

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik dayanıklılık “değişen durumlara tepki göstermede esneklik ve olumsuz duygusal deneyimlerden çıkıp kendini toparlamak” (Tugade, 2004) olarak tanımlanmış çok boyutlu bir kavram.

Başka bir deyişle;

Kişilerin hiçbir zor durumla karşılaşmadığı ya da tecrübe etmediği bir durum olmaktan ziyade, kişinin karşılaştığı stresli yaşam olaylarına karşı iyi bir şekilde uyum sağlama sürecini ‘psikolojik sağlamlık’ olarak adlandırabiliriz.

## Psikolojik Sağlamlığın Kökeni Nerden Geliyor?

Psikolojik sağlamlık, Latince “resilience” kelimesinden türetilmiştir ve bir maddenin esnek olması, elastiki olması ve eski haline kolay bir şekilde yeniden dönebilmesi anlamlarına gelmektedir.



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DENİLDİĞİNDE AKLA İLK GELENLER

- ✓ Stresli durumlara uyum sağlama,
- ✓ Olumsuzluklara rağmen hasta olmama,
- ✓ Stres ve zorluklara rağmen işlevsel olma,
- ✓ Stresli yaşantılardan sonra kendini toplama,
- ✓ Ve iyileşme gibi tanımlar bulunmaktadır.



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK EL BROŞÜRÜ



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN SÜREÇLERİ SIRASIYLA;

- 1.ZORLAYICI DURUM
- 2.GELİŞİMSEL SÜREÇ
- 3.SONUÇ

### UNUTMA!

Bütün terapiler kırılma anlarından beslenip çözüme kavuşur 😊

### Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Belirgin Özellikleri Nelerdir?

- ✓ Öz-saygı düzeyleri yüksek,
- ✓ İçten denetimli,
- ✓ Sorun çözmede becerikli,
- ✓ İyimser, zeki, esnek,
- ✓ Mizah anlayışları yüksek,
- ✓ Sosyo-ekonomik açıdan daha iyi durumda
- ✓ Kolay iletişim kurabilen,
- ✓ Dini inançları güçlü bireylerdir.



### Psikolojik Sağlamlığı Düşük olan Bireylerin Belirgin Özellikleri Nelerdir?

- ✓ Aile ilişkileri olumsuz olan
- ✓ Ebeveynlerin eğitim düzeyi düşük olan
- ✓ Zekâ seviyeleri düşük olan
- ✓ Madde kullanımı olan
- ✓ Kronik ya da ruhsal sorunu olan
- ✓ Kalabalık ailede büyüyen bireyler

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMADA PRATİKTE YAPILACAK ŞEYLER NELER PEKİ?

**S**orun ne?

**E**linde ne var?

**Y**anında kim var?

**R**ezervi var mı?

**E**yvah dikkat! (Smart hedef belirle)

**T**artış ve plan yap.

Öncelikli olarak bireyde travmatik etkiler yaratan, strese sebep veren, yaşamını olumsuz yönde etkileyen sorun veya sorunlar belirlenir. (1)

Bireyin elinde var olan etkenler belirlenir. Bunlar; bireyin başarısı, mizah yetkisi, olumlu rol model, güçlü anne-baba, hayvan sever, sağlıklı, merhametli, empati yeteneğinin iyi derecede olması vb. gibi olumlu özellikleri varsa bunlar belirlenir.(2)

Bireyin yaşamış olduğu olumsuz süreçlerde yanında kimlerin olduğu belirlenir.(3)

Olumsuz süreçleri atlatmasındaki rezervleri neler bunlar araştırılır. Aile ve arkadaşlık ilişkilerinin olumlu olması, maddi durumun iyi olması vb.(4)

Bireyin olumsuz durumu atlatamaması durumunda karşılaşılabilecek tehlikeli durumlar. Akran zorbalığı, madde kullanımı vb.(5)

En son adımda ise yukarıda saydığımız 5 adım dikkate alınarak danışanla konu hakkında tartışılır ve plan yapılarak süreç ilerler.