

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## 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 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.

Psikolojik sağlık olgusunu anlayabilmek için psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri hakkında bilgi sahibi olmak gerekmektedir.

## NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- İyi uyuyarak, sağlıklı beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak iyi oluşunuzu destekleyebilirsiniz.
- Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile iyi ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.
- Stres yaratan olayları daha geniş bağlamda ele alabilir, bu durumlarda iyimser ve umut dolu bakış açınızı korumaya gayret edebilirsiniz.
- Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.
- İş doyumunuzu arttırmak için kendi bilgilerinizi güncel tutacak etkinliklere katılabilirsiniz..

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KORUYUCU FAKTÖRLER

### Bireysel Koruyucu Faktörler

- Uyum gösterme ve baş etme becerisi
- Sağlıklı fiziksel gelişim
- Olumlu veya kolay mizaç
- Benlik saygısı ve öz yeterlik
- 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.)

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NE İŞE YARAR?



## ÖNERİLER

- \*Öğretmen kendi psikolojik sağlığını keşfetmelidir.
- \*Öğretmen güçlü yönleri ile rol model olmalıdır.
- \*Öğrenci, yapabildiği ve başarı sergilediği alanlarda desteklenmelidir.
- \*Öğrenciler ile besleyici ilişkiler kurmalıdır.
- \*Öğrencilerin güçlü yönlerini keşfetmeleri sağlanmalıdır.
- \*Öğrencinin gelişimini ve güçlenmesini desteklemek için psikolojik danışman ile iş birliği yapmalıdır.
- \*Öğrencilerin geleceğe ilişkin amaç oluşturmalarına yardımcı olunmalıdır.
- \*Sınıfta öğrenciler arasında iş birliği ve okula bağlılığı geliştirmek üzere grup çalışmaları desteklenmelidir.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEYİCİ ÖĞRETMEN TUTUM VE DAVRANIŞLARI NELERDİR?

- \*Öğrencilerle destekleyici ilişkiler kurmak
- \*Öğrencilerin başarısızlıklarından ders almasına yardımcı olmak
- \*Sosyal becerileri öğretmek
- \*Olumlu duyguları teşvik etmek
- \*Öğrencinin güçlü yönlerini belirlemek
- \*Anlam ve amaç anlayışı oluşturmalarına yardımcı olmak
- \*Olumlu tutum, kendine inanma ve iletişimin gelişimini desteklemek
- \*Öğrencinin öğrenmeye olan ilgisini artırmak
- \*Eğlence duygusunu teşvik etmek
- \*Hayat becerilerini geliştirmesine yardımcı olmak

## OKULLAR PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI NASIL DESTEKLEYEBİLİR?

### ✓ Öğrenciler için okula bağlılık, anahtar koruyucu faktörlerdendir.

İlgili ve destekleyici okul ortamı, bağlı olma ve ait olma duygusunu destekleyerek ergenlerin psikolojik sağlıklarının gelişmesini sağlar.

### ✓ Spor ve Sanatsal Etkinliklerin Planlanması

Akademik gelişimin yanı sıra öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyecek etkinliklerin planlanması, çeşitli kulüp faaliyetlerinin desteklenmesi öğrencilerin okula bağlılığını artıracaktır.

### ✓ Okul-Ev İlişisini Geliştirin

Aileler çocukların ilk eğitimcileridir. Okullar ailenin eğitimdeki birincil rolünü tanıyarak öğrenci için iş birliği yürütmelidir. Okullardaki aile katılımlı faaliyetler öğrencinin iyilik hâli ve psikolojik sağlığının gelişmesinde büyük bir etkiye sahiptir.

Ebeveynlerle okul arasındaki ilişkiyi geliştirmeye yönelik etkinlikler, toplantı ve organizasyonlar okul-ev ilişkisini güçlendirecektir.