



Aşıklara gurbet bülbüle fırcat  
Derdimi sorarsan dürülü kat kat  
Ey gönül derdinden etme şikayet  
Yüce dağlar gurur duyar karından

AŞIK VEYSEL ŞATIROĞLU

“Veysel’in hayatı zorluklarla doludur. Çocuk yaşta görme yetisini kaybetmiş, sosyo-ekonomik güçlükler yaşamış, ilk eşi tarafından terk edilmiştir. Bütün bu zorluklara rağmen sayısız eser üretmiştir. Babasının aldığı bağlama onun için yeni bir ufuk açmış ve bütün derdini, gamını türkülere aktarmıştır.”

## Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık kavramı 1970 yılında ortaya çıkmıştır. Araştırma konusu olmasının nedeni ise yukarıda verilen örnekte olduğu gibi bazı insanların başına gelen olaylarla çok iyi bir şekilde baş edebilmesi bazılarının ise bu konuda farklı tepkiler vermesi olmuştur. O günden günümüze gelen farklı psikolojik sağlık tanımları olmuştur.

Bu tanımlar neticesinde psikolojik sağlamlığın kişisel özellik, süreç ve sonuç özelliği olduğu ortaya atılmıştır. Bu üç önemli çerçeve ile paralel bir bakış açısıyla, APA psikoloji sözlüğünde “Özellikle zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik ve içsel-dışsal istemlere göre kendini ayarlama aracılığıyla, zor ya da meydan okuyucu yaşam olaylarına karşı başarılı bir şekilde adapte olmayı içeren süreç ya da çıktı.” olarak ele alındığı gözlenmektedir. Bu eksende değerlendirdiğinde yeni dönem araştırmalarında artık psikolojik sağlık olağanüstü bir özellik değildir. Koruyucu ve geliştirici faktörler desteklendiğinde insanlar yaşamı boyunca karşılaşılabileceği risklere karşı daha donanımlı hale gelecektir denilmektedir.

Urie Bronfenbrenner (1917-2005) çocukların karmaşık ve çeşitli sosyal ilişkiler içerisinde geliştiğini savunmuş ve çocukların gelişimi üzerindeki çevresel etkileri araştırmıştır. Bronfenbrenner, büyümekte olan insanı etkileyen kurum ve ortamlara atıfta bulunurken ekoloji kavramını kullanır. Gelişime etki eden çoklu ekolojilerin varlığının öngörüldüğü bu kuram, toplum, okul, politik sistemler gibi bireyin içinde yaşadığı pek çok kurumun ve ortamın gelişim üzerindeki etkisine vurgu yapar (Trawick Swith, 2013). Ekolojik sistem kuramı, gelişimi doğrudan etkileyen yapıları sınıflandırır; bu sınıflandırmada birey merkezde bulunur ve bireyi çevreleyen iç içe geçmiş beş sosyokültürel katman, birbiri ile etkileşim halinde bireyin gelişimini biçimlendirir (Bronfenbrenner, 1986). Bronfenbrenner (1994) gelişim üzerinde çevresel etkileri mikro

sistem, mezosistem, ekzosistem, makrosistem ve kronosistem olmak üzere beş düzeyde tanımlar.

Özetle, birey kadar çevresini de etkileyen sistemleri içeren ekolojik sistem kuramı karmaşık ve çeşitli yönleri olan yetişkin gelişiminin anlaşılmasına yardımcı olur. Her bir sistemin önemi bir toplumdaki diğerine hatta aynı toplumda bir gruptan diğerine farklılık gösterebilmektedir.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK RİSK FAKTÖRLERİ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KORUYUCU FAKTÖRLER

### Bireysel Risk Faktörleri:

- Erken ergenlik
- Madde kullanımı
- Onay ve sosyal desteğe aşırı \_ihtiyaç
- Düşük benlik saygısı
- Utangaçlık
- Özgüven eksikliği
- Zayıf sosyal beceriler

### Ailesel Risk Faktörleri:

- Ebeveynlerin kronik rahatsızlığı veya psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması
- Ebeveyn ölümü
- Ebeveynlerle sağlıklı iletişimi
- Ebeveynlerden ilgi ve destek görülmemesi
- Kaygılı ebeveyn

### Okul Sistemi Risk Faktörleri:

- Akran zorbalığı
- Akademik başarısızlık
- Akranlara karşı saldırganlık

### Çevresel Risk Faktörleri:

- İhmal ve istismara maruz kalma
- Salgın ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet
- Madde kullanımının yaygınlığı
- Cinsel sağlık eğitim eksikliği
- Yoksulluk

### Bireysel Koruyucu Faktörler:

- Uyum gösterme ve bas etme becerisi
- Sağlıklı fiziksel gelişim
- Olumlu veya kolay mizaç
- Benlik saygısı ve öz yeterlilik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Yasam hedefler oluşturma
- Etkili problem çözme becerilere
- İyimserlik ve umut
- Sosyal yetkinlik

### Ailesel Koruyucu Faktörler:

- Destekleyici ebeveyn ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Ergene yönelik gerçekçi beklentiler

### Okul Sistemi Koruyucu Faktörler:

- Okula bağlılık
- Akran/arkadaş desteği
- Olumlu öğretmen tutumları
- Yeterli akademik ve sosyal ortamın sağlanması
- Okul kulüplerinin varlığı

### Çevresel Koruyucu Faktörler:

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik Merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

Yapılan araştırmalara göre araştırmacılar koruyucu ya da risk faktörlerin sonucunda kişide işlevsel bir sonucun ortaya çıkması gerektiğini ifade ederler. Bu sonucun olumlu olarak değerlendirilmesi iki türlü olacaktır. Kişinin her hangi bir psikopatolojiye sahip olmaması ya da kendisinde artış olarak görülen akademik başarı, sosyal uyum becerisinde artış, gelişimsel dönem görevlerinin yerine getirilmesidir. Kişinin maruz

kaldığı risk faktörüne göre onda ortaya çıkan psikolojik sağlık düzeyi de değişkenlik göstermektedir.

# Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık

Ergenler, yetişkinliğe giden yolculuklarında birçok zorluklarla karşılaşır. Ergenlik döneminde kendini arama, değişen bedene uyum sağlama, gibi zorlayıcı faktörlerin yanında arkadaş gruplarından dışlanma, akademik başarısızlık gibi durumlar stres yaratıcıdır. Tüm bunlara rağmen çoğu ergen çocukluktan yetişkinliğe sağlıklı bir geçiş yapar. Bu geçişe katkıda bulunan önemli faktörlerden biri psikolojik sağlıktır. Bu dönemle ilgili bu nedenle çeşitli araştırmalar yapılmıştır ve etkisi ortaya konulmuştur. Örnek olarak Masten ve arkadaşları (1999) tarafından yürütülen boylamsal araştırmada olumsuz yaşam olayları risk faktörü olarak tanımlanmış, zekâ, nitelikli ebeveynlik koruyucu faktörler olarak tanımlanmış ve olumlu başa çıkma, akademik başarı, sosyal yeterlik ve psikolojik iyi oluş sonuç olarak tanımlanmıştır.

Ergenlik dönemindeki psikolojik sağlık ergenler için açık ve anlaşılır sınırlar belirlenmesini, beklentilerinin gerçekçi olmasını, yaşamına katkıda bulunacak fırsatlar sunmasını, sosyal bağlarını güçlendirmesini, şefkatli ve destekleyici bir ortam sağlamasını, yaşam becerilerini artırmasını sağlar.

**Psikolojik sağlığa sahip ergenler:**

- Kendisinin ve çevresindekilerin duygularını anlayabilir,
- Olumlu, karşılıklı ilişkiler kurabilir ve sürdürebilir,
- Gelecek için amaç ve hedeflere sahip olur,
- Bağımsızlık ve kendisine değer verme duygusuna sahip olur.

Son yıllarda sanat içerikli müdahaleler çocuk ve ergenlerde koruyucu faktörleri teşvik ederek psikolojik sağlığını artırdığına yönelik çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda çeşitli örnekler meydana çıkmıştır. Örneğin grafiti, break dans, beatbox etkinliklerine katılan ergenlerin duygularını ifade etme ve güçlü yanlarını kullanma aracılığıyla psikolojik sağlık düzeylerinin arttığı araştırmalarda bulunmuştur.

Benzer şekilde ergenlerin dans ve drama etkinliklerine katıldıklarında akran etkileşimi, bireysel/grup olarak başarıma duygusu, ait olma duygusu, eğlenme deneyimleriyle; ergenlerin film ve müzik etkinliklerine katıldıklarında anlam ve amaç duygusu aracılığıyla; maske yapma, boyama, resim çizme etkinliklerine katılan çocukların akran etkileşimi aracılığıyla; ergenlerin mandala çizme ve boyama etkinliğine katıldıklarında psikolojik sağlıklarının arttığı araştırmalar sonucunda elde edilmiştir.

Görüldüğü gibi çocuk ve ergenlerin kendilerini ifade etmelerini kolaylaştıracak etkinlikler psikolojik sağlıklarını güçlendirmektedir. Sanat içerikli uygulamalar hem zorlukların neden olduğu zorlayıcı duyguların azalmasında işlev görürken hem de çocuk ve ergenlerin zorlu yaşam olayları karşısında ihtiyaç duyacağı bir sosyal destek sisteminin oluşmasına zemin hazırlayarak psikolojik sağlığın gelişimini desteklemektedir.

Araştırmalarda psikolojik sağlığı geliştirmeye yönelik olarak kuram temelli grupla psikolojik danışma müdahalelerine yönelik araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, duygu ve davranış düzenleme, esneklik ve sosyal problem çözme içerikli; kendini tanıma; duyguları tanıma ve ifade etme; duygu düşünce - davranış arasındaki ilişki; kendini ayarlama; problem çözme; arkadaş edinme ve sürdürme; yaşanan olumsuzluklara sağlıklı adapte olma ve umut duygusunu geliştiren; hedef belirleme-gelecek için plan yapma; sorumluluk alma içerikli müdahalenin çocuklarda psikolojik sağlığı artırdığını bulunmuştur.

Bu araştırmalardan yola çıkarak okul içerisinde veya öğrencinin hayatında bu tür müdahalelerin olması öğrencinin psikolojik sağlığını artırarak okul içi davranışlarının düzenlenmesini sağlayacaktır. Doğru risk faktörlerinin tespiti ve koruyucu faktörlerin devreye girmesi öğrencinin gelişim görevlerini yerine getirebilmesine, akademik başarısında artışa, olumlu benlik ve özgüven kazanmasına, sosyal uyumuna vb. destek olacaktır. Psikolojik sağlığı etkileyen çevre faktörünü de göz önüne alırsak okul- öğrenci- aile iş birliği de oldukça önem kazanmaktadır. Bu uygulamalar aile ve okulda devam ettirildiğinde öğrencinin yaşamına aktarmasına gelecekte de karşısına çıkan risk faktörlerine karşı psikolojik sağlık düzeyi yüksek bir birey olmasını sağlayacaktır.

# Ebeveynlerin Ergenlik Dönemindeki Bireye Yaklaşımı

<b>.Bağ Kurun</b>	Fiziksel ve duygusal olarak güvenme hissetmelerini sağlayın ve duygularını anlatmasına fırsat verin.
<b>· Rutin davranışlar oluşturun ve günlük rutine bağlı kalmasını destekleyin</b>	Bir rutine bağlı kalmak ergenler için rahatlatıcı olabilir. Çocuğunuzun ihtiyaçları ve fikirlerini göz önünde bulundurarak bir rutin oluşturmak için iş birliği yapın.
<b>· Kişisel öz bakım becerilerini destekleyin</b>	Çocuğunuzun eğlendiği ve zevk aldığı etkinliklere katılmak için zamanı olduğundan emin olun. Kendine bakmak ve eğlenmek ergenlerin dengeli kalmasını sağlayarak stresli zamanlarla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olacaktır. İlişkilerini geliştirmesini destekleyin. Başkalarıyla bağlantıda olmak sosyal destek sağlar ve psikolojik sağlamlığı güçlendirir. Onlara empati kurma, başkalarını dinleme becerilerini öğretin.
<b>· Hedef oluşturmaya ve hedeflerine doğru ilerlemede destek olun</b>	Hedefler belirlemek, çocukların belirli bir göreve odaklanmalarına yardımcı olur. Çocuğunuza makul hedefler koymasını öğretin ve her seferinde bir adım ilerlemesine yardımcı olun. Korumaya çalışırken yapabilir olduklarına dair inançlarını zedelemekten kaçının.
<b>· Olumlu hayat görüşü geliştirmesine destek olun</b>	Çocuğunuzun geçmişte başarılı bir şekilde başa çıktığı zorlukları hatırlamasına ve kullandığı yolların gelecekte de işine yarayacağını anlamasına yardımcı olun. Çocuğunuzun sorunları çözmesi ve uygun kararlar alması için kendine güvenmeyi öğrenmesine yardımcı olun. Güçlü yanlarını keşfetmesini sağlayın.
<b>· Umutlu bir bakış açısı geliştirmesine model olun</b>	Çocuğunuz acı verici olayla karşılaştığında geleceğe yönelik uzun vadeli bir bakış açısı sağlayın. İyimser ve olumlu bir bakış açısı, ergenlerin hayattaki iyi şeyleri görmelerine ve en zor zamanlarda bile devam etmelerini sağlayabilir.
<b>· Kendini keşfetmesi için cesaretlendirin</b>	Zor zamanlar genellikle çocukların kendileri hakkında en çok şey öğrendikleri zamandır. Çocuğunuz zor bir durumla karşılaştığında bu süreçten neler öğrendiğine dair konuşmalar yapmak için onları cesaretlendirin.
<b>· Değişikliklere uyum sağlamasına destek</b>	Sürekli değişim çocuklar ve gençler için korkutucu olabilir.

<b>olun</b>	Çocuğunuza değişimin hayatın bir parçası olduğunu ve ulaşamaz hâle gelen hedeflerin yerini yeni hedeflerin alabileceğini görmesine yardımcı olun.
<b>· Karakter gelişimini destekleyin</b>	Davranışlarının diğerlerini nasıl etkilediğini anlamasına yardımcı olun. Kendini şefkatli bir insan olarak görmesine yardım edin. Akran grupları içinde diğerleri ile bağlılığın önemini vurgulayın.
<b>· Kontrolü paylaşın</b>	Çocuğunuza seçim hakkı verin. Seçimlerinin sonucunu deneyimlemesine izin verin.
<b>· Çocuğunuzun okulu ile iletişimde kalın</b>	Sizler çocuklarınızın ilk eğitimcilerisiniz. Okul ile iş birliğinde olmak ve planlanan etkinliklere katılmak çocuğunuzun iyilik hâli ve psikolojik sağlamlığının gelişmesinde büyük bir etkiye sahiptir.

# Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Öğretmen Tutum ve Davranışları

- Öğrencilerle destekleyici ilişkiler kurun,
- Öğrencilerin başarısızlıklarından ders almasına yardımcı olun,
- Sosyal duygusal becerileri öğretin,
- Olumlu duyguları teşvik edin,
- Öğrencinin güçlü yönlerini belirleyin,
- Anlam ve amaç anlayışı oluşturmalarına yardımcı olun,
- Kendi kendini yansıtmayı teşvik edin,
- Kişisel deneyimlerini düşünmeyi teşvik edin.

## KAYNAKÇA

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü – Psikolojik Danışmanlar/Rehber Öğretmenler için “Psikolojik Sağlamlık”

Akar, A. (2018). Psikolojik Sağlamlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisi (doktora tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Gelişim Psikolojisi Programı

