

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık diye dilimize geçen kavram aslında Latince “resilire” kelimesinden gelmektedir. Kelime esnek ve elastik olma durumu için kullanılmaktadır. Psikoloji biliminde ise kavram hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan çabucak iyileşme yeteneği; kendini toparlayabilme; incindikten, gerildikten sonra eski haline kolayca dönebilme; elastikiyet olarak tanımlanmaktadır (Ramirez,2007). Psikolojik sağlamlığı, zorlayıcı yaşam koşullarına uyum yeteneği, metanetli kalabilme becerisi, örseleyici olaylar karşında dirençli olabilme kabiliyeti olarak da tanımlayabiliriz.

## Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Durumlar

### 1. Risk Faktörleri

Risk için psikolojik sağlamlığın ön koşulu desek yerinde olur. Birey risk ile karşı karşıya kalmadan biz tam olarak bireyin psikolojik sağlamlığı ile ilgili kesin yargıya varamayız. Risk faktörlerini yaşamda sıfırlama imkânımız olmadığına göre bu risklere karşı neler yapılabilir? Bu sorunun cevabı koruyucu faktörlerde yatıyor.

### 2. Koruyucu Faktörler

Olumsuz yaşam koşulları karşısında güçlü kalan bireylerin bazı ortak özellikleri olduğu görülmüştür. Araştırmalar bu özelliklerin psikolojik sağlamlığın unsurları olduklarını ortaya koymaktadır.

Risk ve koruyucu faktörleri etkileyen 3 ana başlıktan söz edebiliriz.

#### a) Bireysel Faktörler

Erken doğum, olumsuz yaşam olayları, kronik hastalıklar, adölesan gebelik, fetal alkol/ ilaç kullanımı, geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma, düşük IQ seviyesi, madde kullanımı, akademik başarısızlık, belli bir etnik gruba ya da azınlığa ait olma, kendini kontrol etme yeteneğinin az olması, agresif kişilik yapısına sahip olma, özgüven azlığı, etkili başa çıkma mekanizmalarının olmaması, genetik bozukluklar gibi faktörler bireysel risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır. (Kararımak, 2006; Terzi, 2008; Gizir, 2007).

Bireysel koruyucu faktörler bireyin sahip olduğu risk faktörlerinin olumsuz etkilerini en aza indirgeyen faktörler olarak nitelendirilmektedir. Özgüven, özsaygı, öz-yeterlilik, entelektüel kapasitenin yüksek oluşu, zeka seviyesinin normalin üstünde olması, sosyal beceriler, yumuşak başlılık, sağlıklı biyolojik yapıya sahip olma, aile bireylerinde kronik ve kalıtsal hastalıkların az olması, herkes tarafından becerikli kabul edilme, iç kontrol odağı, akademik beceriler, iyimser bakış açısı, olumlu ruh hali, mizah anlayışı, dil yeteneği, olumlu akran ilişkileri, yüksek düzeyde sosyal duyarlılık, empati, problem çözme becerileri, yüksek düzeyde benlik saygısı, kendince ve diğerlerince değer verilen yeteneklere sahip olma, kendine değer verme, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, gelecek için plan yapma, akademik yeteneğin olumlu algılanması bireyin doğuştan ya da sonradan sahip olduğu kişisel özellikleriyle ilgili olan koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007; Fraser, 2008; Eminağaoğlu, 2006; Kararımak, 2006).

## **b) Ailesel Faktörler**

Aileyle ilgili birtakım olumsuz özellikler ve yaşantılar da kişinin riskli durumlarla karşılaşma olasılığını arttırmaktadır. En az dört çocuklu kalabalık bir aileye sahip olma, iki çocuk arasındaki sürenin iki yıldan az olması, ruhsal/ kronik bir hastalığı olan anne-babaya sahip olma, evlat edinilme, ebeveynlerin boşanması ya da ölümü , suç işlemiş ya da madde kullanan ebeveyne sahip olma, yoksulluk, cinsel taciz (ensest), anne- babanın eğitim düzeyi, aile içi şiddet, ebeveyn yoksunluğu, aile ile yakın ilişkiler kurulamaması, annenin ergenlik döneminde gebe kalması, aile geçimsizliği gibi risk faktörleri sayılabilmektedir .

Ailenin içinde bulunduğu koşullar, aile bireylerinin özellikleri gencin psikolojik sağlamlığı üzerinde koruyucu bir etkiye sahiptir. Olumlu anne-çocuk ilişkisi, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentiler kurması, aileyle birlikte yaşama, iyi eğitilmiş anne-babaya sahip olma, ekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışındaki destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, aşırı kalabalık olmayan bir ailede yaşama, demokratik anne-baba tutumları, düzenli ve organize edilmiş bir aile ortamı, ebeveynlerden ve diğer yetişkinlerden yardım alma, iyi ebeveyn nitelikleri gibi faktörler ailesel koruyucu faktörler arasında sayılmaktadır (Tebes,2001).

### c) Çevresel Faktörler

Çevresel risk faktörleri; düşük sosyo-ekonomik durum, fiziksel ve cinsel yönden suistimal, yoksulluk, evsizlik, çocuk ihmali, yetersiz beslenme, olumsuz akran desteği ve toplumsal şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir. Çevresel koruyucu faktörler ise bir yetişkinle olumlu ilişkiye sahip olma, olumlu toplumsal destek, olumlu okul ilişkileri, olumlu arkadaş desteği ve olumlu bir rol modelinin olması gibi özelliklerdir.

### **Psikolojik Sağlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri**

Psikolojik sağlık düzeyleri gelişmiş olan çocuklar ve ergenler, sosyal yaşamlarında aktiflerdir. Diğer insanların tarafından kabul görürler. (Rutter, 1990). Aile ile ilgili özellikler denildiğinde bireyin ebeveynleri ile kurdukları yakın ilişkiler, sıcaklık, yüksek beklentiler, güvenli-koruyucu aile ortamı, bireysel farklılıklara saygılı, kabullenici ebeveynlere sahip olma gibi özellikler akla gelmektedir ve genellikle bireyin bilinçli seçiminden bağımsız olarak ortaya çıkmaktadırlar ( Eminağaoğlu, 2006). Sosyal bir yetişkinle bağıllık, sosyal organizasyonlara katılma, iyi okullarda okuma, çalışanların desteği gibi özellikler de bireyin kendisi ve ailesi dışındaki sosyal çevresiyle ilgili olan özelliklerdir ve bu özellikler çoğu zaman kişinin bilinçli çabasıyla, kendi seçimlerine bağlı olarak gelişmektedir ( Eminağaoğlu, 2006; Masten ve Coastworth, 1998).

## Kaynakça

- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık*, Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık*, Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Fraser, M. ve Jenson J. M. A. (2008). A Risk and Resilience Framework for Child, Youth and Family Policy. Web: <http://www.sagepub.com/upm>
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Masten, A. S. ve Coastworth, J. D. (1998). The Development of Competence In Favorable and Unfavorable Environments: Lessons From Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Öz, F., Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* (2009) 82-89
- Ramirez ER. Resilience: a concept analysis. *Nursing Forum* 2007; 42: 73-82.
- Rutter, M. (1990). *Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms*. In J. E. Rolf, A. S. Masten, D., Cicchetti, K. Nuechterlein ve S. Weintraub. Risk and Pprotective Ffactors in The Development of Psychopathology. New York: Cambridge University Press.
- Tebes, J. K., Kaufman, J. S., Adnopoş, J., ve Racusin, G. (2001). Resilience and Family Psychosocial Processes Among Children of Parents with Serious Mental Disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 10(1), 115-136.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde Mutluluk Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık Ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu. Yüksek Lisans Tezi.