MART 2021 | SAYI 1

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

AKKENT ANADOLU LİSESİ ÖĞRETMEN BÜLTENLERİ

BU SAYIDA NELER VAR:

- ÖĞRETMENLİK
- PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
- PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER
- RİSK FAKTÖRLERİ
- KORUYUCU FAKTÖRLER
- PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ
- PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

PEKİ SEN NASILSIN ÖĞRETMENİM?

EN KUTSAL MESLEK: ÖĞRETMENLİK

Ulusların ve bireylerin gelişmesinde çok önemli bir yere sahip olan eğitim, ilk olarak evde, ailede başlarken toplumsal bir yapı halinde okulda devam eder. Tarih boyunca insanlar öğrendikçe kendilerinin ve güçlerinin farkına varmış ve bu nedenle bireyler öğrenme kaynaklarına büyük bir önem vermiştir. Okul ve bu okullardaki öğrenme ortamının en aktif kişisi olan öğretmen bu öğrenmelerin merkezinde bulunduklarından dolayı toplumlar için büyük önem arz etmektedirler. Öğretmenlik mesleği stres yaşama ihtimali yüksek, çatışma ortamı yaşamaya müsait olan bir meslek grubudur. Öğretmenlik birden karar almak zorunda olduğu pek çok olay yaşayabilmekte, öğrenme, öğretme, kontrol altında tutma ve pek çok insanla da iletişim kurma gibi birçok faktörle karşı karşıya kalınan çok yönlü bir meslek dalıdır. Eğitim sisteminin merkezinde bulunan öğretmenlik mesleğinin strese ve tükenmişliğe açık bir meslek olduğu söylenebilir. Stres ve tükenmişliğin öğretmenleri fiziksel ve zihinsel olarak yormakta, bu yorgunluğun da öğretmenlerin başarılarını ve öğretim etkinliklerini olumsuz yönde etkilemektedir. Eğitim sistemimiz için önemli olan öğretmenlerin, mesleklerinden kaynaklanan olumsuz koşulları ve zorlukları aşabilmeleri için psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olması gerekmektedir. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yükselmesi eğitim öğretim faaliyetlerin etkili yürütülmesi için oldukça önemlidir.

Psikolojik Sağlamlık

İnsan ve yaşamını etkileyen faktörler her zaman merak konusu olmuştur. Olaylar karşısında verilen tepkiler, değerlendirme ve düşünme biçimi, kişisel özelliklerimiz birbirinden farklıdır. Parmak izlerimiz nasıl eşsizse tepkilerimiz, hayatı algılama biçimimiz, kişilik özelliklerimiz de kendine özgüdür. Zorlu yaşam olayları karşısında bazı kişiler dağılıp depresif belirtiler gösterebilirken bazı kişiler daha güçlü durabilmektedir. İki farklı cam düşünelim. Bu camlara tamamen aynı ağırlıkta, aynı şiddette bir taş fırlattığımızda bir cam yüzlerce parçaya bölünürken diğer cam bir kaç parçaya dağılabilir. Burda iki camın yapısının farklı olduğunu görebiliriz. Bu durum psikolojik sağlamlık kavramını anımsatır. Psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam olaylarına rağmen bireyin göstermiş olduğu olumlu uyumu ifade eder.

İnsanlar hayatları boyunca birçok olumsuz koşullarla, stresli, örseleyici ve sarsıcı olaylarla karşı karşıya gelir. Bu olay veya durumları yaşayan bireylerin bu durumlara karşı verdikleri tepkiler birbirinden farklı olmaktadır. Bu durumların üstesinden gelme stilleri de birbirinden farklıdır. Kişilerin bir kısmı bu tür durumları yaşadıktan sonra kısa sürede toparlanırken bazı kişiler ise bu olumsuz durumları yaşadıktan sonra uzun süre toparlanamamakta ve anksiyete, depresyon gibi sıkıntılar yaşayabilmektedir. Olumsuz koşullardan sonra kişilerin kendilerini kısa sürede toparlama ve normal yaşantılarına daha hızlı şekilde dönme güçleri psikolojik sağlamlık ile açıklanabilir.

"Psikolojik sağlamlık sadece güçlüklere karşı koruyucu bir güç değildir. Aynı zamanda bireylerin tüm ilişkilerinde, büründüğü tüm rollerde kısacası yaşamın her aşamasında onlarla birliktedir ve bireylerin iyi oluşlarına hizmet eder."

Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler, risk faktörleri ve koruyucu faktörler olarak ikiye ayrılmaktadır. Risk faktörleri stresli bir durumda sıkıntı veya olumsuzluk olasılığını arttıran ve olumsuz çıktılarla sonuçlanabilecek herhangi bir faktörü, durumu/durumları ve koşulları tanımlamak için kullanılmakta ve sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için gerekli bir tetikleyici olarak görülmektedir. Koruyucu faktörler ise, risk faktörlerinin etkisini azaltan ve riskleri olumlu yönde değiştirebilme gücü olan iç ve dış güçler ya da kaynakları açıklamak için kullanılmaktadır. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, bu faktörler iki zıt kutup olarak nitelendirilebilir. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki denge dinamik bir süreçtir ve bu faktörlerin etkileşim halinde olduğu unutulmamalıdır. Diğer taraftan, bu faktörlerin bir uç noktada koruyucu iken diğer uç noktada hassasiyet yaratabilmektedir. Örnek olarak, yoksulluk risk faktörü olarak görülürken, aşırı zenginlik de olumlu sonuçlara neden olmayabilir.

Risk Faktörleri

Bireysel risk faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar
- Alkol/ilaç kullanımı
- Utangaç bir kişiliğe sahip olma

Ailesel risk faktörleri

- Kalabalık bir aileye sahip olma
- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması
- Ebeveynlerin ölümü
- Ergenlik döneminde ebeveyn olma

Çevresel risk faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- İhmal ve istismar
- Salgın ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler

Koruyucu Faktörler

Bireysel koruyucu faktörler

- Olumlu mizaç
- İç kontrol odağı
- Yüksek benlik saygısı ve öz yeterlilik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Etkili problem çözme becerileri
- İyimserlik ve umut
- Sosyal yetkinlik ve duyarlılık
- Mizah duygusuna sahip olma
- Olumlu kişilik özellikleri ve öz güven

Ailesel koruyucu faktörler

- Destekleyici anne-baba
- Bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Etkili aile yapısı ve kuralları
- Sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma
- Eğitim düzeyi yüksek ebeveynler

Çevresel koruyucu faktörler

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkin ile olumlu ilişkiler
- Akran / Arkadaş desteği
- Etkili toplumsal kaynaklar
- Sosyal bir çevre, topluluğun içerisinde yer alma

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek olan bireylerin özellikleri

Bireysel farklılıklardan dolayı risk faktörleri ve koruyucu faktörler bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir. Bireysel farklılıkların yanı sıra, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan bireyler bazı ortak özelliklere sahiptirler. Bu özelliklerden bazıları, öğrenilmiş iyimserlik, olumlu duygusallık, etkili iletişim becerilerine, güçlü bir öz-yeterlik algısına, özgüvene, gelişmiş mizah duygusuna, yeni arkadaşlıklar kurma becerisine sahip olmak, yeni durumlara hızla uyum sağlayabilmek, stresli ve travmatik olaylar karşısında mantıklı bir şekilde davranabilmek, etkili problem çözme becerilerine, empati kurabilme yeteneğine, destekleyici aile ilişkilerine, yüksek düzeyde öz-disipline sahip olmak ve yeni fikirlere açık olmak olarak sıralanabilir. Psikolojik sağlamlıkta gerek bireysel özelliklerin gerekse birey-çevre etkileşiminin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle, psikolojik sağlamlık ile ilgili değişkenlerin belirlenmesi ve böylece risk faktörlerine uygun müdahalelerin uygulanarak öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilmesi hem öğretmenlerin kendi ruh sağlıkları açısından hem de öğrencileri ile açık ve etkili kişilerarası ilişkiler geliştirmeleri ve dolayısıyla sağlıklı bir okul ikliminin oluşturulması açısından önemlidir.

Psikolojik Sağlamlığı Arttırmak İçin Neler Yapılabilir?

- Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.

- 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 tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili "olmasa ne olurdu?" ya da "daha farklı olsa ne olurdu?" gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Onun yerine odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır. Aynı "Öldürmeyen şey güçlendirir" sözündeki gibi...

- Yakınlarınıza "psikolojik sağlamlık" tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme 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. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, zorluklarla mücadele ederler. Durağan olmaktan çok değişime inandıklarından, stresli yaşam olaylarını güvenliklerini tehdit eden durumlar olarak değil, kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak görürler.

- 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 yordayıcılarındandır. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığında gelişmesine yarımcı olur.

- Profesyonel destek alın. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız profesyonel destek almaktan çekinmeyin.

Kaynakça:

Ak, Ç.(2016) *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Bektaş, M. (2018) *Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması.* Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Çetin, D. (2020) Üni*versite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile çocukluk çağı travmaları ve ototelik kişilik arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

GİZİR, C. (2007). *Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması.* Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), 113-128.

Gönen, T. (2020) *Özel okullarda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve iş doyumlarının mesleki tükenmişlik düzeylerine etkisi: Mardin ili örneği.* Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Hoşoğlu, R., KODAZ, A. F., BİNGÖL, T. Y., & BATIK, M. V. (2018). *Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık.* OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 8(14), 217-239.

Kandemir, A. (2019) *Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Kara, E. (2020) *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen faktörler.* Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Yalım Yaman, D. (2018) *"Psikolojik Sağlamlık"* www.Tzv.org.tr

AKKENT ANADOLU LİSESİ