

UOT 159.9

PSIXOLOJİ DAYANIQLILIQ: Qoruyucu və risk faktorlar nələrdir?**Aysel Əli qızı Kərimli***Xəzər Universitetinin magistrantı***Orcid:** 0009-0003-4870-9211**E-mail:** ayselkerimli01@mail.ru**Açar sözlər:** *psixoloji dayanıqlılıq, risk faktorları, qoruyucu faktorlar, psixologiya, stress.***Ключевые слова:** *психологическая устойчивость, факторы риска, защитные факторы, психология, стресс.***Key words:** *psychological resilience, risk factors, protective factors, psychology, stress.*

Neqativ hadisələr və təcrübələr, gündəlik həyat çətinlikləri, ciddi xəstəliklər, qəzalar, yaxın insanın itkisi – həyat boyu hər kəsin yaşadığı və ya yaşayacağı vəziyyətlərdir. Hər bir insan yaşadığı hadisələr, gündəlik həyatında qarşılaşdığı problemlər və çətinliklər qarşısında fərqli reaksiyalar göstərir. Bir insanın bir hadisəyə verdiyi reaksiya ilə başqa bir insanın həmin hadisəyə verdiyi reaksiya bir-birindən fərqlidir. Problemlər və çətinliklərlə mübarizə aparmaq üçün insan öz bacarıqlarından və güclü tərəflərindən istifadə edir.

Psixoloji Sağlamlıq olaraq da adlandırılan Psixoloji Dayanıqlılıq anlayışı İngiliscə “Resilience” adlanır. Psixoloji dayanıqlılıq anlayışının tarixi köklərinə baxdığımız zaman, görülür ki, əslində fəlsəfi və dini adətlərdə həyatın çətinlikləri qarşısında “dözümlülük”, “səbr etmək” kimi fikirlərə yer verilir. Bu anlayışlar tam psixoloji dayanıqlılıq anlayışını əhatə etməsə də, XX əsrdə artıq klinik təcrübələrdə bu anlayışın əhəmiyyət qazandığı görülür. Belə ki, Emmy Werner və Michael Rutter adaptasiya prosesində psixoloji dayanıqlılığın əhəmiyyəti və müsbət təsirlərindən bəhs etmişdir. (Werner, 1993; Rutter, 1987). Psixoloji Dayanıqlılıq termini ilk dəfə 1674-cü ildə istifadə olunmuşdur. Davranış elmlərində psixoloji dayanıqlılıqla bağlı araşdırmalar isə 1970-ci illərdə meydana çıxmağa başlamışdır [1]. Tarixdə psixoloji dayanıqlılığa dair ilk tədqiqatlar psixopatoloji risk altında olan uşaqların inkişafında genetik və ətraf mühitlə bağlı risk faktorlarının araşdırılması ilə ortaya çıxdı [6]. Eyni zamanda şizofreniya diaqnozu qoyulmuş anaların üzərində də araşdırmalar aparılmış və nəticədə bu uşaqların eyni xəstəlik riski daşmasına rəğmən uşaqların kifayət qədər yaxşı inkişaf etdiyi müşahidə edilmişdir [8]. Psixoloji dayanıqlılıq Latınca “resiliere” sözündən götürülmüşdür. Elastik olmaq və əvvəlki vəziyyətinə rahat bir şəkildə qayıda bilmək mənasındadır. Sözü mənəsinə anlaşıldığı kimi “psixoloji dayanıqlılıq” anlayışı şəxsin çətin vəziyyətlər və hadisələr qarşısında gərginlik və stress keçirdikdən sonra təkrar əvvəlki həyat tərzinə və fəaliyyətinə qayıtması kimi qiymətləndirilə bilər.

Windle (1999) psixoloji dayanıqlılıq anlayışının daxilində üç əsas hissəyə diqqət edilməsinin zəruriliyini qeyd etmişdir. Bunlar, risk və ya çətinlik, müsbət mənada adaptasiya ola bilmə, özünü yetərli hiss edə bilmə və qoruyucu amillər kimi qeyd etmişdir. Masten, Best və Garmezy (1990) isə, psixoloji dayanıqlılıq anlayışını böyük riskə baxmayaraq çətinliklərin öhdəsindən gələrək müsbət inkişafa nail olmaq, tez adaptasiya ola bilmə, travmadan sonra əvvəlki halına qayıda bilmə kimi üç əsas başlıq altında ələ alır. Psixoloji dayanıqlılıq cəmiyyəti

yətdə deyildiyi kimi düşüncələrimizi idarə etmək və ya özümüzü daha pozitiv düşünməyə məcbur etmək demək deyil. Bu səhv inanc ünsiyyət zamanı insanlar arasında çox vaxt belə ifadə olunur – “müsbət tərəfindən bax”, “kədərilmə, bu günlər də keçəcək”, “həll edərsən, narahat olma” və s. Bu ifadələr əslində şəxsin psixoloji dayanıqlılığına dəstək deyil, əksinə o an ruh halının və duyğusunun başa düşülmədiyini və əhəmiyyət verilmədiyini hiss etdirən ifadələrdir.

Məlumdur ki, insanın psixoloji dayanıqlılığa sahib olmasında genetik faktorların təsiri var. Ailə tarixçəsində depressiya, təşviş pozuntusu və s. olan şəxslərin çətin bir vəziyyətdən sonra oxşar bir şəkildə psixoloji çətinliklər yaşamaq ehtimalı daha yüksəkdir. Müşahidələr nəticəsində müəyyən olunub ki, psixoloji dayanıqlılığa genetik faktorlarla yanaşı sosial faktorların təsiri də çox böyükdür. Şəxs genetik olaraq daha həssas olsa belə, sahib olduğu sosial çevrə sayəsində psixoloji dayanıqlılığı müsbət istiqamətdə inkişaf etdirə bilər. İnsan həyatı boyu ailəsindən, dostları və ətraf mühitindən nə qədər psixoloji dəstək görə bilsə bir o qədər psixoloji olaraq dayanıqlılıq göstərə bilər. Ümumiyyətlə, uşaqlıq dövründə daha çox qeyd-şərtsiz sevgi görən, sevgi və qayğısını kifayət qədər hiss etdirən valideynlərə sahib olan şəxslər özlərinə güvənə bilən və ya özgüvəni yüksək olan, uğuru performanslı deyil, emosional yaşaya bilən (nəticədə əldə etdiyindən daha çox proses boyu öyrəndiklərinə diqqət yetirə bilən), həyatına aid seçim haqqı əlində olan, ailəsi vasitəsilə öz dəyərləri olan (dürüstlük, əxlaq, doğruluq və s.) insanlardır [2].

Psixoloji sağlamlıqla bağlı mübahisələr ümumilikdə risk və qoruyucu faktorlara əsaslanır. Risk fərdə təsir edən, istənilməyən bir nəticə ehtimalını artıran hər hansısa bir faktor və ya faktorlar kombinasiyasıdır [3]. Psixoloji sağlam olan insanlar risklərdən uzaq deyil. Lakin bu insanlar risklərin təsirini dəyişdirərək və ya ona məruz qalması azaldaraq neqativ təsirlərə daha dayanıqlı olurlar. Psixoloji olaraq sağlam olmaq riskdən qaçmaq deyil, daha çox riskə məruz qaldığında uğurlu bir şəkildə bu vəziyyətlə mübarizə apara bilməkdir [4-5]. Masten (2001) fərdlərin psixoloji dayanıqlılığının heç bir risk vəziyyəti olmadan qeyd edilə bilməyəcəyini ifadə etmişdir [6].

Psixoloji dayanıqlılığın risk faktorları üç yerə ayrılır [7]:

- Ekoloji risk faktorları
- Ailə risk faktorları
- Fərdi risk faktorları

Risk faktorları sosial-mədəni, demografik xüsusiyyətləri, bioloji və genetik şərtləri də əhatə edir [8]. Eləcə də risk faktorları ailə, ətraf mühit və cəmiyyətin təsirlərindən qaynaqlanan xarici və daxili olmaqla iki yerə bölünür. Xarici faktorlara evsizlik, boşanma, ana-atanın psixopatologiyası, qayğısız valideynlər, aşağı sosial-iqtisadi vəziyyət, müharibə, təbii fəlakətlər və s. aid edilir [9]. Daxili faktorlara isə xronik xəstəliklər, özgüvən əksikliyi, genetik xəstəliklər, mədəni və sosial dəyərlərdən uzaq bir həyat, akademik uğursuzluqlar və s. daxildir [10].

Psixoloji dayanıqlılığın qurulması və artırılması üçün izlənilə bilən yollar və üsullar aşağıdakılar ola bilər:

Məna və bağlılıq hissimizi artırmaq - Bu, insanın gündəlik hadisələrdə fəal iştirak etdiyi zaman yaranan məqsəd və məna hissəsidir. Bağlılıq hissini artırmaq insanın güc və dayanıqlılıq hissini artırmağa kömək edir.

Nəzarət hissimizi gücləndirmək - İnsanlar həyatlarında qarşılaşdıqları fikir və davranışları dəyişdirmək gücünə sahib ola bilərlər.

Həyat və hadisələrə qarşı güc və meydan oxuma hissi - Dəyişikliyin mütləq pis nəticələr verəcəyinə dair sabit bir inancın əvəzinə, bunun həyatda zəruri bir vəziyyət olduğunu dərk etməliyik.

Bu məqsədlə gündəlik həyatımızda psixoloji dayanıqlılığımızı gücləndirəcək bəzi üsullar ola bilər:

- Sevdiniz və güvəndiyiniz biri ilə ünsiyyət qurmaq, güvən duyğusu yaratdığı üçün psixoloji dayanıqlılığını artırmağa kömək edəcək.
- Duyğularınızı hiss etmək və ifadə etmək üçün özünüza icazə verin. Bəzən yazmaq, danışmaq, rəsm çəkmək - bununla özünüzü yaxşı hiss edə bilərsiniz.
- Nəfəs alma məşqləri faydalı ola bilər. Burnunuzla dərinə nəfəs alın, bir neçə saniyə gözləyin və nəfəsinizi mümkün qədər yavaş-yavaş ağzınızdan buraxın.
- Gəzmək, idman etmək və hərəkət etməklə fiziki gücünüzü artırmaq psixoloji dayanıqlılığınızı da artırır.

Beləliklə psixoloji olaraq dayanıqlı bir şəxsin həyatı boyunca bu xüsusiyyəti daşıyacağı fikri öz təsdiqini tapmamışdır. Nəticə olaraq deyə bilərik ki, hər bir fərd qarşılaşdığı problemlərə və çətinliklərə fərqli reaksiya verir. Bəzi insanlar yaşadıkları problemlərin öhdəsindən çox yaxşı gələ bilsələr də, bəziləri eyni problemləri aşı bilmir və psixoloji sağlamlıq problemləri yaşayır. Dayanıqlılıq fərdin bütün bu çətinliklərə baxmayaraq mübarizə aparmaq qabiliyyətidir.

Problemin aktuallığı. Mövzunun günümüzdəki aktuallığı insanların yaşadığı çətinliklər və ya şahid olduğu neqativ hadisələr qarşısında psixoloji sağlamlığını və ya göstərdiyi dayanıqlılığını özündə əks etdirir. Psixoloji dayanıqlılığın öyrənilən və inkişaf etdirilən bir anlayış olması uşaq dövründə çətin həyat yaşayanların daha irəli yaşlarda psixoloji olaraq dayanıqlı şəxslər ola biləcəyini göstərməkdədir.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalədə son dövrlərdə daha sıx istifadə olunan psixoloji dayanıqlılıq anlayışı izah olunub. Psixoloji dayanıqlılıq çətin vəziyyətlərdə müsbət uyğunlaşmanı ehtiva edən dinamik bir proses kimi müəyyən edilir.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbələr və magistrantlar istifadə edə bilərlər.

Ədəbiyyat

1. Masten, A. S., & Obradovic, J. Competence and resilience in development. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 1094, 2006. 13-27.
2. Seçkin, Ş., & Hasanoğlu, A. (2016). *Çocukta rezilyans*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
3. NCH - The Bridge Child Care Development Service. Literature Review: Resilience in Children and Young People. The childrens charity, July, (2007).
4. Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.

5. Scudder, L., & Sullivan, K. Adolescent Resilience: Lessons For Primary Care. *The Journal For Nurse Practitioners*, 4(7), 2008, 535-543.
6. Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 2001. 227–238. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.227>
7. Gizir, C. A. Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 2007, 113-126.
8. Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A.). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein S. Weintraub (Eds), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 236-256). New York: Cambridge University Press, 1990.
9. Gürkan, U. Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi. *Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 2006.*
10. McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Friedrich, S., & Bryne, B. Family resiliency in childhood cancer. *Family Relations*, 51(2), 2002, 103-111.

A.A. Керimli

**Психологическая устойчивость: Каковы защитные факторы и факторы риска?
Резюме**

Психическая устойчивость – это стремление человека справиться с проблемами и трудностями, с которыми он сталкивается или столкнется в жизни, а также способность укрепить свои личные сильные стороны перед лицом этих усилий.

Психическая устойчивость не устраняет стресс, трудности или проблемы, с которыми сталкиваются люди. Но это дает людям силы бороться с проблемами, преодолевать трудности и двигаться дальше по жизни. Психическая устойчивость снижает негативное воздействие стрессовых ситуаций и облегчает адаптацию к нашей жизни и окружающим нас условиям.

A.E. Karimly

**Psychological stability: What are the protective and risk factors?
Summary**

Mental toughness is a person's desire to cope with the challenges and difficulties they face or will face in life, and the ability to strengthen their personal strengths in the face of these efforts.

Mental toughness does not eliminate the stress, difficulties or problems people face. But it gives people the strength to fight problems, overcome difficulties and move on in life. Mental resilience reduces the negative impact of stressful situations and makes it easier to adapt to our lives and the conditions around us.

Redaksiyaya daxil olub: 26.04.2024