

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ÖĞRETMEN BÜLTENİ

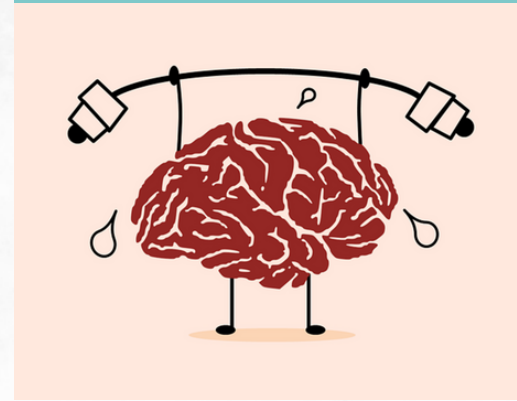
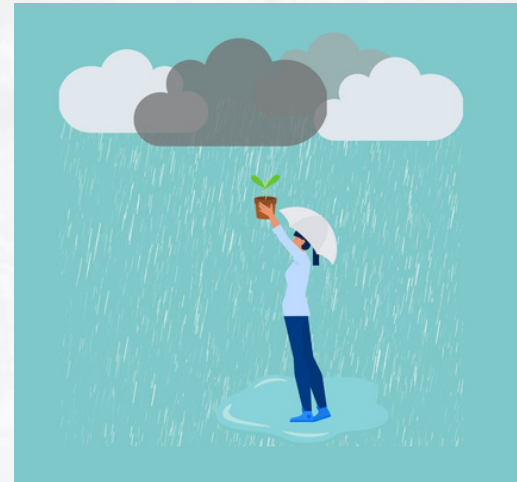


Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık, stresli koşullara uyum sağlama ve olumsuz olaylardan sonra toparlanma kapasitesi olarak tanımlanır. Psikolojik sağlık potansiyel olarak travmatik olaylardan sonra daha iyi bir gelecek aramaya yönelik kaynaklar oluşturma süreci olarak da kabul edilir. Bu kaynakların bazıları içsel potansiyelimizden, bazıları ise zorluklara nasıl dayanacağımız hakkında öğrendiklerimizden devşirilir. Kendini toparlama yeteneği, iyilik halini destekleyen kararlar alma yetkisine sahip olmayı gerektirir. Farkındalık gibi, sık sık tekrar tazelenmeyi gerektirir

Psikolojik sağlık tanımlanırken, iki kritik noktadan söz edilmektedir:

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



Risk Faktörleri



Yaşamda karşılaşılabilecek olumsuz deneyimler ve başa gelebilecek felaketler, kişinin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesinde ve psikolojik sağlamlık göstermesinde risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bireysel Risk Faktörleri

- 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

Koruyucu Faktörler



Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumu ve yeterliklerini geliştiren durumlardır. Koruyucu faktörlerin sınıflandırılmasına ilişkin alan yazında farklı görüşler bulunmakla birlikte bu görüşler ağırlıklı olarak içsel ve dışsal koruyucu faktörler bağlamında şekillenmiştir. Stresle başa çıkma stilleri, sosyal yeterlik, problem çözme becerileri, benlik saygısı gibi bireylerde mevcut olan koruyucu faktörler içsel ya da kişisel kaynaklar olarak tanımlanmaktadır. Dışsal koruyucu faktörler ise olumlu akran ilişkileri, çevresel organizasyonlar, aile kabulü, güvenli çevre gibi bireylerin destek alabileceği çevresel koruyucu faktörlerdir. Risk faktörlerine maruz kalan bireyler içsel ve dışsal koruyucu faktörler aracılığıyla pozitif adaptasyon sağlamaya çalışmaktadırlar.

Bireysel Koruyucu Faktörler

- Olumlu mizaç
- İç denetim odağı
- Yüksek benlik saygısı
- Güçlü öz-yeterlik algısı
- Yüksek duygusal zeka
- Stresle başa çıkma becerileri
- Problem çözme becerileri
- Öz düzenleme ve duygu düzenleme becerileri
- Günlük rutin ve ritüellerin varlığı
- Yaşamda anlam oluşturma ve yaşamın bir anlamı olduğuna inanma • Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönlerle sahip olma

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

Psikolojik sağlamlığınızı geliştirmek için:

- Becerilerinizi gözden geçirin.
- Deneyimlerinizi zenginleştirin
- Bağlantı halinde kalın, bağ kurun.
- Beden sağlığınızla ilgilenin
- Doğayla temas halinde kalın
- Mükemmeliyetçi olmayı bırakın.
- Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın.
- Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul edin ve bir an önce, "Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?" vb. sorularla çözüm odaklı olmayı seçin.
- Değişime direnmeyin, eşlik etmeyi seçin. Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.

