

# Bir Mentörünüz Olduğunda Beyniniz Değişir

*Mentörlük ilişkisinin ruh sağlığı üzerindeki kanıta dayalı, koruyucu etkisi.*

Kaydır → 13 Slayt

# Bu üç sorudan biri sizdeyse, *aslında bir mentörlük ilişkisini özleyorsunuzdur.*

## **01 Zor bir karar verirken,**

aklınıza ilk gelen, aileniz dışında bir yetişkin var mı?

## **02 Yanılma korkusu olmadan**

konuşabildiğiniz, kendinizden daha deneyimli biri?

## **03 Bir yetişkinin sırf size inandığı için**

size bir kapı açtığını hatırlıyor musunuz?

# Mentörlük =

*ebeveyn dışı, destekleyici bir yetişkin ilişkisi.*

Sosyal bilim literatüründe mentörlük, bir gencin veya yetişkinin gelişimine düzenli, kararlı ve duygusal olarak güvenli bir biçimde eşlik eden daha deneyimli bir kişinin ilişkisi olarak tanımlanır.

## DOĞAL MENTÖRLÜK

### *Kendiliğinden oluşur*

Bir öğretmen, akraba, antrenör, komşu, amir — gencin hayatına organik biçimde giren güvenli yetişkin.

*g = 0.22 (mental sağlık etkisi)*

## YAPILANDIRILMIŞ MENTÖRLÜK

### *Bir programla eşleştirilir*

Okul, dernek, üniversite, iş yeri tarafından mentör ve mentee bilinçli olarak eşleştirilir.

*g = 0.21 (mental sağlık etkisi)*

Koruyucu ailedeki gençler arasında

**doğal bir mentör varlığı,**

*intihar düşüncesini*

**anlamlı şekilde**

**AZALTIYOR.**

Ahrens ve ark., koruyucu ailedeki ergenlerle yaptığı ulusal çalışmada (n=310), 14 yaşından önce başlayan ve en az 2 yıl süren doğal bir mentörlük ilişkisinin, intihar düşüncesinde anlamlı azalma, daha iyi genel sağlık ve daha az riskli davranış ile ilişkili olduğunu gösterdi.

# Bir mentörlük ilişkisi

*zihninize dört kapı açar.*

01

## Sosyal Tampon

Yalnızlık ve sosyal izolasyon, depresyon ve anksiyetenin güçlü öngörücüleridir. Mentör bu yükü hafifletir.

02

## Rol Modeli

Mentörün duygu düzenleme ve problem çözme örüntüleri, mentee tarafından gözlem yoluyla içselleştirilir.

03

## Öz-Yeterlik

"Yapabilirsin" mesajı somut destekle birleştiğinde, kişinin kendi etkililiğine inancı artar (Bandura, 1997).

04

## Düzeltilici Bağlanma

Erken dönemde güvensiz bağlanma yaşayanlar için, yeni bir güvenli yetişkin deneyimi onarıcı olabilir.

# Kanıt ne kadar güçlü?

*Mentörlük türüne göre mental sağlık etkisi (Hedge's g).*

Hedefli Mentörlük  
(ihtiyaca özel eşleşme)

$$g = 0.30$$

Hedefsiz Formal Mentörlük

$$g = 0.21$$

Doğal Mentörlük  
(kendiliğinden oluşan)

$$g = 0.22$$

Genel Sosyal Destek  
(karşılaştırma)

$$g \approx 0.20$$

**Karşılaştırma:** okul tabanlı psikolojik önleme programlarının depresyon üzerindeki etkisi  $g = 0.21$ 'dir. Mentörlük, etki büyüklüğü olarak yapılandırılmış müdahalelerle karşılaştırılabilir, ama yıllarca sürebilir.

# Mentörlük etkisi

*bu gruplarda hayat değiştirir.*

## Koruyucu Ailedeki Gençler

İntihar düşüncesinde, riskli davranışlarda ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyon tanılarında anlamlı azalma.

*Ahrens et al., 2008*

## DEHB / Öğrenme Güçlüğü

Mentörlük sonrası depresyon skorlarında düşüş, benlik saygısında artış. Mentörlüksüz grupta depresyon arttı.

*Haft et al., 2019*

## LGBTQ+ Gençler

Yetişkinle güvenli bir ilişki, intihar düşüncesi ve okul terkine karşı tampon etki gösteriyor.

*Burningham et al., 2021*

## Doktora Öğrencileri & Asistanlar

Yetersiz danışmanlık depresyonun güçlü öngörücüsü. Anlamlı mentörlük tükenmişliğe karşı bağımsız koruma sağlıyor.

*Attenello, 2018 · Hazell, 2020*

# Mentörlük yalnızca *bir gençlik meselesi değildir.*

## BEYİN CERRAHİSİ ASİSTANLARI

**OR = 0.34**

Anlamli mentörlük, tükenmişlik için bağımsız bir koruyucu faktör. Çok değişkenli analizde  $p = 0.031$ .

*Attenello et al., J Neurosurg, 2018*

## DOKTORA ÖĞRENCİLERİ

İkinci yılında düzenli mentörlük alan doktora öğrencileri, takip eden yıllarda "yüksek mental sağlık" grubunda olma olasılığı belirgin şekilde daha yüksekti.

***Yetersiz danışmanlık ise depresyonun en güçlü öngörücülerinden biri.***

*Zhang et al., 2022 · Friedrich et al., 2023*

*Tükenmişlik epideminin merkezindeki sağlık çalışanları için mentörlük, organizasyonel düzeyde maliyet-etkin bir koruyucu müdahaledir.*

# Etkili mentörlüğün

*beş ortak niteliği var.*

1

## **Erişilebilirlik ve Açık İletişim**

Düzenli, öngörülebilir temas. Mentee ihtiyaç anında ulaşabildiğini bilir.

2

## **Karşılıklı Saygı ve Güven**

İlişki hiyerarşik değil, koruyucudur. Mentee güvenli alanda hata yapabilir.

3

## **Sahici Bir Özen ve İlgi**

Programatik değil, kişisel bir bağ. Mentee "görüldüğünü" hisseder.

4

## **Bağımsızlık + Rehberlik Dengesi**

Mentor karar vermez, yön gösterir. Mentee'nin öz-yeterliği güçlenir.

5

## **Uzun Süreli ve Tutarlı**

Erken sonlanan ilişkiler etkili olmuyor. 2 yıl+ ilişkiler kalıcı fayda sağlıyor.

# Mentörlük bir terapi değildir.

*Ve her ilişki destekleyici değildir.*

## **Erken sonlanma zarar verebilir**

Beklenti oluŐmuŐ ancak yarıda kalan ilişkiler, mentee'de yeni bir terk edilme deneyimi yaratabilir.

## **Niteliksiz mentörlük etkisizdir**

Düzensiz, mesafeli veya yalnızca "akademik" temasla sınırlı ilişkiler, koruyucu etki üretmiyor.

## **Mentör, profesyonel desteęin yerine geçmez**

Depresyon, anksiyete, intihar düşüncesi, travma — bunların hepsi klinik değerlendirme gerektirir.

## **Güç asimetrisi istismara açıktır**

Mentee'nin bağımlılığını arttıran, sınırları silen, duygusal sömürü yapan ilişkiler koruyucu değil, yıkıcıdır.

# Hayatınızda bir mentör için

## 5 somut adım.

1

### Halihazırda var olan ilişkileri tanıyın.

Bir öğretmen, eski bir hoca, bir komşu, mesleki bir abi/abla — mentör çoğu zaman zaten oradadır, fark edilmeyi bekler.

2

### Net bir alan ya da hedef tanımlayın.

"Yardım edin" değil — "Bu konuda nasıl ilerlemem gerektiğini bilmiyorum." Hedefli mentörlük en güçlü etkiyi gösteriyor.

3

### Az ama tutarlı temas kurun.

Ayda 1 görüşme + arada birkaç mesaj. Düzenlilik, sıklıktan daha önemli. "Erişilebilir olma" en kritik unsur.

4

### Karşılıklı bir ilişki kurun.

Sadece almak değil; teşekkür edin, kendi ilerlemenizi paylaşın, mentörünüze de değer kattığınızı hissettirin.

5

### Yıllarca koruyun.

Kalıcı etki, en az 2 yıl süren ilişkilerde ortaya çıkıyor. Sabırlı olun — kısa yolların etkisi yok.

*Kanıtların gösterdiği şu:*

# **Mentörlük,** **ruh sağlığının** *değişmeyen kalkanlarından* *biridir.*

**Sosyal destek değil, kişisel bir ilişkidir.**

Sürekli, düzenli ve karşılıklıdır — programatik bir destek değil.

**Terapinin yerini almaz, ama yanında durur.**

Klinik tablo varsa profesyonel destek şart — mentörlük tamamlayıcıdır.

*Hayatınızda biri varsa, ona değer verin. Yoksa, bulmak için adım atın.*


# Sizi büyüten bir bağ, ömrünüzü değiştirir.

*Bu dosyanın tamamını ve tüm akademik referansları ücretsiz indirin:*

**alisanburak.com**

*DM her zaman açık · Profesyonel destek için iletişim kurabilirsiniz*

#Mentörlük #RuhSağlığı #Psikiyatri #Koruyucu #Bağlanma

 *Bu dosyayı arkadaşlarınızla paylaşın → birinin mentörü olmaya bekleyen siz olabilirsiniz.*