

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 karşılaşmış olduğu bu zorluklara rağmen sağlıklı şekilde gelişim göstermesi veya bu risk durumları karşısında olumlu uyum sergileyebilmesi alan yazımında psikolojik sağlık 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 karşısında düşsek de kalkıp yola devam edebilmek psikolojik sağlıkla 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 gelişmediği 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 içerisinde girmektedirler. Bu durumda istekleri karşılanmadığında yaşadıkları hayal kırıklıkları büyük olmakta ve bu duyguyla nasıl baş edebileceklerini 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 yaranın zamanla üstesinden geldiğini bize anlatır. Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur. .” Prof. Dr. Peter Levine

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, olarak belirlenmiştir. Bu araştırmalara bakıldığında etkili ve olumlu ebeveynliğin ortak olarak önemli bir koruyucu faktör şeklinde altı çizildiği görülmüştür.