

**Tarsus Amerikan Koleji**  
**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü Veli Bülteni**  
**Ekim 2020, 2. Sayı**

**Psikolojik Sağlık, Uyum ve Ruh Sağlığı**

“Bizi öldürmeyen şey güçlendirir.” Nietzsche

“Güçlükler karşısında yılmadan sabırla mücadele edebiliyor muyum?” veya “Yeni yaşantılara kolaylıkla uyum sağlayabiliyor muyum?” ya da “Psikolojik olarak sağlıklı mıyım?” gibi sorular insanların kendilerine zaman zaman sordukları ve aslında birbirleri ile ilişkili olan sorulardır. Bu sorular; “psikolojik sağlık”, “uyum” ve “ruh sağlığı” kavramlarına işaret etmektedir (Kaba, 2016).

**Psikolojik sağlık**, zor yaşam deneyimleri karşısında bireyin kendini toparlayabilme, uyum gösterebilme ya da kişinin değişime veya felaketlere karşı etkili biçimde üstesinden gelebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Masten ve O'Connor, 1989). Psikolojik sağlık, kendini toparlama gücünde gizli olan ve bireyin yaşadığı stresli olaydan önce zaten kendisinde var olan yetenekler ve davranış şekillerine dönebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin belli kişisel özellikleri ve çevresindeki faktörler arasındaki etkileşim sonucu meydana geldiğini belirtilmiştir. Bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı kişilik özelliği olarak, bazıları ise gelişimsel bir süreç sonucunda elde edilen bir kazanım olarak nitelendirmektedirler (Fraser ve ark., 1999; Garmez, 1993).

Alanyazın incelendiğinde; psikolojik sağlık kavramının çeşitli tanımlarında üç temel ortak nokta vurgulanmaktadır. Bunlar; a. risk ve/veya zorluk b. olumlu uyum gösterme, baş etme, yeterlik ve 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” (Windle, 1999; akt.: Gizir, 2007) olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin zorluklara meydan okudukları, değişime ve yeni yaşantılara açık oldukları, etkili başa çıkma stratejilerini kullanarak stresli yaşam olaylarına uyum sağladıkları; psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yaşamlarından daha fazla memnun oldukları; etkili iletişim becerilerini kullandıkları gözlenmiştir. Ayrıca, farklı çalışmalarda da psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları görülmüştür (Cohan, Sills ve Stein, 2006; Duran ve Ünsal, 2014; Kararımak, 2007; Sürücü ve Bacanlı, 2010; Yalım, 2007). Buradan yola çıkarak psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarında gösterdikleri olumsuz psikolojik belirtilerinin düşük olduğu ve ruhsal yönden daha sağlıklı oldukları söylenebilir. Uyum kavramı ile psikolojik sağlık kavramı birbirleriyle yakından ilişkilidir (Kaba ve Keklik, 2016).

**Uyum**, dış ve iç ortamdan kaynaklanan, doğal ve toplumsal koşulların neden olduğu değişikliğe alışma süreci olarak tanımlanmaktadır. Uyum; uyumlu olma, baş etme ve günlük yaşamın meydan okumalarını yönetmenin psikolojik sürecidir (Köknel, 1993).

İnsan gelişimi de bir uyum süreci olduğundan dolayı, uyum döllenme ile başlamakta ve yaşamın sonuna kadar devam etmektedir. Bireyin yaşamındaki her türlü değişiklik beraberinde bir uyum sürecini beraberinde getirmektedir (Erdoğan, Bekir ve Şanlı, 2005).

Freud'a göre insan davranışlarının tümü uyum sağlamaya yönelik bir amaç taşımaktadır (Kaba, 2016). Yaşamdaki ani değişikliklerin ve yeni durumların üstesinden gelme ve bunlara uyum sağlama becerisi, kişiden kişiye değişmektedir. Kimi bireyler gelişmiş temel problem çözme becerilerine sahipken kimileri ise bu becerilerden yoksundur. Uyum sağlama düzeyi, bireyin çevresinde karşılaştığı durumlar ve kişilik özellikleri tarafından belirlenmektedir. Uyumlu bir mizaca sahip bireylerin, psikolojik açıdan daha sağlam oldukları; kendilerine ve yaşamlarına ilişkin olumlu duygulara ve algılara sahip oldukları; ilişkilerinde ve sosyal çevrelerinde diğer bireyler ile daha az sorun yaşadıkları; daha yapıcı ve uzlaşmacı oldukları söylenebilir (Cüceloğlu, 2004; Kararımak, 2007; Yalın, 2007).

**Freud, ruh sağlığını**, "egonun id ve süper ego arasında kurduğu denge" olarak açıklamış ve ruh sağlığının en önemli belirtilerinin "sevmek" ve "çalışmak" olduğunu belirtmiştir (Kılıççı, 2006). Yörükoğlu (2004) ise ruh sağlığını, kişinin kendi kendisiyle ve çevresi ile dinamik bir denge ve uyum içinde olması olarak tanımlamıştır. Ruh sağlığı bozulan kişiler duygu, düşünce ve davranışlarında tutarsızlık, aşırılık, uygunsuzluk ve yetersizlik özellikleri gösterirler. Kişinin ruhsal yönden hasta sayılabilmesi için bu özelliklerin sürekli ya da yineleyici olması; bireyin işlevselliğinin azalması ve kişiler arası ilişkilerinin bozulması gibi belirtiler görülmelidir. Ruh sağlığının bozulduğunu gösteren olumsuz psikolojik belirtiler genellikle yaşamın zor ve stresli dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. Olumsuz psikolojik belirtiler bireyin mutluluğunu, üretkenliğini ve kendini gerçekleştirme düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir (Öztürk, 2001).

Ruhsal yönden sağlıklı olan bireylerin, duygu, düşünce ve davranışlarında daha tutarlı oldukları, dengeli ve uygun davrandıkları, üretken ve verimli oldukları, sağlıklı ilişkiler kurdukları bilinmektedir (Kılıççı, 2006; Öztürk, 2001; Ünalın, 2014). Ayrıca, yapılan çalışmalarda psikolojik olarak sağlıklı olan bireylerin yeni çevrelere ve yaşantılara daha kolay uyum sağladıkları görülmüştür (Beyers ve Goossens, 2003; Cüceloğlu, 2004; Sarı, 2008).

Görüldüğü gibi yaşamımızın her döneminde olduğu gibi özellikle bu salgın döneminde de bu üç kavramın önemi ve hayat kalitemiz için ne kadar işlevsel oldukları tartışılmaz bir gerçektir ve birbirleriyle pozitif ilişki içindedirler. Bu pozitif ilişkide 3 kavram da hem sebep hem sonuçtur. Yani psikolojik sağlamlık düzeyimiz arttıkça kolay uyum sağlarız. Uyum düzeyimiz de ruh sağlığımızı olumlu etkiler. Psikolojik anlamda olumlu belirtiler gösteren kişilerin, psikolojik sağlamlığı ve uyum sağlama düzeyi de yüksektir.

### **Peki psikolojik sağlamlığınızı artırmak için neler yapabilirsiniz?**

Aşağıdaki ipuçları size yardımcı olabilir (Yalın-Yaman, 2018):

1. Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımınıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayabilirsiniz.
  2. Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını düşünün. "Bununla nasıl baş etmişim?" sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edebilirsiniz.
  3. Yakınlarınıza "psikolojik sağlamlık"tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif başa çıkma becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.
  4. Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Aileniz, arkadaşlarınız, akrabalarınız ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır (tabi ki sosyal ve fiziksel mesafe kurallarına uyararak 😊).
  5. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.
  6. Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umudun psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından biridir. Bizi "her gecenin sabahı, her karanlığın aydınlığı olacağı" düşüncesine yönelen içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığınızda gelişmesine yardımcı olur.
- Ve bunu içinde yaşadığımız salgın sürecine de uyarlısak: "Elbette Covid-19 salgını son bulacak. Aşılı ve tedavisi bulunacak. Ve özlediğimiz günlere döneceğiz. Bana bakan yönüyle ve elimden geldiğince koruyucu ve önleyici tedbirleri almaya devam edeceğim. Sağlığımı koruyacağım ve yakınlarımı da bu konuda uyaracağım." gibi cümleler kurmanız ve düşünmeniz size yardımcı olur.
7. Profesyonel destek alabilirsiniz. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alabilirsiniz.

Özellikle bu salgın sürecinde, psikolojik sağlamlığımızın yüksek olması, uyum sağlama becerilerimiz ve ruhsal sağlığımızı koruyabilmemiz, kendimizi ve ailemizi fiziksel ve psikolojik olarak korumada oldukça önemli ve işlevseldir. Yazılabilecek, yapılabilecek, önerilebilecek çok şey var. Bilgi kirliliğine bulaşmadan, güvenilir kaynaklara itimat ederek sağlığınızı koruyabilirsiniz ve bu zorlu süreçten siz ve aileniz güçlenerek çıkabilirsiniz.

Sağlıklı günlerde buluşmak dileğiyle.

**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**

## Kaynaklar

- Beyers, W., & Goossens, L. (2003). Psychological separation and adjustment to university: Moderating effects of gender, age, and perceived parenting style. *Journal of Adolescent Research, (18)4*, 363-382.
- Cohan, L., Sills, C., Stein, B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 585-599.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve davranışı*. (13. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Duran, S. ve Ünsal, G. (2014). Çankırı ilindeki şehit aileleri ve malul gazilerin psikolojik dayanıklılık ve depresif durumlarının belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5(2)*, 158-163.
- Erdoğan, S., Bekir, H. Ş. ve Şanlı, H. S. (2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin ekonomik, sosyal, kültürel uyum sorunlarını etkileyen bazı etmenler. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 1-13*.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., & Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research, 23*, 129-208.
- Garmez, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry, 56*, 127-136.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28)*, 113-128.
- Kaba, İ. (2016). *Öğrencilerin üniversiteye uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaba, İ., & Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *The Journal of Educational Research, 2(2)*, 98-113.
- Kararımak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kılıççı Y. (2006). *Okulda ruh sağlığı*. (5.baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1993). *İnsanı anlamak*. (4. baskı). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Masten, A. S., & O'Connor, M. J. (1989). Vulnerability, stress, and resilience in the early development of a high risk child. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 28*, 274-278.
- Öztürk, M. O. (2001). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. (Yenilenmiş 8. baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Sarı, C. (2008). *Ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarını yordayan bazı değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30(2)*, 375-396.
- Ünal, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı, sağlık kaygısı ve sağlık davranışları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yalım-Yaman, D. (2018). *Psikolojik sağlamlık*. <https://www.tzv.org.tr/#/haber/2121>
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. (12. basım). İstanbul: Özgür Yayınları.