

KAVRAMSAL BİR BAKIŞ: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Dr. Öğr. Üyesi. Hüseyin Öncü
Gazi Üniversitesi
YENİMAHALLE/ANKARA
honcu@gazi.edu.tr

Psik. Dan. Osman Yağbasanlar
Kocalar Anadolu İmam Hatip Lisesi
PURSAKLAR/ANKARA
yagbasanlarosman@gmail.com

Özet

Bu çalışmanın amacı psikolojik dayanıklılığın kavramsal bir şemasını çıkarmaktır. Psikolojik dayanıklılık; "stresi azaltan ve stresli olaylarla başa çıkma becerisini destekleyen bir kişilik özelliğidir" şeklinde tanımlanmaktadır. Bu kapsamda psikolojik dayanıklılığın kavramsal gelişimi, temel bileşenleri ve alt boyutları araştırılmıştır. Alt boyutlarının birbirleri ile olan ilişkileri üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörleri ve koruyucu faktörler irdelenmiştir. Psikolojik dayanıklılıkta kuramsal modellerin kavrama bakış açıları incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin özellikleri literatürde araştırılmıştır. Psikolojik dayanıklılık kavramının ölçülmesi çalışmaları incelenmiştir. Ülkemizde ve dünyada psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiş ve değerlendirmeler yapıp öneriler sunulmuştur. Bütün bu çalışmaların genel bir derlemesi yapıp kavramsal bir temel oluşturulmaya çalışılmıştır.

Anahtar sözcükler: Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutları, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

A CONCEPTUAL GLANCE: PSYCHOLOGICAL HARDINESS

Abstract

The aim of this study is to draw a conceptual sheme of the psychological hardiness. Psychological hardiness; "Is a personality trait that reduces stress and supports the ability to cope with stressful events". In this context, conceptual development, basic components and sub-dimensions of psychological hardiness are investigated. The studies on the relation of the sub-dimensions to each other have been examined. Risk factors and protective factors affecting psychological hardiness were examined. The perspectives of theoretical models in psychological hardiness are examined. The characteristics of individuals with psychological hardiness have been researched in the literature. The development of the psychological hardiness scale, validity and reliability studies were examined. Researches about psychological hardiness in our country and in the world have been examined and evaluations have been made and suggestions have been presented. A general compilation of all these studies has been attempted to establish a conceptual basis.

Keywords: Psychological Hardiness, Subscales of Psychological Hardiness, Psychological Hardiness Scale.

GİRİŞ

Seligman (2002)'ye göre Psikoloji bilimi, İkinci Dünya Savaşından sonra psikopatoloji üzerinde yapılan araştırmaların insan doğasını anlamada yetersiz kaldığını fark ederek olumlu yönlere odaklanmaya başlamıştır. Psikoloji alanındaki geleneksel anlayışın insan doğasını anlamakta yetersiz kaldığının fark

edilmesinin ardından, psikolojide olumlu odaklanmayı temel alan bu anlayış pozitif psikoloji olarak adlandırılmaktadır. Pozitif psikoloji bireylerin güçlü yönlerine odaklanmaktadır. Bu çalışmada ise pozitif psikolojinin önemli çalışma alanlarından biri olan psikolojik dayanıklılık üzerinde durulmuştur.

Türkiye’de psikolojik dayanıklılık kavramı birçok şekilde tanımlanmakta ve bu kavramla ilgili farklı adlandırmalar görülmektedir. Ayrıca çeviri çalışmalarında ortak bir kavram üzerinde uzlaşamamıştır. “Resilience” ve “hardiness” kelimelerinin karşılığı psikolojik dayanıklılık olarak çevrilmiştir. “Resilience” kelimesi, Türkçede çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, toparlanma, dirençlilik, esneklik ve eski işlevsellik düzeyine dönebilme gibi anlamlarda kullanılmaktadır. “Resilient” sıfatı, zor yaşam koşullarına rağmen kolayca uyum sağlayabilen kişiler için kullanılır (Luthar ve Zigler, 1991). Türkiye’de literatür incelendiğinde “resilience” kelimesi “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001), “psikolojik sağlamlık” (Kararımak, 2007), “psikolojik dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006) ve “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2008a) olarak kullanılmıştır. “Resilience” bireyin birtakım risk faktörlerine maruz kaldıktan sonra, koruyucu faktörler yoluyla riskli durumların olumsuz etkilerine iyi uyum sağlaması olarak ifade edilmiştir (Ülker Tümlü, 2012). “Resilience” insan sağlığı üzerindeki negatif faktörlerin etkisini hafifletir (Windle, Woods ve Markland, 2010). Bu özellik çevreden kaynaklanan zor şartlara karşı koyma yeteneğini tanımlar. Bu yüzden sorunların üstesinden gelme sürecinde bir kişi daha önceden olumsuz durumları deneyimlemediyse de güçlükle ortaya çıkan bu yeni özellikleri kazanır (Nikolaeva ve Elnikova, 2015).

“Hardiness” ise stresi azaltan ve stresli olaylarla başa çıkma becerisini destekleyen bir kişilik özelliğidir (Kobasa, 1979). Bu çalışmada İngilizce “hardiness” kelimesinin karşılığı “psikolojik dayanıklılık” olarak ifade edilmiştir. Stresi azaltan ve “stresli olaylarla başa çıkma becerisini destekleyen bir kişilik özelliğidir”(Kobasa,1979), tanımı bağlamında psikolojik dayanıklılık ele alınmış ve kavramsal olarak literatüre ve araştırmacılara katkı sunulmaya çalışılmıştır.

Psikolojik Dayanıklılığın Tanımlanması

Kobasa (1979), bazı kişilerin yaşamdaki karşılaştıkları stresli olaylar karşısında diğer insanlara göre daha dirençli ve sağlıklı kaldıklarını görmüştür. Ayrıca bireylerin daha sağlıklı kalmalarını sağlayan bu özelliklere psikolojik dayanıklılık (psychological hardiness) adını vermiştir. Aynı zamanda strese karşı dirençli olan bu bireylerin değişikliklere uyum sağlayabildiklerini, yaşamlarındaki olaylarda kontrolü ellerinde tutabildiklerini ve yaptıkları işlere kendilerini verebildiklerini belirtmiştir. Maddi, Harvey, Khoshaba, Persico ve Brow (2006); psikolojik dayanıklılık kavramını stresi azaltan ve olaylarla başa çıkma becerisini destekleyen bir kişilik özelliği olarak tanımlamaktadırlar.

Öğülmüş (2001), psikolojik dayanıklılık özelliği gösteren bireylerin sorunları çözmede başarılı ve kendini geliştirmeye güdülenmiş bireyler olduğunu belirtmektedir. Bu bireyler kendilerini genelde inançlı ya da dindar olarak tanımlamaktadırlar. Yaşadıkları travma ya da stresi yorumlama ve bundan yararlanma özelliği gösterirler. İnsanlarla olumlu ilişkiler kurma yeteneğine sahiptirler. Bazı amaçlara, eğitimsel beklentilere, parlak bir geleceğe dair umuda sahiptirler. Kendi hayatlarını kontrol edebilecekleri inancına sahiptirler.

Araştırmacıların (Stewart, Reid ve Mangham, 1997), psikolojik dayanıklılık kavramı için yapmış oldukları çeşitli tanımlar gözden geçirilerek bu tanımlarda var olan ortak temalar şöyle belirlenmiştir (Eminağaoğlu 2006):

1. Dayanıklılık, bireylerin belirli özellikleriyle geniş çevreleri arasında karmaşık bir karşılıklı oyundur.
2. Dayanıklılık, kişinin başa çıkma yeteneği ile stres arasındaki bir dengeden oluşur.
3. Çoklu stres veren yaşam olaylarından türeyen risk faktörleri ve riskin olumsuz etkisini yatıştıran ya da azaltan koruyucu faktörler, psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunur.
4. Dayanıklılık dinamiktir. Yaşam bağlamına dayalıdır.
5. Dayanıklılık gelişimseldir. Başarılı olma, bireyin yeteneklerini güçlendirir.
6. Dayanıklılık yaşam geçişlerinde en önemli faktördür.

Amaç

Bu çalışmanın genel amacı, pozitif psikolojinin en önemli çalışma alanlarından biri olan “psikolojik dayanıklılık” kavramını kuramsal çerçevede ele alıp açıklamaktır. Bu genel amaca ulaşabilmek için aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

1. Psikolojik dayanıklılık ne demektir?
2. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutları nelerdir?
3. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler nelerdir?
4. Psikolojik olarak dayanıklı bireylerin özellikleri nelerdir?
5. Psikolojik dayanıklılıktaki kuramsal modeller nelerdir?
6. Psikolojik dayanıklılığın ölçülmesinde kullanılan ölçme araçları nelerdir?

YÖNTEM

Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık kapsamında yazılan kaynakların taranıp incelenmesiyle veriler toplanacağından “literatür tarama yöntemi” kullanılmıştır. Bu yöntem yazılı kaynakların taranmasına dayalı bir yöntemdir.

Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutları

Psikolojik dayanıklılık; bağlanma, denetim ve meydan okuma olmak üzere birbiriyle ilişkili üç boyuttan oluşmaktadır (Holt, Fine ve Tollefson, 1987; Kobasa, 1979; Maddi vd., 2006). Bu boyutlarla ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

Bağlanma (Kendini Adama)

Terzi (2013) tarafından yapılan çalışmada kendini adama olarak ele alınan bu kavram; Kobasa (1979) tarafından, bireyin yaşamın çeşitli alanları ile ilgilenme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma bireyin aile, iş, sosyal ilişkileri gibi yaşamının tüm alanlarında meydana gelen olayların dışında kalmadan, aktif olarak dâhil olma durumudur (Maddi ve Khoshiba, 1994; Kobasa, 1982).

Maddi (2004) bağlanmayı; bireyin yaşamına sahip çıkması, kendine inanması, önem vermesi, çevresinde yaşanan olaylara aktif olarak katılması, insanlarla ilgilenerek duygusal destek olması ya da gerektiğinde duygusal destek alması olarak tanımlar. Bağlanma boyutunda; bireyin yaşamını ve amaçlarını anlamlı bulması ve bağlılığının sonucu olarak elinden gelenin en iyisini yapması beklenmektedir (Durak, 2002). Gençöz ve Motan (2009) bağlanma boyutunun sebatkâr olma, özgüven, kendi ilkelerine sahip olma ve inanma gibi kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu söylemektedir. Bu tanımlardan da anlaşıldığı üzere bağlanma boyutunun gerçekçilik yönü ağır basmaktadır (Maddi, 2004; Kamy, 2000).

Kontrol (Denetim)

Kontrol, bireyin yaşamındaki çeşitli olayları etkileyecek, değiştirecek biçimde inanma ve bu şekilde davranma eğilimidir (Holt vd., 1987). Kontrol bireyin yaşamda karşılaştığı güçlüklerle mücadele etmesi, sonuçlarını çaresizce kabul etmek yerine değiştirebileceğine inanmasıdır. Psikolojik dayanıklılığın kontrol alt boyutu yaşamdaki olaylarda bireyin kontrolü elinde tutmasıdır, güçsüzlüğü kabul etmemesi, mücadele etmesidir. Kontrol; bireyin özgür olmasını, seçim yapabilmesini, öz disiplini, başarıyı, cesareti, motivasyonu içerir (Maddi, 2004). Gençöz ve Motan (2009) kontrol boyutunun özerklik, başarı motivasyonu, öz-denetim, gibi kişilik özellikleri ilişkili olduğunu söylemektedir.

Meydan Okuma

Meydan okuma, değişimin günlük yaşamın doğal bir parçası olarak tanımlanmaktadır. Güvenliği tehdit eden bir unsur olmaktan ziyade gelişimi teşvik edici, olumlu bir inanç olarak ele alınmıştır (Maddi 2004). Yani, bireyin değişime uyum sağlayabilmesi, değişim sürecini kendini geliştirmek için fırsat olarak görebilmesidir (Kobasa, 1982). Yüksek düzeyde meydan okumaya sahip olan bireyler; çok karışık durumları bile gelişimin bir parçası olarak gördükleri için daha açık, esnek, aktiftirler, problem çözme güçleri yüksektir (Holt, Fine ve Tollefson, 1987). Gençöz ve Motan (2009) meydan okuma

boyutunu yeniliklere açık olma, iyimserlik, azim ve kararlılık gibi kişilik özellikleri ilişkili olduğunu söylemektedir.

Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılık tanımlarında da görüldüğü gibi dayanıklılık kavramını etkilediği düşünülen üç temel faktör vardır. Bunlar: Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlardır.

Risk Faktörleri

Risk, olası olumsuz sonuçları tahmin eden bir değişken olarak, olumsuz yaşam şartlarını ifade etmek için kullanılmaktadır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Bir başka deyişle bir sorunun meydana gelme, devam etme veya olduğundan daha kötü olma olasılığını artıran bir olay ya da durum anlamına gelmektedir (Jenson ve Fraser, 2006). Yaşanabilecek olumsuz deneyimler ve felaketler, kişinin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesinde ve psikolojik dayanıklılık göstermesinde risk faktörleri olarak ele alınmaktadır (Kararımak, 2006).

Literatürde, psikolojik dayanıklılık kavramı çerçevesinde, birçok farklı risk faktörü üzerinde çalışılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda risk faktörleri üç başlık altında toplanarak açıklanmıştır. Bunlar; bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerdir.

Bireysel risk faktörleri, olumsuz yaşantılara maruz kalan bireylerin etkili bir başa çıkma eğilimi sergilemelerini engelleyen ve uyum problemlerinin ortaya çıkma olasılığını arttıran kişilik özellikleri olarak ele alınmaktadır (Ergün Başak, 2012). Bu bağlamda bireysel risk faktörleri; Zayıf dürtü kontrolü, dikkat eksikliği, hiperaktivite (Jenson ve Fraser, 2006), düşük zekâ düzeyi, gelişim geriliği, düşük doğum ağırlığı, fiziksel engellilik, madde bağımlılığı, sağlık problemleri (Engle, Castle ve Menon, 1996), bireyin kendine güveninin az olması, etkili başa çıkma mekanizmalarını kullanamaması (Joseph, Yule ve Williams, 1993), kendini etkili bir biçimde ifade edememesi, agresif kişilik yapısına sahip olması, sosyal değerlere yabancı olması (Terzi, 2005) olarak sıralanabilir. Çocuklar ve ergenler için özellikle yoksulluk ve mahrum bırakma risk faktörü olarak ele alınmaktadır (Windle, 2011).

Bireylerin olumsuz koşullar altında uyumlarını sürdürmeye yönelik çabalarına engel oluşturan ya da bireylerin olumsuz deneyimler yaşamalarına ortam hazırlayan ailesel özellikler, aileye bağlı risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır (Ergün Başak, 2012). Bu noktadan hareketle ailesel risk faktörleri; Aile içinde yaşanan çatışma, ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı ilişkilerin kurulamaması, kötü aile yönetimi uygulamaları, ailede alkol ve uyuşturucu kullanımı (Jenson ve Fraser, 2006) ailevi hastalıklar, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma (Masten ve Coatsworth, 1998), sert ya da tutarsız disiplin anlayışı, kardeşler arası olumsuz ilişkiler, aile içi şiddet, yoksulluk (Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003; Tümlü ve Receptoğlu, 2012), ailede ihmal ve istismar (Flores, Rogosch ve Cicchetti, 2004) olarak belirtilmektedir.

Son olarak, bireylerin olumsuz yaşantıları ile başa çıkmalarını zorlaştıran ya da olumsuz deneyimler yaşamalarına ortam yaratan ailesel ve bireysel özelliklerin dışındaki risk faktörleri, çevresel risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır (Ergün Başak, 2012). Bu bağlamda çevresel risk faktörleri; Yasalar, yoksulluk ve ekonomik yoksunluk, düşük ekonomik fırsat, çevre düzensizlikleri, zayıf komşuluk ilişkileri, akranlar tarafından dışlanma (Jenson ve Fraser, 2006), yüksek suç oranının olduğu yerlerde yaşama, okula devamın yetersiz olduğu, politik şiddetin bulunduğu toplumların var olması (Engle ve ark., 1996), savaş, doğal afetler gibi toplumsal travmalar (Agaibi ve Wilson, 2005; Goodman, 2004), toplumsal şiddet (Criss, Pettit, Bates, Dodge, ve Lapp, 2002), evsizlik (Reed-Victor, 2000; akt: Gizir, 2007) olarak ele alınmaktadır.

Koruyucu Faktörler

Risk faktörleri açıklandıktan sonra, psikolojik dayanıklılıkla ilgili diğer mekanizma, yaşanan olumsuz deneyime karşı bireyin yapıcı tepki vermesini kolaylaştıran koruyucu faktörler olarak kabul edilmektedir (Kararımak, 2006). Araştırmacıların yüksek risk altındaki bazı gençlerin sorun davranış göstermediklerini fark etmesiyle birlikte koruyucu faktörlerin önemi anlaşılmaya başlanmıştır. Koruyucu faktörler nitelik ve özellik olarak istenmeyen sonuçların olasılığını düşürmektedir (Jenson ve Fraser,

2006). Sosyal bilimcilerin risk faktörleri ve koruyucu faktörler ile ilgili iki soru üzerinde tartıştıkları görülmektedir (Jenson ve Fraser, 2006).

1. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler ölçülebilir düzeyde bir özellik olarak tek bir sürecin iki zıt kutbunu temsil edebilir mi?
2. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler ayrı ve bağımsız yapılar mıdır?

Bu anlamda koruyucu faktörler, risk faktörleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki aracı süreçler olarak değerlendirilebilmektedir (Armstrong, Birnie Lefcovitch ve Ungar, 2005).

Koruyucu faktörlerin varlığı, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önce tespit edip önlemeyi sağlarken diğer bir taraftan var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşunu arttıracak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olarak problemler karşısında ayakta kalmasını sağlamaktır (Romano ve Hage, 2002; akt: Terzi, 2005).

Garmezy (1987) koruyucu faktörlerle ilgili olarak üçlü bir sınıflandırma yapmıştır.

- a) bireyden kaynaklanan koruyucu faktörler,
- b) aile yapısından gelen koruyucu faktörler,
- c) aile dışında bireyin sosyal çevresinden gelen koruyucu faktörler.

Benzer bir başka sınıflandırma ise Werner (1989) tarafından yapılmıştır. Werner, koruyucu faktörleri üç ana başlıkta toplamaktadır:

- a) bireyin kendisiyle ilgili olumlu atıfları,
- b) aile içindeki duygusal bağlar
- c) okulda ya da toplumdaki sosyal destek ağının varlığı (Akt: Karırmak, 2006).

Bireysel Koruyucu Faktörler: İçsel faktörler olarak da ele alınmaktadır.

- a) Kolay Mizaç (Block ve Block, 1980; Gordon ve Song, 1994; Jenson ve Fraser, 2006)
- b) Zeka (Jenson ve Fraser, 2006; Masten, Hubbard, Gest, Tellegen, Garmezy ve Ramirez, 1999)
- c) İçsel kontrol odağı (Luthar, 1991; Kohler, 1992)
- d) Özyeterlilik (Magno, Parinas ve Mamauag, 2008; Terzi, 2008)
- e) Problem çözme becerisi (Jenson ve Fraser, 2006; Luthar, 1991)
- f) İyimserlik ve geleceğe umut ile bakabilme (Magno, Parinas ve Mamauag, 2008)
- g) Sosyal beceri (Jenson ve Fraser, 2006; Luthar, 1991; Terzi, 2008)
- h) Etkili iletişim kurabilme (Agaibi ve Wilson, 2005; Magno, Parinas ve Mamauag, 2008)
- i) Sağlık (Gordon ve Song, 1994)
- j) Yardım isteme becerisi (Anthony, 1974; akt: Earvolino Ramirez, 2007)
- k) Üretkenlik (Magno, Parinas ve Mamauag, 2008)
- l) Bilişsel stil (Gordon ve Song, 1994) .

Ailesel Koruyucu Faktörler: Dışsal faktörler içerisinde yer almaktadır.

- a) Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler (Jenson ve Fraser, 2006; Mandleco ve Peery, 2000; Masten ve Coatsworth, 1998; Terzi, 2008)
- b) Ailenin gerçekçi beklentiler içinde olması (Mandleco ve Peery, 2000; Masten ve Coatsworth, 1998)
- c) Organize edilmiş ev ortamı (Jenson ve Fraser, 2006; Mandleco ve Peery, 2000)
- d) Etkili anne baba izlemesi (Mandleco ve Peery, 2000; Masten ve Coatsworth, 1998).

Çevresel Koruyucu Faktörler: Dışsal faktörler içerisinde yer almaktadır.

- a) Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler (Gordon ve Song, 1994; Jenson ve Fraser, 2006; Mandleco ve Peery, 2000; Masten ve Coatsworth, 1998)
- b) Akran desteği, arkadaş ilişkileri (Criss, Pettit, Bates, Dodge ve Lapp, 2002).
- c) Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları, mesleki eğitim olanakları, spor, kültür, sanat ve eğlence olanakları) (Gordon ve Song, 1994; Jenson ve Fraser, 2006; Mandleco ve Peery, 2000; Wang, Haertel, ve Walberg, 1994)

Yukarıda belirtilen bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerin birbirleri ile etkileşim içinde oldukları belirtilmektedir. İçsel ve dışsal faktörler olarak da adlandırılan bu özelliklerin direkt ve tek başlarına psikolojik dayanıklılığı etkilediğini söylemenin doğru bir yaklaşım olmadığı ifade edilmektedir (Mandleco ve Peery, 2000).

Dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmaların son dönemlerde risk faktörlerinden çok koruyucu faktörlere kaydığı görülmektedir. Koruyucu faktörlerin bireyin psikolojik dayanıklı olmasının nedeni olmak zorunda olmadığı, dayanıklılığın sonucunda ortaya çıkan olumlu özellikler de olabileceği belirtilmektedir (Jenson ve Fraser, 2006; Masten ve Coasworth, 1998).

Psikolojik Olarak Dayanıklı Bireylerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilen pek çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Nowack (1986) psikolojik olarak dayanıklı bireyi; A tipi kişilik özelliğine sahip (hırslı, çaba gösteren, duygularını dışa vurabilen, çalışkan), sosyal destek ağı açısından zengin, sağlıklı alışkanlıkları olan, yaşanan olaylara pozitif bir şekilde bakabilen bireyler olarak tanımlamaktadır. Yine bu kişiler yaşamlarında ne yapmak istediklerini kolayca belirleyebilirler, problemlerin ortaya çıkmasını engelleyebileceklerine inanırlar ve var olan durumu düzeltmede geçmişine göre daha iyi olabilmek gücüne sahiptirler (Florin, Mikulincer ve Taubman, 1995; akt: Aydoğdu, 2013).

Crowley (1997) psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin olaylara olumlu bakış açısıyla yaklaştığını, mevcut destek hizmetlerinden yararlanabilen, stresi arttırmayan, daha az kaçınmacı, öz-denetimi sağlayabilen, yardım arayabilen, sorumluluklarını kabul eden, daha az kaçınmacı stratejiler kullanan, etkili problem çözme becerisine sahip, pozitif bilişsel yapıya sahip, hayatından genel olarak memnun olan ve doyum alabilen bireyler olarak belirtmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, bazı kişilik özellikleri psikolojik olarak dayanıklı bireyleri daha savunmasız olan bireylerden ayırt edici özelliğe sahiptir. Sakin ruh hali, duyarlılık, esneklik, uyum gösterme, iç kontrol odağı, mizah anlayışı, alternatif bakış açılarına sahip olma, entellektüel beceriye sahip olma ve dini inanç bunlardan bazıları olarak görünmektedir (Masten, 1986; Werner ve Smith, 1982; akt: Kararımak, 2006).

Psikolojik Dayanıklılıkta Kuramsal Modeller

Psikolojik dayanıklılıkta birkaç farklı bakış açısının olduğu görülmektedir. Sistematik bakış açısı dayanıklılığı, bireyin yaşamında kurduğu olumlu ikili ilişkilerle dayandırmaktadır. Kişinin psikolojik dayanıklılığı ailesinden ve çevresinden aldıkları ile gelişir ve diğer nesillere de aktarılabilir. Ekolojik yaklaşıma dayalı bakış açısı, dayanıklılık ve riskin etki alanlarını dikkate almaktadır. Aile, akran grupları, okul, çalışma çevresi, topluluk ağları, geniş toplumsal sistemler olumlu gelişim için iç içe geçmiş sistemler olarak görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılığı anlayabilmek için politik, ekonomik, sosyal ve etnik koşulları dikkate almak gerekmektedir. Gelişimsel perspektif, kişideki dayanıklılığın anlaşılmasında, ailesine ve kişinin yaşamına derinlemesine bakılması gerektiğini, nasıl bir gelişimden geçtiğini ve dayanıklılığın oluşumunda hangi etkenlerin var olduğunun anlaşılması gerektiğini belirtmektedir. Stresin birçok formu kısa süreli ve basit uyarılardan meydana gelmemiştir. Geçmişine içine alan ve gelecek için yönlendirici olan karmaşık koşulları barındırmaktadır. Bu nedenle basit bir başa çıkma yöntemi kişiyi başarıya götürmeyebilir. Çeşitli başa çıkma mekanizmalarına sahip olmak önemli görülmektedir. Burada psikolojik dayanıklılıkla bağlantı kurulan nokta içlerinden en çok işe yarayan başa çıkma mekanizmasını seçebilme yeteneğinin olmasıdır (Walsh, 2015).

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan araştırmalarda iki temel yaklaşımdan yararlanılmaktadır. Bu yaklaşımlardan biri birey odaklı yaklaşımlar diğeri değişken odaklı yaklaşımlardır (Masten, Cutuli, Herbers ve Reed, 2009).

Birey Odaklı Yaklaşımlar

Birey odaklı çalışmaların psikolojik dayanıklılık araştırma konusunda uzun bir geçmişi bulunmaktadır. İlk olarak zorlayıcı vaka portreleri ile başlamıştır. Daha sonra iki durum üzerinden devam ettiği

görülmektedir: Risk altında fakat dayanıklı bireylerle yapılan çalışmalar ve karşılaştırmalı grup çalışmaları (Masten ve Obradovic, 2006).

Bireysel odaklı yaklaşımlardan vaka çalışmalarında amaç, bireylerdeki dayanıklılığı doğal algılanabilir, denenebilir, somut olay ve durumlarla açıklamak ve sonucunda elde edilen veriler arasındaki ilişkileri belirlemeye yardımcı olmaktır. Risk altında ancak dayanıklı gruplarla yapılan çalışmaların amacı, risk altında ancak dayanıklı kişileri, küçük yaştan itibaren risk durumlarını azaltacak olumlu bireysel ve çevresel faktörlerle karşı karşıya getirmektir. Karşılaştırmalı grup (risk altında ancak dayanıklı olan gruplar, risk altında ve dayanıklı olmayan gruplar, risk altında olmayan gruplar) çalışmalarında ise risk altında ancak dayanıklı olan gruplarla, riskli olmayan grupların bireysel özelliklerde (bilişsel kapasite, zekâ vb.) ve çevresel özelliklerde ortak noktalarının olduğu görülmektedir. Ancak birçok özellik bakımından da önemli şekilde ayrıldığı görülmüştür. Yapılan bu çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın farklı bir veya birkaç boyutta ele alındığı görülmüştür (Daniel, 2006; akt: Gökçen, 2015).

Değişken Odaklı Yaklaşımlar

Değişken odaklı yaklaşımlar, yüksek risk ve zorluğun olduğu durumlarda olumlu sonuçların nasıl ortaya çıktığını belirlemek amacıyla deneysel, çevresel ve bireysel özellikler arasındaki ilişkileri inceler. Psikolojik dayanıklılığı ele alan değişken odaklı yaklaşımlar literatürde eklemeli, etkileşimli ve dolaylı yaklaşımlar başlıkları altında belirtilmektedir. Eklemeli yaklaşımda bireyin sahip olduğu kaynakların, olumlu özelliklerin ve taşıdığı risk faktörlerinin psikolojik dayanıklılığını nasıl etkilediği üzerinde odaklanılır. Eklemeli yaklaşıma göre eğer birey kaynaklara sahipse psikolojik dayanıklılığı bu durumdan olumlu etkilenmektedir (Örneğin; müzik yeteneğinin olması). Risk faktörlerinin bulunması durumunda ise bireyin psikolojik dayanıklılığı olumsuz bir şekilde etkilenmektedir (Örneğin; ebeveyn kaybı). Eklemeli yaklaşıma göre risk faktörlerinin ve kaynakların olmaması psikolojik dayanıklılığı etkilememektedir. Eklemeli model, riskleri dengede tutabilmek için kaynakların varlığını arttırmaya dayalı müdahalelere dayanmaktadır. Dolaylı model de risk, olumlu sonuçlar üzerinde kuvvetli bir aracı faktör olarak ele alınmaktadır. Birçok uzak risk faktörünün dolaylı olarak bireyin psikolojik dayanıklılığını etkileyeceği belirtilmektedir. Etkileşimli yaklaşımda ise risk etkilerinin ılımlı değişkenin farklı seviyelerinde değişime uğrayarak kendini gösterdiği belirtilmektedir (Masten ve ark., 2009).

Yukarıda belirtilen değişken odaklı yaklaşımlar bazı noktalarda psikolojik dayanıklılığı açıklamada yetersiz kalmaktadır. Bu yaklaşımlar dinamik özellikler göstermemektedirler. Sonuçlarda tek bir boyuta ve yöne odaklanarak psikolojik dayanıklılığı açıklamaya çalışmışlardır (Masten ve ark., 2009).

Birey ve değişken odaklı yaklaşımların yanı sıra Masten (2007), bireyin yaşamını devam ettirmesini etkileyen sağlık ve stres, bilgi işleme ve sorun çözme, bağlanma ve ilişkiler (aile, arkadaş, vb.), manevi-dini değerler gibi daha birçok soyut ve somut varlık ve durumların olduğunu açıklamıştır. Psikolojik dayanıklılık kavramının da bunlar gibi daha birçok sistem dahilinde açıklanmasının daha doğru olacağını ifade etmiştir (Masten ve ark., 2009).

Psikolojik Dayanıklılığın Ölçülmesi

Karmaşık bir yapıya sahip olan psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkarılması ve ölçülmesi amacıyla literatürde yapılan bazı araştırmalar Tablo 1'de sunulmuştur. Tablo 1'de bulunan tüm çalışmalar konuyu farklı bakış açılarıyla ele alarak, dolaylı veya doğrudan psikolojik dayanıklılık yapısını ölçmeyi amaçlamaktadır. Tablo incelendiğinde; Baruth Koruyucu Faktörler Envanteri (Baruth Protective Factors Inventory) koruyucu faktörlere odaklanarak, uyumlu kişilik, destekleyici çevre, daha az stres kaynakları ve dengeleyici tecrübeleri içeren dört koruyucu faktörün değerlendirilmesiyle psikolojik dayanıklılık yapısını ortaya çıkaran bir ölçektir (Baruth ve Carroll 2002). Connor–Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Connor–Davidson Resilience Scale) ise psikolojik dayanıklılık sürecini göz ardı ederek stresle başarılı biçimde baş etme yeteneğini ele almakta ve özellikle stres, baş etme ve uyumluluğa odaklanmaktadır (Connor ve Davidson 2003). Psikolojik dayanıklılığın desteklenmesinde koruyucu kaynaklara odaklanan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults) ise, özellikle ruhsal sağlığın tekrar kazanılması ve sürdürülmesinde temel koruyucu faktörlerin neler olduğunu belirlemeyi amaçlamaktadır (Friborg ve ark. 2003). Ergen Psikolojik dayanıklılığını ölçmek için hazırlanan Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Adolescent Resilience Scale) dayanıklılık gösteren

kişilerin psikolojik özelliklerini ele almaktadır (Oshio ve ark. 2003). Bunların yanı sıra iyi bir şekilde uyum göstererek stresle baş etmedeki eğilimleri ölçmek amacıyla hazırlanan Kısa Psikolojik Dayanıklılık Baş Etme Ölçeği (Brief-Resilient Coping Scale) ise, özellikle güçlü baş etme davranışlarının neler olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Sinclair ve Wallston 2004). Son olarak Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Hardiness Scale) ise psikolojik dayanıklılığı kişisel uyumu destekleyen pozitif bir kişilik özelliği olarak ele almaktadır (Terzi, 2013).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Psikolojik dayanıklılık Pozitif Psikolojinin en önemli çalışma alanlarından birisidir. Psikolojik dayanıklılık küreselleşen bir dünyada yaşayan ve bireyselleşmeyi ön planda tutan günümüz insanları için son zamanlarda oldukça önemli hale gelmiştir. Literatürde psikolojik dayanıklılık ile ilgili oldukça faydalı çalışmalar bulunmaktadır. Türkiye’de daha çok yeni olan bu kavramla ilgili yapılan çalışmaların yeterli olmadığı ve bireylerin psikolojik sağlığını doğrudan etkileyen bu kavramın daha fazla çalışılması gerektiği düşünülmektedir.

Psikolojik sağlık evrendeki tüm insanlar için oldukça önemlidir. Bu doğrultuda bireylerin psikolojik sağlığını doğrudan etkileyen psikolojik dayanıklılık ile ilgili olarak yapılan çalışmalar genelde risk faktörlerini içinde barındıran travmatik yaşantılara sahip bireyler üzerindedir. Bu noktada bireyin stresli yaşam koşullarına uyumunu artıran ve stresi azaltan koruyucu faktörleri ön plana çıkaran bilimsel araştırmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Yapılacak olan çalışmalar günümüzün en büyük psikolojik sorunlarından birisi olan stres ve stres sonrası tepkiler ile baş etme noktasında bireylere oldukça faydalı olacaktır.

Sonuç olarak günümüzde insanların sağlık problemlerinin çoğunun psikolojik sorunlardan oluştuğu görülmektedir. İnsanların psikolojik sağlığını etkileyen süreçler iyi yönetildiğinde bu sorunların azalacağı aşikardır. Bu doğrultuda bireylerde psikolojik dayanıklılık farkındalığı oluşturarak bireylerin psikolojik sağlığı güçlendirilebilir.

Not: Bu çalışma 10- 12 Mayıs 2018 tarihlerinde Antalya’da düzenlenen 9’uncu Uluslararası Eğitimde Yeni Yönelimler Kongresi’nde bildiri olarak da değerlendirilmiştir.

KAYNAKÇA

Armstrong, M. E., Birnie-Lefcovitch, S. ve Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family well-being, quality of parenting, and child resilience: What we know? *Journal of Child and Family Studies*, 14(2), 269–281. doi:10.1007/s10826-005-5054-4.

Baruth KE, Carroll JJ (2002) A Formal Assessment of Resilience: The Baruth Protective Factors Inventory. *J Individ Psychol*, 58:235–244.

Connor KM, Davidson JR (2003) Development of a New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18:76–82.

Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A. ve Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationship, and children’s externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*, 73(4), 1220-1237.

Durak, M. (2002). *Deprem yaşamış üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini yordamada psikolojik dayanıklılığın rolü*. Yüksek Lisans Tezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfasından> erişilmiştir.

Engle, P. L., Castle, S. ve Menon, P. (1996). Child development: Vulnerability and resilience. *Social Science and Medicine*, 43(5), 621-635.

Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.

Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH ve ark. (2003) A New Rating Scale for Adult Resilience: What are the Central Protective Resources behind Healthy Adjustment? *Int J Methods Psychiatr Res*, 12:65-76.

Gençöz, F., & Motan, İ. (2009). Psikolojik dayanıklılığı nasıl ölçebiliriz? : Bir Türk örnekleminde kişisel görüş ölçeği II'nin geçerlik-güvenirlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 17(1). 1-13.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.

Gökçen, G. (2015). *Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Holt, P., Fine, M. & N. Tollefson. (1987). Mediating stress: survival of the hardy. *Psychology In the Schools*, 24(1), 51-58.

Jenson, J. M. ve Fraser, M. W. (2006). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective*, 5-24.

Joseph, S., Yule, W. ve Williams, R. (1993). Post-traumatic stress: Attributional aspects. *Journal of Traumatic Stress*, 6(4), 501-513. doi:10.1007/BF00974319.

Kararımak, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması*. Doktora Tezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.

Luthar, S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.

Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298.

Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575- 598.

Masten, A.S., Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy of sciences*. 1094(1), 13-27. doi:10.1196/annals.1376.003.

Nowack, K. (1986). Who are the hardy? *Training and Development Journal*, 40(5), 116-119.

Oshio A, Kaneko H, Nagamine S ve ark. (2003) Construct Validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychol Rep*, 93:1217-1222.

Öğülmüş, S. (2001, Mart). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, Ankara.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. Handbook of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 3-13). New York: Oxford University.

Sinclair VG, Wallston KA (2004) The Development and Psychometric Evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11:94-101.

Terzi, ř. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin yılmazlık modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Terzi, ř. (2016). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182.

Tümlü, Ü. G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ülker Tümlü, G. ve Receptoğlu, E.(2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköđretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.

Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. New York: The Guilford Press.

Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(02), 152-169. doi:10.1017/S0959259810000420.