

Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla dayanabilir."

**Nietzsche**

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocukların empati kurma becerisi yüksek, sorgulayan, uyumlu olan, sosyal destek alabilen, öz saygısı olan, meraklı, hedef oluşturabilen, özerk olan, problem çözme becerisine sahip ve arkadaş ilişkileri yüksek çocuklar oldukları gözlenmiştir.

Ailesel koruyucu faktörler;

- etkili ebeveynlik,
- destekleyici bir ebeveyn
- aile ferdiyle pozitif ilişki geliştirme,
- çocuğa dair gerçekçi beklentiler
- ebeveynlerle yakın bir ilişkiye sahip olma,
- çekirdek aile haricinde destekleyici ve samimi aile ilişkileri,
- olumlu ebeveyn nitelikleri,
- organize bir ev ortamı,
- çocuğun eğitimiyle ilgili ebeveyn,
- ebeveynler arası uyuşmazlığın az olduğu pozitif bir aile ortamı,
- suçlayıcı olmayan, sıcak ebeveyn modeli,
- aile içerisinde ilgi ve bağlılığın olması,



(Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003) olarak belirlenmiştir. Bu araştırmalara bakıldığında etkili ve olumlu ebeveynliğin ortak olarak önemli bir koruyucu faktör şeklinde altı çizildiği görülür.

**KAYNAKÇA:**

Arslan G. (2015) Ergenlerde Psikolojik Sağlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2015, 5 (44), 73-82

Özen D. (2019) Ortaokul Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi, Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi 2019 c.6 s.3

Tataer Z. (2020) Çocuk Ve Ergenler İçin Psikolojik Sağlık Programı'nın Baba Kaybı Yaşamış Çocukların Psikolojik Sağlık Düzeyine Etkisi, İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi  
[uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji/psikolojik-saglamlik](http://uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji/psikolojik-saglamlik)

*Behiye Dr. Nevhiz Işıl  
Anadolu Lisesi*

## ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMADA EBEVEYN YAKLAŞIMLARI

*Uzm. Psikolojik  
Danışman  
Sevda Öztürk Aydın*

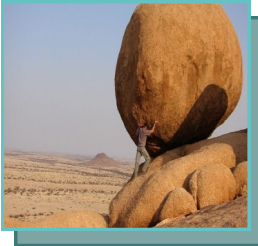


# ERGENLİK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Çocukluktan yetişkinliğe geçişte gelişimsel bir basamak olarak değerlendirilen ergenlik, birçok önemli değişimin yaşandığı ve bazen de karmaşanın hakim olduğu bir geçiş dönemidir (Feldman, 1997). Bu dönemde birey büyüme, olgunlaşma ve gelişme için yeni fırsat ve yaşantılar kazanırken aynı zamanda akademik, sosyal ve kişisel uyumunu etkileyecek birtakım risk veya olumsuz yaşantılar ile karşı karşıya kalabilmektedir (Duru ve Arslan, 2014). Bu yaşantılar karşısında bireylerin bazı özellikleri, onların bazılarını daha güçlü kılar ve bu yaşamış oldukları olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde baş etmelerine yardımcı olur (Santrock, 2012). Kişinin karşılaştığı olduğu bu zorluklara rağmen sağlıklı şekilde gelişim göstermesi veya bu risk durumları karşısında olumlu uyum sergileyebilmesi alan yazımında psikolojik sağlamlık olarak tanımlanır (Sameroff, 2005).

Psikolojik olarak sağlam olan bireyler olumsuz yaşam olayları ile başa çıkmada birtakım "içsel" ve "dışsal" kaynaklardan yararlanır (Kararımak, 2006).

- Etkili problem çözme becerisi,



- öz yeterlik,
- benlik saygısı,
- öz-güven
- iç kontrol odağı,
- geleceğe dair olumlu ve iyimser bakış açış

gibi faktörler içsel koruyucu faktörleri oluştururken;

- ◆ ailesel
- ◆ çevresel

bir takım özellikler ise dışsal koruyucu faktörleri meydana getirmektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006).

Hayatın kaçınılmaz bir parçası olan değişimler, beklenmedik durumlar ve kriz anları karşında düşsek de kalkıp yola devam edebilmek psikolojik sağlamlıkla doğrudan ilişkilidir. Yaşadıklarımız, deneyimlerimiz ve elimizdeki kaynakları nasıl yönetebildiğimiz psikolojik sağlamlığımızı belirler.

Son yıllarda yapılan araştırmalar ve uzman gözlemleri yeni neslin olumsuz olaylar karşısında çabuk pes ettiğini, problem çözme becerilerinin yeterince gelişmediğini göstermektedir. Nedenleri üzerine yapılan araştırmalar ise özellikle ebeveyn tutumlarının önemini vurgulamaktadır.

Ebeveynlerin mutluluk odaklı çocuk yetiştirme eğilimleri sorunun temel kaynaklarından birini oluşturmaktadır. Küçüklükten itibaren her sorunun anne ve baba tarafından çözülmesi, çocuğun karşılaştığı problemlerde ne yapacağına dair fikir üretmesine engel olmaktadır. Akıl yürütme, analiz ve sentez yapabilme becerisi, bir sorunla karşılaşıldığında devreye giren ve gelişen bir yetenektir. Ebeveynler sorunları çözme eğilimi gösterdiğinde çocuklarda bu yeteneğin geliş-



İçindeki cevheri keşfetmesine yardım et.

mediği görülmektedir. Öğrencilere uygulanan yetenek testlerinde "Akıl Yürütme Yeteneği" öğrenci genelinde en düşük yetenek olarak karşımıza çıkmaktadır.

Diğer bir ebeveyn tutumu ise çocuğu mutlu etmek adına tüm isteklerinin gerçekleştirilmesidir. Hiçbir çaba sarf etmeden kolayca isteklerine kavuşan çocuklar, ev dışındaki hayatlarında da böyle bir beklenti içerisine girmektedirler. Bu durumda istekleri karşılanmadığında yaşadıkları hayal kırıklıkları büyük olmakta ve bu duyguyla nasıl baş edeceklerini bilememektedirler.

Bazen ebeveynler çocuklara hayatta sadece "ders çalışma ve başarılı olmayı" hedef olarak göstermektedirler. Yaşamın getirdiği sorumluluklardan uzak tek bir hedefle ilerleyen çocuklar, bu hedefte ulaşamadıklarında bunu hayata genellemekte ve kendilerini başarısız olarak atfetmektedirler. Oysa hayatın kendi başına sunduğu pek çok sorumluluk vardır. Çocukların bu sorumlulukları üstlenerek büyümesi sağlam ve sağlıklı bir kişilik oluşturmada önemli bir yer tutar. Öz yeterlilik (kendi kendine yete bilme), problem çözme becerisi, öz güven bu safhada oluşur.

"Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür. Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçülür. Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaralanma ve engellerin zamanla üstesinden gelindiğini bize anlatır. Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur. ."

Prof. Dr. Peter Levine