LİSE

# PDR BÜLTEN

İSTEK OKULLARI

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü yayınıdır.

Merhaba,

Psikolojik sağlamlık, literatürde genelde "yılmazlık" kavramı ile karşılık bulur. Yılmazlık, bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında yeniden toparlanabilme ve yaşama uyumlanabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel, bilişsel, sosyal ve kişilik gelişimi gibi pek çok değişimin yaşandığı ergenlik döneminde, gençlerin psikolojik sağlamlığı bu dönemi nasıl geçirecekleri ile ilgili de önemli bir ipucudur. Bunun yanı sıra bireyin stres, doğal afet, travmalar gibi pek çok zorlayıcı yaşam olaylarına verdiği tepkiler de psikolojik sağlamlıkla ilintilidir. Psikolojik sağlamlığın gelişimindeki en önemli koruyucu güç ise aile ilişkileridir.

Keyifli okumalar dileriz.



## Psikolojik Sağlamlık: Zorluklardan Güçlenerek Çıkmak



## Lise Döneminde Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler



## Ailenin Koruyucu Rolü: Güvenli Bağlanma ve Destek



## Demokratik Ebeveyn Tutumunun Gücü



# KORUYUCU BİR GÜÇ OLARAK AİLE: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, zorluklar karşısında kırılmadan esneyebilme ve daha güçlü bir şekilde devam etme potansiyelidir. Aynı zıplayan lastik bir top gibi düşünün. Topu ne kadar hızlı yere vurursanız top o kadar hızlı geri zıplar ve hareketine devam eder. Bizler de hayatımızda yaşadığımız zorluklar karşısında mücadele edebilmeyi öğrendiğimiz ve geliştirebildiğimiz durumlarda oyuna tekrar ve daha güçlü olarak geri döner ve hayatımıza devam ederiz.

Bu kavram üzülmeyeceğimizin, kırılmayacağımızın karşılığı değil, tam tersine üzülsek ve kırılsak da mücadeleye devam edebilmenin, yaşadığımız olaylardan, deneyimlerden olumlu sonuçlar elde edebilmenin karşılığıdır.

Özellikle lise döneminde sınav stresi, başarısızlık korkusu, akran baskısı, sosyal ilişkiler ve gelecek belirsizliği gibi pek çok faktör gençleri zorlayan stres kaynakları içerisinde yer alır.

## Lise Çağında Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Temel Faktörler

Lise çağında psikolojik sağlamlığı etkileyen temel faktörler bireysel, ailesel, okul ve çevresel düzeyde ele alınmaktadır.

Bireysel faktörler arasında duygularını tanıma ve yönetme, kendini yeterli hissetme, problem çözme becerileri ve geleceğe dair umutla bakabilme gibi faktörler yer almaktadır.

Okul ortamı da kritik bir etkendir. Öğretmen desteği, akran ilişkilerinin niteliği ve okul aidiyeti psikolojik sağlamlığı güçlendirir. Çevresel ve toplumsal boyutta medya içerikleri, sosyoekonomik koşullar ve kültürel beklentiler ergenin benlik algısını ve stres düzeyini etkiler.

Aile, psikolojik sağlamlığın en güçlü kaynaklarından biridir. Destekleyici ebeveyn tutumları, açık iletişim, koşulsuz kabul ve tutarlı sınırlar ergenin güven duygusunu artırır. Aile içi çatışmanın düşük, duygusal desteğin yüksek olması; stresle baş etmede önemli bir tampon görevi görür.

Araştırma sonuçlarına göre kendine zarar verme davranışı gibi riskli davranışlar göstermeyen lise öğrencilerinin, ailelerinden algıladıkları sosyal destek puanları ve psikolojik sağlamlıkları daha yüksek bulunmuştur.

Anne-baba ile güvenli bağlanmanın artması, ergenlerde psikolojik belirtilerin (kaygı, depresyon vb.) görülme sıklığını azaltır. Psikolojik sağlamlık,

bu olumlu etkiyi %169 oranında artırarak kritik bir aracılık rolü üstlenir.

## Aile Tutumlarının Rolü

Ebeveyn tutumları psikolojik sağlamlığın gelişiminde geliştirici faktörlerin başında gelir. Aile tarafından sergilenen demokratik tutumlar bağ kurma, iletişim ve sınırlarını çizebilmede çocuğa en büyük destektir.
Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, demokratik olarak algılanan ana-baba tutumlarının öğrencilerin yılmazlık düzeyini olumlu ve anlamlı şekilde etkilediği belirtilmiştir.

## Demokratik Ebeveyn Tutumu

Demokratik tutum, ergene özerklik (kendi kararlarını verebilme gücü) ve yeterlik (bir işi başarabileceğine dair inanç) hissi vererek temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılar. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ise ergenlerde psikolojik sağlamlığı %42 oranında etkilemektedir.

- **Sevgi, saygı ve kabul:** Çocuğun koşulsuz sevildiğini ve kabul edildiğini hissetmesi.
- **Açık İletişim:** Çocuğun fikirlerinin dinlenmesi, tartışılması ve karar alma süreçlerine katılması.
- **Sınır Koyma:** Kuralların net, tutarlı ve açıklayıcı olması. Otoriter tutumdaki gibi kurala sorgusuz uyum ve koruyucu tutumdaki gibi onun adına kararlar alınması ve sorumluluklarının üstlenilmesi beklenmez; kuralın gerekçesi açıklanır.

## Otoriter Tutumların Riski

Ailenin iç dinamiklerine, otoriter ve ihmalkâr ebeveyn tutumları, çocukların fikirlerinin alınmadığı katı kurallar hâkim ise gençlerin yılmazlık düzeyinin düştüğü ve onların psikolojik sorunlara karşı daha savunmasız hale geldiği bilinmektedir.

## Psikolojik Sağlamlık Kasını Nasıl Güçlendiririz?

### A. Stresle Sağlıklı Başa Çıkma Stratejilerini Öğretin

Lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, yapıcı stresle başa çıkma stratejilerinin önemini gösteriyor.

- **Probleme Odaklı Çözüm:** Sınav stresi gibi somut bir sorunla karşılaştığında, duygularına odaklanmak yerine eyleme geçmesini teşvik edin. (Örneğin, "Sınav kaygın yüksek, bu kaygıyı azaltmak için ders çalışma planında neleri değiştirebiliriz?")

- **Duygu Odaklı Yönetim:** Kontrol edemeyeceği durumlarda (arkadaşının davranışı, trafik) ise duygu düzenleme becerilerine odaklanın. Derin nefes egzersizleri, kısa bir mola, fiziksel aktivite gibi yöntemlerle duygusal yoğunluğu azaltmasını modelleyin ve teşvik edin.

### B. Öz-Yeterliği ve Bilişsel Esnekliği Destekleyin

Öz-yeterlik (başarabileceğine inanma) ve bilişsel esneklik (farklı çözüm yolları düşünebilme), yılmazlığın bireysel koruyucu faktörleridir.

- **Övgüyü Çabaya Yöneltin:** Çocuğunuzu zekâsı veya yeteneği için değil, zorluklara karşı gösterdiği çaba, uyguladığı strateji ve azmi için övün. (Örneğin "Bu ödevi





bitirmek için ne kadar uğraştığını gördüm, bu kararlılığın sana her zaman yardımcı olacak.")

- **Farklı Bakış Açısı:** Başarısızlık veya hayal kırıklığı yaşadığında, olayı sadece tek bir açıdan görmemesini sağlayın. "Bu durumun başka hangi olumlu veya öğretici yanı olabilir?" sorusu, bilişsel esnekliği tetikler.

## C. Bağlanma ve Aidiyet Duygusunu Güçlendirin

Güvenli bağlanma, gençlerin riskli davranışlardan uzak durmasında kilit rol oynar.

- **Kaliteli Zaman:** Okul veya dershane telaşı arasında düzenli ve kesintisiz (telefonsuz!) iletişim anları yaratın. Güvenli bağlanma, ancak düzenli duygusal etkileşimle inşa edilir.
- **Sosyal Dışlanmaya Karşı Kalkan:** Araştırmalar, sosyal dışlanma ve sosyal kaygının psikolojik sağlamlıkla negatif ilişkili olduğunu göstermektedir. Çocuğunuzun sosyal ortamda kendini güvende hissetmesini sağlamak için, akran ilişkileri hakkında yargılamadan konuşun ve ona güvengenlik (İng. "assertiveness") becerilerini öğretmek için destek olun.

Gençlik dönemi, belirsizliklerle dolu bir yolculuk gibidir. Bu yolculukta çocuklarımıza verebileceğimiz en değerli hediye, koşulsuz kabul ve sığınılacak sıcak bir aile ortamıdır. Sizler güvenli bir liman oldukça, onlar da karşılaştıkları fırtınalarda esnemeyi ama kırılmamayı öğreneceklerdir.

**İSTEK Okulları**
**Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü**

## KAYNAKÇA

Arslan, Gökmen. "Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü." Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, cilt 5, sayı 44, 2015, ss. 73-82.

"Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Açıklanmasında Temel Psikolojik İhtiyaçların Rolü." Dergipark, 2024, dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3104054.

"Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Sosyal Dışlanma, Sosyal Kaygı, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesi." Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, cilt 54353, sayı 642037, 2020.

Gizir, Cem Ali. "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması." Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, cilt 16, sayı 2, 2007, ss. 115-132.

"Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlığın Kendine Zarar Verme Davranışı Açısından İncelenmesi." Gençlik Araştırmaları Dergisi, cilt 67423, sayı 892556, 2022.

"Lise Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Yaşam Amaçlarının Aracı Rolü." Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, cilt 50139, sayı 740073, 2021.

Onat, Gonca. "Demokratik Ve Otoriter Olarak Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkilerinin Araştırılması." Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010.

İSTEK OKULLARI

İSTEK **ACIBADEM** OKULLARI
İSTEK **AFYON** OKULLARI
İSTEK **ANKARA** OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** KONYAALTI OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** LARA OKULLARI
İSTEK **ATANUR OĞUZ** OKULLARI
İSTEK **BANDIRMA** OKULLARI
İSTEK **BELDE** OKULLARI
İSTEK **BİLGE KAĞAN** OKULLARI
İSTEK **1915 ÇANAKKALE** OKULLARI
İSTEK **DENİZLİ** OKULLARI
İSTEK **GAZİANTEP** OKULLARI
İSTEK **İZMİR** OKULLARI
İSTEK **KAŞGARLI MAHMUT** OKULLARI
İSTEK **KEMAL ATATÜRK** OKULLARI
İSTEK **KUŞADASI** OKULLARI
İSTEK **LÜLEBURGAZ** OKULLARI
İSTEK **MERSİN** OKULLARI
İSTEK **OSMANİYE** OKULLARI
İSTEK **SEMİHA ŞAKİR** OKULLARI
İSTEK **ULUĞBEY** OKULLARI