

Sporcu Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık***Psychological Resilience in Athlete Adolescents****ORIJİNAL ARAŞTIRMA/
ORIGINAL RESEARCH**

Okan Burçak ÇELİK^{1†},
Gönül TEKKURŞUN DEMİR²,
Ekrem Levent İLHAN³,
Halil İbrahim CİCİOĞLU⁴,
Oğuz Kaan ESENTÜRK⁵

¹Gazi Üniversitesi, Ankara.
<https://orcid.org/0000-0001-9734-6822>
²Gazi Üniversitesi, Ankara.
<https://orcid.org/0000-0002-2451-5194>
³Gazi Üniversitesi, Ankara.
<https://orcid.org/0000-0002-1117-2700>
⁴Gazi Üniversitesi, Ankara.
<https://orcid.org/0000-0002-2451-5295>
⁵Gazi Üniversitesi, Ankara.
<https://orcid.org/0000-0002-0566-838X>

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 02.09.2019
Kabul Tarihi: 30.12.2019
Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.614548

Öz

Bu araştırmada bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen 13-16 yaş grubu sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma nicel araştırma yaklaşımıyla tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme kullanılmıştır. Buna göre araştırmaya, 13-16 yaş aralığında 108 kadın, 99 erkek olmak üzere toplam 207 sporcu katılmıştır. Verilerin toplanmasında, Arslan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)'nin 12 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile belirlenmiştir. Buna göre ikili karşılaştırmalarda t-testi, ilişkisel analizlerde ise Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda erkek sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sporcu ergenlerin yaşları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığı fakat sporcu ergenlerin spor yapma sürelerinin (spor yaşının) psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Ergen, Psikolojik Sağlamlık.

Abstract

The aim of this study is to investigate the psychological resilience of 13-16 year old athletes who are interested in individual and team sports according to some variables. The research was designed with a quantitative research approach. Convenient sampling, one of the purposeful sampling methods, was used to determine the study group of the research. In the range of 13-16 year old, 108 female 99 male, 207 athletes participated research. The 12-item short form of the Child and Young Psychological Resilience Scale (ÇGPSÖ-12), which was adapted by Arslan (2015) into Turkish, was used in collection of datas. The distribution of the data was determined by Kolmogorov-Smirnov test. T-test was used for pairwise comparisons and Pearson correlation test was used for relational analyzes. As a result of the research, it was determined that psychological resilience levels of male athletes were higher than female athletes. In addition, it was concluded that as the age of athlete adolescents increased, their psychological resilience levels decreased. But, it was determined that sports age of athlete adolescents has no effect on their psychological resilience level.

Keywords: Athlete, Adolescent, Psychological Resilience.

* Bu çalışma 15-18 Kasım 2017 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu yazar: Okan Burçak Çelik, okanburcackelik@hotmail.com

GİRİŞ

Türkiye’de psikolojik sağlık üzerine yapılan bilimsel çalışmalara bakıldığında bu kavramın İngilizce’deki resilience kelimesinden geldiği ve bazı araştırmacıların psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Kararımak ve Siviş, 2009a), bazı araştırmacıların yılmazlık (Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005), bazı araştırmacılarınsa psikolojik sağlık (Gizir, 2007; Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006; Kararımak ve Siviş, 2009b) olarak Türkçe’ye aktardıkları görülmektedir.

Resilience Latince’de “geriye doğru sıçramak” anlamındaki “resilere” kelimesine karşılık gelmektedir (Kumpfer, 1999; Masten ve Gewirtz, 2006). Psikolojik sağlık stres veya olumsuz bir durumla mücadele etme veya bu süreci başarıyla atlatma sürecini ifade eder. Psikolojik sağlık bireylerin sahip oldukları kişilik özelliği olmaktan ziyade, bireyin hali hazırdaki hayat şartları ve geçmiş yaşam tecrübelerinin etkileşimini kapsayan bir süreçtir (Meredith ve ark., 2011).

Sağlamlıktan bahsedebilmek için temelde kişiye yönelik iki yargının olması gereklidir. Birincisi, üst düzey bir tehdidin bulunması ya da travmatik bir duruma (örneğin, aile içi şiddet) maruz kalınmasıdır. İkincisi ise bu olumsuzluklara kaliteli bir şekilde uyum sağlanmasıdır (Masten ve Coatsworth, 1998).

Sağlamlık, Hollister-Wagner, Foshee ve Jackson (2001)’a göre olumsuz şartlarla karşılaşmalarına karşın kişilerin hayatta kalma ve başarılı olmaya yönelik becerisidir. Tugade, Fredrickson ve Barret (2004) ise psikolojik sağlamlığı, değişen şartlara tepki gösterme konusunda esnek olabilme ve olumsuz duygusal yaşantılardan kurtularak kendini toparlayabilme olarak tanımlamışlardır.

Yaşamda karşılaşılan olumsuzluklarla başa çıkmanın ve üstesinden gelmenin yollarından birinin de spor olduğu düşünülmektedir. İnal (2014), sporun psikolojik bakımdan faydalarını sıralamış, kişiliğe olumlu katkıları olduğunu, mücadele ve dayanma gücünü geliştirdiğini belirtmiştir. Literatüre bakıldığında sporun psikolojik açıdan bireylere katkısı açıkça görülmektedir. Steptoe ve Butler (1996), ergenler üzerine spora katılma ve duygusal iyi oluş konusunda bir araştırma yapmış, bu iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Ayrıca Dehkordi (2011), sporcu kadınlarla sedanter kadınların zihinsel sağlıklarını

karşılaştırmaya yönelik araştırmasında, sporcu kadınların sedanterlere göre daha üst düzeyde olduklarını belirlemiştir. Zihinsel ve sosyal açıdan üst seviyede olan bir bireyin, kaygı ve stres gibi yeni çağın problemleriyle daha rahat başa çıkabileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan bu araştırmanın amacı bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen 13-16 yaş grubu sporcuların psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma yaklaşımlarından biri olan betimsel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme kullanılmıştır. Buna göre araştırmaya, Ankara ilinde ikamet eden 13-16 yaş aralığında 108 kadın, 99 erkek olmak üzere toplam 207 sporcu katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Verilerin toplanmasında, Arslan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)'nin 12 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini ve faktör yapısını incelemek amacıyla AFA, faktörleştirme tekniği olarak da temel bileşenler analizi uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için, Kaiser normalleştirilmesine göre özdeğeri (eigenvalue) 1.00'in üzerinde olan faktörler ölçüt alınmıştır. AFA'ya göre, ölçeğin özdeğeri 1 den büyük olan toplam varyansın %51.28'ini açıklayan tek faktörden meydana geldiği görülmüştür. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin on iki maddesinin faktör yüklerinin .54 ile .81 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu durum ölçekteki maddelerin, ölçeğin temsil edilebilirlik gücünün yüksekliğini göstermektedir. ÇGPSÖ'ne ilişkin DFA sonuçlarına göre, t değerlerinin ve χ^2 değerinin .01 düzeyinde manidar olduğu bulunmuştur. Uyum indekslerine ilişkin χ^2 ve sd değerlerinin bir birine oranlandığında, χ^2 /sd (105.498/52) oranının 2.03 olduğu görülmüştür. Elde edilen RMSEA değeri, .060 (%90, .045-.080) düzeyinde bir uyum indeksine

sahiptir. Diğer uyum indekslerine bakıldığında, GFI'nın .94, NFI'nın .94, CFI'nın .97, ve IFI'nın .97 olduğu görülmüştür. Standardize edilmiş RMR değerine bakıldığında ise, uyum indeksinin .039 olduğu görülmektedir. Sonuç olarak DFA sonucu 12 maddelik modelin yeterli düzeyde uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak ölçme aracının ölçüt geçerliliği olumlu olumsuz duygular ve öz-yeterlilik ile incelenmiştir. ÇGPSÖ ile olumlu duygular .57, olumsuz duygular -.39, öz yeterlik .45 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre ölçeğin ölçüt geçerliliği sağlanmıştır. Güvenirlik çalışması kapsamında ölçeğin tamamı için Cronbach α güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Birinci örneklem için iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyon değerleri .45 ve .79 arasında değişmektedir. Elde edilen değerler bu ölçeğin çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlığı ölçmek için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Arslan, 2015). Ölçme aracının farklı bir araştırma grubuna uygulanmasından dolayı güvenirlik analizi tekrarlanmıştır. Bu çalışma için Cronbach α güvenirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin dağılımını belilemek amacıyla Shapiro Wilk testi ile yapılmıştır. Buna göre ikili karşılaştırmalarda t-testi, ilişki analizlerinde ise Pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Psikolojik	Erkek	99	51,94	6,97	205	3,152	,002
Sağlamlık	Kadın	108	49,17	5,52			

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyete göre katılımcılar arasında psikolojik sağlamlık bakımından anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Erkek katılımcıların puanları $51,94 \pm 6,97$ ve kadın katılımcıların puanları ise $49,17 \pm 5,52$ olarak belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık bakımından erkek sporcuların kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların yaşlarıyla psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki

	N		Psikolojik Sağlamlık
Yaş	207	Pearson Correlation	-,277
		Sig.	,000

Tablo 2’ye bakıldığında katılımcıların yaşlarıyla psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buradan sporcu ergenlerin yaşları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin düştüğü dikkat çekmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların spor yaşlarıyla psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki

	N		Psikolojik Sağlamlık
Spor Yaşı	207	Pearson Correlation	-,017
		Sig.	,803

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların spor yaşlarıyla psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı dikkat çekmektedir. Buradan sporcu ergenlerin spor yapma sürelerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı yorumu yapılabilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni bakımından erkek sporcu ergenlerin kadın sporcu ergenlere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çelik (2018), araştırmasında genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirlemiştir. Kumar, Singh ve Mitra (2016), araştırmasında katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Hosseini ve Besharat (2010), erkek ve kadın sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Saka ve Ceylan (2018)’in araştırmasında ise kadın ergenlerin erkek ergenlere göre psikolojik dayanıklılık puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Çutuk, Beyleroğlu, Hazar, Akkuş Çutuk ve Bezci (2017), kadın judocuların erkek judoculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu belirlemişlerdir. Bu araştırmaların sonuçları mevcut araştırma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Desai (2017)’nin araştırmasında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksek puana sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu bakımdan Desai (2017)’nin araştırması mevcut araştırma sonucunu desteklemektedir. Araştırma sonucunda erkek ergen sporcuların kadın ergen sporculara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin

daha yüksek olması, Türkiye'nin ataerkil toplumsal yapısı düşünüldüğünde erkeklere çocukluktan itibaren toplum tarafından biçilen “güçlü adam” rolünün erkek çocukları psikolojik olarak baskılara hazırlıyor olması potansiyelinden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada ayrıca, katılımcıların yaşlarıyla psikolojik sağlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan yaş arttıkça psikolojik sağlık düzeyinin azaldığı söylenebilir. Diğer araştırma sonuçlarına bakıldığında, mevcut araştırma sonuçlarından farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Gooding, Hurst, Johnson ve Tarrier (2012), araştırmasında yaşlıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin gençlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erim ve Küçük (2017), kadın milli boksörlerin psikolojik sağlıklarını incelemiş ve A milli sporcuların genç ve yıldız milli sporculara göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Mevcut araştırmada yaş arttıkça psikolojik sağlığın azalması, bir geçiş süreci olan ergenliğin hormonal değişikliklere neden olarak psikolojik açıdan bazı zayıflıkları ortaya çıkarmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre ise katılımcıların spor yaşlarıyla psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde, Grgurinović ve Sindik (2015) ve Solomon (2015) araştırmalarında spor deneyimi (spor yaşının) ve psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olmadığını belirlemişlerdir. Psikolojik sağlık düzeyleri açısından bakıldığında bu iki araştırma sonuçları mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Şar (2016) ise araştırmasında mevcut araştırmanın sonuçlarından farklı olarak spor yapma süresi arttıkça psikolojik dayanıklılığında arttığını belirlemiştir. Mevcut araştırmanın katılımcılarının yaşları düşünüldüğünde henüz spor yaşamlarının başlarında oldukları söylenebilir. Bir sporcunun uzun kariyeri düşünüldüğünde karşılaşılması muhtemel olumsuzluklar karşısında kariyerlerinin sonunda daha fazla zorlanacakları söylenebilir. Henüz kariyerlerinin başında ve başarıya aç olan bu katılımcılar arasında bir farklılığın ortaya çıkmaması doğal karşılanabilir.

KAYNAKLAR

- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi* 16(1), 1-12.
- Basım, H.N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-14.
- Çelik, O.B. (2018). *Elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z. ve Bezci, Ş. (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.
- Dehkordi, A.G. (2011). The comparison between athlete females and non-athlete females regarding to general health, mental health, and quality of life. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 15, 1737-1741.
- Desai, R.B. (2017). Psychological hardiness among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 80-84.
- Erim, V. ve Küçük H. (2017). Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(1), 147 - 154.
- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gooding, P.A., Hurst, A., Johnson, J. & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Grgurinović, T. & Sindik, J. (2015). Application of the mental toughness/hardiness scale on the sample of athletes engaged in different types of sports. *Physical Culture*, 69(2), 77-87.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2):45-74.
- Hollister-Wagner, G., Foshee, V. & Jackson, C. (2001). Adolescent aggression: Models of resilience. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(3), 445-466.
- Hosseini, S.A. & Besharat, M.A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638
- İnal, A. N. (2014). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel.
- Karaırmak Ö, ve Siviş Çetinkaya, R. (2009a). *Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. 18. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 1-3 Ekim, İzmir.
- Karaırmak Ö, ve Siviş Çetinkaya, R. (2009b). *Benlik saygısının ve kontrol odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: bir model test etme çalışması*. 18. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 1-3 Ekim, İzmir.
- Karaırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk PDR Dergisi*, 26, 129-142.
- Kumar, S., Singh, N.S. & Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research*, 2(6), 268-270.
- Kumpfer, L.K. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. M.D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (s. 179-224). New York: Academic/Plenum.
- Masten, A.S. & Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.

- Masten, A.S. & Gewirtz, A.H. (2006). Resilience in development: The Importance of early childhood. Tremblay R.E., Barr R.G. ve Peters R.De.V., (Ed.), *Encyclopedia on Early Childhood Development*. Montreal: Centre of Excellence for Early Childhood Development, 1-6.
- Meredith, L.S., Sherbourne, C.D., Gaillot, S.J., Hansell, L., Ritschard, H.V., Parker, A.M. & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the U.S. military. *Rand Health Quarterly*, 1(2).
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, 29-30 Mart, Ankara.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Saka, A. ve Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 68-86.
- Solomon, G.B. (2015). Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science*, 5(3), 171-175.
- Steptoe, A. & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *Lancet*, 347, 1789-1792.
- Şar, N.Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B. & Barret, L.F. (2004) Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.