

Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlığını Güçlendirme



**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK
HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

RESILIENCE

Psikolojik sağlamlık

Yılmazlık

Psikolojik dayanıklılık

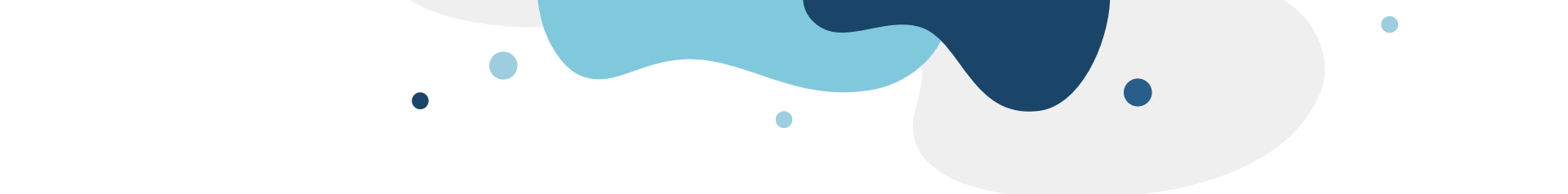
Kendini toparlama gücü😊

Geçtiğimiz iki yüz yıl boyunca çok büyük ve çok küçük ülkeler arasında yapılmış olan savaşların sonuçlarının toplamını hesaplayacağınızı farz edin...Diyelim ki bir tarafın nüfusu ve askeri gücü diğerinden en az on kat fazla...


Sizce daha büyük olan taraf ne sıklıkla savaşı kazanmıştır?



Siyaset bilimci Ivan Arreguin-Toft, 2011 yılında bu hesaplamayı yaptığında bulduğu sonuç yüzde 71.5 idi. Üçte birinin biraz daha altında bir oranda daha zayıf ülke kazanmıştır.



Peki...Zayıf taraf büyük olan tarafın savaşmak istediği gibi savaşmayı reddederek, alışılmadık taktikler kullandığında güçlü ve zayıf arasındaki savaşlarda ne olmuştur?



• **Cevap:** Bu durumlarda zayıf olan tarafın kazanma oranı

28.5'ten yüzde **63.6**'ya çıkıyor!

SONUÇ: Olağan mağlupların zaferlerini beklenmedik olaylar

• olarak dűşűnűrűz. Ama Toft'un vurguladıđı nokta aslında hiç te
öyle olmadığı.

Neden hep daha küçük, daha yoksul ya da daha az beceri
sahibi birinin illa güçsűz konumda olacađını varsayıyoruz?

Oysa insanlar yüzyıllar boyunca zorlukların üstesinden gelen, zorlayıcı yaşam deneyimlerine rağmen hayatta kalan, başarılı olan kahramanlarla dolu masallar, hikâyeler, destanlar anlatmıştır.



21.yy'ın başından bu yana doğal ve insan yapımı ciddi travmalara şahit olmaktayız.





Bu noktada, insan gelişimi üzerindeki KTG araştırmaları, negatif yaşam döngülerinden kaynaklanan problemler ve risk faktörleri arasında sıkışmış bireylere sağlıklı gelişim fırsatı sunması ve neyin nasıl işe yarayacağını aydınlatması

- açısından önemlidir...

Ortaya ıkış yks...

KTG ile ilgili araştırmalarda üç temel risk kategorisi belirlenmiş ve araştırmalar bu noktalara yoğunlaştırılmıştır:

- Ciddi bir ruhsal bozukluğu olan kişilerle ilişki halinde olma
- Stresli yaşam olaylarına maruz kalma
- İstikrarsız yaşam şartlarını gösteren sosyal durum

Ortaya ıkış yks...

SONUÇ

Bazı bireylerin ciddi işlev bozukluklarına neden olması beklenen olumsuz koşullar altında yaşamasına rağmen iyi gelişim göstermesi hem “sosyal yetkinlik”ten hem de “zihinsel sağlık”tan farklı bir kavram olarak tanınmiş ve **“kendini toparlama gücü”** kavramı doğmuştur.

• Bu keşif, ruh sağlığı alanındaki ana araştırma sorularında bazı değişikliklere ve dönüşümlere yol açmıştır:

- Kimler hayatta kalır ve sağlıklı bir yaşam sürdürür?
- Nasıl?
- Sağlığı ve pozitif gelişimi desteklemek ve korumak için ne yapmalıyız?”.

Ortak Tanım:

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 kapasitesi.

(Kararımak ve Işık, 2021; personal communication)

KTG Yüksek Öğretmen...

Karşılaşılan bireysel zorlukların ve çevresel stresörlerin üstesinden gelme kapasitesi yüksek; potansiyel zorluklara karşı ayakta kalabilen, iyi oluşunu devam ettiren, zorluklara rağmen sosyal ve mesleki yeterliğini geliştiren...

KTG'nün üç özelliği

1

Risk Faktörleri

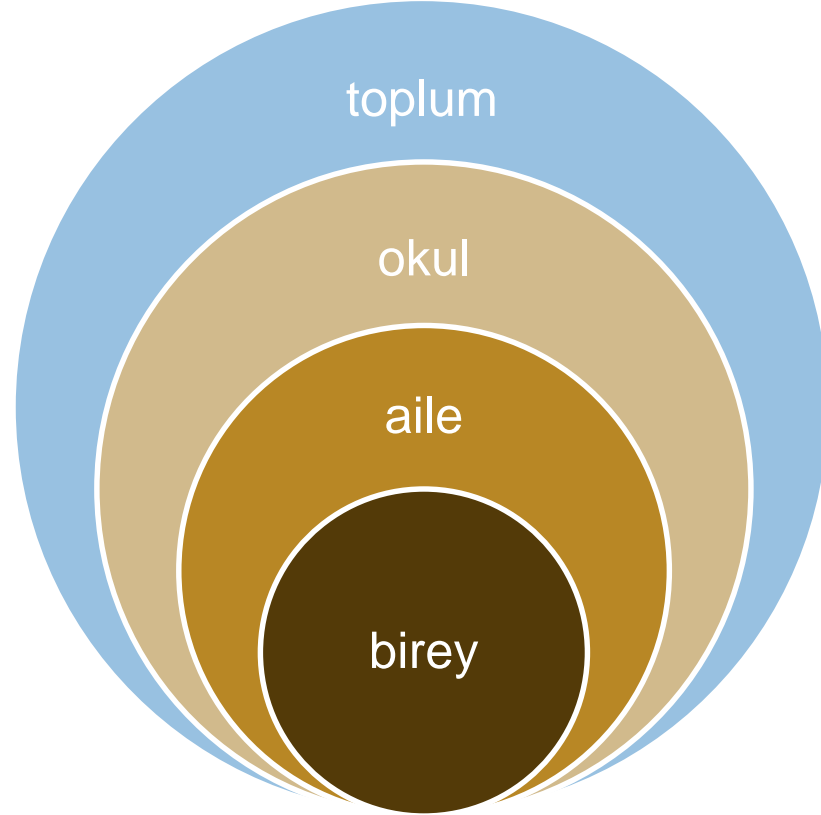
2

Koruyucu Faktörler

3

Olumlu Sonuç

Risk ve Koruyucu Faktörler



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

Ailesel 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
Ailede çocuk

Okulla İlgili 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 kuruluşların olmaması

Bireysel Koruyucu Faktörler

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 becerileri
Günlük rutin ve ritüellerin varlığı
Yaşamda anlam oluşturma
Umut, merak, cesaret, mizah,
iyimserlik vb. güçlü yönlerle sahip
olma

Ailesel 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

Okulla İlgili Koruyucu Faktörler

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 ortamı

Çevresel Koruyucu Faktörler

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

Öğretmenlerde KTG neden önemli?



- ❑ Rol model olma
- ❑ Öğretmenlerin işe bağlılığı
- ❑ Okul başarısı
- ❑ Öğrenci ihtiyaçlarını karşılama
- ❑ Mesleğe bağlılık, özyeterlik ve mesleki motivasyon
- ❑ Değişen koşullara uyum sağlama

BİR MİKTAR
YIKILDIM AMA
HALLEDECEĞİM.

KTG
öğrenilebilen
bir özelliktir.

1. Duygularınızı Tanıyın ve Sahiplenin

- ❑ Bu süreçte olağan yaşama kıyasla daha fazla kaygı duymak oldukça doğaldır.
- ❑ Kaygı, yaşamda kalmak için gerekli ruhsal yakıtı sağlar; belirli bir ölçüde olması önlem almamız konusunda bizi motive eder.



2. Pozitif Duyguları Deneyimleme için Fırsat Yaratma

- Beyin üzerinde durduğu şeyin şeklini alır.
- Zihninizi sürekli eleştirme, endişe, şikayet etme, incinme gibi olumsuzluklar üzerinde tutarsanız, o zaman beyniniz daha büyük bir tepkiselliğe, kaygıya, öfkeye, suçluluk gibi duygulara göre şekillenecektir.

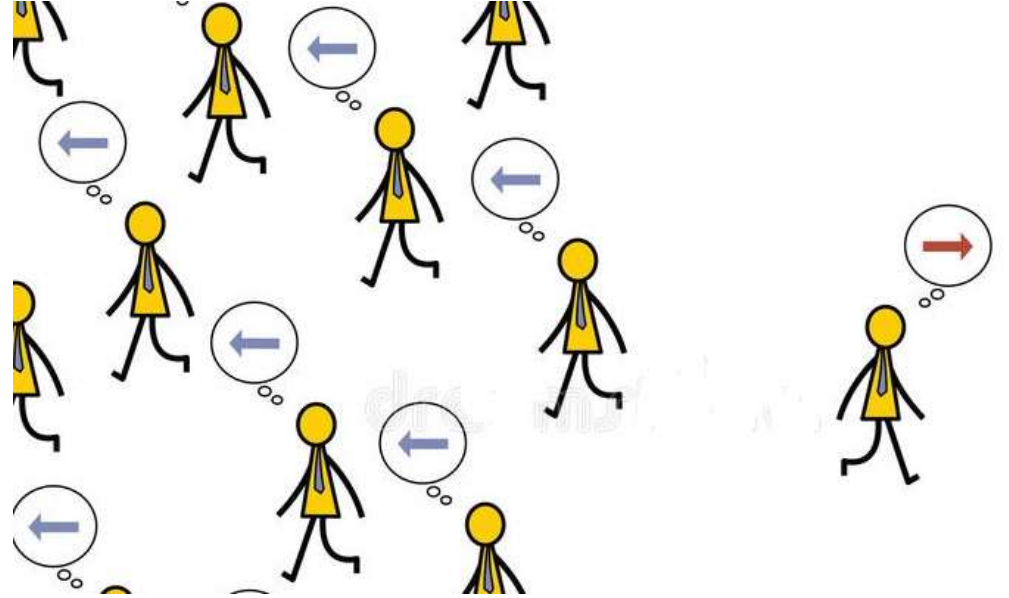


a. Pozitif Duygu
Listesi hazırlama

b. Bu listede yer
alan duyguları
yaşamak için
harekete geçme

Keyif	Aşk	Ferahlık	Çılgınlık
Huzur	Dingin	Sadakat	Ümit
Neşe	Hayranlık	Tutku	Hoşlanma
Güven	Heyecan	Büyülenme	Mest olma
Zevk	Özgürlük	Merhamet	Memnuniyet
Eğlence	Coşku	Müşfik	Merak
Bağlılık	Rahatlık	Umut	Beğenilme
Sevgi	Keyif	Enerjik	Refah
Huşu	Güçlü olma	Özel	Sabır
Takdir edilme	Affetme	Hayat dolu	Şefkat
Sevinç	Arzu	Onurlandırılmış	Birlik
Hoşnutluk	Başarma	Önemsene	Gönül rahatlığı

3. Alışılmışın Dışında Düşünme



Kaybetme Bir Öğrenme Biçimidir

- Verdiğin halen vermekte olduğun mücadeleler, savaşlar neler?
- Yenilgilerin ve hayal kırıklarının neler?
- Bu yenilgiler seni hangi alanlarda güçlendirdi?
- Bu yenilgiler senin güçlenmene, daha cesaretli olmana, azminin artmasına nasıl katkılar sağladı?

• 4. Okula Ait Hissetme



Ait olma hissi için psikolojik ihtiyaçları gözden geçirme



Psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması, sadece çorbayla beslenmek gibidir. Hayatta kalırsınız ancak kendinizi tam olarak beslenmiş hissetmezsiniz.

• 5. Krizi Fırsata Çevirme •

Kendimizi tanıma,
Kendimize zaman ayırma,
Yeni bir meşgale bulma,
Yaratıcılığımızı besleme...



Günlük tutma

Çevrim içi kurslara
katılma

Sizin için anlamlı bir
amaç için gönüllü olma

Meditasyon yapma

Hayvanlarla vakit
geçirme

Fotoğraf çekme

Meslektaşlarınızla
topluluklar oluşturma

Bahçede çalışma

Çizme, boyama, şarkı
yazma/besteleme, yeni
tarifler deneme

Yeni bir şey öğrenme

Çocuklarınıza eski
oyunları öğretme

Sakladığınız
eşyalardan/fotoğraflar
dan öykülerini de içeren
albümler hazırlama

6. Duygusal Mesafeyi Yakınlaştırma

Sosyal mesafe
duygusal mesafe
anlamına gelmemeli!



e-posta ya da kartlar hazırlamak sevdiğinize duygularınızı iletme işe yarayabilir. Örneğin "onun hakkında sevdiğiniz şeylerin listesini yapma"



Sosyal medya hesaplarınızda her gün için bir tema belirleyip (örneğin empati, duyarlılık, doğa vb.) bu temalarla ilgili sizin yaptığınız ya da çevrenizde yapılan davranışlardan Story'nizi oluşturabilirsiniz.



Haftanın bazı günleri
aile üyeleri ya da
öğrencileriniz için
renkli kartlar
hazırlama ve sürpriz
olacak şekilde
hazırlanan kartları
sunma😊



7. Şükran Duygusunu Harekete Geçirme

Sahip olduğumuz
şeyler için
teşekkür etme





Kendinizse sevdiğiniz 10 şeyi listeleyin. Her biri için kime nasıl teşekkür edeceğinizi belirleyin...



En sevdiğiniz kişiyi tanımlayın...O kişinin tüm iyi özelliklerini listeleyin.



Günün en sevdiğiniz anını anlatın...



8. Güçlerinizi Keşfedin





Yaratıcılık



Merak



Açıkfikirlilik



Çok Yönlü
Bakış Açısı



Cesur Olma



Sebatkarlık



Yaşam
Coşkusu



Dürüstlük



Sosyal
Zeka



İyiyüreklilik



Sevgi



Liderlik



Adil Olma



Takım
Çalışması



Affetme



Öğrenme Aşkı



Şükran



Maneviyat



Özdüzenleme



Tevazu



Estetik ve Mükemmelliğin
Takdiri



Tebdirlilik



Umut



Mizah

**Çocuklarımız
için neler
yapabiliriz?**



Çocuk Ruh Sağlığı

Ergenler



16%

Dünya Sağlık Örgütü (2020)[•] verilerine göre; küresel düzeyde rastlanan sağlık bozulmalarının %16'sı ergenlerin yaşadığı ruh sağlığı sorunlarıdır.

Çocuk ve ergenler



70%

Ruh Sağlığı Vakfı'nın (2020) verilerine göre ruh sağlığı sorunu yaşayan çocuk ve ergenlerin büyük çoğunluğu (%70) için belirtilerinin erken dönemde fark edilmesi, önleyici ve iyileştirici müdahalelerin hayata geçirilmesi gibi uygun şartlar bulunmamaktadır.

Ülkemizdeki Risk Durumları: TÜİK 2019-2021

Okulu tamamlamayan öğrenci oranları	İlkokul %1,4 ; Ortaokul %3,2; Ortaöğretim %49,7
16-17 yaş grubundaki kız çocuklarının resmi evlenme oranı	%2.7
15-17 yaş grubundaki çocukların işgücüne katılma oranı	%16,2 erkek çocuklar için %23,4; kız çocuklar için %8,6
Güvenlik birimine gelen veya getirilen çocukların karıştığı olay sayısı 511 bin 247	%65,4'ü erkek, %34,6'sı ise kız %50,1'inin 15-17 yaş grubunda, %25,2'sinin 12-14 yaş grubunda, %24,7'sinin ise 11 yaş ve altındaki çocuklar
Güvenlik birimlerine suç mağduru olarak gelen 206 bin 498 çocuk	%57,6'sı yaralama, %15,2'si cinsel suçlar, %11,0'ı aile düzenine karşı suçlar
İntihar	15 yaşından küçük 63 çocuğun (%1,8), 15-19 yaş arası ise 316 (%9,3) ergenin intihar ettiği raporlanmıştır

UNICEF/2020

%53

15 yaşındaki çocukların yaşam doyumlarının karşılaştırıldığı araştırmada; Türkiye 41 ülke arasından son sırada

%33

Türkiye 41 ülke arasında en yoksul çocuk oranına sahiptir.

%15.3

Türkiye'de 15-19 yaş aralığındaki çocuklar... eğitim veya herhangi bir çalışma ortamında yer almamaktadır. Bu oran 41 ülke arasındaki en fazla orandır.

KTG araştırmaları....

KTG düzeyi yüksek olan ergenlerin depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu



KTG geliştirmeye yönelik etkinliklere katılan ergenlerin ruh sağlığı problemlerinin azaldığı

KTG psikolojik iyi oluşu ve öznel iyi oluşu arttırdığı

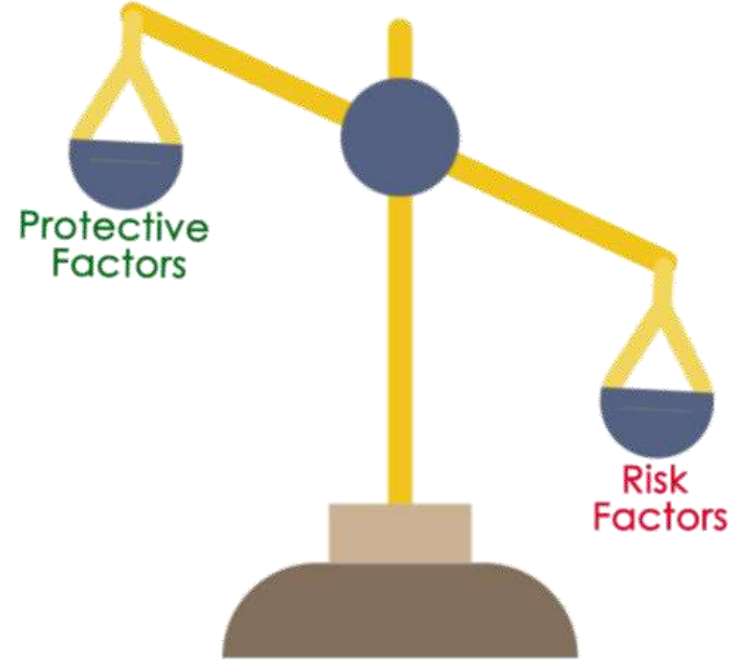
Koruyucu Bir Faktör Olarak • OKUL...

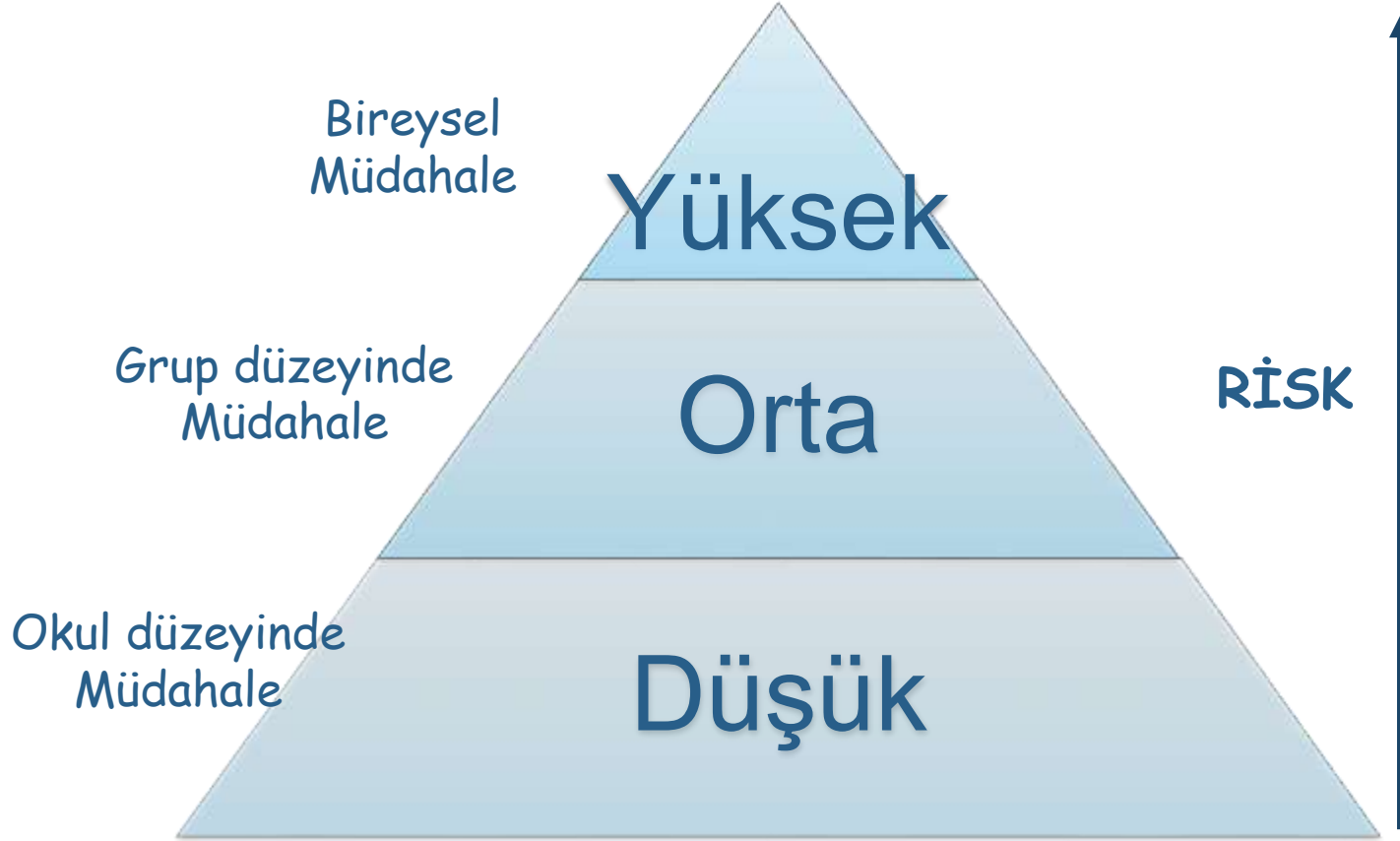
Koruyucu faktörlerle risk faktörlerinin etkileşim içinde olduğu okullar çocukların ruh sağlığı hizmetlerine ihtiyaçlarının belirlendiği birincil hizmetin sağlandığı ilk sosyal ortamlardır.



Ne Yapılmalı?

Etkili okullar; öğrencilerine yönelik **riskleri** en az seviyeye indiren, çeşitli yollar ile öğrencilerine sunulan **koruyucu faktörleri** en üst düzeye çıkaran ve gerektiğinde erken müdahale etmek için adımlar atan okullardır.







Hayat iyi kartlara sahip olma değil, bazen kötü bir eli iyi oynama meselesidir.

Jack London

