

1

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara, sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesidir.

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK NE İŞE YARAR?



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

1

Psikolojik Sağamlık Nedir?

2

Zorlayıcı Yaşam Olayları Nelerdir?

3

Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

4

Psikolojik Sağamlığı Nasıl Arttırabiliriz?

5

Anekdöt

midyatram.meb.k12.tr
0482 477 1078

Yeni Mah. Av. Talat Oğuz Cad. No:7 Midyat/MARDİN

[f](#) [i](#) [t](#) [v](#) @midyatram

2

ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI

KAZALAR



SAVAŞLAR



SALGINLAR



DOĞAL AFETLER



ŞİDDET



VE BENZERİ

3

RISK FAKTÖRLERİ VE KORUYUCU FAKTÖRLER

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK RİSK FAKTÖRLERİ

Bireysel Risk Faktörleri

- Erken ergenlik
- Madde kullanımı
- Onay ve sosyal desteğe aşırı ihtiyaç
- Düşük benlik saygısı
- Utangaçlık
- Özgüven eksikliği
- Zayıf sosyal beceriler

Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin kronik rahatsızlığı veya psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması
- Ebeveyn ölümü
- Ebeveynlerle sağlıklı iletişim
- Ebeveynlerden ilgi ve destek görülmemesi
- Kaygılı ebeveyn

Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akran zorbalığı
- Akademik başarısızlık
- Akranlara karşı saldırganlık

Çevresel Risk Faktörleri

- İhmal ve istismara maruz kalma
- Salgın ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet
- Madde kullanımının yaygınlığı
- Cinsel sağlık eğitimi eksikliği
- Yoksulluk

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KORUYUCU FAKTÖRLER

Bireysel Koruyucu Faktörler

- Uyum gösterme ve baş etme becerisi
- Sağlıklı fiziksel gelişim
- Olumlu veya kolay mizac
- Benlik saygısı ve özyeterlilik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Yaşam hedefleri oluşturma
- Etkili problem çözme becerileri
- İyimserlik ve umut
- Sosyal yetkinlik
- Mizah duygusuna sahip olma

Ailesel Koruyucu Faktörler

- Destekleyici ebeveyn ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Ergene yönelik gerçekçi beklentiler

Okul Sistemi Koruyucu Faktörler

- Okula bağlılık
- Akran/arkadaş desteği
- Olumlu öğretmen tutumları
- Yeterli akademik ve sosyal ortamın sağlanması
- Okul kulüplerinin varlığı

Çevresel Koruyucu Faktörler

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

5

ANEKDOT



-“Şu ağaç nasıl ayakta durabiliyor hâlâ?” diye sordu Küçük Ejderha.

-“Daha iyi günlerde derin kökler saldı.” dedi Büyük Panda,
“Şimdi tüm fırtınaları atlababilir.”



4

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL ARTTIRABİLİRİZ?

1

Kendinize başarabileceğiniz kısa vadeli hedefler belirleyin. Hedeflere ulaştıkça kendinizi ödüllendirin.

2

Gününüzü planlayın. Yatış ve kalkış saatlerinizin düzenli olmasına özen gösterin.

3

Spor yapın. Unutmayın sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.

4

Karşılaştığınız zorluklara olumlu bakış açısı geliştirmeye çalışın.

5

Arkadaşlarınızı arayın. Sosyalleşmeyi ihmal etmeyin.

6

Gerektiğinde psikolojik destek almaktan çekinmeyin.