



RUH SAĞLIĞI KAVRAMI VE OKULDA RUH SAĞLIĞI

Dr. Nesime Can

Ruh Sağlığı Nedir?

- DÜnya Sağlık Örgütüne göre (WHO);
- **Sağlık**, sadece hastalık ve sakatlık halinin olmayışı değil, kişinin bedenlen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması durumudur (WHO 2001, s.1).
- **Ruh sağlığı** ise, bireyin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, yaşamın normal gerginlikleriyle başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve içinde yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği bir iyilik halidir (WHO 2001a, s.1).
- Ayrıca ruh sağlığı, kişinin kendisi ve çevresi ile **denge ve uyum hali** olarak tanımlanabilir, denge ve uyum katı ve değişmez değil, esnek ve var olan şartlara göre değişkendir.



Intellectual



Emotional



Spiritual



Physical



Environmental



Social



Financial



Occupational

8 Dimensions
of Wellness

A child's path to WELLNESS



Ruh Sağlığı Yerinde Olan Birey Nasıldır?

- Kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul eder,
- Kendine güveni ve öz saygısı vardır,
- Sorumluluk alır ve yerine getirir,
- Çevreye uyum sağlar,
- Sorunlarını çözümleyebilme yeteneği vardır,
- İçinde aşırı sıkıntı bulunmaz,
- Stresle başa çıkar
- İd, ego ve süperegosu arasında denge vardır,
- Özerklik duygusu ile seçim yapabilir,
- Karar verme yetisine sahiptir,
- Girişim duygusu gelişmiştir,
- Kimlik duygusu olgunlaşmıştır,
- Yakın ve uzak çevresiyle tutarlı ilişkiler kurar,
- Kişilerle ilişkileri sevgi ve saygı temellerine dayanır,
- Üretkenlik özelliği kazanmıştır, çalışır ve üretir,
- Benlik bütünlüğüne sahiptir, hayal ve gerçeği ayırt eder



Intellectual



Emotional



Spiritual



Physical



Environmental



Social



Financial



Occupational

8 Dimensions
of Wellness

Ruh Sağlığı ve Psikolojik Olgunluk

- **Resilience (kendini toplarlama g¼c¼ veya psikolojik dayanıklılık)**

- Başarısızlık veya herhangi bir zorlanma karşısında toparlanma g¼c¼d¼r.
- Bu g¼c¼, yaşanan zorlanmalar karşısında verilen tepkilerle gelişir.

- **NELER ETKİ EDER?**

- İy bir problem c¼zme becerisi
 - Risk alma
 - Cesaret
 - İy ilişkiler kurup s¼rd¼rebilme
 - Bağımsız olma, sorumluluk alma

- Kendini kabul
- Genetik
- Farkındalık
- Duygu d¼zenleme becerisi
- C¼ok y¼nl¼ d¼ř¼nme becerisi (mental agility)
- İyimserlik
- Sosyal desteğin g¼c¼l¼ olması (ilişkiler ve g¼venli bağlanma)
- Maneviyat (spirituality)

Okulda Ruh Sağlığı

- **Türkiye'de** okul öncesi eğitim, ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde, 9 milyon 435 bin'i erkek, 8 milyon 806 bin 881'i kız olmak üzere **toplam 18 milyon 241 bin 881 öğrenci** eğitim alıyor. (MEB, 2020)
- Eğitim öğretim faaliyetleri **68 bin 589 okulda sürdürülüyor.**
- Örgün eğitimdeki öğrencilerin;
 - 1 milyon 629 bin 720'si okul öncesi eğitimde,
 - 5 milyon 279 bin 945'i ilkokulda,
 - 5 milyon 701 bin 564'ü ortaokulda,
 - 5 milyon 630 bin 652'si ortaöğretimde bulunuyor.

Bu öğrencilerin ne kadarı tanı almış bilemiyoruz...

- Asıl amaç akademik başarı!
- Okulda öğrenilenlerin günlük hayata transfer edilmeleri beklenmektedir.
- Duygusal, sosyal ve davranışsal sorunları olan öğrenciler derslerde başarılı olabilirler mi?
- Amaç problemler oluşmadan önlenmesi, var olan problemlerin çözümlenmesi
- Okul terklerinin, başarısızlıkların önüne geçilmesidir.
 - **Bedensel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimin toplamı şarttır!**

Mezun olduđunuz okulları dűşűnűn...
Sizce ortam nasıldı?



Okulda Ruh Sağlığını Bozucu Koşullar

- Ders süreleri ve içeriğinin öğrenci ilgileri ile örtüşmemesi
- Aktif olmayan, edilgen ve sessiz bir öğrenci topluluğu
- Bağımlı öğrenci davranışlarının pekiştirilmesi, orijinal düşüncelerin kabul görmemesi
- Alışılmışlığın ve gelenekselliğin başarı, yaratıcılığın başarısızlık olarak algılanması
- Öğrencilerin işbirliğinden çok yarışmaya teşvik edilmesi
- Sadece akademik becerilere odaklanması
- Amacın öğrenme değil, sınıfı geçme ve sınavdan yüksek puan alma olması
- Saygı, dürüstlük, empatik anlayış gibi konuların geri plana atılması
- Bilgiyi edinmeye önem verilmesi, bilgiyi kullanmaya değil...
- Konuların bütünlük içinde ele alınmaması
- Duyuşsal nitelikli öğrenmelere (algılar, tepkiler, inançlar, vb.) yeterli önemin verilmemesi

Ruh Sağlığı Problemleri Dikkati Alınmazsa...

- Duygusal ve psikolojik problemler yaşayan öğrenciler potansiyellerini kullanamazlar
- Öğrencilere psikolojik destek vermek lük olmamalı
- Başarısız öğrencilerin çoğu farklı konularda desteğe ihtiyacı olan öğrencilerdir
- Eğer bu problemler dikkate alınarak giredilmezse, yaşamın ilerleyen dönemlerinde daha büyük problemlere (başarısızlık, davranış bozukluğu, vb.) sebep olur
- Uzun dönemli sonuçları ise işsizlik, toplum normlarına uygun davranmama, hapse grime, madde bağımlılıı, ve diğer ruh sağlığı problemlerine yol açabilir

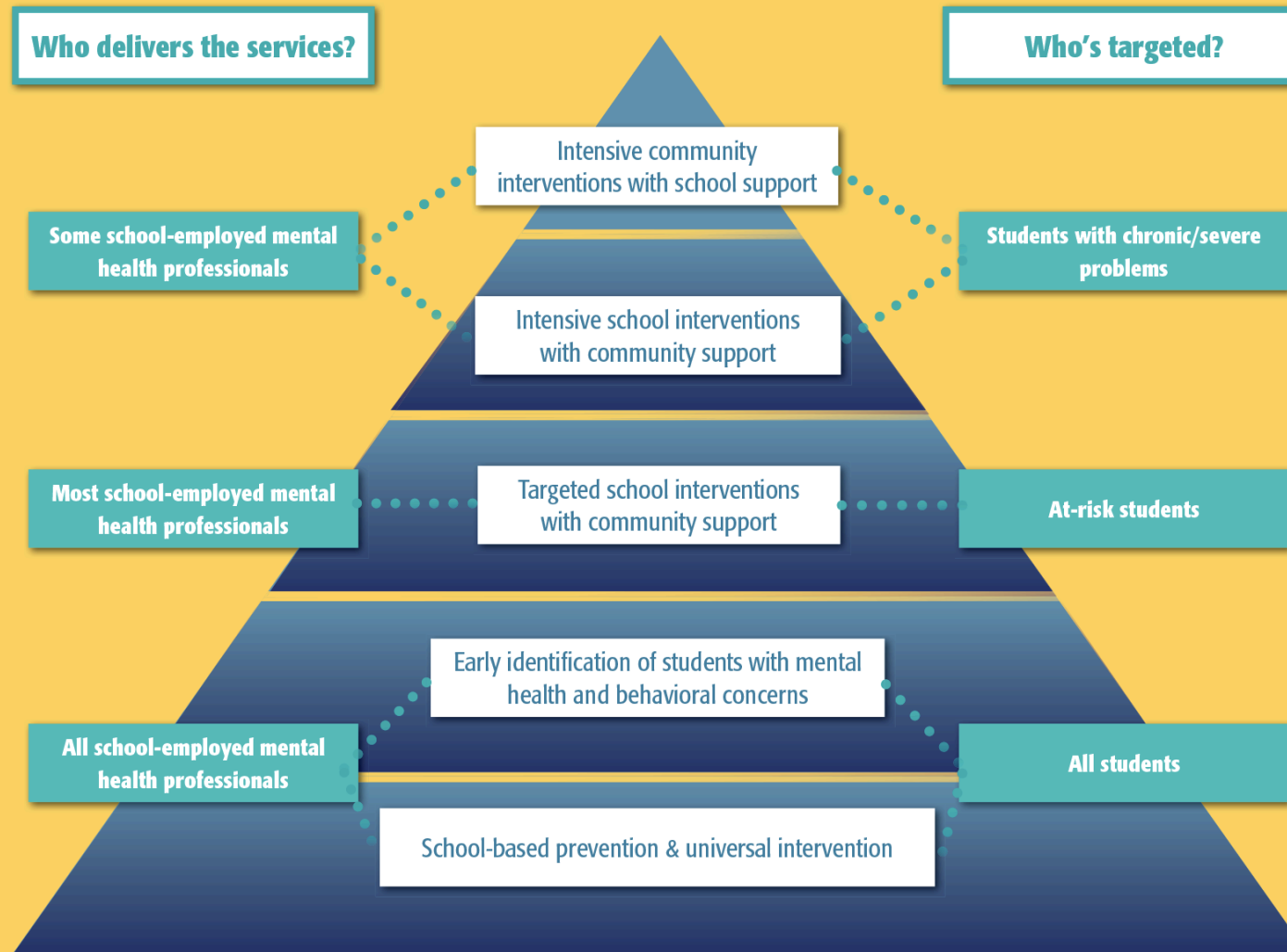
(Rossen ve Cowan, 2015)

Okul Temelli Ruh Sağlığı alışmaları

- Danışan – psikolojik danışman arasında çözümlenemez
- Daha kapsamlı olarak ele alınmalıdır
- Öğrenci, okul psikolojik danışmanı, öğretmenler, okul idaresi ve veliler sürece dahil edilmelidir

FIG. 1

Continuum of school mental health services



Adapted from Cowan, K.C. (2006). Communication planning and message development: Promoting school-based mental health services. *Communiqué*, 35 (1).

Bizden Bir Rehberlik Servisi Örneği

<https://orgm.meb.gov.tr/www/okul-rehberlik-servislerinin-fiziksel-donanimlarinin-standartlastirilmesi-calismalari-basladi/icerik/1066>



Amerika'dan Bir Rehberlik Servisi Örneği

- <https://prezi.com/zcgp4nosvnek/school-counseling-office-space-2010-2011/>