



## Psikolojik Sağlık Nedir?

Psikolojik sağlık, bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici ya da potansiyel travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayıcı örüntüler sergileme yeteneği olarak ele alınmaktadır (Stomff, 2019).

**Psikolojik sağlık; zorlu bir yaşam olayından sonra bireyin iyileşme ve uyumlu davranışları gösterme kapasitesini sergileme sürecidir.**

## Psikolojik Sağlamlığın 5 Boyutu

1. Olumsuz yaşantıların üstesinden gelmek: Özellikle kriz ve travma durumları gibi meydan okuyucu olumsuzlukların üstesinden gelmek hatta var olan kapasitenin üzerine çıkarak gelişim göstermek psikolojik sağlamlık kavramının en temel boyutudur.

2. Uyum sağlama ve kendini düzenleme: Zorlayıcı olumsuzluklar ve aniden günlük yaşamı sarsan örseleyici olaylar sonrasında ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlamak ve olumlu bir tutum belirlemek kavramın bir diğer temel özelliğidir.

3. Sıradan sihir: Bu tanımlamayla psikolojik sağlamlık her bireyde ve bireyin günlük yaşamında bulunan sıradan bir olgudur (Masten, 2001). Olağanüstü bir durum ya da özellik gibi değerlendirilmesine gerek yoktur.

4. Ruh sağlığını korumak: Bireyin depresyon, kaygı, TSSB gibi ruh sağlığı problemleri yaşamaması ya da ruh sağlığı sorunlarını daha yönetilebilir düzeyde yaşaması psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir. Psikolojik sağlamlık bireyi ruh sağlığı sorunlarından uzak tutan ve tampon görevi gören bir etkiye sahiptir.

5. Kendini toparlamak: Travmadan sonra ayağa kalkmak, zor durumdan kurtulup toparlanmak ve iyi oluşun temel çizgisine dönebilmek kavramın anahtar bileşenlerinden biridir.

**Psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde aşağıda belirtilen hususların öne çıktığı görülmektedir:**

- Psikolojik sağlamlık riskler, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar şeklinde bileşenleri olan dinamik bir süreçtir.
- Psikolojik sağlamlık çocuk ve ergenlerin bireysel özelliklerine, ailelerine, içinde yaşadığı sosyal çevreye ve topluma bağlıdır. Bu bağlamda okul önemli bir koruyucu faktördür.
- Psikolojik sağlamlığın gelişimine yardımcı olan içsel ve dışsal koruyucu faktörler desteklenebilir ve geliştirilebilir.
- Koruyucu ve geliştirici faktörler desteklendiğinde ve geliştirildiğinde çocukların ve ergenlerin yaşamı boyunca karşılaşabileceği risklere karşı daha donanımlı hale gelmeleri; bu bağlamda ruh sağlığı problemlerinin azalması ve iyi oluşlarının artması mümkündür.

