

PSİKOLEKTİF

SAYI 4 - AĞUSTOS 2019 DERGİSİ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

İÇİNDEKİLER

SAYI 4 - AĞUSTOS 2019

3
EDİTÖRDEN

4
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE MUTLULUĞA
EMRAH BİNGÜL

6
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK IŞIĞINDA CEMİL
MERİÇ
SENA ÇATALOĞLU

9
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN İZDÜŞÜMÜ:
HACİYATMAZ
FERHAT YILDIZ

10
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE KADINLIK
ASLI EYİ

12
FRİDA VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
NEVİN DEDE

14
ASLA YALNIZ DEĞİLSİN
MÜCAHİT AKKAYA

15
KURTULUŞ SAVAŞI'NDAN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞA BAKIŞ
HÜLYA ORHAN



Dünya çapında insanlar zorlu yaşam koşullarıyla hayatlarının bir bölümünde mutlaka karşılaşılıyor. Yaşanan bu deneyim karşısında bocalıyor ve acı çekiyor. Çekilen acıyı zorlu kılan şey ise bu deneyimden sonra hissedilen belirsizlik, korku ve umutsuzluk oluyor. "Tüm dünya acı çekmeyle doludur. Aynı zamanda bunun üstesinden gelmeyle de" diyerek acı ve psikolojik sağlık ilişkisinin bağlantısını özetliyor James Oppenheim. Yaşamımızın kapısını davetsiz bir şekilde çalan acıyı zihnimizde misafir etme ve zamanı geldiğinde ona veda etme becerisidir psikolojik sağlık. Yaşamda var olmayı değerli bulan, gerçekliğin farkında, yeniden denge kurmaya ve ileri adım atmaya cesaret eden, daha derini görebilmek için mücadele eden, zorlu duyguları deneyimlemiş insanlar psikolojik açıdan daha sağlıklı, çevik ve sağlam rol modeller olarak karşımıza çıkıyorlar. Yaşanılan zorlu koşulların nasıl daha etkili bir hayat sürdürme çabasına yönelttiğini vurgulayarak iz bırakıyorlar. Her yaşta insan için vazgeçilmez bir beceri olan **Psikolojik Sağlık** sayısı ile Psikolektif Dergisi sizlerle.

Yazarlarımız Nevin Dede ve Zehra Yeler'e Psikolektif ailesi olarak süreç içerisinde sağladıkları değerli katkılarından ve emeklerinden dolayı teşekkür ediyor, başarılarının devamını temenni ediyoruz.

Psikolektif Dergisi editörü Asiye Dursun'a dergimizin temellerinin atıldığı ilk günden bugüne kadar verdiği destek ve emeklerinden dolayı minnetle veda ediyoruz.

ŞAFAK ATAY

Dergi Editörü

editörler -

Mücahit AKKAYA, Şafak ATAY

görsel tasarım -

Kadriye ULUS



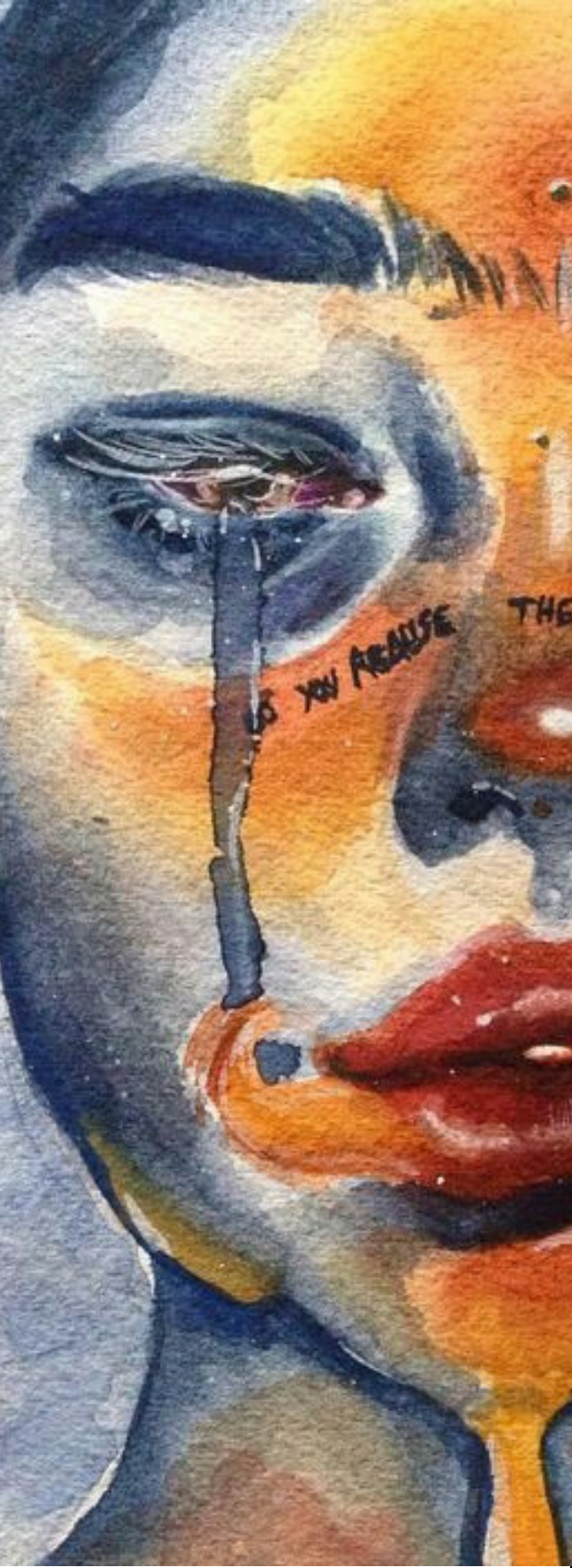
@psikolektifdergisi



@dergipsikolektif



psikolektifdergisi@gmail.com



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE MUTLULUĞA

Emrah BİNGÜL
Psikolojik Danışman

Yaşamımız içinde sevdiğimiz birini kaybettiğimizde, herhangi bir doğal afet yaşadığımızda, başarısızlık elde ettiğimizde, ölümcül bir hastalıkla karşılaştığımızda tüm yaşam düzenimiz ve duygusal dengemiz bozulmaktadır (Oktan, 2008). Kimileri bu tarz olumsuz yaşantılar sonucunda travmatize olarak ciddi anlamda depresyon ve kaygı durumu gibi sıkıntılar yaşayıp olumsuz ruh hallerine bürünürken; kimileri de bu yaşantıların oluşturduğu duygularla aktif bir şekilde başa çıkmakta ve kısa bir süre içinde normal yaşamlarına dönebilmektedirler (Balci, 2018). Bireylerin karşılaştıkları bu tarz olumsuz yaşantılarla daha başarılı bir şekilde mücadele etmeleri psikolojik sağlamlık düzeyleriyle alakalıdır (Öz ve Yılmaz, 2009).

Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık; bir bireyin risk durumlarının getirdiği olumsuzluklar karşısında etkili bir şekilde başa çıkabilmesi ve olumlu sonuçları elde edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Psikolojik sağlamlık kavramının Latince'si 'resilience' şeklinde ifade edilmekte ve bu kelime de 'resilire' kelimesinden gelmektedir. Resilire (to rebound); çarpıp geri sıçrama, geri

gelme anlamlarında kullanılmaktadır (Masten, 2014; Akt., Balci, 2018).

Psikolojik Sağlamlık ve Yılmazlık

Türkçe literatürde psikolojik sağlamlık ve yılmazlık kavramlarının sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığı görülebilir. Türk Dil Kurumu'nun ifadesine göre yılmazlık kavramı, bir işten gözü korkup vazgeçmeyen, yılmayan anlamına gelmektedir. Yine Türk Dil Kurumu'na göre sağlamlık kavramı, dayanıklı, yıkılmaz, kolay bozulmaz, zarar görmemiş ve

bozulmamış şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanımlamalara göre de bireyin yaşadığı risk ya da tehdit durumları ve sonrasında ortaya çıkan süreçteki tutumunu sağlamlık kavramının karşıladığı ifade edilebilir (Balci, 2018).

Yine literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık kavramının tek bir tanımı olmadığı da görülmektedir. Ancak farklı tanımlamalar bu kavramın belli başlı özelliklere sahip olduğunu da gösterir niteliktedir. Bu ortak noktalar listelendiğinde şöyle bir liste oluşabilir (Öz ve Yılmaz, 2009);

- Psikolojik sağlamlık olgusu dinamik bir süreçtir ve geliştirilebilir,
- Zorlu yaşam olayları sonucunda etkili bir şekilde başa çıkabilme ve duruma uyum sağlayabilme gücünü ifade etmektedir,
- Psikolojik sağlamlık kavramı zorlu yaşam olayları sonucunda etkili bir şekilde başa çıkıp yeni durum içinde de başarılar sağlayabilmeyi içermektedir.

Psikolojik Sağlık Gelişimini Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlığın gelişimi için risk ve koruyucu faktörler etkin rol oynamaktadır. Risk faktörlerinin yarattığı olumsuz etkilerin azaltılması için koruyucu faktörlerin bulunması gerekmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009).

Risk faktörleri (Balci, 2018);

- Erken doğum,
- Düşük benlik saygısı,
- Zayıf fiziksel ve zihinsel sağlık,
- Yakın çevreyle sağlıklı olmayan ilişkiler,
- Bakım veren kişilerin kaybı,
- Yoksulluk, kötü yaşam koşulları,
- Ailevi sorunlar,
- Toplumsal şiddet, savaş ve toplumsal travmalar.

Koruyucu faktörler (Balci, 2018);

- Bilişsel beceriler ve zeka düzeyi,
- Olumlu benlik algısı,
- Empati ve mizah gelişimi,
- Yüksek öz yeterlik algısı,
- Olumlu aile ortamı,
- Avantajlı sosyoekonomik durum,
- Elde edilen başarılar,
- Sağlıklı kişiler arası ilişkiler.

Psikolojik sağlık oluşumunu etkileyen faktörlerin bilinmesi, yaşanabilecek sorunlarla baş etme becerisi için önleyici çalışmalar yapılmasını sağlayacaktır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Mutluluğun Psikolojik Sağlık ile İlişkisi

Psikolojik sağlık ile ilgili yapılan araştırmalarda bu durumun mutluluk ile yakından ilişkili olduğu da ifade edilmektedir. Mutluluk insanın doğasında yer alan ve yaşanmadığında devamlı arandığı bir duygudur. "İnsanoğlu varoluşundan bu yana mutluluğu anlamaya, tanımlamaya ve yakalamaya çalışmıştır" (Kangal, 2013). İnsan davranışlarının da nihai amacı ve insanların

temel ihtiyaçları olan olgularından biri de mutlu olmaktır. Çabalar sonucunda da ulaşılan mutluluk insanlar üzerinde birçok olumlu etki yaratmaktadır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Hepimizin yaşamayı arzu ettiği duygu olan mutluluğun önemli bir kaynağı psikolojik sağlamlığın gelişimidir. Yapılan çalışmalarda da psikolojik sağlamlığın mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Mutlu olma amacıyla devam ettiğimiz hayatımızı psikolojik sağlamlığımızı yüksek düzeye getirerek ilerletmeliyiz. Bu adımı atmak mutluluğumuz için önemli bir adımdır ve adımın atılmaması halinde de mutsuzluk beraberinde gelecektir. Olumsuz yaşantılar yaşadığımızda alacağımız psikolojik danışma hizmeti sağlamlığımızı olumlu anlamda etkileyecek ve sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmamıza destek olacaktır.

• KAYNAKÇA

- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A.(2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. Türkiye Eğitim Dergisi,3(1), 37-53.
- Balci, İ. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları ile Baş Etme Yönelimli Psikoeğitim Programının Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 12(44), 214-233.
- Oktan, V. (2008). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 82-89.





**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
IŞIĞINDA
CEMİL MERİÇ**
Sena ÇATALOĞLU

***“Ulu çamlar fırtınalı diyarlarda yetişir”
Cemil Meriç***

Psikolojik sağlık açısından bir insanı ele almak bilimsel ölçme araçları ve doğrudan gözlem yoluyla doğruluk kazanacaktır (Akar, 2019). Bu yazıda topluma mal olmuş bir portre olan ve ‘Anadolu irfanının güçlü dehası’ olarak nitelendirilen, fikirleri, yazdıkları ve yaptıklarıyla toplumu etkilemiş bir düşünür olan Meriç’i psikolojik sağlamlığın başlıkları ışığında incelemek amaçlanmıştır.

Meriç, çocukluğunda göçmen bir ailenin maruz kaldığı dışlanmayı yaşamış; çevresine göre giyimi, görünüşü ve düşüncüsü de farklı olmuş ve yaşlıları kitapların yalnızca resimlerine bakabildiği bir yaşta (4) okumayı öğrenmiştir. Küçük yaşlarından bu yana ciddi göz problemleri yaşar. Anne babasından, çevresinden yana birçok üzüntüye ve politik baskılara maruz kalması ile beraber girdiği göz ameliyatları başarılı olmaz ve genç yaşında yaşama görme engelli olarak devam eder.

Meriç, yoksulluğuna rağmen tüm parasını kitaba verecek kadar, gözlerini kaybetmeye razı olacak kadar okumayı sevmiştir. Şu satırları da yaşantısını ve okuma sevgisini özetler niteliktedir:



"12 Aralık'ta doğan çocuk hep itilip kakılmış, düşman bir dünyada hep dostsuz büyümüş. Daima başka, daima yabancı. Hasta bir gurur. Pencerelelerini dış dünyaya kapayan bir ruh. Düşman bir çevrede ister istemez kitaplara kaçıyorum. Yani düşünceye ve edebiyata hür bir tercih sonunda yönelmiyorum. Yaşamak için kendime bir dünya inşa etmek zorundayım..." (Jurnal- Cemil Meriç, 1955)

Psikolojik sağlamlık araştırmaları da Cemil Meriç'in 'kimsenin söylemeye cesaret edemediklerini söylediği' o yıllarda, 1970'lerde başlar (Erarslan, 2014). Kavram "stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliği" (Kobasa, 1979, Akt., Terzi, 2008) olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için öncelikle bir risk faktörü tanımlamak gerekir. Risk faktörleri, biyolojik ve kişisel, ailevi, okulla ilgili, sosyal ve çevresel faktörler olarak gruplandırılmıştır. Bunlar arasında, biyografisinden yaptığımız çıkarım, Meriç'e işaret eden faktörlerin olduğudur (Akar, 2018). Biyolojik ve kişisel faktörler arasında yer alan engellilik (Durlak, 1998), kötü muameleye maruz kalma (Collishaw, Pickles, Messer, Rutter, Shearer ve Maughan, 2007), olumsuz yaşam olayları (Masten, 1999), yüksek kronik stres (Radke-Yarrow ve Brown, 1993); ailevi riskler arasında anılan sosyal destek yetersizliği (Durlak, 1998);

çocukluğa baktığımız zaman karşılaşılan olumsuz akran grubu (Durlak, 1998) ve akran zorbalığı (Durlak, 1998); çevresel faktörler arasında var olan sosyal çevreden şiddet görme (Durlak, 1998), çevrede sosyal destek verecek kuruluşların olmaması (Durlak, 1998), kültürel ayrımcılığa maruz kalma (Durlak, 1998), yoksulluk (Masten, 2001).

Psikolojik Sağlamlıkta kişinin risklere rağmen olumlu sonuçlar elde etmesini sağlayan etkenler ise koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktör, bireyin hayatında olumsuz sonucun ortaya çıkma ihtimalini azaltan bir yörünge oluşturmaktadır (Beauvais ve Oetting, 1999, Akt., Aydın, 2010).

Koruyucu faktörler kişinin kendisine bağlı olabileceği gibi çevreye de bağlı olabilir. Kişiye bağlı koruyucu faktörler (Aydın, 2010): Öz saygı (Dumont ve Provost, 1999), hayata ilişkin anlam duygusu (Yan Pan, Chan, Wonk ve Joubert 2008), umut (Horton ve Wallander, 2001), cinsiyet (Kumpfer, 1999) ve duygu düzenlemesidir (Tugade ve Frederickson, 2004). Tüm bu kavramların varlığını anlamak şüphesiz ki Meriç'i yakından tanımayı gerektirirdi. Anlatımlarından yaşamındaki risklere ve koruyucu kaynaklara dair fikir edinmekteyiz.

"Ben de kendimi tahlil edeyim mi: Ya Reyhaniye kahvelerinde ömür çürüten, vaktiyle lisede okuyan ve çalışan, fakat istidadı olmadığı ve nefsinde ataletle inhimak[1] bulunduğu için vazgeçen basit, adi bir genç veya gözlerini, hayatını, hakikat üzerine feda ederek nesl-i ati destanlarına bir zafer ve fedakarlık numunesi olacak hakiki bir insan" 18 Temmuz 1935 tarihi mektup (alıntı- Babam Cemil Meriç)

Bu paragrafla bağlantılı olarak 'kendini olumlu tanımlama'nın da psikolojik sağlamlıkta koruyucu bir faktör olduğunu belirtmek yerinde olacaktır. Olumlu benlik-saygısı, öz-etkililik, öz-farkındalık, içsel denetim odağı, iyimserlik, motivasyon ve merakı kapsar (Eminağaoğlu, 2006). Meriç zaman zaman yaşadıklarına, çevresindekilere, ülkesine sitem eden söylemler paylaşmakta ve bunalmalarını vurgulamaktadır. Bununla beraber kendine dair olumlu çıkarımlarını ve inancını da sıkça paylaştığına rastlamaktayız. Bu da aklımıza psikolojik sağlamlık anlatımında kullanılan hacıyatmaz metaforunu getirmektedir. Bazı insanlar stresörlerle karşılaştıkları zaman hacıyatmaz gibi sallanırlar yani olumsuzluklarla karşılaşabilirler ama düşmezler (Doğan, 2016).

"Ey, yıldırımlar gibi, ulu çınarlara musallat tanrıça, ben ne erguvanlar içinde doğan bir Bizans prensiy-dim, ne gururuyla tanrıları kıskırtan bir titan. Ama madem ki yalnız uluları, yalnız mutluları damgalayan parmakların bana kadar uzandı, madem ki beni de hışmına layık

gördün, seni utandırmayacağım, ya ölüm şarkılarımı boğacak yahut elimden aldığın dünyadan çok daha muhteşem bir kainat yaratacağım.” (Meriç, sf. 42, 1955)

Psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörlerden biri de yetişkinlerin (öğretmenler, akranlar, aile dostları vb) varlığı (Sipahioğlu, 2008) ve olumlu sosyal destek, saygıdır (Olsson, Bond, Burns, Brodrick ve Sawyer, 2003, Akt., Akar,2018). Aşık Veysel, Charlie Chaplin gibi yaşadıkları olumsuzluklara rağmen kendilerini sanatsal yaratıcılık ile ortaya koymuş (Akar, 2019) portrelere bakınca da toplumsal saygınlıkları göze çarpmaktadır.

Cemil Meriç minvalinde de, yakın dostu Ekrem Uzel'in anlatımıyla, evinde gece gündüz misafirlerin eksik olmadığına ve bu misafirlerin dostlarıyla beraber öğrencileri, komşuları gibi farklı çevrelerden insanlar olduklarına rastlıyoruz (Meriç Yazan, 1998).

Psikolojik sağlamlık çalışmalarında ele alınan bir diğer başlık ise 'olumlu sonuçlar' başlığıdır: Gelişim görevlerinin yerine getirilmesi, akademik başarı, olumlu sosyal ilişkiler/sosyal yeterlik, suça yönelik davranışlardan uzak durma, yaşa uygun spor yapma, arkadaşları tarafından kabul görmek ve yakın arkadaşlık ilişkiler kurmak, psikopatolojinin bulunmaması, psikososyal uyum, kendini kabul, yaşam doyumu, iyilik hali (Gürkan, 2006, Akt., Sipahioğlu, 2008). Biyografisini incelediğimiz zaman hem olumlu sonuçlar hem koruyucu faktörler arasında akademik başarı göze çarpmaktadır.

Türkiye'nin Ruhu Cemil Meriç belgeselinde Selim İleri yorumluyor:

“Şu da baktığınız zaman çok ilginç değil mi gözlerinizi kaybettiği zamanki mesaisi daha fazla: eser vermek konusunda olsun, yeni yazarları takip etmek konusunda olsun... Bu tabii ki bir insanın kendi kişisel yaşamına ait bir meseleyi kendi iradesiyle, kendi bilinciyle yenmesiyle eş anlamlı diye düşünüyorum”(2008).

Kızının yazdıklarından ve dostlarının anlatımından Cemil Meriç'in görme yetisini kaybettikten sonra da sporu bırakmadığını, boğaz yürüyüşlerine ve yüzmeyle devam ettiğini görüyoruz, bunlar kişinin kendine dair olumlu algısını ve motivasyonunu da ortaya koyan değişkenlerdir.

“Gittiği her yere neşe götüren, etrafında daima kahkahadan kırılan bir grup bulunan bu insanı herkes severdi” (Meriç Yazan, 1998).



KAYNAKÇA

- Akar, A. (2018). Psikolojik Sağlamlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisi (Yayınlanmamış doktora tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akar, A. (2019). ÇEPSP101 Temel Düzey Eğitimi (Ders Notları).
- Aydın, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- BBO Yapım (yapımcı). (2008). Türkiye'nin Ruhu Cemil Meriç. <https://www.youtube.com/watch?v=OwhyWkxH4-0> adresinden edinilmiştir.
- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C. & Maughan, B. (2007).
- Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: Evidence from a community sample. Child Abuse & Neglect, 31, 211-229.
- Doğan, T. (2016, 20 Ekim). Kendini Toparlama Gücü: Psikolojik Sağlamlık. Erişim Adresi: <http://www.tayfundogan.net/2016/10/20/kendinitoparlama-gucu-psikolojik-saglamlik/>.
- Dumont, M. & Provost, M. A. (1999), Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on Experience of Stress and Depression, Journal of Youth and Adolescence, 28, 343-363.
- Durlak, J. A. (1998). Common Risk and Protective Factors in Successful Prevention Programs. American Journal of Orthopsychiatry, 68 (4), s. 508 520doi:10.1037/h00
- Eminaagaoglu, N. (2006). Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık) (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erarslan, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Horton, Tradi V. & Wallander, Jan L. (2001), Hope and Social Support as Resilience Factors Against Psychological Distress of Mothers Who Care for Children with Chronic Physical Conditions, Rehabilitation Psychology, 46, 382-399.
- Kumpfer, Karol L. (1999), Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. Glantz, Meyer D. & Johnson, Jeanette L. (Ed.), Resilience and Development: Positive Life Adaptations (s.179- 225) içinde. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Masten, A.S. (2001) Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56, 227-238.
- Meriç Yazan, Ü. (1998). Babam Cemil Meriç. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Meriç, C. (1965). Jurnal. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Pan, J.-Y., Wong, D. F. K., Chan, C. L. W., & Joubert, L. (2008). Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience framework and cross-cultural comparison. International Journal of Intercultural Relations, 32(6), s514. doi:10.1016/j.ijintrel.2008.08.002.
- Radke-Yarrow, M. & Brown, E. (1993). Resilience and vulnerability in children of multiple-risk families. Development and Psychopathology, 5, 581-592.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı Risk Gruplarıdaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 29,
- Tugade, Michele M. & Frederickson, Barbara L. (2004), Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. Journal of Personality and Social Psychology, 86, 320-333.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN İZDÜŞÜMÜ: HACİYATMAZ

Ferhat Yıldız
Psikolojik Danışman

Mutluluğu, en karanlık zamanlarda bile, sadece ışığı açmayı hatırlarsa bulur.

J.K.Rowling

Yaşamınızda zaman zaman güçsüz düştüğünüz anlar oldu mu? Telefon rehberinizi önce rastgele, ardından alfabetik sırayla ve büyük bir özenle incelerken bir şeyler paylaşabileceğiniz, insan sayısının sınırlı olduğu anları yaşadınız mı? Veyahut kendinizle baş başa kalırken içsel olarak çözmeyi amaçladığınız ancak üstesinden gelmekte zorlandığınız zamanlar oldu mu? O halde bu harfler yığınının anlamlı bir şeyler oluşturmaya çalıştığı tüm çaba sizin için.

Hacıyatmazın sırrı nedir bilir misiniz?

Hacıyatmaz, yere nasıl bırakılırsa bırakılsın, dibinde bulunan ağırlık dolayısıyla hep dik bir duruma gelen bir oyuncaktır. Küçüklüğünüzde belki de bu oyuncakla defalarca oynadınız ancak bir türlü yatıramadınız. Farklı farklı stratejiler geliştirdiniz bu oyuncağın üstesinden gelmek için ancak bütün sonuçlarınız onu yatırmaya yarar sağlamadı.

Peki bu durum size bir şeyleri çağırıyor mu? Psikolojik sağlık açısından buradan neyi edinebilirsiniz?

İnsanlar, yaşam şartları içerisinde birçok olumsuz olay ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu olayların kişi üzerinde bırakmış olduğu etkiler aslında kişinin psikolojik sağlamlığını belirlemekte. Bu olaylar karşısında bazı kişiler hacıyatmaz oyuncağındaki gibi gelen tüm darbelerle karşı hiçbir şekilde yatmamakta ve her türlü durumda pozisyonunu korumaktadır. Ancak bazı kişiler ise, bu olaylar karşısında psikolojik açıdan sağlamlığı sağlamakta güçlük çekmektedir.

Peki nedir bu psikolojik sağlamlık?

Psikolojik sağlamlık kavramının öncelikle tanımına bakıldığında, oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği şeklinde olduğu vurgulanmaktadır (Öz ve Yılmaz, 2009). Örneğin yaşamında değer verdiği herhangi bir kişi veya nesnenin kişi üzerindeki bırakmış olduğu olumsuz etki sonucu kişinin bu duruma karşı göstermiş olduğu reaksiyon olarak görülebilir. Hayatında çok değer verdiği bir insanın kanser gibi zorlu bir hastalığa yakalanması durumunda, kişinin göstermiş olacağı sağlamlık

hali olarak da ifade edilebilir. Aynı durum kanser hastalığına yakalanmış kişi için de geçerlidir. Yaşama sıkı sıkıya bağlı insanlarla güzel ilişkileri bulunan bireyin, bir anda zor bir hastalığa yakalanması bunun karşısında göstermiş olduğu sağlamlık durumu şeklinde de ifade edilebilir.

Bu noktada psikolojik sağlamlığı etkileyen iki kavram ön plana çıkmaktadır. Bunlar *risk faktörleri* ve *koruyucu faktörler* şeklindedir.

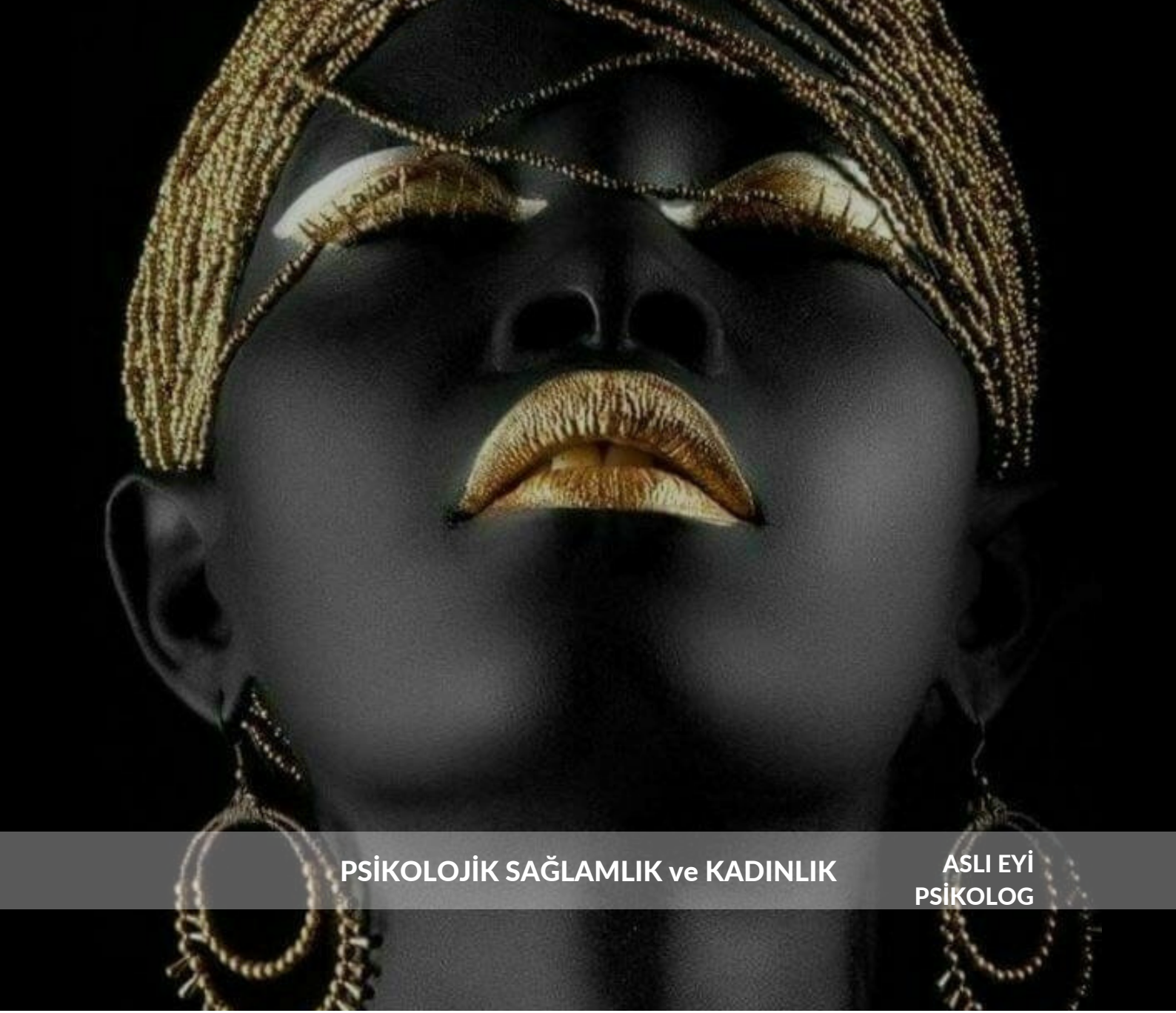
Risk faktörleri, olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını artıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler olarak tanımlanmıştır (Kirby ve Fraser, 1997; Akt. Terzi, 2008). Risk faktörleri kişinin psikolojik sağlamlığını zedeleyecek durumların kişinin yaşamında sıklıkla yer alması şeklinde görülebilir.

Koruyucu faktörler ise, risk altında olmanın olumsuz etkilerini azaltmaya hizmet eden ve bireyin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan değişkenleri ifade etmektedir (Mangham, McGarth, Reid, ve Stewart, 1999; Akt., Terzi, 2005).

Her ikisinin varlığı da psikolojik sağlamlığa etki etmektedir. Bu noktada kişinin koruyucu faktörleri risk faktörlerine göre daha fazla ise kişinin sağlamlık düzeyinde bir artış meydana gelmektedir. Örneğin baştaki kanser hastamızı ele aldığımızda, kişinin koruyucu faktör bağlamında, destekleyici bir çevresinin bulunması, ailesinin bulunması ve kişinin içsel olarak bu hastalığa karşı geliştirmiş olduğu düşünce kalıpları kişinin koruyucu faktörleri olmakta ve sağlamlık durumuna olumlu şekilde katkı sağlamaktadır. Aynı durumun tersi ise risk faktörleri şeklinde de yorumlanabilir. Buradan hareketle psikolojik sağlamlık temelde bireyin yaşamında gerçekleşen olayların kişiyi etkileme derecesine göre göstermiş olduğu sağlamlık durumudur. Yaşamınızda birçok olumsuz olay yaşamış olabilirsiniz. Bu noktada sizler bu olaylara karşı göstermiş olduğunuz sağlamlık hali ile yaşamınızı şekillendirmenizdir. Psikolojik açıdan her daim sağlam kalabilmeniz dileğiyle.

• KAYNAKÇA

- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. (2005). İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Öz, F. ve Yılmaz, B. E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 1, 5, 82-8.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ve KADINLIK

ASLI EYİ
PSİKOLOG

Son yıllarda oldukça popüler olan psikolojik sağlamlık kavramı kökenini Latince'den almaktadır. Resilire kökünden türeyen resilient kelimesi elastik olan, esneyebilen anlamına gelir (Öz ve Yılmaz, 2009). Bu kelimenin kökeninden yola çıkıldığında psikolojik sağlamlık, zorlu hayat deneyimlerinden sonra bedensel ve ruhsal sağlığı koruyabilme, değişen ve zorlu durumlara uyum sağlayabilme olarak tanımlanabilir (Soylu, 2017). Psikolojik sağlamlık kavramı pozitif psikolojide sıklıkla kullanılan bir kavramdır. Bireyin eksikliklerine değil, olumlu özelliklerine vurgu yapan ve bu olumlu özelliklerin güçlendirilmesiyle bireyin ruhsal olarak daha sağlıklı olacağını ifade eden pozitif psikoloji, psikolojik iyi oluş için psikolojik sağlamlığı gerekli görmektedir (Soylu, 2017).

Psikolojik sağlamlık iyi oluşla ilişkiliyken iyi oluşu etkileyen bir durum olan travmadan bahsetmek yerinde olacaktır. Travma, kişinin bedensel ve zihinsel durumunu inciten, yaralayan, bütünlüğünü bozan her şeydir (Kokurcan ve Özsan, 2016). "Her şeydir" şeklinde ifade edilmesinin sebebi travmatik olduğu düşünülen bir olayın kişide travmaya neden olmayabileceği ya da travmatik olmadığı düşünülen bir başka olayın kişiyi travmatize edebileceği gerçeğidir. Burada travmanın şiddeti ve niteliği gibi birçok etken göz ardı edilmeden, bireysel farklılıkların da travmanın belirleyicisi olduğunu söylemek yanlış olmaz (Bolu ve ark. 2014). Psikolojik sağlamlık bu bireysel farklardan biri olarak kabul edilebilecekken bir diğer etken ise cinsiyettir. Konu ister travma ister psikolojik sağlamlık olsun cinsiyet önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Her iki konuda da yapılan araştırmalarda örneklem grubu bize cinsiyetin psikolojik sağlamlık ve travma üzerinde nasıl tezahür ettiği hakkında fikir vermektedir.

Psikolojik sağlamlık literatürüne bakıldığında kadınlarla yapılan birçok çalışma görülmektedir (Yılmaz, İnci ve Öz, 2012; Çam ve Büyükbayram, 2017; Öz ve Yılmaz, 2009; Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015; Uğur, 2014; Soylu, 2017). Yapılan çalışmaların örneklem grubunun büyük çoğunluğu kadın olsa da çalışmalar aslında kadın cinsiyetine yönelik değildir. Örneğin Soylu (2017), çalışmada kadının boşanma deneyiminin psikolojik sağlamlık ile ilişkisini ele almıştır. Bu çalışmada kültüre bağlı olarak kadının boşanma deneyiminden ve boşanma sonrası psikolojik sağlamlığından söz edilse de erkeğin psikolojik sağlamlığı konusunda yordayıcı bulgular bulunmamaktadır. Çalışmada kadının ve erkeğin boşanma deneyimi karşısında gösterdiği psikolojik sağlamlık düzeyinin karşılıklı yorumlanması yer almaktadır. Kadınların çoğunlukta olduğu hemşirelik mesleği ile ilgili bir çalışmaya baktığımızda (Güngörmüş ve ark., 2015), kadınların erkeklere göre daha yüksek bir psikolojik sağlamlık düzeyi gösterdikleri belirtilmektedir. Oktan'ın (2008) yaptığı, psikolojik sağlamlığın cinsiyet üzerinden incelendiği çalışmada da kadınların psikolojik sağlamlığı erkeklere oranla yüksek bulunmuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak günümüz toplumundaki kadın imgesine baktığımızda toparlanma gücünün, yılmazlığın aslında erkeğe atfedilen bir özellik olduğunu görürüz. "Erkeklerin ağlamayacağı" herkes tarafından bilinir fakat ağlamaması erkeğin daha "yılmaz" olduğunu gösterir mi? Diğer taraftan bakıldığında kadının erkeğe göre daha kolay incinen olduğu düşünülür fakat incinmenin ne olduğu ya da hangi bağlamda kullanıldığı belirtilmez. Dar bir kapsamdan, psikolojik sağlamlık kapsamında bakıldığında toplumdaki erkek imgesiyle gerçek "erkek" arasında fark olduğu görülmektedir (Cengiz ve ark., 2004). Çalışma sonuçlarına bakıldığında aynı şey kadın imgesi için de geçerlidir. Kadın kolay incinir ve toparlanamaz görünse de erkeğe göre toparlanma gücü daha fazladır.

Toplumsal ve cinsiyetçi söylemler bağlamında, kadına ve erkeğe "gerçek" sıfatlar atfedilmediği görülüyor. Sağlam temellerle bugüne kadar gelmiş cinsiyetçi görüş bilimsel gerçeklerle sarsılabilir, belki yıkılabilir. Bu sıfatları bilimin desteklemediği insanlara anlatılabilir ve belki de bazı şeyler değişebilir. Bu noktada metni manidar bir Orhan Veli şiiriyle sonlandırmak oldukça uygun olacaktır:

*Bakakalırım giden geminin ardından;
Atamam kendimi denize, dünya güzel;
Serde erkeklik var, ağlayamam.*

- KAYNAKÇA
- Ahmet Kokurcan, A. ve Hüseyin Hamdi Özsan, H.H. (2016). Travma Kavramının Psikiyatri Tarihindeki Seyri. *Kriz Dergisi*, 20 (1-2-3), 19-24.
- Bal, U., Çakmak, S. ve Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Bolu A., Erdem, M. ve , Öznur, T. (2014). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Anatol J Clin Investig*, 8(2), 98-104.



FRİDA VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Nevin DEDE
Psikolojik Danışman

Evren sürekli bir değişim içindedir. Değişim ise adaptasyonu ve ilerlemeyi zorunlu kılar. Adaptasyon süreci, evrendeki tüm canlıları içine katmış ve bu süreçte en faal rolü insanlar almıştır. Değişime ayak uyduramayan bitkiler ve hayvanlar neslin kapanmış olan yüzüne bir daha gün yüzüne çıkmamak üzere teslim olmuşlardır. Oysa insan tüm değişim süreçlerine adapte olmayı başarabilmiştir. Adaptasyon veya uyum, doğal seleksiyonda başarılı olmuş, ona sahip olan organizmayı evrimsel olarak daha uyumlu kılan bir özelliktir (Gould, 2000). Bu tanım da gösteriyor ki canlıların yaşamda başarılı bir şekilde var olabilmesi için uyum şarttır. Uyum kavramı ise son zamanlarda psikoloji biliminde çokça üstünde durulan kavramlardandır. Özellikle teknolojinin hızla geliştiği çağımızda değişen yaşam koşullarına ayak uydurabilmek uyum yeteneğini gerekli kılmıştır. Uyum sağlama kavramı ise psikoloji biliminde, 'psikolojik sağlamlık' başlığı altında ele alınmıştır. Olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek olarak tanımlanabilecek psikolojik sağlamlık kavramı güncel ve önem taşıyan bir konu

olarak göze çarpmaktadır. Peki nedir psikolojik sağlamlık? Psikolojik sağlamlık, bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında, risk faktörleri

ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir (Garmezy ve Masten, 1986). Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmalarda risk karşısında bireyin uyum göstermesi üzerine odaklanılmıştır. Şiddet, yoksulluk, terör, doğal afet, aile yapısında bozulmalar gibi olumsuz yaşam olayları risk faktörleri arasında görülebilir. Bireyin uyum sağlamak noktasında en çok zorlandığı alan olan stresli yaşam olayları risk grubunda en büyük paya sahiptir (Bahadır, 2009). Peki stresli yaşam olaylarına uyum sağlamak ve üstesinden gelebilmek gerçekten bu kadar zor mudur? Elbette bu soruya herkesin vereceği cevap birbirinden farklıdır. Stresli yaşam olaylarına karşı gardımızı alabileceğimiz savunma mekanizmaları ve çözüm yolları bu noktada çeşitlilik gösterir. Stresli yaşam olaylarına karşı dik durabilmeyi başaranlardan biridir Frida Kahlo.



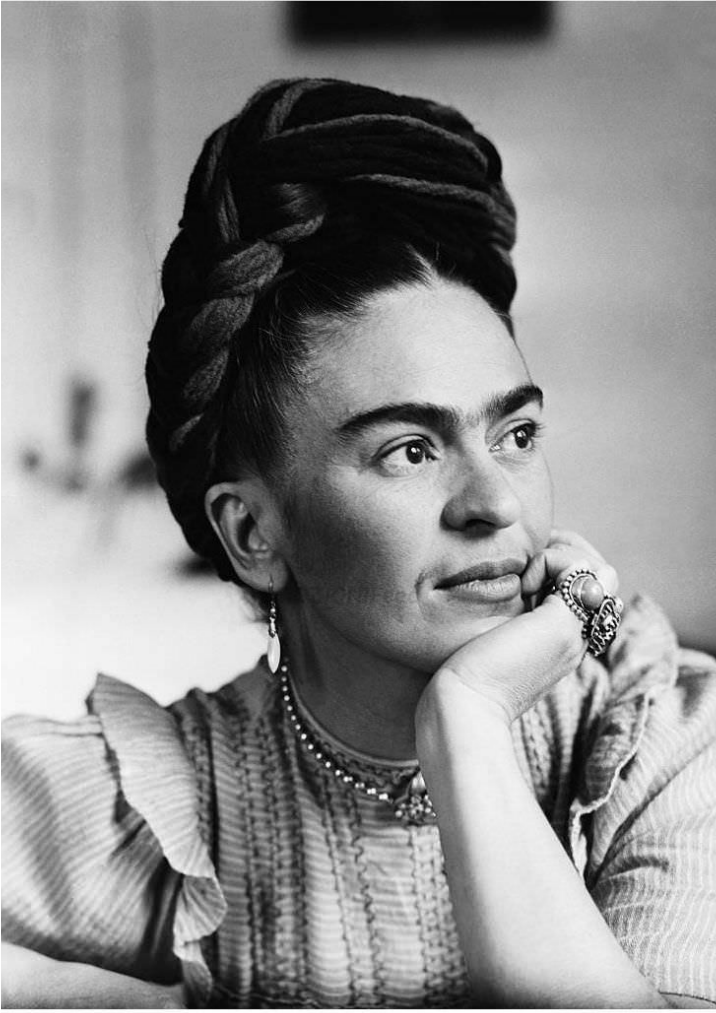
"Gün ışığını görünceye dek isyanın coşkusuyla dolup, böyle bir ateşin ortasında doğdum ben ve o gün tüm yaşamım boyunca sarıp sarmaladı beni... Çocukken bir kıvılcım gibi çıtırdardım. Büyüyünce tepeden tırnağa alev kesildim. Ben, bir devrimin kızıyım. Buna hiç şüphe yok, bir de atalarımın taptığı ihtiyar ateş tanrısının!"

Frida Kahlo, son zamanlarda adını sıkça duyduğumuz, popüler kültürün içinde var olmayı başarabilen başarılı kadın ressamlarımızdandır. Frida'nın resimlerini ve resimlerinde figür olarak daha çok kendini kullandığını birçok kişi bilir.

Frida, stresli yaşam olaylarının olabildiğince içinde yaşamını sürdüren ve bir süre sonra içinde bulunduğu durumu reddetmek yerine kabul etmeyi seçerek uyum sağlayabilen, böylelikle psikolojik sağlamlığını devreye sokabilmiş nadir sanatçılarımızdandır. Frida geçirdiği çocuk felci sebebiyle hayatına bir adım geriden başlamıştır. 18 yaşında okuldan dönerken bindiği otobüs tramvayla çarpışınca yolcuların tutunduğu kalın bir çubuk Frida'nın sol kalçasından girip leğen kemiğinden çıkmıştır.

KAYNAKÇA

- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Garnezy, N. ve Masten, A. S. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapists and psychopathologist. Behavior Therapy, 57(2), 159-174.
- Gould, S. J. (2000). Darwin ve sonrası: Doğa tarihi üzerine incelemeler. (C. Temürcü, Çev.). Ankara: Tübitak.
- Cavdan, Meral. Listelist. 'www.listelist.com. /frida-kahlo-kimdir/ Erişim tarihi: 07.08.2019.



Frida, bu kazadan sonra yatağa bağımlı hale gelmiştir. Hayatı bir süre korselerle bitmek bilmeyen ameliyatlar ve doktorlarla hastaneler arasında geçmiştir. Bu süre zarfında 32 kez ameliyat edilmiştir. Aslında işin ilginç tarafı Frida'yı ressam olmaya yönelten de bu kaza olmuştur. Babasının yattığı yerden odasındaki eşyaları görmesi için kurduğu mekanizmalar ve başının üzerine yerleştirdiği aynalar sayesinde, ağrıları ile başa çıkabilmek için bir şeylerle oyalanmaya çalışan Frida, yattığı yerden kendi resimlerini yaparak başlamıştır resim çalışmalarına. Frida örneğinde de görüldüğü üzere psikolojik sağlık kavramı, yüksek risk gruplarındaki insanların, olumsuz yönde olması beklenen sonuçlardan daha iyi sonuçlara ulaşmalarını, stresli olaylarla başa çıkabilmelerini ve uyum göstermelerini ve travmatik deneyimler karşısında çabuk toparlanmalarını kapsamaktadır (Garnezy ve Masten, 1986). Denilebilir ki psikolojik sağlık kişinin var olan potansiyelinde gizlidir ve bunu harekete geçiren kişinin toparlanma gücüdür. Sonuç olarak Frida'nın da yaptığı gibi giderek artan stresli yaşam koşullarına adapte olabilmemizi sağlayacak o güç (psikolojik sağlık) hepimizde vardır ve hiçbir koşul bizi yıldırmamalıdır.



ASLA YALNIZ DEĞİLSİN

Mücahit AKKAYA
Psikolojik Danışman

İşsizlik geçmişten beri insanlığın kalıcı çözüm bulamadığı en önemli sorunlardan biridir. Günümüzde ön lisans ya da lisans düzeyinde profesyonel eğitim alarak meslek sahibi olan birçok birey, mesleki bilgi ve becerilerini uygulamada kullanamamakta yani iş sahibi olamamaktadır. Mesleği olan ancak henüz işi olmayan bireyler bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Başta fizyolojik olmak üzere, ihtiyaçlarını karşılamak için paraya gereksinim duyan bireyler ihtiyaç duydukları parayı kazanabilecek niteliklere sahip olmalarına rağmen bu özellikleri çalışarak kullanamadıklarından ihtiyaçlarını gidermede dışarıya bağımlı hale gelmektedirler. Söz gelimi, 25 yaşında lisans mezunu bir genç işsiz olduğu için yeme, içme ve barınma gibi temel fizyolojik ihtiyaçlarını gidermede ailesine ya da çevresine bağımlı olmaktadır. Bu durum gencin kendi hayatını istediği gibi sürdürmesini olumsuz etkilemektedir. İçinde bulunduğu koşullardan olumsuz etkilenen genç psikolojik açıdan zaman zaman kendisini yetersiz hissedebilmektedir ve bu yetersizlik hali gencin güçlükler karşısında ayakta durabilmesini zorlaştırmaktadır. Bireyin olumsuz koşullar karşısında gösterdiği dayanma gücü ile yakından ilişkili olan psikolojik sağlamlık kavramı bu noktada önemli hale gelmektedir. Psikolojik sağlamlığın korunmasında ise bireyin sahip olduğu özellikler kadar çevrenin de önemi büyüktür. Birey zorluklar karşısında ayakta durabilecek bir mizaca sahip olabilir, akademik başarıları sorunların üstesinden gelebilecek yeterliliğe sahip olduğunu gösterebilir ya da kendine ilişkin olumlu düşüncelere sahip olabilir ancak bütün bu özelliklere rağmen birey zaman zaman kendini yetersiz hissedebilir ya da psikolojik dayanıklılığı düşebilir. İşte bu noktada çevrenin önemi ortaya çıkmaktadır.

Henüz bir işe başlamamış olan gence “ne zaman işe başlayacaksın” şeklinde soru sormak yerine işe girme konusunda gösterdiği çaba takdire şayan ancak iş sahibi olmak sadece sana bağlı olan bir durum değil, elinden geleni yaptığını görüyoruz ve en kısa sürede mesleğini icra edebileceğin bir işe gireceğine inanıyoruz demek bireyin kendini iyi hissetmesine ve yalnız olmadığı duygusunu yaşamasına katkı sağlar. Ya da dört kişilik bir arkadaş grubundan üç kişinin bir işe girmiş olduğunu ve gruptaki bir kişinin işe girmediğini düşünelim. Böyle bir durumda, henüz işsiz olan birey kendini yetersiz hissedebilir ve işe yaramıyor hissine kapılıyor olabilir. Bu durumu hisseden arkadaşları, işsiz olan tek kişinin kendisi olmadığını; değerinin bir işe girmekle ölçülemeyeceğini işi olsun ya da olmasın değerli olduğunu ve meslek sahibi olma sürecinde gösterdiği çabanın karşılık bulduğu gibi iş bulma konusunda da göstereceği çabanın karşılık bulabileceğini kendisine söyleyebilirler. Böylelikle işi olmadığı için psikolojik açıdan yetersizlik hissine kapılan birey durumuyla ilgili akılcı olmayan inançları geliştirmeyi azaltabilir ve kendine ilişkin daha gerçekçi değerlendirmede bulunabilir. Unutmayın ki her insan zorlu koşullarla karşılaşmıştır ve karşılaşılan zorlukları tek başına aşmak zorunda da değildir. Kendi psikolojik sağlamlığımız kadar yakınımızdaki değer verdiğimiz, sevdiğimiz insanların psikolojik sağlamlığını desteklemek de önemlidir. Onların psikolojik açıdan sağlam olmalarına, zaman zaman ifade ettikleri akılcı olmayan inançlar karşısında gerçekçi ve adil değerlendirmeler yapmalarına katkı sağlamak bizim elimizde olabilir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan ve çevresini de koruyucu faktörler bağlamında olumlu etkileyen bireyler olmamız dileğiyle.



KURTULUŞ SAVAŞI'NDAN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞA BAKIŞ

Hülya Orhan
Psikolojik Danışman

Psikolojik sağlık insanın olumsuz yaşam koşullarının neden olduğu tatsız deneyimlerinden sıyrılabileceklerine ve bu zorlukların üstesinden geldikçe daha da güçleneceklerine ilişkin yorumlarıyla psikoloji alanında araştırmalara konu olmuştur. Psikolojik sağlamlığa akademik anlamda bakıldığında birçok tanımı mevcuttur, bunlardan biri “zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi” şeklindedir. Psikolojik sağlık, kavram olarak yeni sayılabilecek bir tarihe sahip olsa da insanı temel alan bir duygu durum ifade ettiği için geçmiş olaylar incelendiğinde de çıkarımda bulunmak mümkündür. Tarihçilerin kayıtlarında olayların en derin noktalarına kadar ayrıntıları mevcuttur. Bütün bu tarihin başrol oyuncusu insanın içinde bulunduğu ruh haline bakıldığında psikolojik sağlık diğer bir adıyla yılmazlık kavramı daha iyi anlaşılacaktır.

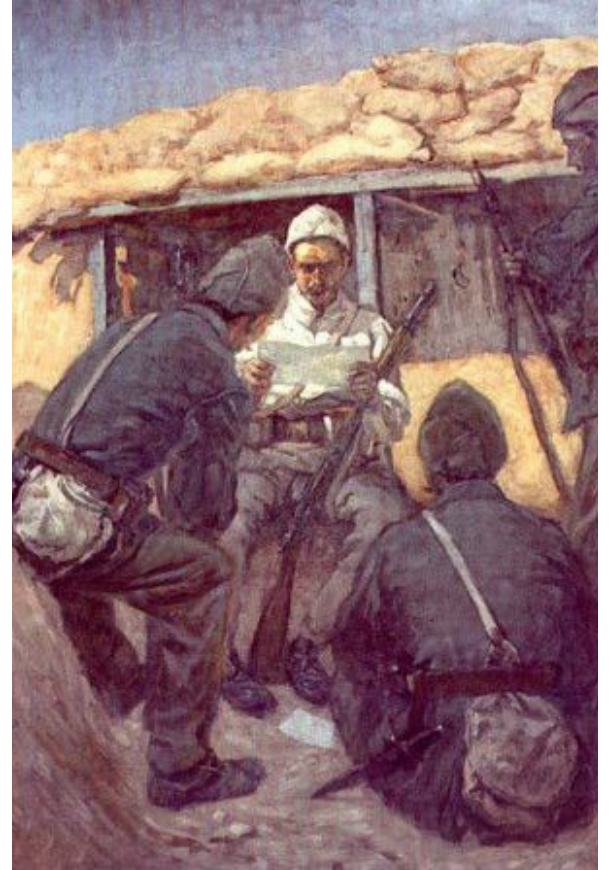
“13 Kasım 1918... Birinci Dünya Savaşı'nın galibi İtilaf devletleri, 22 İngiliz, 12 Fransız, 17 İtalyan, 4 Yunan gemisi ve 6 denizaltıdan oluşan tam 61 parçalık donanma ile İstanbul'u işgal etmişler tam 100 yıl önce... Mustafa Kemal, boğazdan geçerken zırhlılara şöyle bir bakıp **“Geldikleri gibi giderler”** diye mırıldanmış...” Bakıldığında Birinci Dünya Savaşından yüz binlerce şehitle mağlup çıkan dağılmış bir devletin vatandaşı olarak sadece bu sözü söyleyebilmek bile ne kadar zordur. Psikolojik sağlık yönüyle olayları tahlil etmek istediğimizde durumun söylenen sözleri gerçek yapmak adına ah vah etmeden şartları kabul ederek canının son haddine kadar ordusuyla, askeriyle, kadınıyla, erkeğiyle, ergenlik dönemindeki gençleriyle hatta yaşça daha küçük çocuklarıyla bir ülkenin canlı yılmazlık göstergesi olduğu söylenebilir. Masten, Best ve Garnezy (1990; Akt. Gizir, 2007) psikolojik sağlamlığın literatürde üç temel



KAYNAKÇA

- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), 113-128.
Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/200204>
- Öğülmüş, S. (2001, Mart). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık [Öz]. I. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, Adalet Bakanlığı ATAUM, Ankara.
Erişim Adresi: https://www.kriminoloji.com/Bir_Kisilik_Ozelligi_Olarak_Yilmazlik-Selahattin_Ogulmus.htm
- Sözcü Gazetesi Köşe Yazısı. Erişim Adresi: <https://www.sozcu.com.tr/2019/gundem/adim-adim-19-mayis-1919a-4445552/>

olguyu tanımlamak için kullanıldığını belirtmişlerdir. Bunlardan üçüncü grup çalışmalar, psikolojik travmanın olası etkilerinden kurtulma ve iyileşme konusunda önemli rol oynayan ortak bireysel özellikleri ve farklılıkları irdeleyen çalışmalardır. Tanımı gereği, travmatik yaşam deneyimlerinin bireyin yaşam kalitesini ve işlevselliğini azaltması beklenmektedir. Dolayısıyla, kimse incinmez (invulnerable) değildir ve stres kaynakları örseleyici ve yaşamı tehdit edici boyutlara ulaştığında psikolojik sağlık, travma sonrası iyileşmeye vurgu yapmaktadır. Kurtuluş Savaşındaki psikolojik duygu durum tahlili üçüncü olgu üzerinden yorumlanabilmektedir. Bu bir direniş savaşıdır ve atlatılan Birinci Dünya Savaşıyla birlikte insanlar psikolojik bir travmanın içindedir. Aynı zamanda, psikolojik sağlık iki boyutlu bir kavramı temsil etmektedir. Başka bir deyişle, 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. Psikolojik sağlamlıkla ilgili müdahaleler ise başa çıkma stratejilerinin ve koruyucu çevresel faktörlerin üzerinde durur. Araştırmacılar insanın kendi güçlerini ve olanaklarını vurgular; onların sıkıntı yaratacak durumlardan sıyrılma ve başa çıkma yeteneklerini pekiştirmeye çalışırlar. Özetle, psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için risk anahtar faktör olarak belirtilmektedir. Kurtuluş Savaşı'ndan psikolojik sağlamlığa baktığımızda görülen Mustafa Kemal'in sözü ve diğer örnekleriyle içinde bulunulan durumdan ülkece kurtulacağına duyulan inanç ve birliktelikle verilmesi gereken mücadelenin farkındalığı, grupça gösterilmiş bir psikolojik sağlık hareketidir.



PSİKOLEKTİF

SAYI 4 - AĞUSTOS 2019

DERGİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK