



## BÜLTENDE:

- Psikolojik sağ-  
lamlık nedir?
- Belirtileri neler-  
dir?
- Çeşitlik risk  
faktörleri
- Travmatik olay-  
lardan korunma

## BU SAYIDA:

Risk Faktör-  
leri 2

Bireysel  
Risk Faktör-  
leri 2

Bireysel  
Riskli engel-  
leyen etmen-  
ler 2

Ailesel Risk  
Faktörleri 3

Ailesel Kori-  
yucu Etmen-  
ler 3

Çevresel  
Koruyucu Ve  
Risk Faktör-  
leri 3

Psikolojik  
Sağlamlığın  
Rehberlik  
Servisi İçin  
Önemi 4

# Rehberlik Bülteni

C İ L T 1 , S A Y I 1

2 0 2 3

## Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri

saptanmıştır.

Psikolojik sağlamlığın gelişiminde, maruz kalınan riskler ve bu



Resim: Sapasağlam durmak....

risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılmasında ya da ortadan kaldırılmasında

koruyucu faktörlerin bulunması önemlidir. Risk, psikolojik sağlamlığın oluşabilmesi için bir önkoşuldur.

Yapılan çalışmalarda, bazı ortak risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde durulmuştur. Bu çalışmalar sonucunda hem risk hem de koruyucu faktörler üç başlık altında toplanarak açıklanmıştır. Bunlar; bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerdir.

## Travmatik Belirtiler

Fiziksel	Duygusal	Davranışsal	Bilişsel
<ul style="list-style-type: none"><li>• Baş ağrıları</li><li>• Karın ağrıları</li><li>• Mide bulantısı</li><li>• Uyku problemleri</li><li>• Kâbuslar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Korku</li><li>• Kaygı</li><li>• Öfke</li><li>• Umutsuzluk</li><li>• Çaresizlik</li><li>• Huzursuzluk</li><li>• Panik</li><li>• İçerme</li><li>• Yalnızlık</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Okula devamsızlık</li><li>• Okulla ilgili sorumlulukları yerine getirmekte güçlük çekme</li><li>• Zorbalık</li><li>• İfade güçlükleri yaşama</li><li>• İlişki kurmakta güçlük çekme</li><li>• Akademik başarısızlık</li><li>• Dürtüsellik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yetersizlik algısı</li><li>• Güvenlik algısının bozulması</li><li>• Odaklanmada ve öğrenmede güçlük çekme</li><li>• Bellek sorunları</li></ul>



# Risk Faktörleri

Psikolojik sağlık kavramının anlamsal ve içeriksel yapısını oluşturan önemli boyutlar arasında yer alan risk faktörleri bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden örseleyici yaşam olayları, deneyimler, durumlar ya da faktörler olarak ele alınmaktadır.

Psikolojik sağlık sadece birey bir tür risk ya da zorluk yaşadığı zaman tanımlanabilir. Belirgin bir risk durumunun olmadığı koşullarda yaşayan bireylere yeterli, yetkin, uyumlu, dayanıklı ya da normal denilebilir; fakat bu bireyler için “psikolojik sağlam-

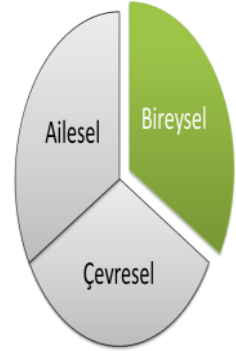
lık” olgusundan bahsedilemez.

Risk faktörlerine ilişkin alanyazında bireyi doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemesi, tekil ya da çoğul bir yapı sergilemesi gibi farklı sınıflandırmalar mevcuttur.

*Bireyin sahip olduğu bazı özellikler nedeniyle beklenmedik bir olayın travmatik olaya dönüşmesine, kriz sonrası tepkilerin yoğunluğunun ve sıklığının artmasına ve travmaların ortaya çıkmasına neden olan etmenlerdir*

## Bireysel Risk Faktörleri

- Alkol/ilaç kullanımı
- Adölesan gebelik
- Prematüre doğum
- Geçimsiz bir mizaca ya da utanç bir kişiliğe sahip olma
- Düşük IQ seviyesi
- Kronik ya da ruhsal bir hastalık
- Madde kullanımı
- Akademik başarısızlık



## Bireysel Riski Engelleyen Etmenler



# Ailesel Risk Faktörleri



Kalabalık Aile Yapısı



Çocuklar arası yaş farkı olmaması



Evlat Edinilme



Ebeveyn Ölümü



Boşanma



Ailesel Şiddet



Aile içinde zararlı alışkanlıklar

*Koruyucu faktörler ifadesi, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır.*

## Ailesel Koruyucu Faktörler



## Çevresel Risk ve Koruyucu Faktörler

### Çevresel Risk Faktörleri



- Düşük Sosyo-Ekonomik Durum
- Fiziksel ve Cinsel Yönden İstismar
- Yetersiz Beslenme
- Olumsuz Akran Desteği
- Toplumsal Şiddet

### Çevresel Koruyucu Faktörler



- Yetişkinle olumlu bağ
- Olumlu Toplumsal Destek
- Olumlu Okul İlişkileri
- Olumlu Akran Desteği
- Olumlu Rol Model



## Rehberlik Servisi

### KANBER DEMİR ANADOLU LİSESİ

 [kdal.meb.k12.tr](http://kdal.meb.k12.tr)

 [Kanberdemiral94](https://www.instagram.com/Kanberdemiral94)

Sevgili Velilerimiz,  
Rehberlik Bültenleri ve diğer yayınlarla Milli Eğitim Bakanlığımızın ve diğer kurumların hedeflediği kazanımların aktarılmasını hedeflemekteyiz.

Yayınlarmıza göstereceğiniz ilgi, çocuklarınızın eğitimi ve gelişimi açısından değerli olmakla beraber bizi de verdiğimiz emeğin karşılığını almak noktasında memnunedecektir.

İyi okumalar....

## Psikolojik Sağlamlığın Okul Rehberlik Servisi için Önemi

Okul, çocuğun gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Öğretmenler, akran grupları ve uygulanan müfredat eğitim sisteminin birer parçaları olarak çocuğun gelişimini etkilemektedir.

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, ortaya çıkabilecek gelişimsel problemler dikkate alındığında, zorluklarla başa çıkabilme ve uyum gösterme süreci olarak tanımlanabilecek sağlık kavramı, okullardaki psikolojik danışma servisleri için son derece önem kazanmaktadır.

Psikolojik sağlık çalışmalarında üç temel yaklaşım psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki önleyici çalışmaların geliştirilmesine ışık tutmaktadır. Risk odaklı yak-

laşım, bireyin yaşadığı ortamda var olan riskin azaltılması ya da ortadan kaldırılmasını hedef alan yaklaşımdır. Nitelik - odaklı yaklaşım var olan riskin etkisini azaltmak üzere bireyin var olan niteliklerinin geliştirilmesini, süreç odaklı yaklaşım ise bireyin yetkinliğini artıracak kaynakların (aile,



Rehber Öğretmenler....

okul, toplum) harekete geçirilmesini kolaylaştırmayı hedef almaktadır. Dolayısıyla, okullarda görev 7 yapmakta olan psikolojik danışmanlar, özellikle risk altında bulunan öğrencilere yönelik psikolojik sağlamlığı artırıcı çeşitli psikolojik danışma ve rehberlik programları hazırlayarak bu öğrencilere destek olabilmektedirler. Bu programlarla, öğrencilerin zorluklar karşısında uyum gösterme ve baş etme becerisi kazanmalarına, travmatik yaşam olaylarına karşı dirençlerini artırmalarına ve kişiler arası problemleri çözmeye ya da çevrelerinden sosyal destek sağlamaya yönelik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışılmaktadır.