

ŞÜKRÜYE GÖĞÜŞ İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

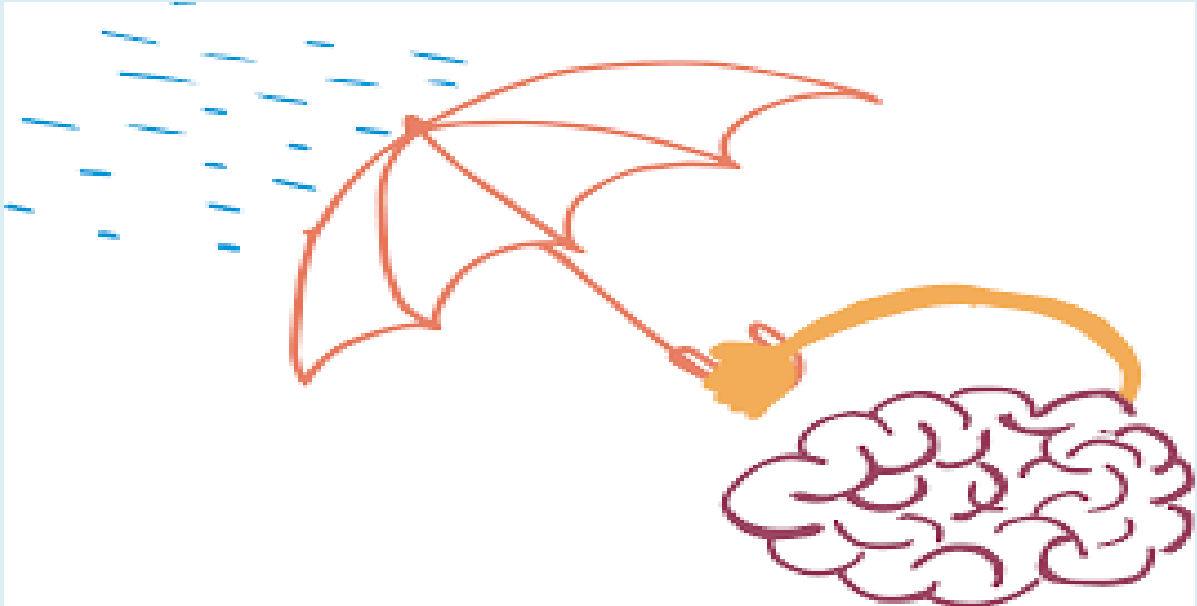
Öğretmen Bülteni

Kasım, 2020

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE COVID-19



Araştırmacılar tarafından "Yılmazlık" ve "Kendini Toparlama Gücü" olarak da adlandırılan Psikolojik sağlamlık (resilience), bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir.



Bir diğerk ifadeyle psikolojik sağlamliğın ortaya çıkabilmesi için bireyin bir risk ya da zorluğa maruz kalması ve bu sũrecin sonunda, duruma uyum sağlayarak mevcut tũm olumsuz koşullara rağmen yaşamının farklı alanlarında başarı elde etmesi gerekmektedir.

Psikolojik Sađlamliđa Etki Edebilecek Bazı Risk Faktũrleri

- ✚ Olumsuz yaşam olayları
- ✚ Kronik hastalıklar
- ✚ Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- ✚ Ebeveynlerin bořanması, ۆlũmũ ya da tek ebeveyn ile yařamak
- ✚ Ergenlik dũnemde anne olma
- ✚ Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- ✚ ocuk ihmali ve istismarı
- ✚ Savař ve dođal afetler gibi toplumsal travmalar
- ✚ Toplumsal řiddet ve ailevi felaketler
- ✚ Evsizlik



Psikolojik Sağlamlık İçin Koruyucu Olabilecek Bazı Etmenler

- ❖ Zeka
- ❖ Akademik bařarı
- ❖ Olumlu veya kolay mizaç
- ❖ Benlik saygısı ve ۆzyeterlik
- ❖ Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- ❖ ۆzerklik
- ❖ Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
- ❖ Etkili problem çözme becerileri
- ❖ İyimserlik ve umut



- ❖ Mizah duygusuna sahip olma
- ❖ Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- ❖ Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- ❖ Akran / Arkadaş desteği
- ❖ Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

KORONAVİRÜSÜN ETKİLERİ...



Dünyada patlak veren Covid-19 salgını birçok insan için beklenmedik bir stres ve sıkıntı kaynağı olmuştur. Psikolojik sağlamlığı güçlendirmek ise bu zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı olabilir.

BU SÜREÇTE DUYGU, DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞLARINIZIN DAHA FAZLA FARKINDA OLUN..



COVID-19'un yayılması ve okulların kapanışı sizi duygu, düşünce ve davranışlarınız açısından etkilemiş olabilir.

- + Ne Düşünüyorsunuz?
- + Nasıl Hissediyorsunuz?
- + Ne yapıyorsunuz?
- + Fiziksel olarak nasılsınız?

Bu soruları göz önünde bulundurarak kendinizle ilgili farkındalığınızı arttırın.



Kendinizi Rahatlatmayı Deneyebilirsiniz. Vücudunuzun ve zihninizin ne zaman stres altında olduğunu anlamaya çalışın. Stresli veya endişeli hissediyorsanız, birkaç derin nefes alın ve endişelerinizi kısa bir süre için bile bırakmaya odaklanın.



İş ve Yaşam Dengesini Sürdürün. Bu süre zarfında, gün boyunca yeni rutinler ve yapılar geliştirmek çok önemli olacaktır. Bu, güvenlik ve kontrol duygularını teşvik eder. Uzaktan çalışırken iş ve boş zaman arasında net sınırların olması önemlidir. Kişisel koşullarınız göz önüne alındığında şu anda neler yapıp yapamayacağınız konusunda gerçekçi olun.

Self-Care Strategies for Resilience

- Start a gratitude journal 
- Prepare your favorite food 
- Make your space comfy and cozy 
- Video chat with your best friends 
- Set boundaries with your media consumption 
- Make a playlist of your favorite songs (and share with your friends) 

 American Foundation for Suicide Prevention

İngiliz Psikoloji Derneği Salgın Hastalık Döneminde **ÖĞRETMENLERİN** Psikolojik Sağlıklarını Artırmak İçin 3 Önemli Noktaya Dikkat Çekmiştir.



Aidiyet: Uzaktan çalışma ve izolasyon zamanlarında aidiyet ve bağlılık duygusu esastır. Öğretmenler olarak meslektaşlar, öğrenciler ve aileyle olan ilişkileri çeşitli yollarla geliştirmek ve güçlendirmek pandemi sürecinde ruh sağlığımızı korumamız açısından önem taşımaktadır.



Öğrenme: Pandemi sürecinde kendinize fırsatlar oluşturarak farkında olmadığınız yeteneklerinizi keşfedebilir ve onları ilerletebilirsiniz. Ayrıca yansıtıcı düşünme becerilerinizi geliştirmeyi deneyerek kendinizle ilgili farkındalığınızı arttırabilirsiniz.



Yardım Arama ve Destek Alma: Bireyler zor zamanlarda kendilerini savunmasız ve yalnız hissedebilir. Bu nedenle kendinizi kötü hissettiğinizde bir uzmandan yardım isteyebilirsiniz. Böylece sıkıntılarınızın üstesinden gelebilir ve kendinizi geliştirebilirsiniz.





KAYNAKÇA

How to Help Families and Staff Build Resilience During the COVID-19 Outbreak. Center on the Developing Child, Harvard University. Erişim adresi <https://developingchild.harvard.edu/resources/how-to-help-families-and-staff-build-resilience-during-the-covid-19-outbreak/>

Duffield, S. ve O'Hare, D. (2020). Teacher resilience during coronavirus school closures. The British Psychological Society Promoting Excellence in Psychology, 1-5. Erişim adresi <https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Member%20Networks/Divisions/D/ECP/Teacher%20resilience%20during%20coronavirus%20school%20closures.pdf>

Teacher Wellbeing & Self-Care during the COVID-19 (Coronavirus) School Closures. An Roinn Oideachais agus Scileanna Department of Education and Skills. Erişim adresi <https://www.education.ie/en/The-Department/Announcements/teacher-wellbeing-self-care-during-the-covid-19-coronavirus-school-closures.pdf>

Eraslan, Y. (2008). Psikolojik sağlamlık. Marmara Eğitim Kurumları, Rehberlik Danışma Merkezi Yayınları, 22-26.

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

Of Rehberlik ve Araştırma Merkezi Psikolojik Sağlamlık El Broşürü.