

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Doğal afetler, ekonomik krizler, ayrımcılık, salgın hastalıklar, göç, savaş ve terörist saldırılar gibi geniş kitleleri etkileyen travmaların yanı sıra, sık rastlanan bireysel travmalar (örn., ciddi kazalar ve yaralanmalar, ihmal ve istismar, ebeveyn kaybı, hastalıklar) gün geçtikçe birey, aile ve toplum düzeyinde daha dayanıklı olmayı gerektirmektedir.

“Psikolojik Sağlık” olarak isimlendirebileceğimiz bu dayanıklılığın tanımı bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici ya da potansiyel travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayıcı örüntüler sergileme yeteneği olarak ele alınmaktadır (Stomff, 2019).

Psikolojik sağlık bireylerde var olan bir kişilik özelliği değildir. Psikolojik sağlık; bireyin yaşamda karşılaştığı önemli güçlükler karşısında olumlu adaptasyonu kapsayan dinamik bir süreçtir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Okullarda çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde aile sisteminin rolü de oldukça önemlidir. Psikolojik sağlamlığın aktifleşmesi sosyal kültürel bağlamındaki aile, okul ve toplumun etkileşimlerine bağlıdır.

Aile yapısı ve ilişkileri, ailelerin sahip oldukları geçmiş ve kültürel bağlam farklılık göstereceğinden dolayı, aileler aynı risk durumuna maruz kalmış olsalar bile bu durumun üstesinden gelmede kullanabilecekleri kaynakların değişiklik göstermesi beklenmektedir.

Sahip olunan pozitif bakış açısı,

Maneviyat,

Bir aile üyesinin uyumu,

Esneklik özelliği,

Aile iletişimi,

Finansal yönetim,

Ailenin birlikte geçirdiği ortak zaman,

Aile rutin ve ritüellerini oluşturma ve destek ağları gibi aile koruyucu faktörleri,

Ailelerin zor zamanlar ya da kriz durumlarında onları ayakta tutan ve ailenin toparlanmasına yardımcı olan güçlü özelliklerdir (Black ve Lobo, 2008)

EBEVEYN ÖZELLİKLERİ

Ailede ebeveyn yeterlikleri iki geniş kategoride değerlendirilmektedir:

(I) **Ebeveynlik becerileri** (örneğin, ebeveynlerin takip etme/izleme ve disiplini, doğum öncesi bakım, daha açık ve net sınırların belirlenmesi ve gelişimsel olarak uygun beklentiler geliştirme),

(II) Olumlu ebeveyn-çocuk etkileşimleri (örneğin, ebeveyn ve çocuk arasındaki yakın ilişkiler, duyarlı ebeveynlik, ebeveyn desteği ve bakımı sağlama) (Brodowski ve Fischman, 2013).

Olumlu ve destekleyici ebeveyn yaklaşımı yalnızca çocukların psikolojik sağlık kapasitelerini geliştirmelerine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda yoksulluk, boşanma, aile çatışması, hastalık veya toplumsal şiddet durumları karşısında birçok olumsuzluğun üstesinden gelmede doğrudan katkı sağlamaktadırlar (Luther ve Zigler, 1991; Masten, 2001; Rutter, 2000). Yapılan kapsamlı bir boylamsal çalışmada toplumsal şiddete maruz kalan okul çağındaki çocuklarda, ebeveyn desteğinin psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcı olduğu ancak zamanla bu desteğin yerini okul desteğinin aldığı tespit edilmiştir (O'Donnell, Schwab-Stone ve Mueeed, 2002).

Psikolojik sağlamlığın aktifleşmesi sosyal kültürel bağlamındaki aile, okul ve toplumun etkileşimlerine bağlıdır. Bundan dolayıdır ki çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için iş birliği içerisinde çalışmak gerekir.