

## PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Bazı bireylerin yaşadıkları olumsuz yaşam deneyimleri karşısında ruh sağlıkları etkilenebilir, iyileşmeleri zaman alabilir. Bazı bireyler ise yaşadıkları sarsıcı olayların yarattığı olumsuzluklardan büyük ölçüde etkilenmez, kötü ruh halinden kısa sürede çıkar ve hayatlarına kaldıkları yerden devam ederler. İşte bu bahsedilen ikinci grup, pozitif psikoloji yaklaşımında psikolojik dayanıklılık kavramıyla anlatılmaktadır (1). Psikolojik dayanıklılık; stres kaynaklarına karşı, kişinin uyum sağlama süreci, yaşanan felâketlerin üstesinden başarılı bir şekilde gelme, sağlıklı ruh halini koruyabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, stresli yaşam durumları ile karşılaşıldığında kendini toparlama gücünün en önemli unsurunu oluşturmaktadır. Bu gücü taşıyanlar, yaşadıkları olumsuz olaylarda daha çabuk toparlanabilmekte ve eski hayatlarına geri dönebilmektedir. Hatta yaşadıkları stresi, kendilerine yarar sağlayacak duruma bile getirebilirler. Psikolojik dayanıklılık kavramının üç temel özelliği tanımlanmıştır (2).

Birinci temel psikolojik dayanıklılık özelliği, olumsuzluklara rağmen mevcut zorlukları aşabilen ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik veya kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancını tanımlamak için kullanılmıştır.

İkinci temel psikolojik dayanıklılık özelliği, stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin çabuk uyum sağlayabilme yeteneğini ifade eder.

Üçüncü psikolojik dayanıklılık özelliği ise yaşanan travma durumlarını atlattırmayı, travmanın yaratacağı olası etkilerinden kurtulabilmeyi ifade eder.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili tanımlara bakıldığında, psikolojik dayanıklılığın kişinin birtakım risk faktörlerine maruz kaldıktan sonra, koruyucu faktörler yoluyla riskli durumların olumsuz etkilerine iyi uyum sağlaması ya da normal gelişimsel sonuçlar elde ettiği durumların sonucunda oluştuğundan söz edilmiştir. Bu değişkenler literatürde üç ana başlık altında toplanmıştır: Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar (3).

Risk faktörleri; olumsuz hayat koşullarını ifade etmektedir. Bunlar kişiyle ilgili olabileceği gibi aileyle ya da toplumla ilgili de olabilmektedir. Kişiyle ilgili risk faktörleri; düşük zekâ düzeyi, mizaç, kişilik yapısı, sağlık problemleri yaşama, etkili başa çıkma mekanizmalarını kullanamaması, kendini etkili bir biçimde ifade edememesi, aile ile ilgili risk faktörleri; ailevi hastalıklar, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma, ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı ilişkilerin kurulamaması, kardeşler arası olumsuz ilişkiler, aile içi şiddet, ihmal ve istismar,

toplumsal risk faktörleri; düşük sosyo-ekonomik düzey, sosyal hizmetlerin yetersizliği, toplumsal olumlu rol modellerinin eksikliği, göç ve işsizlik gibi boyutlar olarak tanımlanabilir.

Koruyucu faktörler; risklerin veya zorlukların etkisini azaltan ya da bunları ortadan kaldıran ve bireyi geliştiren durumlardır. Kişilerin yaşamları boyunca karşılaştıkları çeşitli güçlüklerle karşı ayakta kalabilmeleri ve zorluklarla baş edebilmelerine yardımcı olup, psikolojik dayanıklılığın kazanılması, gelişmesi ve sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır. Bireyde ve bireyin içinde bulunduğu çevrede koruyucu faktörlerin olması, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önlerken diğer taraftan var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşuna katkıda bulunacak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olarak, zorluklar karşısında ayakta kalmasını sağlar (4).

Olumlu sonuçlar; bireyin sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle, risk faktörlerinin üstesinden gelmesi sonucunda kazandığı yeterliliklerdir. Bunlar, bireyin gelişim görevlerini yerine getirilmesi, akademik başarının olması, olumlu sosyal ilişkiler, suça yönelik davranışlardan uzak durması, duygusal problemlerin ya da semptomların az olması, kurallara uygun davranışlar göstermesi, psikopatolojinin bulunmaması, kendini kabul etmesi ve uyumlu olması, iyilik hali, yaşam doyumu gibi olumlu sonuçlar olabilir.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, günlük etkinliklere ve işlerine daha fazla bağlanır, yaşamlarını denetim altında tutar ve beklenmedik değişiklikleri gelişme için bir fırsat olarak görürler. Dayanıklı bireylerin içten denetimli, öz saygısı yüksek, olumlu benlik tasarımına sahip, problem çözme becerilerine sahip, zorluklar karşısında yılmayan, mücadele eden, kişilerarası iletişimi iyi olan, içsel yüklemeler yaparak kendini geliştiren ve empati kurabilen bir yapıda olduğu, dayanıklılık düzeyi düşük bireylerin ise dışsal kontrol odaklı ve değişikliğe karşı dirençli oldukları vurgulanmaktadır (5).

Özgü Kübra HALİTOĞULLARI

Klinik Psikolog

Terapi ya da danışmanlık desteği almak için psikolojikdestek@altinbas.edu.tr adresine adınızı, soyadınızı ve bölümünüzü yazarak e posta gönderebilir ya da aşağıdaki linkten bize ulaşabilirsiniz.

<http://www.altinbas.edu.tr/tr/ogrenci-rehberi/saglik-kultur-ve-spor/psikolojik-destekbirimi/basvuru--randevu>

## KAYNAKLAR

- 1 Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- 2 Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (236-256). New York: Cambridge University Press.
- 3 Tümlü, G. Ü., (2012). Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- 4 Ülker Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- 5 Gürkan, U. (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.