

Okulda Ruh Sağlığı

Editör: Atılgan ERÖZKAN



Editör: Prof. Dr. Atılgan ERÖZKAN

OKULDA RUH SAĞLIĞI

ISBN 978-625-6764-25-5

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2023, PEGEM AKADEMI

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Kasım 2023, Ankara

Yayın-Proje: Begüm Buse Gül
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Okulda ruh sağlığı başlığını taşıyan kitabımızın tüm bölümleri güzel memleketimizin güzide üniversitelerinde görev yapmakta ve okulda ruh sağlığının ne denli önemli olduğunun farkında olan, -konunun önemine vakıf- psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman öğretim üyeleri tarafından yazılmıştır. Birinci bölüm ruh sağlığının açıklanması bağlamında sağlık, sağlamlık ve ruh sağlığına ilişkin betimlemeleri içermektedir. İkinci bölümde öz kavramı, özle başlayan birçok diğer önemli başlıklar ile (öz güven-öz saygı, öz değer, öz yeterlik gibi) açıklanmıştır. Üçüncü bölüm ruh sağlığı ve bir bağlam olarak okul iklimine vurgu yapmaktadır. Dördüncü bölümde okulda ruh sağlığını etkileyen faktörler, riskler, koruyucu etmenler ve koruyucu bir faktör olarak ruh sağlığı çalışanları ve ilgili kavramlar ele alınmıştır. Beşinci bölüm okulda güncel ruh sağlığı sorunlarını (travma ve kolektif travma, davranış problemleri vb.) irdelemektedir. Altıncı bölüm gelişimsel açıdan okulda ruh sağlığının (okul öncesi, ilkokul ve diğer dönemlerde) önemine ilişkin betimlemeler sunmaktadır. Yedinci bölüm okulda ruh sağlığı ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik başlığını taşımaktadır. Bu bağlamda öğrenciler, öğretmenler, ebeveynler/bakım verenlerin süreçte ne denli önemli aktörler olduklarının altı çizilmiştir. Sekizinci bölümde çağdaş eğitimde ruh sağlığının önemine (psikolojik danışmanlık ve rehberlik modelleri ile öğrenci kişilik hizmetleri bağlamında) vurgu yapılmıştır. Dokuzuncu bölüm okulda ruh sağlığına yönelik müdahale çalışmalarını (önleyici, iyileştirici, krize yönelik) içermektedir. Onuncu bölümde son yıllarda önemi giderek artan bir konu olduğunu gözlemlediğimiz okulda ruh sağlığı ve teknoloji başlığına ilişkin betimlemeler bulunmaktadır. Bu kitabımız tüm bölüm yazarları tarafından birer sistem şeklinde kabul edilen eğitimin ve okulun insan üzerindeki etkilerinin -nesiller bağlamında- bilincinde olunarak oluşturulmuştur. Kitabımızın tüm ilgililerine yararlı olması ümidiyle.

Prof. Dr. Atılğan ERÖZKAN

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Prof. Dr. Atılğan ERÖZKAN

1. Bölüm: Temel Kavramlar

Prof. Dr. Atılğan ERÖZKAN, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-8499-6786

2. Bölüm: Öz Kavramı

Prof. Dr. A. Nilgün CANEL, Marmara Üniversitesi
ORCID No: 0000-0003-1235-1716

3. Bölüm: Ruh Sağlığı ve Bir Bağlam Olarak Okul İklimi

Dr. Öğr. Üyesi Nur AKBULUT KILIÇOĞLU
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-0022-6427

4. Bölüm: Okulda Ruh Sağlığını Etkileyen Faktörler

Dr. Öğr. Üyesi Işıl TEKİN, İstanbul Medeniyet Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-3369-4083

5. Bölüm: Okulda Güncel Ruh Sağlığı Sorunları

Doç. Dr. Burcu KARAŞAR, Amasya Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-7307-0099

6. Bölüm: Gelişimsel Açıdan Okulda Ruh Sağlığı

Doç. Dr. Sinem ACAR, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-6098-7949

7. Bölüm: Okulda Ruh Sağlığı ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Doç. Dr. Zeynep AKKUŞ ÇUTUK, Trakya Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-8364-4431

8. Bölüm: Çağdaş Eğitim ve Ruh Sağlığı

Prof. Dr. Atılğan ERÖZKAN, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-8499-6786

9. Bölüm: Okulda Ruh Sağlığına Yönelik Müdahale Çalışmaları

Dr. Öğr. Üyesi Neslihan YAMAN, Yalova Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-0324-2390

10. Bölüm: Okulda Ruh Sağlığı ve Teknoloji

Öğr. Gör. Dr. Engin BÜYÜKÖKSÜZ, İstanbul Teknik Üniversitesi

ORCID No: 0000-0003-1579-8003

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	v
1. Bölüm: Temel Kavramlar	1
Sağlık.....	1
Ruh sağlığı.....	3
Psikolojik Danışma Kuramlarına Göre Ruh Sağlığı	11
Kaynakça.....	20
2. Bölüm: Öz Kavramı	23
Öz Güven.....	25
Öz Yeterlik.....	26
Öz Değer-Öz Saygı.....	29
Öz Denetim.....	31
Kendine Yetme/Kendini Sürdürebilme	34
Kendini İzleme/Ayarlama/Öz İzleme	36
Dijital Ben.....	38
Kaynakça.....	39
3. Bölüm: Ruh Sağlığı ve Bir Bağlam Olarak Okul İklimi.....	43
Okul Ruh Sağlığı Hizmetlerinin Geçmişi ve Bugünü.....	45
Okulda Ruh Sağlığının Önemi	56
Kaynakça.....	58
4. Bölüm: Okulda Ruh Sağlığını Etkileyen Faktörler.....	63
Okulda Ruh Sağlığı.....	63
Riskler ve Koruyucu Faktörler.....	67
Kaynakça.....	87

5. Bölüm: Okulda Güncel Ruh Sağlığı Sorunları	95
Travma ve Kolektif Travma	95
Davranış Problemleri.....	97
İntihar	98
Yas.....	99
İstismar ve İhmal	101
Boşanma	102
Zorbalık	103
İlişkisel Saldırganlık	106
Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu	106
Altına Islatma.....	110
Depresyon.....	112
Kayı.....	114
Travma Sonrası Stres Bozukluğu.....	116
Okul Terki.....	118
Özel Gereksinimli Çocuklar	121
Madde Kullanımı.....	125
Aile İçi Şiddet.....	127
Kaynakça	128
6. Bölüm: Gelişimsel Açıdan Okulda Ruh Sağlığı	131
Okul Öncesi Dönemde Çocuk ve Ruh Sağlığı.....	132
İlkokul Çocuğu ve Ruh Sağlığı	136
Ergen ve Ruh Sağlığı (Ortaokul ve Lise Döneminde Ruh Sağlığı).....	139
Beliren Yetişkin ve Ruh Sağlığı (Yükseköğretim Döneminde Ruh Sağlığı)	143
Kaynakça.....	145
7. Bölüm: Okulda Ruh Sağlığı ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	149
Okulda Ruh Sağlığındaki Aktörler.....	151
Öğrenciler.....	152
Okul Ruh Sağlığını Yaygınlaştırırken Karşılaşılan Zorluk ve Fırsatları	167
Kaynakça.....	173

8. Bölüm: Çağdaş Eğitim ve Ruh Sağlığı	181
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Modelleri	187
Öğrenci Kişilik Hizmetleri	194
Kaynakça.....	200
9. Bölüm: Okulda Ruh Sağlığına Yönelik Müdahale Çalışmaları.....	203
Önleyici Müdahaleler	204
İyileştirici Müdahaleler.....	210
Krize Yönelik Müdahaleler.....	212
Kaynakça.....	219
10. Bölüm: Okulda Ruh Sağlığı ve Teknoloji	225
Siber Zorbalık ve Okul Ruh Sağlığı.....	226
Davranışsal Bağımlılık ve Okul Ruh Sağlığı	230
Kaynakça.....	233
Editör ve Yazarlar Hakkında	237

1. BÖLÜM

TEMEL KAVRAMLAR

Prof. Dr. Atılgan ERÖZKAN, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-8499-6786

A. Sağlık

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (World Health Organization/WHO), sağlık; sadece hastalık ve sakatlık halinin olmayışı değil, kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması durumudur. Bedensel iyilik: Vücudu oluşturan doku ve organlarda eksiklik, işlev bozukluğu, mikrop taşıma gibi durumların olmaması halidir. Ruhsal iyilik: Yaşına uygun olarak düşünebilme, düşündüklerini anlaşılır şekilde ifade edebilme, başkalarını anlayabilme, güçlüklerle mücadele edebilme, koşullara uygun hareket edebilme, başarılarla mutlu olup başarısızlıkları kabullenebilme ve kendisi ile barışık olma halidir. Sosyal iyilik: Nerede, nasıl davranacağını ve sorumluluklarını bilme, insanlarla iyi ilişkiler içinde olup hoşgörülü davranma ve çevresi ile barışık olma halidir (WHO, 2001).

Sağlık, yaşam boyunca fiziksel, zihinsel ve sosyal zorlukları uyarılma ve yönetme yeteneği olarak günlük yaşam için bir kaynaktır. Böylece sağlık, dengeyi sürdürme ve sorunlardan kurtulma yeteneği anlamına gelmektedir. Zihinsel, entelektüel, duygusal ve sosyal sağlık esneklik ve bağımsız yaşam için kaynak oluşturan yeteneklerden olan bireyin stresle başa çıkabilmesi, öğrenme kabiliyeti ve ilişkileri sürdürebilme yeteneklerine de atıfta bulunmaktadır. Fiziksel sağlık, fizyolojik iyilik halidir. Fiziksel sağlığa sahip bir insanda bedensel işlevler sadece hastalık eksikliği değil düzenli egzersiz, dengeli beslenme ve yeterli dinlenmeden dolayı en yüksek performansta çalışır. Fiziksel refah, hastalık riskini azaltmak için sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmeyi içerir. Örneğin fiziksel sağlığı korumak, bir kişinin nefes ve kalp işlevinin dayanıklılığını, kas gücünü, esnekliğini ve vücut yapısını koruyabilir ve geliştirebilir. Zihinsel sağlık ise bireyin, yaşadığı tüm alanlara müdahale edebiliyor olma gücünü hissetmesi ile ilgilidir. Zihinsel sağlığın, bireyin çevresini değiştirme, dönüştürme gücünü algılayışına göre tanımlandığı söylenebilir. Sosyal sağlık, toplumsal alanın bireye bakışını yansıtır. Kişinin, toplumsal

yapı içindeki konumuna göre, toplumun kendisinden beklediği sosyal rolleri yerine getirmesidir (Ferreira, Castiel ve Cardoso, 2011).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, sağlığın ana belirleyicileri, sosyal ve ekonomik çevre, fiziksel çevre ve kişinin bireysel özellikleri ve davranışlarını içerir (WHO, 2001). Daha spesifik olarak, insanların sağlıklı veya sağlıksız olup olmadığını etkilediği tespit edilen temel faktörler ise:

- Gelir ve sosyal sınıf
- Sosyal destek ağları
- Eğitim ve okuryazarlık
- İş/çalışma koşulları
- Sosyal çevre
- Fiziksel çevre
- Kişisel sağlık uygulamaları ve başedebilme
- Sağlıklı çocuk gelişimi
- Biyoloji ve genetik
- Sağlık hizmetleri
- Cinsiyet
- Kültür'dür (Lalonde, 1974).

Sağlık, subjektif açıdan belli bir zamanda kişinin kendini enerjik, canlı ve sağlıklı hissetmesi; objektif açıdan fiziki muayene ve laboratuvar sonuçları doğrultusunda bir bozukluk, yetersizlik ve hastalığının olmaması; fonksiyonel açıdan kişinin toplumsal yaşam içerisindeki rol ve sorumluluklarını bağımsız bir şekilde yerine getirebilmesi; ruhsal açıdan kişinin iç ve dış çevresini gerçekçi biçimde algılaması ve değerlendirmesi ve duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesi; sosyal açıdan kişinin aile, meslek, gelir, statü, sosyal destek, yaşadığı sosyal ve kültürel çevre ve yaşam tarzının sağlıklı bir yaşam için gereken nitelikte olması; psikolojik açıdan kişinin sosyal şartlara ilişkin olumlu algılara sahip olması, optimal sağlık düzeyini sürdürmesi için gerekli sağlığı koruyucu ve geliştirici alışkanlıklar kazanması ve iyilik halini artırma yönelimi içerisinde olması olarak tanımlanabilir.

İnsanın sağlıklı olabilmesi için bütün organlarının uyum içinde çalışması ve her birinin üzerine düşen görevleri yerine getirmesi gerekir. Birtakım iç ve dış etkenlerin, vücudun savunma unsurlarına ve onarım yeteneğine üstün gelerek vücut işleyişini bozması sonucunda hastalık ortaya çıkar. İnsan sağlığını bozan etkenler kişisel, çevresel ve sosyal kökenli olabilir. Bu bağlamda, Tatar ve Myers (2010) çocukluk ve gençlik döneminin, bireylere sağlıklı olmaya götüren davranışların öğretilmesinde, benimsetilmesinde çok önemli olduğunu ifade etmektedirler. Sağlıklı yaşam davranışlarının ve sağlık için riskli olan davranışların büyük bir kısmının ergenlik yıllarında kazanıldığına ve ergenlikteki sağlıklı davranışlarla yetişkinlikteki bazı hastalıkların önlenebileceğine ilişkin çalışmaların olduğu bilinmektedir (Craigie, Lake, Kelly, Adamson ve Mathers, 2011)

Ottawa sözleşmesinde sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için, sağlıklı halk politikası ve sağlığı destekleyici, çevrelerin oluşturulması, ayrıca kişisel becerilerin geliştirilmesi, sağlık için toplumun bilinçlendirilmesi ve sağlık hizmetlerinin bunlara göre yeniden düzenlenmesi ve yönlendirilmesi kararları alınmıştır. Jakarta bildirgesinde ise, sağlığın gelişimi için yatırımların ve sağlığa yönelik sosyal sorumluluğun artırılması kararları alınmıştır. Bunların yanında sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için alt yapının güçlendirilmesi, bu konuda ortaklıkların genişletilmesi ve toplum kapasitesinin artırılması ve bireylerin yetkilendirilmesi gibi kararlar alınmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2011).

B. Ruh Sağlığı

Dünya Sağlık Örgütü için ruh sağlığı, ruhsal hastalık yokluğundan daha fazlasıdır ve bireyler, aileler ve toplum için yaşamsal öneme sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü ruh sağlığını; bireyin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, yaşamın normal gerginlikleri ile başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve içinde yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü için ruhsal sağlık, “diğer özelliklerin yanında, öznel iyi oluş, algılanan öz yeterlik, özerklik, rekabet edebilirlik, nesiller arası bağımlılık ve kişinin entelektüel ve duygusal potansiyelini gerçekleştirebilmesini” içerir. Dünya Sağlık Örgütü, bir bireyin iyilik halinin, yeteneklerini gerçekleştirebilmesi, günlük stresle başedebilmesi, üretken ve toplumuna faydalı olabilmesini kapsadığını da belirtmektedir. Kültürel farklılıklar, öznel değerlendirmeler ve birbiri ile yarışan profesyonel kuramların hepsi de ruh sağlığının nasıl tanımlandığını etkiler. (WHO, 2001). Bu bağlamda ruh sağlığının, sağlığın ayrılmaz bir parçası olduğu açıkça görülebilmektedir.

Ruh sağlığı, psikolojik iyiliği veya zihinsel bir bozukluğun olmadığı düzeyi açıklar. Tatmin edici düzeyde duygusal ve davranışsal işlevlerini sürdürebilen bir kişinin durumudur. Pozitif psikoloji ve bütünsellik bakış açılarından, ruhsal sağlık, bir bireyin yaşamdan tat alabilmesi ve yaşam aktiviteleri ile psikolojik dayanıklılık kazanabilmeye yönelik çabaları arasında denge kurmasını içerebilir.

Ruh sağlığı, kişinin duygusal, sosyal ve psikolojik refahını ifade eder. Ruh sağlığı, tam aktif bir yaşam tarzı için fiziksel sağlık kadar önemlidir. Ruh sağlığını tanımlamak, fiziksel sağlığı tanımlamaya göre daha zordur; çünkü çoğu durumda tanı, kişinin kendi deneyimine ilişkin algısına bağlıdır. Ruh sağlığı sadece depresyon, kaygı veya başka bir bozukluğun yokluğu değildir. Ruh sağlığı, bireyin ve toplumun iyilik hali ve etkili işleyişi için esastır. Ruh sağlığı sosyo-ekonomik ve çevresel faktörler tarafından belirlenir. Ruh sağlığı yerinde olan birey kendisi ve çevresi ile dinamik bir denge ve uyum içerisinde (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Kişinin kendisi ve çevresi ile sürekli bir denge ve uyum içinde olması ruhsal yönden sağlıklı olmasına bağlıdır. Ruhsal yönden sağlıklı bir insandaki özellikler:

- Kişinin kendisi ile uyumlu olması her şeyden önce kaygı, kuruntu ve kuşkulardan uzak olmasına bağlıdır.
- Kişi, içinde yaşadığı yakın ve uzak çevrede ilişkiler kurup sürdürebilmelidir. İnsanlarla geçinme ve iş birliği yapmanın ötesinde, sevgiye ve saygıya dayalı bağlar kurabilmelidir. Aile üyeleri ile bağlılığını sürdürürken, toplum içindeki ilişkiler alanını genişletebilmelidir.
- Kişinin kendine güveni olmalıdır. Davranışlarını ve yeteneklerini gerçekçi olarak değerlendirebilmelidir. Kendini başkalarının gözüyle de görebilmelidir. Gerçeğe uygun bir öz saygısı olmalıdır.
- Kişi, toplumda bir yeri ve görevi olduğu duygusunu edinmiş olmalıdır, çalışmasından ve başarısından doyum sağlamalıdır.
- Kişinin, geleceğe dönük beklentileri olmalı ve bunlara ulaşmak için gerçekçi bir yolda çaba gösterebilmeli, sıkıntılara katlanabilmelidir.
- Kişinin karşılaştığı güç durumlarda başvuracağı alternatifleri bulunmalı ve yeni durumlara uyma esnekliği gösterebilmelidir.
- Bağımsız olarak girişimlerde bulunabilmelidir. Kendi başına kararlar alıp uygulayabilmeli, eylemlerinin sorumluluğunu alabilmeli ve sonuçlarına katlanabilmelidir.
- Kişinin yaşadığı çevre ve toplumla ters düşmeyen, inandığı değerleri ve inançları olmalıdır. Ancak kişi yeniliklere de açık olabilmelidir.
- Ruhsal açıdan sağlıklı bir insanın, mesleği dışında eğlendirici, dinlendirici ve kişiyi geliştirici uğraşları olmalıdır. Bu uğraş sanat, spor ve toplumsal yardımlaşma alanlarında olabilir.

Yukarıdaki niteliklerin hepsinin bir kişide toplanmasını görmek mümkün değildir. Ancak bu niteliklerin birbirinden büsbütün ayrılamayacağını da düşünmek gerekir. İnsanın uyumu, bu nitelikleri kişiliğinde ne ölçüde ve nasıl bir denge içinde bağdaştırdığına bağlıdır. Ruhsal açıdan sağlıklı kişiler her zaman mutlu insanlar değildir. Ancak ruhsal açıdan sağlıklı kişilerin yaşamlarından daha fazla zevk alma olasılıkları yüksektir. Ruhsal açıdan sağlıklı kişi, karşılaşılan çeşitli engeller karşısında, sorunlarla başa çıktıkça güçlenir ve daha zor koşullara kendisini hazırlar. Güçsüz ya da yetersiz kaldığı durumlarda başarabildiği ile yetinir. Ruhsal açıdan sağlıklı yerinde olmayan kişiler ise gerçeği iyi değerlendiremediklerinden tepkileri de duruma uygunluk göstermez.

Farklı bireysel özelliklere, eğitime, kültürel değerlere ve çevre olanaklarına sahip insanların bir arada ve uyum içinde yaşamalarının sağlanabilmesi için ruh sağlığı konusunun çok iyi bilinmesine gereksinim duyulmaktadır. Ruh sağlığı bilgisi, insanlarda kişiliğin sağlam ve uyumlu olarak gelişimini sağlamak isteyen, ruhsal bozuklukları, uyumsuzlukları önlemeyi kendine amaç edinen bir bilgi koludur. Ayrıca ruhsal hastalıkların tedavi yollarını ve tedaviden sonra topluma uyum sağlama yollarını da gösterir.

Ruh sağlığı konularının içinde, kişide uyum güçlüklerinin ortaya çıkmasını önlemek, uyum gücünü gösteren kişilerin zorlanmalarını ortadan kaldırmaya yardım edici eğitsel ve iyileştirici eylemler de bulunmaktadır. Ruh sağlığı konusunda, ruhsal dengenin korunması için gerekli koruyucu önlemlerin alınması büyük önem taşır. Ruh sağlığı da tıpkı beden sağlığı gibi koşullara bağlı olarak (ağır hastalıklar, işsizlik, boşanma vb.) geçici ya da sürekli bozulabilir. Ruh sağlığının korunması ve ruhsal hastalıkların iyileştirilmesi, hem kişilerin mutsuzluktan korunmalarına hem de toplumsal dengenin korunmasına yardım edecektir. Ebeveynler, eğitimciler, doktorlar, bilim insanları vb. gibi toplumu oluşturan bütün bireyler ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesinden sorumludur (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Ruh sağlığını etkileyen en önemli çevresel nedenlerin başında “ihtiyaçlar” gelir. İhtiyaçların karşılanamaması, bedensel sağlık sorunlarına, duygusal, zihinsel ve sosyal sorunlara neden olur. Bu sorunlar, doğumdan itibaren kişiliğin dengeli bir şekilde gelişmesini de olumsuz yönde etkiler. Bireyin gelişimi ve çevresi ile uyumlu bir ilişki sürdürebilmesi için gereken önemli koşulların eksikliğinin duyulmasına ihtiyaç denir. İnsan organizmasının yaşamını devam ettirebilmek için en elverişli iç koşullar içinde bulunmasına da denge durumu denilmektedir. Bu dengeler değiştiğinde ihtiyaç belirir. Dengenin tekrar kurulabilmesi için organizmada beliren güce dürtü, ihtiyacı karşılamak için organizmanın belli bir yönde etkinlik göstermesine de güdü denilmektedir. İhtiyaçlar, dürtüler ve güdüler davranışların ortaya çıkmasını oluşturan sürecin başlıca unsurlarıdır.

Maslow, ihtiyaçları basamakları aşılması gereken bir piramide benzeterek temel ihtiyaçlar (eksiklik ihtiyaçları) ve üst düzey ihtiyaçlar (gelişim ihtiyaçları) olarak iki gruba ayırmaktadır.

Temel ihtiyaçlar, ilk dört basamağı oluşturmaktadır ve bireyin yaşamının her döneminde olan ve sürekli giderilmesi gereken ihtiyaçlardır.

Fizyolojik İhtiyaçlar: Su, yemek, ısınma, uyku gibi bedenin varlığını sürdürürebilmek için gerekli olan ihtiyaçlardır. En temel ihtiyaçlarımız fizyolojik ihtiyaçlarımızdır.