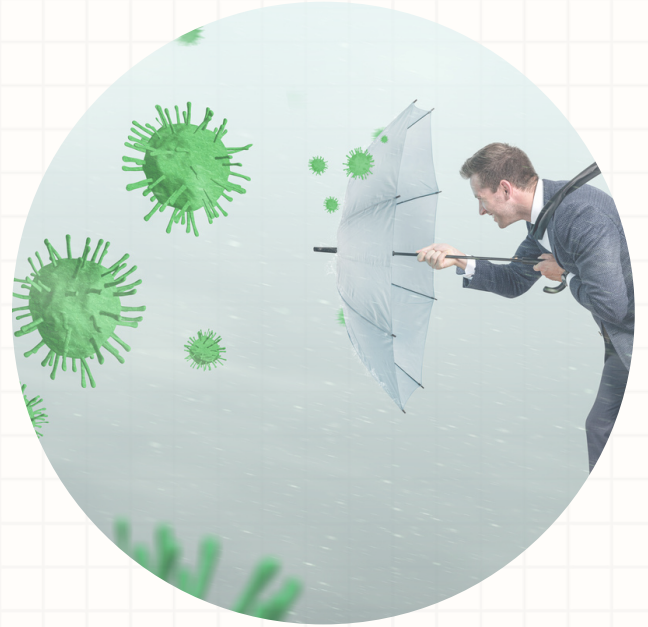


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

RAM BÜLTENİ

Çorum Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince “resilire” kökünden türemiştir¹ ve resilient; esnek ve elastik olma anlamına gelmektedir². Ramirez³ 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 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 Sağlamlık kavramının PDR Servisleri İçin nemi

Okul, ocuğun gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Öğretmenler, akran grupları ve uygulanan müfredat eğitim sisteminin birer parçaları olarak çocuğun gelişimini etkilemektedir (Garmezy, 1991). Okullarda, PDR hizmeti veren psikolojik danışmanlar, Psikolojik Sağlamlık 135 ğrencilerin gelişimsel sorunlarına ve ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olmak amacıyla koruyucu çalışmalar yapma üzere eğitim almışlardır. Ayrıca, okul personeline, öğrencilere ve anne-babalara gerekli bilgi kaynaklarını sağlamaları beklenmektedir. 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 (Dumont ve Provost, 1999) nem kazanmaktadır. Türkiye’de okullarda, PDR hizmeti veren psikolojik danışmanlar için üniversitelerin akademik personelinin desteklediği hizmet içi kurslar düzenlenerek sağlamliğın öğrencilere sunulan psikolojik hizmetlerde nasıl kullanabileceğinin anlatılması önerilmektedir. Bireyde psikolojik sağlamliğı artıran ve araştırma sonuçlarına dayanan rehberlik programları geliştirilmeli ve ülke geneline yayılmalıdır.

Wang, Haertel, ve Walberg (1995) sağlamliğı pekiştiren beş temadan söz etmektedir: a) başarılı hissetme, b) değerli hissetme, c) yararlı hissetme, d) güçlü hissetme, e) iyimser ve umutlu hissetme. Türk kltrnin özellikleri göz önünde tutularak geliştirilecek sağlamliğı destekleyici ulusal projelerde, bireyin öz-saygısının arttırmayı hedefleyen ve kültüre uygun temalar bulunması projelerin etkinliği açısından önem taşımaktadır. Çoklu risk faktörlerinin varlığı, risk faktörlerinin arasındaki ilişki, kişilik özellikleri ve başa çıkma becerileri ve kişinin biricikliği koruyucu ve müdahale edici programlar geliştirilirken göz önünde tutulması gereken faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Korumaya ve erken müdahaleye yönelik çabaların, başa çıkma becerilerinin öğrenilmesini kolaylaştıracadı ve böylece maliyeti yüksek kriz müdahalelerine gerek kalmayacağı vurgulanmaktadır. Ayrıca başlatılması önerilen projelerin, gelişimsel düzeye uygun olarak, okul öncesi, ilköğretim ilk kademe, ilköğretim ikinci kademe ve lise öğrencileri için ayrı ayrı geliştirilmesi gerektiği de düşünülmektedir

Sonuç olarak, ülkemizdeki zor ekonomik koşullar, sıkça yaşanan doğal afetler ve terör gibi felaketler düşünüldüğünde, sağlamlık kavramının önemi çocuklar ve ergenler için daha da artmaktadır. Yetişkin olduklarında sorunlarla başa çıkabilmeleri, olumsuzluklar karşında uyum göstermeleri ve kendilerinden sonra gelecek bir sonraki kuşadı daha dayanıklı yetiştirebilmeleri açısından okullarda psikolojik sağlamliğı geliştirici erken müdahale programlarının uygulanması gerekli gözükmektedir. Önleyici ve geliştirici rehberlik programları olarak nitelendirilebilecek psikolojik sağlamliğa yönelik PDR hizmetlerinin geliştirilmesinin ve uygulamaya konulmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu noktada, her zaman olduğu üzere ekip anlayışı çerçevesinde, okul yöneticilerine, öğretmenlere, psikolojik danışmanlara, ve ailelere önemli roller düşmektedir. Okul ve aile arasındaki tutarlılığın sağlanması aile ve okul personeline düşen önemli görevlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlık ile ilişkilendirilen bir çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Öz-saygı (Dumont ve Provost, 1999; Werner, 1989), umut, ve öğrenilmiş iyimserlik (Seligman, 1990), yaşam doyumu (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003), iyimserlik (Kumpfer, 1999), ve olumlu duygusallık (positive emotionality) (Tugade ve Frederickson, 2004) psikolojik sağlıkla ilişkili bulunmuş bazı kişilik özellikleri olarak literatürde göze çarpmaktadır. Ayrıca Rutter (1985), öz güveni yüksek bireylerin daha başarılı başa çıkma yöntemleri geliştirdiklerini ifade etmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, bazı kişilik özellikleri psikolojik olarak sağlam bireyleri daha savunmasız olan bireylerden ayırt edici özelliğe sahiptir. Sakin ruh hali, duyarlılık, esneklik, uyum gösterme, iç kontrol odağı, mizah anlayışı, alternatif bakış açılarına sahip olma, entellektüel beceriye sahip olma ve dini inaç bunlardan bazıları olarak görünmektedir (Masten, 1986; Werner ve Smith, 1982). Ev ve aile yaşantısı olmayan ergenlerle yapılan bir çalışmada, sağlık; umutsuzluk, yalnızlık ve yaşamı tehdit eden davranışlar arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca aynı çalışmada, sağlık ile cinsiyet arasında ilişki olmadığı da rapor edilmiştir. (Rew ve ark., 2001).

Smokowski, Reynolds ve Bezruczko (2000) yaptıkları nitel araştırmada otobiyografi yöntemini kullanarak risk altındaki ergenlerde koruyucu faktörleri anlamayı hedeflemişlerdir. İyimserlik hali, gelecekte beklenen kararlılık, ve kişinin olumsuz yaşantılarla ilgili geçmiş deneyimlerini değerlendirebilmesi psikolojik sağlık sürecinin önemli parçaları olarak rapor edilmiştir.

Yapılan bir araştırmada, psikolojik sağlık özelliği gösteren ergenlerin, öz-saygı puanları daha savunmasız ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur ve dayanıklı ergen grubu problem çözme alt boyutunda daha yüksek puan almıştır (Dumont ve Provost, 1999). İyi arkadaşlık ilişkileri kurabilme ve dostluğu uzun yıllar sürdürebilme, sağlam bireylerin gösterdiği özellikler arasında yer almaktadır (Werner, 1996).

Risk Faktörleri

Biyolojik ve Kişisel Faktörler

- Düşük doğum ağırlığı
- Erken doğum
- Kronik hastalıklar
- Beyin hasarı
- Mizaç
- Yüksek kronik stres

Ailevi Riskler

- Aile içi şiddet
- Sosyal destek yetersizliği
- Ebeveyn kaybı
- Sosyal izolasyon
- Ebeveynin madde kullanımı
- Ebeveynin fiziksel kontrolünün olmaması

E

S

I

L

I

E

N

C

E

Okulla İlgili Risk Faktörleri

- Okul başarısının düşük olması
- Olumsuz akran grubu
- Akran zorbalığı
- Okula bağlılığın yetersiz olması

Sosyal ve Çevresel Faktörler

- Sosyal çevreden şiddet görme
- Kültürel ayrımcılığa maruz kalma
- Yoksulluk
- Çocuk istismarı
- Yoksulluk

Gençlerin Psikolojik Sağlıklarını Güçlendirmede Yapılacak Çalışmalar

→ Ülkemizde sosyal, ekonomik ve çevresel pek çok etmen günlük hayatta olumsuz deneyimlere, travma ve strese yol açabilmektedir (örneğin, depresyon, ekonomik sıkıntılar, toplumsal olaylar vb.). Bu değişkenlerin olumsuz etkilerinin araştırıldığı betimleyici çalışmalarla beraber, psikolojik sağlık, iyimserlik, baş etme becerileri, yardımseverlik, kişiler arası ilişki becerileri gibi insanın olumlu ve güçlü yönlerinin ortaya çıkarılabileceği araştırmalara ağırlık verilmesi yararlı olabilir.

→ Özellikle, bireydeki gizil güçlere inanmayı ilke edinmiş psikolojik danışma alanında ve psikolojik danışma hizmetlerinde kriz odaklı, sorun çözme ve iyileştirme amaçlı geleneksel yöntemlerden çok, pozitif psikoloji ilkesiyle örtüşen koruyucu/ önleyici müdahale yöntemlerinin benimsenmesi daha fazla katkı sağlayabilmektedir

→ Psikolojik sağlamlığın gelişmesinde rol oynadığı düşünülen süreçlerden bazıları riske maruz kalmanın yönetimi (baş etme mekanizmaları kazanma olasılığı sağlar), kontrol duygusunu geliştirme fırsatları, destekleyici ebeveynler ve bakım vericilerle güçlü ilişkiler veya danışmanlar ve başka sosyal ağlar, pozitif okul deneyimleri ve ders dışı aktiviteler ve zorlukları yeniden şekillendirmeyi içermektedir

→ Bireyin ilgilendiği ya da yapmaktan zevk duyduğu faaliyetlerin olması da stres yaratan durumlara uyum gösterilmesinde bir destek sağlamaktadır. Bu faaliyetlerden biri de spor olarak düşünülebilir. Şahin (2012) derlemesinde spor ve fiziksel aktivite bireyin psikolojik sağlamlığının gelişiminde önemli bir araç görevini üstlendiğini belirtmiş ve risk altındaki çocuk ve gençlere yönelik olarak psikolojik sağlamlığı geliştirme projeleri düzenlenebileceği, çocuk ve gençlerin yeteneklerine uygun spor branşlarına yönlendirilebileceğinin belirtmiştir

→ Sosyal ortam ise bazen ailenin de ötesinde psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli koruyucu bir kaynak sağlayabilmektedir. Kaynaklar aile dışındaki bireylerle olan destekleyici ilişkilerin zorlu zamanlarında bireylere baş etme alternatifi sağladığını göstermektedir. Ailenin ötesinde destek olanağı ve kaynağı olan bireylerin yüksek oranda psikolojik sağlık gösterme olasılıkları olduğu belirtilmiştir (Scudder ve Sullivan, 2008)