

PSKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

“Adaptasyonu artıran, stresin olumsuz etkilerini hafifleten ve ezici sıkıntıya rağmen dengeyi yeniden kazandıran pozitif bir kişisel karakteristik”

Wagnild ve Young (1993)

“Tutarlı bir psikolojik denge durumunu devam ettirebilme yetisi”

Bonanno (2005)

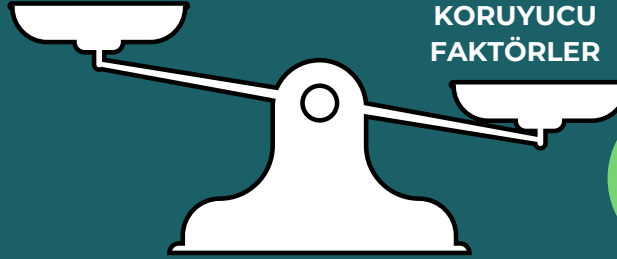
“Duygusal dayanıklılık ve strese başa çıkma yetisini ölçmeye yarayan bir kavram”

Connor (2006)

Psikolojik sağlamlık çevrenin ve birey ve çevre arasındaki etkileşimin bir ürünü olarak düşünülmektedir.

Çoğu birey için risk faktörü olan etmenler bazı bireyler için koruyucu bir nitelik taşıyarak bireyde stres yaratan olayın etkisini azaltabilir.

RİSK FAKTÖRLERİ



KORUYUCU FAKTÖRLER

Bu nedenle de bir etmenin risk ya da koruyucu niteliği olup olmadığını belirlemek için bu faktörlerin stres verici durumlar karşısında bireylerde yarattığı stres ölçümlenerek belirlenmelidir.

Bireylerin risk olarak düşündüğü veya kabul ettiği herhangi bir faktör pozitif adaptasyon sürecinde risk faktörü olmayabilir

MEHMET PAŞA ORTAOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



MEHMET PAŞA
ORTAOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ

RİSK FAKTÖRLERİ



Bireysel Risk Faktörleri •

Erken doğum • Olumsuz yaşam olayları • Kronik hastalıklar • Madde kullanımı • İntihar girişimi • Kayıp/yas yaşantıları deneyimleme • İhmal ve istismara maruz kalma • Suç işleme • Engellilik durumu • Düşük benlik saygısına sahip olma



Ailevi Risk Faktörleri

• Ebeveynlerin kronik hastalığı ya da psikopatolojisi • Ebeveyn boşanması • Ebeveyn kaybı/yoksunluğu • Madde kullanan ebeveyne sahip olma • Suç öyküsü olan aile üyesine sahip olma • Olumsuz ebeveyn tutumları • Aile içi çatışma • Aile içi şiddet



Okul Sistemi Risk Faktörleri

• Akademik başarısızlık • Akran zorbalığına maruz kalma • Okula aidiyetin yetersiz olması • Etkin olmayan öğretmen tutumu • Olumsuz sınıf/okul iklimi • Okul devamsızlığı/okul terki • Çok sık okul değiştirme • Güvenli olmayan okul çevresi



Çevresel Risk Faktörleri

• Ekonomik zorluklar ve yoksulluk • Evsizlik, evden kaçma • Savaş • Terör eylemleri • Göç ve göçmenlik • Doğal afetler • Azınlık stresi yaşama/Kültürel ayrımcılığa maruz kalma • Sosyal çevreden şiddet görme • Çevrede sosyal destek verecek kurum ve kuruluşların olmaması

Zorluklara karşı meydan okumak psikolojinizin sağlığını gösterir!



Psikolojik sağlık, bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici ya da potansiyel travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayıcı örüntüler sergileme yeteneği olarak ele alınmaktadır (Stomff, 2019).



- Psikolojik sağlamlığın varlığından söz edilebilmesi için tehdit içeren deneyimlerin var olması ve bu deneyimlere rağmen olumlu sonuçların meydana gelmesi gerekmektedir.
- Garmez'e (1993) göre, psikolojik sağlık toparlanma gücünde gizlidir ve bireyin yaşadığı stresli olaydan önce zaten kendisinde varolan yeteneklere ve davranış şekillerine tekrar dönebilme yetisidir.
- Psikolojik sağlık; zorlu bir yaşam olayından sonra bireyin iyileşme ve uyumlu davranışları gösterme kapasitesini sergileme sürecidir.

KORUYUCU FAKTÖRLER

Risk faktörlerine maruz kalan bireylerin olumlu sonuç göstergelerine sahip olabilmesi için aracı bir köprü konumunda olan koruyucu faktörler, psikolojik sağlık kavramının önemli bir boyutudur.



Ailevi Koruyucu Faktörler

- Güçlü aile bağları
- Etkili ebeveynlik becerileri
- Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma
- Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma
- Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı

Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri

- Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi
- Ebeveynlerin okula katılımı
- Olumlu akran ilişkileri
- Okula bağlılık ve okul aidiyeti
- Olumlu sınıf/okul iklimi
- Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları
- İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf/okul ortamı

Çevresel Koruyucu Faktörler

- Yakın bir arkadaş/akraba/komşuya sahip olma
- Sosyal destek
- Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim
- Güvenli çevre ve toplum
- Sosyo-ekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı