



# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

Okul Rehber Öğretmeni Fatma ŞAHİN

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



➤ **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. Olumsuzlukların üstesinden gelmek ve baş etme kapasitesini bir adım öteye taşımak bireyin çevresiyle ve çevresindeki diğer **insanlarla etkileşimine** bağlıdır. Bu noktada kavramın diğer insanlar ve çevresel koşullarla şekillenen dinamik yapısı görülmektedir.

➤ **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.



- **Sıradan sihir:** Bu tanımlamayla psikolojik sağamlık her bireyde ve bireyin günlük yaşamında bulunan **sıradan bir olgudur** (Masten, 2001). Olağanüstü bir durum ya da özellik gibi değerlendirilmesine gerek yoktur. nceki deneyimlerden edinilmiş **kişisel dayanma gücü** ve **aile ve arkadaşlardan gelen destek** stresli ve zorlayıcı yaşam dönemlerinde psikolojik sağamlık için **kritik bir öneme** sahiptir. Sihir kelimesi kavramın ölçülmesinin zor olduğuna ve yarattığı olumlu etkiye işaret etmektedir.
- **Ruh sağlığını korumak:** Bireyin depresyon, kaygı, TSSB gibi ruh sağlığı problemleri yaşamaması ya da ruh sağlığı sorunlarını daha yönetilebilir düzeyde yaşaması psikolojik sağamlık ile ilişkilidir. Psikolojik sağamlık bireyi ruh sağlığı sorunlarından uzak tutan ve tampon görevi gören bir etkiye sahiptir.
- **Kendini toparlamak:** Travmadan sonra **ayağa kalkmak**, zor durumdan kurtulup **toparlanmak** ve **iyi oluşun temel çizgisine dönebilmek** kavramın anahtar bileşenlerinden biridir.

# RİSK FAKTÖRLERİ

Bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden örseleyici yaşam olayları, deneyimler, durumlar ya da faktörler olarak ele alınmaktadır. Psikolojik sağlamlık sadece birey bir tür risk ya da zorluk yaşadığı zaman tanımlanabilir.

# Bireysel Risk Faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar
- Madde kullanımı
- İntihar girişimi
- Kayıp/yas yaşantıları deneyimleme
- İhmal ve istismara maruz kalma
- Suç işleme
- Engellilik durumu
- Düşük benlik saygısına sahip olma

# Ailevi Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin kronik hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveyn boşanması
- Ebeveyn kaybı/yoksunluğu
- Madde kullanan ebeveyne sahip olma
- Suç öyküsü olan aile üyesine sahip olma
- Olumsuz ebeveyn tutumları
- Aile içi çatışma
- Aile içi şiddet

# Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akademik başarısızlık
- Akran zorbalığına maruz kalma
- Okula aidiyetin yetersiz olması
- Etkin olmayan öğretmen tutumu
- Olumsuz sınıf/okul iklimi
- Okul devamsızlığı/okul terki
- Çok sık okul değiştirme
- Güvenli olmayan okul çevresi



# Çevresel Risk Faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Evsizlik, evden kaçma
- Savaş
- Terör eylemleri
- Göç ve göçmenlik
- Doğal afetler
- Azınlık stresi yaşama/Kültürel ayrımcılığa maruz kalma
- Sosyal çevreden şiddet görme
- Çevrede sosyal destek verecek kurum ve kuruluşların olmaması

# KORUYUCU FAKTÖRLER

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

# Bireysel Koruyucu Faktörler

- Olumlu mizaç
- İç denetim odağı
- Yüksek benlik saygısı
- Güçlü öz-yeterlik algısı
- Yüksek duygusal zeka
- Stresle başa çıkma becerileri
- Problem çözme becerileri
- Pro-sosyal beceriler
- Öz düzenleme ve duygu düzenleme becerileri
- Günlük rutin ve ritüellerin varlığı
- Yaşamda anlam oluşturma ve yaşamın bir anlamı olduğuna inanma
- Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönlerle sahip olma

# Ailevi Koruyucu Faktörler

- Güçlü aile bağları
- Etkili ebeveynlik becerileri
- Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma
- Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma
- Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı

# Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri

- Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi
- Ebeveynlerin okula katılımı
- Olumlu akran ilişkileri
- Okula bağlılık ve okul aidiyeti
- Olumlu sınıf/okul iklimi
- Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları
- İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf/okul ortamı

# Çevresel Koruyucu Faktörler

- Yakın bir arkadaş/akraba/komşuya sahip olma
- Sosyal destek
- Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim
- Güvenli çevre ve toplum
- Sosyo-ekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı



# TRAVMA SONRASI PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

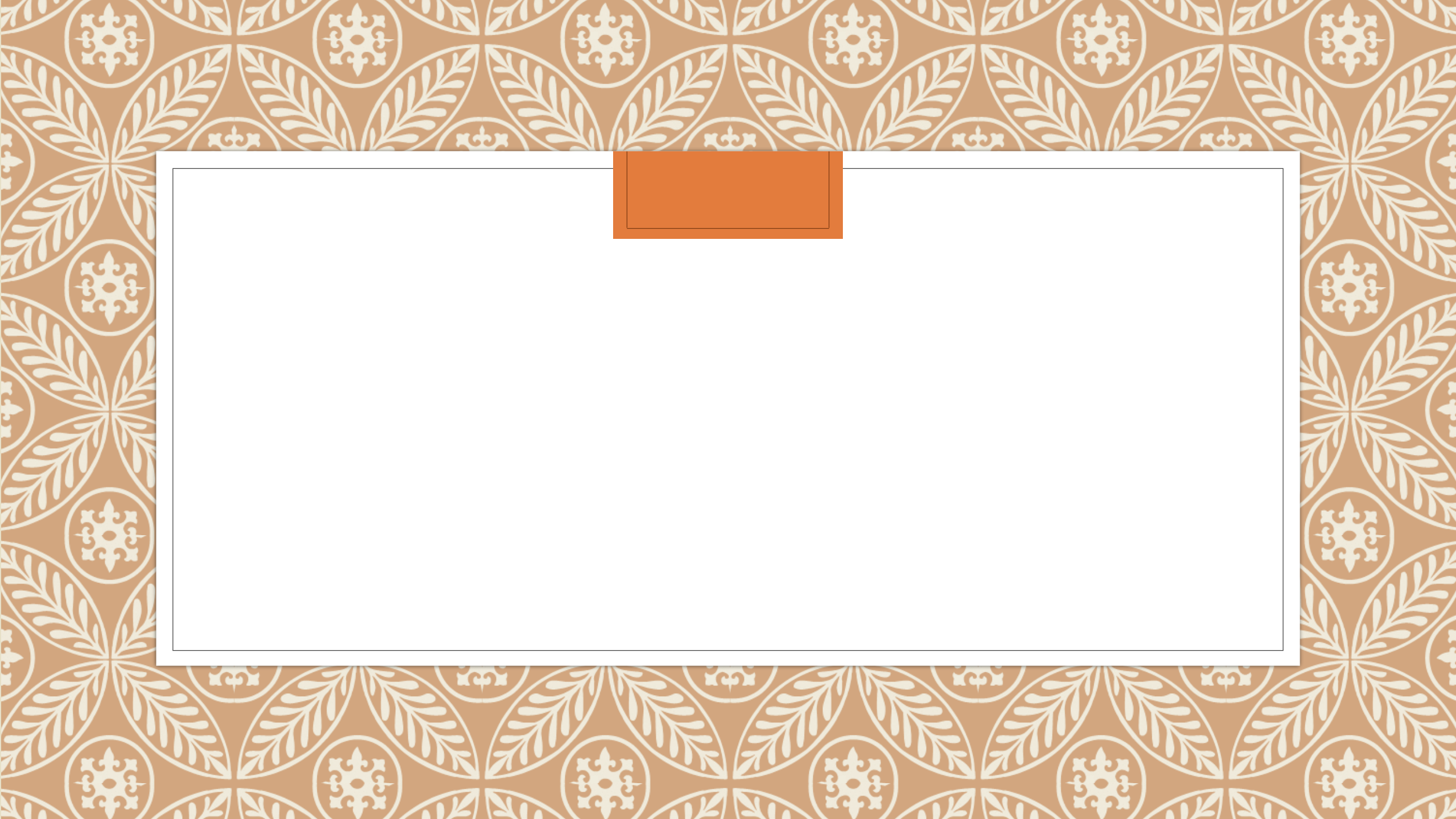
# Neler Yapılabilir?

- **Seçme şansı verin.** Çocuklara seçme şansı vermek travmatik olay anında yaşanan **kontrol kaybını geri kazanma hissine** yardım eder. Uygun durumlarda çocuğa seçim hakkının olduğunu gören çocuk travmanın yarattığı **hareketsizlik halinden çıkar** ve **yeniden güvende hissetmeye hazır** hale gelir.
- **Günlük rutin oluşturun.** Travma sonrasında yaşam koşullarındaki karmaşa halinin azalması ve normalleşmeyi sağlamak için **günlük bir rutin oluşturmak** ilk adımdır. Okulda veya evde çocuğun **ne olacağını öngördüğü bir ortam** hazırlamak ve **belirsizliği olabildiğince azaltmak** psikolojik olarak destekleyicidir.
- **Örselenmiş çocuğu cesaretlendirin.** Travmatik etkiyle yetersiz hisseden ve kaynaklarını kullanmakta güçlük çeken çocuğun **şefkatli bir yetişkin tarafından cesaretlendirilmesi** ve teşvik edilmesi son derece iyileştirici olacaktır. Kişilerarsı destekleyici ve kapsayıcı etkileşim travmatik yarayı onarır.



- **Uygun olmayan davranışlar için net ve anlaşılır limitler belirleyin.** Travma sonrasında çocuk kaybettiği kontrol duygusunu yeniden kazanmak için **sınırları ne kadar esnetebileceğini sınar.** Bu sayede **kontrol duygusu pekişir.** Bu tip durumlarda, net ve açık sınırlar belirleyerek ve akıl yürütmesine yardım edecek mantıksal örüntüleri açıklamak cezalandırmaktan daha çok işe yarar.
- **Ön yargılı olmayın ve travma sonrası ortaya çıkan kaygıya empati ile yaklaşın.** Çocuğun gösterdiği davranış problemleri travmayla ilgili olabilir. Yaşadığı kaygıya anlayışla yaklaşmak ve kaygıyı sakinleştiren ve güvende hissettiren bir psikolojik bir atmosfer yaratmak davranış problemlerini hızla ortadan kaldıracaktır. **Çocuğun soru sormasına açık olun ve paylaşmasını kolaylaştırın.** Çocuğun aklındaki soruların açığa çıkmasına ve travmatik olayı anlamlandırmasına yardım edin. Gelişim düzeyine uygun somut ve gerçeğe dayalı yanıtlar vererek zihinindeki boşlukları doldurmasına yardım edin. **Travma sonrasında oluşan bilişsel hataların ve yanlış anlaşılmaların düzeltilmesi travmatik etkiyi ve travmaya bağlı suçluluk ve utanç gibi zorlu duyguların yoğunluğunu azaltacaktır.**

- **Çocuğun yeniden travmatize olmasının önüne geçin.** Etraftaki travmayı tetikleyici uyarıcılarında farkında olun. Travmatik olayların **yıl dönümleri güçlü bir tetikleyicidir** ve yıl dönümleri yaklaşırken davranış problemleri artabilir. Yıl dönümlerinde destekleyici ve **ifade etmeyi kolaylaştırıcı ortamlar** hazırlayın. Tehlike içermeyen durumlarda dahi **yalnız kalmak travmatik stresi körükleyebilir.** Bu tip durumlarda çocuk için kolaylaştırıcı olmak gerekir. Çocuğun yaşadığı travmayla bağlantılandığı **tetikleyicileri belirlemeye çalışın.** Travmatik olayın niteliğine bağlı olarak yüksek ses, karanlık, yalnız kalmak, ambulans sesi, maske gibi çok sayıda uyaran tetikleyici olabilir.
- **Akran baskısından çocuğu koruyun.** Akranlarının travmatik olaya ilişkin **meraklı sorularını ve dedikoduyu engelleyin.** Sınıf arkadaşlarının çocuğa nasıl tepkiler verdiğini dikkatle gözlemleyin. Destekleyici ve empatik yetişkin tutumu sergileyerek **diğer çocuklara travmaya duyarlı rol model olun.**
- **Travmatik belirtileri tanıyın.** Çocuklar oyunlarının içinde yaşadıkları travmatik olayı **yeniden sahneleyerek işlememeye** çalışırlar. Ciddi bir ameliyat geçiren çocuk bebeğinin hasta olduğu ve ameliyat olmak zorunda kaldığı bir oyun kurgulayabilir. Oyunda kontrol duygusu yeniden kazanmak için ameliyat eden doktor rolünü almak isteyebilir. Kalp krizi geçirdiği için babasının ambulansla hastaneye götürüldüğünü gören çocuk oyunlarında ambulansı kullanabilir. Evde fiziksel ya da sözel istismara uğrayan çocukların bu durumu okuldaki ilişkilerini etkileyecektir.



- Çocuğunuza düzeyine uygun sorumluluklar verin.
- Çocuğunuzun hobileri olmasına teşvik edin.
- Çocuğunuza olumlu model olmaya çalışın.
- Olumsuz bir durumla karşılaştığında umut aşıl原因 ve yanında olduğunuzu söyleyin.
- Kendisini ifade etmesine teşvik edin.
- Çocuğunuzla birlikte kaliteli vakit geçirin.
- Her zaman olumsuz yaşantılardan korumak psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmez, nasıl baş edeceğimizin farkında olmak güçlendirir

- Çocuklara yardım istemek, tuvalete gitmek ya da başka bir çocuğa ait bir oyuncuğı istemek gibi günlük problemleri çözme sürecini öğretin.
- Öykü kitaplarını okuyun, bir problemle karşı karşıya kalan karakterleri izletin ve çocukların olası çözümleri ortaya atmasını sağlayın.
- Çocukların başarılarını kutlayın ya da övün
- Çocukların belirli bir durumda yaptıkları eylemlerin (tehlikeli ya da zararlı değilse) sonuçlarını yaşamalarına izin verin. Neler oldu ve neden oldu (hem olumlu hem de olumsuz sonuçları) tartışın.
- Çocukların ilk çözümleri problemi çözmezse, tekrar denemelerine veya başka bir çözüm yolu aramalarına teşvik edin. Azim başarının anahtarıdır.
- Çocukların bir problemin çözümünde, birçok çözüm yolu olduğunu anlamalarına yardımcı olun. Yaratıcı ve esnek düşünmelerini teşvik edin.