

# AMASYA ANADOLU LİSESİ

AYLIK BÜLTENLER SERİSİ: **EYLÜL 2021**  
KONU: **PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK**



Değerli Vellerimiz,

*Dünya genelinde deneyimlenen bu zorlu süreçte fiziksel anlamda sağlam olmanın yanı sıra psikolojik anlamda güçlü ve sağlam önemini bir kere daha görmekteyiz. Bedenimizle birlikte zihnimizin de süreci yönetebiliyor olması mühim. Bu bültenimizde çocuklarınızın zihninizi etkileyecek olası risk faktörlerini ve buna karşılık geliştirilebilecek koruyucu faktörleri ve konuya ilgili bazı önerileri sizlere sunuyor olacağız. Keyifli okumalar dileriz.*

**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi**

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Psikolojik sağlamlık, zor yaşam deneyimleri karşısında bireyin kendini toparlayabilme, uyum gösterebilme ya da kişinin değişime veya felaketselere karşı etkili biçimde üstesinden gelebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

Aynı zamanda kendini toplama gücünde gizli olan ve bireyin yaşadığı stresli olaydan önce zaten kendisinde var olan yetenekler ve davranış şekillerine dönebilme yetisi olarak da tanımlanmaktadır. Bireyin belli kişisel özellikleri ve çevresindeki faktörler arasındaki etkileşim sonucu meydana geldiğini belirtilmiştir. Bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı kişilik özelliği olarak, bazıları ise gelişimsel bir süreç sonucunda elde edilen bir kazanım olarak nitelendirmektedirler.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin zorluklara meydan okudukları, değişime ve yeni yaşantılara açık oldukları, etkili başa çıkma stratejilerini kullanarak stresli yaşam olaylarına uyum sağladıkları; psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yaşamlarından daha fazla memnun oldukları; etkili iletişim becerilerini kullandıkları gözlenmiştir.

Ayrıca, farklı çalışmalarda da psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları görülmüştür. Buradan yola çıkarak psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarında gösterdikleri olumsuz psikolojik belirtilerinin düşük olduğu ve ruhsal yönden daha sağlıklı oldukları söylenebilir.

**EN GÜÇLÜ VEYA EN ZEKİ OLAN DEĞİL, DEĞİŞİME EN ÇOK UYUM SAĞLAYABİLEN HAYATTA KALIR.**

LEON C. MEGGINSON

## Psikolojik Sağlamliğın Gelişiminde Risk ve Koruyucu Faktörler



**Risk Faktörleri:** Risk, psikolojik sağlamliğın oluşabilmesi için bir önkoşuldur. Risk; negatif bir sonuç görülme olasılığını artıran bir ya da daha fazla faktörün ya da etkinin varlığı; bir başka deyişle, bir problemin oluşma, devam etme ya da daha kötüye gitme olasılığını artıran herhangi bir olay, durum ya da deneyim anlamına gelmektedir.

### Bireysel risk faktörleri;

- Özgüven eksiklięi
- Etkili başa çıkma mekanizmalarının olmaması
- Öz kontrol yeteneęinin az olması
- Agresif kişilik yapısına sahip olma
- Sosyal deęerlere yabancı olma
- Uyumsuz davranışlar
- Genetik bozukluklar
- Geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişilięe sahip olma,
- Kronik ya da ruhsal bir hastalık,
- Akademik başarısızlık,

**Bireysel koruyucu faktörler** arasında sayılabilecek özellikler iyi düzeyde zeka/bilişsel yetenek, akademik yeterliliğin olumlu algılanması, yüksek benlik saygısı, gelecek için plan yapma ve iyimser olma, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, mizah duygusuna ve etkili problem çözme becerilerine sahip olma, empati, sorumluluk ve yardımseverlik duygusudur.

### Ailesel risk faktörleri;

- İki çocuk arasındaki sürenin 2 yıldan az olması,
- Ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne babaya sahip olma,
- Evlat edinilme,
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma,
- Ailesel şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir.

**Ailesel koruyucu faktörler** ise olumlu anne-çocuk ilişkisi, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentiler kurması, aileyle birlikte yaşama, iyi eğitimli anne ve babaya sahip olma gibi özelliklerdir.

### Çevresel risk faktörleri;

- Fiziksel ve cinsel yönden suiistimal,
- Çocuk ihmali,
- Yetersiz beslenme,
- Olumsuz akran desteği,
- Toplumsal şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir.

**Çevresel koruyucu faktörler** ise bir yetişkinle olumlu ilişkiye sahip olma, olumlu toplumsal destek, olumlu okul ilişkileri, olumlu arkadaş desteği ve olumlu bir rol modelinin olması gibi özelliklerdir.

Söz edilen faktörlere bakıldığında, bireysel, ailesel veya çevresel bir özellik olumluysa, çocuğun sağlıklı gelişimine katkıda bulunduğu ve psikolojik sağlamlık düzeyini artırdığı görülmektedir. Buna karşın söz edilen faktörler çocuğu olumsuz etkilediğinde, ruhsal sağlığı bozulmaktadır.

## ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

### 5 yaş ve altındaki çocukların tepkileri



- ◆ Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe
- ◆ Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- ◆ Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- ◆ Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler

- ◆ Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- ◆ Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- ◆ Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- ◆ Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- ◆ Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- ◆ Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları

### 6-11 yaş arasındaki çocukların tepkileri



- ◆ Dikkatini bir şeye verememe
- ◆ Aşırı alingan, sinirli ya da kavgacı olma

- ◆ Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- ◆ Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- ◆ Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- ◆ Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- ◆ Sevdiği şeylerden artık keyif alamama
- ◆ Yaşıtlarına oranla daha fazla ya da daha az yemek yeme

## 12-18 yaş arasındaki çocukların tepkileri

- ◆ Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus görme vb.) yaşama
- ◆ Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan kaçma
- ◆ Koronavirüs hakkında konuşmaktan kaçınma
- ◆ Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- ◆ Aşırı alingan ya da öfkeli olma
- ◆ Daha önce ilgi gösterdiği durumlara olan ilginin azalması
- ◆ Herkesle kavga etme, agresif davranışlar sergileme



## OKUL SÜRECİNDE KARŞILAŞILABİLECEK OLASI SORUNLAR

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalındığı için okula uyum sorunu,
- Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında azalma, "Okulda virüs kapar mıyım?" endişesi ile okula gitmek istememe,
- "Virüs bulaşır mı?" endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama,
- Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi (Tüm insanlar için hastalık ve virüs bulaşma riskinin aynı olduğu unutulmamalıdır.)
- "COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması. (Bu tür ifadeler, insanların sebep olduğu için sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir.)
- Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık otoritelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.

## Peki, psikolojik sağlamlığınızı artırmak için neler yapabilirsiniz?

### Ebeveynler;

- ◆ Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayabilirsiniz.
- ◆ Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını düşünün. "Bununla nasıl baş etmişim?" sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edebilirsiniz.

- ◆ Yakınlarınıza “psikolojik sağlamlık”tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif başa çıkma becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.
- ◆ Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Aileniz, arkadaşlarınız, akrabalarınız ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır (tabi ki sosyal ve fiziksel mesafe kurallarına uyarak )
- ◆ Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.
- ◆ Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından. Bizi “her gecenin sabahı, her karanlığın aydınlığı olacağı” düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığında gelişmesine yardımcı olur. Ve bunu içinde yaşadığımız salgın sürecine de uyarlısak: “Elbette Covid-19 salgını son bulacak. Aşılı ve tedavisi bulunacak. Ve özlediğimiz günlere döneceğiz. Bana bakan yönüyle ve elimden geldiğince koruyucu ve önleyici tedbirleri almaya devam edeceğim. Sağlığımı koruyacağım ve yakınlarımı da bu konuda uyaracağım.” gibi cümleler kurmanız ve düşünmeniz size yardımcı olur.
- ◆ Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız uzmanlardan profesyonel destek alabilirsiniz.

### **Çocuklarınıza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

- **Bilgi edinin;** salgınla ilgili doğru bilgi edinin ve önemini ifade edin.
- **Dinleyin;** en iyi şeylerden biri dinlemektir, dinleyin ve anlattığına saygı gösterin. **İzin verin;** soru sormalarına izin verin, kısa ve net cevaplar verin. Soru sorması için zorlamayın ancak her zaman soru sorabileceğini iletin!
- **Normalleştirin;** hissettiklerinin normal olduğunu ifade edin. Çocukların daha az hastalandıklarını veya daha daha hızlı iyileştiklerini söyleyin. Üzgün, stresli ve korkulu hissetmenin yanlış olmadığını söyleyin. Tüm bunların geçici olduğunu belirtin.
- **Güven verin;** önlem aldığınızı ifade edin, yapabilecekleri ve kontrol edebilecekleri olumlu davranışlara odaklanmalarına yardımcı olun.
- **Rahatlatın;** daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlamlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz!
- **Koruyun;** günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.
- **Birlikte vakit geçirin;** psikolojik sağlamlığın korunması için keyifli vakit geçirebilecek aktiviteler yapılması önemli ve gereklidir. Bu aktiviteler birlikte oyun oynamak, resim çizmek, şarkı söylemek gibi aktiviteler olabilir.
- **Sorumluluk verin;** önlemlere uyarak yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları hem süreci sağlıklı bir şekilde yönetmeleri için hem de sorumluluk bilinci kazanmaları için önemlidir.
- **Uzmana başvurun;** önerileri uygulamanıza rağmen aşırı panik olma, ağlama nöbetleri devam ediyorsa bir uzmana başvurun.



### **SON OLARAK BİR NOT:**

Özellikle bu salgın sürecinde, psikolojik sağlamlık düzeyimizin yüksek olması, uyum sağlama becerilerimiz ve ruhsal sağlığımızı koruyabilmemiz, kendimizi ve ailemizi fiziksel ve psikolojik olarak korumada oldukça önemli ve işlevseldir. Yazılabilecek, yapılabilecek, önerilebilecek çok şey var. Bilgi kirliliğine bulaşmadan, güvenilir kaynaklara itimat ederek sağlığınıza koruyabilirsiniz ve bu zorlu süreçten siz ve aileniz güçlenerek çıkabilirsiniz.

### **KAYNAKÇA**

- *Yalım, D. (2007). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. Yalım-Yaman, D. (2018). Psikolojik sağlamlık. <https://www.tzv.org.tr/#/haber/2121> Yörükoğlu, A. (2004). Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar. (12. basım). İstanbul: Özgür Yayınları.*
- *Masten, A. S., & O'Connor, M. J. (1989). Vulnerability, stress, and resilience in the early development of a high risk child. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 28, 274-278. Öztürk, M. O. (2001). Ruh sağlığı ve bozuklukları. (Yenilenmiş 8. baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitabevler*