

KASIM 2020 E-DERGI

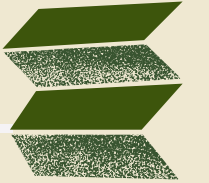


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

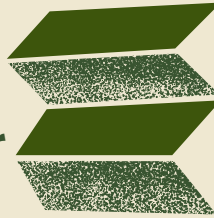


Psikolojik Sağlık nedir?

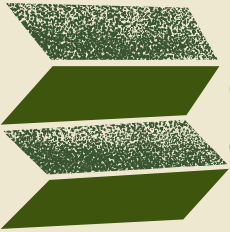
Psikolojik sağlığı yüksek bireylerin özellikleri nelerdir?



**Risk faktörleri
Koruyucu faktörler**



Çocuklarda ve gençlerde psikolojik sağlığı arttırmak için neler yapılabilir?



İLETİŞİM

964695@meb.k12.tr

03326734126



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Bireyin, zorlu veya stresli yaşam olaylarına rağmen dış etkenleri düşünmek yerine kendisinin neler yapabileceğine odaklanarak başarılı bir şekilde uyum sağlaması sürecidir.

Zorlu yaşam olayları; yaşamımız için, vücudumuzun bütünlüğü için, bedensel sağlığımız için, ruhsal sağlığımız için, sevdiğimiz için, yaşam, inanç ve değer sistemlerimiz için ciddi bir tehdit içeren olağandışı her türlü olaydır. Bu olaylar; günlük rutini bozan, ani ve beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, kişinin anlamlandırma süreçlerini bozan olaylardır. Yaşanmış bir trafik kazası, bir doğal afet (deprem, sel, vb.), taciz, sarsıcı ve zorlayıcı bir yaşantı, stres yaratan durumlar örnek oluşturabilmektedir.

Psikolojik sağlamlık; zorlu ve olumsuz olaylar, çok üzücü durumlar, facialar, baskı ve stres durumlarından sonra normal yaşantıya uyum sağlayabilmek, uygun baş etme yolları bulmak, çözüm yolları geliştirebilmek, normale dönebilmek için sahip olunan güç olarak tanımlanır.

Psikolojik sağlamlık gibi olumlu psikolojik kavramlar pozitif psikoloji yaklaşımıyla 2000'li yıllardan sonra ağırlıklı olarak ele alınmaya başlanmıştır. Pozitif psikoloji ile birlikte bireylerin olumlu ve güçlü yönlerine odaklanan çalışmalar ön plana çıkmış, pozitif psikolojinin önemli konularından biri olan psikolojik sağlamlık kavramıyla da daha sık karşılaşmaya başlanmıştır. Psikolojik sağlamlık kavramı literatürde karşımıza; ruhsal dayanıklılık, kendini toparlama gücü, yılmazlık olarak da çıkmaktadır. Bireyin değişim ve gelişim için kendisi dışındaki durumlar yerine kendisinin neler yapabileceğine odaklanması olarak anlamlandırılabilir.

PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK

Ruhsal dayanıklılık,
kendini toparlama gücü,
yılmazlık olarak da
adlandırılmaktadır.



Psikolojik Sağlamlık Konusunda Bilinmesi Gerekenler;

- Riskler, koruyucu faktörler, olumlu çıktıları gibi bileşenleri olan dinamik bir sistemdir.
- Güç durumlarda, zorlu yaşam olayları sonrasında olumlu sonuç elde edebilme, gelişimini devam ettirebilme ve bu güçlüklerle iyi uyum sağlayabilmeyi ifade eder.
- 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.
- Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı ailelerine, içinde yaşadığı sosyal çevreye ve topluma göre değişkenlik gösterebilmektedir.
- Psikolojik sağlamlığın gelişimine yardımcı olan içsel ve dışsal koruyucu faktörler desteklenebilir ve geliştirilebilir.
- Psikolojik sağlamlığa sahip olmak; insanın hiç sıkıntı yaşamaması, üzülmemesi, bunalmaması, hastalanmaması, stres yaşamaması anlamına gelmez.



Psikolojik sağlamlık kavramı çocuklara ve gençlere anlatılırken, stres topu ve hacı yatmaz örnekleri ile somutlaştırılabilir. Bu nesnelere maruz kalınan zorlu dış etkenler sonrasında kolaylıkla normal şekillerine dönebilen nesnelere benzerdir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerde yaşadıkları zorlu yaşam olayları sonrasında normale daha kolay dönüş sağlayabilirler.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

1) BİREYSEL ÖZELLİKLER

İçten denetimlilik

Özsaygı, özanlayış, özgüven yüksekliği

Umut düzeyi yüksekliği

Esneklik

Yaratıcılık

Mizah anlayışı

Sosyal desteğe sahip olma

Duygusal farkındalığın yüksel olması

Problem çözme yeteneği

Kendini kontrol edebilme

İyimserlik

Uyum sağlama becerisine sahip olma

Amaç, hedef ve hayal sahibi olmak

Planlı olma

Kendini tanıma, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olmak

Vazgeçmemek, mücadeleci olmak

Acil durumlara karşı hazırlıklı olmak

Değişimi fırsat olarak değerlendirmek

Bilgi alınacak, yardım istenecek doğru kaynakları bilmek

Toplumsal farkındalık, farklılıklara saygı, ekolojik farkındalık



2) AİLESEL ÖZELLİKLER



Sağlıklı ebeveyn tutumu sergileyen ailede yetiştirme psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özelliklerindedir. Sağlıklı ebeveyn tutumu çocuğun kendisine özgü bir benlik geliştirmesine izin verir. Sağlıklı ebeveyn tutumu; çocuğun benlik saygısı

yüksek, sorumluluk duygusu ve özdenetimi gelişmiş bir birey olarak yetişmesini destekler. Sorumluluk duygusu gelişmeyen çocuklar güçlüklerle baş edemeyen, bağımlı ve pasif bir kişilik geliştirebilirler.

Sağlıklı tutumda ebeveynler hoşgörülü ve güven vericidir. Hoşgörü ve güvenin bulunduğu aile ortamında büyümek çocukların sosyal ilişkilerinde başarılı olmalarına katkı sağlar.

3) ÇEVRESEL ÖZELLİKLER

İnsanı anlamanın, insanın içinde bulunduğu bağlamı anlamakla mümkün olduğunu bir gerçekliktir ve bu nedenle bireyi çevresi içinde değerlendirmek önemlidir. Bireyin içinde bulunduğu çevre, onun davranışlarının, tercihlerinin şekillenmesini etkiler. Olumlu sosyal çevre psikolojik sağlamlığın yüksek olmasını desteklemektedir.



Destekleyici yetişkinlerle yakın ilişkilere sahip olma, rol modellerin yol göstermesi, kurallara uyan arkadaş çevresi, etkin ve olumlu okul kültürünün bulunması, toplum bilinci olan sosyal çevre olumlu sosyal çevrelerin özelliklerindedir.

Bireysel, ailesel ve çevresel özellikler psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde etkilidir. Ancak psikolojik sağlamlığın artırılabilen bir değişken olduğu unutulmamalıdır. Koşullarımız ne olursa olsun psikolojik sağlamlığımızı artırabiliriz.

Psikolojik Sağlamlık, psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri Konusu için Kaynaklar:

- Tuğral. R. (2020), Ergenlerde Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Görünüş Kaygısı, Yüksek lisans tezi, İstanbul, 15-18
- Çalışkan, Ü. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Anne Baba Tutumu İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki İncelenmesi, İzmir, 15-23



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKTA RİSK FAKTÖRLERİ VE KORUYUCU FAKTÖRLER

Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Risk Faktörleri

Risk faktörleri, “olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler” olarak tanımlanmaktadır. Literatürde, psikolojik sağlamlık kavramı çerçevesinde, özellikle çocuk ve gençleri konu alan birçok farklı risk faktörü üzerinde çalışılmıştır.

Bireysel risk faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar



Ailesel risk faktörleri

- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Ergenlik döneminde anne olma

Çevresel risk faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
 - Çocuk ihmali ve istismarı
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
 - Evsizlik



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKTA RİSK FAKTÖRLERİ VE KORUYUCU FAKTÖRLER

Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler ifadesi, **risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları** tanımlamaktadır. Koruyucu faktörler, bireysel özellikler, ailesel ve çevresel faktörler ya da bu boyutların etkileşiminden kaynaklanan durumları içerebilir.

Bireysel Koruyucu Faktörler

- Çalışmaların bir çoğundaki bulgular, psikolojik sağlamlığa sahip çocukların ya da ergenlerin diğerlerine göre **zihinsel ve akademik yetenek ve becerilerinin** daha üst düzeyde olduğunu göstermiştir.
- Psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu belirlenen diğer bireysel faktörler sırasıyla **zeka, kolay mizaç, iç kontrol odağı, yüksek benlik saygısı, özyetkinlik ve bunlarla bağlantılı olarak öz farkındalık, özerklik, etkili problem çözme becerilerine sahip olmak, iyimserlik ve umut ve sosyal yeterlik** olarak belirlenmiştir.
- Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocuklar ve ergenler arkadaşları ve diğer insanlarla olan **ilişkilerinde daha aktiftirler ve çevrelerinin olumlu ilgisini çekerler.** Daha mutlu bireyler olarak nitelendirilmekle birlikte, mizah ve espri anlayışları da üst düzeydedir.
- Diğerlerine göre daha **sağlıklı, daha az çocukluk hastalığı geçirmiş, fiziksel olarak güçlü, uyku ve yeme örüntüleri daha düzenli** olan bireyler oldukları belirlenmiştir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKTA RİSK FAKTÖRLERİ VE KORUYUCU FAKTÖRLER

Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Koruyucu Faktörler



Bireysel Koruyucu Faktörler

- Genetik bir bireysel etmen olarak **cinsiyet** psikolojik sağlamlıkla ilişkili görülmekte ve risk altındaki çocuklarda, kızların psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir.



- Diğer yandan erkeklerin, ebeveynlerin psikopatolojisi ve yoksulluk gibi bir dizi risk faktörüne karşı daha savunmasız oldukları belirtilmektedir. Ayrıca, erkekler aile parçalanmalarına ve toplumsal etkilere davranışsal anlamda kızlara oranla daha olumsuz şekilde tepki göstermekte, dışsal davranış problemleri ve düşük akademik başarı anlamında yüksek risk taşımaktadırlar.



- Cinsiyetin etkisi bireyin yaşına bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir.
- Cinsiyet gözetmeksizin **küçük yaştaki çocukların ergen ve gençlere oranla tüm risk faktörlerine karşı birçok yönden daha savunmasız ve kolay incinebilir** oldukları vurgulanmıştır.

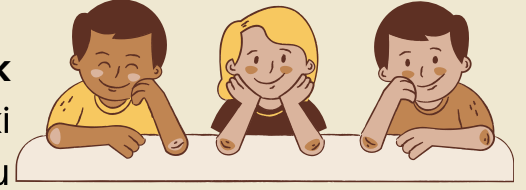


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKTA RİSK FAKTÖRLERİ VE KORUYUCU FAKTÖRLER

Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Koruyucu Faktörler

Çevresel Koruyucu Faktörler

- Çocuğun ya da ergenin ailede en az bir ebeveyn ya da aile bireyi ile **olumlu yakın ilişki** içinde bulunması, ebeveynlerin çocuklarına yönelik gerçekçi ve yüksek beklentilerinin olması ile çocukların düzenli ve etkili bir biçimde izlenmesi (monitoring) önemli bir çevresel faktördür.
- Ev dışında **ilgili ve destek olan, sosyal destek sağlayan bir yetişkinin varlığının** yüksek risk altındaki çocuklar ve ergenler için koruyucu bir faktör olduğu belirtilmiştir.
- Çocuk ya da ergenlerin **akranları arasında kabul görmesi ve akranlarından destek alması** da psikolojik sağlamlığa etki eden önemli bir çevresel faktördür.
- Çevre ve toplumun sunduğu **kaynak ve olanakların çeşitliliği ve çokluğu** da önemlidir, dini organizasyonlar, destek hizmeti sağlayan kurumlar ve önleyici programlar, sağlık kuruluşları, çocuk bakım merkezleri, mesleki eğitim olanakları, spor, kültür, sanat ve eğlence olanakları vb. gibi çevresel ve toplumsal kaynakların varlığı da çeşitli risk altındaki çocukların psikolojik sağlamlıklarını artırmaya katkıda bulunmaktadır.



Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu ve Risk Faktörleri Konusu İçin Kaynaklar:

- Gizir, C. A. (2004). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), 113-128.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(44), 149-158.



ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Çocuğunuzla doğduğu andan ve gelişimin her aşamasında olumlu bağlar kurun.



- Çocuğunuza zorlu durumlar karşısında davranışlarınızı örnek alabileceği iyi bir model olun.



- Çocuğın sosyalleşmesine, akran ilişkileri geliştirmesine olanak tanıyın.

- Çocuğın sorumluluk almasını özendirin.



ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Çocuğunuzun olumsuz davranışlarına karşı göstereceğiniz tepkilerde aşırı olmayın.



- Aile bireylerinin kendisini ifade edebildiği demokratik bir aile tutumu benimseyin.

- Çocuğunuza sevgi, şefkat, merhamet, yardımseverlik gibi duyu ve davranışları konusunda model olun ve ona hissettirin.



- Çocuklara sevginizi koşulsuz olarak ifade edin. Böylece çocuk bir koşula bağlı olmadan sevildiğini ve değer gördüğünü, yanlışına rağmen anne-babasının onu sevmeye devam ettiğini hissedecek ve bilecektir.



ÇOCUKLARDA

VE GENÇLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?



- Çocuğunuzun yalnız kaldığı zamanı azaltın, çocuğunuzun sizle ve arkadaşları ile verimli zaman geçirmesi psikolojik sağlamlığını artırır.

- Çocuklarınızı başka çocuklarla kıyaslamayın ve başka arkadaşları üzerinden örnek göstermeyin. Unutmayın her çocuk özeldir. Her çocuğun mizaç ve kişilik gelişimi birbirinden farklıdır.



Çocuklarda ve Gençlerde Psikolojik Sağlamlığı Arttırmak İçin Neler Yapılabilir? için kaynaklar:

- <https://www.tzv.org.tr/#/haber/2121> Erişim tarihi:18.11.2020
- <https://www.milliyet.com.tr/pembenar/volkan-pelenk/cocuklarin-ruh-sagliginin-korunmasinda-onemli-bir-kavram-psikolojik-saglamlik-2486429> Erişim tarihi:17.11.2020

