

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Söğütlü Çok Programlı Anadolu Lisesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Kasım, 2023



Psikolojik sağlamlık “Uyum ve gelişime yönelik ağır tehditlere rağmen bireylerin olumlu sonuçlar elde etme sürecidir.” (Masten, 2001)

Esnek olmak, bireyin zorluk yaşamaması olumsuz duruma karşılaşmaması değil aksine riskli koşullarda, adaptasyon ve gelişime yönelik ciddi tehditlerin olmasına karşın başarılı şekilde eski haline dönerek toparlanabilme yeteneğidir (APA, 2023).

Bireylerin esnek olmasından bahsedebilmek için çevresel, bireysel birtakım risk faktörüne sahip olması gerekmektedir. Risk altında yaşamayan bireyler için esnek olma kavramından söz edilemez (Topbay, 2016).

Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür. Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçülür. Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaralanma ve engellerin zamanla üstesinden geldiğini bize anlatır. Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur.

Prof. Dr. Peter Levine



KORUYUCU FAKTÖRLER

- Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi
- Ebeveynlerin okula katılımı
- Olumlu akran ilişkileri
- Okula bağlılık ve okul aidiyeti
- Olumlu sınıf/okul iklimi
- Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları
- İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf/okul ortamı
- İşbirliği içinde olmak gibi değerlerin teşvik edildiği destekleyici ortam

RİSK FAKTÖRLERİ

- Akademik başarısızlık
- Akran zorbalığına maruz kalma
- Okula aidiyetin yetersiz olması
- Etkin olmayan öğretmen tutumu
- Olumsuz sınıf/okul iklimi
- Okul devamsızlığı/okul terki
- Çok sık okul değiştirme
- Güvenli olmayan okul çevresi
- Düşük motivasyon

OLUMLU SONUÇLAR

Risk altındaki bireylerde, psikolojik sağlık olgusundan bahsedebilmek için risk faktörleri ve koruyucu faktörler ile birlikte mutlaka pozitif adaptasyon ve işlevselliğe katkı sağlayan olumlu bir sonucun tanımlanması gerekmektedir (Cicchetti, 2010; Masten, 2001). Olumlu sonuçlar bir bakıma travma sonrası büyümeye ve gelişime atıfta bulunan olumlu ruh sağlığı ya da gelişim göstergeleri olarak ele alınabilir.

Psikolojik sağlık araştırmalarında okul sistemleri içerisinde en fazla kullanılan olumlu sonuç göstergesi;

- **Öğrenme fırsatlarına yaklaşım,**
- **Olumlu sınıf iklimi**



İlgi ve destek sağlama: Öğrencilerin uğraşları için cesaretlendirme adına önemlidir. Ayrıca öğrencilerin öz saygıları adına yaptıkları/planladıkları adına mutlak olumlu saygı gösterilmelidir. Öğrenci, en az bir kişinin her ne olursa olsun yanında olduğunu hissetmelidir.

Açık ve sürekli sınırlar oluşturma: Okulda uyulması gereken kurallar bireylerle birlikte oluşturulmalıdır. Öğrencilerden beklenen davranışlar öğrencilerle birlikte belirlenmelidir. Ayrıca oluşturulan kurallar iç ve dış paydaşlarla da paylaşılmalıdır.

Anlamli katılım için fırsatlar sunma: Öğrenci öncelikli olarak bütün iç ve dış paydaşların okul kararlarında katılımının sağlanması gerekir. Öğrencilere fırsat verilmelidir.

Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine yönelik 6 Strateji Modeli

Yaşam becerilerini öğretme: İşbirliği, iletişim becerileri, çatışma çözme becerileri, etkili problem çözme becerileri gibi, bireyler için sosyal hayatta önemli olabilecek beceriler için eğitimler verilmelidir.

Yüksek beklentiler oluşturma: Öğrenciler cesaretlenmeli ve başaracaklarına dair inanç geliştirmelidir. Öğretmenler bu konu ile ilgili olarak öğrencilere yapabileceklerine inandıklarını göstermeli ve onları cesaretlendirmelidir.

Bağlanmayı artırma: Birey okula gerek ailesinin katılımı gerek sosyal ve ders dışı aktivitelerle bağlanmaya çalışılır. Ayrıca bireyler kendini nerede değerli ve kabul görmüş hissederse orada bulunmayı tercih eder. Öğretmenler bütün bu konuları dikkate alarak öğrencinin okula bağlanması önemlidir.