


Normal (?) Olan Akıl Sağlığı*Normal (?) Mental Health*Yener ÖZEN¹ , Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN² 

Gönderim: 02/09/2022

Düzeltilme: 27/11/2022

Kabul: 28/11/2022

ÖZET

Normal olan akıl sağlığının din, felsefe, psikiyatri ve psikoloji perspektifinden ele alındığı bu çalışmada; akıl sağlığının tanımını yapmak için akıl ve sağlık kavramları tek tek değerlendirilmiş ve parçaların bütüne kattığı anlama bakılarak, bu parçaların bütünü nasıl oluşturduğu ve bütünün parçalardan nasıl farklılaştığı tartışılmıştır. Çalışmada öncelikle normal ve anormal kavramlarına değinilmiştir. Normallığın dört farklı bakış açısı ele alınmıştır. Bunlardan ilki normallığın sağlıklı olma ile ilişkilendirilmesi durumudur ki bu makalenin ana temasını oluşturur. İkinci görüş normallığın olmadığı yönündedir. Bu görüşü destekleyenler normallığın varlığından söz edilemeyeceğini dile getirmektedirler. Üçüncü görüş normallığı ortalama olarak gören istatistiksel görüştür. Bu görüşe göre normallik bir dağılımdır ve çoğunluğun yer aldığı ortalama değerler normal sayılmaktadır. Son olarak normallik bir süreç olarak görülür ve topluma uyum sağlama ile ilişkilendirilir. Bu çalışmada yukarıda bahsedilen görüşlerden yola çıkarak normallik ve anormallik kavramları incelenmiştir. Çalışmanın ikinci kısmında akıl kavramı ele alınmıştır. Çünkü normal anormal kavramlarının ortaya konulması ile akıl sağlığının normallığı tartışılacağı için aklın da tanımlanması gerektiği düşünülmektedir. Akıl kavramı felsefe, din bilimleri, psikiyatri ve psikoloji alanları ışığında tartışılarak açıklanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda normal olan akıldan bahsedilip bahsedilemeyeceği ele alınmıştır. Aklın tanımından sonra bireylerde; doğruyu yanlıştan ayırabilme yeteneği, seçim yapabilme yeteneği, sorumluluk alma yeteneği ve eylemde bulunma yeteneği incelenerek bu kavramların akıl ile ilişkisi ele alınmış ve bu konular hakkında bilimsel bir değerlendirme yapılmıştır. Son olarak Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık ve akıl sağlığının tanımlarına bakılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün akıl sağlığı tanımından yola çıkılarak tanımın içerisinde yer alan unsurlar (kendi potansiyelini gerçekleştirme, normal-anormal stres, kişinin refahı/iyi oluşu) tek tek ele alınmıştır. Akıl sağlığının ölçütleri sayılabilecek olan bu konular psikiyatri ve psikoloji perspektifinde incelenmiş ve alan yazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Normal, anormal, akıl, akıl sağlığı.**ABSTRACT**

In this study, in which normal mental health is discussed from the perspective of religion, philosophy, psychiatry and psychology; In order to define mental health, the concepts of mind and health were evaluated one by one and it was discussed how these parts constitute the whole and how the whole differs from the parts by looking at the meaning that the parts add to the whole. In the study, first of all, the concepts of normal and abnormal were mentioned. Four different aspects of normality are considered. The first of these is the association of normality with being healthy, which is the main theme of this article. The second view is that there is no normality. Those who support this view state that the existence of normality cannot be mentioned. The third view is the statistical view, which sees normality as the mean. According to this view, normality is a distribution, and the mean values with the majority are considered normal. Finally, normality is seen as a process and is associated with adaptation to society. In this study, the concepts of normality and abnormality were examined based on the above-mentioned views. In the second part of the study, the concept of mind is discussed. Because the normality of mental health will be discussed with the introduction of the concepts of normal and

¹ Doçent Doktor, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, ygm.ozturk@gmail.com

² Öğretim Görevlisi, Bayburt Üniversitesi, digenc@gmail.com

abnormal, it is thought that the mind should also be defined. The concept of mind has been tried to be explained by discussing in the light of philosophy, religious sciences, psychiatry and psychology. In this context, it is discussed whether we can talk about the normal mind. After the definition of mind, in individuals; The ability to distinguish right from wrong, the ability to make choices, the ability to take responsibility and the ability to act has been examined and the relationship between these concepts and the mind has been discussed and a scientific evaluation has been made about these issues. Finally, the definitions of health and mental health according to the World Health Organization were examined. Based on the World Health Organization's definition of mental health, the elements included in the definition (realizing one's own potential, normal-abnormal stress, well-being/well-being of the person) were discussed one by one. These issues, which can be considered as the criteria of mental health, were examined in the perspective of psychiatry and psychology and discussed in the light of the literature.

Keywords: Normal, abnormal, mental, mental health.

Önerilen atf: Özen, Y., & Yazıcıoğlu Coşgun, M.M. (2022). Normal (?) olan akıl sağlığı. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 94-109.

GİRİŞ

Genç yaşına rağmen cesur, atılgan ve otizm spektrum bozukluğuna sahip bir kız olan Rosie KING, kendisine normal olmasını söyleyen insanlara şöyle cevap vermiştir.

“İnsanlar çeşitlilikten o kadar korkuyorlar ki, her şeyi belirli etiketleri olan küçük kutucuklara sığdırmaya çalışıyorlar. Kendimi bu küçük kalıplara sokmaya çalışsaydım şu an yaptığım şeylerin yarısını bile yapamazdım. Düşünecek olursak normal nedir ki? Yani ne anlama geliyor? Aldığınız en iyi iltifatın bu olduğunu düşünün bir. “Vay, sen çok normalsin!” Ancak iltifatlar; olağanüstüsün ya da alışılmışın ötesindesin, mükemmelsin şeklindedir. Bireyler bu tür şeyler duymak istiyorsa o zaman neden normal olmak için çabalyorlar? İnsanlar çeşitlilikten o kadar korkuyorlar ki normal olmayanları bile o kalıba sokmaya çalışıyorlar. İnsanları normale dönüştürmek için tedaviler sunuyorlar.”

Gerçekten de normallik nedir? Bilim normalin tanımını yapmaya neden bu kadar çabalamaktadır? Özellikle psikiyatride ve psikolojide normalin tanımını yapmak mümkün müdür? Normal olan, sağlıklı olan akıl nedir ve eylemleri neler olmalıdır? Normal olmanın ölçütleri neler olabilir? Bu çalışmada yukarıda yer verilen sorulara çeşitli disiplin dalları incelenerek bilimsel açıdan cevap verilmeye çalışılmıştır.

Normallik fenomenin ideal ya da optimal ölçütünün belirlenmesi ile ilişkili şu olayın önemli bir parametre olduğu ifade edilmektedir. 1920'li yıllarda askeri uçaklar tasarlandığında, standart bir kokpit elde etmek için bir grup pilotun bacaklarının ne kadar uzun olduğu, gövdelerinin ne kadar büyük olduğu, oturduklarında gözlerinin nerede olduğu gibi bir takım ölçütler belirlemeye çalışmışlar ve böylece pilot kabinleri için normal olan standart ölçüler belirlemek istemişlerdir. Bu durum başlarda işe yaramıştır, ancak uçaklar 1950'lerde sofistike hale geldikçe, pilot hatası nedeniyle düşmeye başlamışlardır. Askeriye, standart olarak belirlenen pilot vücut ölçülerinin otuz yılda değişmiş olabileceğini düşünerek kokpiti yeniden normalize etmeye karar vermişlerdir. Yaklaşık 4.000 askeri pilot yeni bir değerlendirme ölçütüne tabi olmuşlardır. Ancak bu çalışma yapılırken tek bir bilim adamı, Teğmen Daniels, bu konuda farklı düşünmüştür. Pilot olarak alınan bireylerin kaçının normal olarak düşünülen ölçütlere sahip olduğunu tespit etmek istemiştir. Askeriyenin standart olarak belirlediği 10 ölçütü almış ve şu soruyu sormuştur: "Yaklaşık 4.000 pilotun kaç 10 ölçütün tümü için aralığın orta yüzde 30'unda, yani normallik aralığındadır?". Bu oran incelendiğinde 4000 pilotta 10 ölçütün sadece yüzde 3,5 normal olduğu tespit edilmiştir (Rose, 2016).

Bu durum bize normalliğin ölçütünü belirlemenin ve tanımlanmasının ne kadar zor olduğunu göstermektedir. Aslında herkese uyacak şekilde tasarlanan durumlar bazı kimselere uymayabilir. “Normal” olma durumunu bireylere uygularsanız, bilinen bilim kanunlarını ihlal etmiş olursunuz. Nitekim insanları olağan, tipik, ortalama veya normal olarak karakterize edebileceğimiz fikri de genel olarak yanlış görülebilir (Hayes, 2021). Ancak psikiyatri ve psikoloji bilimi insanları tanılamak ve standart uygulamalar getirmek adına normal ve anormal kavramlarının ölçütlerini belirlemeye çalışmaktadır. Buna karşılık bu alanlarda ölçüt kabul edilebilecek bir normal modelinden söz edilememektedir (Geçtan, 2020:14).

Aristoteles “bir miktar delilik karışımının bulunmadığı mükemmel bir ruh yoktur” derken normal tanımlamanın zor olduğunu bu yüzden de normal ve anormal kavramlarının iç

İçeride geçmiş kavramlar olduğunu kast etmiş olabilir. Normal ve anormal ölçütlerini belirlemek psikoloji biliminin de araştırma geldiği bir konu olmuştur. Özellikle akıl sağlığında normal olabilmenin ölçütlerinin neler olduğu ve hangi konularda anormal davranışlardan bahsedilebileceği akıl sağlığı alanında araştırılan hususlardandır. Bu çalışmada da normallik ve anormallikten yola çıkarak yapılan aklın tanımından ve akıl sağlığı ölçütlerinden bahsedilecektir.

İstatistiksel olarak normal kavramı tanımlanırken, çoğunluğa uyan ve normallik eğrisinin iki aşırı ucunda olmayıp ortasında toplanan kitleyi temsil ettiği söylenmektedir. Ancak bu tanıma göre körler ülkesinde gören kişinin anormal olması gerekmektedir. Peki gören kişiyi anormal yani sağlıksız olarak adlandırmamız mümkün müdür? Görüldüğü üzere istatistiksel tanım göreceli kısmen de geçersiz olabilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2020).

Psikoloji ve psikiyatri alanlarında iki tür normallik tanımından bahsedilebilir. Birincisi toplumun kabul ettiği şeyleri normal olarak tanımlar iken ikincisi bireyin kendisini iyi hissettiği her durumu normal olarak tanımlamaktadır. Yani bir durum topluma göre uygun olsa bile kişinin gelişimini engellediği sürece uygun bir davranış olarak görülmez (Geçtan, 2020: 14). Klinik açıdan normal kavramı tanımlanırken; çevreye uyum sağlayabilen, hoşnut ve mutlu olabilen, id, ego ve süper ego arasında dengeyi sağlayabilen bireyi normal/sağlıklı olarak kabul etmekle birlikte, bu durum çağdan çağa, toplumdan topluma hatta bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Görülen o ki normalin tanımını yapmak pek de mümkün görünmemektedir. Ancak psikiyatri ve psikoloji biliminde bazı olgular dışında, bireylerin ruhsal rahatsızlıklarının olup olmadığı söylenebilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2020).

Anormalin tanımını yapmak normalin tanımını yapmaktan bir nebze olsun daha kolay görünmektedir. Akıl sağlığı bozulan bir kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında tutarsızlık, aşırılık, uygunsuzluk ve yetersizlik durumu gözlenmesi, anormallik olarak tanımlanmaktadır. Ancak normallikte olduğu gibi anormalliğin tanımı da bir takım değer yargılarından etkilenmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2020). Örneğin normallik kültürel değer yargılarından çok fazla etkilenmektedir. Batı Afrikada bulunan Wodaabe adlı bir kabiledede genç erkekler kadınları etkilemek için ayrıntılı ve oldukça abartılı bir makyaj yapar ve elbise giyerler. Ancak bu durum diğer kültürlerde hoş karşılanmayabilir (Myers ve Dewall, 2016). Bu durum bir kültürde yaşayan insanların diğer kültürlerde süregelen davranış kalıplarını anormal olarak görebileceğini bizlere göstermektedir.

Bu çalışmada ruh sağlığı terimi yerine akıl sağlığı terimi kullanılması uygun görülmüştür. Akıl sağlığı alan yazında ruh sağlığı olarak da adlandırılmaktadır. Ancak gözle görülemeyen ve ölçülemeyen “ruh” tanımının tam olarak yapılamaması ve alanda tartışılabilen bir konu olmasından dolayı, ruh terimi yerine zihin-akıl terimleri kullanılmaktadır. Çünkü zihin-akıl ruhtan ziyade bilimsel açıdan daha kapsamlı olarak incelenebilen kavramlardır (Topçu, 2010). Nitekim bu çalışmada da akıl sağlığı terimi ruh sağlığı teriminin yerine kullanılacaktır.

Hepimiz yaşamımızı idame ettirmek, kaliteli bir yaşam sürebilmek ve başkaları ile iyi geçinebilmek için akıl sağlığına ihtiyaç duymaktayız. Bununla birlikte sadece bireylerin değil toplumların da akıl sağlığına ihtiyaç duyduğu görülmektedir. Nitekim psikolojinin önde gelen isimlerinden sayılabilecek olan Sigmund Freud ile aynı dönemde yaşamış olmasına rağmen,

akıl sağlığının yerinde olmadığı düşünülen Hitler'in sergilemiş olduğu tutuma; Hitler yönetiminde bulunan ve insanlara zulmeden Alman ordusuna baktığımızda toplumların akıl sağlıklarının da bozuk olabileceği anlaşılmaktadır. Bunun nedeni bireysel akıl ile kollektif/kamusal aklın oluşturduğu birliktelik olabilir. Nitekim siyasi düşünürlerinden John Rawls (2007) insanoğlunun bireysel veya kendi aralarında oluşturdukları özgül grupların, belli bir konuda karar vermelerini sağlayan şeyin, bireyin ve kolektif yapının akıllı olduğunu söylemektedir. Kamusal akıl iyiyi ve kötüyü ayırt edebilen (Müftüoğlu,2003) bir akıl olarak görülmekte, ancak iyiyi ve kötüyü belirleyen ölçütleri tanımlamakta sıkıntı yaşanabilmektedir.

Toplumların akıl sağlığını da oluşturan bireysel akıl sağlığını incelemek bu çalışmanın amaçlarından biridir. Bu alanda yapılan “akıl sağlığı” kavramının netleşebilmesi için öncelikle aklın ve sağlığın yani bu birlikteliği oluşturan kelimelerin anlamına tek tek bakmanın gerekli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca parçaların bütünü nasıl anlamlandırdığına ve bütünün parçalardan bağımsız olan yeni anlamına da bakmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

Akıl Nedir?

Türk Dil Kurumu (2021)'na göre aklın kelime manası; düşünme, anlama ve kavrama gücüdür. Arapçada aklın kelime manası ise; bağlamak, tutmak, men etmek, korumak olarak yer almaktadır (Esen, 2011). Yani insanın aklını kullanması yanlış fiilleri yapmasını engeller, bireyi yanlış yönlendiren yollara sapmasını engeller ve kötülükten alıkoyar (Bağdadi, 1980, Akt: Özpilavcı, 2020). Ancak akıllı kelime manası ile izah etmenin yeterli olmadığı ve anlamının derinlemesine incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Felsefe ve din bilimleri aklın ne olduğunu izah etmeye çalışan iki bilim dalı olduğundan bu alanlarda birkaç görüşün incelenmesinin iyi olacağı kanaatindeyiz.

Felsefe bilimine göre akıl öncelikle duyulardan gelen verileri analiz edip hatalı verileri düzelten, sınırlı olan bilgilerin kapsamını genişleten, bilgileri sistemleştiren, insanoğlunun sadece duygularına göre hareket etmesini engelleyip duygularını kontrol eden ve farklı bilgiler arasında seçim yapabilme kabiliyetine sahip olan bir yetidir (Razi, 1987, Akt: Akyüz, 2020).

Bir başka ifade ile akıl, bireylerde var olan ve olayların arasında bağlantılar kurarak olayları bu bağlara göre anlamlandıran yetidir. Akıl bireylerin soyutlama yetisini kullanarak tümellerin bilgisine ulaşmasını sağlar. Böylece akıl sayesinde bilim ve sanat ortaya çıkar. Akıl aynı zamanda insanı, heves ve şehvet gibi ani isteklerden alıkoyan bir fren mekanizması olarak da çalışmaktadır (Yıldırım, 2020). Yazının ilerleyen kısmında felsefe ve bilimde önde gelen isimlerden birkaçının akıl tanımına yer verilecektir.

Felsefe denilince akla gelen ilk isimlerden olan Aristoteles; akıllı ruhun içerisinde yer alan bir kavram olarak ele almaktadır. Ruh Üzerine adlı kitabında ruhu, insanın yaşamını devam ettirmesini sağlayan (akıldan ayrılan kısmı burası olabilir), duyumsayan ve asıl anlamda düşünen şey olarak tanımlar. Akıl hem düşünen hem de düşünülen şeydir (Aristoteles, 1956; Çev: Levin Basut ve Babür,2020).

Felsefe biliminin önde gelen isimlerinden bir diğeri olan Descartes, akıllı düşünme davranışını gerçekleştiren, herkese eşit olarak verilen ve doğruya ulaşmak için gerekli olan bir araç olarak görmektedir (Altuner, 2020). Sağduyu ve akıl insanlara eşit dağıtıldığı için dünyada var olan bu kadar yanlışın nedeni bazılarının aklının daha fazla olması olamaz. Bunun nedeni

düşünceleri ayrı yollardan götürmek ve aynı şeyleri göz önünde bulundurmamak olabilir (Topdemir, 2016). Aklın doğruya ulaşmak için kullandığı yolları Descartes Kartezyen yöntemle açıklar. Descartes'e göre birey, kartezyen yöntemle ussal davranır ve doğru yolu keşfeder. Akıl bir araçtır ve ussallık doğru kullanılmazsa yanlış da götürebilir. Akılda Tanrı tarafından yerleştirilmiş bilgilerin yanında insanın elde ettiği bilgiler de mevcuttur (Altuner, 2020). Aklın doğruyu yanlıştan ayırt edebilme yetisi yazının ilerleyen bölümlerinde ayrıntılı olarak tekrar ele alınacaktır.

Aklın ne olduğu konusuna felsefe alanında yer alan bir başka büyük düşünür Kant ile devam edersek, ona göre akıl teorik ve pratik olarak iki şekilde ele alınmaktadır. Teorik akıl bilmeye yöneliktir. Bilgi edinme eylemini düşünme yolu ile gerçekleştirir. İnsan duyu organları aracılığı ile sezerek düşünür ve bilgiye ulaşır. Pratik akıl ise eylemlerimizin nedenselliğini sorgulayan yönümüzdür (Güneç, 2021). Böylece akıl aynı zamanda eylemlerimizin sonuçlarının nedenselliğini sorgulayan bir yeti olarak karşımıza çıkmaktadır.

Aklın sayesinde eylemlerimizin doğruluğunu sorguladığımızı dile getiren büyük Türk düşünürlerinden Yusuf Has Hâcib (Akt: Çakıcıoğlu, 2011) Kutadgu Bilig'de akılı şu şekilde tarif etmektedir. *"Akıl bir meşaledir, kör için gözdür. Ölü beden için can, dilsiz için sözdür. Hareketi doğru ve itibarı büyük olan, daima sağdan hareket eden, hiç solu olmayan, doğru ve dürüst olan, hiç hilesi olmayan, makul tavır ve hareketlere sahip olan, aylar ve yıllar geçse dahi, gidişi aynı doğru yoldan taşmayan, hareketinin esası doğruluk üzerine tesis edilen, akim hareketi ihtiyar, fakat kendisi genç olan, küçüklüğü sevimli, ihtiyarlığı sakın, kendisi halim, alçak gönüllü ve çok faydalı olan şeydir"*. Yani insan akılı sayesinde görür ve doğruyu yanlıştan, iyiyi kötüden ayırt eder. Akıl doğruları bulan şeydir.

Bir diğer büyük düşünür Yunus Emre, Rishaletü'n Nushiyye (Öğüt Kitabı)'nda akılı üç tür olarak ele almaktadır ve bunların özelliklerini şöyle sıralamaktadır:

"akt pādişāhun kadınlığı pertevindendür. 'akl dah üç dürlüdür. akl-t ma'āşdur dünya tertiblerin bildürür: biri de akl ma'āddur ahret ahvālin bildürür. biri de "akl-ı külli dūr allah te ālä ma'rifetin bildürür (I-III)

"Akıl. Hz. Allah'ın ezeli ışığındandır. Akıl da üç türdür. Birisi geçim akıldır, dünya işlerini düzenler. Birisi de ahret akıldır, ahret işlerini düzenler Birisi de tam akıldır, Hz. Allah bilmeyi bildirir." (Boz, 2017)

Yunus Emre'ye göre insanı yöneten iki unsur vardır. Bunlar nefis ve ruhtur. Nefis ve ruh insanın sorumluluğundadır ve galip gelmek için birbirleriyle savaşırlar. Ruh Allah katından gelir, nefis ise kötü şeyler istediğinden dolayı şeytandandır. İnsanoğlu ruhunu dinlerse yeri nur olur. Nitekim ruhunu yaşatmak isterse nefsin isteklerini bırakmalıdır. Aç gözlülük ise insan akılı karşısında boyun eğmektedir. Akıl insanın derdini anlayan ve onu iyileştirendir (Boz, 2017). Eğer akıl insanın derdini anlayıp onu iyileştirebiliyorsa aklın yokluğunda kişiyi iyileştiren şey nedir? Ya da aklın yokluğunda kişinin iyi olmasından bahsedebilir miyiz? Bir başka deyişle akılı olmayan insan bize iyi olduğunun bilgisini verebilir mi?

İslam felsefesine göre akılı ele alacak olursak; İslam filozoflarından İbni Sina akılı dört aşamada incelenmektedir. Heyulani, bilmeleke, bilfiil ve müstefad. Heyulani akıl; her bireyin sahip olduğu temel akıl düzeyidir. Duyu organlarından gelen verileri sorgulamadan kabul eden

akıldır. Bilmeleke akıl; bireylerin doğuştan sahip olduğu ön öğrenmelerdir. Bu akıl aşamasında irade yoktur. Bilfiil akıl; heyulani ve bilmeleke akıldan gelen ilk bilgileri alarak bilgileri kıyaslar ve yeni bilgiler üretir. Müstefad akıl ise bireyin ulaştığı en üst akıldır ve insanoğlunun eriştiği en kusursuz bilgi seviyesini temsil eder. Heyulani ve bilmeleke akıl herkeste mevcut iken bilfiil akıl ve müstefad akıl sonradan kazanılır (Yıldırım, 2020). Aynı zamanda İbni Sina'ya göre akıl ilk fitrat olup, akıl sayesinde güzeli ve çirkini ayırt edebilme kuvveti olan ve tümel hükümlere varabilen güçtür. Aynı zamanda akıl bireylerin diğer insanlar tarafından beğenilen hareketleri, konuşması ve tercihlerini yöneten güçtür (Abbott van Dyck, 1906, Çev: Gemicioğlu, 2019).

İlk islam filozoflarından biri olarak bilinen Kindi'ye göre de akıl dört kısma ayrılır. Fiil, kuvve, meleke ve zahir. Fiil; etkin olan aklı, kuvve; bireyde potansiyel olarak bulunan aklı, meleke; nefiste mevcut olan aklı, zahir ise nefste olup fiilen görülen aklı temsil eder (El Kindi, Çev: Kaya, 2003).

Gazali'ye göre aklın dört anlamı vardır: görünür bilgileri kavramak için doğuştan sahip olduğu yeteneğe sahip olmaktır. Aynı zamanda yetişkinlikte mümkün olan ile olmayanı ayırt edebilmek için gerekli olan bilgiye sahip olmak, deneyimlerle elde edilen bilgilere sahip olmak ve geçici olan heva ve hevesi yok ederek ebedi saadeti kazanma yetisine sahip olmaktır. Yani aklın bir kısmı doğuştan, bir kısmı ise sonradan eğitim ile elde edilir (Çubukçu, 1964).

Aklı tek aşamada ele alan düşünürler de bulunmaktadır. Bunlardan biri olan Cürcani (Yıldırım, 2020)'ye göre akıl, nefis, zihin kavramlarını aynıdır ve akıl insanın içinde bulunan ve doğruyu yanlıştan ayırt edebilmesini sağlayıp bedeni idare eden bir cevherdir.

Bu zamana kadar bahsedilen bilgilerle paralel olarak aklın sadece çevresinde olup bitenler hakkında varsayımlarda bulunan değil, aynı zamanda işlevsel olan, doğruyu ve yanlışı muhakeme edebilen bir olgu olduğunu söylemektedir. Aklın sağlıklı olması için şüpheli durumda hemen harekete geçmeyip yanılma ihtimalini göz önüne alarak değerlendirme yapması ve ona göre harekete geçmesi gerekir. Akıllı insan, eldeki verilerin doğruluğunu deneyimlerine, bilgi birikimine, değer yargılarına göre yorumlar (Özdemir, 2017).

Tüm bunlardan aklın ne olduğu ve nasıl olduğu hakkında şu yargılara ulaşılabilir. Akıl isim olarak kendi başına var olan bir cevherdir. Akıl fiil olarak akletme belirtisidir. İnsanoğlu ise hem akıl sahibi hem de akleden yani hem etken hem de edilgen akla sahiptir. Akleden akıl bireyi doğruya götüren ve yanlıştan uzaklaştıran ilmin bilgisini de bilmektedir (El-Bağdadi, 1980, Akt: Özpilavcı, 2020).

Yukarıda yazılanlardan yola çıkarak insanın akli ile doğruyu-yanlıştan ayırt edebilme, seçim yapabilme, seçimlerinin sonucunda sorumluluk alabilme ve eylemde bulunabilme yetilerini elde ettiğini söyleyebiliriz.

Akıl ve Doğru ile Yanlış Arasındaki Ayrımı Yapabilme Yetisi

Aklın doğruyu yanlıştan ayırt edebilmesi ve doğru olana ulaşabilmesi aklın kendisine, yaratıcı tarafından belirlenen emirlere veya bireylerin sahip olduğu birtakım ahlaki değerlere göre mümkün olacağı konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Doğruya yaratıcının emirleri ile ulaşılacağını düşünenler akli iman etmek için gerekli şart olarak görmektedirler. Akıl, duyuların idrak edemediği bir düşünce merkezi, hakikatin ardındaki manayı anlayabilen ve iyi

ve kötü arasında mukayese eden bir güçtür (Esen, 2011). Gazali de akli sadece tek başına insan için iyi olarak görmeyip vahiyle iyiye ve doğruya ulaşan şey olarak ele almaktadır (Çubukçu,1964).

Felsefede ise aklın doğruyu yanlıştan ayırması aklın kendisine atfedilir. Saint Anselmus'a göre akıl duyuların sağladığı verileri yorumlayarak yanlış ya da doğru anlama ulaşır. Doğruluk veya yanlışlık anlamanın bir sonucudur. Anlama da akılla olur. Ancak anlayabilmek için inanmak gerekir. Bir insan inanarak gerçek bilgiye ulaşılabilir. Yalnızca inananlar doğru ve yanlışın gerçeğini anlayabilirler (Erkızan ve Çüçen, 2013). Kindi'ye göre de gerçeğe ulaşmak için akıl en önemli araçtır (El Kindi, Çev: Kaya, 2003). Leibniz, aklın doğruları ve olgunun doğruları olmak üzere doğru olanı ikiye ayırır. Aklın doğruları mutlak ve değişmez olan gerçektir. Olgunun doğruları ise mutlak değildir ve karşıtlığı da olasıdır (Topdemir, 2016).

Birey duyumsamadıkça ne bir şey öğrenir ne de anlayabilir. Düşünmek ve anlamak duyu organlarıyla elde ettiğimiz duyumsamadan farklıdır. Duyumsanan her şey doğrudur ama imgelemelerin pek çoğu yanlış olduğundan imgeleme yetisi ile elde edilen anlama ve düşünme her zaman doğru olmayabilir (Aristoteles, 1956; Çev: Levin Basut ve Babür,2020).

Felsefe ilminin büyük düşünürlerinden Descartes'e göre doğruyu bilmek için akıl yöntemine (Kartezyen yöntem) ihtiyaç vardır. Bu yöntem dört unsurdan oluşur: apaçıklık, çözümleme, biresim ve sayıştır. Apaçıklık; doğruluğunu bilmediği hiçbir şeyi doğrudan kabul etmemek, çözümleme; daha kolay anlamak için bölümlere ayırmak, biresim; sıralama içermeyen düşünceleri bile sıralamak, sayış ise; tekrarlar yapmaktır (Altuner, 2020).

Ahlak felsefesine göre birey doğru ve yanlış ahlaki değerleri vasıtasıyla belirler. Değerler ise toplumların kültürleri, bireylerin dini inanışları gibi bireysel ve çevresel birçok durumdan etkilenmektedir. Ancak evrensel olarak belirlenen bazı değer yargıları vardır. Bunlar; doğruluk, dürüstlük, sözünde durmak, güvenilir olmak, sadakat, başkalarına saygı göstermek ve yardımda bulunmak, mükemmeli aramak ve sorumluluk sahibi olmaktır (Kolçak, 2018). Akıllı insan değerler vasıtasıyla doğruyu yanlıştan ayırt edebilme yetisine sahip olan insandır. Bir başka ifade ile kişi doğruya akli ile yaratıcıdan gelen emirler ile ya da sahip olduğu ahlaki birtakım değerler ile ulaşabilmektedir.

Psiko-sosyal alanda iki temel ayırt etme yeteneği vardır. Birincisi duygusal ayırt edebilme, ikincisi ise bilme ve başarıma yeteneğidir. Gelişen birey çocukluk yıllarında neyin hoş veya nahoş olduğunu çevresinden öğrenir ve ona göre hareket etmeye başlar. Çocuk ayırt etme ve birleştirme yolunu öğrenirse çevresini anlamlandırabilecektir. Ayırt etme, önceden yaptığı ve hoş karşılanmayan davranışları da tekrar yapmamasını sağlayan bir mekanizmadır. Bu şekilde birey neyi yapıp neyi yapmaması gerektiğini ayırt edebilir ve topluma uyum sağlayan biri haline gelebilir (Peseschkian, 2020).

Akıl ve Seçim Yapabilme (İrade)

Aklın doğruyu yanlıştan ayırt edebilme yetisi bu ikisi arasında da seçim yapabilecek kabiliyette olması anlamına da gelebilmektedir. Kişinin seçim yapabilme yetisine sahip olması için aynı zamanda özgür bir iradeye sahip olması gerektiği varsayılmaktadır. Leibniz'e göre bir kimsenin seçim yapabilmesi için özgür olması gerekmektedir. Özgür olmak ise bir kimsenin

kendisi için seçim yapabilmesidir. Yani bireylerin seçimleri dış kuvvetlerden bağımsız ve kendi akli ile yapabilirliği doğrultusunda bireylerin özgür olmasından söz edilebilir (Topdemir, 2016).

Epiktetos'a göre insan akli ile diğer canlılardan ayrılmakta ve insanın en hakiki nimeti akıl olmaktadır. İnsanlığa uygun yaşamak akla ve doğaya uygun yaşamakla elde edilir. Bunu sağlamak için de çok güçlü bir irade gerekir. Dünyada iki şey olup bitmektedir. Elimizle değiştirdiklerimiz ve değiştiremediklerimiz. Değiştirebildiğimiz şeyler, fikirler ve eylemlerimizdir. Değiştiremeyeceğimiz şeyler ise mal, mülk, şan, şöhret gibi şeylerdir. Özgürlük ve irade değiştirebileceğimiz şeyleri değiştirebilmek ve seçebilmekte yatmaktadır. İnsanların eylemleri logos (yaratıcı, us) tarafından öngörülse de her insan; akli ve özgürlüğü doğrultusunda kendi seçimlerini kendisi yapmaktadır (Yıldız, 2019).

İrade, psikiyatri ve psikoloji literatüründe öz-kontrol, öz-disiplin, öz-yönetim, öz-düzenleme gibi kavramlar ile ifade edilir. Tanımsal olarak irade; yapılmak istenenin yapılması, yapılmak istenmeyenine ise yapılmaması şeklinde ifade edilebilir. İradede yer alan bu denetim mekanizması toplumsal normlar ve normal sayılan davranışlar nezdinde yapılırsa pozitif bir davranış olarak görülür ve böyle davranan bireyler aklini kullanan "kâmil insan" olarak adlandırılabilir. İrade aynı zamanda bir amacı gerçekleştirmek için karşılaşılan zorluklara bakılmaksızın karar verme ve harekete geçebilme kabiliyetidir. İradede bilinçli hareket etme söz konusudur (Balci, 2022). Bu nedenle akıl ve irade birbiri ile ilişkili kavramlar olup, aklın varlığının olmadığı yerde normal davranışın seçilmesi için iradenin varlığından söz etmek pek de mümkün görünmemektedir.

Akıl ve Sorumluluk

Aklın insanlara özgür iradeleri doğrultusunda seçim özgürlüğü sunması bireylere yaşantılarına yön vermede kendi kişisel sorumlulukları olduğunu da kabul etmek zorunda olmalarına yol açar (Özen, 2010). Bireyin kendi seçimlerinden sorumlu olması demek bu seçimlerinin sonuçlarını üstlenmesi anlamına gelmektedir (Özen, 2015). Bu nedenle akıl ve sorumluluk kavramları da bir arada incelenmesi gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Hume, insanın akla sahip olan bir varlık olmasının, insana birtakım sorumluluklar yüklemekte olduğunu söylemiştir. Bu sorumluluklardan en önemlisi bireyin bilimle aklını beslemesi ve bilim uğraşısının da eylem ve toplumla ilgili olması gerekliliğidir (Topdemir, 2016).

Akseki'ye göre insanın sorumlu olması için akli melekelerinin yerinde olması ve hür olması gerekir. Birey bu şartları taşıyorsa sorumlu olmasından bahsedilemez. Akli melekeleri yerinde olan insan sorumluluk almamak için bilgisizliği öne süremez. Akıl sahibi olan kişiler seçmiş oldukları eylemlerde sorumlu olarak kabul edilirler. Sonuç olarak davranışlar ve bu davranışlara yön veren ve kaynaklık eden akıllı insanın niyeti, sorumluluğun kapsamına giren şeydir (Yalın, 2015:223).

Aklın var olmama durumunda bireylere sorumluluk yüklemek pek olası görünmemektedir. Çünkü insan varlık âleminde gerekli bilgilere sahip olmanın ötesinde bu bilgileri kullanma sorumluluğuna da sahip olmalıdır. Nitekim insan akıl sahibi olduğundan dolayı, bilgi edinmenin sorumluluğunu üstlenen ve varlık âlemindeki düzenin yürütülmesinde

büyük role sahip olan bir varlıktır. Sorumluluk aynı zamanda tercih edebilme ile ilişkilidir. Birey, yapmış olduğu davranışlardan sorumlu olmak için özgür seçim yapabilme yetisine sahip olmalıdır ve akılı ile normal olan davranışı tercih edebilmelidir (Yeşil, 2021).

Akıl ve Eylem

Akıl fiil olarak akletme işlevini yerine getirir. Birey aklın kendisine sahip olduğu gibi aynı zamanda akledendir. Yani hem etken hem de edilgen akla sahiptir. (Bağdadi, 1980, Akt: Özpilavcı, 2020). Kant'ın perspektifinden etken ve edilgen olan akıl teorik ve pratik olarak iki şekilde ele alınmaktadır. Teorik akıl bilmeye yönelik olan akıldır. Akıl bilgi edinmek için eylem olarak düşünme yolunu kullanır. Aynı zamanda bireyler duyu organları aracılığı ile sezgi yoluyla düşünür ve bilgiye ulaşır. Pratik akıl ise insanoğlunun yapmış olduğu eylemlerini neden yaptığını sorgulayan akıldır. Teorik ve pratik akıl bir köprü ile birbirlerine bağlıdır ve bu köprüden teorik olan bilgiler eylemsel nedenleri sorgulamak için pratik akla doğru yol alır (Güvenç, 2021).

İbni Sina aklın eylemlerini tarif ederken akılı hem anlayabilen hem de anlatabilen şey olarak açıklamaktadır. Anlama gücü analiz ve sentez yapabilmesi ile ilişkilidir. Dahası muhakeme yeteneği olan insan aklını bilimle meşgul ederse aklın etkinliği söz konusudur. Kötülükle meşgul olan insan aklını bunlarla oyalamakta ve aklın eylemlerini sabote etmektedir. Akıllı insan; aklını bilgeliğin, dayanıklılığın ve dürüstlüğün yoluna yönlendirebilir (Abbott van Dyck, 1906, Çev: Gemicioğlu, 2019).

Din bilimleri perspektifinden aklın gerçekleştirdiği eylemler İslam dininin kutsal kitabı olan Kuran yoluyla açıklanmaya çalışılmıştır. Çünkü Kuran kutsal olmasının yanı sıra Arap kültüründe önemli edebi eserlerden biri olarak da görülmektedir. Kuranda akıl doğrudan isim sözcüğü olarak kullanılmayıp bunun yerine, aklın türevi olan ve fiil olarak kullanılan kelimelerin yanı sıra, kalp sözcüğü de aklın yerine kullanılır. Aklın kelime manası ile değil onun yansıması olan fiiller olarak kullanılması, İslam dininin işlevsel akla önem verdiğini göstermektedir. Nitekim akıllı insan düşünen, düşünce üreten; bilen, anlayan veya anlamaya çalışan, yani bir işlevsellik gösteren bireydir. Akıllı insan aklını ibret almak, akıl yürütmek, görerek anlamaya çalışmak, derinliğine düşünmek, ince bir kavrayışa sahip olmak ve düşünüp anlamak için kullanılmalıdır. Akletme işlevini yerine getiren şey ise kalptir. Kalp, aklın eylemlerini anlayan ve düşünen, çıkarım yapan ve akıl yürüten bir merkez olmaktadır (Esen, 2011). Yukarıda bahsedilenler ışığında insanın akılı ile düşünen ancak kalbi ile hareket eden bir varlık olduğu söylenilebilir.

Yazının bu kısmına kadar normallik ve anormallik kavramlarına değinilmiş ve aklın tanımı ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Aklın normal olarak değerlendirilmesinin zor olduğu tespit edilmiş ancak akledebilen aklın ve akledebildiğinin farkında olan aklın normal olarak sayılabileceği varsayılmaktadır. Aklın normalliğinin akıl sağlığı ile ilişkili olduğu alan yazında ele alınan bir konu olduğundan bir sonraki bölümde akıl sağlığı ayrıntılı olarak ele alınacak ve normal olan akıl ve akıl sağlığından bahsedilip bahsedilemeyeceği tartışılacaktır.

Akıl Sağlığı Nedir?

Dünya Sağlık Örgütü Anayasası'na göre sağlıklı olma durumu; sadece hastalık ve sakatlığın olmama durumu değil aynı zamanda bireyin ve toplumların beden, ruhen ve sosyal

yönden tam bir iyilik halinde olma durumudur. (WHO, 1948).

Akıl ve sağlık tanımları birleştirildiğinde akıl sağlığı; bireylerin düşünme, anlama, kavrama becerilerinde tam bir iyilik halinde olma durumu olarak tanımlanabilir. Ancak yukarıda bahsedildiği üzere bütün, parçaların anlamından daha fazlasını ifade ettiğinden bütünün manasına bakmak da faydalı olacaktır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre akıl sağlığı;

Bir bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirebileceği, yaşamın normal stresleriyle baş edebileceği, verimli çalışabileceği ve topluma katkıda bulunabileceği bir refah (iyi olma) durumudur (Ruh sağlığının geliştirilmesinin güçlendirilmesi, Bilgi notu No 220, WHO, 2001).

Tanıma bakıldığında;

1. Kişinin potansiyelini gerçekleştirebilmesi durumu nedir?
2. Normal-anormal stres tanımı nedir?
3. Kişinin refahı/iyi olma durumunu sağlayan kriterler nelerdir?

gibi soruların ayrıntılı bir şekilde cevaplanması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Aşağıda her bir soruya ilgili alan yazın taraması yapılarak cevaplanmaya çalışılmıştır.

Kendi Potansiyelini Gerçekleştirme

Psikolojide kendi potansiyelini gerçekleştirme olgusu sağlıklı insanın eylemlerinin yönetici gücü olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmalarında ilk olarak Jung'un kendi potansiyelini gerçekleştirme olgusuna değindiğini görmekteyiz. Jung bireylerin gençlik yıllarında biyolojik ihtiyaçlarının önemli olduğunu savunur. Ancak bireyler yaşları ilerledikçe manevi doyum sağlayan dengeli ve olgun bir kimliğe ulaşmak isterler. Nitekim kendi potansiyelini gerçekleştirme terimini tam anlamıyla ilk kez ele alan Goldstein, bireylerin maddi manevi tüm ihtiyaçlarını giderdikleri zaman kendini gerçekleştirmiş olacaklarını ileri sürer. Rogers ise kendini gerçekleştiren kimsenin potansiyel kapasitesinin tamamını kullandığını söylemektedir. Ona göre hayatın getirdiği tüm yaşantı deneyimlerine karşı daha açık olan, hayatın her anını ilkelere bağlı kalmaksızın yaşayan, kendine güvenen ve işlevsel halde bulunan kişi kendini gerçekleştiren kişidir (Kuzgun, 1972).

Maslow'a göre kendini gerçekleştiren insanlar; gerçeği olduğu gibi algılayıp kabul eden, kendileri ve bireysel yaşantıları ile barışık olan, içinden geldiği gibi davranan, çevresinde olup bitene karşı duyarlı olan, kendi kendine yetebilen, güçlü ilişkiler kurabilen ve minnet duygusuna sahip, eşitlikçi, yaratıcı ve mizah duyguları gelişmiş kimselerdir (Maslow, 1970). Akıl sağlığına sahip olan bireylerin kendi potansiyellerinin farkında olması ve bunu gerçekleştirebilecek güce sahip olmaları gerektiği söylenebilir.

Normal ve Anormal Stres (Optimal Stres Durumu)

Stres, bireyi tehdit eden ya da zorlayan durumların varlığında, o olayı değerlendirme ve tepkide bulunma süreci olarak tanımlanabilir. Stres durumunda yaşadıklarımız olayın kendisinden ziyade o olayı değerlendirme, ele alma biçimimizle ilgilidir. Dışarıdan gelen sesleri önemsemeyen biri evde tek başına kalırken stres yaşamayabilir. Bir diğeri ise en ufak bir seste içeride yabancı biri mi var endişesi ile aşırı stres yaşayabilir. Strese karşı yapılan bu değerlendirme, ne kadar stres yaşayacağımızı ve nasıl tepkide bulunacağımızı belirler (Myers

ve Dewall, 2016).

Stres halk arasında her ne kadar olumsuz bir durum olarak görülse de optimal, bir başka deyişle normal düzeyde stres organizmanın gereken hareketi gerçekleştirmesi için güdülenmesini sağlayan uyarıcı bir unsurdur. Ancak yoğun ve uzun bir stres durumunun yaşanması yani anormal derecede strese maruz kalmak bireylerin zarar görmesine neden olabilir. Bireylerin hayatlarında gerçekleşen; ani felaketler, sıkıntı verici yaşam deneyimleri, gündelik yaşanan zorluk ve baskılar gibi olumsuz nitelikteki önemli değişimler örnek olarak verilebilir (Myers ve Dewall, 2016).

Uzun süreli strese verilen tepkiyi uzun süreli yoğun çalışmalarla inceleyen Selye (1997) genel uyum sendromu olarak isimlendirdiği bir kuram ileri sürer. Selye'ye göre bireyler travmatik bir stresörle karşı karşıya geldiklerinde birtakım evreler deneyimlerler. Birinci yani alarm evresinde sempatik sinir sistemi devreye girer ve kişi panik tepkisi gösterir. İkinci evre direnç dönemidir ve bedenin tüm kaynakları devreye girer. Stres durumu azalmazsa beden tüm kaynaklarını tüketir ve üçüncü evrede hastalık, çöküş ve hatta ölüme götüren durumlarla karşı karşıya kalınır ve kişi tam bir tükenmişlik yaşar (Selye,1997). Nitekim insan bedeni geçici stresle başa çıkabilir hatta geçici stres bireyi güdüler ancak uzun süreli strese maruz kalma bedene zarar veren durumlara yol açabilir (Miller ve ark., 2011).

Her bireyin kendini rahat hissettiği ve en verimli olduğu olumlu bir stres (eustress) düzeyi vardır. Bireylerin yaşanan stresle başa çıkabilmelerinin en temel koşulu, olumlu stres düzeyini belirlemek ve bu düzeyin üstüne çıkılan ya da altına düşülen durumları fark edip stresi optimal düzeyde tutabilmektir (Doğan, 2020). Optimal düzeyde strese sahip olan birey, verimli insan olmak ve kendine/topluma katkıda bulunmak için gerekli motivasyona sahip olabilmektedir.

İyi Oluş

Pozitif psikolojinin temel konularından biri olan iyi oluş kavramı, öznel, psikolojik, sosyal, manevi ve mental iyi oluş gibi birçok açıdan incelenen bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu alt başlıklar birbiri ile iç içe geçen bir yapı oluştururlar. Ancak bu çalışmada akıl ve aklın sağlıklı olma durumu ele alındığından mental iyi oluş başlığı altında diğer iyi oluş kavramlarına da yer verilecektir.

Mental iyi oluş bireylerde sadece hastalık durumunun olmaması değil, yüksek düzeyde öznel iyi oluşun var olması durumudur (Keyes, 2013). Mental iyi oluş gerek birey gerekse toplum sağlığı için gerekli olan bir durumdur. Bu sayede bireyler yaşamlarını başarılı bir şekilde yönetebilen, toplumun işleyişine katkı sağlayan bireyler haline gelmektedirler (Barry, 2013).

Keyes (2014)'e göre mental iyi oluş üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar;

1. Duyusal iyi oluş: Bireylerin yaşamlarından memnuniyet duymaları, yaşama karşı ilgili olmaları ve mutlu olmalarıdır.
2. Psikolojik iyi oluş: Bireyin kendinden memnun olması, sorumlulukları ile baş edebilmesini, kişilerarası ilişkilerde iyi olmasını içerir.
3. Sosyal iyi oluş: Bireyin toplumla olan ilişkilerinin olumlu olmasını ve topluma katkı sağlayacak bir birey olabilmesini içermektedir.

Mental iyi oluşun bileşenlerinden psikolojik iyi oluş ise altı maddede ele alınmaktadır. Bunlar; kendini kabul edebilme, başkalarıyla iyi ilişki içerisinde olabilme, bağımsız olabilme, çevresindeki imkanları etkin bir şekilde kullanabilme, yaşamında anlam bulabilme, amaç edinebilme, sürekli gelişmeye ve öğrenmeye açık olabilmektir (Ryff, 1995).

Bu çalışmanın buraya kadar olan kısmında normallik, akıl ve akıl sağlığı alanında açıklamalara yer verilmiştir. Ancak akıl sağlığı tanımının ve ölçütlerinin ne olduğunun tam olarak anlaşılabilmesi için sağlıklı olmama durumunun da ne olduğuna değinmekte fayda olacağı kanaatindeyiz.

Aklın Sağlıklı Olmama Durumu

Akıl sağlığının tanımından yukarıda ayrıntılı olarak bahsettik. Peki aklın sağlıklı olmama bir başka deyişle hastalıklı/bozuk olma durumu nedir? Ruhsal (akli) bozukluklar genellikle bireylerin düşünceleri, duyguları, davranışlarında ve başkalarıyla kurmuş oldukları ilişkilerde sağlıklı olma hali dışında bazı karmaşık durumlar ile karakterize olan zihinsel rahatsızlıklardır. Ruhsal bozukluklara örnek olarak; depresyon bozukluğu, anksiyete bozukluğu, bipolar bozukluk ve şizofreni sayılabilir (WHO, 2012).

Bir şeyin hastalık olarak adlandırılabilmesi için gözle görülen fiziksel veya ölçülebilen biyolojik etkilerinin olması gerekmektedir. Psikiyatride üzüntü, sıkıntı, öfke, içe kapanma, suçluluk gibi kriterler baz alınarak ruhsal hastalık tanısı konulabilmektedir. Ancak bu belirtilerin çoğu insanların günlük hayatlarında yaşadıkları normal tepkilerdir. Bu nedenle çeşitli yöntemlerle tedavi edilen hastalık değil sadece varlığına inanılan birtakım benzetmelerdir. Bu durumların hastalık olarak sayılabilmesi için sıklığı şiddeti gibi birtakım kriterlerin de baz alınması gerekmektedir (Topçu, 2010:18). Nitekim hastalık olarak adlandırılan durumlar birtakım bilim insanının bir araya gelerek oluşturduğu bazı normallik-anormallik ölçütleri ile belirlenmektedir. Ancak normallik ve anormalliği belirlemenin oldukça güç olduğu hakkında gerekli açıklamalara yukarıda yer verilmiştir (Myers ve Dewall, 2016, Öztürk ve Uluşahin, 2020).

Zihinsel Bozukluk terimi tıp ile ilgili iken psikoloji alanında bunun yerine psikolojik veya ruhsal bozukluk terimlerini kullanmayı tercih ediyoruz. Çünkü bu terim anormal davranışı sadece tıbbi açıdan değil aynı zamanda psikolojik ve sosyo-kültürel açıdan da incelememize imkân tanır (Nevid, Rathus ve Greene, 2020). Böylece ruhsal bozuklukların tedavi edilmesi durumu sadece biyolojik yönden değil birçok farklı alandan ele alınarak gerçekleştirilebilir.

Psikiyatrinin biyolojik fonksiyonlarla açıklamaya çalıştığı akıl hastalıklarını, büyük bir pazar alanı olmasından dolayı uluslararası ilaç firmaları da desteklemektedir. Oysa ilaç şirketlerine harcanan tonlarca paranın önleyici müdahalelere harcanmış olsaydı birçok insanın akıl sıkıntıları yaşamamasının önüne geçilmiş olurdu. Ayrıca akıl sağlığının biyolojik yönünden ziyade duygu, davranış ve düşüncelerin etkilendiği çevrenin önemli olduğu düşünüldüğünde, insanın akıl sağlığının sadece psikiyatrinin çalışma alanı değil sosyal bilimlerin de çalışma alanı olması daha doğrudur (Topçu, 2010).

Peki, ne oluyor da akıl sağlığımızda bozulmalar meydana geliyor? Neredeyse insanlığın varoluşu kadar eski olan bu konuda birçok kuram ortaya konulmuştur. Genel olarak kuramlar incelendiğinde Dünya Sağlık Örgütü'nün (2012) düzenlemiş olduğu akıl sağlığı bültenine göre

şu alt başlıklar karşımıza çıkmaktadır:

1. Genetik ve biyolojik etmenler ve duygusal zekâ gibi bireysel özelliklerimiz
2. Ailenin sahip olduğu sosyo-ekonomik statü, eğitim ve iş alanındaki olanaklar ve fırsatlar gibi sosyal durumlar
3. Temel imkânlarla/hizmetlere erişim, kültürel inançlar, tutumlar ve davranışlar gibi çevresel faktörler, akıl sağlığımızı etkileyen durumlardır.

Yukarıda bahsedildiği üzere akıl sağlığımızı etkileyen birçok farklı alan bulunmaktadır ve bu alanlarda yapılacak olan önleyici müdahalelerin akıl sağlığımızı korumak için gerekli olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ

Akıl sağlığının gerek toplumların gerekse bireyin refahı ve iyi oluşu için elzem olan bir durum olduğu düşünülmektedir. Bu durum önce aklın ve sağlığın ne olduğunun incelenmesi ve akıl sağlığı tanımının ayrıntılı olarak ele alınması ile mümkün olduğu söylenebilir. Akıl sağlığının ne olduğu bilirse aklın sağlıklı olmama durumu da ele alınabilir ve böylece aklın sağlıklı olmamasına neden olan durumlar önlenebilir.

İnsan akli olan ve akli olduğunun bilincinde olan bir varlıktır. Akli sayesinde doğruyu yanlıştan ayırt edebilir hale gelir. Ahlaki ve milli değerleri doğrultusunda aklını kullanmayı öğrenen insan, yapmış olduğu eylemlerin ve seçimlerinde farkında olacak ve böylece akli ile hareket edip etmemesinin sorumluluğunu alabilecektir.

Akıl sağlığına ise; bireyin kendini gerçekleştirebileceği, yaşamının gerekliliği olan stres durumları ile baş edebileceği, her türlü zorluğa rağmen faydalı olmayı şiar edinip yaşadığı topluma katkıda bulunabileceği bir iyilik halidir diyebiliriz. Gerek toplum gerekse birey için bu iyi oluşu sağlamanın oldukça zor olduğu bilinen bir gerçektir ama imkânsız değildir. Sorunlar tespit edilirse çözümler de mümkün olabilir.

Nitekim ABD Sağlık Bakanı'nın yayınladığı raporda akıl sağlığı ile ilgili bazı durumlar ve sorunlar ele alınmıştır (Satcher, 2000; ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı, 1999; Akt: Nevid ve ark., 2020): Bunlar;

- Akıl sağlığı, beynin işleyişi ve çevre etkisinin karşılıklı etkileşiminin bir sonucudur.
- Psikolojik bozukluklar ilaçla, psikoterapi ile ve danışmanlıkla tedavi edilebilir. Psikoterapi ve ilaçla tedavinin bir arada kullanıldığı tedavi yaklaşımı daha etkilidir.
- Psikolojik bozuklukları önleyici tedavi uygulamaları henüz yeterli değildir. Çünkü ruhsal bozukluklara neden olan etmenler çok çeşitlidir ve tespit etmesi zordur.
- Akıl sağlığı için yardım alanların sayısı azdır.
- Akıl sağlığı sorunları yaşanan çevre ve kültürel ortam göz önüne alınarak ele alınmalıdır.

Yukarıda bahsi geçen durumların tespit edilmesi oldukça önemlidir. Gerekli hassasiyeti göstermek ise bizlerin sorumluluğundadır. Bu alanlarda yapılacak olan önleyici müdahaleler, destekler ve bilgilendirmeler ile akıl sağlığı çalışmalarının iyileştirilebileceği ve yeterli seviyeye getirilebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbott van Dyck, E. (1906). *Ruh üzerine bir özet* (Çev: Yağız Gemicioğlu (2019)). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Akyüz, T. (2020). *Aklın Özgürlüğü ve Tutarlılığı*. (İçinde: Akıl Kitabı 2). (Ed. Turgut Akyüz). İstanbul: Ravza Yayınları.
- Aristoteles (1956). *Ruh Üzerine* (Çev: Lale Levin Basut ve Saffet Babür (2020)). (2.bs). Ankara: Bilgesu Yayıncılık.
- Balcı, A. (2022). *İrade Eğitimi: Teori, Araştırma, Strateji ve Teknikler*, Ankara: Pegem Akademi.
- Barry, M. M. (2013). *Promoting Positive Mental Health and Well-Being Practice and Policy*. In CLM. (Ed), *Mental Well-Being International Contributions to the Study of Positive Mental Health* (pp. 355-384). New York Springer.
- Boz, E. (2017). *Risaletü'n-Nushiyye: Öğüt Kitabı (Fatih Nüshası)*. (2.bs). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Çubukçu, İ. A. (1964). *Gazzali ve şüphecilik*: Vol. 1. bs. Hiperlink.
- Doğan, T. (2020). *Psikolojiye Giriş* (Ed. Şerife Işık). (İçinde: Stres, Başa Çıkma ve Sağlık). Ankara: Pegem Akademi.
- El-Kindi. (2003). *Aklın Üzerine*. (Çev. Mahmut Kaya). İslam Filozoflarından Felsefe Metinler, İstanbul.
- Erkızan, H.N. ve Çüçen, A. K. (2013). *Antik Çağ ve Orta Çağ Felsefesi Tarihi*. (Ed. A.Kadir Çüçen). Bursa: Sentez Yayıncılık.
- Esen M (2011) *Kuranda iman akıl ilişkisi*. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi,52: 85-96.
- Freud, S. (2019). *Mutluluk Dediğimiz Şey*. (Çev: Peren Demirel). (4. Bs.) İstanbul: Zeplin Kitap.
- Geçtan, E. (2020). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. (24. Bs.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Güneç, M. (2021) *Aklın ve Eylem*. İstanbul Üniversitesi Açık Ve Uzaktan Eğitim Fakültesi. 18.04.2021 tarihinde http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/felsefe_ao/akilveeylem.pdf adresinden erişildi.
- Hayes, S.C. (2021). "I'm Normal" and Other Lies We Tell Ourselves. 02.04.2021 tarihinde <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-out-your-mind/202103/i-m-normal-and-other-lies-we-tell-ourselves> adresinden erişildi.
- İlyas Altuner. (2020). *Descartes felsefesine giriş*. (Ed. Alaaddin Yanardağ). İstanbul.
- Keyes C. L.M. (2013). *Promoting and Protecting Positive Mental Health: Early and Often Throughout the Lifespan*. In Keyes C.L.M. (Ed.), *Mental Well-Being International Contributions to the Study of Positive Mental Health* (pp.3-28). New York. Springer.
- Keyes C.L.M. (2014). *Mental health as a complete state: how the salutogenic perspective completes the picture*. In G.E. Bauer, and O. Hammig (Eds), *Bridging occupational, organizational and public health* (pp:179-192). Dordrecht: Springer.
- Kolçak, M. (2018). *Tüm Alanlar İçin Meslek Etiği*. (4. bs) Bursa: Ekin Yayınevi.
- Kuzgun, Y. (1972). *Kendini Gerçekleştirme*. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi, 10, 163-178.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Miller, G., Chen, E. And Parker, K. (2011). *Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: Moving toward a model of behavioral and biological mechanisms*. Psychological Bulletin, 137, 959-997.
- Müftüoğlu, A. (2003). *Liberal Kamusal Alan: Rawls'un Uzlaşmacı Liberal Kültürü*. Sivil Toplum Dergisi, 1(2), 31-43.
- Myers, D. G. And Dewall, C.N. (2016). *Psikoloji*. (Çev. Ed. Ayşegül Durak Batıgün). Ankara: Palme Yayıncılık.

- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2020). *Değişen Dünyada Anormal Psikolojisi*. (Çev. Ed. A. Durak Batıgün). Ankara: Palme Yayınları.
- Offer, D. Sabshin, D. (1974). *The Concept of Normality*. American Handbook of Psychiatry I, New York: Basic Books.
- Özdemir, O. (2017). *Psikiyatrik Açından Akıl ve Aklın Terbiyesi*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry. 9(1):115-121 doi:10.18863/pgy.281131
- Özen, Y. (2010). *Kişisel Sorumluluk Bağlamında Önel ve Psikolojik İyi Oluş Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme*. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (4), 46-58.
- Özen, Y. (2015). *Sorumluluk Eğitimi*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Özpilavcı, F. (2020). *Ebü'l Berekat El-Bağdadi'nin "Sahihi Ediletti'n_Nakl Fi Mahiyeti'l-Akl" Adlı Risalesi*. (İçinde: Akıl Kitabı 2). (Ed. Turgut Akyüz). İstanbul: Ravza Yayınları.
- Öztürk, O. Ve Uluşahin, A. (2020). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. (16. bs). Ankara.
- Peseschkian, N. (2020). *Pozitif Psikolojiye Giriş: Kuram ve Uygulama*, (Çev Ed: Tuğba Sarı). (2. Bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Rawls, J. (2007). *Politik Liberalizm*. (Çev. Mehmet Fevzi Bilgin) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Rose, T. (2016). *The end of average. How We Succeed in a World That Values Sameness Hardcover*. ABD: Harperone
- Ryff, C. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727.
- Selye, H. (1997) *The stress of life*. London. Teach Yourself Books.
- Topçu, S. (2010). *İnsan ve Psikiyatri*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Topdemir, H.G. (2016). *Felsefe*. Ankara: Pegem Akademi.
- TDK (2021). 09.03.2021 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.
- WHO (2012) *Risks to Mental Health*. 09.03.2021 tarihinde <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/fact-sheet-mental-health-2019> adresinden erişildi.
- WHO (1948) *Constitution Of The World Health Organization*. 09.03.2021 tarihinde <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1> adresinden erişildi.
- WHO (2001) 09.03.2021 tarihinde <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/key-terms-and-definitions-in-mental-health#health> adresinden erişildi.
- Yalın S (2015). *Ahmet Hamdi Akseki'de ahlaki sorumluluk*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı, 38:209-225.
- Yeşil, R. (2021). *"Tohum Sorun" Sorumluluk ve Eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, Ö.A. (2020). *Kavram Atlası: Felsefe I* (Ed. Bülent Akot). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Yıldız, Y. (2019) *Epiktetos'un Özgürlük ve İrade Felsefesi*. Beytulhikme Int J Phil. 9 (4). 1123-1138 Doi: 10.18491/beytulhikme.1547
- Yusuf Has Hacıp (2011) *Kutadgu Bilig*. (Ed. E. Çakıcıoğlu). İstanbul: Akvaryum Yayınevi.