

Psikolojik sağlamlık bireylerin yaşamış olduğu çok zor koşullara rağmen ayakta durabilme, bu zor koşullarla başa çıkabilme ve uyum sağlayabilme becerisidir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır. Bu bireylerin, aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları vurgulanmıştır. Benzer olumsuz olaylar yaşayıp da başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilerek, karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay gelecekleri ya da bu streslerden en az zararla kurtulabilecekleri çalışmalarla ortaya konmuştur.

Bireysel risk faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar

Ailesel risk faktörleri

- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikolojik olarak problem yaşaması
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Ergenlik döneminde anne olma

Çevresel risk faktörleri

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

Psikolojik sağlamlık, bireyi çevrenin olumsuz etkilerinden koruyan bir karakter özelliği değildir. Bireyin olumsuz etkileri yaşamasına karşın olumsuzluktan bir başarıyla çıkma, olumlu baş edebilme becerisidir ve bunu sağlayan faktörlere koruyucu faktörler denir.

Koruyucu faktörler ifadesi, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır (Masten, 1994).



Bireysel koruyucu faktörler

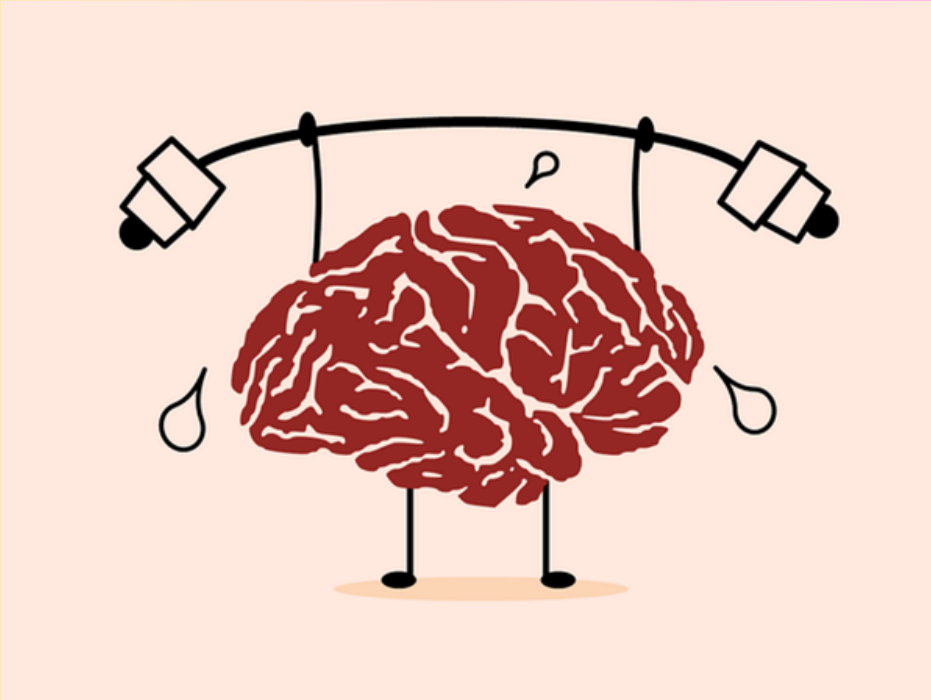
- Zeka
- Akademik başarı
- Olumlu veya kolay mizaç
- İç kontrol odağı
- Benlik saygısı ve özyeterlik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Özerklik
- Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
- Etkili problem çözme becerileri
- İyimserlik ve umut
- Sosyal yetkinlik
- Mizah duygusuna sahip olma
- Sağlık
- Cinsiyet
- Yaş

Ailesel koruyucu faktörler

- Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler

Çevresel koruyucu faktörler

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- Akran / Arkadaş desteği
- Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEYİCİ EBEVEYN TUTUM VE DAVRANIŞLARI

Bağ kurun.

Fiziksel ve duygusal olarak güvende hissetmelerini sağlayın. Duygularını anlatmasına fırsat verin.

İlişkinizin olumlu mesajlar içermesine özen gösterin.



Başkalarına yardım etmelerini sağlayın.

Çaresiz hisseden çocuklar, başkalarına yardım ederek kendilerini güçlenmiş hissedebilirler.

Çocuğunuzu yaşına uygun gönüllü işlerle meşgul olmasını destekleyebilir veya üstesinden gelebileceği görevlerde yardım isteyebilirsiniz.

“Başkalarına iyi gelmek, kendine iyi gelmek ve kendini sevmektir.”



Günlük rutine bağlı kalmasını destekleyin.

Bir rutine bağlı kalmak ergenler için rahatlatıcı olabilir. Bir rutin oluşturmak için çocuğunuzla birlikte çalışın. Özellikle sıkıntılı veya geçiş zamanlarında bazı rutinlerde esnek olmanız gerekebilir. Bununla birlikte programların ve tutarlılığın sürdürülmesi önemlidir.

Kişisel öz bakım becerilerini destekleyin.

Çocuğunuzun eğlendiği ve zevk aldığı etkinliklere katılmak için zamanı olduğundan emin olun.

Zamanı kullanma becerisini destekleyin.

Kendine bakmak ve eğlenmek ergenlerin dengeli kalmasını sağlayarak stresli zamanlarla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olacaktır.

İlişkilerini geliştirmesini destekleyin.

Başkalarıyla bağlantıda olmak sosyal destek sağlar ve psikolojik sağlamlığı güçlendirir.

Empati kurma, başkalarını dinleme becerilerini öğretin.

Akranlarıyla ilişki kurmanın ve onlarla bağ kurmanın önemini vurgulayın.

Çocuğunuza yaşlılarıyla görüşmelerini önererek, bağlantılarını geliştirmelerine yardımcı olun



Hedeflerine doğru ilerlemesinde destek olun.

Hedefler belirlemek, çocukların belirli bir göreve odaklanmalarına yardımcı olur.

Çocuğunuza makul hedefler koymasını öğretin ve her seferinde bir adım ilerlemesine yardımcı olun.

Korumaya çalışırken yapabileceklerine dair inançlarını zedelemekten kaçının



Olumlu hayat görüşü geliştirmesine destek olun.

Çocuğunuzun geçmişte başarılı bir şekilde başa çıktığı zorlukları hatırlamasına ve kullandığı yolların gelecekte de işine yarayacağını anlamasına yardımcı olun.

Çocuğunuzun sorunları çözmesi ve uygun kararlar alması için kendine güvenmeyi öğrenmesine yardımcı olun.

Güçlü yanlarını keşfetmesine yardım edin.

Güvendiğinizi gösterin.

Olumlu her davranışı ödüllendirmeyin.

İyilik, adalet ve eşitlik gibi değerleri açıkça öğretin.

Kendisindeki iyiyi görmesine yardım edin.

Umutlu bir bakış açısı geliştirmesine model olun.

İyimser ve umutlu bakış açımızla ona model olun.

Çocuğunuz acı verici olayla karşılaştığında geleceğe yönelik uzun vadeli bir bakış açısı sağlayın.

İyimser ve olumlu bir bakış açısı, ergenlerin hayattaki iyi şeyleri görmelerini ve en zor zamanlarda bile devam etmelerini sağlayabilir.

Kendini keşfetmesi için cesaretlendirin.

Zor zamanlar genellikle çocukların kendileri hakkında en çok şey öğrendikleri zamandır.

Çocuğunuz zor bir durumla karşılaştığında bu süreçten neler öğrendiğine dair konuşmalar yapmak için onları cesaretlendirin.

Değişikliklere uyum sağlamasına destek olun.

Sürekli değişim çocuklar ve gençler için korkutucu olabilir.

Çocuğunuza değişimin hayatın bir parçası olduğunu ve ulaşılabilir hâle gelen hedeflerin yerini yeni hedeflerin alabileceğini görmesine yardımcı olun.

Kontrolü paylaşın.

Çocuğunuza seçim hakkı verin.

Seçimlerinin sonucunu deneyimlemesine izin verin.

Kuralları güç gösterisi olarak kullanmayın.

Karakter gelişimini destekleyin.

Davranışlarının diğerlerini nasıl etkilediğini anlamasına yardımcı olun.

Kendini şefkatli bir insan olarak görmesine yardım edin.



KAYNAKÇA

Gizir C. A. Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi Cilt:III Sayı:28 s.113-128

Öz PDF, Yılmaz UHEB. Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. HUHEMFAD. 2009;16(3):82-9.

MEB ORGM psikolojik sağlamlık dokümanları