

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

TRAVMA SONRASI PSİKOLOJİK
DANIŞMA

**KENDİNİ
TOPARLAMA
GÜCÜ**

DAYANIKLILIK

YILMAZLIK

ESNEKLİK

BAŞA ÇIKMA

METANET

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Zorlayıcı yaşantılar sonrasında
pozitif adaptasyon



Önemli zorluklar karşısında pozitif
adaptasyonu kapsayan dinamik bir
süreç



Zorluklarla karşılaşıldığında baş
edebilme ve stres yaşantısına uyum
sağlayabilme potansiyeli

«Bireyin sistemine zarar verme olasılığı bulunan ve aniden ortaya çıkan tehdit durumuyla başa çıkabilme özelliğidir»

—Rutter, 2013

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK - TANIM

Dođru Kaynaklara
Sahip Olunması

Durumlara Uyum
Sađlama
Yeteneđinin
Sergilenmesi

Risk Taşıyan
Durumların
Meydana Gelmesi

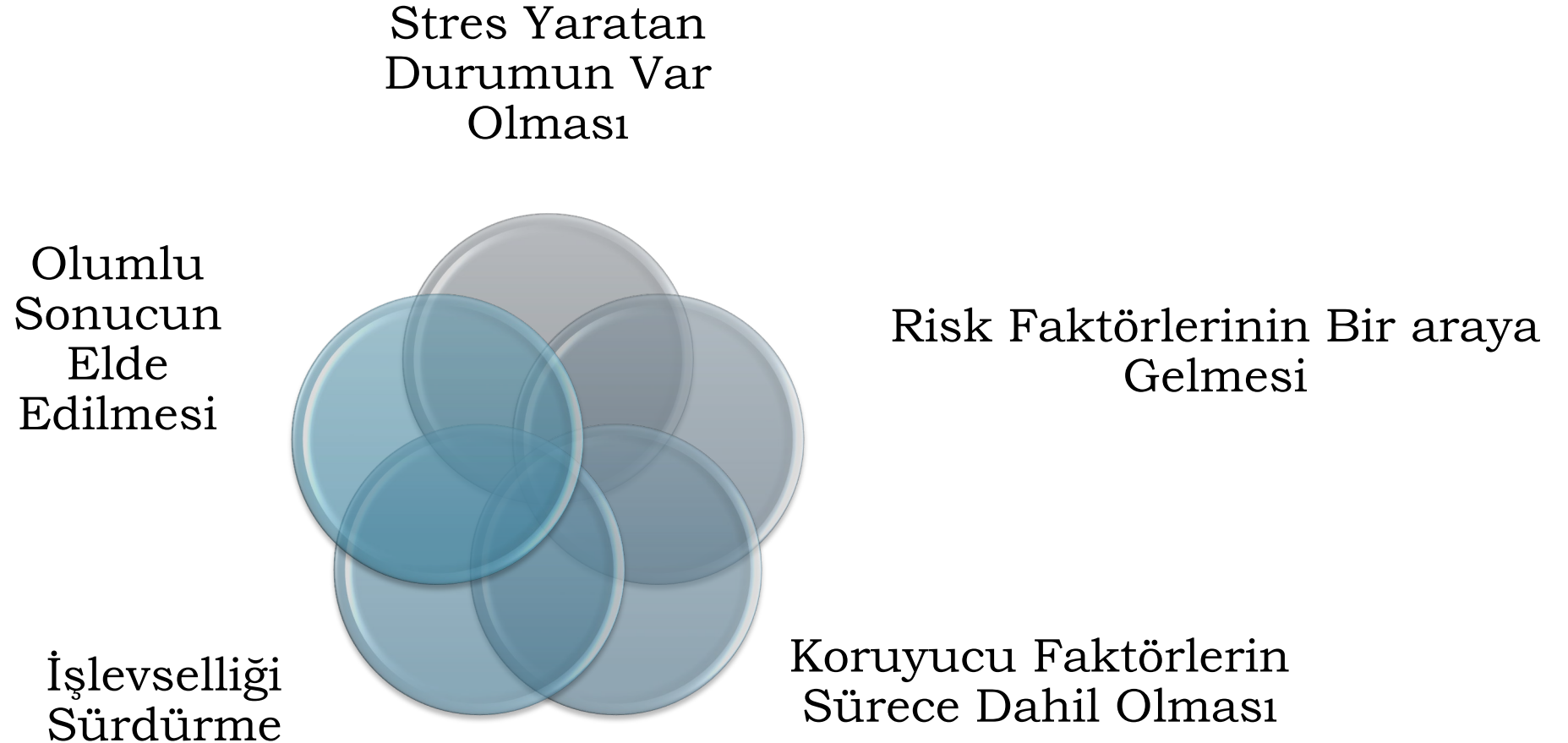
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BİLEŞENLERİ

«Bireyin yaşadığı stresli olaydan önce zaten kendisinde var olan yeteneklere ve davranış şekillerine tekrar dönebilme yetisi»

— Garmezy, 1993

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK - TANIM

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BİLEŞENLERİ





Temsilci	Temel Alınan Yaklaşım
Michael Rutter	Gelişimsel Yaklaşım
Norman Garnezy	Ekolojik Yaklaşım
Emmy Werner	Ekolojik Yaklaşım
Suniya Luthar	Biyolojik yaklaşım
Ann Masten	Ekolojik sistem kuramı
Michael Ungar	Ekolojik sistem kuramı

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ YAKLAŞIMLAR



SONUÇ OLARAK

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

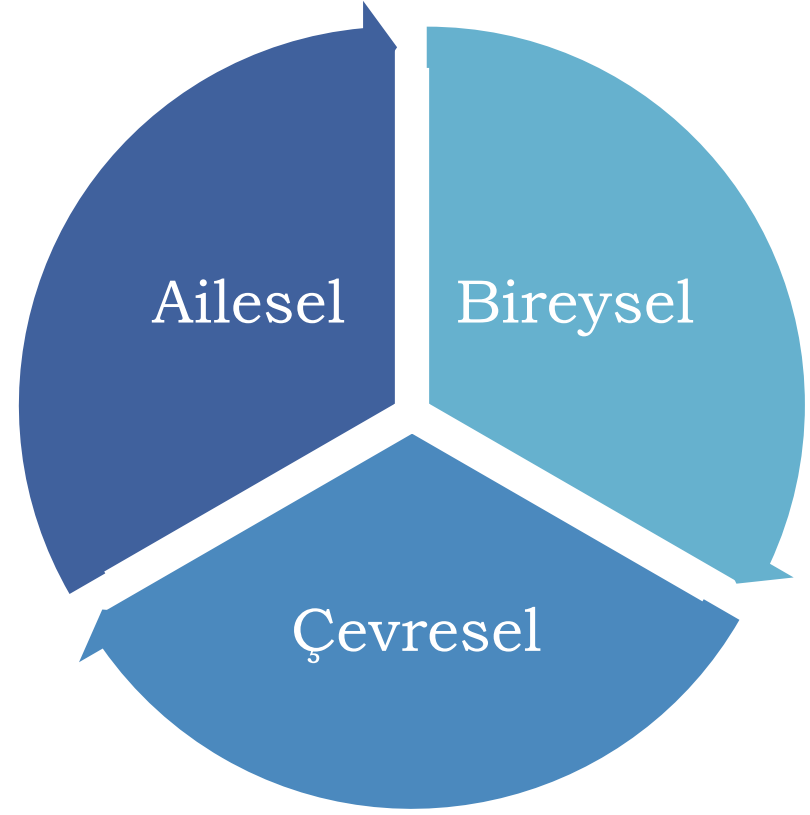
RİSK FAKTÖRLERİ



- Bireyin sahip olduğu bazı özellikler nedeniyle beklenmedik bir olayın travmatik olaya dönüşmesine, kriz sonrası tepkilerin yoğunluğunun ve sıklığının artmasına ve travmaların ortaya çıkmasına neden olan etmenlerdir (Worden, 2018).

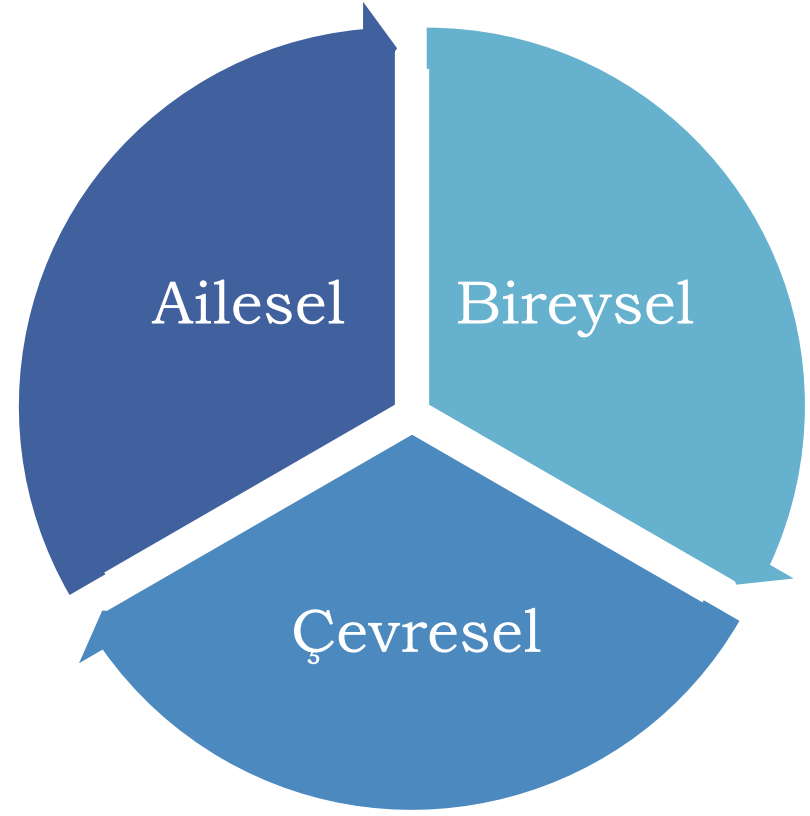
RİSK FAKTÖRLERİ

- Travmatik Yaşantıları Olma
- Sosyal Beceri Eksikliği
- Davranış ve Uyum Sorunları
- Riskli Davranışlar
- Düşük Akademik Başarı
- İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Mekanizmaları
- Ruh Sağlığı Problemleri



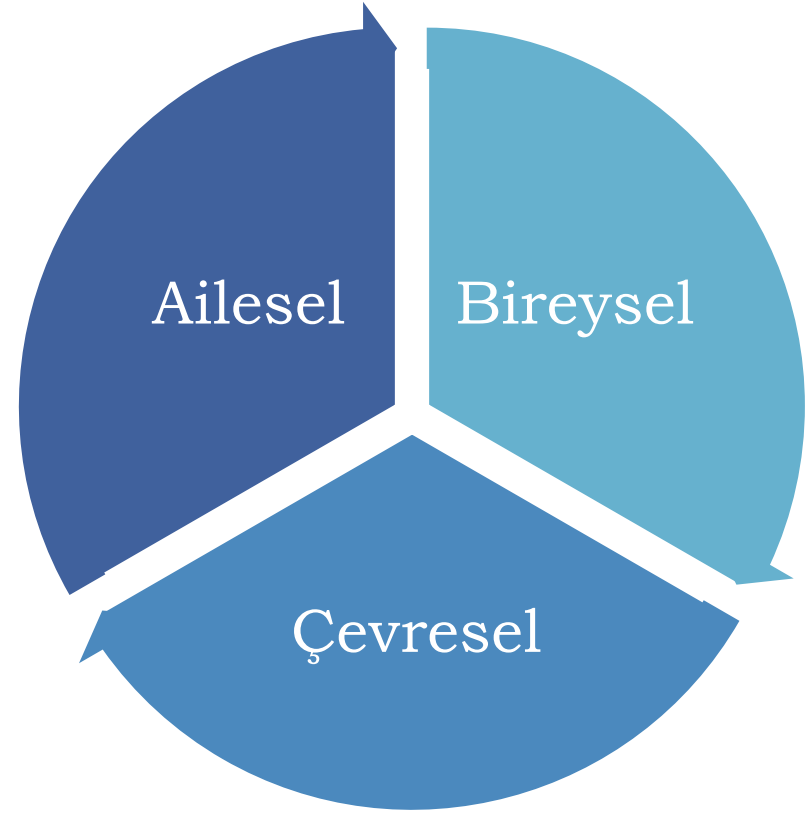
RİSK FAKTÖRLERİ

- Kronik Hastalık
- Cinsiyet
- Güvensiz Bağlanma
- Gelişim Gerilikleri
- Aile içi çatışma
- Yoksulluk ve işsizlik



RİSK FAKTÖRLERİ

- Ebeveynlerde psikolojik sorunlar
- Ebeveynlerde madde kullanımını
- Olumsuz anne-baba tutumları
- Düşük sosyo-ekonomik düzey
- Toplumsal travmalar
- Ülkenin gelişmişlik düzeyi



Bireyin risk faktörlerinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltan, travmatik olayın ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlarını azaltan ve zorluklarla baş etme becerilerini geliştirmesine olanak sunan unsurlardır.

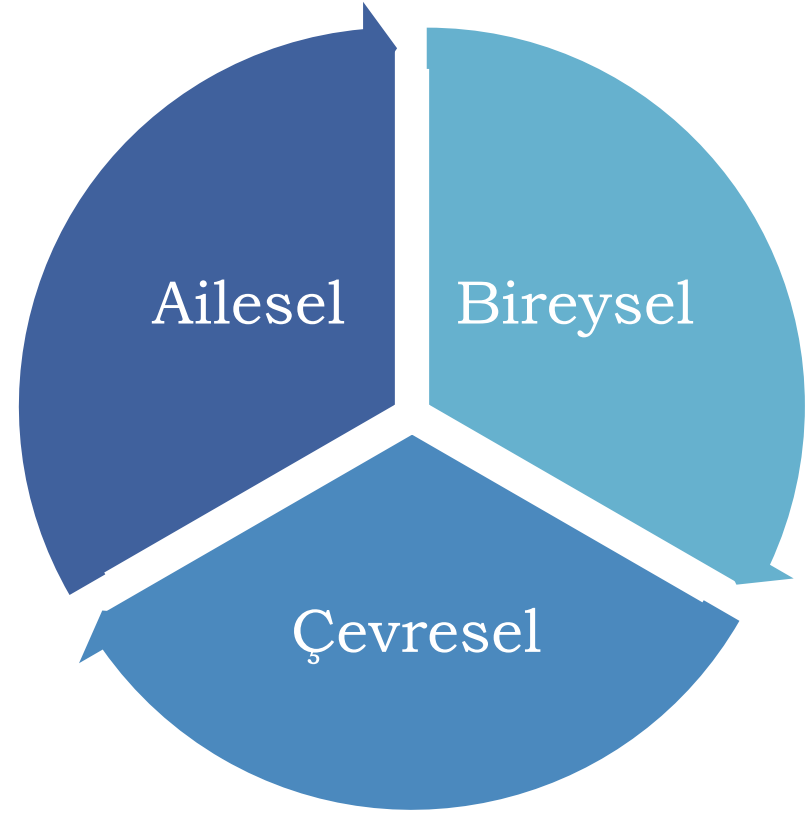


KORUYUCU FAKTÖRLER

(Pearlman, Schwalbe ve Cloitre, 2010)

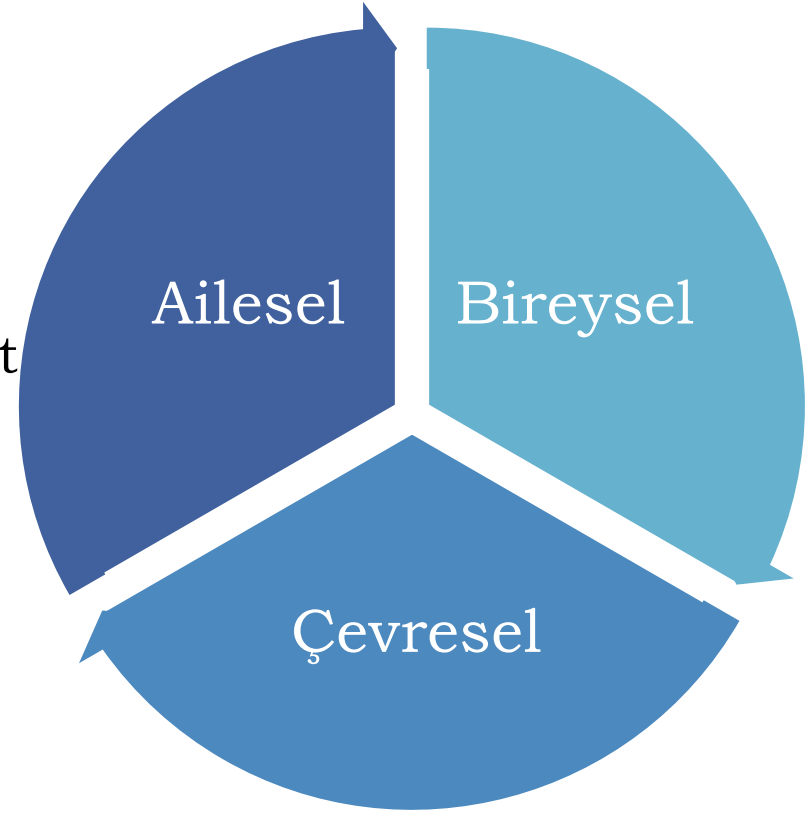
KORUYUCU FAKTÖRLER

- Problem çözüme becerilerine sahip olma,
- Karar verme becerilerine sahip olma
- Yüksek özgüven
- İyimser olma
- öz-denetim becerilerine sahip olma
- affedebilme



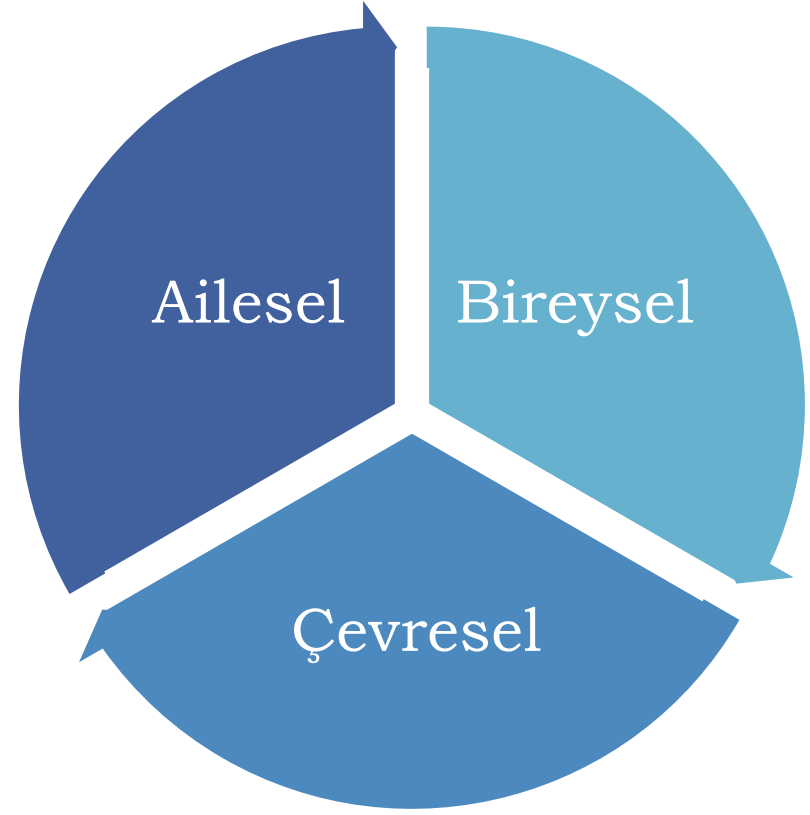
KORUYUCU FAKTÖRLER

- Pozitif ebeveynlere sahip olma
- Demokratik anne-baba tutumu
- Aile içi kuralların, sınırların ve beklentilerin net
- Yeterli sosyoekonomik düzey
- Algılanan sosyal destek
- Destekleyici okul içi müdahaleler



KORUYUCU FAKTÖRLER

- Zekâ
- Sosyal becerilere sahip olma
- Güvenli bağlanma
- Yeterli sosyoekonomik düzey
- Psikolojik destek alma
- Fırsat eşitliği
- Nitelikli okullar



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ÇALIŞMALAR

<https://orgm.meb.gov.tr/psikososyaldijitaldestek/psdpkitaplar.html>

<https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-destek-egitim-programlari/icerik/1759>

https://orgm.meb.gov.tr/meb_ays_dosyalar/2021_05/06185322_Travmatik_Yayam_OlaylarYnda_OYretmenler_Ycin_Bilgilendirme_Rehberi.pdf

KAYNAKLAR

- Boelen, P. A., & Spuij, M. (2013). Symptoms of post-traumatic stress disorder in bereaved children and adolescents: Factor structure and correlates. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 41(7), 1097-1108.
- Erdur Baker, Ö & Doğan, T. (2018). *Kriz Danışmanlığı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Erdur Baker, Ö. & Doğan, T. (2014). *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik İlk Yardım*. Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları.
- Erdur Baker, Ö., Aksöz Efe, İ. & Doğan, T. (2021). *Travma Psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Herman, J. (2016). *Travma ve İyileşme* (Çev.: Tamer Tosun). İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Jimenez, M. E., Wade, R., Lin, Y., Morrow, L. M., & Reichman, N. E. (2016). Adverse experiences in early childhood and kindergarten outcomes. *Pediatrics*, 137(2), 1–11. doi:10.1542/peds.2015-1839.
- Levine, P. A. (2017). *Travma ve Anı: Zihin ve Bedende Yaşayan Geçmişin İzini Sürmek*. İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Montague, K. T., Christensen, K., & Furr, S. (2020). Counselor preparation in crisis, trauma, grief, and neurocounseling. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 13(4), 1.
- Ratrou, H. F., & Hamdan-Mansour, A. M. (2020). Secondary traumatic stress among emergency nurses: Prevalence, predictors, and consequences. *International journal of nursing practice*, 26(1), e12767.
- Savi Çakar, F. (2019). *Travma Psikolojik Danışmanlığı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Scheeringa, M. S., Zeanah, C. H., & Cohen, J. A. (2011). PTSD in children and adolescents: Toward an empirically based algorithm. *Depression and anxiety*, 28(9), 770-782.
- Scott, C. & Briere, J. N. (2016). *Travma Terapisinin İlkeleri* (Çev.: Kollektif). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Blaustein, M. E. (2013). Childhood trauma and a framework for intervention. In E. Rossen, R. Hull (Eds.). *Supporting and educating traumatized students: A guide for school-based professionals* (pp. 3-21). New York: Oxford University Press.