



## Hope as a moderator in the development of psychological resilience

## Psikolojik sağlamliğın gelişiminde bir moderator olarak umut

Dr. Vesile Oktan<sup>1</sup>

### Abstract

One of the psychological characteristics relating to the ability to overcome distressing living conditions and events is known as resilience. Resilience is defined as the capacity to adapt successfully as well as the ability to tolerate, adjust and overcome the crises of life. So far, studies on resilience have focused on risk and protective factors. Risk factors describe the various situations directly leading to nonconformist behavior or pathology. Protective factors, on the other hand, describe the situations which soften, diminish or remove the impact of the difficulty to develop the healthy adaptation and capabilities of the individual. Having a sense of hope in the face of difficulties is considered as a protective factor. This study attempts to define the concept of resilience and examines the place and importance of hope in increasing psychological resilience.

**Keywords:** Resilience, Protective Factors, Hope

### Özet

Olumsuz yaşam koşullarının ve olaylarının üstesinden gelebilme ile ilgili psikolojik özelliklerden biri, psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık sıkıntılara rağmen başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi olarak ve ayrıca, tolere edebilme, uyum sağlama ve yaşam krizlerinin üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmaların risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine odaklandığı görölmektedir. Risk, uyumsuz davranışa ya da patolojiye doğrudan yol ačan çeşitli durumları ifade etmektedir. Koruyucu faktörler ise, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır. Umut duygusuna sahip olmak, olumsuzluklar karşısında koruyucu bir faktör olarak belirtilmektedir. Bu çalışmada, psikolojik sağlamlık kavramının tanımlanması ve umudun psikolojik sağlamlığın arttırılmasındaki yeri ve önemi incelenmeye çalışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Sağlamlık, Koruyucu Faktörler, Umut

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

<sup>1</sup> Assistant Professor, Karadeniz Technical University, Faculty of Education, Department of Guidance and Psychological Counseling, email; [vesile@ktu.edu.tr](mailto:vesile@ktu.edu.tr)

## GİRİŐ

Son 15-20 yıldır risk altındaki bireylere yardım etme, zorlukların üstesinden gelme ve sağlam olmayla ilgili faktörleri belirlemeye ilişkin artan bir çaba gözlenmektedir (Brooks, 2001). Stres kaynaklarını, olumsuz olay ve koşulları ortadan kaldırmaktan daha çok kişinin, bu durumlar karşısında başa çıkabilme ve üstesinden gelme gücünü arttırmak önem kazanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, olumsuzlukların üstesinden gelebilme ile ilgili önemli bir özelliktir.

Psikolojik sağlamlık, genellikle stresin ya da zorluğun üstesinden gelen bireylerin bir özelliği olarak kabul edilse de, zorlukla karşı karşıya kalsın ya da kalmasın, her bireyin yaşamının bir döneminde odak noktası olacak şekilde değerlendirilebilmektedir. Sağlam bireyler kendileri hakkında, kendi davranış ve becerilerini etkileyen birtakım varsayımlara ve düşüncelere sahiptirler. Bu düşünceler “sağlam zihin yapısı” olarak ifade edilir. Sağlam zihin yapısı bireylerin stres ve baskının üstesinden gelmelerini, günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkmalarını, hayal kırıklıklarından ve travmadan kurtulmalarını, anlaşılır ve gerçekçi amaçlar belirlemelerini, diğer bireylerle uygun ilişkiler kurmalarını, kendilerine ve başkalarına saygı duymalarını sağlamaktadır. Her birey bu zihin yapısını geliştirme yeteneğine sahiptir (Goldstein & Brooks, 2005).

### Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık ile ilgili olarak bir çok tanımla karşılaşılmaktadır. Kaplan, psikolojik sağlamliğın, risk ve sıkıntılara rağmen ortaya çıkan olumlu bir sonuç olduğunu ve bir süreç olduğunu belirtmiştir (Kaplan, 1999). Masten ve arkadaşları, psikolojik sağlamliğı daha genel bir ifadeyle “zorlayıcı ve tehdit edici koşullara rağmen başarılı bir adaptasyon yeteneğine sahip olmak, bu süreçte gayret göstermek ve sonuçta da başarılı olmaktır” şeklinde tanımlamıştır (Masten, Best ve Garnezy, 1990). Psikolojik sağlamlık, genellikle bireysel bir özellik olarak ifade edilir. Ancak bireyin kendi dışında var olan sağlamlık faktörleri de vardır. Bunlar bireyin krizlerle mücadele etmesine yardımcı olan dışsal kaynaklardır. Bunlar hem sağlamlık faktörü hem de koruyucu faktör olarak ifade edilebilirler (Beauvais & Oetting, 1999).

Psikolojik sağlamlık, az rastlanan özel niteliklerden kaynaklanmamaktadır. Aksine, normal bir insanın sahip olduğu zihin, beyin, beden, aile, ilişkiler ve toplum sağlamliğın ortaya çıkmasına kaynaklık etmektedir. Her insanın sahip olduğu normal özellikler ve çevresi psikolojik sağlamliğın ortaya çıkmasını sağlayabilir. Psikolojik sağlamliğın bu biçimde normal bir süreçten kaynaklanması, olağanüstü az rastlanan durumlardan kaynaklanması psikolojik sağlamliğın geliştirilmesi ve risk faktörlerinin etkisinin azaltılmasıyla ilgili iyimser bir tablo yansıtmaktadır (Masten, 2001). Özellikle okulların benlik saygısını, umudu ve psikolojik sağlamliğı geliştirmeye ilişkin duyarlılığı ve profesyonel desteği giderek artmaktadır (Brooks, 2001).

Psikolojik sağlamlığın üç önemli bileşeni vardır. Bu bileşenler; bireyin dışsal kaynak ve destekleri, bireyin içsel güçleri ve sosyal ve kişilerarası becerileri olarak ifade edilmektedir (Grotberg, 2001). Masten psikolojik sağlamlık kavramını, sıkıntılı koşullar altındayken gösterilen içsel ve dışsal iyi uyumu ifade etmek için kullanmıştır (Masten, 1994). Psikolojik sağlamlık, bireyi çevrenin olumsuz etkilerinden koruyan bir karakter özelliği değildir. Bireyi başarıya götüren gerçek sebepler koruyucu faktörlerdir. Bunlar çevresel risk faktörlerinin etkisini azaltmayı sağlayan tutum ve becerilerdir (Beauvais & Oetting, 1999).

Rutter'ın görüşüne göre (1987;1990) eğer bir faktör ya da süreç risk faktörünü azaltıyorsa koruyucudur. Rutter (1990) dört tip koruyucu süreç tanımlamıştır. Bunlar;

- \* Riskin etkisini ya da kişinin riske maruz kalmasını azaltanlar;
- \* Kötü olay ve deneyimlerinin ardından oluşan olumsuz reaksiyonlar zincirini azaltanlar,
- \* Başarımlarla öz saygı ve yetkinliği yükseltenler,
- \* Yaşamda gereksinim duyulan kaynakları ya da yeni yönelimleri sağlayan olumlu ilişkiler ve yeni fırsatlardır.

Koruyucu faktörler ifadesi, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır ve bireyin hayatında olumsuz sonucun ortaya çıkma ihtimalini azaltan bir yörünge oluşturmaktadır (Beauvais & Oetting, 1999; Masten, 1994). Koruyucu faktörler bireysel özellikler, bazı çevresel faktörler ya da bu iki boyutun etkileşiminden kaynaklanan durumları içerebilir. Önemli olan bu boyutlardan hangisinin var olduğuna bakılmaksızın, koruyucu faktörlerin riski azalttığına, durdurduğuna ve hatta önlediğine olan inançtır. Psikolojik sağlamlık; aile, okul ve toplumdaki koruyucu faktörlerin tanımlanmasını temel alır. Bu koruyucu faktörler psikolojik sağlamlık gücü yüksek çocuklar ve ergenlerin yetişmesini sağlayan kaynaklardır (Benard, 1991; Krovetz, 1999).

Birçok çalışma psikolojik sağlamlık gösteren çocukların koruyucu faktörlerden faydalanma imkanına sahip olduklarını göstermektedir ve bu faktörler üç önemli başlıkta belirtilmiştir. Bunlar; bireysel koruyucu faktörler, aile ile ilgili koruyucu faktörler ve toplumsal koruyucu faktörlerdir (Place, et al., 2002). Bireysel koruyucu faktörler; özdeğer ve özgüven duygusuna sahip olma, karar verme, atılganlık, içtepi kontrolü ve problem çözme becerilerine sahip olma, olumlu ilişkiler oluşturabilme, geleceğe ilişkin olumlu duygu, esneklik, bağımsızlık duyguları olarak ifade edilebilmektedir (Henderson & Milstein, 2003).

Psikolojik sağlamlığın oluşmasında etkili olan çeşitli bireysel kişilik özelliklerinin yanında, dışsal (ailesel ve çevresel) faktörler de vardır. Ailedeki bir üye ile yakın ve olumlu bir ilişkiye sahip olmak ya da aile dışında ilgi gösteren ve destekleyen bir yetişkinin bulunması, risk altındaki çocuklar ve

ergenler için koruyucu bir faktör olarak belirtilmiştir (Rutter, 1987; Gordan & Song, 1994). Benard, bakım ve destek sağlamayı, yüksek ama gerçekçi beklentiler içinde olmayı ve aile üyelerinin çocuğu cesaretlendirmesini aile içindeki koruyucu faktörler olarak tanımlamıştır. Okul ve toplum ile ilgili koruyucu faktörlerin aile ile ilgili koruyucu faktörlerden farklı olmadıklarını belirtmiştir. Okulun ve toplumun gencin ve çocuğun katılım ve girişimciliği için fırsatlar oluşturmasını dışsal bir faktör olarak belirtmektedir (Benard, 1991).

### **Psikolojik Sağlamlık ve Umut**

Benard psikolojik sağlamlıkla ilgili temel kavramları sosyal yetkinlik, sorun çözebilme becerileri, özerklik ve amaç eğilimli olma biçiminde açıklamıştır (Benard, 1991). Amaç eğilimli olmak; parlak bir geleceğe inanmak, hedefe yönelmek, eğitimsel istekler, başarı motivasyonu, sabır, umut, iyimserlik ve manevi bağlılık gibi yeterlilikleri içermektedir. Bütün kötü koşullara rağmen parlak bir gelecekle olabileceğine inanmaları sağlam insanların parlak bir gelecek için çaba harcamalarına yeterlidir. *Social and Clinical Psychology* dergisi özel bir sayıda, psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak güce, erdemliliğe ve olumlu özelliklere odaklanmıştır. Tanımlanan sağlamlık nitelikleri moral ve kendini kontrol, minnettarlık, bağışlayıcılık, hayal kurma, umut ve tevazu olarak ifade edilmiştir (Richardson, 2002). Bazı araştırmacılar da sağlamlığı, önemli değişikliklere uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda psikolojik sağlamlığın iyimserlik ve umutla ilişkilendirildiği açıktır (Pedro-Carroll, 2005).

Snyder ve arkadaşları umudun yaşamda karşılaşılan problemlere karşı koruyucu bir işlevi olduğundan bahsetmişlerdir. Umutlu bireyler, umut içerikli düşüncenin şimdi ve gelecekte kendilerini koruyacağına dair bir inanca sahiptirler. Umut bu şekilde beklenmeyen olumsuzluklara karşı bir tampon vazifesi görür. Bunun yanında umutlu kişiler yaşamlarındaki problemlerle başarılı bir şekilde başa çıkabilirler ve gelecekte de problemlerle karşılaşabileceklerinin bilinci içindedirler (Snyder, et al., 1998; Snyder, et al., 2000). Umut bireyi riskli yaşam olaylarının etkilerine karşı koruyan bir güçtür. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler duygusal olarak daha kolay toparlanırlar ve umut düzeyi düşük bireylere göre daha az stres belirtisi gösterirler (Valle, Huebner ve Suldo, 2006).

Sağlam çocukların ve ergenlerin önemli özellikleri arasında iyimserlik ve umut duygusu yer almaktadır. Bu nitelikler, kişinin, gelecekle ilgili hedefleri saptama, parlak bir geleceği olacağına inanma ve bunda ısrar etme yeteneğidir (Martinek & Hellison, 1997). Sağlam çocukların ve ergenlerin iyi sonuçlar üretme yetenekleri hakkında diğerlerinden daha umutlu oldukları bulunmuştur (Kumpfer, 1999). Benard da sağlam gençlerin sahip olduğu en önemli niteliklerden birinin umut olduğunu belirtmektedir (Benard, 1991). Sağlam bireyler, olumsuz duygusal durumları düzenleyerek olumlu duyguların ortaya çıkarıldığı başa çıkma stratejileri kullanırlar. Örneğin, sağlam

bireyler stres düzeyinin yüksek olduğu durumlarda olumsuz duyguları düzenleyerek, sakinleşmeye (problemleri değerlendirmek ve yorumlamak için zaman kazanmak), araştırmaya (alternatif davranışları düşünmek) ve umut ve iyimser düşünceye (sorunun üstesinden gelmeye ilişkin inanca sahip olmak) bağlanırlar (Werner & Smith, 1992). Sağlam bireyler olumlu duyguları zamanla geliştirirler ve bu duyguları zekice kullanırlar (Tugade & Fredrickson, 2004).

Birçok teori ve klinik çalışma bireyin umut duygusunun önemli bir role sahip olduğunu ileri sürmüştür. Snyder ve arkadaşlarının belirttiğine göre, umudun sözlük anlamı “arzulanan bir Őeyden mutlu olabilmek” algısıdır. Ancak son yıllarda yapılan çalışmalarda, umudun tanımında amaçların önemine vurgu yaparak umuda daha geniş bir anlam yüklenmiştir. Snyder ve arkadaşları bir amaç oluşturmada, umudun birbiriyle ilgili bilişsel elementlerini iki Şekilde kavramsallaştırmışlardır. Birincisi, umudun amaçlarla ilgili başarı algısıyla harekete geçirilebileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu kavramın geçmiş, gelecek ve Őimdide oluşturulmuş amaçlarda tanımlanmış bir başarı duygusunu sunduğunu belirtmişlerdir. İkinci olarak umudun, amaçlarla ilgili başarılı yolların elde edilebileceği algısı tarafından etkilendiğini ileri sürmüşlerdir. Bu yollar, amaçlara ulaşmak için başarılı planlar üretebilmek duygusunu ifade eder. Umut için tanımlanan bu iki bileşime rağmen Snyder daima umut için her iki unsurun toplamının var olması gerektiğini savunmuştur. Sonuç olarak umut, başarı duygusuna odaklanmaya (amaca yönelik tanımlama yapma) ve başarı yollarına (amaçlara ulaşma yollarını planlama) karşılıklı olarak temellenmiş bilişsel bir eğilim Őeklinde tanımlanmıştır. Bu iki bileşen amaçla ilgili yeterliliklerin bilişsel değerlendirilmesine vurgu yapar. Bu modelde umut ile ilgili olarak özellikle yaşam amaçlarıyla ilgili bireysel algı üzerinde durulur (Horton & Wallender, 2001).

Araştırmalar yüksek umudun, amaca ilişkin yollar belirleme (pathways) ve amaca ilişkin motivasyonla (agency) ilişkili olduğunu göstermiştir. “Pathways” olarak adlandırılan düşünce biçimi, bireyin Őimdiki zamanı geleceğe bağlamasına yardım edecek yollar planlama konusundaki yeterlilik algısı olarak da ifade edilebilir. Amaca ilişkin yollar planlama konusundaki yeterlilik algısı (pathways), umudun önemli bir ögesi olmakla birlikte, tek başına bireyi arzuladığı sona ulaştırma açısından yeterli olmamaktadır. Bunun ötesinde, bireyin belirlediği yollar doğrultusunda hareketi başlatmak ve devam ettirmeye ilişkin kapasitelerini de değerlendirmeleri gerekmektedir. Bu ise “agency” olarak adlandırılmaktadır (Snyder, et al., 2000).

Birey stresli koşullar altında amaca ilişkin yollar belirleme ve motivasyonu sürdürebilir. alışmalar, yüksek umudu düşük umut ile karşılaştırdıklarında daha zorlu görevleri seçen ve yaşamlarında birçok amaç üstlenen bireylerin yüksek umuda sahip olduğunu belirtmiştir. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler amaçlarını çok güç olarak algılamazlar. Umut düzeyi yüksek bireyler amaçlarını mücadele kavramı, başarı potansiyeli ve olumlu duygularla değerlendirirler (Horton &

Wallender, 2001). Umudun yaşamda karşılaşılan güçlüklerle başa çıkmada önemli bir etken olduğu belirtilmektedir. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler, düşük umut düzeyine sahip bireylere göre yaşamda karşılaştıkları engelleri aşmaya ve değişen şartlara uyum sağlamaya daha yatkındırlar. Umud, bireylerin kendileri için amaçlar belirlemelerine, olumlu bir gelecek inancı içinde ve kararlılıkla bu amaçlara ulaşmalarına olanak tanımaktadır. Çaresizliği öğrenmiş bireylerin aksine umutlu gençler enerjilerini güçlüklerle başa çıkmaya yoğunlaştırırlar, onlar engelleri geçici ve aşılabılır olarak değerlendirirler (Martinek & Hellison, 1997).

Herhangi bir stres durumuyla karşı karşıya kalındığında, yüksek umut düzeyine sahip bireyler doğal olarak bu stres verici durumu aşmaya ilişkin daha fazla strateji geliştirebilirler (amaca götüren yollar planlama) ve bu stratejileri kullanabilme yeteneklerine de güvenirlir (amaca ilişkin motivasyon). Yüksek umutlu kişiler, amaçlarına ilişkin bir engelle karşılaştıklarında kızgınlık ve benzer olumsuz duygular yaşamazlar. Çünkü kendilerini mutlu edecek, ulaşılacak başka amaçlara da sahiptirler. Bu esnek özellikleri uzun süre yaşanan stresli bir durumda bulunmalarına engel olur. Düşük umut düzeyine sahip bireyler, stres verici bir durumla karşılaştıklarından bu durumdan kaçınmaya ilişkin düşünürken, yüksek umutlu kişiler ise stresi aşmak için bir yol arayışı içerisinde olurlar (Snyder, et al., 2000). Bu bağlamda umut psikolojik sağlamlığın önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Psikolojik sağlamlık ve umut arasındaki ilişkiye dikkati çeken birçok araştırma bulunmaktadır (Horton & Wallender, 2001; Murphy, 1987; Mandleco & Peery, 2000; Rew, et al., 2001; Williams, 2009; Collins, 2009).

## SONUÇ

Bireyin umuda ilişkin algısının bilgisi önemli bir teşhis ve tedavi aracı olarak kullanılabilir. Umud, zorlu koşullarda stresi azaltmada kullanılabildiği için terapötik görüşmelerde umut duygusunu oluşturma uygun bir amaç olabilir. Kişisel umudu artırma girişimleri, bireyin başarılı bir amaca ilişkin yollar belirleme (pathways) ve amaca ilişkin motivasyon (agency) duygusunu güçlendirmeye ilişkin bilişsel yaklaşımları içerir (Horton & Wallender, 2001). Çocukların amaçlarını gerçekleştirmelerinde cesarete ve umuda ihtiyaçları vardır. Bunlar, karşı karşıya kaldıkları zorluklara rağmen başarılı olmada gerekli olan psikolojik sağlamlığı ve içsel güçleri geliştirmede yardımcı olacaktır. Psikolojik sağlamlığın gelişmesi için çocukların destek ve bakımdan daha fazlasına ihtiyaçları vardır: Onaylanmaya ve cesaretlendirilmeye, topluma katılmak için fırsatlara, yaşamlarında ebeveynlerin aktif bir şekilde yer almasına ve desteleyici bir çevreye ihtiyaç duyarlar. Çocuklar, sınırlara, değerlere, gerçekçi beklentilere ve iyi düzenlenmiş okullara ve çevreye ihtiyaç duyarlar (Brooks & Goldstein, 2001). Dolayısıyla sağlamlık bireyde sabit bir durum değil dinamik bir

durumdur. Bunun biliniyor olması sağlamliğın arttırılması çalışmalarında önemli bir role sahiptir (Place et al., 2002).

Önemli ve hızlı toplumsal değişiklikler, bireyin yaşamın içinde aktif bir şekilde var olmasını ve zamanı yakalamasını, daha zorlu ve rekabetçi iř ve eğitim yaşamı koşulları ve bunların sonucunda daha bireyselci yaşama zorunluluğu psikolojik sağlamlık gücünün yüksek olmasını gerekli kılmaktadır.

Hirayama ve Hirayama (2001), psikolojik sağlamliğın geliştirilmesinde yapılacak grup çalışmalarında, gerçekçi bir kendini kontrol duygusuna sahip olmayı ve umutsuzluk yerine umut duymayı aşılamanın önemli koruyucu faktörler olduğunu belirtmişlerdir. Kitano ve Lewis (2005), risk altında bulunan öğrenciler için kapsamlı bir müdahale programının içeriğinde, iyimserliği güçlendirmenin, umudu öğretmenin, cesaret ve yaşam becerilerini geliştirmenin olması gerektiği üzerinde durmuşlardır.

Bu bağlamda özellikle rehberlik çalışmaları çerçevesinde psikolojik sağlamliğı arttırmaya dönük programların hazırlanması ve bu programların içeriğinde umudu arttırmaya dönük müdahalelerin yer almasını bir zorunluluk olarak görmek mümkündür. Sonuç olarak, psikolojik sağlamliğın arttırılmasına ilişkin beceri ve yeterliliklerin kazandırılmasında yapılacak olan gerek bireysel gerekse grup çalışmalarında umudu aşılamaya yer vermenin önemli ve gerekli olduğunu belirtmek mümkün görünmektedir.

## KAYNAKLAR

- Beauvais, F.& Oetting, E.R. (1999). Drug use, resilience and myth of the golden child. M.D. Glantz & J.L. Johnson (Eds), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, Kluwer Academic/Plenum Publishers, New York.
- Benard, B.(1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community*, Northwest Regional Educational Laboratory, Portland.
- Brooks, R.B. (2001), Fostering motivation, hope and resilience in children with learning disorders, *Annals of Dyslexia*, 51: 9-21.
- Brooks, R. B. & Goldstein, S. (2001). *Raising Resilient Children*, Chicago, ILL: Contemporary Book, Chicago.
- Collins, A.B. (2009). *Life Experiences and Resilience in College Students: A Relationship Influenced by Hope and Mindfulness*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Texas A& M University.
- Goldstein, S. & Brooks, R.B. (2005), Why Study Resilience? S. Goldstein & R.B. Brooks (Eds), *Handbook of Resilience in Children*, Springer, New York.
- Gordan, E.W. & Song, L.D. (1994). Variations in the experience of resilience. M.C. Wang, E.W. Gordon (Eds), *Educational Resilience In Inner-City America: Challenges and Prospects*, Lawrence Erlbaum Associates Publishers, New Jersey.
- Grotberg, E. (2001). Resilience programs for children in disasters. *Ambulatory Child Health*, 7: 75-83.
- Henderson, N. & Milstein, M.M. (2003). *Resiliency in Schools. Making it Happen for Students and Educators*, Corwin Press, California.
- Hirayama, H. & Hirayama, K.K. (2001). Fostering resiliency in children through group work: Instilling hope, courage, and life skills. T.B. Kelly, T. Berman-Rossi, S. Palombo. (Eds), *Group Work Strategies for Strengthening Resiliency*, The Haworth Press, New York.
- Horton, T.V. & Wallender, J.L. (2001). Hope and social support as resilience factors Against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology*, 46: 382-399.
- Kaplan, H.B. (1999), Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. M.D. Glantz & J.L. Johnson (Eds), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, Kluwer Academic/Plenum Publishers, New York.
- Kitano, M.K. & Lewis, R.B. (2005). Resilience and coping: Implications for gifted children and youth at risk. *Roper Review*, 27: 200-205.
- Krovetz, M.L. (1999). *Fostering Resiliency: Expecting All Students to Use Their Minds and Hearts Well*, Corwin Press, California.
- Kumpfer, K.L.(1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. M.D. Glantz & J.N. Johnson (Eds), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, Kluwer Academic Publishers, New York.
- Mandleco, B.L. & Peery, J.C.(2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13: 99-112.
- Martinek, T.J. & Hellison, D.R. (1997). Fostering resiliency in undeserved youth through physical activity. *Quest*, 49: 34-49.
- Masten, A.S, Best, K., Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity, *Development and Psychopathology*, 2: 425-444.
- Masten, A.S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. M.C. Wang & E.W. Gordon (Eds), *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*, New Jersey.



Oktan, V. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde bir moderatör olarak umut. *International Journal of Human Sciences* [Online]. (9)2, 1691-1701.

---

- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56: 227-238.
- Murphy, L.B. (1987). Further reflections on resilience. E.J. Antony & B.J. Cohler (Eds), *The Invulnerable Child*, The Guilford Press, New York.
- Pedro-Carroll, J.L. (2005). Fostering resilience in the aftermath of divorce: The role of evidence-based programs for children. *Family Court Review*, 43:52-64.
- Place, M., Reynolds, J., Cousins A & O'Neill S. (2002). Developing a resilience package for vulnerable children. *Child and Adolescent Mental Health*, 7:162-167.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N.Y. & Yockey, R.D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33: 33-40.
- Richardson, E.G.(2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58:307-321.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57: 316-331.
- Rutter, M. (1990). Psychological resilience and protective mechanisms. J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein & S. Weintraub (Eds), *Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology*, Cambridge University Press, New York.
- Snyder, C.R., LaPointe, A.B., Crowson, J.J. & Early, S. (1998). Preferences of high- and low- hope people for self-referential input. *Cognition and Emotion*, 12: 807-823.
- Snyder, C.R., Feldman, D.B., Taylor, J.D., Schroeder, L.L. & Adams, V. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 15: 262-295.
- Tugade, M.M. & Fredrickson, B.L. (2004). Resilience individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86: 320-333.
- Valle, M.F., Huebner, E.S. & Suldo, S.M. (2006). An analysis hope as a psychological strength. *Journal of Social Psychology*, 44: 393-406.
- Werner, E.& Smith, R. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*, Cornell University Press, New York.
- Williams, C.R. (2009). Hope and First Generation College Students: An Examination of Academic Success and Persistence, Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Florida.

### Extended English Abstract

Today's conditions require individuals to increase their ability to overcome and to cope with vis-à-vis the stress resources, adverse events and conditions. Psychological resilience is a significant attribute in overcoming the adversities.

One of the psychological characteristics relating to the ability to overcome distressing living conditions and events is known as resilience. Resilience is defined as the capacity to adapt successfully as well as the ability to tolerate, adjust and overcome the crises of life. Kaplan advocates that psychological resilience is a positive result arising despite risk and difficulties and constitutes a process (Kaplan, 1999). Masten et al. define psychological resilience in more general terms: "Having the ability to adapt in spite of harsh and threatening conditions, straining during that process and ultimately succeed" (Masten, Best and Garmezy, 1990). Psychological resilience is usually considered as a personal trait but there are also other factors than the individual such as resilience factors. Those are external factors which help the individual to struggle in times of crises. They can be defined as resilience factors as well as protective factors (Beauvais & Oetting, 1999). Psychological resilience is not a trait of personality that protects the individual from the negative effects of his environment. The real factors leading to success are the protective factors. Those include the abilities and attitude which enable a decrease in the effects of environmental risk factors (Beauvais & Oetting, 1999).

Psychological resilience does not stem from rare, special qualities. On the contrary, it gives way to emergence of mental, physical, family, relations and social resilience that a regular human being possesses. The fact that the psychological resilience does not come from extraordinarily rare circumstances but such a normal process provides us with a positive picture concerning improvement of psychological resilience and minimization of impact of risk factors (Masten, 2001). Particularly, sensitivity and professional support of schools in order to improve the self-esteem, hope and psychological resilience is increasing (Brooks, 2001).

Snyder et al. have stated that hope has a protective function against problems encountered in life. Hopeful individuals believe that "hope-filled thinking" will shield them now and in the future. In this case, hope serves as a "buffer" against unexpected problems. In addition, hopeful people are aware of the fact that they can cope with life problems and that they might have difficulties in the future (Snyder, et al., 1998; Snyder, et al., 2000). Hope is a force that protects the individual against the effects of life experiences. Individuals who have a high level of hope emotionally regain self-control more easily and are less stressed than individuals who have low levels of hope. (Valle, Huebner and Suldo, 2006).

Knowledge of an individual about his/her perception of hope can be used as an important diagnostic and therapeutic tool. As hope can cater to mitigate stress under challenging circumstances, formation of the feeling of hope can be a convenient goal in therapeutic interviews. Initiatives to turn up individual hope include cognitive approaches to define pathways for a successful goal and to foster motivation (agency) towards the goal for individuals (Horton & Wallender, 2001). Children need courage and hope in order to achieve their goals. These would help improve the psychological resilience and inner powers required to be successful despite the hardships encountered. Children need more than support and care to develop and improve psychological resilience: they do need appreciation and encouragement, opportunities to participate in the society, active participation of their parents in their lives and a supporting environment. Children need limitations, values, realistic expectations and well-organized schools and environments (Brooks & Goldstein, 2001). Resilience is therefore not a constant situation but a

dynamic one in individuals, knowledge of which has an important role to play in efforts to improve resilience (Place et al., 2002).

Important and fast social changes require individuals to actively exist in the life and to seize the time; and more challenging and competitive education and working conditions and therefore the necessity to lead a more individualized life necessitate individuals to have a higher psychological resilience.

Hirayama and Hirayama (2001) defined possession of a realistic sense of self-control and inspiration of hope instead of despair as important preventive factors in group works conducted to improve psychological resilience. Kitano and Lewis (2005) emphasized the necessary inclusion of empowering the optimism, teaching the hope and development of courage and life skills into the content of a comprehensive intervention program for students under risk.

Considering this especially within the framework of guidance studies, it can be concluded that it is essential to design programs which aim to increase psychological resilience and which include interventions (actions) to increase hope levels. As a result, it is a necessity to place importance on the inculcation of hope in future researches into the acquisition of the ability and competence to increase psychological resilience whether they consist of individual or group work.

**Keywords:** Resilience, Protective Factors, Hope