

OSMANGAZI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ BÜLTENİ

EKİM 2021



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ve ÖNEMİ

Olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek olarak tanımlanabilecek psikolojik sağlık kavramı güncel ve önem taşıyan bir konu olarak göze çarpmaktadır. Bireyin güçlü yönlerine odaklanan pozitif psikolojinin ilgilendiği önemli bir kavram olan 'resilience', bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesi anlamına gelen Latince 'resiliens' kelimesinden türemiştir. Ülkemizde yapılmış araştırmalar incelendiğinde 'resilience' kavramının Türkçe karşılığı konusunda bir uzlaşmanın olmadığı ve **yılmazlık , kendini toparlama gücü ve psikolojik sağlık** kelimelerinin kullanıldığı görülmüştür.



Psikolojik sağlık bir olumsuzluk durumu (boşanma, terör, doğal afetler, yoksulluk, bozuk aile düzeni, hatta şehir değiştirme ya da taşınma) ile karşı karşıya kalındığında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik süreç içerisinde, kişinin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir. Psikolojik Sağlık, olumsuz ve beklenmedik bir olay karşısında bireyin psikopatoloji geliştirmesine engel olmaktadır ve bireyin yaşamında ki stresli durumların üstesinden gelmesini kolaylaştırmaktadır.

Psikolojik sağlık tanımlanırken, iki kritik noktadan söz edilmektedir:

- (a) önemli bir tehdit ya da olumsuzluk durumuna maruz kalınması ve
- (b) gelişim dönemlerini sekteye uğratacak önemli olumsuzluklara rağmen başarılı bir uyum sürecinin gerçekleştirilmesidir.

Risk Faktörleri: Çocukluk ya da ergenlik döneminde risk durumlarına maruz kalmak daha sonraki gelişim dönemlerinde aksamalara yol açabilir. Yaşamda karşılaşılabilecek olumsuz deneyimler ve başa gelebilecek felaketler, kişinin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesinde ve psikolojik sağlık göstermesinde risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Yoksulluk, ebeveynlerdeki psikopatolojik durum ya da hastalıklar, genetik bozukluk, cinsel taciz, boşanma, doğal afetler ve terör risk faktörleri olarak sayılabilir.

Koruyucu Faktörler: Risk faktörlerinin yanı sıra, psikolojik sağlamlıkla ilgili diğer mekanizma, yaşanan olumsuz deneyime karşı bireyin yapıcı tepki vermesini kolaylaştıran koruyucu faktörler olarak kabul edilmektedir. Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır. İşte risk faktörlerinin etkisini azaltarak ya da ortadan kaldırarak bireyi başarıya götüren durumlar ise koruyucu faktörlerdir.



Psikolojik sağlamlığın vazgeçilmez ögesi olan koruyucu faktörlerin varlığı bir yandan problem durumların ortaya çıkma olasılığını azaltırken diğer yandan ortaya çıkmış olan sorunun, bireyin mutluluk halini sürdürmesini sağlamaktadır. Toplumdaki mutlu insanlar incelendiğinde bu kişilerin sahip oldukları risk faktörlerini kolayca bertaraf edebilen, yaşadıkları olumsuz deneyime karşı tampon görevi gören koruyucu faktörleri devreye sokabilen kimseler olduğunu görmekteyiz.

Koruyucu faktörlerin **bireysel (içsel) faktörler** ve **çevresel (dışsal) faktörler** olmak üzere iki grupta toplandığı görülür. Psikolojik olarak sağlam kişiler zorluklarla başa çıkmada gizil güçleri gibi “içsel” ve sosyal destek gibi “dışsal” kaynakları kullanırlar. Psikolojik sağlamlık literatüründe, bu kaynaklar “içsel ve dışsal koruyucu faktörler” olarak adlandırılmaktadır.. Koruyucu faktörlerin, risk durumlarının ortaya çıkardığı olumsuz etkileri azalttığı ve uyum sürecini hızlandırdığı düşünülmektedir.

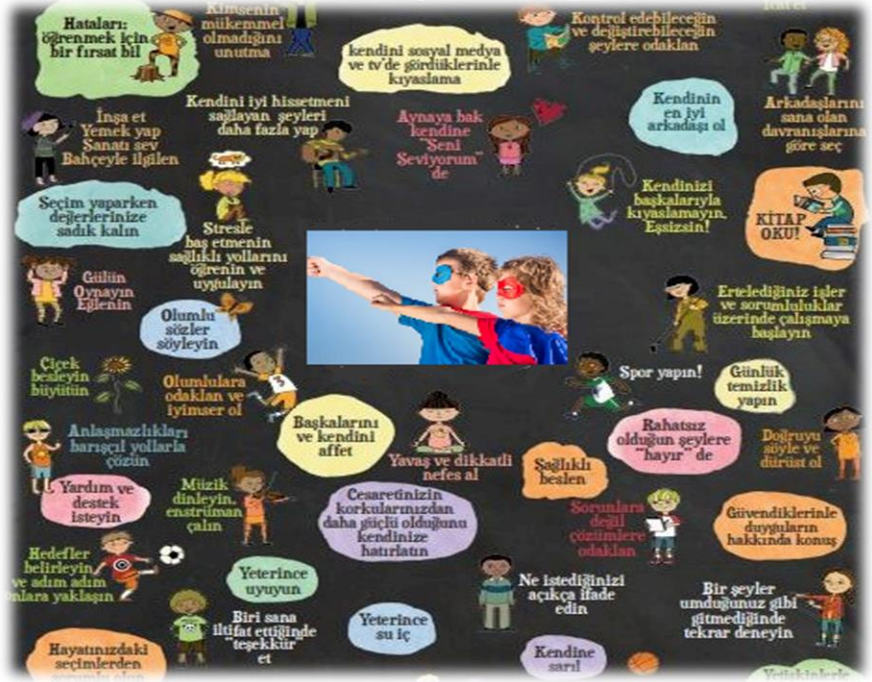
Bireysel faktörler: Öz-güven, öz-saygı, öz-yeterlilik, umut, yaşam doyumu, iyimserlik, olumlu duygusallık entellektüel kapasitenin yüksek olması, sosyal becerilere sahip olma, duyarlılık, esneklik, uyum gösterme, iç kontrol odağı, mizah anlayışı, alternatif bakış açılarına sahip olma ve dini inanç. Çocuklarda yüksek psikolojik sağlamlık; hedefe eğilim, problem çözme becerileri, olumlu akran ilişkileri ile özerk, bağımsız ve empatik birey olmalarıyla sonuçlandığını göstermektedir. Ayrıca, psikolojik olarak sağlam olan bireyler, kendilerini **daha az yalnız ve umutsuz** olarak tanımlar ve yaşamlarını tehdit edecek davranışlara daha az girerler. İyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar. Yaşam doyumları, yaratıcılıkları ve benlik-saygıları ve içsel denetim odakları yüksektir.

Olumsuz yaşam koşullarının üstesinden gelme konusunda iyimser olma, yüksek özyeterlilik düzeyine sahip olma ve karşılaşılan stresli durumda kaçınmak yerine problem çözme başa çıkma stratejisini kullanarak stresi kontrol etme, olumsuz koşullarda psikolojik sağlamlığın geliştirilebilmesine yardımcı olmaktadır.

İyimserlik, içinde yaşanılan durum ve koşullardan bağımsız olarak görece, sürekli ve tutarlı biçimde kişinin yaşamında olumsuz sonuçlar yerine olumlu durumlarla karşılaşacağına inanma eğilimi olarak tanımlanmıştır. Bu bireyler karşılaştıkları zorluklar ne olursa olsun **güven** duygularını kaybetmemekte, problemlerin çözümlenebileceği yönündeki olumlu beklentilerine bağlı olarak sürekli çaba göstermekte ve parlak bir geleceği olacağına inanarak enerjilerini zorlukların üstesinden gelme yolları üzerine kanalize etmektedirler.

Özyeterlik, “bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinliği organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesine duyduğu inanç” olarak ifade edilmektedir. Düşük öz yeterlik inancına sahip kimselerin yapacakları çalışmaların gerçekte olduğundan daha da zor olduğuna inanmaları kaygıyı ve stresi artırırken; kişinin bir sorunu en iyi şekilde çözebilmesi için gereken bakış açısını daraltmaktadır. Bireye zorluklar karşısında direnme gücünü veren en önemli özelliklerden biri kendi yeteneklerine ilişkin sahip olduğu inançları yani **özyeterliliği**dir.

Benlik saygısı, kişinin kendine güven duyması, kendine saygı duyması ve kendini benimseyip değer vermesidir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendileriyle ilgili beklentileri yüksektir. Bu bireyler olumlu tutumları, davranışları ve elde ettikleri başarılarından dolayı kendi görüşlerini kabul ederler. Davranışlarına ve kazandıkları sonuçlara güvenirlir. Böylelikle birey, farklı



görüşler karşısında kendilerini kolaylıkla ifade edebilmektedirler. Ayrıca yeni fikirleri dikkate alırlar. Benlik saygısı düşük olan bireylerin özgüveni azdır. Bir konuşma sırasında eleştiri almaktan çekinip, kendi fikirlerini dile getirmemektedirler. Araştırma bulguları Yalnız bireylerin düşük benlik saygısına ve zayıf psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermektedir. Yine yapılan araştırmalar sonucunda psikolojik olarak sağlam olan bireylerin benlik saygısının yüksek olduğunu bulmuştur. Sonuç olarak, psikolojik sağlığın göstergesi olarak kabul edilen yüksek benlik saygısının, bireyin kendisine ve başkalarına yönelik algısının olumlu olmasına, sosyal becerilerine inanmanın yüksek olmasına ve dolayısıyla da yeni ilişkilere açık olmasına yol açacağına inanılmaktadır.

Psikolojik Sağlamlılık düzeyi yüksek olan bireyler **problem çözme başa çıkma stratejisini** kullanarak içinde buldukları zor durumu kontrol edebilmektedirler. Bir başka ifadeyle bu bireyler stresi değerlendirme, stresli durumu kontrol etme ve stresi ortadan kaldırmak için alternatif çözüm yolları bulma konusunda yeterlidirler. Stres etmenlerini normal şartlar altında yaşamdan çıkarabilmek çok mümkün olmamaktadır. Stresörleri yaşamdan çıkarmaya çalışmak yerine söz konusu stresörlerle başa çıkabilmek, mücadele edebilmek çok daha kıymetli görünmektedir. Stresle başa çıkabilen öğrencilerin dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu ayrıca dayanıklılık düzeyi düşük olan öğrencilerin etkisiz başa çıkma yollarını, dayanıklılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin ise etkili başa çıkma yollarını kullandıkları belirlenmiştir.



Aile ile ilgili koruyucu faktörler: Anne–baba ile yakın ilişki, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleri.

Ailenin dışındaki koruyucu faktörler: Aile dışındaki bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki, sosyal bir çevrenin içinde yer alma.

Psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde; ev ortamında koşulsuz destekleyici bir ebeveyn olması, ailenin geleneklerini ve rutinlerini sürdürmesi, evde bireye becerebileceği görevler verilmesi önemlidir. Bunlar, bireyin beceri geliştirmesi, problem çözme becerisi ve özgüven gelişiminde katkı sağlamaktadır.

Algılanan Anne – Baba Tutumları ve Psikolojik Sağamlık İlişkisi

Psikolojik dayanıklılığın bireyin, ailenin, toplumun ve kültürün güçlülüğünden etkilendiği ifade edilir. Psikolojik dayanıklılığın farklı elemanların birleşimi olduğu da bilinmektedir. Bunların bilinen en önemlileri **bağlanma ve benlik saygısıdır**. Bireylerin, ebeveynlerinin tutumlarını algılamaları da önem taşımaktadır. Rohner, bu konunun üzerinde durmuş ve reddetme tutumu göstermeyen bir ebeveynin birey tarafından reddedildiğini algılayabildiğini ifade etmiştir. Bu yanlış algılama bireyde duygusal, davranışsal sıkıntılar ortaya çıkarabilmektedir. Ebeveynin tüm tutumları her şeyde olduğu gibi benlik saygısında da önemli ölçüde katkısı vardır. Benlik kavramı bireyin kendisi ile ilgili algılarının, yüklemelerinin, geçmiş yaşantılarının, gelecekle ilgili hedeflerinin ve sosyal rollerinin zihinde temsili, kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır.

Bağlanma birey ile anne-babaları ya da kendilerine bakan büyüten kişi arasında kurulan, duygusal açıdan pozitif ve yarar sağlayıcı bir ilişkidir. Bağlanmanın Bowlby'e göre çocuk tarafından yaşamsal bir önemi vardır. İnsanın yaşamı için bağlanmanın üç temel işlevi vardır; **dünyayı keşfederken geri dönülebilecek güvenli bir liman olma, fizyolojik gereksinimleri karşılama, hayata dair güven duygusunu geliştirebilmesidir**. Bowlby, bireyin bu gereksinimleri yeterli düzeyde karşılanmadığında bireyde gelişen benlik algısıyla bağlantılı olarak psikolojik sorunların gelişebileceğini öne sürmüştür. Yapılan çalışmalar sonucunda, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, güvensiz bağlanmalara oranla daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır.

Duygusal bağımlı bireyselleşmenin ağırlık kazandığı varsayılan toplumumuzdaki aile içi farklı etkileşim örüntüleri incelenerek bunların gencin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısına etkisi araştırılmıştır. Davranışları anneleri tarafından yönlendirilen bireylerin benlik saygısı(kişinin kendine yönelik olumlu veya olumsuz yaklaşımı) düzeyleri daha düşük,

annelerinden ve babalarından tepkisel davranış(ana babalar tarafından gösterilen sıcaklık ve desteği) gören ve özerkliği desteklenen bireylerin kendini toplama gücü yüksektir. 2010 yılında yapılan çalışmada da anne babalarını demokratik olarak algılayan lise birinci sınıf öğrencilerinin kendini toplama güçlerinin, anne ve babalarını otoriter olarak algılayan öğrencilerin kendini toplama güçlerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir.

İnsanoğlunun yaşamını sürdürmesinde anne ve baba tutumları büyük ölçüde önem taşımaktadır. Ebeveyn tarafından psikolojik olarak dayanıklı yetiştirilen bireylerin sağlıklı toplumlar oluşmasında katkı sağlayacağı aşikardır.



Psikolojik Sağlık Kavramının PDR Servisleri Ve Okullar İçin Önemi

İlköğretim ve ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilere yönelik olarak hazırlanacak olan önleyici ve geliştirici rehberlik çalışmalarında, Psikolojik Sağlamlığın gelişimini sağlayan **koruyucu faktörlere yer verilmesinin** ülkemizde yaşanan sorunlar düşünüldüğünde öğrencilerin olumsuzluklar karşısında uyum göstermelerini sağlayacaktır. Türk kültürünün özellikleri göz önünde tutularak geliştirilecek sağlamlığı destekleyici çalışmalarda, bireyin öz-saygısının arttırmayı hedefleyen çalışmaların yer alması önem taşımaktadır. Bu noktada, her zaman olduğu üzere ekip anlayışı çerçevesinde, okul yöneticilerine, öğretmenlere, psikolojik danışmanlara, ve ailelere önemli roller düşmektedir.

Psikolojik Sağlamlığı artırıcı çalışmalar kapsamında içsel ve dışsal faktörlere yönelik etkinlikler yazılabilir. Dışsal koruyucu faktörlerin etkisini artırabilmek adına aile, çevre ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirici etkinlikler tasarlanabilir. Okulda öğretmenler tarafından koçluk sistemi düzenlenebilir ve öğretmenlerin öğrencilerle birebir ilgilenmesi sağlanabilir. Böylelikle koruyucu faktör sayısı artırılabilir. Lise öğrencilerinin yaşları arttıkça kendini toplama gücü düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Bunu önlemek adına lise öğrencilerine

yaşları arttıkça düzeyi artacak şekilde zorlayıcı yaşantılarla başa çıkma yöntemleri, ve artan sorumluluklara yönelik rehberlik çalışmaları yapılabilir. Hem akademik başarısı hem de okula yönelik tutumu düşük olan öğrencilere yönelik olarak okul içi etkinlikler düzenlenebilir, öğrencilerin arkadaşları ve öğretmenleri ile ilişkileri yeniden düzenlemesi sağlanabilir. Ayrıca öğrencilere okul ve sınıf içi küçük sorumluluklar verilerek öğrencilerin başarı hissi yakalayabilmeleri, işe yaradıklarını hissedebilmeleri sağlanabilir. Böylelikle öğrencilerin okula yönelik tutumları pozitif hale dönebilir. Ayrıca okula yönelik tutumu değiştiremeyen öğrenciler tespit edilip bireysel görüşmeler, rehberlik ve gerekirse psikolojik danışma hizmeti ile öğrencilerin risk faktörlerinin azalması sağlanabilir. Öğrencilerin kendini toplama gücü alt boyutlarından hangilerinin düşük olduğu tespit edilebilir, söz konusu alt boyutlarla en yüksek ilişkiye sahip öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile ilgili etkinlikler düzenlenebilir.

Aile, niteliğine göre öğrencilerin kendini toplama gücü ile ilgili olarak risk faktörü de sayılabilir, koruyucu faktör de sayılabilir. Ailelerin bu durumu bilmesi adına eğitimler düzenlenebilir. Ailelerin öğrencilerle etkili zaman geçirmeleri; öğrencilerin ev içi etkinliklere, kararlara katılımı sağlanabilir.



Kendini Toparlama Gücünün Okulda Öğrencilere Kazandırılabilmesi İçin Altı Strateji Modeli

Çocukların ve ergenlerin temelde olumlu değerler kazanmaya ihtiyaçları olduğu görüşünden hareketle, çocukların ve ergenlerin olumsuz yaşam durumlarıyla karşılaştıklarında onlara yardımcı olacak “dayanakların” sağlanması gerektiği vurgulanmaktadır. Henderson ve Millstein (1996) bu dayanaklardan biri olarak ifade ettikleri kendini toparlama gücünün okulda öğrencilere kazandırılabilmesi için “6 strateji modeli”ni önermiştir.

1. Bağlanmayı artırma
2. Açık ve sürekli sınırlar(kurallar) oluşturma
3. Yaşam becerilerini öğretme
4. İlgi ve destek sağlama
5. Yüksek beklentiler oluşturma
6. Anlamli katılım için fırsatlar sunma



İlk Üç Basamak: Riski Azaltma

Risk literatürü, çocukların ve ergenlerin yaşamlarında riskin etkilerini azaltmak ve kendini toparlama gücüne doğru gelişmelerini sağlamak için üç temel strateji önermektedir:

1. Bağlanmayı Artırma: Bu strateji, bireyler arasındaki iletişimi artırmayı içermektedir. Öğrenciler arkadaşları, öğretmenleri ve diğer yetişkinler tarafından kabul görmek, önemli işler yaptıklarını bilmek ve değerli olduklarını hissetmek isterler. Bu bağlamda olumlu ve koruyucu ilişkileri içeren bir okul ortamı öğrencilerin okula bağlanmalarını artıracaktır. Ailelerin okula katılımını sağlamak, okulda etkin roller vermek, periyodik olarak okulda veli toplantıları düzenlemek, öğrenciler için derslerin dışında müzik, resim, drama ve çeşitli spor aktiviteleri düzenlemek gibi yollarla hem öğrencilerin hem de ailelerin okula bağlanmalarını artırılabilir.

2. Açık ve Sürekli Sınırlar Oluşturma: Bu strateji, öğrencilerden beklenen davranışları oluşturmaya yönelik okul politikasını ve uygulamalarını oluşturmayı içerir. Öğrencilerden beklenenler karşılıklı olarak biraraya gelerek belirlenmeli, açık ve net bir şekilde yazılmalı ve ifade edilmelidir. Okul kurallarının, davranışsal politikanın ve bu politikanın uygulanmasına yönelik yöntemlerin neler olacağına belirlenmesinde öğrencilerin katılımını sağlamak önemlidir. Öğrenciler kendi davranışlarını etkileyecek olan kuralların oluşturulması sürecine ne kadar katılırsa, kuralları izlemeye ve sorumluluk almaya o kadar istekli olurlar. Öğrenci ve öğrenciyle yakından ilişkili herkesin bu politikaları anlamaları çok önemlidir. Bu nedenle okulda panolar hazırlanabilir, ebeveynlere ve okul personeline bilgilendirici toplantılar düzenlenebilir.

3. Yaşam Becerilerini Öğretme: Bu strateji, işbirliğini, çatışma çözme becerilerini, atılganlık becerilerini, iletişim becerilerini, problem çözme ve karar verme becerilerini ve stresle başa çıkma becerilerini kazandırmayı içerir. Çocuk ve gençlerdeki duygusal ve davranışsal sorunlar için en önemli ve en işlevsel davranışları içeren yaşam becerilerinin öğrencilere yeteri düzeyde kazandırılması, öğrencilerin hem ilişkilerini düzenlemelerine hem de karşılaştıkları olumsuz yaşam durumlarıyla etkili şekilde başa çıkmalarına yardımcı olacaktır.

Son Üç Basamak: Kendini Toparlama Gücünü Geliştirme

Kendini toparlama gücü ile ilgili araştırmalar, çocukların ve ergenlerin kendini toparlama güçlerini geliştirmelerine yönelik üç strateji üzerinde durmaktadır.

4. İlgi ve Destek Sağlama: Bu strateji, mutlak olumlu saygıyı ve cesaretlendirmeyi içermektedir. Kendini toparlama gücü tekerleğinin en önemli unsurudur. Kişinin destek alabileceği kişi (ler) olmadığı sürece, zor koşulların üstesinden gelmesi çok zordur. Kişinin destek alacağı kişiler sadece aile üyeleri değil, öğretmenleri, komşuları, arkadaşları, hatta beslediği bir hayvan da olabilir. Öğretmenler, yöneticiler, danışmanlar ve okul ortamındaki diğer kişiler, risk altındaki öğrencilere destek sağlamak için eşsiz bir konumdadırlar. Bunun uygulamadaki anlamı, belli bir yetişkin, bir çocuğa özel bir ilgi göstermeli ve bakım sağlayıcı, kolaylaştırıcı bir ilişki geliştirmelidir.

5. Yüksek Beklentiler Oluşturma: Bu strateji, öğrencilerin çabalarını ve ümitlerini belli bir amaca yönlendirmelerine, akademik başarı için yüksek ama gerçekçi hedefler belirlemelerine, "yapabilirim" duygusunu geliştirmelerine, destekleyici ve yapıcı geribildirimlerle ne düzeyde olduklarını fark etmelerine yardımcı olmayı içermektedir. Öğrencilere bu becerilerin kazandırılması işbirliğine dayalı öğrenme fırsatları sunma, başarıları ödüllendirme, başarıyı vurgulayan öyküler anlatma, sorumluluk alabilecekleri ve karar verme sürecine katılabilecekleri etkinlikler sunma, kişisel gelişim seminerleri düzenleme gibi yollar ile sağlanabilir.

6. Anlamlı Katılım İçin Fırsatlar Sunma: Bu strateji, öğrencilere, ailelerine, okul personeline problem çözme, karar verme, planlama, amaç belirleme, yardım etme için fırsatlar sunmayı içerir. Öğrencilerin kendini toparlama gücünü geliştirmede, işbirlikçi öğrenme stratejilerinin kullanılmasının, sınıf problemlerini çözmek için sınıf toplantılarının düzenlenmesinin, öğrencilerin yaptıkları çalışmaların öğrencilerle birlikte değerlendirilmesinin, sınıf kurallarının öğrencilerle birlikte oluşturulmasının ve öğrencilerin okul arkadaşlarına ihtiyaç duydukları konularda yardım etmelerine ortam sağlamanın önemli olduğunu vurgulanmaktadır.

Bu 6 stratejiyi kullanma, olumlu benlik algısını, okula bağlanmayı, kurallara inanmayı ve akademik başarıyı artırmakta, okulda sergilenen şiddet davranışını azaltmaktadır. Okulda destekleyici kişilerarası ilişkiler, öğrencilerin okula ilişkin olumlu tutum geliştirmeleri, okul yaşamından doyum alma, öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal alanlarda güçlenmelerini sağlayacaktır. Olumsuz yaşam koşullarına sahip olan öğrenciler için **“okulun bir üyesi olma”** duygusunun akademik performansı ve zorluklarla mücadele etmeyi güçlendirdiğini, riskli davranışlar açısından koruyucu bir faktör olduğunu vurgulamıştır. Kendini toparlama gücü konusunda yapılan araştırmalarda, yaşam zorlukları karşısında kendini çabuk toparlayan bireylerin, **bir topluma ait olma duygusuna ve problem çözme becerisine** sahip oldukları sorunlar karşısında etkili başa çıkma yöntemlerini kullandıkları belirtilmiştir.

Özetle, okullarda öğrencilerin kendini toparlama güçlerini geliştirmelerine yardımcı olacak stratejilere yer verildiğinde, öğrencilerin, öğrenmeye ve okula karşı olumlu bir tutum geliştirmeleri, okul kurallarını anlamaları ve kurallara uymaları, içinde bulunduğu gelişim döneminin görevlerini başarıyla yerine getirmeleri, okulda kendini güvende hissetmeleri, amaç belirleme ve bu amaçlara ulaşabileceğine inanmaları, kendine ve diğerlerine güvenmeleri, başkalarına yardım etme ve özyeterlik duygusuna sahip olmaları beklenmektedir. Öğrenciler bu güçlü yanları ile karşılaştıkları olumsuz yaşam olayları karşısında, daha yapıcı yollar kullanarak karşılaştıkları sorunları çözebileceklerdir.



OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ



KAYNAKLAR

- Okullarda Yaşanan Şiddeti Önleyici Bir Yaklaşım: Kendini Toparlama Gücü
Öğr.Gör.Dr. Şerife TERZİ
- **PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, RİSK FAKTÖRLERİ VE KORUYUCU FAKTÖRLER**
Özlem Karairmak
- **Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık***
Berna GÜLOĞLU**, Özlem KARAIRMAK***
- **ERGENLERDE MUTLULUK VE YAŞAM DOYUMUNUN YORDAYICISI OLARAK PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU**
HANDAN TOPRAK
- **GENÇ YETİŞKİNLİKTE ALGILANAN ANNE – BABA TUTUMLARININ, KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ**
- **ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜNÜN İÇSEL KORUYUCU FAKTÖRLERLE İLİŞKİSİ** Şerife TERZİ*
- **Kendini Toparlama Gücü Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Mutluluk Düzeyini Yordama Gücü1**
Özgür Salih KAYA2, Eyüp DEMİR3
- **Lise Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerinin İncelenmesi**
Ali Çetinkaya, Safiye Sarıcı Bulut