

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Rehberlik Servisi Öğretmen Bülteni



“

PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIKTA BEŞ
ÖNEMLİ NOKTA;

- Olumsuz yaşantıların üstesinden gelmek (bireyin çevresiyle ve çevresindeki diğer insanlarla etkileşimine bağlıdır.)
- Uyum sağlama ve kendini düzenleme
- Sıradan sihir (Her bireyde ve bireyin yaşamında bulunan olumlu bir etki yaratan sıradan bir olgudur.)
- Ruh sağlığını korumak
- Kendini toparlamak

Psikolojik Sağlamlık

Olumsuz deneyimleri üstesinden gelme, uyum sağlama

Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz deneyimlerinin üstesinden gelme, stres verici ya da potansiyel travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayıcı davranışlar sergileme yeteneği olarak ele alınmaktadır. Psikolojik sağlamlık toparlanma gücünde gizlidir ve bireyin yaşadığı stresli olaydan önce zaten kendisinde var olan yeteneklere ve davranış şekillerine tekrar dönebilme yetisidir.

Bireylerin yaşamlarında olumsuz sonuçlar doğurabilecek (risk faktörleri) madde kullanımı, suç işleme, düşük benlik saygısı, ebeveyn kaybı veya boşanması, olumsuz ebeveyn tutumları, aile içi çatışma veya şiddet, okulda başarısızlık, okuldaki ilişkilerin zayıflığı ya da okuldaki olumsuz tutumlar, göç, afetler, olumsuz ya da destekleyici olmayan sosyal çevre gibi risk faktörleri psikolojik sağlamlığa olumsuz etki edebilmektedir. Bununla birlikte problem çözme becerileri, yüksek özgüven ve duygusal zeka, mizah duygusuna sahip olma, güçlü aile bağları, etkili ebeveynler, destekleyici ve besleyici sosyal ilişkiler, okulla olumlu ilişkiler, güvenli çevre gibi zorlu olayların etkisini yumuşatıp azaltabilmekte (koruyucu faktörler) ve psikolojik sağlamlığı olumlu etkilemektedir.

Yukarıda bahsedilen, bireylerde bulunan uyum sağlayıcı sistemler (koruyucu faktörler) korunur ya da çeşitli yoksunluklara rağmen geliştirilebilirse, risklerin (risk faktörleri) yaratacağı olumsuz etkilerin azalacağı öngörülmektedir.

Okullarda psikolojik sağlamlık

Okullar öğrencinin hayatına anlam katmalı

- Okula bağlılık anahtar koruyucu faktörlerdendir.

(İlgili ve destekleyici okul ortamı, bağlı olma ve ait olma duygusunu destekleyerek ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının gelişmesini sağlar)

- Spor ve sanatlar etkinlikler çok deđerlidir.

(Akademik gelişimin yanı sıra öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyecek etkinliklerin planlanması, çeşitli kulüp faaliyetlerinin desteklenmesi öğrencilerin okula bağlılığını arttıracaktır)

- Okul - ev ilişkisi gelişmelidir.

(Aileler çocukların ilk eğitimcileridir. Okullar ailenin eğitimdeki birincil rolünü tanıyarak öğrenci için iş birliği yürütmelidir. Okullardaki aile katılımlı faaliyetler öğrencinin iyilik hâli ve psikolojik sağlamlığının gelişmesinde büyük bir etkiye sahiptir.

Ebeveynlerle okul arasındaki ilişkiyi geliştirmeye yönelik etkinlikler, toplantı ve organizasyonlar okul-ev ilişkisini sağlamlaştıracaktır

Psikolojik sağlamlığı destekleyici öğretmen tutum ve davranışları

- Öğrencilerle destekleyici ilişkiler kurmak
- Öğrencilerin başarısızlıklarından ders almasına yardımcı olmak
- Sosyal becerileri öğretmek
- Olumlu duyguları teşvik etmek
- Öğrencinin güçlü yönlerini belirlemek
- Anlam ve amaç anlayışı oluşturmalarına yardımcı olmak
- Olumlu tutum, kendine inanma ve iletişimin gelişimini desteklemek
- Öğrencinin öğrenmeye olan ilgisini arttırmak
- Eğlence duygusunu teşvik etmek
- Hayat becerilerini geliştirmesine yardımcı olmak

