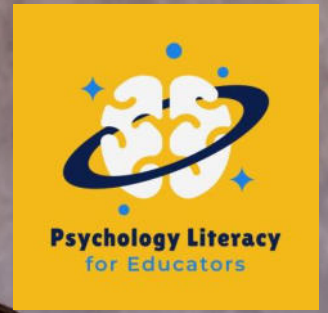




Co-funded by  
the European Union



# Psikolojik Dayanıklılık

## Ünite 5





## Co-funded by the European Union

*"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."*

*"Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliđi'nin veya Avrupa Eğitim ve Kùltür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birliđi ne de EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz."*



**CC BY-NC-SA 4.0 DEED**

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

*This document has been prepared as free learning and teaching material (**Open Educational Resource**) and is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licence. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.*

*Bu belge, ücretsiz öğrenme ve öğretim materyali (**Açık Eğitim Kaynağı**) olarak hazırlanmıştır ve Atıf-Ticari Olmayan-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası lisansı altında yayınlanmaktadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.*



# Psikolojik Dayanıklılık



**Afet**, bir topluluğun ya da toplumun işleyişini ciddi şekilde bozan, büyük can kayıplarına, yaralanmalara ve ekonomik, çevresel ya da maddi zararlara yol açan ve etkilenen toplumun kendi imkanlarıyla başa çıkamayacağı durumlar olarak tanımlanır. Bir topluluğun afetlere karşı direnci, bu tür olayların etkilerini en aza indirme ve normal yaşantısına hızla dönebilme yeteneği olarak düşünülebilir. Son yıllarda doğal afetlerin sayısının ve şiddetinin artması, afetlere karşı direnci arttırmaya yönelik çabaların önemini daha da artırmıştır. Afet direnci, bireylerin ve toplumların doğal ya da insan kaynaklı afetlere karşı hazırlıklı olmalarını, kriz anında etkili önlemler almalarını ve sonrasında toparlanma sürecini hızlandırmalarını sağlayan stratejilerle şekillenir. Afetlere karşı dirençli olmak, daha güvenli bir yaşam sürdürmenin anahtarıdır.

**Psikolojik sağlamlık** ya da kendini toparlayabilme gücü olarak da ifade edilen dayanıklılık, bireyin stresli ve zorlu koşullara uyum sağlama kapasitesini ifade eden bir kişilik özelliğidir. Erken yaşlarda gelişir ve zaman içinde belirli etkenlere bağlı olarak değişebilse de genel olarak istikrarlı bir yapı gösterir. Psikolojik dayanıklılık, kişinin baskı altındayken sağlığını ve işlevselliğini koruyabilmesiyle ilişkilidir. Dayanıklı bireyler, yaşamlarındaki olaylara karşı aktif bir tutum sergiler, çevreleriyle etkileşim halinde olur ve karşılaştıkları durumları kontrol edebilme ya da yönlendirebilme inancına sahiptir. Aynı zamanda, belirsizlikleri ve zorlukları tehdit olarak değil, gelişim ve öğrenme fırsatı olarak değerlendirme eğilimindedirler.

**Afet, kayıp, kaza** gibi beklenmedik olaylar bireylerin psikolojik işlevselliğini etkileyebilmektedir. Bu etkilenme aynı bireyin ruhsallığı gibi bireylere özgüdür. Yaşanılan olayın doğasına özgü olarak ve bireylerin hikayesine ve deneyimine bağlı olarak psikolojik etkilenimleri farklılık göstermektedir.



Bu bireysel farklılıklar, yaşanan olaylar karşısında gösterilen tepkiler kişinin psikolojik dayanıklılığı ile ilişkilendirilir. Kişi, yaşadığı deneyime ve sahip olduğu etkilenebilirliğe rağmen işlevsellik gösterebiliyor, duygularına ve etkilenebilirliğe rağmen olumlu çıktılar gösterebiliyorsa bu, kişinin psikolojik dayanıklılığı ile ilişkilendirilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, “sürekli olumsuzluklara veya potansiyel olarak travmatik olaylara maruz kalan bireylerin zaman içinde olumlu psikolojik uyum deneyimlediği dinamik bir psikososyal süreç olarak” tanımlanmaktadır (Graber vd, 2015: 5-6). Sisto vd. (2019: 1) ise psikolojik dayanıklılığı, kişinin varoluşsal amaçlara yönelik yöneliminin devamlılığını sürdürebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, zorlayıcı yaşam deneyimlerinde işlev göstermeyi destekleyen bir takım kişilik özellikleri

kümesi olarak da adlandırılabilir. Bu davranış kümesinde; yaşanan olaylar üzerinde kontrol sağlayabilme, değiştirebilmeye dair inanç, gündelik pratiklere, rutinelere bağlılık, gelişim için heyecan duymak ve gelişmeye açık olmak gibi özellik ve inançların yer aldığı inanılmaktadır.



Psikolojik dayanıklılığın bu özellikleri düşünüldüğünde, psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin bağlılık/adanmışlık, kontrol ve meydan okuma gibi yaklaşımları benimseyerek psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirdikleri düşünülmektedir.

**1. Bağlılık:** Dayanıklı bireyler, hayatlarının anlamlı olduğuna inanır ve içinde bulundukları süreçlere aktif katılım gösterirler. İş, aile ve sosyal çevre gibi yaşam alanlarına derin bir bağlılık hissederler (Maddi, 2006). Bu bağlılık duygusu, bireyin stresli durumlarla karşılaştığında geri çekilmek yerine, mücadele etmeye devam etmesini sağlar.

**2. Kontrol:** Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, yaşamlarındaki olayları tamamen belirleyemeseler de, belli bir ölçüde kontrol edebileceklerine inanırlar (Kobasa, 1979). Bu kontrol algısı, bireyin çaresizlik hissine kapılmasını engelleyerek, zorluklar karşısında aktif çözümler üretmesini teşvik eder. Araştırmalar, yüksek kontrol algısına sahip bireylerin stresle daha iyi başa çıktığını ve daha düşük psikolojik sıkıntı yaşadığını göstermektedir (Bartone, 1999).

**3. Meydan Okuma:** Dayanıklı bireyler, belirsizlikleri ve değişimi tehdit olarak görmek yerine, bunları kişisel gelişim fırsatları olarak değerlendirme eğilimindedirler (Bartone et al., 2008). Zorluklar, bu bireyler için büyüme ve öğrenme süreçlerinin bir parçasıdır. Bu perspektif, bireyin karşılaştığı stresli durumları daha esnek ve uyumlu bir şekilde yönetmesini sağlar.





**Bu üç bileşen,** psikolojik dayanıklılığın temel taşlarını oluşturur ve bireylerin zorlayıcı yaşam koşullarına uyum sağlamalarına yardımcı olur. Yapılan çalışmalar, bu özelliklerin geliştirilmesinin stresle başa çıkma becerilerini artırarak psikolojik iyi oluşu desteklediğini ortaya koymaktadır (Maddi, 2002; Bartone, 1999).

**Dayanıklılığın bu doğası sayesinde,** psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler stresli ve zorlayıcı bir durumda etkin bir başa çıkma yöntemine sahip olurlar. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığı zorlayıcı bir deneyimle başa çıkmaya destek olan koruyucu bir mekanizma olarak tanımlanabilmektedir. Psikolojik dayanıklılık, değişimle, zorluklarla ve belirsizlikle etkili bir biçimde başa çıkabilmek için hayati bir öneme sahiptir.

**Okul,** çocuklarının hayatının önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Okul ekosisteminde çocuk sosyalleşmeyi öğrenmekte, dünya ile güvenli bir ekosistem olan okul aracılığı ile tanışmaktadır. Bu bağlamda zorlayıcı ve travma tetikleyici deneyimler ile karşılaşmaları da ihtimaller dahilindedir. Okulun çocukların yaşamında sahip olduğu yer düşünüldüğünde, yaşanan olumsuz bir deneyimde okul ekosistemindeki yetişkinlerin çocukların psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisi de göz önünde bulundurulmalıdır. Okul ekosisteminde yaşanabilecek olumsuz bir deneyimin öncesinde, çocukların psikolojik dayanıklılığını destekleyecek koruyucu faktörler ve psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkileyebilecek risk faktörlerini önleme çalışmaları gözetilmelidir.

## Okul Ortamında Karşılaşılabilecek Bazı Risk Faktörleri:

Çocukların psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkileyebilecek faktörler, akademik ve duygusal gelişimlerini de olumsuz yönde etkileyebilir. Bunlardan biri öğretmen ihmali olup, çocuğun duygu ve düşüncelerinin göz ardı edilmesi ya da öğrenciyi belirli kalıplara uydurma çabası şeklinde kendini gösterebilir. Ayrıca, öğretmenin psikolojik dayanıklılığının düşük olması, kendi yaşamındaki zorluklarla başa çıkamaması nedeniyle öğrencileri destekleme kapasitesinin azalmasına yol açabilir.

**Akran zorbalığı** da okul ortamındaki önemli risk faktörlerinden biridir. Öğrencilerin sözel ve duygusal şiddete maruz kalması, lakap takma, fiziksel özelliklerle alay etme gibi durumlar bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir. Bunun yanı sıra, akademik ilerlemede bireysel farklılıklar da öğrenciler üzerinde baskı yaratabilir. Okuma-yazmaya erken ya da geç başlamaktan öğrenme güçlüklerine kadar birçok faktör, ailelerin, öğretmenlerin ve okul idaresinin gerçekçi olmayan akademik beklentileri ile birleştiğinde, öğrenciler için stres kaynağı haline gelebilir.





Bunlara ek olarak, olumsuz okul ve akran çevresi, öğrencinin dışlanma, akran reddi veya ayrımcılığa maruz kalmasına neden olabilir. Okul ortamının güvenli olmaması, öğrencinin kendisini huzursuz ve güvensiz hissetmesine yol açabilir. Son olarak, olumsuz okul deneyimleri de öğrencinin okula aidiyet duygusunu zedeleyen faktörler arasında yer alır. Okulda şiddete maruz kalmak ya da tanık olmak, travmatik olaylar yaşamak ya da okul fobisi geliştirmek, öğrencinin eğitim sürecine uyum sağlamasını zorlaştırabilir. Tüm bu faktörler, çocuğun psikolojik sağlamlığını tehdit eden unsurlar olarak öne çıkmaktadır.

## Okul Ortamında Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılığını Destekleyebilecek Bazı Koruyucu Faktörler:

Bunlardan biri, etkili öğretmen-öğrenci ilişkisidir. Öğretmenlerin, çocuklarla besleyici ve destekleyici ilişkiler kurması, onların duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebileceği güvenli bir ortam oluşturması, öğrencinin psikolojik ve akademik gelişimine olumlu katkıda bulunur. Bunun yanı sıra, öğretmenin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olması, stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkmada öğrencilere olumlu bir rol model sunar. Öğretmenlerin iyi oluş düzeylerinin yüksek olması, sınıftaki genel atmosferi iyileştirerek öğrencilerin kendilerini daha güvende hissetmesini sağlar.

**Olumlu akran ilişkileri**, öğrencilerin sosyal destek alabilecekleri güvenli bağlar kurmasına yardımcı olur. Okul ortamında yakın arkadaşlara sahip olmak, öğrencilerin psikolojik sağlamlığını güçlendirirken, besleyici sosyal ilişkiler geliştirmeleri de onların kendilerini kabul edilmiş ve değerli hissetmelerini destekler. Okul bağlılığı ve aidiyet hissi, öğrencinin okul ortamında kendini güvende ve mutlu hissetmesini sağlayan önemli bir unsurdur. Şefkatli, kapsayıcı ve farklılıklara duyarlı bir sınıf ortamı, öğrencinin okula zevk alarak gelmesine katkıda bulunur. Aynı zamanda, etkili bir psikolojik danışma ve rehberlik hizmetinin varlığı, öğrencilerin duygusal ve akademik süreçlerine yönelik destek sunar.

**Öğrencilerin akademik gelişimi** kadar ilgi ve yetenek keşfetme süreci de önem taşımaktadır. Okulun sunduğu akademik ve sanatsal fırsatlar, öğrencilerin kendilerini keşfetmelerine yardımcı olur. Sanatsal ve sportif faaliyetlere erişimin kolay olması, öğrenme süreçlerinde içsel motivasyonu ve hedef yönelimini artıran bir ortamın oluşturulması, farklı öğrenme stillerine hitap edebilen eğitim modellerinin uygulanması, öğrencilerin çok yönlü gelişimine katkı sağlar.



Son olarak, etkin eğitim ve okul yönetimi politikaları, olumlu öğrenci-öğretmen ilişkilerini destekleyen bir eğitim sisteminin temel taşlarından biridir. Eğitim yöneticilerinin, çocuklarda karakter gelişimi ve yaşam becerilerini destekleyen bir bakış açısına sahip olması, okul ortamındaki genel atmosferi iyileştirir. Eğitsel politikaların cesaretlendirici ve kapsayıcı olması, öğrencilerin kendilerini daha güvende hissetmelerini ve eğitim sürecine aktif katılım göstermelerini sağlar.

**Psikolojik dayanıklılık**, bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkma ve bu süreçten güçlenerek çıkma becerisidir. Okul ekosistemi, öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını şekillendiren önemli bir ortamdır ve bu ekosistemin en kritik unsurlarından biri öğretmenlerdir. Öğretmenler, risk faktörlerini azaltarak ve destekleyici faktörleri güçlendirerek öğrencilerin duygusal ve akademik gelişimine katkıda bulunabilirler. Güvenli, kapsayıcı ve besleyici bir okul ortamı sağlandığında, öğrenciler yalnızca günlük stresle değil, aynı zamanda afetler ve diğer zorlayıcı yaşam deneyimleriyle de daha güçlü bir şekilde baş edebilirler. Bu nedenle, öğretmenlerin bilinçli desteği ve etkili okul politikaları, öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını desteklemede ve güçlendirmede kilit rol oynamaktadır.



## Okulda Psikolojik Dayanıklılık

---

**Travmatik yaşam olayları**, öğrencilerin okul içindeki ilişkilerini ciddi biçimde etkileyebilir. Psikolojik travma yaşayan öğrenciler, bulundukları ortamın (örneğin sınıf veya okul binası) fiziksel olarak güvenli olup olmadığını sorgulayabilir ve çevresindekilere karşı güven problemi geliştirebilirler. Bu durum, hem öğretmenlerine hem de sınıf arkadaşlarına duydukları güveni sürekli olarak test etmelerine yol açabilir. Sonuç olarak, sınıf içindeki sosyal etkileşimlerde belirgin bir güvensizlik hissi oluşabilir ve bazı öğrenciler sosyal ortamlardan uzak durma eğilimi gösterirken, bazıları ise kendine güvenli alan oluşturmak amacıyla gruplaşma eğiliminde olabilir.



Ayrıca, güven duygusu ile şüphe arasında gidip gelen öğrencilerde sosyal davranışlarda kararsızlıklar ya da tutarsızlıklar gözlemlenebilir. Bu da zamanla arkadaş ilişkilerinde gerginliklerin ve çatışmaların artmasına neden olabilir.

**Travmatik bir deneyim yaşayan** bazı öğrenciler, bu olaylar sonrasında kendilerini yeterince koruyamadıklarını ya da çevrelerindeki yetişkinlerin onları korumak konusunda yetersiz kaldığını düşünebilir. Bu algı, zamanla otorite figürlerine (ebeveynler, öğretmenler, uzmanlar veya diğer yetkililer) karşı olumsuz bir tutum geliştirmelerine neden olabilir. Öğrenci, yaşadığı güven kaybını özellikle öğretmene, yani sınıf içerisindeki otoriteye yöneltebilir.

Bu durum, öğrencinin sınıf kurallarını ya da öğretmenin uygulamalarını bir disiplin yöntemi olarak değil, cezalandırma amacı taşıyan olumsuz bir yaklaşım olarak algılamasına yol açabilir. Bu yanlış değerlendirme, öğrencinin okul ortamında disiplin sorunları yaşamasına ve otoriteyle çatışma içine girmesine zemin hazırlayabilir.

**Travmatik stres tepkileri**, öğrencilerin tehdit edici, korkutucu ya da zarar verici bir olaya karşı verdikleri fiziksel, zihinsel, duygusal ya da davranışsal tepkileri ifade eder. Zorlayıcı ya da sarsıcı yaşam olayları karşısında öğrencilerin çeşitli stres tepkileri göstermesi beklenen bir durumdur. Bu nedenle, yaşanan olayın ardından ortaya çıkan bu tepkiler genellikle “anormal bir duruma verilen normal tepkiler” olarak değerlendirilir.



**Ancak her öğrenci**, aynı olay karşısında aynı şekilde tepki vermeyebilir. Bu tepkilerin süresi, yoğunluğu ve biçimi öğrenciden öğrenciye farklılık gösterebilir. Dolayısıyla, bir öğrencinin belirgin stres belirtileri göstermesi onun zayıf olduğu anlamına gelmeyeceği gibi, hiçbir belirti göstermemesi de olaydan etkilenmediğini ya da duyarsız olduğunu göstermez.

Aşağıda, öğrencilerde travmatik yaşam olayları sonrasında gözlemlenebilecek yaygın stres tepkileri sıralanmıştır. Eğer bu tepkiler zamanla azalmazsa ya da giderek artıyorsa, öğrencinin bir uzmandan psikolojik destek almasını sağlamak, onun iyilik hâlini korumak adına önemli bir adımdır.





## Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Verilen Ortak Stres Tepkileri

---

Öğrenciler, travmatik ya da yoğun stres yaratan bir olay sonrasında farklı alanlarda çeşitli tepkiler gösterebilir. Bu tepkiler genellikle bilişsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel boyutlarda kendini gösterir. Öğretmenlerin bu tepkileri tanınması, erken dönemde destek sağlamaları açısından oldukça önemlidir.

### Bilişsel Tepkiler

---

Travmatik bir deneyim sonrasında bazı öğrenciler olayları anlamlandırmakta zorlanabilir. “Her şey kontrolümden çıktı”, “tehlikedeyim, kendimi güvende hissetmiyorum” , “ne olduğunu tam anlayamıyorum” gibi düşünceler sıkça dile getirilebilir. Bazı öğrenciler, çevresindekiler tarafından anlaşılmadığını hissedebilir ve yaşadıkları dünyanın artık anlamsız ya da boş olduğunu düşünebilir.

Dikkat dağınıklığı, karar vermekte zorlanma, derslere odaklanamama, hafıza sorunları, düşüncelerin karışıklığı ve organize olamama gibi zihinsel işlevlerde aksamalar da bu dönemde gözlemlenebilir. Ayrıca istenmeyen olaylara dair anılar sık sık ve istem dışı şekilde öğrencinin zihninde tekrar canlanabilir.

### Duygusal Tepkiler

---

Duygusal anlamda öğrenciler sürekli tedirgin ya da panik halinde olabilir. Bazıları neredeyse her şeyden korktuğunu ifade ederken, bazıları kendini güvende hissetmez. Kendi değerini sorgulayan, öfke, huzursuzluk, gerginlik ve sinirlilik gibi duyguları sıkça yaşayan öğrenciler olabilir.

Aynı zamanda hem kendisi hem de sevdikleriyle ilgili yoğun endişe ve korkular yaşanabilir. Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük, öfke patlamaları gibi duygu durumları yaygın olarak görülebilir. Bazı öğrenciler ise sürekli kendini suçlama eğilimindedir ya da derin bir utanç hissi yaşayabilir. Öz güven düşüklüğü, agresiflik, aşırı kayıtsızlık, duygularını bastırma ya da tamamen donuklaşma gibi belirtiler de gözlemlenebilir. Bu süreçte kaygı ve depresyon belirtileri de ortaya çıkabilir.

## Fiziksel Tepkiler

---

Travma yaşamış öğrencilerde sık görülen bedensel tepkiler arasında terleme, titreme, üşüme hissi ve kas gerginliği yer alır. Baş veya karın ağrısı gibi somatik yakınmalar, öğrencinin duygusal durumunun fiziksel yansımaları olabilir. Yorgunluk, bitkinlik ve tükenmişlik hissi bu dönemde yaygındır. Uykuya dalmakta güçlük çekme, sık sık uyanma ya da hiç uyuyamama gibi uyku problemleri de görülebilir.

Bunun yanı sıra iştah kaybı ya da aşırı yemek yeme gibi beslenme alışkanlıklarında değişiklikler olabilir. Bazı öğrencilerde bağışıklık sistemi zayıflayabilir; bu da onları hastalıklara karşı daha hassas hâle getirir. Sürekli baş dönmesi, sersemlik hissi ve bazen de travmatik anıyı yeniden yaşıyormuş gibi hissetme gibi belirtiler gözlemlenebilir. Bu tür tepkiler, öğrencinin olaydan fiziksel olarak ne ölçüde etkilendiğine dair önemli ipuçları verir.

## Davranışsal Tepkiler

---

Travma sonrası bazı öğrenciler içe kapanabilir, çevresiyle daha az iletişim kurmaya başlar ve sessizleşebilir. Sosyal ilişkilerde bozulmalar yaşanabilir; arkadaşlarıyla sık sık tartışma, çatışma ya da uzaklaşma gibi davranışlar sergileyebilirler. Ani öfke patlamaları, aşırı hareketlilik, sınıf içi ya da okul genelindeki etkinliklere katılmayı reddetme gibi davranışsal değişiklikler dikkat çekici olabilir.

Ayrıca öğrencinin derslere ilgisi azalabilir ve akademik sorumluluklarını sürekli ihmal ettiği gözlemlenebilir. Bazı durumlarda öğrenciler okuldan kaçma eğiliminde olabilir ya da öz bakımını ihmal edebilir. Beslenme düzeninde belirgin değişiklikler (çok az ya da aşırı yemek yeme), olayı hatırlatan kişilerden veya yerlerden kaçınma, aşırı alınganlık ya da ani sinirlenme gibi davranışlar da ortaya çıkabilir. Daha ileri düzeyde, tütün, alkol ya da madde kullanımına yönelme gibi riskli davranışlarla da karşılaşılabilir.





## Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılığını Desteklemek

Okul, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık geliştirmesi açısından oldukça önemli bir çevresel destektir. Özellikle duygusal dayanıklılığın gelişmesinde okul hayatı, öğrencilerin kendilerini düzenleme becerilerini geliştirmeleri, sağlıklı sosyal ilişkiler kurmaları ve yaşamlarına anlam katmaları açısından güçlü bir zemin sunar. Bu süreçte öğretmenler, okul yöneticileri ve diğer çalışanlarla birlikte önemli bir rol üstlenir. Öğretmenler sadece akademik değil, aynı zamanda duygusal destek açısından da öğrenciler için güvenli bir bağ kurar. Bu nedenle, travma duyarlılığı yüksek bir okul iklimi oluşturmak ve öğretmenlerin sunduğu sosyal desteğin niteliğini artırmak büyük önem taşır.

## Travmatik Yaşantılar Karşısında Güven ve Kontrol Hissi

Travma sonrası çocuk ve ergenler, güvenli bir ortamda olduklarını bilmek ve kontrol duygusunu yeniden kazanmak isterler. Bu bağlamda okulun, öğrencinin güven duygusunu destekleyen bir yer olması gerekir. Travma sonrası oluşabilecek psikolojik etkileri azaltmak için okullarda psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik uygulamalar önemlidir. Öğrencilere, zorlu yaşam olayları karşısında destek olabilecek güvenli ve tutarlı bir okul ortamı sunmak, toparlanma sürecini doğrudan etkiler. Tutarlılık rutinlerle sağlanabilir. Rutinlerin yeniden sağlanabilmesi için aile ve okulun işbirliği içerisinde hareket etmesi önemlidir.

## Güvenli Bir Ortam Oluşturmak

Travma sonrası öğrenciler, hem fiziksel hem duygusal olarak güvende hissetmek isterler. Okul ve sınıf ortamında açık iletişim, net kurallar ve adil bir yönetim anlayışı, öğrencilerin güven algısını güçlendirir. Ayrıca, öğrencilerin kendi gelişim düzeylerine uygun sorumluluklar almasına imkân tanımak, kontrol duygularını yeniden kazanmalarına yardımcı olur. Öğretmenlerin sakin, tutarlı ve anlayışlı tutumları, öğrencinin davranışlarını düzenlemesine büyük katkı sağlar. Derslerin başında ya da sonunda yapılacak kısa ve yapılandırılmış etkinlikler, öğrencinin rahatlamasına ve derse daha iyi odaklanmasına destek olabilir.

## Bilgi Temelli Yaklaşım Geliştirmek

Travmadan etkilenen öğrencileri desteklemenin en etkili yollarından biri, doğru ve bilimsel bilgiye dayalı bir yaklaşım benimsemektir. Psikolojik travmanın belirtileri, çocuklarla nasıl iletişim kurulması gerektiği ve okul temelli desteklerin nasıl planlanacağı konusunda güvenilir kaynaklardan bilgi edinmek oldukça faydalıdır. Bu bilgiler doğrultusunda, öğretmenler kendi uygulamalarını daha etkili hâle getirerek öğrencilere uygun psikososyal destek sunabilir.

## Duyarlı Bir Okul İklimi Oluşturmak

Okuldaki rehber öğretmenler doğal olarak psikolojik destek sürecinde ön plana çıksa da travma yaşayan öğrencilerin ihtiyaç duyduğu destek, sadece bu birimlerle sınırlı değildir. Tüm okul çalışanlarının, öğrencinin güvenliğini tehdit eden unsurları fark edebilmesi, yeniden travmatize olmalarının önüne geçmesi ve sosyal-duygusal açıdan destekleyici bir ortam oluşturması gerekir. Bu noktada öğretmenlerin travmatik stres tepkileri konusunda bilgi sahibi olmaları, öğrencilerin akademik ve sosyal gelişimlerine olumlu katkı sağlar. Güçlü bir okul aidiyeti ve sosyal bağ, öğrencilerin hem devamlılığını hem de akademik başarısını artırır.



## Travmayı Öğrencinin Gözünden Değerlendirmek

Her çocuk ya da ergenin yaşadığı travmatik olayı algılama ve tepki verme biçimi farklıdır. Travmanın türü, süresi, öğrencinin önceki deneyimleri, gelişimsel düzeyi ve çevresel desteği bu farklılığı belirleyen önemli etkenlerdir. Bu nedenle, öğretmenlerin olayın kendisinden çok öğrencinin bu olayı nasıl algıladığını dikkate alması gerekir. Öğretmenin olayları kendi bakış açısıyla değerlendirmesi ve öğrencinin yaşadığı stresi küçümsemesi, güven duygusuna zarar verebilir. Öğrencinin yaşadığı durum öğretmene sıradan görünse bile, eğer öğrenci kendini güvende hissetmiyor ve yoğun stres yaşıyorsa, psikolojik travma riski oluşmuş olabilir.





## Gelişimsel Farklılıkları Gözetmek

Çocukların ve ergenlerin duygusal ve zihinsel gelişimleri devam ettiği için, travmatik yaşantılara verdikleri tepkiler de farklılık gösterebilir. Duygularını ifade etmekte zorlanabilir, yaşadıklarını tanımlayamayabilir ya da başkalarının gözünde farklı algılanmaktan çekinebilirler. Bu nedenle öğretmenlerin öğrencileri düzenli olarak gözlemlemesi ve ani değişimlere dikkat etmesi gerekir. Davranış değişiklikleri, yoğun içe kapanma ya da ani öfke patlamaları gibi belirtiler travmatik bir sürecin işareti olabilir.

## Duygusal ve Sosyal Gelişime Alan Açmak

Öğrencilerin akademik başarıları kadar duygusal ve sosyal gelişimleri de desteklenmelidir. Özellikle risk altındaki çocuklar için okul, güvenli ilişkiler kurabilecekleri ve sosyal beceriler geliştirebilecekleri önemli bir ortamdır. Sınıf içi etkinliklerle öğrencilerin duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme becerilerini geliştirmek mümkündür. Bu süreçte öğretmenin anlayışlı ve sabırlı yaklaşımı, öğrencilerin duygularını paylaşmasına ve kendilerini daha iyi hissetmesine yardımcı olur.

## Yeniden Travmatize Olmayı Önlemek

Travma yaşamış öğrenciler, geçmiş deneyimlerini hatırlatan olaylar karşısında yeniden yoğun stres tepkileri verebilir. Öğretmenlerin bu tür “tetikleyici” durumları fark edebilmesi ve önlem alması çok önemlidir. Sınıf içinde öğrencide ani huzursuzluk, panik ya da içe kapanma gibi tepkiler gözlemlendiğinde, o an farkında olunmayan bir hatırlatıcı tetikleyici olabilir. Bu nedenle travma belirtilerine dikkat etmek, ortamda yeniden travmatize edici koşulları ortadan kaldırmak açısından önem taşır.







## Sosyal Destek Sunmak

Zor zamanlar geçiren çocuk ve ergenler için destekleyici kişiler büyük fark yaratır. Özellikle travma yaşayan öğrencilerin yanında olan, onları dinleyen, anlayan ve başarabileceklerine inanan öğretmenlerin varlığı çok kıymetlidir. Öğrencilerin güçlü ve değerli hissetmesi, psikolojik dayanıklılıklarını artırır. Bu nedenle, öğretmenlerin öğrencilerle düzenli ve güvenli iletişim kurması, olumlu davranışlarını takdir etmesi, öğrencinin özgüvenini ve umut duygusunu pekiştirir.

## Öğrencilerin Kendini İfade Etmesini Desteklemek

Çocuklar yaşadıkları stresle ilgili konuşmak istediklerinde, genellikle en güvendikleri yetişkinlere yönelirler. Bu kişi çoğu zaman öğretmen olabilir. Öğrencinin anlatmak istediklerine alan açmak, ona değerli olduğunu hissettirmek ve zorlamadan, yargılamadan dinlemek çok kıymetlidir. Travmatik deneyimin içeriğine odaklanmak yerine, öğrencinin o an ne hissettiğine yönelmek ve onun duygularına kulak vermek daha etkili bir yaklaşımdır. Eğer süreç öğretmenin uzmanlık alanını aşan bir noktadaysa, öğrenciyi okul rehberlik servisine ya da ilgili destek kurumlarına yönlendirmek uygun olacaktır. Tüm bu süreç boyunca öğrencinin mahremiyetine özen göstermek ise son derece önemlidir.

Öğrencilerin yaşadığı zorlu deneyimlerin etkilerini anlamak ve bu süreçte onlara destek olmak, yalnızca bilgiyi bilmekle değil, bu bilgiyi sınıf ortamına duyarlı ve uygulanabilir yöntemlerle taşıyabilmekle mümkündür. Yukarıda ele alınan başlıklar, öğretmenlerin zorlayıcı deneyimler sonrası öğrencilerini daha iyi anlayabilmeleri ve destekleyebilmeleri için yol gösterici bir temel sunmaktadır. Bu temelin üzerine inşa edilen sınıf içi uygulamalar ise teorik bilgiyi yaşantıya dönüştürmenin güçlü bir aracıdır. Sınıf içinde uygulanabilecek özgün etkinlikler, öğrencilerin duygusal farkındalığını artırırken; öğretmenlere de güvenli bir öğrenme ortamı oluşturma yolunda somut ve etkili adımlar atma imkânı verir. Bu etkinlikler, yalnızca bir müdahale değil, aynı zamanda birer önleyici destek modelidir; böylece öğretmenler, öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığını destekleyen, kapsayıcı ve iyileştirici bir sınıf iklimi oluşturabilir.

- ✚ Amaral M. O., Silva D. M., Costa M. G., Gonçalves A. M., Pires S. M., Cruz C. M., Cabral, L. D. R. & Gil, N. C. D. S. P. (2020). ProMenteSã: A teacher training intervention program for mental health promotion at schools.
- ✚ Acta Paul Enferm, 33, 1-8 Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Ege Eğitim Dergisi (16) 1: 1-12.
- ✚ Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in Army reserve forces. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 51(2), 72-82. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.72>
- ✚ Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. International Journal of Selection and Assessment, 16(1), 78-81. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x>
- ✚ Best Start: Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre (2012). Building Resilience in Young Children Booklet for parents of children from birth to six years
- ✚ Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience. London: Overseas Development Institute, 3-27.
- ✚ Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- ✚ Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 54(3), 173-185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- ✚ Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology, 1(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- ✚ Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019).
- ✚ Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review. Medicina, 55(11), 1-22.