

OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ BÜLTENİ

EKİM 2020



*“Aşıklara gurbet bülbüle firkat
Derdimi sorarsan dürülü kat kat
Ey gönül derdinden etme şikayet
Yüce dağlar gurur duyar karından”*
Aşık Veysel ŞATIROĞLU

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Aşık Veysel’ in hayatı zorluklarla geçmiştir; çocuk yaşta görme yetisini kaybetmiş, ekonomik ve sosyal sorunlar yaşamış, ilk evliliğinde eşi tarafından terk edilmiştir. Ancak tüm bu zorluklara rağmen, küçük yaşta babasının ona aldığı bağlama ile Türk halk müziğinde sayısız eser üretmiş, ülkemizde herkes tarafından sevilen bir halk ozanı olmuştur.

İnsanlık tarihinde Aşık Veysel gibi nice örnek vardır. Bu, şu soruları akla getirmektedir: Niçin bazı insanlar zor, stresli ve travmatik etkilerle daha kolay baş edebilmekte ve sağlıklı uyum göstermektedir? Bu insanları diğerlerinden farklı kılan özellikler nelerdir?

Psikolojik sağlık kavramı; Latince “resiliens” kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir. The Random House Sözlüğü’ ne (1967) göre psikolojik sağlık “sıkıştırıldıktan ya da esnetildikten sonra orijinal formuna veya pozisyonuna dönebilme becerisi” olarak tanımlanmıştır. Webster Yeni Yirminci Yüzyıl İngilizce Sözlüğü’ ne (1958) göre de psikolojik sağlık sıkıştırıldıktan sonra eski haline gelmek/dönmek ve güç, enerji, cesaret kazanmak” anlamına gelmektedir.



Psikolojik sağlamlığın evrensel olarak kabul edilmiş ortak bir tanımı yoktur. Buna rağmen, tüm psikolojik sağlık tanımlarında ortak olarak görülen önemli bazı noktalar vardır. Bunlar, psikolojik sağlık olgusunun dinamik bir süreç olduğu; travma, zorlu yaşam olayları ya da belirgin bir risk altında başarılı bir baş etme, sağlıklı uyum gösterme ya da yeterlik geliştirebilme süreçlerini içerdiğidir.

Psikolojik sağlık bir olumsuzluk durumu (boşanma, terör, doğal afetler, yoksulluk, bozuk aile düzeni, hatta şehir değiştirme ya da taşınma) ile karşı karşıya kalındığında koruyucu

faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik süreç içerisinde, kişinin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir.

Psikolojik sağlık, belirgin risk faktörlerine rağmen, pozitif sonuçlar elde etme sürecidir. Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için bireyin, bir risk ya da zorluğa maruz kalması ve bu sürecin sonunda, duruma uyum sağlayarak mevcut tüm olumsuz koşullara rağmen yaşamının farklı alanlarında başarı elde etmesi gerekmektedir. Risk olarak değerlendirilen durumlar içsel (olumsuz mizaç özellikleri, bir psikopatolojiye sahip olma) ya da dışsal (yoksulluk, doğal afetler vs.) olabilir.

Mevcut literatür incelendiğinde psikolojik sağlık kavramının çeşitli tanımlarında üç temel nokta ifade edilmektedir. Bunlar; a) risk ve/veya zorluk b) olumlu uyum gösterme, baş etme, yeterlik c) koruyucu faktörlerdir. Bu durumda psikolojik sağlık, “mutlaka sağlıklı bir uyum gösterme ile ilişkili olan ve uyum sürecine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin var olan risk faktörleri ile belirgin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir olgu” olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik sağlık kavramı, yüksek risk gruplarındaki insanların, olumsuz yönde olması beklenen sonuçlardan (akademik başarısızlık, sosyal beceri eksikliği, düşük öz-güven gibi) daha iyi sonuçlara ulaşmalarını, stresli olaylarla başa çıkabilmelerini ve uyum göstermelerini ve travmatik deneyimler karşısında çabuk toparlanmalarını da kapsamaktadır. Gelişimsel açıdan tanımlandığında, zor koşullar altında dahi (travmatik deneyim ya da olumsuz yaşantılar) normal gelişimi tamamlamak olarak görülmektedir.

Psikolojik sağlık, negatif duygusal tecrübeler, değişen istekler ile stresli yaşam tecrübelerine karşı esnek adaptif kapasite olarak da tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlık dinamik bir süreçtir; güç durumlarda olumlu sonuç elde edebilme, gelişimi devam ettirebilme ve bu değişikliklere iyi uyum sağlayabilme demektir. Psikolojik sağlık kavramı üç boyutta açıklanmaya çalışılmıştır. İlk boyutta, psikolojik sağlık özellikleri ya da değerleri olarak adlandırılan riskten koruyucu faktörler tanımlanmış ve listelenmiştir. Psikolojik sağlık süreci olarak adlandırabileceğimiz ikinci boyutta, yaşanan olumsuz olaylarla başa çıkabilme sonucu birinci boyutta tanımlanan ve listelenen özelliklerin geliştirilmesi anlatılmaktadır. Üçüncü ve son boyutta ise, kişiye kendi gizil güçlerini ortaya çıkarma ve farkına varmada yardımcı olacak travmatik deneyimden sonra, bireyin büyüme ya da gelişme yaşadığı ve bu deneyimle kendini gerçekleştirilmeye doğru bir adım attığı vurgulanmaktadır.

Psikolojik sağlık ile ilgili literatür incelendiğinde, psikolojik sağlık kavramının pozitif adaptasyon, başa çıkma, sosyal yeterlik, mizaç ve dayanıklılık kavramları ile sıkça karıştırıldığı görülmektedir. Bu kavramların her birinin psikolojik sağlık ile ilişkileri olmasına rağmen birbirinden farklı kavramlar olduğu belirtilmektedir.

Sonuç olarak psikolojik sağlık teriminin kavramsallaştırılmasıyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde aşağıda belirtilen hususların öne çıktığı görülmektedir:

* Psikolojik sağlık dinamik bir süreçtir.

- * Psikolojik sağlamlık terimi, g¼ç durumlarda olumlu sonuç elde edebilme, gelişimini devam ettirebilme ve bu g¼çl¼klere iyi uyum sağlayabilme olarak tanımlanmaktadır.
- * Psikolojik sağlamlık mizaç, dayanıklılık, sosyal yeterlik, başa çıkma kavramlarından farklıdır.
- * Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için ortaya çıkan uyum veya olumlu gelişimin riskli olarak kabul edilebilecek koşullarda açığa çıkması gerekmektedir.
- * Psikolojik sağlamlık riskler, koruyucu faktörler, olumlu çıktılar gibi bileşenleri olan dinamik bir sistemdir.
- * ocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı ailelerine, içinde yaşadığı sosyal çevreye ve topluma bağlıdır.
- * Psikolojik sağlamlığın gelişimine yardımcı olan içsel ve dışsal koruyucu faktörler desteklenebilir ve geliştirilebilir.



Risk Faktörleri

Risk faktörleri, "olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin s¼regelmesine neden olacak etkiler" olarak tanımlanmaktadır. Risk faktörleri, genetik, biyolojik, sosyok¼lt¼rel ve demografik koşulları ya da özellikleri içerebilir.

Çocukluk ya da ergenlik döneminde risk durumlarına maruz kalmak daha sonraki gelişim dönemlerinde aksamalara yol açabilir. Yaşamda karşılaşılabilecek olumsuz deneyimler ve başa gelebilecek felaketler, kişinin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam s¼rmesinde ve psikolojik sağlamlık göstermesinde risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocukların stres ve olumsuzluklar karşısındaki gösterdikleri psikolojik sağlamlık, doğuştan gelen (kişilik özellikleri gibi) ve çevreden kaynaklanan faktörlere (aile, okul ve sosyal evre gibi) bağlı olarak değişmektedir. Bir ocuğun yaşamında yoksulluk, l¼mc¼l anne baba hastalığı, doğal afete maruz kalma gibi birden fazla risk faktör¼n¼n bir arada bulunabileceği göz n¼ne alınırsa psikolojik sağlamlık kavramı açıklanırken çoklu risk faktörlerinin etkisi unutulmamalıdır.

Biyolojik ve Kişisel Risk Faktörleri: D¼ř¼k doğum ağırlığı, erken doğum, kronik hastalıklar, beyin hasarları, mizaç, engellilik, kt¼ muameleye maruz kalma, olumsuz yaşam olayları, y¼ksek kronik stres

Ailevi Risk Faktörleri: Ebeveynin fiziksel kontrolünün olmaması, ebeveynin madde kullanımı, aile iç çatışma düzeyi, aile içi şiddet, sosyal destek yetersizliği, sosyal izolasyon, ebeveyn kaybı, babanın en az bir kez hapis cezası almış olması, ailedeki patolojilerin fazla olması, psikiyatrik hastalığı olan bir ebeveynle yaşama

Okulla İlgili Risk Faktörleri: Okul başarısının düşük olması, olumsuz akran grubu, akran zorbalığı, okula bağlılığın yetersiz olması

Sosyal ve Çevresel Risk Faktörleri: Sosyal çevreden şiddet görme, çevrede sosyal destek verecek kuruluşların olmaması, kültürel ayrımcılığa maruz kalma, yoksulluk, çocuk istismarı, doğal afetler

Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalar son dönemlerde yön değiştirmiş ve araştırmacılar tüm olumsuzluklara rağmen, bireyi ayakta tutan etkenlerin neler olduğu sorusunun cevabını aramaya başlamışlardır. Bazı çocuklar stresle ve olumsuz yaşam olayları karşısında daha dayanıklıdır ve stresli yaşam olayları ile daha kolay başa çıkarlar. Buna karşılık, bazı çocuklar olumsuzluklardan çok daha derinden etkilenirler. Bu noktada sorulması gereken soru neden bazı çocuklar risk durumlarından daha olumsuz etkilenirken, bir diğer çocuk aynı olumsuz yaşantı ile daha kolay başa çıkıp ve uyum gösterebildiğidir.



Koruyucu faktörler ifadesi, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır. Koruyucu faktörlerin, risk durumlarının ortaya çıkardığı olumsuz etkileri azalttığı ve uyum sürecini hızlandırdığı düşünülmektedir.

Koruyucu faktörler risklerin olumsuz etkilerine karşın tampon görevi üstlenen değişkenler olarak tanımlanmaktadır. Koruyucu faktörler işlevleri açısından üç farklı şekilde sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflamaya göre koruyucu faktörler; (1) Risklerin etkisini ve bireylerin riske maruz kalma olasılığını azaltanlar, (2) Negatif yaşam olaylarının arkasından ortaya çıkabilecek zincir reaksiyonları azaltanlar, (3) Benlik saygısı ve benlik yeterliğini destekleyenler olarak gruplandırılmaktadır.

Koruyucu faktörler içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmıştır. İçsel koruyucu faktörler; olumlu mizaç, sağlıklı nörobiyolojik yapı, zekâ, etkili iletişim becerileri, sağlıklı kişiler arası ilişkiler, öz yeterlik, benlik saygısı, mizah kapasitesi, umut ve pozitif benlik algısı olarak tanımlanmıştır. Dışsal koruyucu faktörler ise pozitif ebeveynlik, güvenli ilişkiler, saygı, bakım,

finansal kaynaklar, akademik destek, akran desteği ve olumlu sosyal destek olarak sıralanmıştır.

Bireysel ya da içsel koruyucu faktörler pek çok çalışmanın konusu olmuş ve bu faktörlerin neler olduğu literatürde ayrıntılı olarak tanımlanmıştır. Çalışmaların bir çoğundaki bulgular, sağlam (resilient) çocukların ya da ergenlerin diğerlerine göre zihinsel ve akademik yetenek ve becerilerinin daha üst düzeyde olduğunu göstermiştir.

Ayrıca, çocuğun içinde bulunduğu çevre ve toplum içinde de psikolojik sağlamlığı etkileyen başka faktörler bulunabildiği ileri sürülmüştür. Ev dışında ilgili ve destek olan, sosyal destek sağlayan bir yetişkinin varlığının yüksek risk altındaki çocuklar ve ergenler için koruyucu bir faktör olduğu belirtilmiştir. Çocuk ya da ergenlerin akranları arasında kabul görmesi ve akranlarından destek alması da psikolojik sağlamlığa etki eden önemli bir çevresel faktördür.

Benlik saygısı ve dayanıklılığın psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde anlamlı ilişkisinin olduğunu ifade etmişlerdir. Olumlu mizah kapasitesinin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Mizahın zorlu durumlarda kişilerin duygusal tepkilerini düzenlediği ve olumlu başa çıkma özelliklerini desteklediği belirtilmektedir.

Bazı araştırmalar bağlanmanın psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Güvenli bağlanmanın psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erken dönemde ailenin sağladığı bakım ve desteğin psikolojik sağlamlık için önemli olduğunu ifade eden çalışmalar mevcuttur. Erken çocukluk döneminde en az bir kişiyle bağ kurmuş (anne veya babası olması zorunlu değil) ve düzenli bir şekilde bakımı sağlanmış çocukların ebeveyn psikopatolojisi, ailede anlaşmazlık ve kronik yoksulluk gibi risklere karşı daha dirençli olduğu ifade edilmektedir.

Bireysel koruyucu faktörler: Öz-güven, öz-saygı, öz-yeterlilik, entellektüel kapasitenin yüksek olması, sosyal becerilere sahip olma, yumuşak başlı ve herkes tarafından sevilen biri olma, zeka, akademik başarı, olumlu veya kolay mizaç, iç kontrol odağı, kişisel farkındalık ve kendini kabul, özerklik, yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler, etkili problem çözme becerileri, iyimserlik ve umut, sosyal yetkinlik, mizah duygusuna sahip olma, sağlık, cinsiyet, yaş

Aile ile ilgili koruyucu faktörler: Anne–baba ile yakın ilişki, sosyoekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleri, çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler

Çevresel koruyucu faktörler: Aile dışındaki bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki, sosyal bir çevrenin içinde yer alma ve iyi okullara okuma, akran/arkadaş desteği, etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

Olumlu Sonuçlar

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerle birlikte mutlaka olumlu ya da işlevselliğe katkı sağlayan bir sonucun tanımlanması gerektiğini ifade etmektedir.

Olumlu sonuç olarak değerlendirilen faktörlerin ikiye ayrıldığı görülmektedir. Bunlardan ilki kişide herhangi bir psikopatolojinin olmayışı, ikincisi ise akademik başarı, sosyal yeterlik gibi olumlu olarak kabul edilebilecek bir durumun ortaya çıkmasıdır. Bazı araştırmacılar risk faktörüne maruz kalmış kişilerin yaş döneminden beklenen gelişim görevlerini yerine getirebiliyor olmasını da olumlu sonuç olarak değerlendirmektedir.

Çeşitli tanımları olmakla birlikte, yeterlik kavramı, var olan çevresel koşullar altında, bireysel gelişim sürecini sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmek için etkili ve sağlıklı bir uyum örüntüsü gösterme anlamında kullanılmaktadır. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında, sağlıklı uyumu ya da yeterliği tanımlamada farklı ölçütler kullanılabilir. Bu ölçütler, sosyal ve akademik başarının varlığı, üzerinde çalışılan yaş grubuna yönelik kültürel



olarak istedik davranışların varlığı (gelişimsel görevler/sorumluluklar), mutluluk ve yaşamdan doyum gibi olumlu duygu, düşünce ve davranışların olması ya da bireyin yaşamında uyumsuzluk, psikopatoloji, duygusal stres gibi riskli ve suça yönelik davranışların mevcut olmamasıdır.

Sonuç olarak olumlu çıktı olarak değerlendirilecek faktörlerin riskin ve koruyucu faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkabilecek bütün olası sonuçları içermesi gerektiği ifade edilmektedir. Ayrıca ortaya çıkan olumlu sonuçların kendi bağlamında değerlendirilmesi ve diğer alanlara genellenmemesi gerektiği ifade edilmektedir.

Psikolojik Sağlamlık Kavramının Okul PDR Servisleri İçin Önemi

Okul, çocuğun gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Öğretmenler, akran grupları ve uygulanan müfredat eğitim sisteminin birer parçaları olarak çocuğun gelişimini etkilemektedir.

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, ortaya çıkabilecek gelişimsel problemler dikkate alındığında, zorluklarla başa çıkabilme ve uyum gösterme süreci olarak tanımlanabilecek sağlamlık kavramı, okullardaki psikolojik danışma servisleri için son derece önem kazanmaktadır.

Psikolojik sağlamlık çalışmalarında üç temel yaklaşım psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki önleyici çalışmaların geliştirilmesine ışık tutmaktadır. Risk odaklı yaklaşım, bireyin yaşadığı ortamda var olan riskin azaltılması ya da ortadan kaldırılmasını hedef alan yaklaşımdır. Nitelik- odaklı yaklaşım var olan riskin etkisini azaltmak üzere bireyin var olan niteliklerinin geliştirilmesini, süreç odaklı yaklaşım ise bireyin yetkinliğini artıracak kaynakların (aile, okul, toplum) harekete geçirilmesini kolaylaştırmayı hedef almaktadır. Dolayısıyla, okullarda görev

yapmakta olan psikolojik danışmanlar, özellikle risk altında bulunan öğrencilere yönelik psikolojik sağlamlığı artırıcı çeşitli psikolojik danışma ve rehberlik programları hazırlayarak bu öğrencilere destek olabilmektedirler. Bu programlarla, öğrencilerin zorluklar karşısında uyum gösterme ve baş etme becerisi kazanmalarına, travmatik yaşam olaylarına karşı dirençlerini artırmalarına ve kişiler arası problemleri çözmeye ya da çevrelerinden sosyal destek sağlamaya yönelik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışılmaktadır.



OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ



KAYNAKLAR

- 1-) Atanur AKAR, “Psikolojik Sağlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyine Etkisi”, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Gelişim Psikolojisi Programı Doktora Tezi, 2018
- 2-) Cem Ali GİZİR, (Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü), “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt: 3 Sayı: 28
- 3-) Özlem KARAIRMAK (Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü) “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt: 3 Sayı: 26