

Bölüm 4

TÜRKİYE'DE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÜZERİNE YAPILMIŞ PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARININ ETKİLİLİĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Elif ULU ERCAN¹
Ayşe Tuğçe PEKMEZCİ²

GİRİŞ

Hayatı yaşarken karşılaştığımız zorlu problemler karşısında, bunlara uyum sağlayarak devam etmemizi ve gelişmemizi sağlayan belirli mekanizmalarımız vardır. Bunlardan en temeli olarak görülen psikolojik dayanıklılık mekanizması son zamanlarda araştırmalar arasında yerini almış görünmektedir. Karşılaşılan zorluklar karşısında hayat bazen sekteye uğrayabilmekte ve kişiler dayanıklılıkları sayesinde ilerleyebilmektedir (Ülker ve Receptoğlu, 2013). Stresli durumlar karşısında dik durabilmek gelişimi de beraberinde getirmektedir (Sezgin,2012).

Bir kişilik özelliği olarak da görülen psikolojik dayanıklılık; sıkıntılı durumlarla etkili başa çıkabilmek, her türlü duruma uyum sağlayabilmek, gelişim olarak normal bir süreç takip edebilmek ve kişilik özelliklerini yeniden düzenleyebilmek anlamlarını taşır (Demirbaş, 2010). Aynı zamanda alanda araştırmaları önde gelen isimlerden Kobasa'ya (1979) göre, psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerde görülen özelliklerden birisi zorlukları tehdit olarak görmekten çok büyümek adına fırsat olarak görmektir.

Koruyucu ve önleyici çalışmaların içerisinde mutlaka değinilen psikolojik dayanıklılık kavramının nasıl değişebileceği akıllarda yer eden bir sorudur. Bu kavramın stabil kalabilmesi ya da arttırılabilmesi herhangi bir şekilde mümkün müdür? Bu sorularla çıkılan literatür taramaları sonucunda yine koruyucu çalışmalarda sıklıkla psikoeğitim çalışmalarına denk geliriz. Psikoeğitim grupları genellikle bir beceriyi kazandırmak için oluşturulan, önceden yapılandırılmış görev yönelimli gruplardır (Ulusoy ve Duy, 2013). Kişilerin temel ihtiyaçlarına göre şekillendirilebilir, öğrenim merkezli aktif bir süreci ifade etmektedir (Şengün, Altıok ve Üstün, 2011).

¹ Dr., Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, elif.ercan@ege.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6379-9812

² Uzman Psikolojik Danışman, psk.tugcepekmezci@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-1787-7055

almaktadır. Varoluşçu ve hümanistik kuramlar çerçevesinde kurulan bir psikoeğitim programının psikolojik dayanıklılık için etkililiğinin nasıl olacağı farklı araştırmalar için zemin hazırlayabilir.

Kariyer Psikolojik Danışmanlığı alanı içinde de psikolojik dayanıklılık temelli psikoeğitim programlarının yapılandırılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Farklı kurumlarda uygulanabilirliğinin yüksek olması ve kısa sürede çok kişi ile çalışılabilmesine olanak tanınması etkili olabileceğine dair işaretler olarak görülmektedir. Örneğin yüksek stres altında çalışan yetişkin bireyler ve risk gruplarında olan ergen bireyler için işyerlerinde ve okullarda düzenlenebilecek psikoeğitim programlarının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Okul Psikolojik Danışmanlığı alanında da özellikle okullarda küçük yaşlardan itibaren çocuklar ile çalışılabilecek psikoeğitim programlarının oluşturulması ve uygulanmasının verimli olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ağırkan, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Erzincan Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Alataş, G., Kurt, E., Alataş, E. T., Bilgiç, V., & Karatepe, H. T. (2007). Duygudurum bozukluklarında psikoeğitim. *Düşünen Adam*, 20(4), 196-205.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Balci, İ. (2018). *Çocukluk çağı travmaları ile baş etme yönelimli psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi* (Doctoral dissertation, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü (Eğitim Bilimleri)).
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., & Aşkın, R. COVID-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Cevzici, O., & Müezzini, E. E. Sağlık Çalışanlarında Psikolojik Belirtilerin ve Psikolojik Dayanıklılığın İncelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 166-172.
- Çetin, F., & BASIM, H. N. (2011). Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü. *Is, Guc: The Journal of Industrial Relations & Human Resources*, 13(3).
- Çınar, M. N. (2019). *Sanat uygulamalarına dayalı psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi* (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Çınar, S. E., & Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15 (21), 555 - 582
- Dönmezoğulları, C. (2020). *Kariyer yapılandırma kuramına dayalı Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin kariyer kararı ve güçlü yönler öz yeterlilik düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Elagoz, F. Ö., & Çenesiz, G. Z. (2020). Ceza infaz koruma personelinin yaşadığı psiko-sosyal sıkıntılar ve çözüme yönelik psiko-eğitim önerileri. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 44(1), 101-120.
- Erden, S., & Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel Davranışçı Temelli Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 555-582.

- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Güçray, S. S., Çekici, F., & Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1).
- Güler, G., & Bedel, A. (2018). Benlik saygısı geliştirme programının benlik saygısı ve genel öz-yeterlik üzerine etkisi. *Journal of International Social Research*, 11(56).
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Harkın, Ş., & Eker, F. Bipolar Affektif Bozukluğu Olan Hastaların Tedaviye Uyumlarının Arttırılmasında Psikoöğitimsel Modelin Etkinliğinin Değerlendirilmesi. *Bilimsel Çalışmalar Dergisi*, 4.
- Kaya, M. O., & Yöndem, Z. D. (2020). Otizmlı Çocuğu Olan Annelerde Psikoöğitim Grup Programının Algılanan Stres Düzeyine Etkisi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 20-33.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kukuoğlu, A. (2018). Doğal afetler sonrası yaşanan travmalar ve örnek bir psikoöğitim programı. *Afet ve Risk Dergisi*, 1 (1), 39-52.
- Öner Altıok, H. (2013). *Profesyonel sosyalizasyon teorisine temellendirilen psikoöğitim programının hemşirelik öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisi* (Doctoral dissertation, DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Özçetin, Y. S. Ü., & Hıçdurmaz, D. (2020). Kanser Deneyiminde Psikolojik Sağlamlık ve Travma Sonrası Büyümeyi Artırıcı Yapılandırılmış Grupla Güçlendirme Programı, *HEAD*. 17(1): 51-
- PEHLİVAN, H. (2014). Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psiko-eğitim programının anneler üzerindeki etkililiğinin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 338-357.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- SEZGIN, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sürücü, M., & BACANLI, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJ-GEF)*, 30(2).
- Şengün, F., Altıok, H. Ö., & Üstün, B. (2011). Kanıtı dayalı uygulama: psikoöğitim. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 27(3), 66-74.
- Terzi, Ş. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29).
- Türkmen, S. N., & Çam, M. O. (2012). Miyokart enfarktüsü geçirmiş hastalarda psikoöğitimin psikososyal uyum üzerine etkisinin değerlendirilmesi. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 3(3).
- Ulusoy, Y., & Duy, B. (2013). Öğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1431-1446.
- Ülker Tümlü, G., & Reçepoğlu, E. (2013). üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3).
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Yalçın, İ. T. D., & Alkan, E. Y. (2014). *Farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı).

- Yıldırım, P. K., Yıldırım, E., Otrar, M., & Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 277-297.
- Yılmaz, B. Ş., & Duy, B. (2016). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39).
- Yılmaz, B. Ş., & Duy, B. (2016). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39).
- Not. Bu çalışma Dr.Elif Ercan danışmanlığında Ayşe Tuğçe Pekmezci tarafından yapılmış olan Ege Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezsiz Yüksek Lisans projesinden türetilmiştir.