

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Kavramsal Temel

“ Uyum ve gelişime yönelik ağır tehditlere rağmen bireylerin olumlu sonuçlar elde etme süreci “

Psikolojik sağlamlık; latince “resiliens” kökünden türetilmiştir. Bir maddenin esnekliğine vurgu yaparak dışarıdan aldığı tüm müdahalelere rağmen eski formuna dönebilmesine vurgu yapmaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin mevcut zorlukları aşarak beklenenden iyi gelişim gösterdikleri, stresli yaşam deneyimlerine kolayca uyum sağlayabildikleri ve psikolojik travmaların etkilerinden hızlıca kurtulabildikleri görülmektedir. Bu içerikte psikolojik sağlamlığa ilişkin kavramsal tanımlamaların aktarılması, olası risk faktörlerinin tanıtılması amaçlanmaktadır.

Murphy: Psikolojik sağlamlık bir çocuğun stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl kurtulduğu ile ilgilenen genel bir kavramdır.

M. Rutter: Psikolojik sağlamlık bireyin sistemine zarar verme olasılığı bulunan ve aniden ortaya çıkan tehdit durumuyla başa çıkabilme özelliğidir.

N. Garmezy: Psikolojik sağlamlık zorlu bir yaşam olayından sonra bireyin iyileşme ve uyumlu davranış gösterme kapasitesini sergileme sürecidir.

Fraser, Richman ve Galinsky: Psikolojik sağlamlık zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik kazanma ve sıra dışı durumlara uyum sağlama becerisidir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Koruyucu Faktörler

“ Koruyucu faktörler risk durumlarına karşı işlevsel hareket ve uyum kabiliyetini destekler “

İnsan, hayatı boyunca bir çok zorlayıcı yaşam olayıyla karşılaşmaktadır. Bu süreçte bireylerin psikolojik sağlıklarını arttırmaya yönelik koruyucu faktörlerini keşfetmeye ve bu faktörleri geliştirmeye ihtiyaçları vardır. Öyle ki bu ihtiyaçlar zorlayıcı yaşam olayına uyum ve işlevsel davranış gösterme sıklığının artması açısından önem arz etmektedir. Farkındalık geliştiren bireylerin örseleyici yaşam olayları karşısında acil plan oluşturma ve uygulama becerileri ruh sağlığı açısından kritik öneme sahip olduğu düşüncesiyle bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörlere ilişkin öz değerlendirme yapmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bireysel Koruyucu Faktörler

- Akademik başarı
- Benlik saygısı
- Öz yeterlilik inancı
- İyimserlik
- Kişisel farkındalık
- Koşulsuz öz kabul
- Öz denetim
- Zekâ
- Umut
- Etkili problem çözme becerisi



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Koruyucu Faktörler

“ Psikolojik sağlamlığı gelişimine yardımcı içsel ve dışsal faktörler desteklenebilir “

Ailesel Koruyucu Faktörler

- Destekleyici ebeveyn tutumu
- Olumlu ebeveyn ilişkileri
- Olumlu kardeş ilişkileri
- Gerçekçi beklentiler
- Aile bütünlüğü
- Aileye bağlılık
- Öngörülebilir aile yapısı (rutin ve kurallı)
- Okula karşı teşvik edici tutum

Çevresel Koruyucu Faktörler

- Akran desteği
- Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri vs.)
- Sağlıklı yetişkinlerle ilişki

