çocuklarına karşı hoşgörölü davranan, onlara güven veren ortamı sunan ve destekleyici bir tutum sergileyen ebeveynlerdir.

Demokratik ebeveynlerin hem kontrol hem de sıcaklık boyutunun düzeyi yüksektir. Belirgin sınırlar ve kurallar koyarlar, belirli taleplerde bulunurlar ancak bunların çocuğun karşılayabileceği düzeyde olmasına dikkat ederler. Çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve kurallar üzerine çocukla fikir alışverişı yapmaya açıktırlar. Bu tip anne babalar çocuklarının taleplerini dinleyip yapılmaması gereken davranışları sebepleri ile birlikte çocuğa açıklarlar. Demokratik anne ve babalar çocuklara özerkliği verirken disiplini de elden bırakmaz, bu iki durum arasında bir denge kurmaya çalışırlar.



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER 😊