Review Article

A SIGNIFICANT CONCEPT IN POSITIVE PSYCHOLOGY: PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

Güldener ALBAYRAK
Asst. Prof. Dr. Niğde Ömer Halisdemir University, guldenere@yahoo.com
ORCID: 0000-0002-4326-7341

Received: 22.01.2018 *Accepted: 13.11.2018*

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the concept of psychological resilience, an important concept in positive psychology. This study is a descriptive research in that the findings were obtained through the examination of related literature. Positive psychology is an area of psychology focusing on people's positive characteristics like well-being, satisfaction with life, psychological resilience and happiness. One of these positive characteristics, psychological resilience refers to cognitive and behavioral efforts exhibited by individuals to control the internal or external demands exceeding or challenging their resources. Psychological resilience involves individuals' skills and capacity to cope with experiences that can lead to negative results in their lives using personal, familial and social resources to adapt to these experiences and continue functioning. These skills and capacity can change and improve over time. That is, these personal, familial and social factors can get stronger or increase. There are many factors contributing to psychological resilience: biological factors like health, genetic predisposition, temperament and sex, psychological factors like cognitive competence, ability to cope, personality traits, positive self-esteem, self-efficacy, self-awareness, internal locus of control, optimism, motivation, curiosity and positive depiction of interpersonal relationships, and environment in and outside the family. It is believed that individuals' psychological resilience levels can be increased by improving these factors. In this study, the concept of psychological resilience within the scope of positive psychology, factors constituting this concept, characteristics specific to psychological resilience, and studies that can be conducted on how individuals can be psychologically resilient are discussed. Findings are discussed based on related literature, and recommendations are presented.

Keywords: Positive psychology, psychological resilience, factors constituting psychological resilience.

INTRODUCTION

Positive psychology refers making people better about their lives or helping them to live better. It does not only help people to have more optimistic, happier and satisfying lives, it also helps them to think about what to do (in terms of political, social and environmental system) to feel like this (Csikszentmihalyi, 2009: 204).

Positive psychology is not a self-help (personal development) method. Instead, it is a science using scientific methods to understand a person's thoughts, emotions and behaviors (Hefferon & Boniwell, 2014: 11). Positive psychology is against the traditional understanding of psychology focusing on mental disorder diagnosis and treatment. Contrary to psychopathology, positive psychology discusses happiness, positive functionality and how individuals can spend their daily lives with more satisfaction and meaning (Sahranç, 2015: 111).

Positive psychology is based on characteristics such as well-being, happiness, flow, personal strengths, wisdom, creativity and imagination. In addition, this is not about supporting a selfish and narcissistic approach in which individuals are made happier but it is about happiness and how to increase happiness on a group-level (Hefferon & Boniwell, 2014: 2).

The field of positive psychology focusses on what improves individuals and societies instead of what weakens them (Hefferon & Boniwell, 2014: 2). Emerged as a critique of the current approaches to psychology focusing on a person's negative characteristics, positive psychology does not only concern itself with an individual's illnesses or weaknesses. Instead, in addition to raising individuals' awareness of their own skills in areas they are gifted in, positive psychology also focusses on individuals' own resources and strengths. Resistance to stress requires individuals to have certain characteristics like coping with certain diseases and sadness, adapting to a new environment, being successful in life, striving for certain things, being resilient, perseverance, determination and endurance (Aliyev, 2015: 223). One of the strengths of the individual that the positive psychology deals with is the psychological stability. A subject of positive psychology, psychological resilience is an individual's strengths.

Psychological Resilience

Psychological resilience is derived from the English word "resilience", meaning bent, stretched, rapid healing power being able to return to its original form easily, the ability to recover, the quick recovery and the rapid adaptation to the situation. Psychological resilience also refers to individuals' capacity to successfully deal with significant change, adversity or risk (Lee & Cranford, 2008, 213). The word resilience in studies conducted in Turkey was explained with different words like indomitableness, ability to self-recover, psychological endurance and psychological strength (Gürgan, 2006; Karaırmak 2006; Gizir, 2007; Dökmen, 2008; Terzi, 2008; Aktay, 2010; Aydın, 2010; Demirbaş, 2010; Işık, 2016).

People may face many negative events during their lifetimes. While some of them do not have the ability to solve problems, others deal well with problems. Individuals' coping strategies show individual differences. Some individuals cannot cope with the stressful and traumatic situations, whereas some individuals can get out of these situations very quickly and return to their daily lives. At the beginning of this reason, the psychological resilience of the individual comes first amongst the reasons why some individuals can cope better than others (Arslan, 2015a: 3). In other words, psychological resilience is the individual's capacity to adapt to negative experiences and to sustain his or her development process (Arslan, 2015a: 3). Psychological resilience refers to positively adapting and gaining successful results in the face of serious risks and adverse conditions (Santrock, 2014: 22). It also involves the ability to quickly recover, heal and rally from sicknesses, psychological problems, negative experiences or stress (Doğan, 2015: 94). Psychological resilience also means the ability of an individual to overcome these negative conditions successfully and adapt to them in spite of very difficult conditions (Öz & Bahadır Yılmaz, 2009: 82).

In the face of a negative experience, psychologically resilient individual adapts to the change in his or her life due to riskful situations and protective factors. Adaptation is an important skill in the concept of psychological resilience (Karaırmak, 2006: 129). It refers to the adaptation process resulting from the interaction of protective factors against riskful situations and positive results (Eraslan Çapan & Arıcıoğlu, 2014: 1).

Psychologically resilient people are individuals who can cope with stressful and traumatic events effectively and who can make internal attributions rather than external attributions. As can be seen, psychological resilience is a desirable characteristic that encompasses cognitive, affective and social features enabling individuals to easily cope with difficult conditions (Eraslan Çapan & Arıcıoğlu, 2014: 71). Resilient people have characteristics like restructuring, experiencing positive feelings, participating in physical activities, having reliable social support and optimism (Hefferon & Boniwell, 2014: 116). There are many factors associated with psychological resilience. Some of these are intelligence, sex, easy temperament, internal locus of control, self-esteem, self-efficacy, self-awareness, autonomy, effective problem-solving, optimism and hope (Gizir, 2007: 118).

Protective Factors of Psychological Resilience

Işık (2016) stated that the power of self-recovery is a dynamic process that can develop. For this, the individual must have past negative experiences and some of his or her personality traits must have contributed to dealing with these negative experiences and he or she adapted quickly because of them. The conditions and factors surrounding the individual are very important factors in the formation of problems. The support we receive from the people surrounding us and the environment provided to us by these people play a big role in coping with problems, displaying positive attitudes and behaviors and exhibiting constructive reactions.

Ülker Tümlü and Recepoğlu (2013) divided the protective factors into two groups as internal and external. Internal protective factors refer to the individual's perception of self, life purpose, ability to solve problems and

empathy, whereas external protective factors refer to close and warm family relationships, regular life, socioeconomic level, healthy and consistent friends, participation to social activities.

Self-esteem is one of the protective factor of psychological resilience. Individuals' levels of self-esteem and psychological resilience are directly proportional. A positive self-esteem positively affects individuals' levels of psychological resilience. The individual can cope more easily with the stressful situations that he or she faces. Thus, this positively reflects on the individual's maintenance of normal development and mental health. Self-efficacy is another important protective factor of psychological resilience process. Supporting self-efficacy will positively reflect on the individual2s coping process in the face of economic difficulties (Arslan, 2015b: 74). Having positive feelings during adolescence is considered as another important predictor of psychological resilience. People with more positive feelings have higher levels of resilience (Arslan, 2015b: 78).

Karaırmak (2006) argues that protective factors reduce the negative effects of risky situations, accelerate the adaptation process and reduce the possibility of negative experiences the person at-risk may face in the future.

Risk Factors in Psychological Resilience

There are many factors affecting the psychological resilience level of an individual. Negative experiences and tragedies that may be faced in life can be risk factors in the life of a person leading a healthy life and showing psychological resilience (Karaırmak, 2006: 132).

According to Ülker Tümlü & Recepoğlu (2013: 206), risk factors are discussed under three headings: personal, familial and social risk factors. Personal risk factors refer to low intelligence level, anxious temperament, health problems, low self-esteem, not using effective coping mechanisms, not effectively expressing oneself and aggressive personality. Familial risk factors involve hereditary diseases, parental divorce, single parenthood, not having healthy parent-child relationship, tough or inconsistent discipline, negative relationships between the siblings, neglect and abuse in the family. Finally, social risk factors refer to low socioeconomic level, lack of positive role models, substance abuse, migration and employment.

Individuals' interaction with the environment has a significant effect in psychological resilience, emergence of protective and risk factors, and in the fight against these risk factors (Önder & Gülay, 2008: 193). Individuals with adequate family and social support are believed to be able to cope with risk factors easier.

Efficacies Gained with Psychological Resilience

With the internal and external protective factors, an individual gains many efficacies the individual gains as a result of overcoming risk factors. These efficacies can be efficacies such as fulfilling his or her developmental tasks, having academic achievement, having positive social relationships/social competencies, staying away from criminal behavior, having little emotional problems or symptoms, being happy, attending school, participating in community service activities, being active in extra-curricular activities, obeying rules, being accepted by friends,

not having psychopathology, accepting oneself, being adaptive, having good well-being and satisfaction with life (Ülker Tümlü & Recepoğlu, 2013: 206). Academic achievement, positive social relationships/social competency, little emotional problems or symptoms, low behavioral problems, not having psychopathology and existence of having psychosocial adaptation elements are amongst these efficacies (Gizir, 2007: 117).

CONCLUSION and DISCUSSION

The purpose of positive psychology is to help individuals mobilize and use their existing resources and reveal their strengths. Staying strong during negative experiences and gaining skills to cope with them is not easily achieved. While some individuals are very successful in this, some cannot cope with these situations and go through negative experiences. An important characteristic needed to deal with negatives experiences, psychological resilience involves the individual adapting to the new situation when faced with a negative situation (divorce, terrorism, natural disaster, poverty, broken family, city change or move) within a dynamic process resulting from the interaction of protective factors and risk factors (Karaırmak, 2006: 130). Strengthening individuals in terms of internal and external factors helps them cope with problems and become psychologically stronger.

In psychology literature, psychological resilience is based on two main concepts: difficulties and positive adaptation. Psychological resilience is required to cope with daily difficulties and sad events in our lives. Positive adaptation refers to the areas where we are effective in the face of difficulties and to the criteria we use. Future theories should take into account the multiple demands individuals encounter, the meta cognitive and –emphatic processes affecting the resilience-stress relationship, and difference between resilience and coping (Fletcher& Sarkar, 2013).

The study conducted by Arslan (2015b) determined that there was a significant relationship between psychological resilience and self-efficacy, self-esteem and positive emotions, and that self-efficacy, self-esteem and positive emotions in adolescents positively and significantly predicted psychological resilience. With the increase in the individuals' self-efficacy and self-esteem levels, their psychological resilience levels can also be raised. For this reason, individuals interacting with their environment, participating in courses, activities, social situations and enriching their lives with similar experiences may strengthen these concepts. These activities also positively support individuals' satisfaction with life. The results of Ülker Tümlü and Recepoğlu's (2013) study are in line with this. Their study determined a moderate-level positive relationship between life satisfaction and psychological endurance. In addition, Kaya and Demir (2017: 18) revealed a moderate-level positive relationship between students' happiness levels and their endurance ability. People with high levels of psychological resilience are happier, and their life satisfaction levels are higher.

In light of the information given above and the results and recommendations given in previous studies (Karaırmak, 2006: 135; Gizir, 2007: 114) on increasing psychological resilience, the following recommendations are presented below:

- In-service trainings including interactive group work should be provided to psychological counselors by experts for them to conduct studies on psychological resilience.
- Various psychological counseling and guidance programs appropriate to every education level should be carried out to increase psychological resilience.
- Necessary support should be given so that the individuals can establish positive communication with their environments and so that they have the necessary devices.
- Individuals should have a more constructive view about themselves about coping with problems.
- All segments of the society should be provided preventative programs (e.g. life skills training) in order to cope with negative situations (at-risk, traumatic).
- Peer solidarity and support should be increased.
- Participation to social organizations should be supported.

In future studies, the effect of many variables such as self-discipline (hard-working, determined, decisive individuals), temperament, participation levels to activities, having different family ties and relationships, sibling order, perceived social support, different socioeconomic levels, belief levels and ability to cope with new situations on psychological resilience can be examined.

POZİTİF PSİKOLOJİDE ÖNEMLİ BİR KAVRAM: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, pozitif psikoloji alanındaki önemli kavramlardan biri olan, psikolojik sağlamlık kavramının incelenmesidir. Bu araştırma, betimsel bir araştırmadır. Alan yazın incelenerek, bulgular elde edilmiştir. Pozitif psikoloji, iyi olma, yaşamdan doyum alma, psikolojik anlamda dayanıklı olma ya da sağlam olma, mutluluk gibi kişilerin olumlu özelliklerine odaklanmış bir psikoloji alanıdır. Bu olumlu özelliklerden biri olan psikolojik sağlamlık; bireyin kaynaklarını aşan ya da zorlayan içsel ya da dışsal talepleri kontrol etmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalardır. Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamında olumsuz sonuçlara neden olabilecek yaşantılar karşısında; bireysel, ailesel ve sosyal kaynaklarını kullanarak başa çıkabilme ve bu yaşantılar sonrasında uyum sağlayarak, işlevlerini sürdürebilme becerisi ve kapasitesi olarak tanımlanabilir. Bu kapasite ve beceri zamanla değişebilmekte veya gelişebilmekte; bireyin sahip olduğu bireysel, ailesel ve sosyal faktörler ile güçlenebilmekte veya artabilmektedir. Psikolojik sağlamlığı oluşturan birçok faktör bulunmaktadır; sağlık, genetik yatkınlık, mizaç, cinsiyet gibi biyolojik faktörler, bilişsel yeterlik, başa çıkma yeteneği, kişilik özellikleri, olumlu benlik-saygısı, öz-etkililik, öz-farkındalık, içsel denetim odağı, iyimserlik, motivasyon, merak, kişiler arası ilişkileri olumlu tanımlama gibi psikolojik faktörler, aile ve aile dışındaki ortam gibi. Bu faktörlerin bireyde geliştirilmesi yolu ile bireyin psikolojik sağlamlık düzeyini arttırılacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada, pozitif psikoloji kapsamında psikolojik sağlamlık kavramı, bu kavramı oluşturan faktörler, psikolojik sağlamlığa özgü özelliklerin, bireylere nasıl kazandırılabileceği ile ilgili yapılabilecek çalışmalar tartışılmaktadır. Bulgular, alan yazın temelinde tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, psikolojik sağlamlık, psikolojik sağlamlığı oluşturan faktörler.

GİRİŞ

Pozitif psikoloji, insanları yaşamları hakkında daha iyi hissettirmek ya da daha iyi yaşamalarına yardımcı olma ile ilgilidir. Sadece insanların yaşamlarını daha iyimser, mutlu ve tatmin edici bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olmak değil, aynı zamanda böyle hissedebilmek için hayatlarımızı nasıl daha iyi yapabileceğimiz (siyasi, sosyal ve çevresel sistem açısından) konusunda düşünmeye yöneltir (Csikszentmihalyi, 2009: 204).

Pozitif psikoloji, kendi kendine yardım (kişisel gelişim) yöntemi değildir, insanın düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını anlamak için bilimsel yöntemler kullanan bir bilimdir (Hefferon ve Boniwell, 2014: 11). Pozitif psikoloji, bireyin ruhsal bozukluğunun belirlenmesi ve tedavisine ağırlık veren geleneksel psikoloji anlayışına karşıdır. Pozitif psikoloji, psikopatoloji yerine mutluluğu, pozitif işlevselliği ve bireyin normal yaşamını daha tatminkâr ve anlamlı geçirebilmesini irdeler (Sahranç, 2015: 111).

Pozitif psikoloji; iyi oluş, mutluluk, akışı, kişisel güçlü yanlar, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücü gibi özelliklere dayanır dahası, bu odak sadece bireylerin nasıl daha mutlu edileceği bencil ve narsistik bir yaklaşımı desteklemek değil) ve mutluluk ve de bunun grup düzeyinde geliştirilmesine yoğunlaşır (Hefferon ve Boniwell, 2014: 2).

Pozitif psikoloji alanı, bireyleri ve toplulukları nelerin güçsüzleştirdiği yerine, nelerin geliştirdiği üzerine odaklanır (Hefferon ve Boniwell, 2014: 2). Psikolojideki mevcut yaklaşımların insanın olumsuz yönleri üzerine yoğunlaşmasına bir eleştiri olarak doğan pozitif psikoloji akımı, sadece bireyin hastalıkları ya da zayıf yönleriyle ilgilenmez ve yalnızca yetenekli olduğu alandaki becerilerinin farkında olmasını sağlamakla yetinmeyerek bireyin kendi kaynakları ve güçlü yönlerini de ele alır. Strese karşı dayanıklı olmak, bazı hastalıklarla mücadele edebilmek, yeni bir ortama uyum sağlamak ve üzüntüyle baş edebilmek gibi. Yaşamda başarılı olmak, bir şeylerle mücadele etme, dayanıklı olma ve baş etme, azim, kararlılık ve tahammül gibi kişilik özelliklerine sahip olmayı da, gerektirir (Aliyev, 2015: 223). Pozitif psikolojinin ele aldığı birey özgü güçlü yönlerden birisi de psikolojik sağlamlıktır.

Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramının İngilizcesi olan, “resilience” esneklik dirençlilik, çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, eski halini alabilme yeteneği, çabuk toparlanma, duruma çabuk uyum sağlama anlamına gelmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin önemli değişim, sıkıntı veya riskle başarıyla başa çıkabilme kapasiteleri olarak da tanımlanabilir (Lee & Cranford, 2008, 213). Türkiye’deki çalışmalarda resilience kelimesi, yılmazlık, kendini toparlama gücü, psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık gibi farklı kelimelerle ifade edilmiştir (Gürgan, 2006; Karaırmak 2006; Gizir, 2007; Dökmen, 2008; Terzi, 2008; Aktay, 2010; Aydın, 2010; Demirbaş, 2010; Işık, 2016).

Bireyler yaşamları boyunca birçok olumsuz olaya maruz kalır. Bazıları sorunları çözmekte yetersiz kalırken, bazıları sorunlarla oldukça iyi baş eder. Bireylerin başa çıkma stratejileri kişiye özgü farklılıklar gösterir. Kimi bireyler

stresli ve travmatik durum ile başa çıkabilirken bazı bireylerde bu tür durumlardan çok çabuk çıkabilmekte ve günlük yaşamına dönmektedir. İşte bu edebilme nedenlerinin başında bireyin psikolojik sağlamlığı gelmektedir (Arslan, 2015a: 3). Diğer bir deyişle, psikolojik sağlamlığın olumsuz yaşantılar karşısında bireyin uyum sağlayabilme ve gelişim sürecini sürdürebilme kapasitesi olduğu söylenilebilir (Arslan, 2015a: 3). Psikolojik sağlamlık, ciddi riskler ve kötü koşullar karşısında olumlu bir biçimde uyum sağlama ve başarılı sonuçlar elde etme anlamına gelir (Santrock, 2014: 22). Psikolojik sağlamlık, hastalıklardan, psikolojik sorunlardan, olumsuz yaşantılarında ya da stresten çabuk bir şekilde kurtulabilme, iyileşme ve kendini toparlayabilme gücü olarak tanımlanabilir (Doğan, 2015: 94). Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009: 82).

Psikolojik sağlamlık, olumsuz bir yaşantı karşısında birey, içinde bulunduğu risk faktörleri ve koruyucu faktörlere bağlı olarak yaşamındaki değişikliğe uyum sağlar. Uyum sağlama, psikolojik sağlamlık kavramında önemli bir beceridir (Karaırmak, 2006: 129). Psikolojik sağlamlık, riskli duruma karşı koruyucu faktörlerin ve olumlu sonuçların, etkileşiminden ortaya çıkan uyum sürecini ifade etmektedir (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014: 71).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler, stresli ve travmatik olaylarla etkili şekilde baş edebilen, dışsal yüklemelerden daha çok içsel yüklemeler yapabilen bireylerdir. Görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık, bireylerin zor koşullarla kolaylıkla başa çıkabilmesini sağlayan bilişsel, duygusal ve sosyal özellikleri barındıran istenilen bir özelliktir (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014: 71). Dayanıklı kişiler, yeniden oluşturma, pozitif duyguları deneyimleme, fiziksel aktivitelere katılım, güvenilir sosyal destek ve iyimserlik gibi özelliklere sahiptir (Hefferon ve Boniwell, 2014: 116). Psikolojik sağlamlık ile ilişkili birçok faktör mevcuttur; zekâ, cinsiyet, kolay mizaç, iç kontrol odağı, benlik saygısı, özyetkinlik, özfarkındalık, özerklik, etkili problem çözme, becerilerine sahip, iyimserlik ve umut bunlardan bazılarıdır (Gizir, 2007: 118).

Psikolojik Sağlamlığı Koruyucu Faktörler

Işık (2016), kendini toparlama gücünün gelişebilen, dinamik bir süreç olduğunu, bunun için ise, bireyin geçmiş olumsuz deneyimlerinin olması ve bazı kişilik özelliklerinin bu duruma katkı sağladığını ve bireyin duruma çabuk uyum sağlayabildiğini belirtmiştir. Bireyin çevresindeki koşullar ve etmenler, sorunların oluşmasında ya da oluşmamasında çok büyük bir etkendir. Sorunlarımızla baş etmede, çevremizden aldığımız destek ya da çevremizce sağlanan ortam, yaşadığımız problemlerle baş etmemizde, olumlu tutum ve davranışlar sergilememizde, yapıcı tepkilerde bulunmamızda büyük rol oynar.

Ülker Tümlü ve Recepoğlu, (2013), koruyucu faktörleri içsel ve dışşal olarak ikiye ayırmıştır; bireyin benlik algısı, yaşam amacı, sorunları çözebilmedeki kabiliyeti, empati kurabilmesi, diğer insanları anlayabilmesi gibi içsel olabildiği gibi, yakın ve sıcak aile ilişkileri, düzenli yaşam, içinde bulunulan sosyal ekonomik düzey, sağlıklı ve tutarlı bir arkadaş çevresi, sosyal aktivitelere katılım gibi dışşal da, olabilir.

Psikolojik sağlamlığa yönelik koruyucu faktörler olabilecek diğer bir değişken ise benlik saygısıdır. Bireylerin benlik saygısı düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyi doğru orantılıdır. Olumlu bir benlik saygısı, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyine olumlu etki eder. Birey, karşılaştığı stres yaratan durumlarla daha kolay baş edebilir dolayısıyla bireyin normal gelişimini, sürdürmesine ve ruh sağlığına olumlu yansır. Öz yeterliğinde, psikolojik sağlamlık sürecinde önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Öz yeterliğin desteklenmesinin, bireyin ekonomik zorluklar karşısında baş etme sürecine olumlu yansıyacağı söylenebilir (Arslan, 2015b: 74). Psikolojik sağlamlığın diğer bir önemli yordayıcısının ergenlikte olumlu duygular olduğu, daha olumlu duygulara sahip bireylerin sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Arslan, 2015b: 78).

Karaırmak (2006), koruyucu faktörlerin, risk durumlarının ortaya çıkardığı olumsuz etkileri azalttığını ve uyum sürecini hızlandırdığını, ayrıca risk altındaki kişinin, gelecekte yaşayabileceği olumsuz yaşantıların olasılığını da azalttığını ifade etmektedir.

Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri

Bireyin psikolojik sağlamlık gösterme düzeyini etkileyecek birçok risk faktörü bulunmaktadır. Yaşamda karşılaşılabilecek olumsuz deneyimler ve başa gelebilecek felaketler, kişinin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesinde ve psikolojik sağlamlık göstermesinde risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Karaırmak, 2006: 132).

Ülker Tümlü ve Recepoğlu'na (2013), göre risk faktörleri; kişi, aile ve toplumsal etmenler başlıkları altında toplanabilir. Birey açısından; düşük zekâ seviyesi, kaygılı kişilik özelliği, sağlık sorunları, öz güven eksikliği, başa çıkma konusunda yetkin olmama, kendini ifade edememe, saldırgan tutum ve tavırlar sergileme sayılabilir. Aile açısından; hastalıklar, aile içi sağlıklı iletişim kurulamaması, boşanmış ya da tek ebeveyne sahip çocuk olma, katı ve tutarsız ebeveyn tutumu, şiddet ve istismar sayılabilir. Toplumsal açıdan ise; sosyal ve ekonomik düzeyde düşüklük, olumlu rol model eksikliği, bağımlılık, göç ve işsizlik sayılabilir.

Psikolojik sağlamlıkta, koruyucu faktörler ve risk faktörlerinin ortaya çıkışında ve bu risk faktörleriyle mücadelede, bireyin çevre ile etkileşiminin önemli etkisinin olduğu görülmektedir (Önder ve Gülay, 2008: 193). Yeterli aile ve sosyal destek gören bireylerin, risk faktörleri ile daha kolay başa çıktığı düşünülmektedir.

Psikolojik Sağlamlıkta Kazanılan Yeterlilikler

Bireyin, sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle, risk faktörlerinin üstesinden gelmesi sonucunda kazandığı bir çok yeterlilik bulunmaktadır. Bu yeterlilikler, bireyin gelişim görevlerini yerine getirmesi, akademik başarının olması, olumlu sosyal ilişkiler/sosyal yeterliğinin olması, suça yönelik davranışlardan uzak durması, duygusal problemlerin ya da belirtilerinin az olması, mutlu olması, okula devam etmesi, sosyal yardım çalışmalarına katılması, ders dışı etkinliklerin içinde yer alması, kurallara uygun davranışlar göstermesi,

arkadaşları tarafından kabul görmesi, psikopatolojinin bulunmaması, kendini kabul etmesi ve uyumlu olması, iyilik hali, yaşam doyumu gibi yeterlilikler olabilir (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013: 206). Yine akademik başarı, olumlu sosyal ilişkiler/sosyal yeterlik, düşük duygusal problemler ya da semptomlar, düşük davranış problemleri, psikopatolojinin var olmaması, psikososyal uyum bileşenlerinin varlığı da, bu yeterliliklerdendir (Gizir, 2007: 117).

TARTIŞMA

Pozitif psikoloji, bireylerin var olan kaynaklarını harekete geçirmesini ve gerektiğinde kullanmasını, güçlü yönlerini ortaya çıkarmasını hedeflemektedir. Olumsuz yaşantılarda güçlü kalabilmek, durumla baş edebilmek konusunda beceri kazanabilmek ise kolay bir kazanım değildir. Bazı bireyler, bu konuda çok başarılı iken, bazı bireyler bu tür durumlarla baş edememekte ve olumsuz yaşantılar geçirmektedir. Olumsuz yaşantılarla baş etmede önemli bir özellik olan psikolojik sağlamlık, bir olumsuzluk durum (boşanma, terör, doğal afetler, yoksulluk, bozuk aile düzeni, hatta şehir değiştirme ya da taşınma) ile karşı karşıya kalındığında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik süreç içerisinde, kişinin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir (Karaırmak, 2006: 130). Bireyin koruyucu faktörler açısından içsel ve dışsal yönden güçlendirilmesi, bireylerin psikolojik açıdan daha sağlam olmalarını ve sorunlarla baş etmelerini sağlar.

Psikoloji alanındaki literatürde psikolojik sağlamlık, iki temel kavrama dayanır: zorluklar ve pozitif uyum. Varolan gündelik zorluklardan, yaşamımızdaki üzücü olaylarla baş etmede psikolojik sağlamlık gereklidir. Pozitif uyum ise, zorluklar karşısında etkili olduğumuz alanları ve kullandığımız ölçütleri içerir. Gelecek araştırmalar, bireylerin karşılaştığı çok yönlü istekleri, sağlamlık-stres ilişkisini etkileyen meta bilişsel ve empatik süreçleri ve sağlamlık ile başa çıkma arasındaki ayrımı dikkate almalıdır (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Arslan (2015b) yürüttüğü bir araştırmada psikolojik sağlamlık ile öz yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygular arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu, ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların, psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Bireyin öz yeterlik düzeyinin artması ve yüksek benlik saygısına sahip olması ile bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi arttırılabilir. Bu nedenle, bireyin çevresi ile etkileşime girmesi, kurs, aktivite, sosyal ortamlara katılım ve benzeri deneyimlerle yaşamını zenginleştirmesi, bu kavramları güçlendirmesine yardımcı olabilir. Bu aktiviteler, bireyin yaşam doyumunu da olumlu yönde destekler. Yine Ülker Tümlü ve Recepoğlu'nun (2013), araştırması da bunu destekler niteliktedir. Araştırmada, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaya ve Demir (2017: 18), öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin, daha mutlu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yukarıdaki tüm bilgiler ışığında, ülkemizde psikolojik sağlamlığın arttırılması ile ilgili daha önce yapılmış olan öneriler (Karaırmak, 2006: 135, Gizir, 2007: 114) ve araştırma bulguları göz önüne alındığında;

- Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalar gerçekleştirebilmeleri için psikolojik danışmanlara, konuya hâkim uzmanlar tarafından, interaktif, grup çalışmalarını içeren hizmet içi eğitimlerin verilmesinin,
- Psikolojik sağlamlık ile ilgili her eğitim düzeyine uygun psikolojik sağlamlığı artırıcı çeşitli psikolojik danışma ve rehberlik programlarının uygulanmasının,
- Bireyin çevresi ile olumlu ilişkiler kurabilmesi için gerekli donanıma sahip olması için gerekli desteğin verilmesinin (İletişim beceri, sosyal beceri vb. konularda eğitimler),
- Toplumda bireylerin sorunlarla baş etme konusunda kendilerine dair daha yapıcı bir bakış açısına sahip olmalarının,
- Toplumun tüm kesimlerinin olumsuz (riskli, travmatik) durumlarla baş etme konusunda önleyici programlara tabii tutulmasının (yaşam becerileri eğitimleri gibi),
- Akran dayanışmasının ve arkadaş desteğinin arttırılmasının,
- Sosyal organizasyonlara katılımın desteklenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Yapılacak araştırmalarda; bireylerin öz disiplin (Planlı, çalışkan, azimli, kararlı bireylerin), mizah, aktivitelere katılım düzeyleri, farklı aile bağlarına ve ilişkilerine sahip olma, kardeş sırası, algılanan sosyal destek, farklı sosyo-ekonomik düzeyde olma, inanç düzeyleri, yeni durumlara uyum sağlama becerisi vb. gibi birçok değişkenin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi incelenebilir.

REFERENCES

Aktay, T. E. (2010). *Risk Altındaki Ortaöğretim 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Toparlama Güçlerinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aliyev, R. (2015). *Azim.* (Çev. Edt: Bengü Ergüner Tekinalp, Şerife Işık Terzi). *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları.* (221-251). Ankara: Pegem Akademi.

Arslan, G. (2015a). "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması". *Ege Eğitim Dergisi,* 16 (1), 1-12.

Arslan, G. (2015b). "Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 5 (44): 73-82.

Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Csikszentmihalyi, M. (2009). "The promise of positive psychology". *Psychological Topics*, *18* (2), 203-211.

Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Doğan, T. (2015). "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *The Journal of Happiness & Well-Being,* 3 (1), 93-102.

Dökmen, Ü. (2008). *Yaşama Yerleşmek.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Eraslan, B. Arıcıoğlu, A. (2014). "Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik". *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi,* 5 (4), 70-82.

Fletcher, D. Sarkar, M. (2013) Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist.* 18 (1), 12-23. DOI:10.1027/1016-9040/a000124

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.

Gürgan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Hefferon, K. Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar.* (Çev. Edt: Tayfun Doğan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Işık, Ş. (2016). **"**Türkiye'de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.* 6 (45), 65-76.

Karaırmak, Ö. (2006). "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler" *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 3 (26), 129-142.

Kaya, Ö.S. Demir, E. (2017). "Kendini Toparlama Gücü ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Mutluluk Düzeyini Yordama Gücü", *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33,* 18-33.

Lee, H. H. Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviours? A study of Korean Adolescents. *Drug and Alcohol Dependence.* 96 (3), 213-221. doi: 10.1016/j.drugalcdep. 2008.03.007

Öz, F. Bahadır Yılmaz, E. (2009). "Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık". *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi,* 16 (3), 82-89.

Sahranç, Ü. (2015). *Akış Kuramı.* (Çev. Edt: Bengü Ergüner Tekinalp, Şerife Işık Terzi). *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları.* (111-142). Ankara: Pegem Akademi.

Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik.* (Çev. Edt: Diğdem Müge Siyez). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Terzi, Ş. (2008). "Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* (35), 297-306.

Ülker Tümlü, G. Recepoğlu, E. (2013). "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki". *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi,* 3 (3), 205-213.