

## BÖLÜM 9

# ERGENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI VE ÖZYETERLİĞİNİ ARTTIRMADA SANAT AKTİVİTELERİ KULLANIMI VE ÇOCUK HEMŞİRELİĞİ

Müge SEVAL<sup>1</sup>  
Musa ÖZSAVRAN<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Ergenlik dönemi; fiziksel, biyolojik, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olup, bireyin kendini ifade etmekte en fazla güçlük yaşadığı ve çevresel tepkilere en fazla maruz kaldığı dönemlerden birisidir. Ergenler bir taraftan kendini keşfetmeye çalışırken diğer taraftan çevresinin normlarına uyum sağlamaya devam eder. Bu iki süreç arasındaki gelgitler ergenin iç çatışma yaşamasına ve dolayısıyla da duygusal esnekliğinin azalmasına neden olabilir. Ergenlerin bu dönemde düşünsel yapısını rahatlatan spor, müzik, resim, tiyatro gibi sanatsal bir faaliyetle uğraşması, çatışmanın yarattığı stresle başa çıkma gücünü artırır (Ocakçı ve Üstüner, 2015; Gander ve Gandiner, 2010; Yavuzer,2015; Yavuzer,2013).

Sanat, ergenin dikkatini daha tehlikeli ve yıkıcı çabalardan başka yöne çeviren bir uğraşma faaliyetidir. Sanat aktiviteleri, ergenin yaratıcı faaliyetlerde bulunması yoluyla beynin de yarattığı

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, sevalmuge@gmail.com

<sup>2</sup> Öğr. Gör., Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, ozsavranmusa@gmail.com

öfke durumları ve psikolojik belirtileri üzerinde etkisini vurgulamıştır (Sezer, 2011).

Aslan ve Cansever (2012), ergenlerin boş zaman değerlendirme algısınıyen çalışmasında, kitap okuma, müzik dinleme, resim yapma, spor yapma gibi aktiviteler ile ilgilenen ergenlerin stres düzeyinin azaldığı, sakinleştiği ve rahatladığı belirtilmiştir (Aslan ve Cansever, 2012).

Özsavran (2017), için bir sanat aktivitesi yöntemi olan mandala çizme ve boyama etkisini değerlendirdiği çalışmasında; çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği, sosyal öz-yeterlik, duygusal özyeterlik, genel özyeterlik, olumlu yaşantı alt boyutu puanlarının arttığını saptamıştır. Bu bulgular çerçevesinde bir sanat aktivitesi olan mandala uygulamasının, ergenlerin duygusal esnekliğinin (psikolojik sağlamlığını) artırılmasında etkili bir yöntem olarak önerilmektedir (Özsavran, 2017).

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Çocuk hemşireliğinde ergenlerin özyeterliğinin ve psikolojik sağlamlığının artırılması için sanat aktiviteleri kullanılabilir ve uygulanabilir yöntemlerdir.

Yapılan çalışmalar doğrultusunda sağlıklı ya da tedavi alan grupta sanat aktivitelerine daha çok yer verilmesi ve çocuk hemşirelerinin bu konuda çaba göstermeleri önerilebilir.

## **KAYNAKLAR**

1. Ocağcı AF, Üstüner Top F.(2015). Yetişkinliğe Bir Adım Kala: Ergen Sağlığı. s:1-6, 158-213, Göktuğ Yayınevi, Amasya.
2. Gander MJ, Gandiner HW. (2010). Çocuk ve Ergen Gelişimi. s: 437-513, İmge Yayınevi, Ankara.
3. Yavuzer H.(2015). Gençleri Anlamak. Remzi Kitabevi, İstanbul.
4. Yavuzer H. (2013). Doğum öncesinden ergenlik sonuna...Çocuk Psikolojisi. s: 265-292, Remzi Kitabevi, İstanbul.
5. Coleman VD, Farris-Dufrene PM.(1996). Art therapy and psychotherapy. DC: Accelerated Development, Washington.

## *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği*

6. Killick K, Schaveiren J. (2003). Sanat Psikoterapi ve Psikoz. Yelkovan Yayıncılık, İstanbul.
7. Öz F, Yılmaz EB.(2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik Sağlamlık. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 16(3): 082-089.
8. Teksöz E, Ocağcı AF.(2014). Çocuk Hemşireliği'nde Sanat Uygulamaları. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 7(2).
9. İşmen Gazioğlu AE. (2013). Hayatın ilk Çeyreği 0-18 Yaş Gelişimi. s: 92-107, Aile Eğitim Programı, T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, İstanbul.
10. Öztürkler M, Oruç MA. (2013). Çocuk ve Ergen Sağlığı. s: 88-92 Aile Eğitim Programı, TC Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, İstanbul.
11. Güngörmüş Z.(2015). Adolesan Dönemi ve Aile. (Ed: Kuğuoğlu S, Demirbağ BC). Aile Temelli Sağlık Yaklaşımı. s: 213-224, Akademisyen Kitabevi, Ankara.
12. Arıkan D, Çelebioğlu A, Tüfekçi F. (2013). Çocukluk Dönemlerinde Büyüme ve Gelişme. (Ed: Conk Z, Başbakkal Z, Bal Yılmaz H, Boluşık B). Pediatri Hemşireliği. s: 88-94, Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara.
13. Hunter AJ, Chandler G E.(1999). Adolescent resilience. Image: Journal of Nursing Scholarship (Third Quarter) 31: 243-247.
14. Greene RR. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research. pp.1-27.
15. Marici M.(2015). Some psychometric properties of the family domain in the "Adolescent Resilience Questionnaire". Procedia-Social and Behavioral Sciences 187: 289-294.
16. Masten AS, Coatsworth JD.(1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. American psychologist 53(2): 205.
17. Earvolino-Ramirez M. (2007). Resilience: A concept analysis. In nursing forum. Blackwell Publishing Inc 42(2): pp. 73-82.
18. Terzi Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 3(29):1-11.
19. Özen Kutanis R, Yıldız E.(2014). Pozitif psikoloji ile pozitif örgütsel davranış ilişkisi ve pozitif örgütsel davranış boyutları üzerine bir derleme. Visionary E-Journal/Vizyoner Dergisi 5(11).
20. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B.(2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child development 71(3): 543-562.
21. Fraser MW, Galinsky MJ, Richman JM.(1999). Risk, protection and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. Social work research 23(3): 131-143.
22. Toprak H.(2014) Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

23. Arslan G, Balkıs M.(2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. Sakarya University Journal of Education 6(1): 8-22.
24. Arslan G.(2016). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. Child abuse & neglect 52: 200-209.
25. Akhan LU.(2013). Psikiyatri Kliniğinde Yatan Hastaların Terapötik Ortam Algılamaları. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 4(4).
26. Yılmaz H, Sipahioğlu Ö.(2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. İlköğretim Online 11(4).
27. Klag S, Bradley G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. British journal of health psychology 9(2): 137-161.
28. Benard B.(1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community. Department of Education, Washington, DC.
29. Filiz Ş. (2016). Sanat Terapisinin Felsefi Boyutları. Mediterranean Journal of Humanities.mjh.akdeniz.edu.tr.VI/1: 169-183.
30. American Art Therapy Association, Inc. (2017). Erişim: Haziran 2017, <http://www.arttherapy.org>
31. Aydın B.(2012). Tıbbi Sanat Terapisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 4(1): 69-83. doi:10.5455/cap.20120405.
32. Akhan LU.(2012). Psikopatolojik sanat ve psikiyatrik tedavide sanatın kullanılışı. Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi 2(2): 132-135.
33. Aral N.(1999). Sanat eğitimi-yaratıcılık etkileşimi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 15(15), 1999.
34. Coleman VD, Farris-Dufrene PM.(1996). Art therapy and psychotherapy. DC: Accelerated Development, Washington, 1996.
35. Yıldırım A, Hacıhasanoğlu R, Karakurt P, Türkleş S.(2011). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve etkileyen faktörler. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi8(1): 905-921.
36. Apaydınlı K. (2012). Ergenlik Dönemi Sorunlarının Çözümünde Müzik Eğitiminin Rolü ve Önemi. NWSA e-Journal of New World Sciences Academy7(2): 123-130.
37. Ökmen AŞ, Erdemir İ, Tekin HA.( 2009). Beden eğitimi, resim ve müzik seçmeli dersi alan öğrencilerin toplumsallaşma düzeylerinin karşılaştırılması. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 12 (21):1-6.
38. Özbay Y, İlhan T.(2013). Kronik hastalığı olan çocuklarda yaşam kalitesi ve başa çıkma: Yarı-Deneysel bir çalışma.International Journal of Social Science, 6(8): 945-962. Doi:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1900>
39. Apaydınlı K, Şentürk N. (2012). Ders dışı sosyal (Müziksel) etkinliklerin genel lise öğrencilerinin kural dışı davranış gösterme eğilimlerine etkileri. International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)1(1): 67-79.

## *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği*

40. Diener E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied research in quality of life*1(2): 151-157.
41. Pajares F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of educational research*66(4): 543-578.
42. Sharma M, Jagdev T.(2012). Use of music therapy for enhancing self-esteem among academically stressed adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research* 27: 53-64.
43. Sezer F.( 2011). Öfke ve psikolojik belirtiler üzerine müziğin etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*8(1): 1472-1493.
44. Aslan N, Cansever BA. (2012). Ergenlerin boş zaman değerlendirme algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*42(42).
45. Özsvran M. (2017). Ergenlerde duygusal esnekliğin artırılmasında bir sanat aktivitesinin etkisinin değerlendirilmesi: Mandala. Bülent Ecevit Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çocuk sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak.
46. Telef BB, Karaca R. (2012). Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 32: 169-187.
47. Telef BB, Karaca R.(2011). Ergenlerin Öz-yeterliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 8(16).