

# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK



## "SAVUNMA SİSTEMİ"

# Psikolojik Sağlamlık Nedir ?

Psikolojik

sağlamlık tanımı için , kuramsal bakış açısından biraz uzaklaşarak, somutlaştırmak adına ruhsal iyileşme ve bedensel iyileşme arasındaki benzerliklerden bahsetmek isterim .

Bağışıklık sistemimiz , dışarıdan herhangi bir tehlike karşısında vücudun kendi kaynaklarını kullanarak direncini arttıran ve bu tehlike karşısında sistemin bütününi korumaya yönelik bir biyolojik savunma mekanizmasıdır.

Peki bağışıklık sistemimizin güçlü ya da güçsüz olduğunu nasıl anlarız ?

Sanırım ancak bir enfeksiyonla karşılaştığımızda bunu fark edebiliriz

Psikolojik

sağlamlık ise en kısa tanımı ile karşılaşılın olumsuzluklar karşısında uyum gösterebilme yeteneğidir. Burada bir tarafta zorlu yaşam olayları yer alırken bir yandan da doğuştan gelen uyum kapasitesi söz konusudur. Doğuştan gelen bu kapasite herkes için aynı derecede olamayabilir. İnsanın sosyal bir varlık olduğunu düşünürsek birey - çevre etkileşimi sağlamlık üzerinde önemli derecede etkilidir. Psikolojik sağlamlık yaşa , cinsiyete , kültürel faktörlere ve maruz kalınan yaşam koşullarına göre şekillenen bir niteliktir.

---

Okul Psikolojik Danışmanı

Sibel YILDIZ

---