

RUH SAĞLIĞININ KORUNMASINDA ÖNEMLİ BİR KAVRAM: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince “resilire” kökünden türemiştir ve resilient; esnek ve elastik olma anlamına gelmektedir . Ramirez psikolojik sağlamlığı; hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan çabucak iyileşme yeteneği; kendini toparlayabilme; incindikten, gerildikten sonra eski haline kolayca dönebilme; elastikiyet olarak tanımlar. Psikolojik sağlamlık, oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir. Bir yetenek ve psikolojik bir nitelik olarak tanımlanmakla birlikte psikolojik sağlamlığın, sağlıklı gelişimin sürdürülmesine katkıda bulunma, olumsuz bir durumla karşılaşıldığında o durumla mücadele edebilme gibi birtakım özellikleri vardır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan bir çalışmada, kişinin içinde bulunduğu bazı psikolojik durumlar irdelenerek incelenmiş ve psikolojik sağlamlık, bu durumlara özgü tanımlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Bu tanımlardan bazıları şunlardır: Ebeveyn kaybından sonra çocukta kısa sürede görülen toparlanma ve iyileşme, bir çocuğun evlatlık alındıktan sonra gösterdiği uyum, riskli ortamlarda büyüyen ya da yoksulluk içinde olan çocukların okulda sağladıkları başarı ve ruh sağlığı bozuk ebeveynlere sahip oldukları halde çocukların ruhsal sağlıklarının bozulmaması.

 Yapılan tanımlara bakıldığında, psikolojik sağlamlığın tek bir boyutta açıklanamayacağı söylenebilir. Ancak tanımların hepsinde bazı ortak noktaların olduğu da görülmektedir. Bu ortak noktalar, psikolojik sağlamlık olgusunun dinamik bir süreç olması; geliştirilebilir özellikler içermesi; travma ve zorlu yaşam olaylarıyla etkili baş edebilmeyi ve sağlıklı uyum gösterme ya da yeterlik geliştirebilme süreçlerini içermesi; psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için bireyin risk ya da zorluğa maruz kalması ve duruma uyum sağlayarak yaşamın farklı alanlarında başarı elde etmesi; aynı zamanda psikolojik sağlamlık için bireylerin koruyucu faktörler olarak nitelenen birtakım kişilik özelliklerine sahip olmasıdır.



**PSİKOLOJİK SAĞLAMLILIĞIN GELİŞİMİNDE RİSK VE KORUYUCU FAKTÖRLER**

Psikolojik sağlamlığın gelişiminde, maruz kalınan riskler ve bu risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılmasında ya da ortadan kaldırılmasında koruyucu faktörlerin bulunması önemlidir. Risk, psikolojik sağlamlığın oluşabilmesi için bir önkoşuldur. Risk; negatif bir sonuç görülme olasılığını artıran bir ya da daha fazla faktörün ya da etkinin varlığı; bir başka deyişle, bir problemin oluşma, devam etme ya da daha kötüye gitme olasılığını artıran herhangi bir olay, durum ya da deneyim anlamına gelmektedir. Koruyucu faktörler ise risklerin ve kötü koşulların olumsuz etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran faktörlerdir. Yapılan çalışmalarda, bazı ortak risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde durulmuştur. Bu çalışmalar sonucunda hem risk hem de koruyucu faktörler üç başlık altında toplanarak açıklanmıştır. Bunlar; bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerdir.

• ***Bireysel risk faktörleri;*** fetal alkol/ilaç kullanımı, adölesan gebelik, prematüre doğum, geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma, düşük IQ seviyesi, kronik ya da ruhsal bir hastalık, madde kullanımı, akademik başarısızlık ve etnik bir gruba mensup olmadır. Bu risk faktörlerine karşı stresle karşılaştığında bireyi koruyan ve kökenini bireyden alan koruyucu faktörler ise iyi düzeyde zeka/bilişsel yetenek, akademik yeterliliğin olumlu algılanması, yüksek benlik saygısı, gelecek için plan yapma ve iyimser olma, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, mizah duygusuna ve etkili problem çözme becerilerine sahip olma,empati, sorumluluk ve yardımseverlik duygusudur.

***• Ailesel risk faktörleri;*** en az dört çocuklu kalabalık aileye sahip olma, iki çocuk arasındaki sürenin 2 yıldan az olması, ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne babaya sahip olma, madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma, evlat edinilme, ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma, ailesel şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir. Bu risk faktörlerine karşılık ailesel koruyucu faktörler ise olumlu anne-çocuk ilişkisi, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentiler kurması, aileyle birlikte yaşama, iyi eğitimli anne ve babaya sahip olma gibi özelliklerdir.

***• 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. Söz edilen faktörlere bakıldığında, bireysel, ailesel veya çevresel bir özellik olumluysa, çocuğun sağlıklı gelişimine katkıda bulunduğu ve psikolojik sağlamlık düzeyini artırdığı görülmektedir. Buna karşın söz edilen faktörler çocuğu olumsuz etkilediğinde, ruhsal sağlığı bozulmakta ve psikolojik sağlamlığı azalmakta ya da yok olmaktadır. Bu nedenle benzer riskler ya da benzer olumsuz koşullarda yetişen çocuk ve ergenlerin de yaşamda başarılı olabilmeleri, gelişimlerini sağlayabilmeleri ve psikolojik yönden sağlam olabilmeleri için, bu risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin bilinmesi gereklidir.

Utah Üniversitesi profesörü Glenn Richardson (2002) psikolojik sağlamlık kavramını üç adımda ifade etmeye çalışmıştır. İlk adımda, psikolojik sağlamlık özellikleri olarak isimlendirilen koruyucu faktörler açıklanmıştır. İkinci adım ise psikolojik sağlamlık sürecidir. Bu adım ise, bireyin yaşadığı travmatik olayların üstesinden gelebilmesi sonucunda koruyucu faktörlerin geliştirilmesini içerir. Son adımda, yani üçüncü adımda, bireyin sahip olduğu potansiyel güçlerin ortaya çıkması ve bunun farkındalığını sağlayacak olumsuz tecrübeden sonra, bireyin gelişme gösterdiği ve yaşadığı tecrübe ile kendini gerçekleştirmek için bir yol kat ettiği açıklanır. Söz edilen bu son adım, doğuştan gelen sağlamlık şeklinde ifade edilir.

Önerilerimiz;

-Sahip olduklarınızı fark edin.

Problem çözme becerileriniz, dikkatiniz, baş etme yöntemlerinizi gözden geçirin, sahip olduğunuzu düşündüğünüz olumlu yanlarınızı ve kaynaklarınızı listeleyebilirsiniz. Bunu çocuğunuzla birlikte yapabilirsiniz.

-Sahip olduklarınızı analiz edin. Olumlu yanlarınızı ve kaynaklarınızı listelediyseniz , son zamanlarda sizi koruyan özelliğinize odaklanın. En son ne zaman kötü bir şey yaşadınız? Sizi tekrar ayağa kaldıran ne oldu? Olumsuz olaylar size neyi öğretti? Olay olmasa ne olurdu? Daha farklı olsa ne olurdu? Soruları ile yaşadığınız süreçleri ve kaynaklarınızı analiz etmiş olacaksınız. Bunu çocuğunuzla birlikte yapabilirsiniz.

-Psikolojik sağlamlık ile ilgili konuşun. Çocuklarınızla birlikte tartışın. Mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygular ne kadar çok konuşulur ve devrede olursa baş etmemiz o kadar kolaylaşıyor.

-Pozitif bakmaya çalışın. İyimserlik ve umut etmenin, geleceğe dair olumlu hayaller kurmanın bize sağladığı yarar inanılmaz, kendinizi tanımaya ve kendinizi olduğunuz gibi kabul etmeye özen gösterin. Pozitif bakma çalışmalarınızı tek başınıza değil, pozitif saat sohbetleri şeklinde bir takım çalışmasına dönüştürebilirsiniz.

-Duygulara yer açın. Mutluluk, neşe, umut, huzur, ilgi, üzüntü, rahatlama, öfke her bir duygunuzu anlamaya, bedeninizin neresinde bu duygulara yer bulduğunuzu kavramaya çalışın. Özellikle aile paylaşımlarınızda, evde duygularınızı sık sık dile getirin.

-Sosyalleşin. Yaşadığımız süreçte fiziksel mesafeler aramıza girse de sizler ve çocuklarınız duygusal mesafeler oluşturmayın. Sevdiklerinizi, arkadaşlarınızı, dostlarınızı ve ailenizi arayabilir, konuşabilirsiniz. Sosyalleşmek koruyucu faktörlerden biridir.

-Gelişime açık olun. Evde her bir aile bireyinin yaratıcılığını, hayallerini gözden geçirmesi ve yeni uğraşlar edinmesi öz yeterlilik, öz saygı gibi bireysel koruyucu faktörlerimize iyi gelecektir.

-Fiziksel aktivitelerde bulunun, sporu hayatınıza dahil edin.

**KAYNAKÇA:**

Öz, Prof. Dr. F, Yılmaz, Uzm. Hem. E. “Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık.” Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi 2009; s. 82-89

Aydın, Uzm. Psk. Ş. “Yetişkinler ve Çocuklar İçin Psikolojik Sağlamlık.” Tavsiyeediyorum.com Makale kütüphanesi 2010

"Yetişkinler ve Çocuklar İçin Psikolojik Sağlamlık" başlıklı makalenin tüm hakları yazarı Uzm.Psk.Şimal AYDIN'e aittir ve makale, yazarı tarafından [TavsiyeEdiyorum.com](http://www.tavsiyeediyorum.com/) (http://www.tavsiyeediyorum.com) kütüphanesinde yayınlanmıştır.

<https://mozartcultures.com/psikolojik-saglamlik/>