

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ SEMİNERİ

(KASIM-2020)





Yaşantımızda zorlayıcı ve örseleyici birçok olayla karşılaşabiliyoruz. Bazıları sevdiği birini kaybederken bazıları göç, savaş, iflas, hastalıklar, doğal afetler, trafik kazaları vb. olumsuz yaşantılar ile karşı karşıya kalabiliyor.

Bazıları bu oldukça olumsuz yaşam deneyimleri karşısında sapsağlam durabilirken ve bir şekilde bu olumsuz durumlarla baş edebilirken; bazıları da bu olumsuz yaşam olayları ile baş edemeyerek psikolojik rahatsızlıklar yaşayabiliyor.



Ruh sağliğı yazınında olumsuz yaşam olayları karşısında toparlanıp hayatlarına devam eden, zorluklarla baş edebilen insanlar ile diğerleri arasındaki fark psikolojik sağamlık kavramı ile açıklanmaktadır.

Biz bu seminerimizde psikolojik sağamlık kavramı ile ilgili alan yazındaki bilgilere yer vererek bu konuda farkındalık oluşturmayı hedefliyoruz.



Psikolojik sağlamlık kavramı, sosyal ortamın getirdiği oldukça zor koşullara rağmen, bireylerin bu olumsuz koşullarla baş edebilmesi ve zorlukların üstesinden başarıyla gelebilmesi anlamına gelmektedir. Literatürde yılmazlık, toparlanma gücü olarak da nitelendirilendirilir.





Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılmış farklı araştırmalarda ise psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin sosyal iletişimlerinde daha aktif oldukları, kadınların erkeklere oranla psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu, psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin genellikle mutlu bireyler oldukları tespit edilmiştir.



Araştırmacılar psikolojik sağlamlığın, kişiden kişiye değişen ve zaman içinde artan ya da azalan bir karakteristik olduğunu bildirmektedirler.



Psikolojik sağlamlık becerileri zamana ve kişiye göre değişse de olumsuz yaşam deneyimlerinin, travmaların ve stres oluşturan yaşantıların kişideki olumsuz etkisini azaltan, kişinin kendisiyle ve çevresiyle ilgili koruyucu faktörleri bulunmaktadır.





Koruyucu Bireysel ve Çevresel Faktörler



Psikolojik Sağlamlığı Artıran Bireysel Faktörler

Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin:

- Sosyal yetkinliğinin ve iletişim becerilerinin yüksek olduğu
- Problem çözme ve karar verebilme becerilerine sahip oldukları
- Zihinsel yetenek ve akademik becerilerinin akranlarına oranla daha yüksek olduğu



- Sosyal etkileşimlerinde mizah anlayışlarının olduğu
- Pozitif bakış açılarının olduğu

**Psikolojik sağlamlığı
yüksek kişilerin:**

- Empati becerilerine sahip oldukları
- Çevreye uyum becerilerinin yüksek olduğu araştırmacılar tarafından tespit edilmiştir.



- Gelecekle ilgili olumlu beklentiye sahip oldukları
- Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı ve öz güvenlerinin gelişmiş olduğu
- Manevi duygulara sahip oldukları

**Psikolojik sağlamlığı
yüksek kişilerin:**



Psikolojik Sağlamlığı Artıran Çevresel (Aile, Okul ve Sosyal Çevre) Faktörler



Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin etkileşim içinde olduğu çevrede:

- Olumlu ve destekleyici iletişimin egemen olduğu
- Kişisel özelliklere saygı duyulduğu
- Kişinin eğitimine değer verildiği





Psikolojik sağlamliğı Artırabilmek İçin Neler Yapılabilir?



1) Psikolojik sağlamliğın geliştirilebilmesi için kişinin kendini taniması n koşuldur. Kişinin güçlü yanlarının ve geliştirilmesi gereken yetersiz yönlerinin neler olduğunun farkında olması gerekir.

2) Psikolojik sağamlık, yılmazlık, toparlanma gücü gibi konularda araştırma yapmak teorik ve pratik altyapınızın güçlenmesine katkı sağlayacaktır. Bu sebeple bu konularla ilgili yayınlanmış kitapları mutlaka okuyun.

3) Stresle baş edebilme, iletişim becerileri, duygusal farkındalık, problem çözme, çatışma çözme, öz yeterlilik, özsaygı, özdenetim, özgüven konularında bilgi sahibi olmaya çalışın.

4) Sosyalleşmek birçok problem ile baş etmemizi sağlayan koruyucu bir faktördür. Bu sebeple ailenizle, akrabalarınızla ve arkadaşlarınızla vakit geçirmeye çalışın (pandemi nedeniyle çevrimiçi yapılabilir) .





5)Hobiler kişin psikolojik iyi oluşunu arttıran uğraşlardır. Bu sebeple bir hobi edinebilirsiniz.



6)Gelecekle ilgili bir beklentinizin olması ve hedefleriniz psikolojik sağlamlığınızı artıran faktörler içerisindedir. Bu sebeple yaşam doyumu için kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerin olması son derece önemlidir.



7)Olumsuz yaşam deneyimleri ve stresli yaşantılar psikolojik sağamlık becerilerinin geliştirilmesinde referans niteliğindedir.

Bu yaşantılarla nasıl baş edebildiniz? Bu yaşantılarda nasıl çözümler ürettiniz? Olumsuz yaşantılardaki duygusal durumunuz nasıldı? Ya da bu olumsuz yaşam olaylarında yaşadığınız zorluklar nelerdi? Neden bu yaşantılarda problem yaşadınız ve problemlerinizi çözmekte zorlandınız? Eksik yönleriniz, hatalarınız ve geliştirmeniz gereken yönleriniz nelerdi?

gibi soruların cevaplarını bulabilmek, eksiklerimizi gidermek, hatalarımızı düzeltmek, baş etme becerilerimizin farkına varmak ve güçlü yönlerimizi daha da geliştirebilmek psikolojik sağamlık becerilerinin geliştirilebilmesinde oldukça önemlidir.

8) Son olarak olumsuz yaşantılarla kişinin kendi başına m¼cadele etmesi zor olabilir. Bu son derece doğaldır. Bu sebeple psikolojik sağlamlık becerileri ve olumsuz yaşantılarla baş edebilmek için profesyonel destek almaktan çekinmeyin.





DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ.

PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİ

Psikolojik Danışman
ULAŞ AKDENİZ

Psikolojik Danışman
SÜMEYYE MERCAN