



"Unutma. Hiçbir acı
bâki değildir. Üflersin
geçer. Bazılarına
biraz daha çok
üfleme gerekir, hepsi
bu."

-Sabahattin Ali



DURUSU
HÜSEYİN
ÖKTEN
ANADOLU
LİSESİ
REHBERLİK
SERVİSİ



PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK

DEMET YEŞİLKÖY
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık, bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesidir.

RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR??

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

Yoksulluk, ebeveynlerdeki psikopatolojik durum ya da hastalıklar, genetik bozukluk, cinsel taciz, boşanma, doğal afetler ve terör vs. risk faktörleri olarak sayılabilir.

KORUYUCU FAKTÖRLER

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

- Özsaygı
- Öğrenilmiş iyimserlik ve Umut
- Yaşam doyumu
- Olumlu duygusallık
- Sakin ruh hali,
- Duyarlılık ve esneklik,
- İç kontrol odağı,
- Mizah anlayışı,
- Entellektüel beceriye sahip olma
- dini inaç

BİR KİŞİLİK ÖZLİĞİ MİDİR? SONRADAN KAZANILABİLİR Mİ?

Araştırmacılara göre psikolojik sağlamlık, bireyin doğasındaki içsel bir özellikten çok, birey ile çevresi arasında devam eden etkileşimlerin sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreçtir.

Yani, psikolojik sağlamlık, olağanüstü bir özellik değildir. Koruyucu ve geliştirici faktörler desteklendiğinde insanlar, yaşamları boyunca karşılaşılabileceği risklere karşı daha donanımlı hale gelebilirler.

PEKİ, NİÇİN BAZI İNSANLAR ZOR, STRESLİ VE TRAVMATİK ETKİLERLE DAHA KOLAY BAŞ EDEBİLMEKTE VE SAĞLIKLI UYUM GÖSTERMEKTEDİR?

Çünkü kendi kişisel çabası veya çevresinden aldığı sosyal destek sayesinde koruyucu ve geliştirici faktörleri desteklenen bazı insanlar, yaşamları boyunca karşılaşılabileceği risklere karşı daha donanımlı hale gelmişlerdir.

BU İNSANLARI DİĞERLERİNDEN FARKLI KILAN ÖZELLİKLER NELERDİR?

- 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 bireylerdir
- Cinsiyet de önemli bir etkidir, kızların psikolojik sağlamlıklarının erkeklerinkinden daha yüksektir
- Erkeklerin, ebeveynlerin psikopatolojisi ve yoksulluk gibi bir dizi risk faktörüne karşı daha savunmasız oldukları saptanmıştır.