



STAYWELL

2020-1-LT01-KA202-078016

BÜTÜNSEL İYİLİK HARİTALANDIRMA ÇERÇEVESİ



www.staywell-project.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mesleki Eğitim ve Öğretim Öğrencilerinin Refahını ve Ruh Sağlığını
Geliştirmek ve Sürdürmek için Yenilikçi Web Yaklaşımı

İçindekiler

ÖNSÖZ	3
O1 (ÇIKTI 1) METODOLOJİK YAKLAŞIMA GİRİŞ	5
4 AYAKLI HARİTALANDIRMA ÇERÇEVESİ	7
Meslek Lisesi Öğrencilerinin bütünsel iyilik hallerini ve mental sağlıklarını destekleyen ve engelleyen faktörlerin tanımlanması	10
Meslek Lisesi Öğrencilerinin bütünsel iyilik hallerini ve mental sağlıklarını destekleyen ve sürdüren becerilerin tanımlanması	20
KAYNAKÇA	31
EKLER	35
İyiKal (StayWell) anket raporu	35
İyiKal odak grup görüşme raporu	39

SORUMLULUK REDDİ

AB Komisyonu'nun bu yayının üretimine verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından Komisyon sorumlu tutulamaz.

ÖNSÖZ

İHTİYAÇ

Bütünsel iyilik/iyi oluş/iyi olma hali, refah, esenlik ya da sağlık olarak Türkçede karşılık bulan wellbeing ile ilgili problem, Avrupa'da meslek lisesi öğreniminin kalitesini artırmak için son dönemde önemle ele alınmaktadır. Eğitim-öğretimin etkin olabilmesi için öğrencilerin bütünsel iyilik halinin yüksek düzeyde olmasının gereği yadsınamaz bir gerçektir (OECD, 2018). Ancak, son araştırmalar öğrencilerin bütünsel iyilik hali düzeylerinin endişe verici olduğunu göstermektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Avrupa Temsilciliği 15-19 yaş popülasyonunda, mental ve davranışsal anlamda sağlık problemlerinin (depresyon, anksiyete, aşırı sinirlilik, hayal kırıklığı vb) arttığını tespit etmiştir. Bu yaş grubundaki intihar olaylarının diğer yaş grupları içinde dünyadaki en yüksek oran olması ise Avrupa için önemli bir halk sağlığı problemi olarak karşımıza çıkmaktadır (WHO, 2018).

TDünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesi'ndeki 53 üye tarafından kabul edilen Avrupa Mental Sağlık Aksiyon Planı; gençlerin mental sağlıklarının dayanıklılığının önemini ve bunun daha sonraki yaşamları için önemli bir belirleyici olduğunu kabul etmektedir. Bu konu sonrasında Avrupa Çocuk ve Ergen Sağlık Stratejisi (2015-2020) dokümanında da yer almış, çocuk ve ergenlik çağındaki gençlerin mental sağlığının kalitesinin geliştirilmesi için okullar, evler ve bölgesel çevrede koruyucu faktörlerin güçlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Araştırmalar mesleki eğitim sisteminde sosyal risk gruplarından daha fazla öğrencinin

olduğunu göstermektedir. Bu durum, meslek liselerinde bütünsel iyilik ve sağlık konularının öğrencilerin düşük motivasyonu ve adapte olamamaları nedeniyle daha fazla üzerinde durulması gereken konular haline getirmektedir. Buna karşın, AB Mesleki Eğitim Sağlayıcıları raporuna göre: olumsuz mali, ailesel, sosyal ve okul ortamları nedeniyle düşük ve orta düzeyde psikolojik stres altındaki öğrencilere sınırlı oranda etkili bir destek sunulabilmektedir. Onları stresten ve riskli davranışsal yapıdan kurtaracak olanın sosyal-duygusal öğrenme ve meslek lisesi öğrencilerinin sosyal-duygusal fonksiyonlarını ve akademik performanslarını artırmak olduğu görülmektedir (OECD, 2019). Buna karşın, öğrencilerin büyük bir çoğunluğunda sosyal-duygusal yeterliliklerin oluşturulması okul ve öğretmenlerin önceliklerine bağlı olarak şansa kalmaktadır (Sosyal-duygusal Zeka Araştırması, OECD, 2018).

İYİ-KAL PROJESİNİN AMAÇ VE HEDEFLERİ

İyi-Kal (StayWell) Projesi, Erasmus+ Programı Stratejik Ortaklıklar Çağrısının yenilik ve iyi uygulamaların değişimi başlığından fonlanmıştır. Projenin ana amacı; meslek lisesi öğrencilerinin bütünsel iyilik halini ve mental (zihinsel/ruh) sağlığını güçlendirmek ve sürdürmek için yenilikçi web tabanlı yaklaşımları geliştirmektir. Bunu sosyal-duygusal zekânın kazandırılması yoluyla yapmayı hedefleyen proje, böylece öğrencilerin etkin bir şekilde çalışmasını, yaşamlarını yönetebilmelerini ve iş hayatına girebilmelerini hedeflemektedir.

Projenin özel hedefleri:

- Meslek lisesi öğrencilerine, öğretmenlere ve topluma, dört bileşenli haritalama çerçevesinin geliştirilmesi yoluyla öğrencilerin bütünsel iyilik halini etkileyen faktörleri ve becerileri tam olarak anlamalarını sağlamak;
- Meslek lisesi öğrencilerinin bütünsel iyilik halini ve mental sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olabilecek becerileri kendi kendilerine yansıtmak için yeni ve güncel bir yaklaşım geliştirerek psikolojik, bilişsel, sosyal ve fiziksel iyilik hali düzeylerini fark etmelerini, doğrulamalarını ve sürekli geliştirmelerini teşvik etmek;
- Okuldaki bütünsel iyilik uygulamalarını teşvik etmek için problem çözmeye dayalı (challenge-based) bir sanal öğrenme ortamı yaratarak meslek lisesi öğrencilerinin bütünsel iyilik becerilerini artırmak ve sürdürmek;
- Yenilikçi web yaklaşımlarının uygulanmasında, uyarlanmasında ve aktarılabilirliğinde öğretmenleri destekleyecek tüm aşamalara ilişkin detaylı bir araç geliştirerek, öğretmenlerin problem çözmeye dayalı öğrenme ve sınıfta bütünsel iyilik halinin teşviki ile ilgili pedagojik yaklaşımlarını zenginleştirmektir.

İyi-Kal (StayWell) Projesi, meslek liselerindeki sağlık riski oluşturan davranışlarla mücadelenin önemi konusunu gündeme getirecek ve böylece Avrupa'da meslek lisesi öğrencilerinin bütünsel iyilik halini geliştirmek, beslemek ve sürdürmek için elverişli bir ortamın yaratılmasına katkıda bulunacaktır.

KONSORSİYUM

İyi-Kal konsorsiyumu 6 farklı ülkeden 7 partnerden oluşmaktadır. Tüm ortaklar mesleki eğitim alanındaki bütünsel iyilik ve mental

sağlık konularında derin bir bilgi birikimi ve donanıma sahiptirler.

Partner	Ülke	Kurum	
P1	Litvanya	VIKO	Vilnius Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
P2	Litvanya	PSP	Mental Sağlık Perspektifleri
P3	Birleşik Krallık	Foyle	Uluslararası Foyle Şirketi
P4	Türkiye	DPU	Kütahya Dumlupınar Üniversitesi
P5	Bulgaristan	ECQ	Kalite için Avrupa Merkezi Şirketi
P6	Yunanistan	AKMI	Mesleki Eğitim Kurumu AKMI
P7	Slovenya	YHO	Uluslararası Gençlik Sağlık Kurumu

FİKRİ ÇIKTI 1'E GİRİŞ

METODOLOJİK YAKLAŞIM

İlk fikri çıktı (O1) olan “Bütünsel İyilik Haritalandırma Çerçevesi” (The Wellbeing Mapping Frame) metodolojik bir doküman olup ikinci (bütünsel iyilik için beceri kutuları) ve üçüncü (bütünsel iyilik dijital laboratuvarı) fikri çıktıların geliştirilmesi için bir rehber niteliğindedir. O1, hem öğrencilerin gerçek

durumlarını hem de başarılarını ve sahip oldukları özgürlüğü (yeteneklerini) geliştirmek için geliştirilmesi gereken becerilerle bağlantılı olarak meslek lisesi öğrencilerinin bütünsel iyilik halini etkileyen faktörleri haritalayan dört ayaklı bir çerçeveyi temsil eder.

Bütünsel iyilik haritalandırma çerçevesinin geliştirilmesinden önce:

- Meslek Lisesi öğrencilerinin bütünsel iyilik haline yönelik literatür tarama – Tüm partnerler öğrencilerin bütünsel iyilik halini etkileyen anahtar faktörleri (a) ve onların bütünsel iyilik halini destekleyen özel yeteneklerini (b) tanımlamak için literatür taraması yaptı;
- Öğrenciler arasında çevrimiçi anket çalışması – Literatür çalışmasını takiben, psikolojide kullanılan öz-bildirim tekniği ile bir anket geliştirilmiştir. 292 katılımcıdan elde edilen anket sonuçları, öğrencilerin bütünsel iyilik hali ve zihinsel sağlık düzeylerini artırabilecek ve sürdürebilecek, en çok ihtiyaç duyulan 15 beceriyi seçmemizi sağladı.
- Proje paydaşlarıyla odak grup görüşmeleri – 52 katılımcı ile nitel bilgiler elde edebilmek için odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Bu nitel veriler: anket bulgularının doğrulanması (tetikleyen unsurlar, destekler, beceriler); öğrencilerin bütünsel iyilik halini etkileyen problemlerin derinlemesine incelenmesi; meslek liselerinde koruyucu bir ortam oluşturulması için beyin fırtınası yapılması ve bütünsel iyilik ile ilgili okul çapında aksiyon alınmasıyla ilgili olmuştur.

Öncelikli aktivitelerden elde edinilen bulgulara dayanarak, çerçevenin kavramsal modeli, dört farklı fakat yakından ilişkili alan arasındaki etkileşimlerin sonucu olarak öğrencilerin

bütünsel iyilik halini göz önünde bulundurarak, bütünsel iyilik için çevresel ve bireysel yaklaşımlara adım atmaktadır:

➤ Psikolojik

➤ Bilişsel

➤ Sosyal

➤ Fiziksel

Her boyut, diğer boyutlara ve nihayetinde öğrencilerin genel yaşam kalitesine göre hem bir sonuç hem de olanak sağlayan bir koşul olarak düşünülebilir (OECD, 2017).

Projenin amaçları doğrultusunda, Çerçeve bütünsel iyilik dört boyutu (ayağı) ile ilişkili **geniş bir faktör yelpazesi (bireysel ve bağlamsal) araştırılmış ve açıklanmıştır.**

Psikolojik faktörler, öğrencilerin bütünsel iyilik halini, travma, çöküntü ya da okul işleriyle ilgili anksiyete/kaygı, duygusal düzensizlik şeklinde **risklerle** ilgilidir. Buradaki **koruyucu faktörler** okula ait olma duygusunu içerir.

Öğrencilerin **sosyal işleyişini ve yeteneklerini azaltan faktörler** ise zayıf öğretmen öğrenci ilişkileri, düşük aile sosyo-ekonomik durumu, zorbalık ve siber zorbalıktır. Buradaki **koruyucu faktörler**: ayrımcılık yapmama ve farklılıkların kabulü, sağlıklı duygusal ilişkiler ve sosyal medyada ait olma duygusu ile ilişkilidir.

Öğrencilerin bütünsel iyilik halini **engelleyebilecek bilişsel belirleyiciler** ise öğrenme ve ergenlik çağındaki genç benmerkezciliği ile düşük düzeyde etkileşimdir. **Aksine**, yeterli bilişsel yük ve zihinsel sağlık okuryazarlığı (zihinsel sağlık ve bütünsel iyilik halinin etiketlenmemesi), şimdiki zamanda ve gelecekte iyi işleyişe olanak sağlayacaktır.

Fiziksel refahı etkileyen faktörler: düşük fiziksel aktivite, kötü beslenme alışkanlıkları, uyku eksikliği ve öğrencilerin sağlık durumu ile ilişkilidir. Dengeli beslenme, yeterli uyku, kişisel hijyen ve spor aktivitelerine katılım, zihinsel sağlıkla güçlü bir şekilde bağlantılı olan fiziksel sağlığın iyileştirilmesinde kilit koruyucu faktörler arasındadır.

Bu çalışmada: temel olarak meslek lisesi öğrencilerinin **bütünsel iyilik halini** etkilediği düşünülen tüm faktörleri haritaladıktan sonra, öğrencilerin bütünsel iyilik halini ve zihinsel sağlığını iyileştirebilecek belirli beceriler bu faktörlerle ilişkilendirilmiştir.

Yapılan araştırmalara göre, öğrencilerin zihinsel sağlığının, bütünsel iyilik halinin ve aşağıda verilen temel yaşam becerilerinin güçlendirilmesiyle (Harvard Üniversitesi Gelişmekte Olan Çocuk Merkezi, 2016; WHO, 2014) desteklenebileceğini göstermektedir:

Kişisel Beceriler

(öz-farkındalık, esneklik, duygularla baş etme, zaman ve stres yönetimi gibi);

Üst Düzey Düşünme Becerileri

(kritik düşünme, farklı bakış açılarından fikirlerle yüzleşebilme gibi);

Kişiler Arası Beceriler

(iletişim, işbirliği, çatışma yönetimi, empati gibi);

Mutluluk Becerileri

(psikolojik sağlamlık, pozitif bakış açısı, şükran, cömertlik, canlılık, azim gibi).

Sonuç olarak; Bütünsel İyilik Haritalama Çerçevesi, meslek lisesi öğrencilerinin bütünsel iyilik hali ve mental sağlığını etkileyen dört ayaklı öncü bir yaklaşım sunmaktadır ki bu yaklaşım öğrencilerin bütünsel iyilik halini daha zenginleştiren, ortak bir anlayış içeren, duygusal, sosyal ve fiziksel kabiliyetlerini tetikleyici ve destekleyici özelliğindedir.

Bütünsel İyilik Haritalama Çerçevesi, öğrencilerin bütünsel iyilik halinin dört alanını ölçmek, izlemek ve geliştirmek için yeni ve güncel bir web aracının geliştirilmesi için karmaşık bir modeli temsil eder (O2: Bütünsel İyilik Beceri Kutusu ve O3: Bütünsel İyilik Dijital Laboratuvarı).

DÖRT AYAKLI HARİTALAMA ÇERÇEVESİ

İyi-Kal Haritalama Çerçevesi, her biri bütünsel iyiliğin dört boyutuna karşılık gelen 4 ana sütun halinde yapılandırılmıştır: psikolojik, sosyal, bilişsel ve fiziksel.

Psikolojik İyilik Hali/Refah

Stres yönetimi ve gevşeme tekniklerini uygulayabilme, esnek olma, öz sevgiyi artırma ve iyi duygulara yol açan duyguları üretme becerisi. Kendi kararlarını verme özgürlüğünü, kişinin güçlü ve zayıf yönlerinin farkındalığını, yaşamdaki amaç veya anlam duygusunu, kendinden memnuniyet veya mutluluğu içerir.

Sosyal İyilik Hali/Refah

Bireylerin yalnızlığın üstesinden gelmelerine yardımcı olan anlamlı pozitif ilişkiler ve diğer insanlarla (aile, arkadaşlar, komşular ve iş arkadaşları) düzenli iletişim kurma, geliştirme ve sürdürme becerisi. Bu onların otantik ve değerli hissetmelerini sağlar ve ayrıca bağlılık ve aidiyet duygusu sağlar.

Bilişsel İyilik Hali/Refah

Açıkça düşünme, öğrenme ve hatırlama yeteneği. Dikkat, öğrenme, hafıza, dil ve yürütme işlevi gibi beyin fonksiyonlarını ifade eden beyin sağlığının önemli bir bileşenidir. Bilişsel refah, başarı ve edinim, bilginin nasıl işlendiği, yargılamanın nasıl yapıldığı ile ilgili olup bilişsel refahı elde etmek için motivasyon ve ısrarı kullanır ve bu bilgiye ulaşmak ve olumlu öğrenmeyi deneyimlemek için önemlidir.

Fiziksel İyilik Hali/Refah

Bireylerin fiziksel sınırlamalar, bedensel acı ve fiziksel stres olmadan günlük aktivitelerinden en iyi şekilde yararlanmalarını sağlayan sağlıklı bir yaşam kalitesini sürdürme yeteneği. Kişilerin bedenlerine özen göstermeyi ve günlük alışkanlıklarının ve davranışlarının genel sağlık, refah ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu kabul etmeyi içerir.

Bütünsel İyiliğin/Refahın her bir etki alanı için Haritalama Çerçevesi, öğrencilerin refahlarını etkileyen önleyici ve risk faktörlerini tanımlamaktadır. Bu faktörler, öğrencilerin bütünsel iyiliğini ve mental sağlıklarını artırmalarına yardımcı olabilecek belirli becerilerle ilişkilidir.

Literatür taraması, çevrim içi anket ve her bir partner kurumun ülkesinde (LT, SI, GR, TR, BG,

UK) yapılan odak grup aktivitelerine dayanarak, bütünsel iyiliğin dört alanında, öğrencilerin bütünsel iyiliğini koruyan veya engelleyen **18 temel faktör** ve öğrencilerin bütünsel iyiliğin ve mental sağlığını destekleyebilecek **15 temel beceri** ana hatlarıyla belirtilmiştir.

Psikolojik

Koruyucu Faktör:
Okula aidiyet duygusu

- Beceriler:
1. Öz farkındalık
 2. Duygularla başa çıkma
 3. Esneklik/Uyum
 4. Psikolojik sağlamlık
 5. Pozitif bakış

Risk Faktörü:
Okul çalışmaları ile ilişkili kaygı

- Beceriler:
1. Öz-farkındalık
 2. Stres yönetimi
 3. Psikolojik sağlamlık

Risk Faktörü:
Travma, felaket ya da diğer ağır/ezici olaylar

- Beceriler:
1. Öz farkındalık
 2. Stres yönetimi
 3. Psikolojik sağlamlık

Risk Faktörü:
Duygusal değişkenlik/duygusal düzensizlik

- Beceriler:
1. Stres yönetimi
 2. Duygularla başa çıkma
 3. Öfke ve çatışma yönetimi

Sosyal

Koruyucu Faktör:
Ayrımcılık yapmama ve farklılıkları kabul etme

- Beceriler:
- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. Öz farkındalık | 3. Empati |
| 2. Esneklik/Uyum | 4. Problem çözme |

Risk Faktörü:
Zayıf Öğretmen-Öğrenci ilişkisi

- Beceriler:
- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. Öz farkındalık | 4. Empati |
| 2. Esneklik/Uyum | 5. Problem çözme |
| 3. İletişim | |

Koruyucu Faktör:
Sağlıklı duygusal ilişkiler

- Beceriler:
- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Öz farkındalık | 4. Öfke ve çatışma yönetimi |
| 2. Duygularla başa çıkabilme | 5. Empati |
| 3. İletişim | 6. Pozitif bakış açısı |

Risk Faktörü:
Zorbalık ve siber zorbalık

- Beceriler:
- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. Öfke ve çatışma yönetimi | 3. Sosyal medya okuryazarlığı |
| 2. Empati | 4. Problem çözme |
| | 5. Psikolojik sağlamlık |

Koruyucu Faktör:
Sosyal medyada aidiyet duygusu

- Beceriler:
1. İletişim
 2. Sosyal medya okuryazarlığı

Risk Faktörü:
Ailenin düşük sosyo-ekonomik durumu

- Beceriler:
- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. Stres yönetimi | 3. Psikolojik sağlamlık |
| 2. Esneklik/uyum | |

Bilişsel

Koruyucu Faktör:
Yeterli bilişsel yük

Beceriler:
1. Otonom/Özerk öğrenme
2. Karar verme

Risk Faktörü:
Düşük düzeyde öğrenmeye katılım

Beceriler:
1. Öz-motivasyon

Koruyucu Faktör:
**Mental sağlık okuryazarlığı
(bütünsel iyilik ve mental sağlığın etiketlenmemesi)**

Beceriler:
1. Mental sağlık ve bütünsel iyilik

Risk Faktörü:
Ergen benmerkezciliği

Beceriler:
1. Öz farkındalık
2. Empati

Fiziksel

Koruyucu Faktör:
Spor aktivitelerine katılma

Beceriler:
1. Öz-motivasyon
2. Mental sağlık ve bütünsel iyilik okuryazarlığı

Risk Faktörü:
Uyku bozukluğu

Beceriler:
1. Mental sağlık ve bütünsel iyilik okuryazarlığı

Risk Faktörü:
Kişisel hijyen

Beceriler:
1. Öz-farkındalık
2. Mental sağlık ve bütünsel iyilik okuryazarlığı

Risk Faktörü:
Disordered eating

Beceriler:
1. Mental sağlık ve bütünsel iyilik okuryazarlığı

Öğrencilerin bütünsel iyilik ve mental sağlıklarını Destekleyen Ve Engellenen Faktörlerin Tanımlanması

TTablo A İyi-Kal Konsorsiyumu tarafından tespit edilmiş, öğrencilerin bütünsel iyilik ve mental sağlıklarını destekleyen ve engelleyen birincil önemdeki 18 faktörü içermektedir. Bütünsel iyiliğin dört boyutunun her biri, ergenlik çağındaki gençlerin refahı ve mental sağlığı üzerindeki etkisi kapsamlı bir şekilde açıklanan bir dizi koruyucu ve risk faktörüne sahiptir.

Tablo A

Faktör	Okula aidiyet duygusu
Faktör Tipi (koruyucu, risk)	Koruyucu
Faktörün ait olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Psikolojik

Faktörün detaylı tanımı

SAidiyet duygusu, ergenlik çağındaki gençlerin fonksiyonel gelişimleri için kritik önem sahiptir. Birçok genç için okul, hayatlarının en önemli bölümünü oluşturmaktadır.

Okula katılım, okuldaki pozitif duygularla ilgilidir. Pozitif duygular, yaratıcılık, bilişsel beceriler, katılım, farkındalık, problem çözme, stresle başa çıkma, üretkenlik ve etkililik gibi birçok pozitif niteliği de desteklemektedir.

Bu anlamda, okula katılım akademik başarı, stresin azalması ve memnuniyetsizliğin azalması ile okul terkininin azalmasına katkı sağlayacaktır. Ergenlik çağındaki gençler, okuldaki diğer kişilerin onları desteklediğini düşündüklerinde okula katılım oranları da artacaktır. Okul katılımı yüksek olan gençlerde, sigara içmek, madde kullanımı, depresyon, intihar eğilimi, agresif davranışlar ve erken cinsel deneyim gibi risk taşıyan davranışların oranı düşük olacaktır.

Faktör olaylar	Travma, Felaket ya da diğer ağır
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Risk
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Psikolojik

Faktörün detaylı tanımı

Çocukluk çağı travması, felaket veya diğer ağır/ezici olaylar, yetişkinlikte daha sonra fiziksel, zihinsel

ve duygusal sağlığı etkiler ve yaşam beklentisini azaltabilir. Ayrıca duygu düzenlemeyi, benlik kavramını ve ilişkilerde zorluklara neden olabilirler.

Öğrencilerin duygularını ve bir travma ya da felaket sonrası gelişen normal tepkilerini anlamak ve onları

desteklemek gerekir. Öğrencileri bu tip durumlarda desteklemek için onlara bu durumlarla nasıl başa çıkacaklarını öğretmek gerekir. Böylece öğrencilerin hislerini, düşünce ve davranışlarını kontrol etme yetisi kazandırarak felaketlerden duygusal olarak korunmaları sağlanabilir.

Faktör	Okul çalışmaları ile ilişkili kaygı
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Risk
Domain to which the factor belongs to (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Psikolojik

Faktörün detaylı tanımı

Okul çağındaki çocuklar ve ergenlik çağındaki gençlerde, bilhassa okulda başarılı olma ya da düşük not almama baskısı sonucu ortaya çıkan kaygı, en fazla vurgu yapılan okul kaynaklı stres nedenidir. Kaygılı öğrencilerin okul başarısının düşük olduğu görülmekte ve sonuç olarak da okul devamsızlığı artmakta ve okul terki ortaya çıkmaktadır. Kaygının aşırı düzeye ulaşması ise öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz etkilemekte, kendine saygılarını yitirmelerine neden olup kimyasal maddeler kullanarak stresi azaltmaya çalışmalarına neden olabilmektedir.

Öğretmen-öğrenci ilişkisi ve sınıf ortamı, öğrencilerin psikolojik sağlamlığını, motivasyonunu ve öz güvenini büyük oranda geliştirmektedir. Öğretmenler, öğrencilerle açık, güçlü ve gerçekçi bir şekilde iletişim kurarak onların öz güven ve öz yeterliliklerini inşa etmelidir.

Faktör	Duygusal dengesizlik/duygusal düzensizlik
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Risk
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Psikolojik

Faktörün detaylı tanımı

Duygusal dengesizlik duyguların zamanla dalgalanma derecesini gösterirken, duygusal düzensizlik ise duyguların bilinçli bir şekilde izlenip idare edilememesi ile ilişkilidir.

Ergenlik dönemindeki ortam ve biyolojik değişiklikler, üstesinde gelmesi daha fazla gayret isteyen yeni ve yoğun duygusal deneyimler getirir. Bu değişimleri ek olarak, ergenlik yetişkinliğe göre daha yüksek düzeyde duygusal dengesizlik demektir.

Ergenlik çağındaki gençlerin bu duygusal dengesizlik

nedeniyle akademik hayata ve hobilere ilgilerinde önemli düşüşler olur. Bu durum aynı zamanda iştah ve uyku düzensizliklerine de yol açabilir.

Diğer taraftan duygusal bozukluk problemi, depresyon, kaygı ve problemleri davranışlara yol açabilir.

Duygusal çıkış ve inişlerle baş etme, ergenlik dönemi için en önemli işlerden biridir. Ve öğretmenler bu yaşam becerisinin kazandırılmasında önemli bir rol üstlenmektedirler.

Faktör	Sağlıklı duygusal ilişkiler
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Koruyucu
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Sosyal

Faktörün detaylı tanımı

Duygusal ilişkiler ergenlik dönemi için önemli bir boyut oluşturmakla birlikte şimdiye kadar bu konuya ayrı bir önem verilmemiştir.

Sağlıklı duygusal/romantik ilişkiler özellikle erken ergenlik döneminde geç ergenlik dönemi süresince ergenlerin sosyal gelişimleri için artan önem taşımaktadır. Duygusal ilişkiler içinde olma, ilişkinin kalitesi ya da duygusal ilişki içerisindeki olumlu iletişim: gençlerin dışlanmalarını azaltacak, gelecek beklentilerini artıracak, öz saygılarının artmasına

katkıda bulunacak ve ilerideki ilişkilerinde bağlılığı da artıracaktır.

Ergenlik döneminde duygusal/romantik ilişkileri yönetebilme becerisinin edinilmesi, gençleri; ilişkilerde şiddet, madde kullanımı, düşük okul performansı ya da davranışların içselleştirilmesi ya da dışsallaştırılması gibi olumsuzluklardan koruyacaktır. Diğer taraftan, bu becerinin edinilmesi ergenlik çağındaki gençlerin empatiye bağlı olarak sağlıklı, yakın, güvenli ilişkiler yaşamalarına olanak sağlamaktadır. Böylece çevresiyle olumlu ilişkiler kurmasında yüksek oranda başarı elde etme mümkün olmaktadır.

Faktör	Ayrımcılık yapmama (Ötekileştirmeme) ve farklılıkları kabul etme
Type of factor (koruyucu, risk)	Koruyucu
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Sosyal

Detailed description of the factor

Ergenler arasında yaşlıları tarafından yaş, cinsiyet, fiziksel görünüm, ırk, engellilik, kültürel geçmiş, (cinsel) yönelimler, ten rengi, sosyoekonomik durum/düzyey veya din gibi çeşitli özellikler kaynaklı ötekileştirme/ayrımcılık söz konusu olabilmektedir. Sık ve birden çok ayrımcılığa maruz kalan ergenlik çağındaki gençlerin, duygusal ve fiziksel açıdan sağlıklarında düşüşler rapor edilmiştir. Ayrıca ayrıma maruz kalan bu gençlerin kendilerini ikili ilişkilerde zayıf bulduğu ve sosyal olarak kendilerini ortamlardan izole ettikleri de görülmektedir.

Ergenlik çağındaki gençlere farklılıklara saygı göstermeyi öğretmek: farklı deneyimleri, geçmişleri, gelenekleri, görüşleri, bakış açılarını, cinsiyetleri ve tercihleri anlamayı ve değerlendirmeyi kapsamaktadır. Ayrıca ergenlerle başkalarının kabul edilmenin önemi hakkında konuşmak da yararlı olacaktır. Gençlerin farklılıklar hakkında açık fikirli olmalarını sağlayarak onların zihinsel esnekliği, problem çözme becerisi ve hoşgörülü olması mümkün olabilecektir.

Faktör	Zayıf öğretmen-öğrenci ilişkisi
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Risk
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Sosyal

Faktörün detaylı tanımı

Öğretmen ile öğrenci arasındaki zayıf bağ, öğrencilerin kronik stresine neden olacaktır ki bu da öğrencilerin sosyal, duygusal ve zihinsel/mental sağlıklarına yol açmaktadır.

Kişilik, aile geçmişi, düşünce süreçleri, öğrenme stilleri, öncelikler, olgunluk düzeyleri ve akademik hedefler her öğrencinin öğrenme ve eğitimcilerle bağlantı kurma yeteneğini etkiler. Öğretmenler, her

öğrenciyi bire bir ilgiyi ve mümkün olduğunda bireye dönük özelleştirilmiş, odaklanmış eğitim-öğretimi hak eden bir birey olarak görebilen donanımlı kişilerdir.

Güçlü öğretmen-öğrenci ilişkileri olan öğrenciler, öğrenci-öğretmen ilişkisi sorunları olan yaşlılarına göre daha yüksek akademik başarıya ve daha olumlu sosyal-duygusal uyuma sahiptir.

Faktör	Ailenin düşük sosyo-ekonomik
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Risk
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Sosyal

Faktörün detaylı tanımı

Ergenlik çağındaki gençleri etkileyen en önemli unsurlar aile, çevre ve okuldur. Bu unsurların olumlu ya da olumsuz etkisi, gençlerin başarılı bir yetişkinlik yaşamasında önemli rol oynamaktadır. Ailelerin sosyo-ekonomik durumu ise bu unsurların kalitesini etkileyecek en önemli parametredir.

Gençlerin yaşam şansları, çok ciddi bir şekilde ailenin geliri, ebeveynlerin işi ve eğitim düzeyi, evdeki olanaklar gibi imkânların varlığına bağlıdır. Geliri düşük ailelerde yetişen gençlerin mental rahatsızlıklar, hukuksal problem ve davranış problemi yaşama ihtimalleri varlıklı ailelere göre daha fazla olmaktadır.

Ayrıca, ekonomik stres altında yaşayan gençlerin birçoğu zayıf bir şekilde yönlendirilmekte ve otonomilerini/özerkliklerini de çok erken kazanmaktadırlar. İyi yönlendirilmeyen gençlerin,

sigara içme, alkol kullanma, madde kullanma, depresyona girme, kötü davranışlarda bulunma, erken cinsel deneyim yaşama ve hamilelik gibi problemlerle karşılaşma ihtimalleri yüksektir.

Ekonomik geliri düşük olup yukarıda sıralanan problemleri yaşama ihtimali yüksek olan bu gençlerin, kendi kişisel ve sosyal hayatlarını düzene sokma ve hayattan başarı elde etmelerini sağlayacak unsur kritik yaşam becerilerini geliştirmeleridir.

Faktör	Sosyal medyada aidiyet duygusu
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Koruyucu
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Sosyal

Faktörün detaylı tanımı

Sosyal medya kullanımı bilhassa günümüz teknoloji dünyasında yetişen gençler için günlük hayatlarının bir parçası olmuştur. Sosyal medya, ergenlerin kimliklerinin inşasında ve şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Ebeveynlerin çoğunlukla yanlarında bulunmadığı bu ortam, akranlarıyla vakit geçirebilecekleri ve kimliklerinin sınırlarını keşfedebilecekleri bir ortam özelliği taşımaktadır. Bu nedenle, sosyal medya, gençlerin kimlik gelişimi ile ilgili becerileri geliştirmeleri için bir ortam sağlar. Bunlar arasında kendini tanıtmaya ve kendini açıklama - görüşlerini, inançlarını ve tercihlerini paylaşma yer

alır. Bir yandan, çevrimiçi iletişim sosyal entegrasyon algılarını olumlu yönde etkileyebilir, arkadaşlık gruplarını genişletebilir ve birbirine iletişimi-bağlılığı deneyimleyebilir. Bununla birlikte, aynı teknolojiler ait olma duygusunu tehdit edebilir ve sosyal izolasyona, siber dışlanma ve sosyal kopukluğa neden olabilir.

Gençlerin sosyal medyadaki aidiyet duygularını etkin bir şekilde kontrol edebilmeleri için bilgi ve beceri edinmelerine yardımcı olmak, ergenler arasında teknoloji bağımlılığı, kronik stres, anksiyete, depresyon ve düşük benlik saygısı risklerini azaltacaktır.

Faktör	Zorbalık ve siber zorbalık
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Risk
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Sosyal

Faktörün detaylı tanımı

Zorbalık ve siber zorbalık, ergenlik çağındaki gençlerin psikolojik iyiliğini/refahını ve psiko-sosyal durumlarını etkiler. Zorbalık, mağdura psikolojik, sözlü, sosyal veya fiziksel olarak zarar vermek için bir akarana yönelik saldırgan davranışları içerebilir. Zorbalığı yapan da buna maruz kalan da problemleri alandır diyebiliriz kabul edilmelidir.

Gençler arasındaki sosyal medya kullanımının artması nedeniyle ergenlik dönemindeki gençlerin çoğu zorbalığa maruz kalmakta ya da çevrimiçi mağduriyet yaşamaktadırlar. Siber zorbalık, kişisel mahremiyet istilası ve psikolojik bozukluklar da dahil olmak üzere gençlerin yaşamlarının birçok

yönü üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Siber zorbalığın etkisi geleneksel zorbalıktan daha kötü olabilir, çünkü suçu işleyenler anonim olarak hareket edebilir ve herhangi bir zamanda ergenlerle kolayca bağlantı kurabilir. Geleneksel kurbanlarla karşılaştırıldığında, çevrimiçi zorbalığa maruz kalan gençlerde daha yüksek düzeyde depresyon, endişe ve yalnızlık görülmektedir. Benlik saygısı sorunları ve okula devamsızlığın da siber zorbalıkla ilişkili olduğu kanıtlanmıştır.

Ergenleri zorbalık ve siber zorbalıktan korumak için, ergenlerin okula katılımını teşvik edecek ve genel yaşam doyumlarını artıracak sosyal, üst düzey düşünme ve mutluluk becerileri geliştirme konularında eğitmek gerekmektedir.

Faktör	Yeterli bilişsel yük
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Koruyucu
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Bilişsel

Faktörün detaylı tanımı

Yeterli bilişsel yük, bilgiye ulaşma ve olumlu öğrenme deneyimi için önemli olan bilişsel iyiliğe/refaha katkıda bulunabilecek faktörlerden biridir.

Bilişsel yük, çalışma belleğinin aynı anda tutabileceği bilgi miktarını gösterir. Öğrenme sırasında, yeni bilgiler işlenene ve uzun süreli belleğe aktarıncaya kadar çalışma belleğinde tutulur. Bununla birlikte, bir kerede çok fazla yeni bilgi sunulduğunda veya daha önce öğrenilenlere atıfta bulunulmadan çok karmaşık bilgiler sunulduğunda, çalışma belleği aşırı yüklenir ve gelen bilgilerin çoğu kaybolur, bu da

Öğretmenler, öğrencilerin özerkliklerini, karar alma ve inisiyatif alma becerilerini geliştirecek uygun öğretim yöntem ve tekniklerini kullanarak, öğrencileri için yeterli bilişsel yükü ve daha etkili öğrenmeyi sağlayabilirler. Bu, öğrencilerin daha iyi akademik performansına ve daha iyi bilişsel refahına katkıda bulunacak etkili bir öğrenme ortamının oluşturulmasını daha da destekleyecektir.

Faktör	Öğrenmeye düşük katılım düzeyi
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Risk
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Bilişsel

Faktörün detaylı tanımı

Öğrencilerin öğrenmeye katılımı, onların akademik aktivitelere aktif katılımı demektir. Aktif katılımın

ipuçları ise dikkat, merak, katılım, iyimserlik ve ilgi derecesidir. Daha yüksek katılım seviyeleri (özveri ve canlılık gibi), daha iyi akademik performans ve daha yüksek iyilik hali/refah seviyeleri ile doğru orantılı olarak ilişkilidir.

Aksine, daha düşük katılım seviyeleri, zayıf akademik motivasyon, can sıkıntısı, zorlu öğrenme etkinlikleri veya çok yüksek beklentilerle ilişkili olabilir. Diğer

öğrencilerle, öğretmenlerle veya ebeveynlerle zayıf ilişkiler gibi sosyal faktörlerle de ilişkili olabilir. Öğrencilerin öğrenmeye katılımının düşük olma riskini azaltmak, öğretmenlerin, öğrenme yetenekleri veya altyapıları ne olursa olsun her öğrencinin öğrenebileceği, gelişebileceği ve iyi sonuçlar elde edebileceği olumlu ve üretken bir öğrenme ortamı yaratmasını gerektirecektir.

Faktör	Zihinsel/Mental sağlık okuryazarlığı (mental sağlık ve bütünsel iyiliğin etiketlenmemesi)
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Koruyucu
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Bilişsel

Faktörün detaylı tanımı

Mental bozuklukların çoğu ilk olarak zihinsel/mental sağlık hakkında bilgi eksikliğinin olduğu ergenlik veya erken yetişkinlik döneminde başlar. Düşük mental sağlık okuryazarlığı, ergenlerin kendilerinde veya başkalarında sıkıntı belirtilerini farketmemesine neden olabilir, bu da yardım arama davranışını azaltır. Bu, genel itibarıyla, toplumda daha sonra mental sağlık sorunlarına yönelik etiketlemeyi artırır.

Mental/Zihinsel sağlık konularında anlayış ve bilgi

eksikliği, ergenlerin yaşayabilecekleri mental sağlık sorunlarıyla başa çıkmalarını engellemektedir. Ergenlikte tedavi edilmeyen zihinsel sağlık sorunları yetişkinliğe kadar uzanabilir ve bu da yetişkinlikte hem fiziksel hem de zihinsel sağlık bozukluklarına yol açabilir.

Düşük mental sağlık okuryazarlığını başarılı bir şekilde geliştirmek için, ergenlere: 1) Mental/zihinsel bozuklukları tanımaları; 2) zihinsel sağlık bilgilerinin, risk faktörlerinin ve zihinsel bozuklukların nedenlerinin farkında olmaları; ve 3) uygun yardım arayışını yapabilmeleri öğretilmelidir.

Faktör	Ergen benmerkezciliği
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Risk
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Bilişsel

Faktörün detaylı tanımı

Ergen benmerkezciliği, ergenlik döneminin bir diğer önemli psikolojik ve bilişsel konusudur. Bu kavram ergenlerin, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüklerine dair algıları ile insanların onları gerçekte nasıl gördüklerini ayırt edememe olgusunu tanımlamak için kullanılır. Ayrıca, ergenlik çağındaki gençler kendilerinin özel olduğuna ve diğerlerinin tüm dikkatinin kendilerinin üzerinde olması gerektiğine inanırlar.

Ergenlik döneminde benmerkezciliğin, ilk ergenlikte yaşanan değişimler ve yeni zihinsel kapasitelerin kazanılması, ebeveynlerden ayrılma süreci ve bireysellik oluşumu gibi önemli gelişimsel görevlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda benmerkezciliğin; artan öz bilinç, yalnız kalma ve mahremiyet isteği, utangaçlık, dalgınlık, görünüşüyle

fazla ilgilenme, dikkat çekici davranışlar, akranların kurallarına boyun eğme eğilimi, suç içeren olaylara katılım ve risk içeren davranışlar (madde kullanımı, pervasız araç kullanımı, kontrolsüz cinsel ilişki gibi) gibi çeşitli konularda ergenlerin tipik davranışlarının ve rahatsızlıklarının temelini oluşturabildiği araştırmalarda belirtilmektedir.

Öğretmenler, ergenlerin benmerkezcilikleriyle başa çıkmalarına, daha fazla öz farkındalık duygusu, yansıtma ve kendini kontrol etme kapasitesi, olumlu benlik saygısı, sosyal işbirliği ve karşılıklı yardım becerileri geliştirerek yardımcı olabilir. Öğretmenler, öğrencilerin inançlarındaki çatışmaların farkına varmalarına daha fazla destek olabilir ve akranlarını “kendi başlarına öğretmen” olarak kullanmalarını öğretebilir.

Faktör	Spor aktivitelerine katılma (özellikle takım oyunları)
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Koruyucu
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Fiziksel

Faktörün detaylı tanımı

Ergenler arasında spor faaliyetlerine katılım, cinsiyete, sosyal geçmişe veya sağlık durumuna bakılmaksızın fiziksel, sosyal ve duygusal iyilikleri/refahları üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Özellikle takım sporlarının sağlığa faydaları arasında aidiyet duygusu, sosyal ağ ve diğer akranlarla sosyal etkileşim vardır. Ergenlerin takım sporlarına katılımı ile benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyleri

arasında da güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Takım sporuna katılım psikolojik sıkıntı olasılığını azaltır ve psikosozyal olgunluğu ve sosyal yeterliliği artırır. Spora katılım, öğrencilerin daha iyi akademik sonuçlar elde etmelerine ve bütünsel iyilik halini olumsuz yönde etkileyebilecek alkol veya uyuşturucu kullanımı gibi riskli davranışlardan kaçınmalarına da yardımcı olabilmektedir.

Faktör	Uyku bozukluğu
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Risk
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Fiziksel

Faktörün detaylı tanımı

Uyku bozukluğu, ergenlik çağındaki gençlerin bütünsel iyilik halini olumsuz yönde etkileyen bir risk faktörüdür. Daha zayıf konsantrasyona, daha düşük akademik performansa, kaygıya, depresyona ve hatta intihara yol açabilir. Her yaşta öğrenci yetersiz uykudan olumsuz etkilense de, en olumsuz etkiler ergenlikte meydana gelen derin biyolojik ve psikososyal değişiklikler nedeniyle ergenlik çağındaki gençler arasında bulunur.

Gençlerin uyku düzenleri, sosyal medya, TV, video oyunlarının yoğun kullanımı; ağır ödev yükleri; çalışma zamanını daha sonraki saatlere iten okul

dışı faaliyetler; kafein veya nikotin kullanımı gibi nedenlerle bozulabilir. Tedavi yöntemleri arasında ise, gün içinde fiziksel aktivite yapmak; kısa uykular için zaman tanımak; yatmadan önce rutin oluşturmak; yatmadan önce elektronik cihazlara maruz kalmaktan kaçınmak ve geç atıştırmalıklardan kaçınmaktır.

Ergenlikte uyku ve bütünsel iyilik arasındaki ilişki karşılıklıdır: uyku yoksunluğu daha kötü ruh sağlığı ile ilişkiliyken, depresyon ve kaygısı olan gençlerin uyku sağlığı iyileştirilmesi bütünsel iyilikleri/refahları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Faktör	Kişisel hijyen
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Koruyucu
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Fiziksel

Faktörün detaylı tanımı

Kişisel hijyen alışkanlıkları ergenlerin sağlığı ve bütünsel iyilik hali için çok önemlidir. Bununla birlikte, birçok genç, sıkıcı gördükleri için günlük yaşamın önemli görevlerini yerine getirmeme eğilimindedir.

Ergenlere ergenlik dönemindeyken kişisel hijyenin önemi ve ergenlik dönemindeki değişimleri konusunda rehberlik etmek esastır. Sabır ve azim, güvenilir bir sağlıklı hijyen rutini geliştirmelerine

yardımcı olacaktır.

Uygun kişisel hijyen, insanlarla birlikte olurken rahat kalmalarını sağlayacaktır. Bu, bir gencin güvenini, özgüvenini artırabilir ve onları sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeye motive edebilir. Ayrıca, hijyenin kişinin kişiliğinin bir parçası olduğu yetişkinliğin sosyal normlarına uyum sağlamalarına yardımcı olur.

Faktör	Yeme bozukluğu
Faktör tipi (koruyucu, risk)	Risk
Faktörün bağlı olduğu alan (psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel)	Fiziksel

Faktörün detaylı tanımı

Düzensiz beslenme, vücutla fazla meşgul olma, yiyecek kısıtlaması ve / veya aşırı yeme gibi sağlıksız beslenme ile ilgili her türlü davranışsal özelliği içeren geniş bir terimdir. Düzensiz yeme davranışları ve diyet, ergenlik döneminde yaygındır ve ergenlerde artan kilo alımı, obezite ve yeme bozuklukları riski de dahil olmak üzere zararlı sonuçlar doğurabilir.

Öğretmenler, gençlere uzun vadeli olarak uygulanabilecek sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarına destek sağlayabilir ve sağlıksız kilo kontrol uygulamalarının kullanımından uzak durmalarına yardımcı olabilir.

Öğrencilerin Bütünsel İyilik Hali İle Mental Sağlığını Destekleyen ve Sürdüren Becerilerin Tanımlanması

Öğrencilerin bütünsel iyilik halini ve mental sağlığını etkileyen ve gelişimini sağlayan 15 beceri, 6 farklı ülkede gerçekleştirilen odak grup görüşmeleri, literatür taraması ve anketler aracılığıyla ortaya konulmuş ve dört ana başlıkta gruplandırılmışlardır:

Kişisel Beceriler	Kişiler arası Beceriler	Üst düzey Beceriler	Mutluluk Becerileri
<ol style="list-style-type: none"> 1. Öz farkındalık 2. Öz motivasyon 3. Stres yönetimi 4. Duygularla başa çıkabilme 5. Esneklik/uyum 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Öfke ve çatışma yönetimi 2. İletişim 3. Empati 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Otonom (Özerk) öğrenme 2. Karar verme 3. Problem çözme 4. Sosyal medya okuryazarlığı 5. Mental sağlık ve bütünsel iyilik okuryazarlığı 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pozitif bakış açısı 2. Psikolojik sağlık

Tablo B, öğrencilerin bütünsel iyiliği ve mental sağlığı için koruyucu ve risk faktörleriyle bağlantılı 15 temel beceriyi ve her becerinin ayrıntılı bir açıklaması ile nasıl geliştirileceğini sunmaktadır.

TABLO B

Beceri	Öz-Farkındalık
Beceri Tipi	Kişisel Beceri

Description of the skill

Öz farkındalık, özellikler, davranışlar ve duygular dahil olmak üzere benliğin değişik yönlerinin farkında olunmasını içerir. Esasen kişinin, kendisinin ilgi odağı haline geldiği psikolojik bir durumdur.

Öz farkındalık, kim olduğumuzun merkezinde yer alan bir şey olsa da, günün her anında akut olarak odaklandığımız bir şey değildir. Bunun yerine, öz farkındalık kim olduğumuzun dokusuna işler ve duruma ve kişiliğimize bağlı olarak farklı noktalarda ortaya çıkar.

Becerin Nasıl Geliştirileceği

Öz farkındalık doğumdan yaşam sonuna kadar

sistemik olarak gelişir. Ayrıca, ergenlik döneminde kazanılan çok önemli bir psikolojik yapı olan benlik imajının gelişimi ile ilgilidir. Olumlu bir benlik imajı, gençler için önemli olan insanlarla açık bir iletişim ile ilişkilidir ve kendilerini tanımlamalarına yardımcı olur.

Ergenlik çağındaki gençler kendi zihinsel ve fiziksel kapasitelerini geliştirmeye devam ederken kendilerinin kim olduğunu ortaya koymaya yani kendilerini tanımaya meyillidirler. Yaşamları için ne istedikleri, ne hissettikleri, neyin onları benzersiz yaptığı ve diğerlerinin onları sevmelerine yönelik standart sorular özellikle lise dönemindeki gençler

için akla gelmektedir. Bu sorulara cevap bulmaya başladıklarında kendilerini fark etmeye başlarlar ve bu da gelecekle için önem taşımaktadır. Böylesine yoğun bir dünyada yaşamak, ergenlerin kendini yansıtmaya için anlamaları gereken tüm gerekli bilgi ve becerileri işlemelerini engelleyebilir. Kendinin farkında olmak, bir gencin özelliklerinin kendine nasıl fayda sağlayacağını, değerlerinin onu nasıl tanımladığını ve inançlarının hedeflerini nasıl

etkileyebileceğini daha iyi tanıyacağı anlamına gelir. Bir genç daha bağımsız hale geldiğinde, geleceğini planlamak, duygularının ne anlama geldiğini anlamak ve iyi kararlar vermek için öz farkındalığa sahip olmalıdır. Öz farkındalığın artması, ergenler tarafından değerler ve ahlaki ilkeler oluşturarak mesleki ve kişisel olgunluğa yardımcı olacak gerçekçi hedeflere ulaşılmasına yol açacaktır.

Becerin İlişkili Olduğu Faktörler

Okula aidiyet duygusu	Ayrımcılık yapmama ve farklılıkları kabul etme
Travma, felaket ya da diğer ezici olaylar	Sağlıklı duygusal ilişkiler
Okul çalışmalarıyla ilişkili anksiyete (kaygı)	Ergen benmerkezçiliği
Öğrenci-öğretmen arasındaki zayıf ilişki	Uygun kişisel hijyen

Beceri	Öz motivasyon
Beceri Tipi	Kişisel Beceri

Beceri Tanımı

Öz motivasyon, hedefleri takip etmek ve görevleri tamamlamak için içsel benliği yöneterek inisiyatif ve eylemde bulunma becerisidir.

Kendini motive etmek yaşam için kritik bir beceridir. Hedeflere ulaşmanın, başarılı olduğunu hissetmenin, kariyer basamaklarını yükseltmenin ve daha fazla kişisel tatmin yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır.

Becerin Nasıl Geliştirileceği

Birçok ergenlik çağındaki genç kendine güven duygusundan yoksundur. Gençler genelde zorluklar karşısında umudunu kaybeder ve hayallerinden ve umutlarından vazgeçmeye başlar. Bazı gençler daha gelişmiş bir ortamda doğar büyür ve hayatta iyi şeyleri görmezler. Bazıları, buldukları ortamdan bağımsız olarak sarsılmaz olduklarına inandıkları bir güvenle büyürler. Bu insanlar yaşamı kazan-kazan olarak görür. Yine de öz güven geliştirilmelidir. Öz güven duygusuyla yetişmeyen gençlerin de bu

duyguyu geliştirmeleri gerekmektedir. Dış ortamın uygunsuzlukları nedeniyle kendini geliştirmede şimdiye kadar başarılı olamamış olanlar için de bir ikinci şans vardır.

Güçlü bir öz motivasyon duygusuna sahip olmak, ergenleri sınıfta başarılı olmak için daha donanımlı hale getirmekle kalmaz. Motivasyon, gençlerde hayatlarının yaşamaya değer olduğu hissini yaratır ve dikkate değer şeyler başarabilirler.

Öğrenciler, güçlü bir öz motivasyon duygusundan yararlanmanın sağladığı faydaları ne kadar iyi anlırlarsa, bu becerileri günlük davranışlarına dahil etmek için gerekli değişiklikleri yapma olasılıkları o kadar artar. Bu noktada öğretmenler, aileler ve eğitim yöneticilerine düşen görev, öğrencilerin daha başarılı olmaları ve yüksek akademik başarıya ulaşmaları için onların öz-motivasyonlarını geliştirmek üzere eyleme geçmektir.

Becerin İlişkili Olduğu Faktörler

Öğrenmeye düşük düzeyde katılım	Sportif faaliyetlere katılma
---------------------------------	------------------------------

Beceri

Beceri Tipi

Stres Yönetimi

Kişisel Beceri

Beceri Tanımı

Stres yönetimi, bireyin kendi kendine bakım, rahatlama uygulayarak stres seviyesini kontrol etme ve aynı zamanda, ortaya çıktığında stresle başa çıkmak için bazı teknikler kullanma yeteneğidir.

Becerinin Nasıl Geliştirileceği

Gençler de aynen yetişkinler gibi her gün yaşadıkları stresli olaylardan bir şeyler öğrenir ve stres yönetim seviyelerini geliştirirler. Çoğu genç, bir durumu tehlikeli, zor veya acı verici olarak algıladıklarında ve bununla başa çıkacak kaynaklara sahip olmadıklarında daha fazla stres yaşarlar. Ergenlik çağındaki gençler için bazı stres kaynakları: okul talepleri ve hayal kırıklıkları; kendileri hakkında olumsuz düşünceler ve duygular; vücutlarındaki değişimler; okuldaki arkadaşlarıyla yaşadıkları problemler; güvenli olmayan okul ve çevre; ailede yaşanan ayrılık/boşanmalar; kronik hastalıklar ya da aile içinde ciddi problemler; sevdikleri birinin ölümü; en yüksek düzeyde bilişsel yeteneklerini harekete geçirebilirler.

okul değiştirme; çok fazla aktivite yapmak ya da aşırı beklenti; ailenin finansal problem yaşaması gibi durumlardır.

Bazı gençler aşırı stres altında kalabilir. Bu durum yaşandığında ise kaygı, vazgeçme, agresiflik, psikolojik hastalıklar ve madde/alkollü içecek kullanımı gibi durumlar oluşabilir.

Stresi yönetememe, akademik başarıyı, okul devamlılığını ve davranışları etkiler. Bu nedenle öğretmenlerin, öğrencilerinin hem sınıfta hem de kişisel yaşamlarında yaşadıkları stresin farkında olmaları gerekir. Öğretmenlerin öğrencilerin sınıf dışındaki hayatlarını kontrol etme şansı olmasa da onlara stresli dönemlerinde mücadele etmelerine yardımcı olacak desteği verebilirler. Stresin öğrenmeyi nasıl etkilediğini anlayarak, öğretmenler öğrencilerinin duygusal dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir ve aynı zamanda

Becerinin İlişkili Olduğu Faktörler

Travma, felaket ya da diğer ezici olaylar

Okul çalışmalarıyla ilgili anksiyete (kaygı)

Duygusal değişkenlik/duygusal düzensizlik

Ailenin düşük sosyo-ekonomik durumu

Beceri

Beceri Tipi

Duyguları yönetme

Kişisel Beceri

Beceri Tanımı

Duygularla başa çıkma becerisi, kişinin kendi duygularını tanıması, kendi nedenlerini anlaması ve duygularını yönetmede aksiyon almasıyla ilgilidir. Bunun için de rahatlama teknikleri, bilişsel yapılandırma gibi yaklaşımlar kullanarak esas problemin çözümü ya da kendi kendilerini sakinleştirme-leri sağlanmalıdır.

Becerinin Nasıl Geliştirileceği

Bu beceriyi geliştirmenin temel yolu, güçlü duygusal tepkinin yaşandığı vakaları analiz etmek, ayrıca belirli bir birey için yararlı olan çeşitli sakinleştirici teknikleri listelemek, duygular ve bunların düzenlenmesi hakkındaki efsaneleri çürütmek ve çeşitli duyguların anlamını kabul etmeyi ve anlamayı teşvik etmektir.

Eğer gençler öfke ya da mutsuzluk gibi yoğun duyguları uygun bir şekilde karşılayamazlarsa bunların gençlerin sağlıkları için negatif etkileri olacaktır. Bazen gençler ne hissettiklerini anlamada ya da ifade etmede zorluk çekerler. Duygular büyük resmi bulanıklaştırabilir ve gençler duygularına yenik düştüklerinde, gerçek olana bakış açısını kaybedebilirler. Dahası, gençler genellikle kontrollerinin ötesinde olan şeylerle karşı karşıya kalırlar ve bu korkuya dayanan kaygıya neden olabilir. Kontrol edilemeyen şeyler korku doğurur. Neyin kontrol edilebileceğini ve neyin kontrol edilemeyeceğini ayırt etme yeteneği önemlidir

ve gençler, neyin kontrol edilemeyeceğini ayırt etmeyi ve sonra bırakmayı öğrenmenin faydasını göreceklerdir. Böylece gençler duygularını işlerken farkında ve amaçlı olmayı öğrenmeli ve kendi kendine sakinleşmeyi öğrenmelidir. Ayrıca, ergenlik çağındaki gençlerin duygularını olumsuz ve olumlu olarak ifade etmenin uygun yollarını bulmaları gerekir. Duygular bir şekilde serbest bırakılmalı ve gençler için anahtar, onlara veya başkasına zarar vermeyecek teknikleri kullanarak onları ifade etmenin yollarını bulmaktır. Bu, ergenlerin duygularını etkili bir şekilde ele almasına yardımcı olacaktır.

Becerin İlişkili Olduğu Faktörler

Okula aidiyet duygusu

Duygusal değişkenlik/duygusal düzensizlik

Sağlıklı duygusal ilişkiler

Beceri

Beceri Tipi

Esneklik/ uyum

Kişisel Beceri

Beceri Tanımı

Esneklik ve uyum birbirleriyle ilerleyen kavramlardır. Esneklik, bir kişinin planlarının çok hızlı bir şekilde, bazen bildirimde bulunarak ve bazen bildirim olmadan değişebileceği fikridir. Uyum, değişime uyum sağlama yeteneğidir.

Becerin Nasıl Geliştirileceği

Ergenlik çağı, çevresel taleplerin çok hızlı değiştiği ve kişilerin bu değişime çok hızlı bir şekilde adapte olması/uyum göstermesi yeteneğini gerektiren bir dönem olup aynı zamanda yüksek bilişsel beceri de gerektirir.

Bilişsel esneklik, gençlerin her gün karşılaştıkları sorunlara, zorluklara ve görevlere nasıl yaklaştıklarını ve sağlıklı bir zihin şemasıyla bunların üstesinden gelmeleriyle ilgilidir. Bilişsel değişim aşağıda verilen çeşitli durumlarda gençlere yardımcı olacaktır:

- Yeni durumlara hızla adapte olma yeteneği,

Becerin İlişkili Olduğu Faktörler

Okula aidiyet duygusu

Zayıf öğretmen-öğrenci ilişkisi

- Değişimler karşısında sabır gösterme ve bunları yeni normaller olarak kabul etme,
- Olayları farklı bakış açılarıyla değerlendirme ve insanların odaklarını anlama yeteneği,
- Bir görev ya da zorluğa odaklanıp kalmak yerine, bir aktiviteden diğerine geçebilecek güçlü mental olgunluğa erişme.

Bilişsel esneklik kişilerin doğalarında var olduğu kadar sonradan da öğrenilebilir. Daha önemlisi, bu daha sabit fikirli ve nispeten dünyaya daha dar bir bakış açısıyla bakan şekilde nitelendirilebilen öğrencilere de öğretilir. Bilişsel esneklikte güç sergileyen ve geçişleri kolayca halledebilen öğrenciler, konular ve görevler arasında adım adım geçiş yapabilirler. Ayrıca öğrenciler, bir alanda öğrendiklerini başka bir bağlamda problem çözmeye uygulamalarını gerektiren görevlerde başarılı olabilirler.

Ayrımcılık yapmama ve farklılıkları kabul etme

Ailenin düşük sosyo-ekonomik durumu

Beceri

Beceri Tipi

Öfke ve Çatışma Yönetimi

Kişilerarası beceriler

Beceri Tanımı

Öfke ve çatışma yönetimi, şiddete başvurmadan çatışan ihtiyaçları ve çıkarları nasıl önleyeceğini, yöneteceğini ve çözeceğini anlamaya yönelik beceri seti ve kavramlardır.

Becerinin Nasıl Geliştirileceği

Ergenlik çağındaki gençler için henüz olgunlaşmamışlık ile özerklik ve bağımsızlık arayışı çatışma yönetimini/çözümlemesini zorlaştıran etkenlerdir. Sonucunda, gençler çatışmaları çözmek için şiddete yönelebilmektedir.

Yaralanmalar gençler için öncelikli ölüm nedeni

olduğu için ve gençler arasındaki suçların üçte biri şiddetle ilgili olduğu için, onlara çatışma çözüme şiddetsiz iletişim yöntemlerini öğretmek oldukça önemlidir. Okul temelli programlar, çatışma çözüme ve öfke yönetimi becerilerini öğretebilir ve böylece ergenleri güçlendirebilir. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha fazla çatışma yaşadıklarından ve çetelere karışabildiğinden bu programlar için daha hedef gruptur. Programların bire bir uygulanması ve öğretmenleri de içermesinin daha etkili olduğu ortaya konulmuştur.

Becerinin İlişkili Olduğu Faktörler

Duygusal değişkenlik/duygusal düzensizlik

Sağlıklı duygusal ilişkiler

Akran zorbalığı ve siber zorbalık

Beceri

Beceri Tipi

İletişim

Kişilerarası beceriler

Beceri Tanımı

İletişim, fikirleri, bilgileri, duyguları ve düşünceleri, mimikler, ses, semboller, işaretler ve ifadelerle bir kişiden diğerine aktarmaktır. İletişimin birkaç çeşidi vardır:

- Sözlü iletişim: kişinin kendi düşünce, bilgi ve hislerini konuşarak ifade etme şeklidir; anlaşılacak ve dikkat çekmek için onları kitleye ya da duruma adapte etmek gerekir.
- Sözsüz iletişim: mesaj ve sinyalleri, göz kontağı; yüz mimikleri; duruş ve iki kişi arasındaki mesafe gibi araçlarla söz olmadan aktarmaktır.
- Yazılı iletişim: birinin fikirlerini, bilgisini ve hislerini, e-posta; rapor; bildiri; facebook postu; tweet gibi yazılı metinlerle aktarması işlemidir.

- Kişiler arası iletişim: Kişilerarası iletişim, empatik dinleme yoluyla ve sözel ve sözel olmayan yollarla kişinin ne düşündüğünü ve / veya hissettiğini açık ve net bir şekilde ifade ederek diğer kişilerle olumlu etkileşim kurma yeteneğidir.

Becerinin Nasıl Geliştirileceği

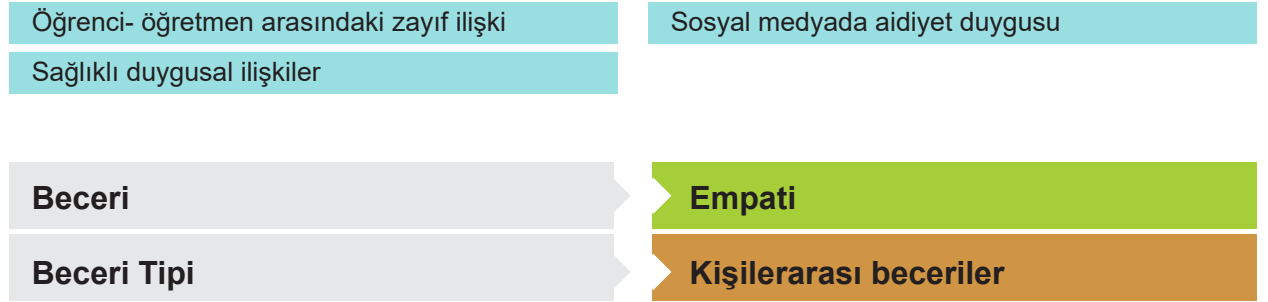
İletişim becerisi, aktif dinleyerek; pratik yaparak; açık konuşarak ve kelime telaffuzlarını doğru yaparak; yapıcı geri bildirim alarak ve vererek; güvenilir ve kendinden emin olarak; karşı tarafın haklarına, ihtiyaçlarına ve isteklerine saygı göstererek; empati kurarak; karşı tarafın duygularını anlayarak ve tanımlayarak; beden dili hakkında bilgi sahibi olarak; karmaşıklığı basitleştirerek; açık fikirli olarak ve

sabır göstererek geliştirilebilir.

İletişim ergenlik çağındaki gençlerin karşılaştıkları problemleri çözmelerinde önemli bir beceri olarak değerlendirilebilir. İletişim, gençler ve diğer insanların birbirlerini benzer şekilde anlamalarıyla etkili hale gelecektir. İletişimde bariyerler vardır ama farklılıkları anlamak çok önemli olup bunlar için çaba göstermekle başlamak gerekmektedir. İletişim konusunda gençleri eğitmek sadece ebeveynlerin görevi değil aynı zamanda öğretmenlerin de görevidir. Etkili iletişim becerileri eğitiminin amacı yanlış anlamaları ve çatışmaları önlemektir.

Bununla birlikte diğer beceriler de etkili bir şekilde kullanılabilir. Hatta, gençler akademik anlamda, ilişkilerde ve iş hayatında başarılı olacaktır. Gençlere iletişim becerisi kazandırma sürekli çalışılması gereken bir süreç olup ailelerin ve eğiticilerin beraber çalışmaları gerekmektedir.

Becerinin İlişkili Olduğu Faktörler



Beceri Tanımı

Empati, kendinizi bir başkasının iç dünyasına koyabilme yeteneğidir. Bu, diğerinin düşüncelerini ve

duygularını hesaba katan bir başkasıyla bağlantı kurma deneyimidir.

Empatinin üç çeşidi bulunmaktadır:

1. Bilişsel empati - bu diğerlerinin perspektiflerini görebilme yetisidir ki böylece problemlerin çözümü ve çatışmaların önlenmesi sağlanabilir.
2. Duygusal empati – bu diğerlerinin hislerine cevap verebilme ve anlama yeteneğidir.
3. Empatik kaygı - Bu tür bir empati sadece bir başkasının duygularını tanımayı değil, aynı zamanda bu duygularla uyum içinde hissetmeyi ve bu duyguların olumsuz veya acı verici olması durumunda uygun endişeyi hissetmeyi veya göstermeyi de içerir.

Tüm bu empati çeşitleri birlikte hareket eder ve bunların birleşimiyle kişilerin daha sağlıklı ve başarılı ilişkiler kurmasını sağlar.

Becerin Nasıl Geliştirileceği

Empati doğumdan itibaren başlayan bir sosyal beceridir. Çocuklar kendilerini diğerleriyle olan ilişkiler yoluyla tanırlar. Onların empati yeteneğine sahip olabilmeleri, çevreleriyle, yaşlılarıyla ve aileleriyle kurdukları pozitif ya da negatif etkileşimlere

göre şekil alır. Bununla birlikte, bir çocuk ergenlik döneminde ve yetişkinliğe doğru geliştikçe, empati sağlıklı ilişkiler, işyerinde başarı ve hatta kendisiyle olan ilişki için önemli bir beceri haline gelir.

Ergenlik çağındaki birçok genç diğer kişilere odaklanmaz ve bunu yaptıklarında karşısındakinin kendisi hakkında ne düşündüğü konusunda meraklanır. Bununla birlikte birçok uzman empatiden yoksun bir şekilde kendine odaklanmanın, zorbalık, alay etme, aldatma, dürüstlükte azalma, mental rahatsızlıklar gibi problemlere neden olabileceğini belirtmektedirler. Bir genç empatiden yoksun olduğunda, eylemlerinin başkalarını nasıl etkileyebileceğini düşünme yeteneğinden yoksundur. Hayatta önemli kararlar alırken diğerleri hakkında düşünme yeteneğinde eksik kalabilir.

Empati becerileri, gençlerin duygularını düzenlemelerine, dinleme becerilerini geliştirmelerine ve çatışmayı yönetme yeteneklerini güçlendirmelerine yardımcı olacaktır. Eğer öğretmenler gençlerin empati becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirlerse, öğrencilerin kendine saygı, mental sağlık, sağlıklı ilişki kurma ve duygusal refahı yakalamalarına da yardımcı olmuş olacaktır.

Becerinin İlişkili Olduğu Faktörler

Öğrenci- öğretmen arasındaki zayıf ilişkiler

Ayrımcılık yapmama ve farklılıkları kabul etme

Sağlıklı duygusal ilişkiler

Zorbalık ve siber zorbalık

Ergen benmerkezciliği

Beceri

Otonom/Özerk öğrenme

Beceri Tipi

Üst düzey düşünme becerileri

Beceri Tanımı

Otonom (özerk) öğrenme, bireyin öğrenmesini yönlendirme kapasitesidir. Bu, öğrencilerin kendi öğrenmelerinin sorumluluğunu ne ölçüde üstlendiklerini, kendilerine talimat verilmeden ne yapmaları gerektiği konusunda kendi kararlarını verdiklerini gösterir.

Özerk öğrenme, öğrenme hedefleri belirlemek; öğrenme hedeflerine ulaşılmasına yardımcı olacak kaynakları belirlemek; uygun öğrenme stratejilerini uygulamak ve öğrenmenin sonuçlarını değerlendirmeye yönelik yeteneklere dayanır. Bu yetenekler, kişinin kendi öğrenmesi için güvenle geliştirmesi ve test etmesi için alan tanır.

Becerinin Nasıl Geliştirileceği

sorumluluk alması ve zorluklar karşısında ısrar etmesi için desteklenmelidir.

Bu becerinin gelişimi, dolaylı koçluk uygulayan öğretmenler tarafından desteklenebilir; bu öğrencilerin kendi öğrenmelerinin sorumluluğunu üstlenmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda öğretmen, öğrencinin öğrenme ihtiyaçlarını anlamasına, hedefler koymasına ve bunlara ulaşmak için bir yol bulmasına yardımcı olan “eleştirel bir arkadaş” olarak hareket eder. Öğretmen öğrenciye talimat vermez; bunun yerine öğrenciye kendi öğrenme stratejilerini

Becerinin İlişkili Olduğu Faktörler

Yeterli bilişsel yük

Beceri

Karar verme

Beceri Tipi

Üst düzey düşünme becerileri

Beceri Tanımı

Bu beceri, en iyi eylem tarzını seçmek, sistematik bir süreci takip etmek ve alınan seçeneğin kapsamı ve sonuçları için sorumluluk almak olarak tanımlanır.

Becerinin Nasıl Geliştirileceği

Bu becerinin gelişimi, analitik, sistematik ve eleştirel düşünme ve problem çözme gibi bir dizi başka beceriyle ön koşullandırılmıştır. Bireyin inovasyon, hedeflere dayalı yönetim, liderlik, öz motivasyon ve etik bağlılık kapasiteleri ile doğru orantılı şekilde

ilişkilidir.

Meslek lisesi mezunlarının çeşitli mesleki alanlarda uygun kararlar alabilmeleri beklenir ve genellikle bununla ilgili eğitimler alırlar. Ancak karar verme becerisi mesleki sorunların ötesine geçer. Yeni, öngörülemeyen herhangi bir durum da karar alma yeteneğinin kapsamına girmektedir. Beklenmedik bir durumla karşılaşıldığında karar verme yeteneği önemlidir çünkü hızlı teknolojik, bilimsel ve sosyal

değişim her mezunu okulda okumadığı durumlarla karşı karşıya bırakacaktır. Bu nedenle, karar verme becerisinin hem karşılaşılabilecek durumlar hem de beklenmedik durumlar için gelişmiş olması gerekmektedir. Bu herhangi bir grup öğrenmesi görevine eklenebilir. Gruplar halinde çalışarak, öğrenciler akranlarının görüşlerindeki çeşitliliği tanımayı, kişisel değerlerini iletmeyi, kendileri ve

diğer öğrencilerin uzlaşmalarını takdir etmeyi, kendileri için neyin önemli olduğunu ve çeşitli alternatiflerin sonuçları hakkında bilinenleri ayırt etmeyi öğrenirler.

Becerin İlişkili Olduğu Faktörler

Yeterli bilişsel yük

Beceri

Problem çözme

Beceri Tipi

Üst düzey düşünme becerileri

Beceri Tanımı

Problem çözme, bir problemin tanımlanması; problemin nedeninin ortaya konulması; çözümler için alternatiflerin belirlenmesi, önceliklendirilmesi ve seçilmesi olarak tanımlanabilir.

Problem çözme, hem farklı hem de yaratıcı düşünme süreçlerini (beyin fırtınası aşamasında olduğu gibi) ve yakınsak düşünme süreçlerini (çeşitli hipotezleri rasyonel bir şekilde değerlendirmek ve en uygun ve uygulanabilir çözümü seçmek gerektiğinde) içeren bilişsel bir aktiviteyi içerir. Bu nedenle problem çözme süreci, kendi kendini izleme ve kendi kendini düzenleme gibi meta-bilişsel becerileriyle ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır ve bunları geliştirme eğilimindedir.

Becerin Nasıl Geliştirileceği

Bitmeyen sorunlar ergen gençlerin refahını/bütünsel iyilik halini olumsuz yönde etkileyebilir. Çözülemez küçük problemler büyük problemlere dönüşebilir.

empati becerilerini güçlendirecek ve başkalarının niyetlerini olumlu bir tutumla analiz etmelerine yardımcı olacaktır.

Problem çözme becerisi, karmaşık gençlik yıllarını başarıyla geçirebilmek için esastır ve yaşam boyunca da ihtiyaç duyulacak bir beceridir. Problem çözme becerilerinin geliştirilmesiyle gençler, çatışmaları sınıflandırma; özgür olma; zorlu hedeflere ulaşma; kendi kendine karar verme; okulda daha başarılı olma; akranlarıyla daha mutlu ilişki kurma; kendine daha çok saygı duyma ve daha yüksek bir yaşam memnuniyeti yakalama noktasında güç kazanmış olurlar.

Etkili problem çözme becerisi, profesyonel ve sosyal başarı için esastır. Problemleri çözme becerisiyle küçük sorunların büyümeden engellenmesi sağlanarak gençlerin mental sağlıkları ve bütünsel iyiliklerine önemli katkılar sağlanmış olur. Öğrencilere etkili problem çözme becerileri ve teknikleri sağlamak, hem okulda hem de günlük yaşamlarında başkalarıyla çatışmayı önlemede yardımcı olacaktır. Aynı zamanda öğrencilerin

Becerin İlişkili Olduğu Faktörler

Zayıf öğretmen-öğrenci ilişkisi

Zorbalık ve siber zorbalık

Ayrımcılık yapmama ve farklılıkları kabul etme

Beceri

Beceri Tipi

Sosyal medya okuryazarlığı

Üst düzey düşünme becerileri

Beceri Tanımı

Sosyal medya okuryazarlığı, herhangi bir ortamda sosyal medya teknolojisini tanıma, benimseme, üretken ve eleştirel olarak kullanma becerisidir.

Becerinin Nasıl Geliştirileceği

Sosyal medya tüm ergenlik çağındaki gençlerin günlük yaşamlarının bir parçası olduğu için, nasıl kullanılacağını bilmeleri ve bilgiye güvenli bir şekilde erişmeleri çok önemlidir. Okulda sosyal medya okuryazarlığını öğrenmek son derece önemli olup böylece gençler bu platformların olumlu faydalarından

uygun bir şekilde yararlanabilirler. Gençlere sadece bu platformları nasıl doğru kullanacakları değil, aynı zamanda inanılmaz derecede kalabalık olan o dünyada aktif olmanın getirdiği tehlikeleri nasıl tanıyacakları da öğretilmelidir. Facebook'ta bir milyar kullanıcının, Twitter'da benzer sayıda kişinin ve Instagram'da günlük 30 milyon insanın aktif olduğu düşünüldüğünde, gençlere dijital medyayı bilinçli bir şekilde bulma, oluşturma ve tüketme ve dijital zorlukları uygun şekilde ele alma becerileri öğretilmelidir.

Becerinin İlişkili Olduğu Faktörler

Sosyal medyada aidiyet duygusu

Zorbalık ve siber zorbalık

Beceri okuryazarlığı

Beceri Tipi

Mental sağlık ve bütünsel iyilik

Üst düzey düşünme becerileri

Beceri Tanımı

Mental sağlık okuryazarlığı, olumlu zihinsel/mental/ruh sağlığının nasıl elde edileceğini ve sürdürüleceğini anlamak; mental sağlık sorunlarını ve tedavilerini anlamak; mental sağlık sorunlarıyla ilgili etiketlemeyi azaltmak ve gerektiğinde yardım arama davranışını arttırmak olarak tanımlanmaktadır.

Bütünsel iyilik okuryazarlığı, bütünsel iyiliğin bir kişi için ne anlama geldiğini, dil ve bilgi yardımı ile nasıl en üst düzeye çıkarılabileceğini seçme özgürlüğünü destekleyen bir yetenek olarak tanımlanır. Bireylerin kendilerini çevreleyen ortamlarda ne yapmaları gerektiğini seçmelerine olanak tanır.

Becerinin Nasıl Geliştirileceği

Mental sağlık ve bütünsel iyilik okuryazarlığı becerisi, genetik, fizyoloji ve kişilik gibi kişinin ona

özel niteliklerine ve sosyal, eğitimsel ve fiziksel ortamlara bağlıdır. Bütünsel iyilik okuryazarlığının yetenek modeli, iç ve dış çevre koşullarıyla etkileşime giren beş bileşenin (bilgi, kelime bilgisi, dili anlama ve oluşturma, bağlam duyarlılığı ve doğru yönelimsellik) geliştirilmesini önermektedir. Ulaşılan yetenek seviyeleri bu faktörler arasındaki ilişkiye bağlıdır.

Yaşam boyu teşhis edilebilir zihinsel sağlık bozukluklarının yarısı 14 yaşına kadar başlar. Bu 24 yaşına kadar dörtte üçe çıkar. Bu nedenle, ergenlerde mental sağlık okuryazarlığının teşviki, mental/zihinsel/ruh sağlığı sorunlarının erken tanımlanması, önlenmesi ve müdahalesi için önemli etkilere sahiptir.

Becerinin İlişkili Olduğu Faktörler

Mental Sağlık Okuryazarlığı (Mental sağlık ve bütünsel iyiliğin etiketlenmemesi)

Spor aktivitelerine katılım

Uyku bozukluğu

Uygun kişisel hijyen

Yeme bozuklukları

Beceri

Pozitif bakış açısı

Beceri Tipi

Mutlu olma becerisi

Beceri Tanımı

Kendine ve hayata karşı olumlu bir bakış açısı / tutum iyimserlikle ilgilidir; bu da kendine güven duygusu, stresle daha iyi başa çıkma ve daha güçlü esneklik ile ilişkilidir. İyimserlik, ruh sağlığını ve sağlıkla ilgili yaşam tarzı değişikliklerini korur ve geliştirir.

Becerinin Nasıl Geliştirileceği

Ergenlerde iyimserlik kavramı, zihinsel ve fiziksel sağlık, sağlıkla ilgili yaşam tarzı değişikliğiyle ilgili olan motivasyon, sosyal destek algısı ve okul performansı gibi çok çeşitli bütünsel iyilik ve olumlu sağlık sonuçları ile ilişkilidir. Genel olarak hayata ve kendine karşı olumlu tutum, iyimserliğin önemli

bir bilişsel bileşenidir. Ergenlik çağındaki gençler için sağlık destek programları tasarlanırken, fiziksel aktivite, aile, akranlar ve komşularla sosyal ilişkiler ve okul performansı gibi olumlu tutum ve sağlık davranışları arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olunmalıdır. Öğrencilerin olumlu ve güvenli bir okul ve destekleyici çevre ortamlarında fiziksel aktivite ve kişilerarası iletişim yeterliliklerinin geliştirilmesine yönelik girişimleri bir araya getirdikten sonra, ergenlerin olumlu tutumlarında artış beklenebilir.

Becerinin İlişkili Olduğu Faktörler

Okula aidiyet duygusu

Sağlıklı duygusal ilişkiler

Beceri

Psikolojik sağlamlık

Beceri Tipi

Mutlu olma becerisi

Beceri Tanımı

Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresle etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlayan, esnekliği, kalıcı adaptasyonu, başarısızlıklara toleransı, motivasyonu ve zor durumlarda iyileştirici eylemi teşvik eden kişilik özelliklerini temsil eder. Yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı olan insanlar hayata daha olumlu adapte olurlar, daha yüksek benlik saygısı ve öz yeterliliğe sahiptirler.

Becerinin Nasıl Geliştirileceği

Ergenlik her bireyin fiziksel, psikolojik ve duygusal olarak değişimler deneyimlediği hayatın genellikle zorlu bir evresidir. Bu gelişim aşaması, bir deneyimin hayatın ilerleyen kısmına da etki edebileceği için kritik öneme sahiptir. Bazı gençler diğerlerine göre belli bir limite daha güçlü psikolojik sağlamlıktadır. Yaşamın problem çözücüler haline getirir.

Becerinin İlişkili Olduğu Faktörler

Okula aidiyet duygusu

Ailelerin düşük sosyo-ekonomik durumu

Travma, felaket ve diğer ezici olaylar

Zorbalık ve siber zorbalık

Okul çalışmalarıyla ilişkili kaygı

bu evresinde büyürken, çoğu ergen genç belirli risk faktörleriyle yüzleşmek zorundadır. Bu risk faktörleri bazen normal psikolojik gelişim üzerinde olumsuz etkilere sahiptir ve kırılgenlik, sorunlu davranışlar ve mental sağlık sorunları ile ilişkilidir. Bunlar daha fazla risk alma, saldırganlık, okulda başarısızlık, genç hamilelik, madde bağımlılığı, şiddet, suç, anti-sosyal davranış vb. ile sonuçlanabilir. Bu risk faktörleri gençlerin psikolojik ve biyolojik gelişimlerini tehlikeye atma potansiyeline sahiptir.

Ergenlerde psikolojik sağlamlık geliştirmek, kendilerine saygı ve özgüvenlerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, psikolojik sağlamlık, işbirlikçi bir yaklaşımla hayatta kalmanın ve olumsuzluklara uyum sağlamanın bir parçası olarak onları daha iyi

KAYNAKÇA

Aceijas, C. *et al.* (2017) "Determinants of health-related lifestyles among university students," *Perspectives in public health*, 137(4), pp. 227–236.

Allen, K.A., Ryan, T., Gray, D.L., McInerney, D.M. and Waters, L., 2014. Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Australian Educational & Developmental Psychologist*, 31(1).

Amlung, M., Marsden, E., Holshausen, K., Morris, V., Patel, H., Vedelago, L., Naish, K.R., Reed, D.D. and McCabe, R.E., 2019. Delay discounting as a transdiagnostic process in psychiatric disorders: a meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 76(11), pp.1176-1186.

Aulia, F. *et al.* (2020) "Student well-being: A systematic literature review," *Buletin psikologi*, 28(1), p. 1.

Barkham M, Broglia E, Dufour G, et al; 2019 Towards an evidence base for student wellbeing and mental health: Definitions, developmental transitions and data sets. *Couns. Psychother. Res.* 2019;19:351–357. <https://doi.org/10.1002/capr.12227>

Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC public health*, 13, 835. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-835>

C. Stafford, 2019.'Preparing students to handle the mental health challenges of FE and HE', *Sec-Ed.com*. 21 May 2019. URL: <https://www.sec-ed.co.uk/best-practice/preparing-students-to-handle-the-mental-health-challenges-of-fe-and-he/>

Cadime, I., Marques Pinto, A., Lima, S., Rego, S., Pereira, J., & Ribeiro, I. (2016). Wellbeing and academic achievement in secondary school pupils: The unique effects of burnout and engagement. *Journal of Adolescence*. 53, 169-179. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.10.003>

Caldwell, D. M. *et al.* (2019) "School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: a systematic review and network meta-analysis," *The lancet. Psychiatry*, 6(12), pp. 1011–1020.

Candelaria, A. M., Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2012). The effects of anger management on children's social and emotional outcomes: A meta-analysis. *School Psychology International*, 33(6), 596-614. doi:10.1177/0143034312454360

Clarke, A., Friede, T., 2011. Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment, *BMC Public Health*, 11:487

Crawford, Nicole L.; Johns, Susan 2018.An Academic's Role? Supporting Student Wellbeing in Pre-University Enabling Programs. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, v15 n3 Article 2 2018 <https://eric.ed.gov/?id=EJ1192168>

cumbria.gov.uk/eLibrary/Content/Internet/537/6381/42179102926.pdf

DOI:10.1016/j.sbspro.2014.07.674 https://www.researchgate.net/publication/275544055_Improving_the_Skills_for_True_Wellbeing_of_Adult_Educators_and_Learners

Dyrbye, L. N., Lipscomb, W. and Thibault, G. (2020) "Redesigning the learning environment to promote learner well-being and professional development," *Academic medicine: journal of the Association of American Medical Colleges*, 95(5), pp. 674–678.

Garner, P., & Hinton, T. (2010). Emotional display rules and emotion self-regulation: Associations with bullying and victimization in community-based after school programs. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 20(6), 480–496. doi: 10.1002/casp.1057.

Gómez-López, M., Viejo, C. & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological Well-Being during Adolescence: Stability and Association with Romantic Relationships. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>

Government of Ireland. Wellbeing Policy Statement and Framework for Practice 2018–2023. Department of Education and Skills, Ireland, 2018.

http://planipolis.iiep.unesco.org/sites/planipolis/files/ressources/ireland_wellbeing-policy-statement-and-framework-for-practice-2018-2023.pdf

Govorova, E., Benítez, I., & Muñiz, J. (2020). How Schools Affect Student Well-Being: A Cross-Cultural Approach in 35 OECD Countries. *Frontiers in psychology*. 11, 431. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00431>

- Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ open*, 9 (9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028555>
- H. Luo, 2019. 'Research on the Mental Health Education of Vocational College Students', 2019 5th International Conference on Social Science and Higher Education (ICSSHE 2019), Atlantis Press
- Harrer, M. *et al.* (2018) "Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis," *International journal of methods in psychiatric research*, 28(2), p. e1759.
https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/0309877X.2018.1471125?casa_token=4glwGGzUP68AAAAA:9f327t2hYBHzIJJ6EEeCzLANYipqtXNRIF8McO_qMhH-inbJwAVDKsl8zNshNuNXQ8uyf1_RLTBQdg
- Jorm, A.F., 2012. Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American psychologist*, 67(3), p.231.
- K. Duckworth, O. Cara 2012, 'The Relationship between Adult : Learning and Wellbeing: Evidence . from the 1958 National Child Development Study' UK Department for Business, Innovation and Skills 2012, [pp 5-37.
- Kern, M. L. *et al.* (2016) "The EPOCH measure of Adolescent Well-being," *Psychological assessment*, 28(5), pp. 586–597.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28, 586-597. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000201>
- Kern, M.L., Waters, L.E., Adler, A. & White, M.A., 2014. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), pp.261-272, DOI: 10.1080/17439760.2014936962
- Khallad, Y., Jabr, F., 2016. Effects of perceived social support and family demands on college students' mental well-being: A cross-cultural investigation, *International Journal of Psychology*, 51(5), pp348-355, DOI: 10.1002/ijop.12177
- Knapp, M. *et al.*, 2016, Youth Mental Health: New Economic Evidence, accessed at <http://www.pssru.ac.uk/archive/pdf/5160.pdf>
- Kutash, K., Banks, S., Duchnowski, A. and Lynn, N., 2007. Implications of nested designs in school-based mental health services research. *Evaluation and Program Planning*, 30(2), pp.161-171.
- L. Bunting, C. McCartan (2020), 'The Mental Health of Children and Parents in Northern Ireland: Youth and Well-being Prevalence Survey', October 2020. Youth and Wellbeing NI, HSC Board Northern Ireland.
- Laidlaw, A., McLellan, J. Ozakinci, G. 2016. Understanding undergraduate student perceptions of mental health, mental well-being and help-seeking behaviour. *Studies in Higher Education*, 41(12), pp2156-2168, DOI: 10.1080/03075079.2015.1026890
- Lang, C., Brand, S., College, F., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Gerber, M. (2019) Teaching Stress Management in Physical Education: A Quasi-Experimental Study with Vocational Students, *Scandinavian Journal of Educational Research*, 63:2, 245-257, DOI: 10.1080/00313831.2017.1336479
- Larson, R.W. and Rusk, N., 2011. Intrinsic motivation and positive development. In *Advances in child development and behavior* (Vol. 41, pp. 89-130). JAI.
- Leventhal, K. S., Gillham, J., Demaria, L., Andrew, G., Peabody, J., & Leventhal, S. (2015). Building psychosocial assets and wellbeing among adolescent girls: A randomized controlled trial. *Journal of Adolescence*, 45, 284-295. doi:10.1016/j.adolescence.2015.09.011
- Lewis, Elisa G.; Cardwell, Jacqueline M.. 2019, *Journal of Further and Higher Education*, v43 n9 p1226-1238 2019. (EJ1228878), A comparative study of mental health and wellbeing among UK students on professional degree programmes
- Long R, Bellis A, Steele S, (2018), Mental health and wellbeing in schools. Debate pack. Number CDP-0265, 3 December 2018 <https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cdp-2018-0265/>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. and Biddle, S., 2016. Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).

Mann, M.M., Hosman, C.M., Schaalma, H.P. and De Vries, N.K., 2004. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), pp.357-372.

Mona Vintilă, Daliana Istrat Improving the Skills for True Wellbeing of Adult Educators and Learners August 2014 Procedia - Social and Behavioral Sciences 142

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2016. Ending Discrimination Against People With Mental and Substance Use Disorders: The Evidence for Stigma Change.

New Brunswick Health Council. (2016). Protective Factors as a Path to Better Youth Mental Health. Available from https://nbhc.ca/sites/default/files/brief_-_protective_factors_as_a_path_to_better_youth_mental_health.pdf

O'Connor, C. A. *et al.* (2018) "Do universal school-based mental health promotion programmes improve the mental health and emotional wellbeing of young people? A literature review," *Journal of clinical nursing*, 27(3-4), pp. e412-e426.

Oades, L., & Aaron, J., Hou, H., Ozturk, C., Williams, P. Slemp, G. & Huang, L. (2021). Wellbeing Literacy: A Capability Model for Wellbeing Science and Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18. 719. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020719>

O'Connor, M., Casey, L. & Clough, B. (2014). Measuring mental health literacy – a review of scale-based measures. *Journal of mental health* (Abingdon, England). 23. <https://doi.org/10.3109/09638237.2014.910646>

OECD. (2016). *Trends shaping education 2016*. OECD Publishing. Available from <https://www.oecd.org/education/ceeri/Spotlight-14-Good-Vibrations-Students'-Well-being.pdf>

OECD. (2018). *Social and Emotional Skills. Well-being, Connectedness and Success*. OECD Publishing. Available from [http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf)

OECD. Social and Emotional Skills: Well-being, connectedness and success. [http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf)

Pannebakker, F. D. *et al.* (2019) "A social gradient in the effects of the skills for Life program on self-efficacy and mental wellbeing of adolescent students," *The Journal of school health*, 89(7), pp. 587-595.

Pannebakker, F.D., Van Genugten, L., Diekstra, R. *et al.*, 2019. A Social Gradient in the Effects of the Skills for Life Program on Self-Efficacy and Mental Wellbeing of Adolescent Students. *Journal of School Health* Jul2019, 89(7), pp587-95

Patel, V., Flisher, A. J., Nikapota, A., & Malhotra, S. (2008). Promoting child and adolescent mental health in low and middle income countries. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 49(3), 313-334. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01824.x>

Paul E. Jenkins, Imogen Ducker, Rebecca Gooding, Megan James & Emily Rutter-Eley (2020) Anxiety and depression in a sample of UK college students: a study of prevalence, comorbidity, and quality of life, *Journal of American College Health*, DOI: [10.1080/07448481.2019.1709474](https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1709474)

Poppy Brown, 2016. The invisible problem? Improving students' mental health. Higher Education Policy Institute, Report 88.

Ringdal, R., Espnes, G.A., Eilertsen, M.E. B., *et al.*, 2020. Social support, bullying, school-related stress and mental health in adolescence. *Nordic Psychology*, 72(4), pp313-330, DOI: [10.1080/19012276.2019.1710240](https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1710240)

Sadler K, Vizard T, *et al*, Mental Health of Children and Young People in England, 2017. Summary of key findings 22 Nov 2018 <http://digital.nhs.uk/pubs/mhcypsurvey17>

Short, K. H., 2016. Intentional, explicit, systematic: Implementation and scale-up of effective practices for supporting student mental well-being in Ontario schools, *International Journal of Mental Health Promotion*, 18(1), pp33-48, DOI: [10.1080/14623730.2015.1088681](https://doi.org/10.1080/14623730.2015.1088681)

Skeen, S., Laurenzi, C. A., Gordon, S. L., du Toit, S., Tomlinson, M., Dua, T., Fleischmann, A., Kohl, K., Ross, D., Servili, C., Brand, A. S., Dowdall, N., Lund, C., van der Westhuizen, C., Carvajal-Aguirre, L., Eriksson de Carvalho, C., & Melendez-Torres, G. J. (2019). Adolescent Mental Health Program Components and Behavior Risk Reduction: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 144(2), e20183488. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-3488>

- Tarling, J., 2016. Could flow psychology change the way we think about vocational learning and stem the tide of poor wellbeing affecting our students? Ask the students, they'll tell you. *Research in Post-Compulsory Education*, 21(3), pp302-305, DOI: 10.1080/13596748.2016.1195171
- Togoh, Woedem Kwame (2021) 'Stressors Which Affect Learning: A Case Study of Learners in A Further Education College in The East of England.' PhD thesis, University of Essex.
- Torstveit, M. K., Agedal-Mortensen, K., & Stea, T. H. (2015). More than half of high school students report disordered eating: a cross sectional study among Norwegian boys and girls. *PloS one*, 10(3), e0122681. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122681>
- Vankim, N. A. and Nelson, T. F. (2013) "Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students," *American journal of health promotion: AJHP*, 28(1), pp. 7–15.
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- Wang, M. and Saudino, K.J., 2011. Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), pp.95-103.
- Weare, K. (2015), What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools? <http://www>.
- Welford, P. and O'Brien, A. (2019) "Improving student mental wellbeing," *BMJ (Clinical research ed.)*, 366, p. l2421
- Wesselhoeft, R., Sørensen, M. J., Heiervang, E. R., & Bilenberg, N. (2013). Subthreshold depression in children and adolescents - a systematic review. *Journal of affective disorders*, 151(1), 7–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.010>
- Withers, M.C., McWey, L.M. and Lucier-Greer, M., 2016. Parent–adolescent relationship factors and adolescent outcomes among high-risk families. *Family Relations*, 65(5), pp.661-672.
- Woodbridge, M.W., Sumi, W.C., Thornton, S.P., Fabrikant, N., Rouspil, K.M., Langley, A.K. and Kataoka, S.H., 2016. Screening for trauma in early adolescence: Findings from a diverse school district. *School Mental Health*, 8(1), pp.89-105.
- World Health Organization, 2019. The WHO special initiative for mental health (2019-2023): universal health coverage for mental health.
- World Health Organization, 2020, "WHO new guidelines on promoting Mental Health among adolescents", 28 September 2020. URL: <https://www.who.int/news/item/28-09-2020-new-who-guidelines-on-promoting-mental-health-among-adolescents>
- World Health Organization, 2021, 'WHO Executive Board stressed need for improved response to mental health impact of public health emergencies', 11 February 2021. URL: <https://www.who.int/news/item/11-02-2021-who-executive-board-stresses-need-for-improved-response-to-mental-health-impact-of-public-health-emergencies>
- Yates, Gr., O'Connor, H., 2019. Classroom wellbeing and mental health. *Education and Health*, 37(3), pp.67-70+

EKLER

İyi-Kal Anket Raporu

Rapor Amacı:

Öğrencilerin mental sağlık ve bütünsel iyilik becerilerini 6 farklı ülkede yapılan araştırma sonuçlarına göre belirlemek

1. TEMEL BİLGİ

1.1	Ortakların Raporları: 6
1.2	Ankete katılan okul sayısı: 7-LT, 4-BG, 2-TR, 4-GR, 4-SI, 3-UK Toplam sayı: 24
1.3	Ankete katılan öğrenci sayısı: 34-LT, 39-BG, 62-TR; 67-GR; 45-SI, 45-UK Toplam sayı: 292

2. DEMOGRAFİK BİLGİLER

2.1 Öğrenciler:

Yaş	Sayı
13 -15	55
16 -18	117
19 -21	77
22 - 24	12
25-27	8
28- 30	2
31->31	21

2.2

Cinsiyet	Sayı
Kadın	146
Erkek	146

2.3 İkamet edilen ülke:

Litvanya
Bulgaristan
Türkiye
Yunanistan
Slovenya
Birleşik Krallık
İrlanda

2.4

Sayılarla Farklı Şehirler / İkamet Edilen Farklı Yerleşim Yeri Sayısı:

Litvanya: 8
Bulgaristan: 6
Türkiye: 9
Slovenya 1
Birleşik Krallık: 6
Yunanistan: 7
Toplam: 37

2.5. Öğrenciler, kurum tipine göre:

Okul Tipi	Sayı
Temel Meslek Lisesi	61
Meslek okulu	69
Lise	1
Teknik Lise	27
Lise Sonrası Okul	6
Meslek Koleji	2
Mesleki Eğitim	126
Diğer	

3. SONUÇLAR ve YORUMLAR

Ortak kurumların ülkelerinde yapılan araştırmaların raporlarına göre aşağıdaki 5 beceri temel beceriler dışında tutulmalıdır:

ŞÜKRAN (4 defa)

BAŞARI YÖNELİMİ (4 defa)

ÖZ DÜZENLEME (3 defa)

POZİTİF BAKIŞ AÇISI (3 defa)

KENDİNDEN EMİN OLMA (3 defa)

Aşağıdaki 15 beceri ise, meslek lisesi öğrencilerinin bütünsel iyilik ve mental sağlık oranlarını artırmak ve sürdürmek için en çok ihtiyaç duyulan becerilerdir:

KİŞİSEL BECERİLER

3.1	ÖZ FARKINDALIK	Okula aidiyet duygusu Travma Ayrımcılık yapmama ve farklılıkları kabul etme Ergenlik benmerkezciliği
3.2	DUYGULARLA BAŞA ÇIKMA	Okula aidiyet duygusu Duygusal ilişkiler
3.3	ESNEKLİK/UYUM	Öğrenci-öğretmen ilişkisi Okula aidiyet duygusu
3.4	ÖZ MOTİVASYON	Öğrenmeye katılım Spor aktivitelerine katılma
3.5	STRES YÖNETİMİ	Okul çalışmalarıyla ilgili kaygı

KİŞİLER ARASI BECERİLER

3.6	İLETİŞİM	Sağlıklı duygusal ilişkiler & Sağlıklı öğrenci-öğretmen ilişkisi
3.7	EMPATİ	Zayıf öğretmen-öğrenci ilişkisi & ergen benmerkezciliği Ayrımcılık yapmama ve farklılıkları kabul etme
3.8	ÖFKE VE ÇATIŞMA YÖNETİMİ	Zorbalık Sağlıklı duygusal ilişkiler Duygusal dengesizlik

ÜST DÜZEY DÜŞÜNME BECERİLERİ

3.9	PROBLEM ÇÖZME	Zorbalık & Öğrenci-öğretmen ilişkisi
3.10	MENTAL SAĞLIK VE BÜTÜNSEL İYİLİK OKURYAZARLIĞI	Uyku bozuklukları Düzensiz yeme
3.11	SOSYAL MEDYA OKURYAZARLIĞI	Sosyal medyada aidiyet duygusu Siber zorbalık
3.12	OTONOM/ÖZERK ÖĞRENME	Yeterli bilişsel yük
3.13	KARAR VERME	Yeterli bilişsel yük

MUTLU OLMA BECERİLERİ

3.14	PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK	Travma Okul çalışmalarıyla ilişkili kaygı Zorbalık & Okula aidiyet duygusu
3.15	AZİM	Spor aktivitelerine katılma Öğrenmeye düşük düzeyde katılım

En önemli konular; 3 veya daha fazla ortak tarafından bahsedilen ve görüşmelerde tartışılan konular:

AZİM (3 defa)

ÖFKE ve ÇATIŞMA YÖNETİMİ (3 defa)

DUYGULARLA BAŞA ÇIKMA (3 defa)

MENTAL SAĞLIK VE BÜTÜNSEL İYİLİK OKURYAZARLIĞI (4 defa: Uyku bozuklukları, Düzensiz yeme.)

STRES YÖNETİMİ (3 defa)

İyi-Kal odak gruplar raporu

Rapor amaçları:

Aşağıdaki konulara yönelik nitel veri toplanması:

- Meslek lisesi öğrencilerine uygulanan anket sonuçlarının doğrulanması (tetikleyiciler, destekler, beceriler);
- Öğrenciler için bütünsel iyilik problemine yönelik daha derin kavrayışlar kazanılması;
- Meslek liselerinde koruyucu bir ortam oluşturmak ve bütünsel iyilikle ilgili okul çapında politikalar uygulamak için önerilerin beyin fırtınasıyla geliştirilmesi.

1. TEMEL BİLGİLER

1.1	Ortak Kurum raporları: 6
1.2	Ülkelerdeki paydaş sayısı: Litvanya: 8, Bulgaristan: 10, Türkiye: 10, Solevenya: 8, Birleşik Krallık: 8, Yunanistan: 8.
1.3	Toplam paydaş sayısı: 52 (Kadın: 42, erkek: 10).
1.4	Görüşmeler Mayıs ve Haziran 2021'de gerçekleştirildi
1.5	Görüşmeler, her bir ülkedeki meslek lisesi liderleri, öğretmenleri, psikologlar ve mental sağlık ile bütünsel iyilik ile ilgili çalışan kurumların temsilcileri ile yapılmıştır.

2. YORUMLAR VE SONUÇLAR

Öğrencilerin mental sağlığı ve bütünsel iyilik okuryazarlığı konuları

1. Öğrencilerin uyku eksikliğinin öğrenme süreci üzerindeki etkileri hakkındaki gözlemlerinizi nelerdir? Öğrencilere bu sorunu çözmek için neler yapmalarını önerirsiniz?

Sonuç 6 ülkenin tamamında bu önemli bir sorun olarak tespit edilmiştir.

Öğrencilerin mental sağlığı ve bütünsel iyilik okuryazarlığı konuları

2. Öğrencilerin yeme bozukluklarının onların bütünsel iyilikleri üzerinde etkilerine yönelik gözlemlerinizi nelerdir? Öğrencilere bu sorunu çözmek için neler yapmalarını önerirsiniz?

Sonuç Tüm uzmanlar yeme bozukluklarının öğrencinin mental sağlığını ve bütünsel iyiliğini olumsuz yönde etkileyeceği konusunda hemfikir, ancak bu konunun düzeyi okullarla ilgili odak gruplarında farklıdır. Yeme bozuklukları, 6 ülkede de daha ağırlıklı olarak kız öğrencilerle ilişkilendirilen bir sorun olarak ortaya çıkmıştır.

Öğrencilerin öfke ve çatışma yönetimi.

3. Öğrencilerin çatışma veya öfke yaşadıklarında duygularını kontrol etme yeteneklerini nasıl değerlendirirsiniz?

Sonuç Öğrencilerin duygularını kontrol edebilme yetenekleri öğrenciden öğrenciye, ülkeden ülkeye büyük farklılıklar göstermektedir. Bazılarında öğrencilerin stres ve baskı ile başa çıkmada başarılı oldukları, bazıları ise çatışmalarla karşılaştıklarında öğrencilerin duygularını pek kontrol edemediklerini tespit etmişlerdir. Bazı ülkelerde cesaret kırmanın öfkeden daha yaygın olduğu görülürken, bazıları çatışma durumlarının zorbalık için bir fırsat olarak kullanıldığını gözlemlemiştir. Ancak, genel olarak, öğrencilerin öfke ve çatışma yönetimi ile ilgili problem yaşadıkları bir gerçektir.

Öğrencilerin azim ile ilgili sorunları

4. Öğrencinin öğrenmeye katılım düzeyini nasıl değerlendirirsiniz: başlangıçtan başarılı bir şekilde tamamlanmaya kadar (örn. spor, projeler vb.)?

Sonuç Öğrencilerin azim duygusu farklılıklar göstermektedir ve bu ilgi, motivasyon, öğrencilerin iyi tutumu, yaratılan atmosfer ve öğretmenle etkileşim şekli gibi birçok duruma bağlı değişmektedir. Bazı gruplarda azmin yüksek düzeyde olmadığı, bazılarında öğrenci katılımının zorlaştığı, bazılarında ise öğrencilerin kendi dünyalarında kaldıkları, öğretmenler ve öğrenciler arasındaki etkileşimin zayıfladığı, birbirleriyle konuşabilecekleri ve anlayabilecekleri halde bir iletişim olmadığı ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin azimleriyle ilgili sorunlar olduğu görülmektedir, ancak ülkelerdeki seviyeler çok farklılık göstermektedir.

Öğrencilerin duygularla baş edebilmesi

5. Okuldaki öğrencilere aidiyet duygusunun güçlendiğine dair duygusal destek açısından herhangi bir zorluk görüyor musunuz?

Sonuç Resmi olarak okul psikoloğu/okul rehber öğretmeni tüm okullarda mevcuttur ve her sınıfın kendi danışman/rehber sınıf öğretmeni vardır. Bir ülkede, ankete katılanların tümü, öğrencilerin mental sağlığına bugün olduğu kadar fazla odaklanılmamış olduğunu belirtti, ancak asıl sorun, öğrencilerin okul personeli tarafından sağlanan duygusal desteği denemeden önce reddetmeleri olduğu belirtildi (bir diğer ülkeden belirtilen). Uzmanlar, öğrencilerin gizlilik kaygıları nedeniyle okul personeline genellikle yaklaşmadıklarını belirtiyorlar. Ancak aynı okulda aktif bir öğretmenin daha önceki yıllarda gerçekleştirdiği etkinliklerle okulun çehresini değiştirdiği, öğrencilerin etkinliklere aktif ve sevgiyle katıldığı ifade edildi. Öğrencilerin duygularla baş etmede yaşadığı sorunlar, tüm ülkelerdeki öğretmenlerin ve okul personelinin yoğun çabasına rağmen mevcuttur.

Problems in learners cope with stress.

6. How do you suggest reducing learners' anxiety related to schoolwork?

Sonuç: Tüm ülkelerden uzmanlar çoğunlukla öğrencilerin bütünsel iyilik ve mental sağlığı için destekleyici/engelleyici faktörler konusunda hemfikirdir.

Örnek olarak destekleyiciler:

- Mikro iklim, topluluk ve güvenlik duygusu, saygılı davranış, gelenekler, sosyal problem çözme.
- Zorbalığa tahammül etmeyen olumlu bir ortam.
- Öğrencilerin öğretmenler ve sınıf arkadaşları ile ilişkileri.
- Duygusal destek, kişisel destek.
- Ebeveynlerle etkili iletişim.
- Eğitim sürecinde yaratıcılık.
- Yenilikçi öğretim yöntemlerinin güçlendirilmesi.
- Grup görevleri veya projeler atayarak ekip çalışmasını güçlendirmek
- Vb.

Olumsuz etkileyen faktörler:

- Okul topluluğunun farklılıklara karşı olumsuz tutumları(örneğin, zihinsel sağlık sorunları yaşayan kişilere, farklı görünüme davranışa veya inanşa sahip kişilere karşı).
- Çevrimiçi öğrenme. Herkesin bağımsız olarak öğrenme yeteneğine sahip olmayışı.
- Elektronik ortamda öğrenmeye bağlı yüksek iş yükü ve stres.
- Yaş gruplarının biyolojik/hormonal sorunları.
- Farklı kültürel arka plan.
- Değişken aile ortamı.
- Vb.

