



Okul Öncesi Dönemde Psikolojik Dayanıklılık

Büşra ŞAHAN AKTAN¹, Alev ÖNDER²

Öz

Çocukların, tüm alanlarda gelişiminin temelini atıldığı okul öncesi dönem yaşamın en değerli yıllarıdır. Bu dönemde çocuklar için yapılan bütün çalışmalar çocukların başarılı ve sağlıklı bireyler olması açısından çok önemlidir. Erken çocukluğun 0-6 yaşlar arasındaki süreci kapsayan okul öncesi yılları; kişiliğin oluşması ve şekillenmesi, temel bilgi ve becerilerin kazandırılması, çocuğun bilişsel, fiziksel, dil, duygusal ve sosyal yönden önemli ilerleme kaydettiği bir dönem olması nedeniyle, yaşamın en kritik dönemlerinden biridir. Yaşamın temelini oluşturan bu dönemde çocuklara yeterli koşullar nitelikli eğitim olanakları ile birlikte sunulmalıdır. Çünkü okul öncesi dönemde fiziksel ve sosyal çevredeki olumsuzluklar, ileriki yıllarda fiziksel ve zihinsel sağlığı etkileyebilmektedir. Psikolojik dayanıklılık zayıf olmamak, hiçbir riske açık olmamak değildir. Psikolojik dayanıklılık, ebeveynlerin, çocukları stres dolu ve karmaşık dünyalarının tadını çıkarırken, zorluklarıyla da başa çıkabilmeleri için geliştirmelerini umduğu özelliktir. Psikolojik dayanıklılık “kusursuz” insanların bir özelliği değildir. Kusursuz olmak isteyen insanlar hata yapmaktan korkar. İyi sonuçlar alabilir, ancak en iyi sonuçları alabilmek için şanslarını denemezler. Psikolojik dayanıklılık sahibi insanlar sınırlarını zorladıkları ve hatalarından ders çıkardıkları için daha başarılıdır. Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar belirli alanlarda yoğunlaşmıştır. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarının, alkolik ebeveynlerin çocukları, annesi uyuşturucu bağımlısı olan çocuklar, depresyondaki ebeveynlerin çocukları, tacize uğrayan çocuklar, şiddete maruz kalan çocuklar, travmayı aşmaya çalışan çocuklar, savaştaki çocuklar, depremzede çocuklar, sokak çocukları, çalışmak zorunda olan çocuklar gibi belirli zorluklar üzerinde duran alanları da bulunur. İnsan hayatını önemli ölçüde olumsuz etkileyen risk faktörleri düşünüldüğünde bazı çocukların yaşadıkları güçlüklerle rağmen hayatta kalmaları ve olumlu gelişmeleri dikkat çekicidir. Sonuç olarak sağlıklı ve başarılı bir nesil için okul öncesi dönemde psikolojik dayanıklılık kavramına önem verilmelidir.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik Dayanıklılık,
Okul Öncesi,
Çocuk

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 01.01.2018

Kabul Tarihi: 18.01.2018

E-Yayın Tarihi: 11.07.2018

Resilience In The Preschool Period

Abstract

Preschool period, in which the foundation of development of children in every field is laid, is the most valuable years of the life. In this period, all of the studies conducted for children are important for children to become successful and healthy individuals. Preschool years covering 0-6 years of early childhood is one of the most critical

Keywords

Resilience,
Early Childhood,
Child

¹ Arş.Gör.Dr., Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, Türkiye, sahan.busra@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-9091-5401>

² Prof.Dr., Atatürk Eğitim Fakültesi, Marmara Üniversitesi, Türkiye, aonder@marmara.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-2736-4600>

periods of life since it is a period in which the personality is formed, and shaped, basic knowledge and skills are acquired and the child makes significant progress in cognitive, physical, linguistic, emotional and social aspects. In this period which forms the foundation of life, children should be provided with adequate conditions together with qualified educational opportunities, because the negations in the physical and social environment in the preschool period may affect the physical and mental health in the years ahead. Resilience does not mean being weak or perfect or not being exposed to any risks. Resilience is the attribute that parents expect that children develop to deal with difficulties while enjoying the stressful and complex world. Resilience is not a feature of “perfect” people. People who want to be perfect are afraid of making mistakes. They may get good results, but they do not take their chance to get the best results. People who have resilience are more successful, because they push their limits and take lessons from their mistakes. Research in resilience has become specialized. One can find branches of resilience research that focus on specific adversities such as sons of alcoholics, maternal drug abuse, children of depressed parents, abused children, children who witness violence, children overcoming trauma children in war, children in earthquakes and street children. When one thinks of these life-altering situations, it seems even more amazing that some children are able to not only survive but to grow from adversity. As a conclusion, resilience should be emphasized in preschool period for a healthy and successful generation.

Article Info

Received: 01.01.2018

Accepted: 01.18.2018

Online Published: 07.11.2018

Giriş

Psikolojik dayanıklılık sözcüğü, Latince “resiliere” kökünden türemiştir (Masten ve Gevirtz, 2006). Yapılan araştırmalar incelendiğinde İngilizce’de karşılığı “resilience” olan bu sözcüğün Türkçe karşılığı konusunda henüz fikir birliğine varılamamıştır. Bu kavramın karşılığı için yurtiçinde yapılan çalışmalarda, yılmazlık (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006; Demirbaş, 2010; Kaner, Bayraklı ve Güzeller, 2011), kendini toparlama gücü (Terzi, 2008), psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004; Aydın ve Gizir, 2006; Kararımak, 2006, 2007a, 2007b; Arslan, 2015; Arslan ve Balkıs, 2016), psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015; Dane ve Olgun 2016), gibi ifadelerin kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada “psikolojik dayanıklılık” kelime karşılığı tercih edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık literatürde farklı biçimlerde tanımlanmıştır. Masten (2001)’e göre psikolojik dayanıklılık “kişinin gelişimine ve uyumuna yönelik ciddi risklere maruz kalmasına rağmen iyi sonuçların ortaya çıktığının görülmesidir”. Bu tanım literatürde en sık kullanılan tanımdır. Başka birçok tanım da karşımıza çıkmaktadır. Garmezy (1993), bireyin zorlu yaşam koşullarıyla karşılaşmasına rağmen; bu zorlu yaşam koşullarının üstesinden gelebilmesi ve eski haline dönebilmesi olarak tanımlamaktadır. Psikolojik dayanıklılığı gelişimsel açıdan tanımlayan araştırmacılar, risk faktörleri ve olumsuz yaşantılara rağmen normal gelişimi tamamlamak tanımını literatüre kazandırmışlardır (Fonagy vd., 1994,).

Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutları

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar ve alan yazın incelenerek psikolojik dayanıklılığın alt boyutları oluşturulmuştur.

Sosyal Problem Çözme Becerileri

Sosyal problem çözme öğrenmenin temelini oluşturur (Goffin ve Tull, 1985). Karşılaşılan tüm problemler, sağlıklı kişilerarası ilişkilerin kurulması ve insanların yaşamlarını etkin ve uyumlu bir şekilde sürdürebilmeleri için sosyal problem çözme becerilerinin kullanılmasını gerektirmektedir (Yüksel, 2008).

Sosyal problemlerini çözme konusunda zayıf olan çocukların akran reddi ve olumsuz duygusal ve psikolojik sonuçlar yaşama olasılıkları muhtemeldir. Okul öncesi dönemde saldırganlığın ve akran reddinin, ergenlik dönemindeki içselleştirici ve dışa dönük bozuklukların hepsini öngördüğü tespit edildiğinden, bu okulöncesi çocuklar için özel bir endişedir (Coie, Lochman, Terry ve Hyman, 1992). Bu durum, risk altındaki okul öncesi çocuklardaki problem çözme becerilerinin gelişiminin önemini vurgular. Çocukların sosyal problem çözme becerilerinin artması için bazı noktalara dikkat etmek gerekir. Bu nedenle anne-babalara ve öğretmenlere şu şekilde öneriler verilebilir (Prince ve Saklofske,

2013) :

- Çocuklara yardım istemek, tuvalete gitmek ya da başka bir çocuğa ait bir oyuncak istemek gibi günlük problemleri çözme sürecini öğretin.
- Sosyal problem çözme becerilerini güçlendirmek için sınıfta veya evde ortaya çıkan (bir oyuncakın paylaşılması, bilgisayarı kullanmak için bir çocuğun sırasını beklemesi) herhangi bir problem, sosyal problem çözme becerilerini güçlendirmek için öğretilbilir bir an olarak değerlendirin.
- Öğrenmeyi güçlendirmek için sosyal problem çözme adımlarıyla ilgili bir şarkı yazın ve söyleyin.
- Öykü kitaplarını okuyun, bir problemle karşı karşıya kalan karakterleri izletin ve çocukların olası çözümleri ortaya atmasını sağlayın.
- Çocukların bir problemin çözümünde, birçok çözüm yolu olduğunu anlamalarına yardımcı olun. Yaratıcı ve esnek düşüncelerini teşvik edin.
- Problem durumunu yapılandırın ve çocukların sorun çözme becerilerini destekleyin. Çocukların ihtiyaçları olduğu anda size danışabilmeleri için yakın mesafede kalın.
- Çocukların başarılarını kutlayın ya da övün ve diğer çocukların tecrübelerinden faydalanabilmeleri için sorunların nasıl çözüldüğünü tartışın.
- Planlamanın, işlerin sorunsuz çalışmasına nasıl yardımcı olabileceğini anlamaları için, çocuklara olaylar ve rutinler dizinini öğretin.
- Çocukların belirli bir durumda yaptıkları eylemlerin (tehlikeli ya da zararlı değilse) sonuçlarını yaşamalarına izin verin. Neler oldu ve neden oldu (hem olumlu hem de olumsuz sonuçları) tartışın
- Çocuğun önce çözümler bulmasını ve bu çözümler ilk seçiminiz olmasa da denemelerini sağlayın. Bu, çocuğun hangi çözümlerin işe yaradığını keşfetmesine ve bağımsız düşünceyi geliştirmesine olanak tanır. Çocuk sıkışmışsa, ona yardımcı olabilecek bir örnek verin.
- Çocukların ilk çözümleri problemi çözmezse, tekrar denemelerine veya başka bir çözüm yolu aramalarına teşvik edin. Azim başarının anahtarıdır.

Bağlanma

Bağlanma, bireyin yaşamının çeşitli alanlarıyla ilgilenme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Kobasa, 1979). Bağlanma teorisi, erken dönemdeki anne-çocuk ilişkisi ve bu ilişkinin bireyin yetişkin hayatına olası etkilerine odaklanmaktadır. Bireyin; ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde gelişimsel olarak karşılaşılabilecekleri sorunlarla ya da olumsuz yaşantılarla başedebilmesi bağlanma stili ile de ilgili görülmektedir (Svanberg, 1998; akt. Kararımak, 2006). Çocuğun bağlanma stiline de koruyucu faktör ya da risk faktörü olarak psikolojik dayanıklılık sürecini etkileyebileceği düşünülmektedir (Kararımak, 2006). Bu nedenle güvenli bağlanma, yaşamda negatif duygulara yol açan stresli olaylara uyum sağlayabilmede en önemli faktörlerden biri olan psikolojik dayanıklılık kavramının da öncüllerindedir (Basım ve Çetin, 2010).

Öz Düzenleme

Davranış problemleri olan çocuklarla ilgili araştırmalar da çoğunlukla bağlanma ve öz-düzenleme süreçleri arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Bu araştırmalar temel olarak çocuklardaki içselleştirici ve dışsallaştırıcı davranış problemlerinin öz-düzenleme becerilerinden kaynaklandığını kabul etmektedir (Barkley, 1997; Calkins ve Howse, 2004). Dışsallaştırıcı problem davranışları olan çocuklar düzenleme kapasitesi zayıf çocuklar olarak tanımlanırken (Campbell, 1995), içselleştirici bozuklukları olan çocuklar aşırı kontrol edilen çocuklar olarak görülmektedir (Calkins ve Fox, 2002). Bu çocukların davranış bozuklukları, düzenleme stratejisinin yetersiz olması veya olmamasının bir sonucu olduğu düşünülmektedir (Keenan, 2000). Araştırmalar içinde ebeveynlik davranışı ve çocuklardaki davranış bozuklukları arasındaki ilişkiyle ilgili yapılan pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu alanda tutarsızlıklar olsa da, güvensiz bebek bağıllığının çocuklarda içselleştirici ve dışsallaştırıcı

davranış problemlerini öngördüğü belirlenmiştir (Shaw, Owens, Giovanelli ve Winslow, 2001). Bağlanma güvensizliği ve davranış problemleri eşzamanlı olarak değerlendirildiği zaman bağlantılı olduğu bulunmuştur (DeKlyen, Speltz ve Greenberg, 1998). Özetle, bağlanma ilişkisinin çocukların öz-düzenleme kapasiteleri üzerinde güçlü bir etkisi olduğu görüşünü destekleyen pek çok araştırma bulunmaktadır. Problem çözme becerisi, bağlanma ve yardım alabilme gibi becerileri etkileyen öz-düzenleme becerisinin psikolojik dayanıklılığı da etkilediği düşünülmektedir.

Yardım Alabilme

Yardım alabilme genel bir problem çözme, öğrenme, öz-düzenleme stratejisi ve öğrencilerin öğrenme hedeflerini tamamlamak için formal ve informal kaynaklardan bilgi edinerek akademik zorluklarla başa çıktıkları bir sosyal-etkileşim sürecidir (Zimmerman, 2002). Yardım alabilme, öğrencilerin öğrenmede aktif olarak yer almalarını sağlayan, akademik zorluklarla baş etmelerini destekleyen genel bir problem çözme stratejisi olarak da tanımlanmaktadır (Nelson Le Gall ve Resnick, 1998). Yardım alma sürecinin pek çok faktörü içeren karmaşık bir süreç olduğunu söyleyebiliriz. Çocukların, yardım alma konusunda kendilerini geliştirebilmeleri için uygun öğrenme ortamlarının yaratılması önemlidir. Yardım alma önemli bir öz-düzenleme davranışı olması sebebi ile de bu davranışı kazanan çocukların karşılaştıkları güçlüklerle boyun eğmeden farklı çözüm yolları arayan psikolojik dayanıklılıkları yüksek bireyler olacakları söylenebilir.

Doyum Erteleyebilme

Bir çocuğun doyumunu kendi iradesiyle erteleyebilmesi için kendi davranışları üzerinde oldukça kontrol sahibi olması gereklidir. Bakıcısının beklentilerini yerine getirebilmeli, bu amaçla kendi davranışlarını takip edebilmeli ve ayrıca bunları yanında bakım veren kişi olmadığında ve durumun gerektirdikleri değiştiğinde de yapabilmelidir (Kopp,1982). Doyumunu kendi iradesiyle erteleyebilen bir çocuk öz-düzenlemenin temsil ettiği sosyalleşme yolunda büyük bir ilerleme kat etmiştir. Doyumunu Erteleme Becerisi Testi" başlangıçta dikkat ve bilişin öz-düzenleme davranışındaki rolünü daha yakından incelemek amacıyla geliştirilmiştir. Mischel ve meslektaşları ertelemeyi sürdürmekte en etkili olan çocukların sunulan şekerlemelere bakmaktan kaçındığını tespit etmiştir. Bunun yerine çocuklar kendi kendilerine şarkı söyleyerek, elleri ve ayaklarıyla oyunlar oynayarak, hatta uyumaya çalışarak dikkatlerini başka tarafa çevirmeye çalışmıştır (Mischel vd. 1972). Aynı zamanda bu bulgular, eğer katılımcı ertelenen ödülü psikolojik olarak çarpıcı bir şeye dönüştürebilirse, kendi isteğiyle erteleme davranışının kolaylaşacağına ilişkin beklentilerin aksini göstermektedir (Mischel ve Ebbesen, 1970). Bu ilk çalışmaları takip eden yıllarda, Mischel ve meslektaşları laboratuvarında gerçekleştirilen bu basit işlemin önemli ve kalıcı bireysel farklılıkları öngörebilme gücüne sahip olduğunu gözlemlemiştir (Shoda vd. 1990).

Girişkenlik-Özgüven

Girişkenlik bir bireyin taleplerde bulunabilmesi; itiraz etmesi; kişisel haklarını ve duygularını ifade etmesi; konuşma başlatması, devam ettirmesi veya sonlandırması ve kendi haklarını savunabilmesidir (Lazarus, 1973). Çoğu insan doğruluk, dürüstlük gibi kavramlara olumlu tepki verir. Psikolojik dayanıklılık motivasyon verici bir kuvvet olduğu için, insan ahlaki çerçevesinin içinde yaşadığı zaman özgürlük ve enerjisi artar. Bir kişi ahlak anlayışının dışında yaşadığı zaman sonuçta ortaya çıkan suçluluk duygusu enerjisinin çoğunu tüketir (Richardson, 2002). Bir şeyin doğru mu yanlış mı olduğunu ayırt edebileceğine güven duymak, bu beceriye sahip olduğuna inanmak ve kişisel ihtiyaçlarını ifade edebilme becerisi psikolojik dayanıklılık için kilit noktadadır.

Özgüven kişinin kendinden memnun olup olmaması ve kendini değerlendirmesi sonucu oluşan öznel bir olgudur. Olumlu da olumsuz da olabilir, statik değildir. Yaşantılara, gelişmelere, konuma, tepkilere göre değişir. Kişinin özgüveninin düşük veya yüksek oluşu, kişinin davranış ve duygularının farklı şekillerde etkilenmesine neden olur (Soner,1995). Bireyin kendisini değerli hissetmesi yargısıdır (Bandura,1997 s.11). Özgüveni geçici bir tutum ya da bireysel durumlara göre değişen özel bir durum olduğunu söyleyemeyiz, genel kişilik özelliğidir (Pervin ve John , 2001 s.184). Özgüvenin yüksek olması ergenlikteki akıl sağlığının en önemli etmenlerinden biri olarak kabul edilir (Mandara vd., 2009). Mevcut araştırmalar psikolojik dayanıklılık ve özgüven arasında bir ilişki olduğuna işaret etmektedir.

Sosyal Yeterlilik

Sosyal yeterlilik üzerinde anlaşılması zor bir kavram olarak değerlendirilmektedir. İncelenen araştırmalarda sosyal yeterliliğin tanımı farklı şekillerde yapılmıştır. Her araştırmacı kavramı farklı şekilde somutlaştırmış ve anlamını kavramla ilgili kendi algıları ve fikirlerine göre açıklamaya çalışmıştır. Araştırmacılar ayrıca kavramı incelerken de farklı yaklaşımlar benimsemiştir. Farklı görüşler olsa da sosyal yeterlilikle ilgili yetenek ve davranışların topluma katılım açısından önemli olduğu kabul edilmektedir (Eisenberg ve Harris, 1984). Getzels ve Jackson (1961) kişinin zekası ve yeteneklerinden çok, hedefe odaklılık, duygusal denge ve olumlu sosyal beceriler gibi sosyal becerilerle ilgili belirli beceri ve davranışların hayatta ve okulda başarı getireceğini bulmuştur.

Sosyal yetkinliğin, sosyal olgunluk ve sosyal zeka gibi türevleri uzun bir geçmişe sahiptir. Baldwin (1913) ve Thorndike (1920) Yirminci Yüzyıl'ın başlarında sosyal zeka ve diğer zeka türleriyle ilişkisini değerlendirmiştir. 1930'larda ve 1940'larda zeka geriliği sınıflandırmasına sosyal çevrede bağımsız işlev göstermeyle ilgili sosyal olgunluk da alınmıştır (Doll, 1941). Burada, uyumlayıcı davranışın sosyal olgunluk açısından önemli olduğu vurgulanmış, düşünsel veya bilişsel işlevlerden farklı kabul edilmiş ve sosyal yetkinlik terimiyle eşit bulunmuştur (Doll, 1953). 1970'lerde sosyal yetkinliği genel zekadan ayırmak için bir çaba gösterilmiştir. Sosyal yeterlilik kavramını tanımlayan araştırmalar ve inceleme yazıları, uyumlayıcı davranıştan ve bütün boyutları kapsayan bir tanımdan uzaklaşmak amacıyla sosyal yeterliliğin kişilerarası doğasını vurgulamıştır (Odom ve McConnell, 1985). Psikolojik dayanıklılığı öngören sosyal yeterlilik değişkeni; toplumda kabul gören, oyun faaliyetleri başlatan, yeni faaliyetleri ilgi çekici bulan ve başkalarıyla serbestçe etkileşime girebilecek çocukları tanımlamaktadır. Çocuklar yalnızca sözlü etkileşimi anlamakla kalmaz, ayrıca başkalarına yön gösterebilir, açıklamalar yapabilir ve faaliyetler önerir, katkıda bulunur, aile üyelerine ilgilidir (Pease, vd., 1982).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek çocuklar sosyal yeterlilik sahibi olduğunu gösterir (sosyal davranışların yeterliliğini değerlendirme ve özgüven, öz-farkındalık, hassaslık, işbirliği yapma, empati yapma ve dostça davranma gibi sosyal beceri kümelerine sahip olma). Psikolojik dayanıklılığı öngören sosyal beceri, sosyal beceri sahibi olmanın özellikleri olan sosyal yetenek kümeleri olarak kabul edilen davranışları tanımladığından, psikolojik dayanıklılık ve sosyal yetkinlik arasında bir öngörme ilişkisi olması şaşırtıcı değildir.

Duygu Kontrolü

Duygular "birey ve dış çevre arasında birey için önemli ilişkiler kurma, sürdürme veya sonlandırma sürecini" ifade etmektedir (Campos, Campos ve Barrett, 1989, s. 395). Duygu kontrolü de harekete geçirilen duygularla ilgili zamansal dinamik süreçleri kapsamaktadır (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Bütün dinamik sistemler gibi duygu sistemlerinin temel bileşenleri arasında *değişim*, *esneklik* ve *uyum* sayılabilir (Sameroff, 1989). Değişim bir duygunun değerliği, yoğunluğu veya süresinde görülebilir (Thompson, 1994). Örneğin, bir çocuğun ifadesinin öfkeden neşeye değişmesi duygusal değerlikteki bir değişimi yansıtırken, yüksek seviyedeki öfkeye değişiklik duygusal yoğunluktaki değişimi yansıtmaktadır. Dahası, çocuk dikkatini yeni bir oyuncuğa çevirdiği zaman üzüntülü ifadenin süresi değişebilir. Her durumda, değişiklik duygu kontrolü süresinin temel bir özelliğidir ve belgelenmesi duygu kontrolüne kanıt bulunması açısından önemlidir (Cole vd., 2004). Her değişim kontrolü ifade etmese de (ör. Duygusal bozulma veya otomatik çözüme) etkili kontrolün sonucunda değişim ortaya çıkması gereklidir.

Duygusal süreçlerdeki değişiklikleri değerlendirmeye çalışan çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bu, duygu kontrolüne kanıt olarak gösterilmiştir. Özellikle duygu kontrolünün gerçekleştiğine yönelik kanıtlar, çocukların kontrol sağladığı düşünülen yöntemler kullanmasının ardından duygu ifadelerinde belgelenen değişikliklere dayanmıştır (Gilliom, Shaw, Beck, Schonberg ve Lukon, 2002). Bu yöntemler genelde dört geniş sınıfta toplanabilir: yaklaşım-uzaklaşım (Konuşmayı bırakmak), dikkat (Dikkatini çevirmek), kendi kendini teskin etme (Başparmağını emmek) iletişim ve dil (Stifter ve Braungart, 1995).

Stifter ve Braungart (1995) bu yaklaşımı kullanan ilk araştırmacılarıdır. Bebekler üzerinde yaptıkları çalışmada, iki işlem kullanılarak negatif etki sunulmuştur. 5. ayda iki dakika boyunca yumuşak bir kol sabitleme işlemi uygulanmıştır. Bu işlem sırasında anneler bebeklerinin kollarını onları giydirirken yaptıklarına benzer şekilde bastırmıştır. 10. ayda negatif etki oyuncak uzaklaştırma işlemiyle

sunulmuştur. Bebekler oyuncaklarıyla oynadıktan sonra anneler oyuncağı geçici olarak çocuklarının uzanamayacağı bir yere koyar. Olumsuz etkinin yoğunluğu ve kontrol yöntemlerinin kullanılması her on saniyede bir kodlanmıştır. Sonuçlara göre 5. ayda negatif etkinin azaldığı dönemlerde uyum sağlama davranışları sık sık görünürken, negatif etkinin arttığı dönemlerde kaçınma meydana gelmiştir. 10. ayda kendi kendini rahatlatma davranışları en çok uyarılmanın azaldığı dönemlerinde görülürken uyarılmanın arttığı dönemlerde seslendirme ve işaret etme yaygındır. Duygusal ifadedeki bu değişiklikler uyum sağlama ve kendi kendini rahatlatma davranışlarının bebeklikte sıkıntıyı kontrol etmekteki etkinliğini kanıtlamıştır (Buss ve Goldsmith, 1998).

Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Koruyucu Faktörler

Çocukların çevresel risk etmenlerinin etkilerini aşmalarına olanak veren yaklaşımlar ve beceriler “koruyucu etmenler” olarak adlandırılır ve bir çocuğun başarısının gerçek nedeni olarak kabul edilir (Beauvais ve Oetting, 1999, akt. Gizir, 2004). Wright ve Masten (2004 s.19) koruyucu etmenleri “bir kişinin, durumun veya etkileşimin, özellikle risk veya güçlük taşıyan şartlarda daha iyi sonuçlar almasını öngören özellikleri” olarak tanımlamıştır. Psikolojik dayanıklılık kuramı birey, aile, okul ve toplum içindeki koruyucu etmenleri tanımlamaya dayanmaktadır. Yapılan çalışmalarda koruyucu etmenler içsel ve dışsal koruyucu etmenler olarak ikiye ayrılmaktadır. Gizir (2004) zekanın dayanıklılığı öngören içsel koruyucu etmenler içinde üzerinde en çok çalışma yapılan etmen olduğunu ve araştırmaların çoğunda, dayanıklılık sahibi çocukların zeka ve akademik becerilerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğunu tespit edildiğini bildirmiştir (Kandel vd., 1988; akt. Gizir, 2004; Masten vd., 1988; Werner ve Smith, 1982). Dayanıklılık sahibi çocuklar ve gençler yüksek risk altındaki, uyumsuz davranışlar gösteren yaşlılarına göre okulda akademik olarak daha başarılı olmakta, akademik yeterlilik sınavlarında daha yüksek notlar almakta, daha yüksek okuma becerileri, sözel ve ahlaki muhakeme becerileri göstermektedir (Mandleco ve Perry, 2000; Masten vd., 1988).

Başka bir içsel koruyucu etmen uyum sağlayabilme, uyarılara verilen tepkilerin yoğunluğu ve yeni koşullarla karşılaşmaya açık olmayı da kapsayan mizaçtır (Kirby ve Fraser, 1997, alıntı: Gizir, 2004). Aktif, esnek, uyumlu, duygulu, sokulgan ve iyi huylu bebeklerin bakıcıları onlara pozitif yanıtlar verir (Green ve Conrad, 2002; Werner ve Smith, 1982). Bir bebeğin pozitif mizacı, risk etmenlerine rağmen çocukluk ve ergenlikte karşılaşacağı psiko-sosyal sonuçlara karşı kendisini dayanıklılık geliştirmeye iter (Rutter, 1987). Risk etmenleri dayanıklılığı engellemektedir. Koruyucu etmenler, dayanıklılığın gelişmesini destekler. Koruyucu etmenler negatif veya istenmeyen sonuçlar ortaya çıkması ihtimalini azaltarak dayanıklılığı güçlendiren koşul veya davranışlar olarak tanımlanmakta ve kaynakları, becerileri ve ebeveyn ve ailelerin marifetlerini kapsamaktadır (Murry ve Brody, 1999). Rutter (1987) koruyucu etmenlerin varlığının riskin olmaması veya düşük seviyede olması şeklinde değil, risk etmenlerinden ayrı ve farklı olarak görülmesi gerektiğini belirtmektedir. Yapılan çalışmalar araştırmacılar arasında koruyucu etmenlerin stresi etkilediği ve psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunduğu konusunda uzlaşma olduğunu göstermektedir (Greene ve Conrad, 2002).

Risk Faktörleri

Psikolojik dayanıklılığın varlığından yalnızca kişi bir tür risk veya düşmanca davranışlara maruz kaldığı zaman söz edilebilir. Zayıflık etmenleri olarak da bilinen risk etmenleri “olumsuz bir sonuç ortaya çıkma ihtimalini artıran bir veya daha fazla etmenin varlığı” olarak tanımlanır (Richman ve Fraser, 2001, s.2). Psikolojik dayanıklılık üzerine çalışmalar yapan araştırmacılar ebeveynleri psikiyatrik bozukluklar yaşayan ergenlik çağındaki gençler (Beardslee, Podorefsky, 1988), ebeveynleri boşanmış olan ergenlik çağındaki gençler (Özcan, 2005), yoksul çocuklar (Dass-Braillford, 2005; Garmez, 1993; Gizir, 2004), çocukluğunda cinsel taciz yaşamış olan kişiler (Bogar ve Hulse-Killacky, 2006) ve etnik ve kültürel açıdan farklı öğrenciler (Stoiber ve Good, 1998; Wasonga, Christman ve Kilmer, 2003) gibi farklı risk grupları üzerinde durmuştur. Yakın dönemde yapılan çalışmalar birden çok risk etmenine sahip olan gruplar üzerinde yoğunlaşmıştır (Masten ve Powell, akt. Kararımak, 2006). Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar çocukların karşılaştığı risk etmenlerinin üç grupta toplanabileceğini tespit etmiştir: bireysel risk etmenleri (prematüre doğum, karşılaşılan olumsuz olaylar ve kronik hastalıklar/hastanede yatma), ailevi risk etmenleri (ebeveynlerin hastalığı /psikopatoloji, ebeveynlerin boşanması, ayrılması veya tek ebeveynle yaşama, genç yaşta anne olma) ve çevresel risk

etmenleri (düşük sosyo-ekonomik statü ve yoksulluk, taciz, savaş ve doğal afetler, ailenin yaşadığı sıkıntılar, topluluk şiddeti, evsizlik). Ancak, Masten (2001) genel veya belirli gelişim problemlerinin ortaya çıkma riskinin genellikle aynı anda görülmesinin, bu risklerin zaman içinde birikmesine yol açtığına dikkati çekmiştir.

Psikolojik dayanıklılık süreci üzerine yapılan tanımlar, birey ve çevresi arasındaki etkileşimleri ve gençleri zayıflatan veya dayanıklılığı artıran süreçleri anlamının önemine işaret etmektedir (Arrington ve Wilson 2000). Davranışsal problemler yaygın olarak zayıf psikolojik dayanıklılık veya uyumsuzluğun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Risk etmenlerinin yurtdışında yaşayan Afrikalı çocukların uyum sağlaması ve psikolojik dayanıklılık göstermesi üzerindeki olumsuz etkisi üzerinde duran pek çok araştırma yapılmıştır (Lindblad-Goldberg, Duker ve Lasley, 1988; Luster ve McAdoo, 1994; McCabe, Clark ve Barnett, 1999; McLoyd 1990; McLoyd, Jayaratne, Ceballo ve Borquez, 1994; Myers, 1989). Örneğin, Luster ve McAdoo (1994) Afrika kökenli çocukların maruz kaldığı risk etmenlerinin sayısı ve okulda sorun yaşamaları veya davranış problemleri göstermeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. McCabe, vd. (1999) çocuklarda strese neden olan etmenleri, ailevi risk etmenleri ve Afrika kökenli gençlerin davranışsal uyumu arasında ilişkileri inceleyen benzer bir çalışma yapmıştır. Her iki çalışma da Afrika kökenli çocuklarda gözlemlenen akademik, psikolojik ve davranışsal problemlerin boyutu ve stres ve risk etmenlerinin sayısı ayrıca karşılaşılma sıklığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar belirli alanlarda yoğunlaşmıştır. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarının alkolik ebeveynlerin çocukları (Zucker, Wong, Puttier ve Fitzgerald, 2003), annesi uyuşturucu bağımlısı olan çocuklar (Luthar, D-Avanzo ve Hites, 2003), depresyondaki ebeveynlerin çocukları (Hammen, 2003), tacize uğrayan çocuklar (Felliti vd., 1998), şiddete maruz kalan çocuklar (Saunders, 2003), travmayı aşmaya çalışan çocuklar (Chambers, 2005) ve savaştaki çocuklar (Levy ve Parker, 2000) gibi belirli zorluklar üzerinde duran alanları bulunur. İnsan hayatını bu kadar etkileyen durumlar düşünüldüğünde bazı çocukların yaşadıkları güçlüklerle rağmen hayatta kalmaları ve gelişmeleri dikkat çekicidir.

Çocukluk ya da ergenlik döneminde risk durumlarına maruz kalmak daha sonraki gelişim dönemlerinde aksamalara yol açabilir. Yaşamda karşılaşılabilecek olumsuz deneyimler ve başa gelebilecek felaketler, kişinin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesinde ve dayanıklılık göstermesinde risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Yoksulluk, ebeveynlerdeki psikopatolojik durum ya da hastalıklar, genetik bozukluk, cinsel taciz, boşanma, doğal afetler ve terör risk faktörleri olarak sayılabilir. Literatürdeki psikolojik dayanıklılık ile ilgili öncü çalışmalardan bir olarak kabul edilen Kauai çalışmasında, yoksulluk, düşük sosyoekonomik düzey, aile içi şiddet, annenin eğitim düzeyi, genetik bozukluklar ve ebeveynlerin patolojik belirtiler göstermesi risk faktörleri olarak değerlendirilmiştir (Werner, 1989; Akt, Kararımak, 2006).

Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar erken çocukluk yıllarında çocukların kaliteli bakım alması, öğrenme fırsatlarına sahip olması, yeterli beslenmesi ve ailelere toplum desteğinin sağlanması, çocukların, bilişsel, sosyal ve öz-düzenleme becerilerinin olumlu yönde gelişmesi açısından önemli olduğunu göstermektedir. Sağlıklı bağlanma ve içsel uyum sağlama kaynakları olan çocukların okula başladıklarında ve topluma girdiklerinde, insani ve toplumsal kazançla donanmış olarak hayata iyi bir başlangıç yapma şansları yüksektir (Masten ve Gewirtz, 2006). Böyle çocuklar temel koruyucu becerileri ve ilişkileri gelişmeye ve işlevlerini sürdürmeye devam ettiği sürece zorlukların karşısında dayanıklılık gösterirler. Çocukların karşılaştığı en büyük tehdit insan gelişimini koruyan önemli sistemlerin zarar görmesi veya bozulmasıdır. Erken çocuklukta ebeveyle sağlıklı bağlanmanın gerçekleşmesi, beyin gelişimi için uyarıcıların olması ve yeterli besinlerin alınması, öğrenme fırsatlarının tanınması, yeni beceriler kazanılmasından duyulan memnuniyetin çocuğa gösterilmesi, otokontrolün gelişmesi için gereken yapıların kurulması ve sınırların konulması büyük önem taşımaktadır (Masten ve Gewirtz, 2006). Psikolojik dayanıklılık, insan yaşamının kalitesini belirleyen bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Pek çok durumda yetişkinler karşısına çıkan problemlerle baş etmekte zorlanırken, çocukların karşılaştıkları yeni durumlara uyum sağlayabilmeleri hiç kolay değildir. Bu çalışma ile özellikle psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörleri açıklanmaya çalışılmıştır. Okul öncesi dönemde psikolojik dayanıklılığın ele alınan koruyucu faktörlerinin

desteklenip güçlendirilmesi çocukların yeni durumlara uyum sağlayabilmeleri, güçlüklerle baş edebilmeleri açısından önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Kaynakça

- Arrington, E. G., & Wilson, M. N. (2000). A re-examination of risk and resilience during adolescence: Incorporating culture and diversity. *Journal of Child and Family Studies*, 9(2), 221-230.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi* (16) 1: 1-12.
- Arslan, G. ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6/1 : 8-22
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Barkley, R. A. (1997). *ADHD and the nature of self-control*. New York: Guilford Press.
- Basım, H. N ve Çetin F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114. <http://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C22S2/104-114.pdf>. 16.01.2017.
- Beardslee, M. D. & Podorefsky, M. A. (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of self-understanding and relationships. *American Journal of Psychiatry*, 145, 63-69.
- Bogar, C. B. & Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency determinants and resiliency process among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling & Development*. 84, 318-327.
- Buss, K. A., & Goldsmith, H. H. (1998). Fear and anger regulation in infancy: Effects on the temporal dynamics of affective expression. *Child Development*, 69(2), 359- 374.
- Calkins, S.D. & Fox, N.A. (2002). Self-regulatory processes in early development: A mutilere approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. *Development and Psychopathology*, 14, 477-498.
- Calkins, S.D. & Howse, R. (2004). Individual differences in self-regulation: Implications for childhood adjustment. In P. Philipot & R. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Campbell, S.B. (1995). Behavior problems in preschool children: A review of recent research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 36, 113-149.
- Campos, J., Campos, R., & Barrett, K. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402.
- Chambers, J. C. (2005). Helping youth overcome trauma. *Reclaiming Children and Youth*, 14(1). 20-23. Retrieved from <http://web.ebscohost.com.ezproxy2.library.drexel.edu/ehost>
- Coie, J. D., Lochman, J. E., Terry, R., & Hyman, C. (1992). Predicting early adolescent disorder from childhood aggression and peer rejection. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 60(5), 783-792.
- Cole, P. M., Martin, S. E. & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Dane, E. ve Olgun, N. (2016). Hemodiyaliz hastalarının psikolojik dayanıklılık durumları ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi Ocak- Haziran 1. Sayı*.
- Dass-Brailsford, P. (2005). Exploring resiliency: Academic achievement among disadvantaged black youth in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 35(3), 574-591.
- DeKlyen, M., Speltz, M.L. & Greenberg, M.T. (1998). Fathering and early onset conduct problems: Positive and negative parenting, father-son attachment, and the marital context. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 1, 3-21.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Doll, E. A. (1941). *The essentials of an inclusive concept of mental deficiency*, 46, 214-219.
- Doll, E. A. (1953). *Measurement of social competence: a manual for the vineland social maturity scale*. Minneapolis: Educational Publishers.
- Eisenberg, N. & Harris, J. D. (1984). Social competence: a developmental perspective. *School Psychology Review*, 13, 267-277.

- Felliti, V., Anda, R., Nordenberg, D., Williamson, D., Spitz, A., Edwards, V. & Marks, J. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) study, *American Journal of Preventative Medicine*, 14(4), 245-258. doi: 10.1016/S0749-3797(98)00017-8
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A. & Target, M. (1994). The Emmanuel Miller Memorial Lecture: The Theory and Practice of Resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 231-257.
- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Getzels, J. W. & Jackson, P. W. (1961). *Creativity and intelligence*. New York: Wiley.
- Gilliom, M., Shaw, D., Beck, J. E., Schonberg, M. A. & Lukon, J. L. (2002). Anger regulation in disadvantaged preschool boys: Strategies, antecedents, and the development of self-control. *Developmental Psychology*, 38(2), 222-235.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: yoksulluk içindeki 8. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Ankara.
- Gizir, C.A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28)
- Green, R. R.; Conrad, A. P. (2002). Basic Assumptions and Terms. In R. R. Green (Ed.) *Resiliency. An Integrated Approach to practice, Policy and Research*. (pp. 29-62). Washington D.C: Nacional Assocaition of Social Workers Press.
- Goffin, S.G., ve Tull, C.Q. (1985). Problem solving: Encouraging active learning. *Young Children*, 40, 28-32.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*; 6(1): 9-14.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi: Ankara.
- Hammen, C. (2003). Risk and protective factors for children of depressed parents. In S. S. Luthar (Ed.) *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp.50-75). New York, NY: Cambridge.
- Kaner, S., Bayraklı H. ve Güzeller C.O. (2011). Anne-babaların yılmazlık algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12(2) 63-78.
- Kararırmak, Ö. (2007). Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Geçerlik Ve Güvenirliği: Travma Örneklemesinde.
- Kararırmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: a model testing study*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Keenan, K. (2000). Emotion dysregulation as a risk factor for child psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7, 418-434.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11
- Kopp, C. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18, 199-214.
- Lazarus, A.A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior Therapy*, 4(5), 697-699.
- Levy, B. S. & Parker, D. (2000). Children and war. *Public Health Reports*, 115(A). 320-325. doi:10.1093/phr/115.4.320
- Linblad-Goldberg, M., Dukes, J. L., Lasley, J. H. (1988). Stress in Black, low income, single parent families: Normative and dysfunctional patterns. *American Journal of Orthopsychiatry*, 58, 104-120.
- Luster, T., & McAdoo H. P. (1994). Factors related to the achievement and adjustment of young Children of African descent. *Child Development*, 65, 1080-1094.
- Luthar, S.S., D-Avanzo, K. & Hites, S. (2003). In S. S. Luthar (Ed.) *Resilience and vulnerability-Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 104-129). New York, NY: Cambridge.
- Mandara, J., Gaylord-Harden, N. K., Richards, M. H., & Ragsdale, B. L. (2009). The effects of changes in racial identity and self-esteem on changes in African American adolescents' mental health. *Child Development*, 80, 1660-1675.

- Mandleco, B. L.; Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13 (3), 99-111.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary Magic. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238.
- Masten, A. S., Garmezy, N., Tellegen, A., Pellegrini, D. S., Larkin, K. & Larsen, A. (1988). Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 29, 745-764.
- McCabe, K. M., Clark, R., Barnett, D. (1999). Family protective factors among urban Youth of African descent. *Journal of Clinical Child Psychology*, 28(2), 137-150.
- McLoyd, V. C., Jayaratne, T. E., Ceballo, R. & Borquez, J. (1994). Unemployment and work interruption among African American single mothers: Effects on parenting and adolescent socioemotional functioning. *Child Development*, 65, 562-589.
- Mischel, W. & Ebbesen, E. (1970). Attention in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 329-337.
- Mischel, W., Ebbesen, E. & Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 204-218.
- Murry, VM, Brody, GH. (1999). Self-regulation and self-worth of Black children reared in economically stressed, rural, single motherheaded families: The contributions of risk and protective factors. *Journal of Family Issues*. 20:458-484
- Myers, H. F. (1989). Urban stress and mental health in Afro-American youth: An epidemiological and conceptual update. In R. Jones (Ed.), *Black Adolescents* (pp.123-152). Berkeley, CA: Cobb and Henry.
- Nelson-Le Gall, S. (1985). Help-seeking behavior in learning. *Review of Research in Education*, 12, 55-90.
- Odom, S.L. & McConnell, S.R. (1985). A performance-based conceptualization of social competence of handicapped preschool children: Implications for assessment. *Topics in -Early Childhood Special Education*, 4(4), 1-19.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Özcan, B. (2005). *Annebabaları boşanmış ve annebabaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Pease, D., Clark, S.G. & Crase, S.J. (1982). *Iowa social competency scales and school-age & preschool manual*. Ames, Iowa: Department of Child Development Research Laboratories, Iowa State University.
- Pervin, L. A. & John, O. P. (2001). *Personality, theory and research*, (Eighth Edition), John Wiley & Sons, Inc., USA.
- Prince-Embury, S. & Saklofske, D. H. (2013). *Resilience in children, adolescents, and adults: translating research into practice*. New York: Springer.
- Richardson, G.E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 57, 316-331.
- Sameroff, A. J. & Emde, R. (1989). *Relationship disturbances in early childhood: A developmental approach*. New York: Basic Books.
- Saunders, B. E. (2003). Understanding children exposed to violence: Toward an integration of overlapping fields. *Journal of Interpersonal Violence*, 18(4). 356-376. doi: 10.1177/0886260502250840
- Shoda, Y., Mischel, W. & Peake, P. (1990). Predicting adolescent cognitive and selfregulatory competencies from preschool delay of gratification. Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26, 978-986.
- Soner, O. (1995). *Aile uyumu, öğrenci özgülüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Stifter, C. A. & Braungart, J. M. (1995). The regulation of negative reactivity in infancy: Function and development. *Developmental Psychology*, 31, 448-455.
- Stoiber, K. C. & Good, B. (1998). Risk and resilience factors linked to problem behavior among urban , culturally diverse adolescents. *School Psychology Review*. 27, (3).
- Shaw, D., Owens, E., Giovanelli, J. & Winslow, E. (2001). Infant and toddler pathways leading to early externalizing disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40, 36-43.

- Wasonga, T., Christman, D. E. & Kilmer, L. (2003). Ethnicity, Gender and Age: Predicting resilience and academic achievement among urban high school students. *American Secondary Education*, 32(1), 62-74.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds*. Ithaca: Cornell University Press.
- Wright, M. O. D. & Masten, A. S. (2006). Resilience processes in development. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (ss. 17-37). New York: Springer Science+Business Media, Inc.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversite Eğitim Fakültesi*, 35, 297-306.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*, 59, 284-303, Chicago: University of Chicago Press.
- Yüksel, Ç. (2008). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları problemleri çözme becerilerinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.
- Zucker, R. A., Wong, M. M., Puttier, L. I. & Fitzgerald, H. E. (2003). Resilience and vulnerability among sons of alcoholics. In S. S. Luthar (Ed.) *Resilience and vulnerability Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 76-103). New York, NY: Cambridge