

İĞDIR REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ

PSIKOLOJİK SAGLAMLIK

REHBERLİK VE PSIKOLOJİK DANIŐMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlık;

Latince —resilire|| (geri sıçramak) kavramından gelmektedir. İngiliz günlük konuşma dilinde esneyebilme ve geri sıçrama özelliği olarak tanımlanmaktadır (Hunter ve Chandler, 1999).

Masten, Best ve Garmezy (1990); psikolojik sağlamlığı —güçlükler karşısında olumlu sonuçlar elde etmeyi sağlayan süreç, özellik ya da çıktı, yüksek riskli olarak değerlendirilen durumlarda olumlu sonuçlar elde edebilme ve sosyal yeterliği sürdürebilme, travmatik etkilerden kurtulabilme olarak tanımlanmaktadır (s. 426). Psikolojik sağlamlık —bireylerin gelişim ve uyumunu etkileyebilecek önemli risk faktörlerine rağmen iyi sonuçlar elde edebilmesi (Masten, 2001, s. 228) ve —negatif duygusal tecrübeler, değişen istekler ile stresli yaşam tecrübelerine karşı esnek adaptif kapasite|| olarak tanımlanmaktadır (Tugade ve Fredrickson, 2004, s.320).

Wolin ve Wolin (1993, s.5) psikolojik sağlamlığı; —geri sıçrama, zorluklara katlanma ve kendini onarma kapasitesi|| olarak değerlendirmektedir. Masten, Best ve Garmezy (1990) psikolojik sağlamlıkla ilgili tanımlamaları;

- 1) Yüksek riskli gruplarda olumlu sonuçların elde edilmesini yordayan değişkenler,
- 2) Risk faktörlerinin etkisini arttıran veya azaltan moderatörler
- 3) Travma sonrası iyileşme gücü olarak üç bölüme ayırmıştır.

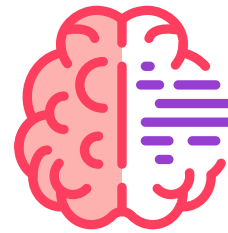


- Psikolojik sağlık dinamik bir süreçtir.
- Psikolojik sağlık terimi, güç durumlarda olumlu sonuç elde edebilme, gelişimini devam ettirebilme ve bu güçlüklerle iyi uyum sağlayabilme olarak tanımlanmaktadır.
- Psikolojik sağlık mizaç, dayanıklılık, sosyal yeterlik, başa çıkma kavramlarından farklıdır.
- Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için ortaya çıkan uyum veya olumlu gelişimin riskli olarak kabul edilebilecek koşullarda açığa çıkması gerekmektedir.
- Psikolojik sağlık riskler, koruyucu faktörler, olumlu çıktılar gibi bileşenleri olan dinamik bir sistemdir.
- Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı ailelerine, içinde yaşadığı sosyal çevreye ve topluma bağlıdır.
- Psikolojik sağlamlığın gelişimine yardımcı olan içsel ve dışsal koruyucu faktörler desteklenebilir ve geliştirilebilir.
- Araştırmalarda genel bir psikolojik sağlamlıktan söz etmek yerine kavramın belli alanlarda spesifikleştirilmesinin (akademik sağlık, akran zorbalığında sağlık vs.) faydalı olacağı ifade edilmektedir.

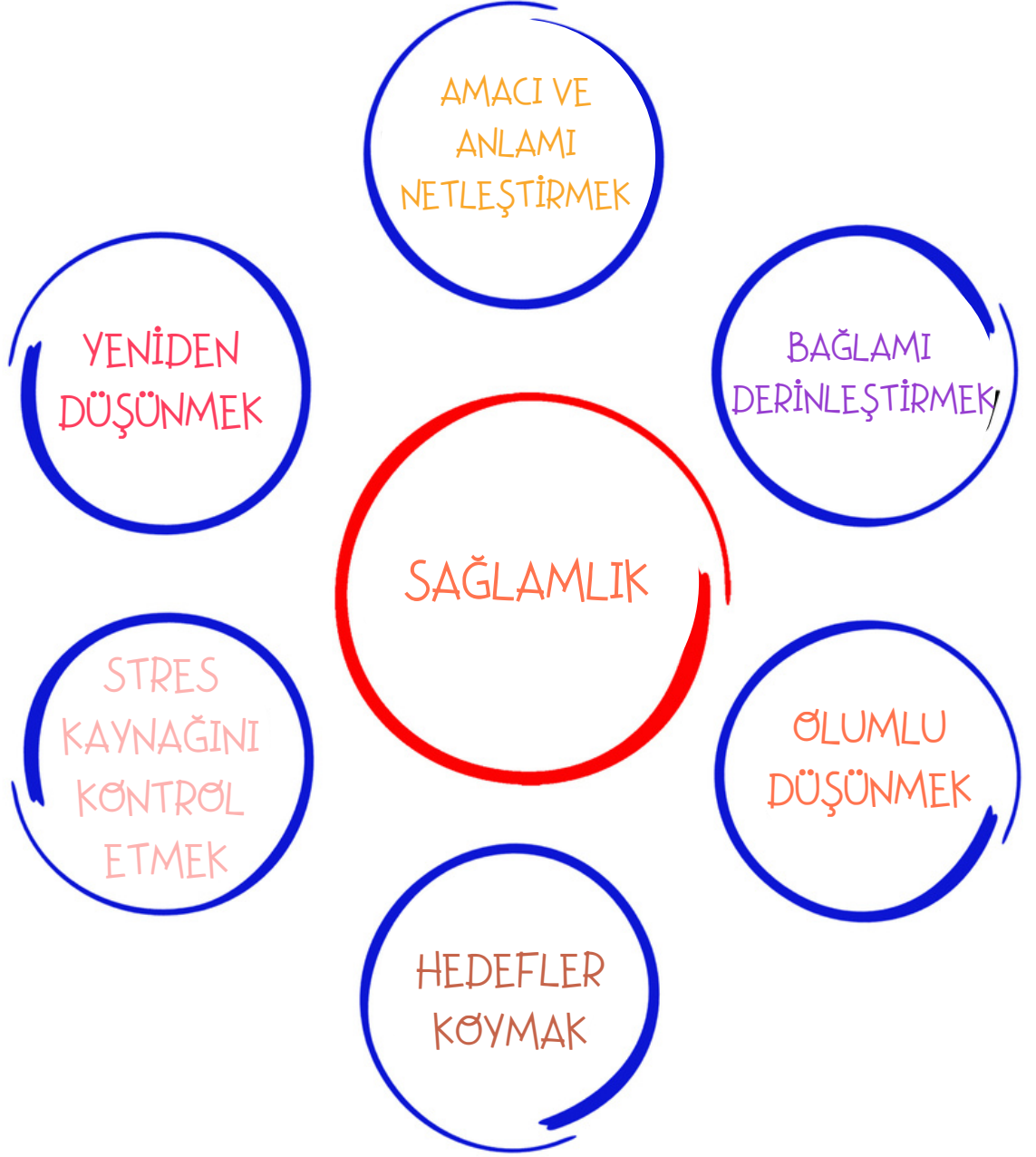
Risk Faktörü: Problemleri bir durumun başlamasına neden olabilecek veya oluşmuş olan problemin devamlılığına etki edebilecek faktörler olarak değerlendirilmektedir (Kirby ve Fraser, 1997).

Koruyucu Faktörler: Koruyucu faktörler risklerin olumsuz etkilerine karşın tampon görevi üstlenen değişkenler olarak tanımlanmaktadır (Durlak, 1998).

Olumlu Sonuçlar: Riske maruz kalmış bireylerde herhangi bir psikopatolojinin bulunmaması veya yeterliliğin göstergesi olarak değerlendirilen (örn. akademik başarı) sonuçların ortaya çıkmasıdır (VicHealth, 2015, s. 29).



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARAŞTIRMALARINDA ELE ALINAN RİSK FAKTÖRLERİ

BİREYSEL RİSK FAKTÖRLERİ

ERKEN
DOĞUM

OLUMSUZ YAŞAM
OLAYLARI

KRONİK
HASTALIKLAR

RISK



AİLESEL RİSK FAKTÖRLERİ

EBEVEYNLERİN
HASTALIĞI YA DA
PSİKOPATOLOJİSİ

EBEVEYNLERİN
BOŞANMASI,
ÖLÜMÜ YA DA TEK
EBEVEYN İLE
YAŞAMAK

ERGENLİK
DÖNEMDE ANNE
OLMA

ÇEVRESEL RİSK FAKTÖRLERİ

SAVAS VE DOĞAL
AFETLER GİBİ
TOPLUMSAL
TRAVMALAR

EKONOMİK
ZORLUKLAR VE
YOKSULLUK

ÇOCUK
İHMALI VE
İSTISMARI

TOPLUMSAL
ŞİDDET VE
AİLEVİ
FELAKETLER

EVSİZLİK



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARAŞTIRMALARINDA ELE ALINAN KORUYUCU FAKTÖRLER

BİREYSEL KORUYUCU FAKTÖRLER

İÇ KONTROL ODAĞI
OLUMLU VEYA KOLAY MİZAÇ
ZEKA
ÖZERKLİK

BENLİK SAYGISI VE ÖZYETERLİK
KİŞİSEL FARKINDALIK VE KENDİNİ KABUL
ETKİLİ PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ
İYİMSERLİK VE UMUT

AKADEMİK BAŞARI
SOSYAL YETKİNLİK
MİZAH DUYGUSUNA SAHİP OLMA
YAŞAM HEDEFLERİNİN OLMASI VE
GELECEK İÇİN OLUMLU BEKLENTİLER

YAŞ
SAĞLIK
CİNSİYET

AİLESEL KORUYUCU FAKTÖRLER

DESTEKLEYİCİ ANNE-BABA
YA DA BİR AİLE ÜYESİYLE
OLUMLU İLİŞKİLER

EFFECTİVE PARENTİNG /
HOUSEHOLD STRUCTURE
AND RULES

ÇOCUĞA YÖNELİK YÜKSEK
VE GERÇEKÇİ BEKLENTİLER

ÇEVRESEL KORUYUCU FAKTÖRLER

SOSYAL ÇEVREDEKİ
DESTEKLEYİCİ BİR
YETİŞKİNLE OLUMLU
İLİŞKİLER

ETKİLİ TOPLUMSAL
KAYNAKLAR (KALİTELİ
OKULLAR, GENÇLİK
MERKEZLERİ,
GENÇLİK
ORGANİZASYONLARI VB.)

AKRAN / ARKADAŞ DESTEĞİ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

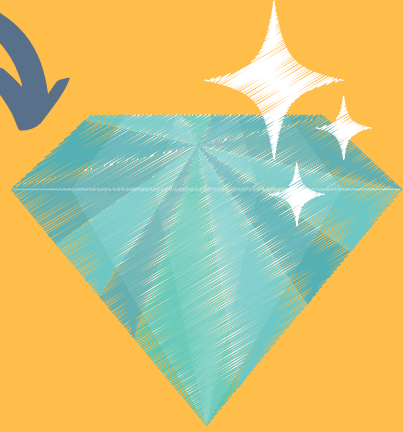
Öncelikle psikolojik sağlık terimi mevcut zorlukları aşan ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren yüksek risk altındaki bireyleri tanımlamak için kullanılmaktadır.



KÖMÜR



KARBON



ELMAS

Elmas da kömür de karbonlardan oluşmaktadır. Ancak değerleri farklıdır. Dışarıdan gelen dirençlere dayanabilme gücümüz, tıpkı bir elmas gibi bizim de kendimize olan inancımızın artmasıyla birlikte değerimizi arttıracaktır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

DÜNYANIN EN DAYANIKLI HAYVANI TARDİGRAD(SU AYISI)

"Su ayısı" ya da "tardigrad" olarak bilinen, boyutları 1 milimetreyi geçmeyen bu ilginç canlılar, dünyanın en dayanıklı hayvanı olma özelliğine sahip. Bu canlılar, zor şartlar altında hayatta kalma konusunda tam bir usta. Tardigradlar, mutlak sıfıra yakın bir sıcaklıkta, uzay boşluğu ve radyasyonunda hayatta kalabiliyor. Uzayda yaşayabildiği nereden biliniyor diye soracak olursanız, evet bizzat kendileri uzaya gönderildi ve test edildi. Bu canlı gerçekten uzayda hayatta kalabiliyor.

Bu ufacık canlının boyundan büyük işleri nasıl yaptığı ise merak konusu. Bilim insanları, bu ilginç canlılar üzerine odaklanarak gizemlerini çözmeye çalışıyor. Uzayda yaşayabilmeleri sebebiyle de bu gizemli hayvancıklar, NASA'nın da yakın takibinde. Su ayısı mutlak sıfırdan 150°C gibi yüksek sıcaklıklara kadar hayatta kalabilir, on yıl boyunca açlığa dayanabilir ve sadece koşullar daha uygun olduğunda geri dönene kadar vücudundaki suyun büyük çoğunluğunu atarak kendini kurutabilir. Tabii ki, bu işi güneşlenerek yapmaz. İşin içinde hayli ilginç bir mekanizma var.



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

AJANDAM

Daha önceden başınızdan geçen ve psikolojik sağlamlık düzeyinizi etkileyen bir olay yazar mısınız?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğümüzün salgın hastalık dönemi için hazırlamış olduğu rehberleri de incelemeyi unutmayalım.



**KARE
KODU
OKUTARAK
REHBERLERE
ULAŞABİLİRSİNİZ**