Okul Ruh Sağlığı ve Psikososyal Yaklaşımlar

Editör
Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

Vizetek
Yayıncılık

Okul Ruh Sağlığı ve Psikososyal Yaklaşımlar

Editör

Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

Yazarlar

Aygül NALBANT - Ayşe Nur KATMER - Bilge Sulak AKYÜZ - Canan GÖNÜLLÜ
Çağatay AKKAYA - Demet AKÇAYIR - Ercan ARAS Erol ESEN - Fatma ALTUN KOBUL
Halil ASLAN - İbrahim YEGEN - İsa Yücel İŞGÖR - Kadir MERAL - Kezban BOZAN
Melda Meliha ERBAŞ - Medine KILIÇ - Metin ÇELİK - Mirzayım TERMEEVA
Özgür ERDUR BAKER - Ruveyda YEGEN - Seda ERİK - Sümeyye BİLGİZ AKBAYIR
Şeyma BİLGİZ-ÖZTÜRK - Yasin AYDIN - Yücel ÖKSÜZ

E-ISBN: 978-625-382-453-2
DOI: 10.54637/vizetek.978-625-382-453-2

Copyright © Vizetek
Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.
Bu kitap, elektronik (e-kitap) formatlarında yayımlanmaktadır.
Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü: Büşra ÇOLAKOĞLU
Kapak Tasarımı: Ahmet TUNÇDEMİR
Dizgi-Mizanpaj: Samet TORUN
Yayım: Ankara | Ekim, 2026

Materyal Türü: Elektronik Kitap (Çevrim içi / Web tabanlı)
Elektronik Yayın Formatı: PDF Elektronik
Yayın Tipi: Adobe Ebook Reader

Vizetek
Yayıncılık

Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA
Tel.: (0312) 482 00 11
Web: www.vizetek.com.tr
E-mail: vizetekyayincilik@gmail.com
Yayıncı Sertifika No: 41575

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Okul Ruh Sağlığına Kuramsal Bakış.....3

Bilge SULAK AKYÜZ

2. BÖLÜM

Okulda Önleyici ve Koruyucu Ruh Sağlığı Yaklaşımları..... 20

Kezban BOZAN

3. BÖLÜM

Okul Ruh Sağlığı Açısından Güncel Sorunlar Ve Tehditler 39

Çağatay AKKAYA

4. BÖLÜM

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı: Riskler ve Etkileyen Faktörler 62

Sümeyye BİLGİZ AKBAYIR

5. BÖLÜM

Çocuk ve Ergenlerde Yaygın Ruh Sağlığı Sorunları ve Müdahaleler..... 86

Ayşe Nur KATMER

6. BÖLÜM

Çocuk ve Ergenlerde Kendini Yaralama Davranışı 116

Seda ERİK
Bilge SULAK AKYÜZ

7. BÖLÜM

Tek Ebeveynli Depremzede Ergenlerde Problematik
Akıllı Telefon Kullanımı ve Yalnızlık.....138

İsa Yücel İŞGÖR

8. BÖLÜM

Özel Yetenekli Öğrencilerin Akran Zorbalığı Deneyimleri 159

Halil Aslan
Özgür Erdur Baker

9. BÖLÜM

Okullarda Kriz ve Travma Müdahaleleri 182

Melda Meliha ERBAŞ
Erol ESEN

10. BÖLÜM

Okulda Kayıp ve Yas Müdahaleleri 209

Metin ÇELİK

11. BÖLÜM

Okul Temelli Psikososyal Müdahale Programları.....236

Aygül NALBANT

12. BÖLÜM

Travmaya Duyarlı Okul Yaklaşımı 280
Ruveyda YEGEN
İbrahim YEGEN

13. BÖLÜM

Okullarda Kabul ve Farkındalık Temelli Yaklaşımlar 306
Yasin AYDIN

14. BÖLÜM

Ergenlik Döneminde Öz Şefkat:
Gelişimi, Müdahaleler ve Okul Temelli Yaklaşımlar 328
Kadir MERAL
Fatma ALTUN KOBUL

15. BÖLÜM

Sosyal Bilişsel Kuram Perspektifinden Genel Öz Yeterlik:
Demografik ve Psikososyal Bir Değerlendirme 347
Yücel ÖKSÜZ
Mırzayım TERMEEVA

16. BÖLÜM

Ailelere Yönelik Okul Temelli Psikososyal Müdahaleler 366
Melda Meliha ERBAŞ

17. BÖLÜM

Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşu 384
Şeyma BİLGİZ ÖZTÜRK

18. BÖLÜM

Psikolojik Yardım Alma Deneyimi Olan Üniversite Öğrencilerinin
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi 411
Ercan ARAS

19. BÖLÜM

Okul Ruh Sağlığını Geliştirme Stratejileri,
Uygulamalar ve Gelecek Perspektifleri 411
Demet AKÇAYIR
Medine KILIÇ

20. BÖLÜM

Gülmenin Gölgesinde Şiddet:
Mizah Ve Eğitim Ortamlarında Zorbalık 41146
Canan GÖNÜLLÜ

ÖN SÖZ

Okul, çocukların ve ergenlerin akademik, duygusal ve sosyal gelişimlerinin birlikte şekillendiği önemli bir yaşam alanıdır. Öğrencilerin kendilerini güvende hissetmeleri, destekleyici ilişkiler kurmaları ve ihtiyaç duyduklarında yardıma ulaşabilmeleri, eğitim yaşantılarının temel bileşenlerindendir. Okul ruh sağlığı; psikolojik güçlüklerin anlaşılmasını, risklerin erken fark edilmesini, koruyucu kaynakların güçlendirilmesini ve gereksinimlere uygun müdahalelerin planlanmasını kapsayan çok boyutlu bir çalışma alanıdır. Bu alanın gelişimsel, önleyici ve destekleyici işlevlerinin birlikte değerlendirilmesi, okul ortamında sunulan psikososyal hizmetlerin temelini oluşturmaktadır.

Okul Ruh Sağlığı ve Psikososyal Yaklaşımlar, okul ruh sağlığının kuramsal temelleri ile psikososyal yaklaşımları ilişkilendirerek araştırma ve uygulama süreçlerine katkı sunmak amacıyla hazırlanmıştır. Kitapta çocukların ve ergenlerin ruh sağlığı gereksinimlerinin gelişimsel ve psikososyal bağlamları içinde anlaşılması, önleyici ve koruyucu çalışmaların güçlendirilmesi ve farklı sorun alanlarına yönelik müdahalelerin ele alınması amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda öğrencilerin yaşadıkları güçlüklerin yanı sıra bireysel, ailesel ve sosyal kaynaklarının da gözetildiği bütüncül bir bakış benimsenmektedir.

On sekiz bölümden oluşan kitabın ilk bölümlerinde okul ruh sağlığına ilişkin kuramsal bakış, önleyici ve koruyucu yaklaşımlar, güncel sorunlar ve tehditler ile çocuk ve ergen ruh sağlığını etkileyen riskler ve faktörler ele alınmaktadır. Bu çerçeve, öğrencilerin ruh sağlığını anlamaya ve okul ortamındaki destek gereksinimlerini değerlendirmeye yönelik ortak bir zemin sunmaktadır.

İzleyen bölümlerde çocuk ve ergenlerde yaygın ruh sağlığı sorunları ve müdahaleler ile kendini yaralama davranışına odaklanılmaktadır. Tek ebeveynli depremzede ergenlerde problematik akıllı telefon kullanımı ve yalnızlık ile özel yetenekli öğrencilerin akran zorbalığı deneyimleri, farklı öğrenci gruplarının yaşantılarına ve gereksinimlerine dikkat çekmektedir. Bu bölümler, okul ruh sağlığı çalışmalarında öğrencilerin bireysel özelliklerinin, aile koşullarının ve yaşam deneyimlerinin birlikte değerlendirilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Okullarda kriz ve travma müdahaleleri ile kayıp ve yas müdahalelerini ele alan bölümlerin ardından okul temelli psikososyal müdahale programlarına ve travmaya duyarlı okul yaklaşımına yer verilmektedir. Böylece güçlüklerin anlaşılmasından destek süreçlerinin yapılandırılmasına ve okul ortamının öğrencilerin gereksinimlerine duyarlı hâle getirilmesine uzanan bir çerçeve oluşturulmaktadır.

Okullarda kabul ve farkındalık temelli yaklaşımlar, ergenlik döneminde öz şefkatin gelişimi ve genel öz yeterliğin sosyal bilişsel kuram perspektifinden değerlendirilmesi, bireysel psikolojik kaynaklara ilişkin tartışmayı genişletmektedir. Ailelere yönelik okul temelli psikososyal müdahaleler ve öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu ise okul ruh sağlığının öğrenciyi çevreleyen ilişkiler ve destek sistemleriyle birlikte ele alınmasına katkı sağlamaktadır. Kitabın son bölümünde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin görüşlerine yer verilerek farklı bir eğitim kademesinde yardım alma deneyimlerine odaklanılmaktadır.

Eserin uygulamaya dönük hedeflerinden biri, okul psikolojik danışmanlarının değerlendirme, önleme ve müdahale çalışmalarını destekleyecek bir başvuru çerçevesi sunmaktır. Öğrencilerin gelişimsel özelliklerinin gözetilmesi, okulun koşullarına uygun çalışmaların planlanması ve öğretmenler, okul yöneticileri, aileler ile ruh sağlığı uzmanları arasında iş birliğinin güçlendirilmesi bu hedefin önemli bileşenleridir. Kitabın, okul ruh sağlığı alanında yeni araştırma sorularının geliştirilmesine ve psikososyal uygulamaların bilimsel bir çerçevede tartışılmasına da katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

Bu eserin okul psikolojik danışmanları, öğretmenler, okul yöneticileri, ruh sağlığı uzmanları, araştırmacılar, öğrenciler ve aileler için yararlı bir kaynak olmasını; her öğrencinin görüldüğü, anlaşıldığı ve desteklendiği okul ortamlarının geliştirilmesine katkıda bulunmasını diliyorum.

Bilimsel birikimlerini bu esere taşıyan tüm bölüm yazarlarına ve kitabın yayıma hazırlanmasında emeği geçen herkese teşekkür ediyorum.

Prof. Dr. Firdevs Savi Çakar

2026 Ekim

1. BÖLÜM

OKUL RUH SAĞLIĞINA KURAMSAL BAKIŞ

Bilge SULAK AKYÜZ[1]

1. GİRİŞ

Çocukluk ve ergenlik, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimin hızla sürdüğü; sonraki yaşam dönemlerindeki ruh sağlığının temellerinin şekillendiği dönemlerdir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 10–19 yaş grubundaki yaklaşık her yedi ergenden biri bir ruhsal bozukluk yaşamaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, [DSÖ], 2025). Ruh sağlığı sorunları, duygusal yaşantıların yanında öğrenmeyi, okula devamı, kişilerarası ilişkileri ve günlük işlevselliği de etkileyebilir. Okul, çocuk ve ergenlerin düzenli olarak bulunduğu, akranlarıyla ve yetişkinlerle ilişki kurduğu başlıca gelişim ortamlarından biridir. Öğrencilere gündelik yaşamları içinde ulaşabilmesi, okulu ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından önemli kılar. DSÖ ve UNESCO'nun Sağlığı Geliştiren Okullar yaklaşımında da okul, öğrencilerin, öğretmenlerin ve diğer çalışanların sağlık ve iyi oluşunu destekleyen bir ortam olarak ele alınır (DSÖ ve UNESCO, 2021).

Okulun ruh sağlığı açısından elverişli bir ortam olması, yalnızca öğrencilere ulaşma olanağıyla açıklanamaz. Öğrenme ile ruh sağlığı arasındaki bağlantı ve öğretmenlerin öğrencilerdeki değişimleri gündelik etkileşimler içinde fark edebilmesi de önem taşır. DSÖ'nün okul ruh sağlığı el kitabı, öğretmenlerin bu rolü yerine getirebilmesi için uygun eğitim ve desteğe ihtiyaç duyduğunu vurgular. Böylece okulun erişim gücü, çalışanların yeterlikleri ve destek olanaklarıyla birlikte değerlendirilir (WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean, 2021). Okul ruh sağlığını bu kapsamda değerlendirmek, öğrencilerin bireysel gereksinimlerinin yanı sıra okulun ilişkilerini, iklimini, politikalarını ve destek olanaklarını da incelemeyi gerektirir. Bu bölümde okul ruh sağlığının kavramsal temelleri, bu alanı açıklayan kuramsal yaklaşımlar ve söz konusu yaklaşımların okul uygulamalarındaki karşılıkları ele alınmaktadır.

[1] Bartın Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-3044-3622