

14. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Neslihan ARICI

Kavramsal açıdan psikolojik dayanıklılık

Pozitif psikoloji, kavramlarından biri olan psikolojik dayanıklılık son yıllarda ruh sağlığı alanındaki araştırmalarda önemli yer tutmaktadır (Singh & Yu, 2010; Walsh, 2003). Dayanıklılığın zorluklar karşısında direnmek ve toparlanmak anlamına geldiği ve pozitif uyumu içeren dinamik bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Psikolojik dayanıklılık içinde iki önemli kavramı barındırmaktadır. Birincisi her türlü olumsuz koşulu ve stresli yaşam olaylarını içeren zorluk, ikincisi davranışsal ve sosyal becerileri içeren pozitif uyumdur (Luthar & Zigler, 1991).

Literatürde dayanıklılık kavramı; 1960-1970 yılları arasında gelişimsel patoloji araştırmalarında yenilmez ve sağlam çocuk kavramları ile ilk olarak yer almıştır (Benard, 2004). Gelişimsel patoloji araştırmalarında, işlevsiz ve sorunlu ailelerde yetişmelerine rağmen ruh sağlığı yerinde olan çocuklar için yenilmez ve sağlam çocuk ifadeleri kullanılmış ve bu özelliğin doğuştan getirilen bir özellik veya başa çıkma tarzı olduğu belirtilmiştir (Anthony & Cohler, 1987). Bu bağlamda aile; çocuğun dayanıklılığı için bir risk faktörü olarak değerlendirilmiş (Wolin & Wolin, 1993) ve betimleyici çalışmalarla risk altındaki çocukların yaşam kaliteleri artırılmaya çalışılmıştır (Masten, 2007).

Daha sonra yapılan çalışmalarda dayanıklı olma, normal gelişiminin ve uyum sistemin bir parçası olarak görülmüş ve bireysel, ailesel ve sosyo-kültürel etmenlerin etkileşiminden (Garmezy, 1991) oluştuğu ifade edilmiştir. Bu duruma paralel olarak yapılan araştırmalarda bu üç etmen ve bu üç etmenle ilişkili olan risk, yatkınlık ve koruyucu faktörlerin etkisi ele alınmıştır (Masten, 2007).

Psikolojik dayanıklılık risk, yatkınlık ve koruyucu faktörler

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan araştırmalarda risk, yatkınlık ve koruyucu faktörler üzerinde durulmaktadır. Risk faktörleri probleme ve problemin olumsuz sonuçlarına yol açan aracı her türlü yapı ve süreçtir (Luthar & Cichetti, 2000). Risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak sınıflandırılmaktadır. Bireysel risk faktörlerinde anti-sosyal davranışlar, stresli yaşam olayları, azınlık olma, cinsiyetin erkek olması, zor mizaç ve ciddi tıbbi sorunlar yer almaktadır. Ailesel risk faktörlerinde, ailede patolojinin olması (alkol kullanımı, depresyon ve kronik hastalıklar), şiddete maruz kalma, anne-babanın boşanması, geniş aileye ve genç anneye sahip olma yer almaktadır. Çevresel risk faktörlerinde düşük ekonomik statü, fakirlik, şiddet içeren çevrenin varlığı, sapkın arkadaş grupları ve kötü beslenme yer almaktadır (Luthar & Cichetti, 2000).

Yatkınlık ise negatif olan bir durumun veya riskli faktörlerin daha abartılı yaşanmasına etki eden her türlü etmendir (örnek: fakirlik, kronik hastalık, düşük zeka seviyesi) (Masten ve diğerleri, 1999). Ayrıca yatkınlık, risk faktörlerine karşı psiko-sosyal eğilim olarak da ifade edilmektedir. Bazı araştırmalarda risk faktörlerinin çevresel faktörler olduğu, yatkınlığın ise bireysel ve ailesel faktörler olduğu belirtilmektedir (Kaplan, 1999). Yatkınlığa sebep olan etmenler kesin olarak belirtilmemesine rağmen bazı çalışmalarda duygusal yabancılaşma, bilişsel çarpıtma, dış odaklı kontrole sahip olma, önceden depresyon geçirmiş olma (Kaplan, 1999) ve uzun süreli kötü yaşam koşullarının varlığı (Masten, 2001) yatkınlık etmenleri olarak ele alınmıştır.

Koruyucu faktörler (örnek: içsel kontrolün olması, iyi bir ilişkinin olması vb) riskli ve negatif durumu olumlu yönde değiştirecek her türlü etkendir (Luthar & Zigler, 1991). Garmezy (1991) koruyucu faktörlerin, bireyin kendisinde olan özelliklerini (zekası, kişilik özellikleri), aile bağlarını ve desteğini ve çevresel destek sistemini içerdiğini dile getirmiştir. Rutter (1990) ise bireyin maruz kaldığı risk faktörlerinin etkisini ve olumsuz olaylar zincirlerini azaltan, bireyin benlik saygısını ve kontrolünü artıran, bireyin yeniliklere ve olanaklara açık olmasını sağlayan her türlü etmenin koruyucu etmen olduğunu ifade etmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri

Psikolojik dayanıklılık bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel kişilik özelliklerine yansımaktadır. Sosyal bağlamda psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler,

iletişim becerileri yüksek, insanlarla pozitif ilişkiler kuran ve arkadaş edinmede yetenekli bireylerdir (Haynes, 2005). Duygusal bağlamda psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, benlik saygısı yüksek (Rutter, 1987), öz yeterliliğe sahip (Haynes, 2005), öğrenilmiş iyimserliği olan (Seligman, 1990) ve zor durumlarda ümitli olan (Rutter, 1987) bireylerdir.

Bilişsel bağlamda ise psikolojik dayanıklı bireyler, yüksek düzeyde zekâya (Walsh, 1998), etkin başa çıkma mekanizmaları ve problem çözme becerilerine (Siebert, 2005; Werner, 1993) yaratıcılığa ve mizah anlayışına (Siebert, 2005) sahiptir. Belirtilen bütün bu özellikler bireye zor durumlarda ümit ve kendilik kontrolü sağlamak ve bireyi dayanıklı kılmaktadır (Rutter, 1987).

Psikolojik dayanıklılık ve ailesel özellikler

Aile riskle karşılaştığında aile olmayı koruyabilmesi, ailenin koruyucu özelliklerini, aile krizlerle karşı karşıya geldiğinde ailenin krizlerle başa çıkabilmesi ise ailenin önleyici özelliklerini göstermektedir (McCubbin & McCubbin, 1996). Ailenin iletişim ve problem çözme becerilerinde, organizasyon örüntülerinde, anlam ve inanç sistemlerinde yer alan çeşitli özellikler bireylerin dayanıklılıklarında önemli rol üstlenmektedir (Walsh, 1998). Ailenin iletişim ve problem çözme becerilerinde, dürüstlük, açıklık, samimiyet, netlik ve duygusal paylaşımın olması hem bireyin hem de ailenin dayanıklılığını artırmaktadır (Werner, 1993). Ailenin organizasyon örüntüsünde esneklik, paylaşılmış liderlik, karşılıklı destek, bağlılık, sadakat ve takım çalışmasının olması da bireyin dayanıklı olmasını kolaylaştırmaktadır. (McCubbin & McCubbin, 1996, Walsh, 1998). Ayrıca ailenin inanç sisteminde pozitif bakış açısının, dini, ailevi ve manevi değerlerinin ve ritüellerin olması bireydeki psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilemektedir (Walsh, 1998).

Ailesel özelliklere odaklanan çalışmalarda bütün bu özelliklerden psikolojik dayanıklılıkta en etken olanın, bireyin aileden biriyle özellikle de ebeveyn yerine geçecek birisiyle kurduğu sağlıklı ilişkinin olduğu vurgulanmaktadır (Olsson ve ark., 2003).

Psikolojik dayanıklılık ve toplumsal/ dışsal destek sistemleri

Bireyin sosyal çevresinde yer alan bireylerin (öğretmen, spor koçu, arkadaş, din adamı) desteği bireydeki ve ailedeki dayanıklılığı olumlu etkilemektedir. Ayrıca

sosyal çevrede yer alan çeşitli etkin organizasyonların varlığı (okul, sağlık, güvenlik kuruluşların vb) ve etkinlikler de bireyin dayanıklılığını artırmada önemli etkilere sahiptir (Blyth & Roelkepartin, 1993). Blyth ve Roelkepartin (1993) sosyal, dini etkinliklerin veya grupların bireyleri birbirlerine bağladığını, bireylerin birbirlerinden önemli sosyal beceriler öğrenmelerine (liderlik, paylaşma, takım olma) olanak sağladığını ve bireylerin benlik saygılarını ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını ifade etmektedir. Özetle bireyin, ailenin veya toplumsal destek sisteminin her birinin tek tek veya etkileşimsel dayanıklılığa etkisinin olduğu anlaşılmaktadır (Walsh, 1998).

Psikolojik dayanıklılığı ele alan yaklaşımlar ve modeller

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan araştırmalar iki temel yaklaşıma dayandırılmıştır. Bu yaklaşımlardan bir tanesi değişken odaklı yaklaşımlar, diğeri ise birey odaklı yaklaşımlardır (Masten, Cutuli, Herbers, & Reed, 2009). Değişken odaklı yaklaşımlarda çoklu istatistik yöntemlerle bireyin veya çevrenin risk faktörleri, zorlukları, koruyucu faktörleri ve olumlu özellikleri ele alınmakta ve bireyin riskler karşısında dayanıklı kalmasını sağlayacak yöntemlerin ve uyum süreçlerinin üzerinde durulmaktadır. Bireysel odaklı yaklaşımlarda ise zaman ve belirlenen kriterler bağlamında, dayanıklı olan bireyleri diğer bireylerden ayıran çeşitli özellikler ele alınmaktadır (Masten, 2007).

Her iki yaklaşımın avantajları ve dezavantajları literatürde belirtilmektedir. Değişken odaklı yaklaşımın avantajlarında istatistiksel gücünün yüksek olması ve dayanıklılığı açıklayan özgül faktörleri ve yordayanları iyi ayırt etmesi, riskli gruplara önleme ve müdahale etme çalışmalarına veriler sunması yer almaktadır. Dezavantajlarında ise bütüne odaklandığı için dayanıklılığı veya zorluğu yaşayan gerçek kişinin örüntülerini ortaya çıkaramaması ve en çok risk altındaki bireylere müdahale etme yöntemleri sunamaması yer almaktadır (Masten & Obradovi'c, 2006). Birey odaklı yaklaşımın avantajlarında da dayanıklılığa sahip bireylerin genel veya nadir bulunan özelliklerini ve örüntülerini ayrıntılı belirtmesi bulunmaktadır. Dezavantajlarında ise psikolojik dayanıklılığı açıklamakta önemli ipuçlarını veya özgül faktörleri göz ardı etmesi yer almaktadır (Masten & Obradovi'c, 2006).

Psikolojik dayanıklılığı değişken odaklı ele alan yaklaşımlar

Psikolojik dayanıklılığı ele alan değişken odaklı modeller, literatürde eklemeli, etkileşimli ve dolaylı modeller başlığında yer almaktadır. Eklemeli modellerde dayanıklılığa etki eden temel etkenler, etkileşimli modellerde dayanıklılığa etki eden moderatör (moderator) etkenler, dolaylı modellerde de dayanıklılığa etki eden aracı etkenler (mediator) belirtilmiştir (Masten ve diğerleri, 2009).

Eklemeli modellerde; bireyin kaynakları veya olumlu özelliklerin, risk faktörlerinin (geniş aile, yoksulluk, annenin eğitim seviyesinin düşüklüğü vb.) ve hem kaynak hem risk faktörlerin birlikte bireyin psikolojik dayanıklılığına ve uyumuna nasıl etki ettiği incelenmektedir. Bireyin yaşamında risklerin veya kaynakların olmaması bireyin psikolojik dayanıklılığını olumlu veya olumsuz etki etmezken risklerin olmasının bireyin dayanıklılığını olumsuz etkilediği, kaynakların olmasının ise olumlu etkilediği ifade edilmektedir (Masten ve diğerleri, 2009).

Etkileşimli modellerde koruyucu ve yatkinlaştırıcı faktörler, bireyin risklerini önleyen veya azaltan moderatör olarak ele alınmaktadır. Moderatör olarak en çok belirtilen faktörler, bireyin kişilik özellikleri tehdit edildiğinde ortaya çıkan önleyicilerdir (kriz büroları, acil servisler, sosyal servis kurumları vs). Etkileşim modelleri, bu bağlamda müdahale programları oluşturmada etkindir (Masten ve diğerleri, 2009).

Dolaylı modellerde ise risk, koruyucu ve olumlu özellikler etki edecek aracı etkenler ele alınmaktadır. Dolaylı modellerde birçok uzak risk faktörünün dolaylı olarak bireyin psikolojik dayanıklılığına etki edebileceği ifade edilmektedir. Buna paralel olarak bireylerin psikolojik dayanıklılığına etki edecek anahtar yordayıcı ve arabulucu faktörler (etkin ebeveynlik stilleri) üzerinde durulmaktadır (Masten & Shaffer, 2006). Son olarak bütün bu değişken odaklı modellerin, dayanıklılığı açıklamaya çalışmalarına rağmen dinamik özellikleri içermediğinden ve birkaç boyutla dayanıklılığı ele aldığından psikolojik dayanıklılığı açıklamada yeterli olmadığı vurgulanmaktadır (Masten ve diğerleri, 2009).

Psikolojik dayanıklılığı bireysel odaklı ele alan yaklaşımlar

Psikolojik dayanıklılığı ele alan bireysel odaklı yaklaşımların üç çeşit olduğu belirtilmektedir. Bunlar, vaka çalışmaları, risk altında ancak dayanıklı olan gruplarla olan çalışmalar ve karşılaştırmalı grup (risk altında ancak dayanıklı olan

gruplar, risk altında ve dayanıklı olmayan gruplar, risk olmayan gruplar) çalışmalarıdır (Masten & Obradovi'c, 2006).

Vaka çalışmaları, bireylerdeki dayanıklılığı doğal fenomenlerle açıklamakta ve yol analizi çalışmalarına katkı sağlamaktadır (Daniel, 2006). Risk altında ancak dayanıklı olan gruplarla yapılan çalışmalarda, dayanıklı olmanın erken yaştan itibaren risk faktörlerini azaltacak olumlu bireysel (yüksek kendilik değeri) ve çevresel özelliklere (iyi bakıcı, vb) sahip olmayla ilgili olduğu vurgulanmaktadır. Ancak bu çalışmalarda karşılaştırma grubu olmadığı için psikolojik dayanıklılık etkin bir şekilde açıklanamamıştır (Masten & Obradovi'c, 2006).

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, zeka) ve çevresel özelliklerde ortak yapıları görülmektedir. Ayrıca risk altında ancak dayanıklı olan grupların ve riskli olmayan grupların, risk altında ve dayanıklı olmayan gruplardan birçok özellik bakımından ciddi bir şekilde ayrıldığı belirtilmektedir (Masten ve diğerleri, 1999). Son olarak bütün bu bireysel odaklı modellerin psikolojik dayanıklılığı açıklamaya çalışmalarına rağmen birkaç boyutla dayanıklılığı ele aldığından dayanıklılığı açıklamada yeterli olmadığı vurgulanmaktadır. Bu durum dayanıklılığın çoklu düzeyde ve disiplinler arasında ele alınmasına yol açmıştır (Masten, 2007).

Psikolojik dayanıklılığı çoklu düzeyde ve analizle alan dinamik yaklaşımlar

Değişken odaklı ve bireysel odaklı yaklaşımlara dayanan araştırmalardan elde edilen 40 yıllık veriler, teknolojinin ilerlemesiyle uygulanabilen biyo-davranışsal prosedürler (beyin görüntüleme yöntemleri, moleküler genetik ölçümleri, nöroendokroloji yöntemleri vb) ve disiplinler arası yaklaşımlarla oluşturulan bütünleşmiş/entegratif teoriler ve metodolojiler psikolojik dayanıklılığın; "insan uyum sistemi (human adaptation system)" başlığında çoklu düzeyde ve gelişimsel yol analizi ile incelenmesine yol açmıştır (Cichetti & Blender, 2006; Cichetti & Curtis, 2007). Masten (2007) çoklu düzeyde psikolojik dayanıklılığı açıklayan araştırmalarda belirtilen etkin/anahtar noktaları aşağıdaki tablo ile belirtmiştir. Bu etkin noktaları, mikro düzeyden makro düzeye doğru sıralanmıştır.

Psikolojik dayanıklılığı açıklayan etkin/anahtar noktalar

Sağlık ve Stres Sistemi	Normal bağışıklık ve hipotalamus hipofiz ve adrenal fonksiyonu (HPA)
Bilgi işleme ve Problem Çözme Sistemi	Normal bilişsel gelişim ve zekâ düzeyi
Bağlanma ve İlişkiler (Aile-Arkadaş ve diğerleri)	Güvenli bağlanma, yetkin ve ilgili bir ebeveynle, yönlendiren kişiyle, sosyal destekle ilişkili olma
Kendilik Kontrolü, Kendilik Yönelimi, Tepki Kettleme Sistemi	Uyumlu kişilik özellikleri, vicdanlı ve dürüst olma, düşük düzeyde nevrozizm veya stres reaksiyonu, dürtü ve dikkatini kontrol etme çabası, yönetici işlevlerin fonksiyonu
Yetkinlik ve Ödül Sistemi	Yaşama olumlu bakma, başarıya motivasyonu, öz yeterlilik
Manevi-Dini Değerler Sistemi (inanç-ritüel, etkinlikler ve destek)	Yaşama verdiği anlam, yaratıcıya veya ruhani varlığa bağlılık, dua ve meditasyon, dini gruplardan destek, dini ritüeller
Aile Sistemleri	Ebeveynle yakın ilişkiler, demokratik ebeveyn stili, eğitimde ailenin desteği, ailenin gözetimi, yatıştırıcı etkinlikler ve ritüeller
Arkadaş Sistemleri	Uyumlu ve olumlu sosyal davranışları olan arkadaşların ve romantik bir ilişkinin olması, olumlu arkadaş ağı
Okullar	Okulda öğrenme, uygulama ve uyumlu arkadaş ve yetişkin ilişkiler kurabileceği olanakların varlığı, demokratik okul yönetimi, demokratik öğretmen stili, olumlu okul atmosferi, ve okula bağlılık
Toplumsal ve Kültürel Sistemler	Olumlu yetişkin, komşu ve akran ilişkilerinin çevrede olması ve onlarla ilişki kurmada yetkin olma, kültürel ritüeller, olumlu sosyal davranışları içeren çeşitli etkinlikler ve olumlu rol modellerin olması

Özetle günümüzde bireyin yaşamı birçok sisteme bağlı olduğundan, psikolojik dayanıklılık kavramının yeni çalışmalarla birçok sistem dâhilinde (ekosistem, bilgisayar ve iletişim sistemi, sağlık sistemi, politik sistem, ekonomik sistem) ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Masten, 2007).

Kaynaklar

- Anthony, E. J., & Cohler, B. (1987). *The invulnerable child*. New York: Guilford.
- Benard, B. (2004). *Resiliency what we learned*. San Francisco: WestEd.
- Blyth, D. A., & Roelkepartian, E. C. (1993). *Healthy communities, healthy youth*. Minneapolis: Search Institute.
- Cicchetti, D., & Blender, J. A. (2006). A multiple-levels-of-analysis perspective on resilience: Implications for the developing brain, neural plasticity, and preventive interventions. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 248-258.
- Cicchetti, D., & Curtis, W. J. (2007). Multilevel perspectives on pathways to resilient functioning. *Development and Psychopathology* 19, 627-629.
- Daniel, B. (2006). Operationalizing the concept of resilience in child neglect: Case study research. *Child: Care, Health & Development*, 32(3), 303-309.
- Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatrics*, 20, 459-466.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (s. 17-84). New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Developmental and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71(3), 573-575.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61, 6-22.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist Association Inc*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921-930.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., & Reed, M. G. J. (2009). Resilience in Development. In C. R., Synder, & S. J., Lopez (Eds), *The Oxford handbook of positive psychology* (s.117-132). New York: Oxford University Press.
- Masten, A. S., & Obradovic', J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.
- Masten, A. S., & Shaffer, A. (2006). How families matter in child development. In A. Clarke-Stewart & J. Dunne (Eds.), *Families count: Effects on child and adolescent development* (s. 5-25). New York: Cambridge University Press.
- McCubbin, H. I., & McCubbin, M. A. (1996). Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment and adaptation in response to stress and crises. In H.

- I. McCubbin, A. I. Thompson, & M. A. McCubbin (1996). *Family assessment: Resiliency, coping and adaptation—Inventories for research and practice* (s. 1-64). Madison: University of Wisconsin System.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Neuchterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (s. 181-214). New York: Cambridge University Press.
- Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. New York: Random House.
- Siebert, A. (1999). *How resilient are you*. New York: Guilford Press.
- Singh, K., & Yu, K. (2010). Psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a sample of Indian students. *Journal of Psychology*, 1(1), 23-30.
- Walsh, F. (1998). *Strengthening family resilience*. New York: The Guilford Press.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1-18.
- Werner, E. E. (1993) Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5, 503-515.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.