

Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Unsurlar

Yoldaş, Ceren¹; Demircioğlu, Haktan²

(1)Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü, Ankara, Türkiye.

(2)Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü, Ankara, Türkiye.

Sorumlu yazar: Yoldaş, Ceren, crn_ylds@hotmail.com

Makale Gönderim: 5 Mart 2019; Makale Kabul:8 Ağustos 2019 ;Makale Yayım:30 Eylül 2019

ÖZ

Psikoloji-psikiyatri, psikolojik danışma ve rehberlik ve eğitim bilimlerinin başlıca ilgi alanlarından biri olan psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen önemli unsurlardan biridir. Bireylerin zorlu yaşam koşullarında nasıl tepkiler verdiklerini ve bu süreci etkileyen faktörlerin anlaşılmasını sağlayan koruyucu unsurlar özellikle son 30 yıldır psikolojik sağlamlık bir diğer adıyla yılmazlık çerçevesinde değerlendirilmiş ve gerekli çalışmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmalar çocukluk ve ergenlik döneminde bireysel, ailesel ve çevresel odaklı birçok risk etkeninin olabileceğini ve bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bu risk faktörleriyle baş etmede önemli bir unsur olabileceğini göstermiştir. Bu doğrultuda bu çalışmada çocukluk ve ergenlik döneminde karşılaşılan psikososyal risk faktörleri ile koruyucu ve önleyici stratejiler üzerinde durulmuştur.

Anahtar Sözcükler: psikososyal riskler, koruyucu unsurlar, psikolojik sağlamlık

Psychosocial Risk Factors and Protective Elements in Childhood and Adolescence

ABSTRACT

Psychosocial risk factors and protective factors, which are one of the main areas of psychology-psychiatry, psychological counseling and guidance and educational sciences, are one of the important factors affecting psychological resilience of individuals in childhood and adolescence. The protective elements that help us understand how individuals respond in difficult living conditions and the factors affecting this process have been evaluated in the frame of psychological resilience in the last 30 years and the necessary studies have been carried out. Studies have shown that there may be many risk factors that are individual, familial and environmental oriented during childhood and adolescence, and that the levels of psychological resilience of individuals can be an important factor in dealing with these risk factors. Therefore, the aim of this study is to determine the psychosocial risk factors and preventive and preventive strategies encountered in childhood and adolescence. Keywords: psychosocial risks, protective elements, psychological resilience

1. Giriş

Olumsuz ve yüksek risk altında yetişmesine rağmen zorluklarla baş edebilen, toplumsal normlara uygun, sağlıklı bir kimlik geliştirebilen veya başarılı bir akademik, sosyal hayat sürdürebilen kişilerin hayatlarına yön veren değişkenler özellikle son 30 yıldır incelenmekte olan psikolojik sağlık konularından biridir. Psikolojik sağlık bir diğer adıyla psikolojik yılmazlık kavramı; Latince “resiliens (esneklik)” kökünden türemiş olup maddenin elastik forma sahip olmasından dolayı kolayca eski şekline dönebilmesi durumu olarak ifade edilmektedir [1] Daha geniş anlamıyla ise; hayatta karşılaşılan stresli ve zorlu yaşam koşullarına rağmen dayanıklı, esnek olabilmek, zorluklara, travmatik deneyimlere karşı uyum sağlayabilme, güdülenme ve motivasyon becerileri ile hayata karşı olan umudunu sürdürme yetkinliğidir [2] Genel anlamda evrensel olarak kabul edilmiş bir psikolojik sağlık kavramı tanımlanmamakla birlikte yapılan tanımların ortak özellikleri psikolojik sağlamlığın dinamik bir süreç olması, bir veya birden fazla risk faktörünü içermesi ve bireyin oluşan olumsuz koşullara rağmen iç ve dış uyumunu sağlıklı bir şekilde sağlayarak yeterlilik geliştirebilme süreçlerini kapsamaktadır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki risk ve örseleyici yaşam koşullarına paralel olarak araştırılmaya başlanan psikolojik sağlık kavramı, bireylerin holistik gelişimlerini tehdit eden olumsuz durumları ve sürdürülebilir hayatta kalma becerilerinin nasıl geliştirildiğini anlamak amacıyla psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlarla ilgili çalışmaları da içermektedir. Bu bağlamda zorlu hayat şartlarına rağmen başarılı olmuş kişilerin yaşamları üzerine yapılan incelemeler de psikolojik sağlık kavramı ile büyük ölçüde örtüşmektedir. Bu doğrultuda alanla ilgili yapılan her çalışma konuya temel bir bakış açısı kazandırmak, risk altındaki çocuklara yönelik koruyucu ve önleyici psikolojik danışma ve rehberlik stratejileri geliştirmek açısından

önemli bir yere sahiptir [3]. Özetle, çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk etkenleri ve koruyucu unsurlar incelendiğinde psikolojik sağlık kavramının ele alınabilmesi için üç temel olgunun varlığını ele almak gerekir: İlk olarak yüksek risk altında yetişmesine rağmen beklenenden daha iyi performans ve gelişim gösteren bireyleri tanılamakta psikolojik sağlık terimi kullanılabilir. Bu noktada psikolojik sağlık terimine ışık tutabilmek için risk faktörünün ana etken olarak alınması gerekir. Çünkü yaşamında herhangi bir psikososyal risk faktörüne maruz kalmadan başarılı olan bireyler psikolojik olarak sağlam değil, başarılı ya da yeterli kişiler olarak adlandırılmaktadır. Psikolojik sağlık kavramı ele alınırken incelenmesi gereken ikinci unsur stresli ve zorlayıcı hayat şartları ile baş edebilme, uyum sağlayabilme becerisidir. Üçüncü grup çalışmalar ise zorlu yaşam koşullarına neden olan psikososyal risk faktörleri, risk kaynaklı iyileşme sürecinin etkili değerlendirme ve strateji geliştirme süreçlerini kapsamaktadır [4]. Bu zorlayıcı unsurlar karşısında çocuk ve ergenlerin uyum sağlayabilme, olumsuz etkileri azaltabilme yönündeki yeterlilikleri riskleri azaltan koruyucu faktörler konusuna girmekte olup çalışmanın ilerleyen bölümlerinde ayrı başlıklar altında detaylıca ele alınacaktır.

1.1. Psikososyal Risk Faktörleri

Risk kavramı kelime anlamı olarak zarara uğrama tehlikesi, olasılığı içeren istenmeyen durumlar olarak ele alınmaktadır. Risk kavramı çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisi adı altında değerlendirilirse; olumsuz bir durumun ortaya çıkmasına ya da devam etmesine neden olan bireysel, ailesel ve çevresel koşulların kişide istenmeyen sonuçlar doğurması olarak ele alınabilir [5]. Literatürde psikolojik sağlık kavramı altında incelenen psikososyal risk faktörlerinin çocuk ve gençleri konu alan kısımları Tablo 1’de işlenmiştir [6]. Tablo 1’de görüldüğü

üzere psikolojik sağlık kavramını bireysel, ailesel ve çevresel temelde olmak üzere 3 ana başlıkta ele alabiliriz. Çocuk ve gençler bu risk etkenlerinden bir ve ya daha fazlasına maruz

kalabileceği gibi risk etkenleri arası etkileşim de söz konusu olabilir.

Tablo. 1: Psikolojik Sağlık Araştırmalarında Ele Alınan Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri	Ailesel Risk Faktörleri	Çevresel Risk Faktörleri
Erken doğum	Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi	Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
Kronik hastalıklar	Erken yaşta ebeveyn olma	Toplumsal şiddet
Cinsiyet	Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak	Akran reddi
Zor kişilik	Aile-çocuk arasındaki uyumsuzluk	Bir yakınının ya da arkadaşın kaybı
Güvensiz bağlanma	Yetersiz ebeveynlik	Savaş ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
Düşük özgüven	Çocuğun fiziksel, duygusal ve cinsel istismarı	Evsizlik
Bilişsel, dil ya da motor alanındaki zedelenmeler	Eşler arasındaki çatışma	Okul düzeyinde stresli ve travmatik olaylar
Cinsel istismar	Ebeveynlerin madde kullanımı	Çocuğun fiziksel, duygusal ve cinsel istismarı
Sosyal ilişki becerilerindeki yetersizlikler	Ebeveyn işsizliği	Düşük akademik başarı
Davranım Bozukluğu	Cinsel istismar	Kırsal alanda yaşamak
Madde bağımlılığı		Toplumun gelişmişlik düzeyi

Örneğin, ebeveynlerinin sosyoekonomik statüsü kötü olduğu için erken yaşta çalışmak zorunda kalan bir çocuğun hem duygusal hem de akademik anlamda zorluklarla karşılaşma tehlikesi psikososyal risk faktörlerinin birbirleriyle ilişkili olabileceğine dair bir gösterge olabilir. Fakat bu noktada Texas Üniversitesinde çocuk koruma merkezlerinde kalan çocukların psikolojik sağlıklarının araştırılması ile ilgili bir çalışma birden fazla risk etkeniyle karşılaşma durumunun psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilediklerini belirtmiştir [7]. Tabloda yer alan maddeler her yaş aralığında karşılaşılabilen risk

etkenleri olmakla birlikte özellikle güvensiz bağlanma faktörü yaşamın ilk yıllarında karşılaşılabilen ve çocuğun gerekli ihtiyaçları giderilmezse ileriki yaşlara genellenebilme riski olan bir problem olabilmektedir. Yapılan araştırmalar yaşamın ilk yıllarında öz-bakım ve sevgi ihtiyaçları yeterince karşılanmayan çocukların ileriki yaşlarda güvensizlik duygusu geliştirebileceği, akademik, sosyal ve duygusal gelişim alanlarında problem davranışlara sahip olabileceği riskini ileri sürmektedir [8]. Fakat bu alanda yapılan araştırmaların birçoğu psikolojik sağlık ve koruyucu faktörler ilgili çalışmalarını

büyük yaş çocuk grubu üzerinde yoğunlaştığından bebeklik döneminde de psikolojik sağlık kavramı çalışmalarıyla ilgili ek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Cumberland-Li, Einsberg ve Reiser'in 2004 yılında çocukların psikolojik yılmazlık düzeyleri ve duygu durumları ile ilgili yürüttükleri bir diğer çalışma ise bireysel risk unsurlarından cinsiyet faktörünün çocuk ve gençler üzerindeki etkisine vurgu yapmaktadır [9]. Araştırma sonuçları kızların duygu durumlarını erkeklere göre daha iyi seviyede kontrol edebilmesinden dolayı olumsuz değişikliklere daha kolay uyum sağladıklarını belirtmektedir [10]. Bireysel risk faktörlerinden erken doğum ve kronik hastalıklar ise çocuk ve gençlerin günlük aktivitesini, normal gelişimlerini engelleyebilecek ve sık tedavi gerektiren sorunlara maruz kalma durumlarını artırabileceğinden dolayı sosyal, duygusal, bilişsel ve çevresel riskleri de beraberinde getirmesine yol açabilmektedir [1]. Böyle durumlarda hem bireylerin hem de ailelerinin yaşam döngüsü fiziksel, psikolojik ve maddi yönden olumsuz etkilenebilmekte ve yaşam kalitesini düşürerek dengelerin bozulmasına neden olabilmektedir. Psikososyal risk faktörlerinden ailesel ve çevresel olumsuzluklar ise şiddetine göre çocuk ve gençlerin ihmal ve istismarına yol açabilecek tehlikelere yol açabilmektedir. Bu faktörler genç bireylerin sağlığını, gelişimini ve psikolojisini olumsuz yönde etkileyen bilerek ya da bilmeyerek yapılan hareket ya da davranışları kapsayarak bireylerin istismarına neden olabilmektedir [11]. Günümüzde istismar kavramı içerisinde fiziksel, duygusal ve cinsel istismar olguları yer almakta olup Uluslararası Saldırı Önleme Merkezinin (International Center for Assault Prevention) çeşitli kuruluşlardan elde ettiği verilere göre her yıl 15 yaşın altındaki yaklaşık 40 milyon çocuk istismara uğramaktadır [12]. Birçok ülkede yapılan çalışmalar çocukların %80-%98 oranında evlerinde fiziksel istismara maruz kaldığı, fiziksel şiddetle beraber aşağılanma, lakap takma,

dışlanma, tehdit, ihmal gibi duygusal şiddet de gördüğünü belirtmektedir [13]. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise 2004 yılında yayınladığı bir araştırmasında sadece 2002 yılında dünya çapında adli mercilere yansıyan 18 yaş altı 150 milyon kız, 73 milyon erkek cinsel istismar vakaları olduğunu belirtmiştir [14]. Yaşanan bu istismar ve ihmallerde bireysel, ailesel ve çevresel psikososyal risk etmenlerinin etki ve ya etkileri yadsınamaz olup çocuk ve ergenler üzerinde kısa ve uzun dönemli sorunlara yol açabilmektedir. Maruz kalınan istismar ve ihmallerin çocuk ve ergen üzerindeki travmatik etkisine ve yeterli destek alma durumuna göre bireyler yaşadıkları şeylerle başa çıkmakta zorluk çekebilmekte ve sağlıklı başa çıkma mekanizması geliştiremeyerek psikolojik sağlımlıkları olumsuz etkilenebilmektedir. Dolayısıyla tüm bunlar bireylerde sıkıntıya, düşüncelerin saptırılmasına, benlik hissini bozulmasına, kişiler arası ilişkilerde sorunlara ve bedensel sağlık problemlerine yol açarak uzun vadede zorluklarla baş edebilme kapasitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Araştırmalar çocuk ve gençlerin kişilik özelliklerine bağlı olarak bu davranışların sadece birinin veya birçoğunun görülebileceğini belirtmektedir [15].

1.2. Koruyucu Unsurlar

Amerikalı Psikolog Emmy Werner tarafından Hawai'de 40 yıl boyunca yürütülen bir araştırma psikolojik sağlık kavramı içerisinde yer alan koruyucu unsurların rolü üzerinde çarpıcı açıklamalar sunmaktadır. Araştırma 1955 yılında dünyaya gelen ihmal, istismar, yoksulluk, travma gibi yıkıcı durumlara maruz kalmış 700 bireyin doğumdan 40 yaşına kadar ki hayat sürecinde yaşadıkları kriz durumlarının psikolojik sağlımlıkları ve hayata karşı uyum sürecindeki etkilerini izlemiştir. Araştırma sonuçları çocukların üçte birinin ileride yeterli, kendine güvenen, çevresine karşı ilgili yetişkinler olduğunu ve gelişim dönemlerinde öğrenme ve

davranış problemi göstermediklerini vurgulamıştır. Ayrıca sonuçlar bu bireylerin akademik, iş ve aile yaşantısında başarılı bir hayat sürdüklerini ve hayata dair gerçekçi hedefler ve

beklentiler içerisinde olduklarını göstermiştir [16]. Bu bilgiler çok önemli bir soruyu da beraberinde getirmiştir.

Tablo. 2: Psikolojik Sağlık Araştırmalarında Ele Alınan Koruyucu Unsurlar

Bireysel Koruyucu Unsurlar	Ailesel Koruyucu Unsurlar	Çevresel Koruyucu Unsurlar
Zekâ	Ailenin, yapıyı, sınırları, kuralları, izlemeyi ve öngörülebilirliği sağlaması	Yetenek ve ilgilerin geliştirilmesinin desteklenmesi için verilen rehberlik ve destek
Akademik başarı	Ebeveyn-çocuk arasındaki destekleyici ilişki	Okul veya toplum hayatına katılım için sunulan fırsatlar
Arkadaş edinebilme ve var olan ilişkileri sürdürülebilirlik yeteneği	Ailenin davranış ve değerler için uygulanabilir, gerçekçi ve net beklentiler içinde bulunması	Pozitif normlar
Güvenli bağlanma	Ailenin çocuk eğitiminde tutarlı disipline sahip olması	Fiziksel ve psikolojik güvenlik
Yeterli baş etme ve problem çözme becerilerine sahip olma	Ailenin tehlikeli ve güvensiz durumlardan çocuklarını koruma işlevi	Erken öğrenme için destek
Kolay mizaç	Sorunların çözülmesi için sunulan fırsatlar	Akran / Arkadaş desteği
Cinsiyet	Yeterli sosyoekonomik statüye sahip olma	Etkili toplumsal kaynaklar (nitelikli okullar, eğitim organizasyonları vb.)
Sağlık	Ailenin fiziksel şiddet yerine iletişim temelli disiplin ortamı oluşturması	Akran zorbalığını azaltan okul politika ve uygulamaları
Öz güven	Akraba ve aile dışı yetişkin desteği	Aile ve okul arasındaki pozitif ilişki
Özdenetim		Destekleyici öğretmen ve okul rehberlik ve danışma merkezleri
Hayata dair amaç ve gerçekçi beklentilere sahip olma		
Pozitif düşünce, affedicilik		
Sosyal uyum		
Sağlıklı fiziksel gelişim		

Birey olarak hangi özelliklerimiz bizi psikolojik olarak dayanıklı, güçlü kılar? Bu soruya cevap arayışları literatürde önemli çalışmalara ışık tutmuş olup dayanıklılık terimiyle ilgili olan koruyucu faktörlere de yoğunlaşmasını sağlamıştır. Koruyucu faktörler ifadesi, risklerin, zorlukların, travmaların yıkıcı etkisini azaltan sağlıklı adaptasyonu ve bireyin baş etme, problem çözme becerilerini geliştiren durumları tanımlamaktadır. Koruyucu unsurları burada da

bireysel, ailesel ve çevresel özelliklere kapsamında ele almak koruyucu faktörlerin farklı boyutlarını ve ilişkilerini anlama açısından yol gösterici olacaktır [17]. Bu noktada altı çizilmesi gereken unsur, bu boyutlardan hangisine ya da hangilerine bireyin sahip olduğu bakılmaksızın koruyucu faktörlerin potansiyel tehlikeleri ne oranda azalttığı ve önlediğinin belirlenmesidir. Bu yüzden psikolojik sağlık çalışmalarında koruyucu bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerin

incelenmesi zorluklara ve travmatik yaşantılara rağmen sağlıklı uyum göstererek başarılı ve yeterli olan bireylerin özelliklerini anlamak ve bu doğrultuda koruyucu ve önleyici stratejilerin belirlenmesinde kaynak oluşturmak açısından büyük önem taşıyacaktır. Tablo 2 koruyucu faktörlerle ilgili özelliklere genel hatlarıyla değinmektedir [18].

1.2.1. Bireysel Koruyucu Unsurlar

Bireysel başka bir deyişle içsel koruyucu unsurlardaki maddeleri genel hatlarıyla ele almak gerekirse literatürde psikolojik olarak dayanıklı adlandırılan çocuk ve ergenlerin zekâ seviyelerine üzerine yapılan çalışmalarıyla başlangıç yapılabilir. Gerçekleştirilen pek çok araştırmanın bulguları psikolojik olarak sağlam bireylerin zihinsel ve akademik becerilerinin akranlarına göre daha ileri düzeyde olduğu ile ilgili tutarlı sonuçlar vermektedir [16]. Bireysel koruyucu faktörlerinden değinilmesi gereken bir diğer unsur da mizaçtır. Tablo 1 deki zor mizaç risk faktörü olarak ele alınırken Tablo 2 deki kolay mizaç karşımıza koruyucu unsur olarak çıkmaktadır. Bu noktada uzmanlar kolay mizaçlı çocuk ve ergenlerin ailelerinin ve çevresindeki insanların ilgilerini olumlu olarak çekebilmesi, daha kolay idare edilebilmesinden dolayı daha az sorun ve çatışmalarla karşılaştıklarını ileri sürmektedir. Ayrıca kolay mizaçlı bireylerin stresli olaylara karşı daha az tepki verebilen ve sorunlara daha esnek çözüm bulabilen yapılarının da psikolojik sağlamlıklarını korumasında önemli birer etken olduğu vurgulanmaktadır [17]. Bireysel koruyucu faktörlerindeki cinsiyet unsuru ise kız ve erkeklerde birçok yönden farklılıklar içermektedir. Araştırmalar kız çocuklarının yoksulluğa ve ailelerinin psikopatolojisindeki olumsuzluklara karşı erkek çocuklarına kıyasla daha dayanıklı olduğunu göstermiştir [1]. Buna ek olarak erkeklerin aile içi çatışmalarda ve ayrılıklarda davranışsal olarak kızlara göre daha problematik tepkiler gösterdiği ve akademik

başarılarındaki dengeyi koruyamadıkları ile ilgili araştırma bulguları da bulunmaktadır [19]. Son olarak içsel koruyucu unsurlarından affedicilik kavramıyla ilgili Türkiye’de 368 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışma affedicilik kavramının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi ile ilgili ilginç sonuçlar öne sürmektedir. Araştırma sonuçlarına göre affedici olarak nitelendirilen kişilerin affedicilik özellikleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur [20]. Farklı yıllarda Ostendorf (2000) ve Faison (2007) tarafından yapılan çalışmalar da üniversite öğrencileri ile yapılan affedicilik çalışmalarını destekler niteliktedir [21-22]. Bu doğrultuda affedici olarak nitelendirilen kişiler hayatlarındaki kötü tecrübelerin olumlu yönlerine odaklanma, riskli durumlarla baş edebilme ve yeniliklere uyum sağlama açısından daha avantajlı olarak görülmüş ve dolayısıyla psikolojik sağlamlıkları ikinci olarak tabir edilen kişilere karşı daha yüksek bulunmuştur.

1.2.2 Ailesel Koruyucu Unsurlar

Koruyucu bireysel kişilik özelliklerinin yanı sıra araştırmacılar çocukların hayatlarında birincil ve hayati öneme sahip ailelerin de çocuklarının psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisine yoğunlaşmıştır. Yapılan çalışmalar aile-çocuk arasındaki olumlu iletişimin çocuklara hayata karşı daha güçlü duruş kazandırdığını göstermiştir. Bunun yanı sıra koruyucu, duygusal olarak destekleyici ve bilişsel olarak çeşitli uyarıcı sunan ailelerin çocuklarının ileriki yaşlarda daha az davranış problemi gösterdikleri, akademik ve sosyal açıdan daha başarılı oldukları ile ilgili çalışmalar da bulunmaktadır [23]. Bu durumda anne ve baba ile yaşayan ve ebeveynleriyle olumlu ilişkilere sahip çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

1.2.3 Çevresel Koruyucu Unsurlar

Çocuk ve ergenin içinde bulunduğu çevre de bireylerin davranışlarını şekillendirmesi ve

psikolojik sağlımlıkları üzerinde yadsınamaz bir etkiye sahiptir. Ailesel koruyucu unsurlarda da bahsedildiği üzere aile çocukların gelişimi üzerinde hayati bir öneme sahiptir. Peki ya ailesi olmayan çocuklar? Araştırmacılar böyle bir durumda bireylerin psikolojik sağlımlıklarının ne yönde etkilenebileceğini merak etmişler ve 2006 yılında sokak çocuklarının dayanıklılıklarını değerlendirmek üzere bir araştırma yapmışlardır. Çalışma sonuçları sokak çocuklarının psikolojik yılmazlıklarını güçlendiren en önemli etkenin kendi durumundaki arkadaşlarıyla aralarındaki duygusal bağ olduğunu göstermiştir. Bu durumda ailenin yanı sıra çocuğun içinde yaşadığı, etkileşimde bulunduğu çevrenin de psikolojik sağlımlık üzerindeki etkisinin yadsınamaz olduğu söylenebilir. Fakat ebeveyn yoksunluğunun ve temel gereksinimlerinin yeterince karşılanmanın verdiği yetersizlik hissinin çocuklar üzerinde daha fazla depresif ve problem davranışlara neden olduğu da çalışmanın diğer bulguları arasında belirtilen sonuçlardan biridir [24]. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir diğer çalışma ise akranlar arasında kabul görmeyen psikolojik sağlımlığa olumlu etki ettiğini söyleyerek çevresel faktörlerin önemli olduğu tezini desteklemiştir. Son olarak, toplum tarafından sunulan kaliteli okullar, gençlik hizmetleri, koruyucu ve önleyici programlar, kültür, sanat, spor vb. olanaklar da risk altındaki çocuk ve ergenlerin psikolojik yılmazlıklarını desteklemede önemli bir yere sahip olan faktörler arasındadır [1].

2. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma kapsamında çocuklarda ve ergenlerde risk, psikolojik sağlımlık ve korunma kavramlarını tanımlamış ve birbirleri ile olan ilişkilerinden bahsedilmiştir. Dinamik bir süreç olan psikolojik sağlımlık olgusunu anlamak, risk altındaki çocuk ve ergenlere karşı koruyucu ve önleyici stratejiler, politikalar geliştirmemize kaynaklık edecek dolayısıyla da toplumun sağlıklı uyum ve yeterlilik becerilerini artırarak uzun

vadede çocuk ve gençlerin suç işleme, okulu bırakma vb. gibi olumsuz ve istenmeyen sonuçları yasama olasılığını azaltarak işleyen bir toplum yapısının oluşturulmasına yardımcı olacaktır. Bu doğrultuda çocuk ve gençleri güçlendirmek için hazırlanacak olan müdahale programları çocukların zayıf yanlarını belirlemekten ziyade güçlü yanlarını saptamaya ve geliştirmeye odaklanmalı ve uzun süreli değişim sağlamak için programlar çocuk, aile ve toplumu da içine alacak şekilde kapsamlı olarak yürütülmelidir. Risk faktörleri ve koruyucu unsurlar analiz edildiğinde yaşanan zorlukların önemli bir bölümünün zor şartlarda hayatlarını sürdürmek zorunda ailelere, çocuk ve ergenlere yönelik yardım ve araştırma hizmetlerinin yetersiz olduğu, bu konulara verilen desteğin artırılması gerektiği ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık araştırmalarında kullanabilecek 3 kilit yaklaşım alanla ilgili koruyucu ve önleyici çalışmaların geliştirmesine sağlam bir zemin hazırlayacaktır. Bu yaklaşımlar sırasıyla: Risk odaklı (risk-focused) yaklaşım, nitelik odaklı (asset-focused) yaklaşım ve süreç odaklı (process-focused) yaklaşımdır. Risk odaklı yaklaşım risk faktörlerini azaltmaya veya ortadan kaldırmaya yönelik stratejileri içermektedir. Erken gebeliği ve prematüre doğumları önlemeye yönelik çalışmalar risk odaklı yaklaşımın konusuna giren örnekler arasındadır. Nitelik odaklı yaklaşım riskleri azaltmak, uyumu artırmak ve bireyin niteliklerini geliştirmek için fırsat ve kaynakların (sağlık hizmetlerine kolay erişim, ebeveynler için anne-baba ve mesleki eğitim olanakları vb.) geliştirilmesine yönelik yaklaşımları içerir. Süreç odaklı yaklaşım ise bireyin yeterliliğini artırmak adına temel adaptasyon sürecinin içinde yer alan aile, okul ve toplumu harekete geçirecek, eksikleri giderecek ve güçlendirilmesi gereken yönleri destekleyecek stratejileri içerir [3]. Tablo 3 bu üç temel yaklaşım temel alınarak oluşturulan bazı koruyucu ve önleyici bazı programlara dair özet bilgileri içermektedir [25].

Tablo. 3: Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Koruyucu ve Önleyici Programlar

Program Adı	Katılımcılar	Programın İçeriği	Sonuçlar
Doğum Öncesi/ Erken Bebeklik Programı (PEIP)	0-2 yaş arası bebekler ve ebeveynleri	Bu program maddi durumu düşük evlerde anne ve anne adaylarına yönelik eğitilmiş hemşireler tarafından belirli periyotlarla tekrarlanan ev ziyaretlerini kapsamaktadır. Annelere ebeveyn eğitimi, gelişmiş aile desteği ve hizmetleri verilerek bebek ve annenin güçlendirilmesi programın öncelikli hedefidir	Gebelik sırasında sigara, alkol kullanmak gibi zararlı davranışlarda azalma görülmüş, anne-bebek arasındaki destekleyici ilişkiler gelişmiştir. Annelerin çocuklarının sağlığı için sağlık merkezlerini kullanma sayısında artış da programın olumlu sonuçları arasındadır
Perry Okul Öncesi Projesi	Okul öncesi dönemi çocukları ve ebeveynleri	Bu program maddi açıdan dezavantajlı, okul öncesi döneminde çocukları olan aileleri saptayıp içlerinden okul başarısızlığı riski taşıyan çocuklara yapılandırılmış bir sınıf temelli programında okul hazırlığını teşvik etmek amacıyla verilen dil, okur-yazarlık, sosyal gelişim ve aritmetik eğitimlerini içerir. Çocuklara destekleyici bir ortam sunmak ve ebeveynleri güçlendirmek amacıyla program aylık veli toplantılarını da içine alır	Program hakkında yapılan uzun süreli araştırmalar farklı yaş aralıklarında çocukların akademik becerilerinin geliştiğini, bu eğitimi almayan diğer risk altındaki akran gruplarına göre daha yüksek IQ seviyesine sahip olduklarını ve çocukların ileriki yaşlarda yüksek eğitim seviyelerine ulaştıklarını göstermiştir. Ayrıca suç işleme ve tutuklanma oranlarında da gözle görülür bir düşüş olduğu saptanmıştır
Başarıya İlk Adım (First Step to Success)	Okul öncesi dönemi çocukları ve ebeveynleri	Çocuklarda antisosyal davranışları önlemek için 2-3 ay süren, ebeveynlere ve çocuklarına yönelik ev ve okul müdahale programlarını kapsamaktadır	Müdahale programı sonucunda çocukların uyum becerilerinde ve agresif davranışlarında anlamlı bir azalma görülmüş, zamanla akademik becerilerindeki yetkinliklerde de artış olmuştur
Alternatif Düşünceyi Teşvik Etme Programı (PATHS)	Birinci sınıftan Altıncı sınıfa kadar olan çocuklar (işitme engelli bireyler de dahil)	Haftada 3 kez 20-30 dakikalık periyotlarla tekrarlanan çocukların iradelerini, sosyal yeterliliklerini, duygusal farkındalıklarını ve sosyal-bilişsel anlayışlarını geliştirmeye yönelik gelişimsel temelli dersleri ve materyalleri içerir.	Müdahaleden bir yıl sonra çocuklarda etkili sorun çözme becerilerinin, olumlu arkadaşlık ilişkilerinin geliştiği gözlemlenmiştir. Ayrıca çocukların beklenmedik olumsuzlukları tolere edebilme yetkinliklerinden dolayı problem ve depresif davranışlarında düşüş olmuştur
Arkadaşlar (FRIENDS)	4-7 yaş 8-11 yaş 12-15 yaş 16- 18+	Friends okullar tarafından ve klinik ortamlarda kullanılabilen, farklı yaş gruplarının gelişimsel ihtiyaçlarına göre planlanan evrensel bir önleme ve erken müdahale projesidir. Bireylerde psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkileyen anksiyete ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarını önlemek ve nasıl mücadele edileceğini öğretmek üzere planlanmış bilişsel davranış terapilerini ve müdahale programlarını kapsar	Araştırma bulguları bu programın uygulanmasından sonra bireylerin anksiyete ve depresyona girme durumlarında kayda değer bir azalma olduğunu, özgüven ve olumlu düşünme yetkinliklerinde ise kayda değer bir artış yaşandığını göstermiştir

Kaynakça

- [1]. Gizir, C. A. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28).
- [2]. Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık , sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47-58.
- [3]. Joseph, S. (2015). *Positive Psychology in Practice*, 773-788.
- [4]. National Center for Mental Health Promotion and Youth Violence Prevention. (2004). *Risk and Resilience: Risk Factors for Violence and the*

- Abuse of Tobacco , Alcohol, and Other Drugs, (July), 1-5.
- [5]. Karataş, Z., & Çakar, F. S. (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: an exploratory study of adolescents in turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91. <https://doi.org/10.5539/ies.v4n4p84>
- [6]. Barfield, S. T. (2004). "Best Practices" in Early Childhood Mental Health Programs for Preschool-Age Children. A Report to the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services
- [7]. Child Welfare Information Gateway. (2004). Risk and protective factors for child abuse and neglect. *Emerging Practices in the Prevention of Child Abuse and Neglect*, (February), 1-7.
- [8]. Şimşek, Z., Erol, N., Öztıp, D., & Özer Özcan, Ö. (2008). Kurum bakımındaki çocuk ve ergenlerde davranış ve duygusal sorunların epidemiyolojisi; ulusal örnekleme karşılaştırmalı bir araştırma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 235-246.
- [9]. Cumberland-Li, A., Einsberg, N., Reiser, M. (2004). Relations of children's agreeableness and resiliency to effortful control and impulsivity. *Social Development*. 13(2), 193-212.
- [10]. Eşel, E. (2005). Kadın ve erkek beyninin farklılıkları. *Klinik Psikofarmoloji Bülteni*. 15(3), 138-152.
- [11]. Siyez, D.M. (2006). 15-17 yaş arası ergenlerde görülen problem davranışların koruyucu ve risk faktörleri açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- [12]. International Center for Assault Prevention. (2001). Statistics. Retrieved February 18, 2018 from http://www.internationalcap.org/abuse_statistic.shtml
- [13]. Dilsiz, H., & Mağden, D. (2015). Öğretmenlerin çocuk istismarı ve ihmali konusunda bilgi ve risk tanım düzeylerinin tespit edilmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1, 368-377.
- [14]. Aktepe, E. (2009). Childhood sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 1(2), 95-119.
- [15]. Werner, E. (2005). Resilience and recovery: findings from the kauai longitudinal study. Staff of the Research and Training Center on Family Support and Children's Mental Health Regional, 19(1), 11-14.
- [16]. Kandel, E., Mednick, S. A., Kirkegaard-Sorensen, L., Hutchings, B., Knop, J., Rosenberg, R. Ve Schulsinger, F. (1988). IQ as a protective factor for subjects at high risk for antisocial behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 224-226.
- [17]. Compas, B. E., Connor-Smith, J., & Jaser, S. S. (2004). Temperament, stress reactivity, and coping: Implications for depression in childhood and adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33, 21-31 http://dx.doi.org/10.1207/S15374424JCCP3301_3.
- [18]. Seccombe, K. (2002). "Beathing the odds" versus "Changing the odds" poverty, resilience and family policy. *Journal Of Marriage and Family*. 64, 384-394.
- [19]. Ripple, C. H. ve Luthar, S. (2000). Academic risk among inner-city adolescents: The role of personal attributes. *Journal of School Psychology*, 38, 277-298.
- [20]. Çapan, B. E., & Arıcıoğlu A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e-International Journal of Educational Research*, 5, 70-82
- [21]. Ostendorf, C. L. (2000). Effects of a forgiveness education intervention with adult children of alcoholics. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Wisconsin Madison.
- [22]. Faison, M. V. (2007). The relationship of forgiveness to psychological resilience and health among African American women. (Unpublished Doctoral Dissertation). Capella University.
- [23]. Jaffee, S. R., & Gallop, R. (2007). Social, emotional, and academic competence among children who have had contact with child protective services: Prevalence and stability estimates. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46, 757-765. <http://dx.doi.org/10.1097/chi.0b013e318040b247>.
- [24]. Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- [25]. National Center for Mental Health Promotion and Youth Violence Prevention. (2006). Risk and Resilience: Risk Factors for Violence aPsychological Resilience 1-4.