

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZ-
ANLAYIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

ZEYNEP BOLAT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

KONYA, 2013



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

	Adı Soyadı	Zeynep BOLAT	
	Numarası	108301051010	
Öğrencinin	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışma	
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/>	Doktora <input type="checkbox"/>
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlanlıkları ile Öz-anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Zeynep BOLAT
Öğrencinin imzası
(İmza)
Zeynep



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin

Adı Soyadı: Zeynep BOLAT

Numarası: 108301051010

Ana Bilim / Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Programı: Tezli Yüksek Lisans

Doktora

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

Tezin Adı: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlımlıkları İle Öz Anlayışları arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlımlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bulunan ilişkiler doğrultusunda öneriler geliştirilmesidir.

Bu araştırmanın örneklemini 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılında Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Ereğli Kemal Akman Eğitim Fakültesi'nde 1., 2., 3. ve 4. sınıfta eğitimine devam eden 479 öğrenciden oluşturulmuştur.

Veri toplama aracı olarak Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan Öz-Anlayış Ölçeği ve Gürkan (2006) tarafından geliştirilen Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır.

Bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen bilgilerin çözümlenmesi "SPSS" paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin toplanmasından sonra istatistiksel analizler yapılmıştır. Araştırmada değişkenlere bağlı olarak t testi ve tek yönlü varyans analizi testi kullanılmıştır. Farklılaşmanın kaynağının belirlemek amacıyla LSD testinden yararlanılmıştır. Öz-anlayış ve psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişkinin analizi ise Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği ile yapılmıştır.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından güçlü olma ($r=.60$), girişimci olma ($r=.61$), iyimser olma ($r=.52$) ve iletişim ($r=.42$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<.001$).

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından öngörü ($r=.49$), amaca ulaşma ($r=.46$), lider olma ($r=.45$), araştırmacı olma ($r=.29$) ve psikolojik sağlamlık toplam puanları ($r=.63$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<.001$).

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Psikolojik Sağlamlık, Öz-anlayış



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin

Adı Soyadı: Zeynep BOLAT

Numarası: 108301051010

Ana Bilim / Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Program: Tezli Yüksek Lisans

Doktora

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

Tezin İngilizce Adı: Investigation of The Relation Between Resilience and Self Compassion Of University Students.

SUMMARY

The aim of this research is searching the relationship between undergraduates' resilience and self compassion and developing suggestions according to the mentioned relationships.

The example of this research was constituted by 479 undergradutes who are studying in 1, 2, 3, and 4. grades in Konya Necmettin Erbakan Üniverstiy Faculty of Education and Ereğli Kemal Akman Faculty of Education in 2012-2013 educational year.

Türkish reliability and validity study developed by Neff (2003b), self compassion scale done by Deniz, Kesici and Sümer (2008) and resilience scale developed by Gürkan (2006) were used as an information compiling instrument.

This research is a relational scanning type which is a kind of general scanning models. The informations, which were obtained by information compiling instrument, were analyzed by SPSS Packet Programme Statistical analysis were done after compiling the informations of the research. In this research "T-test" and "one-way variance analysis test" were used being attached to varients. LSD test was used in order to determine the source of differentiation. The analysis of the relationship between the points of self compppssion resilience was done by the Pearson product moment correlatipn technique.

At the end of the research, positive directional meaningful relationships were determined between undergraduates' self-compassion points and sub-dimensions of resilience such as; being strong ($r=.60$), being entrepreneur ($r=.61$), being optimistic ($r=.52$) and communication ($r=.42$). ($p<.001$).

Positive directional meaningful relationships were determined between undergraduates' self-compassion points and sub-dimensions of resilience such as; foresight ($r=.49$), reaching to goal ($r=.46$), being leader ($r=.46$), being researcher ($r=.29$) and resilience total points ($p<.001$).

Key words: Undergraduates, Resilience, Self-compassion



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Zeynep BOLAT		
	Numarası	10F301051010		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	<input checked="" type="checkbox"/>	Doktora <input type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Mehmet Ergin DENİZ		
Tezin Adı	Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları ve öğretmenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi			

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ^{üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları ve öğretmenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi} başlıklı bu çalışma 26.../04.../2013 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Prof. Dr. Mehmet Ergin DENİZ		
Doç. Dr. Cezayir Arslan		
Doç. Dr. Fehal Hamar		

ÖNSÖZ

Yüksek lisans çalışmalarımın her aşamasında bana yardım eden, bilgisini ve tecrübesini benden esirgemeyen, ihtiyacım olan her an bana zaman ayıran danışmanım ve değerli hocam Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz' e teşekkür ederim.

Veri toplama çalışmalarım sırasında bana yardımlarından dolayı Doç Dr. Erdal HAMARTA'ya, Doç. Dr. Coşkun ARSLAN'a, Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ'a, Yrd. Doç. Dr. Hasan YILMAZ'a, Yrd. Doç. Dr. Zeliha TIRAŞ'a, Yrd. Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ'ye ve Yrd. Doç Dr. Barbaros YALÇIN'a teşekkür ederim.

Araştırmalarım sırasında çalışmalarından ve ölçeklerinden yararlandığım tüm değerli bilim insanı ve araştırmacılara bu alana vermiş oldukları katkıdan dolayı teşekkür ederim.

Çalışmalarım sırasında sık sık yardım aldığım kız kardeşim Hayriye BOLAT'a, beni bu günlere getiren ve desteğini hiç esirgemeyen, eğitimime devam etmem gerektiği konusunda sürekli beni cesaretlendiren aileme çok teşekkür ederim.

En zor zamanlarımda her zaman yanımda olan, her zaman anlayışlı, yorulduğum anlarda bana güç veren, sabırlı ve sevgi dolu olan eşim Süleyman ORTARIK'a ayrıca teşekkür ederim.

İçindekiler	Sayfa No
BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU	vi
ÖNSÖZ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi

BÖLÜM I

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	7
1.2. Alt Problemler	7
1.3. Önem	8
1.4. Varsayımlar	9
1.5. Sınırlılıklar	9
1.6. Tanımlar	10

BÖLÜM II

1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK	11
1.1. Psikolojik Sağlık Çalışmalarının Tarihsel Gelişimi	21
1.2. Psikolojik Sağlık Çalışmalarında Güçlüğün Tanımlanması	22
1.3. Psikolojik Sağlık Çalışmalarında Yeterliğin Tanımlanması	24
1.4. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri	27
1.4.1. Bireysel Özellikler	27
1.4.2. Ailelerle İlgili Özellikler	27
1.4.3. Aile Dışındaki Sosyal Çevreye Ait Özellikler	27
1.5. Psikolojik Sağlamlığın Temelleri	28
1.5.1. Risk Faktörleri	29
1.5.2. Koruyucu Faktörler	31
1.5.2.1. İçsel Koruyucu Faktörler ve Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri	32

1. 5. 2. 2. Dışsal Koruyucu Faktörler	35
1. 6. Olumlu Sonuçlar	36
1. 7. Yurt İçinde Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar	37
1. 8. Yurt Dışında Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar	42
2. ÖZ-ANLAYIŞ	57
2. 1. Öz-Anlayışın Alt Boyutları	46
2. 1. 1. Self-Kindness	48
2. 1. 2. Common Humanity (Ortak Paydaşım/Ortak İnsanlık)	49
2. 1. 3. Mindfulness	50
2. 2. Öz-Anlayış Kavramının Alt Boyutlarının Birbiriyle İlişkisi	52
2. 3. Öz-Anlayış Kavramında Birey ve Grup Farklılıkları	53
2. 3. 1. Aile Faktörleri	53
2. 3. 2. Cinsiyet Faktörü	53
2. 3. 3. Yaş Faktörü	54
2. 3. 4. Kültür Faktörü	54
2. 4. Öz-Anlayış İle Psikolojik Kavramlar Arasındaki İlişkiler	55
2. 5. Öz- Anlayış ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar	56
2. 5. 1. Psikanalitik Kuram	56
2. 5. 2. İlişkisel Kuram	57
2. 5. 3. Hümanistik Kuram	58
2. 5. 4. Duygusal Düzen	58
2. 6. Öz-Anlayış ve Öz-Acıma	59
2. 7. Öz-Anlayış ve Öz-Saygı Kavramları Arasındaki Farklar	60
2. 8. Öz-Anlayış ve Kültür	61
2. 9. Öz-Anlayış ve Öz-Güven	63
2. 10. Öz-Anlayış ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler	64
2. 11. Öz-Anlayışın Ölçülmesi	65
2. 12. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeyleri İle İlgili Araştırmalar	66
2. 13. Psikolojik Dayanıklılık ile Öz-Anlayış Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar ..	69
2. 14. Öz-Anlayış Seviyelerini Artırma Eğilimleri	70
BÖLÜM III	
3. YÖNTEM	72
3. 1. Araştırmanın Modeli	72

3. 2. Araştırma Grubu.....	72
3. 3. Veri Toplama Araçları.....	73
3. 3. 1. Öz-Anlayış Ölçeği.....	73
3. 3. 2. Yılmazlık Ölçeği.....	73
3. 4. Verilerin Analizi.....	74
BÖLÜM IV	
BULGULAR	75
1. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?	75
2. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	76
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	76
4. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	78
5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık alt boyutları ve toplam puan ortalamaları sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	78
BÖLÜM V	
TARTIŞMA VE YORUM	81
SONUÇ	87
ÖNERİLER	88
KAYNAKÇA	89
EKLER	99
EK-1: YILMAZLIK ÖLÇEĞİ	100
EK -2: ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ	101
Özgeçmiş	102

Tablolar Listesi**Sayfa No**

Tablo 1: Araştırma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet ve Sınıfa Göre Dağılımları ...	72
Tablo 2.1: Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Psikolojik Sağlık Alt Boyutları arasındaki İlişki	75
Tablo 2.2: Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Psikolojik Sağlık Alt Boyutları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişki	75
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Öz-Anlayışlarına Ait t Testi Sonuçları	76
Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Alt Boyutları ve Toplam Puanına Ait t Testi Sonuçları	77
Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Öz-Anlayış Puanlarına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları	78
Tablo 5. 1: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları.....	79
Tablo 5. 2: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları.....	80

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

İnsanlar ilk çağlardan başlayarak kendisini ve içinde yaşadıkları çevreyi tanıma ve anlama çabası içinde olmuşlardır. İlk zamanlarda yaşadıkları olayların neden sonuçlarını duygu, düşünce, inanç, deneyim ve değer yargılarına bağlı olarak açıklarken, 20. yüzyılın başlarında özellikle sanayileşmenin ve teknolojik ilerlemenin neden olduğu sosyal, ekonomik, psikolojik, siyasi ve felsefi değişimlerin etkisi ile hızlı bir şekilde bireysel ve toplumsal dönüşümlerle karşı karşıyayız. Bu durum hukuktan eğitime, sağlıktan ekonomiye kadar toplumsal kurumlar üzerinde derinden etkili olmuştur. Toplumsal kurumlar yeni gelişmelere uygun olarak kimlik yenilerken, bu kurumların temel yapı taşı olan bireylerde değişime uğramışlardır.

Endüstrileşmeyle birlikte bir taraftan meslekler çeşitlenmiş ve özelleşmiş, diğer taraftan insan ilişkileri daha karmaşık hale gelmiştir. Bu değişimler, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını da etkilemektedir. Bundan dolayı, ilköğretimden yükseköğretime kadar kişisel, sosyal ve mesleki gelişim ihtiyaçlarının karşılanması, onların kişisel gelişim ve uyumlarına yardımcı olunması, büyük önem arz etmektedir (Deniz, 1997; Deniz, 2004; Deniz, 2007; Deniz, 2010).

İnsanların belli durumlar karşısında farklı farklı davranışlar ortaya koymalarının değişik nedenleri olup, bu durum davranış bilimlerinin ve davranış bilimcilerin ilgi alanlarından biri olmuştur. Birey hızlı sosyal değişimlere ayak uydurmakta zorlanmaktadır. Sosyal yaşamda ilişkilerin çeşitliliği ve içeriğinin fazla olması, insanlarla olan etkileşimi yüzeyselleştirmektedir. Birey bu yüzeyselliğin bedelini topluma yabancılaşarak ödemektedir (Arı, 1989; Arı, 1991).

Gençlerimiz çok karmaşık, gelişim problemleriyle, karşı karşıya kalmaktadırlar. Okudukları akademik sorunlar, yarışmacı ortam ve farklı programlar dikkate alındığında, birçok problemle karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Gençler, bu hızlı gelişim ve değişimlere hazırlıklı olarak yetiştirilmeli temel mesleki bilgiler konusunda bilgi sahibi olmalı, hayatta karşılaştıkları sorunların farkına varmaları, kendi yetenek, inanç, değerlerine uygun ve kendi potansiyellerini rahatça ifade edebilecekleri, mesleki fırsatlardan haberdar edilmeleri için uygun fırsatlar ve ortamlar sağlanmalıdır. Ülkemizde gençlik, sosyo-ekonomik kültürel yapısı, güçlü ve sorunsal yönleri, geleceğe yönelik kaygı ve beklentileri ile üzerinde

en çok durulan toplum kesimini oluşturmaktadır. Dolayısıyla örgencilerin bu süreç içerisinde değişik problemlerle karşılaşmaları kaçınılmazdır (Üre, 2001; Üre, 2010).

20. yüzyılda birçok etken, eğitimi, amaç ve işlev yönünden değişmeye zorlayarak, hızlı sosyo-kültürel, ekonomik ve teknolojik değişmeler, bilimsel kesif ve icatlar, demokratik düşünceler ve insan haklarındaki yeni gelişmeler eğitim kurumlarından yeni beklentileri ortaya çıkarmıştır. Bu hızlı ve baş döndürücü gelişmeler, bireylerin akıl ve ruh sağlığını, karar verme becerilerini ve kişilerarası ilişkileri derinden etkilemiştir (Yeşilyaprak, 2006). Çağdaş insan çok çeşitli sorunlar ve uyum güçlükleri ile karşı karşıyadır. Yetişmekte olan bireyler de gelişmelerinin en hızlı olduğu eğitim döneminde çeşitli sorunlar ve uyum güçlükleri ile karşılaşmaktadırlar (Kepçeoglu, 1986).

Bir toplumda üniversite gençliği, toplumun sosyo-kültürel yapısının en dinamik unsurudur. Üniversite gençliğini, diğer gençlik gruplarından ayıran en önemli özellik, onların geleceğin bilgili yönetici ve karar verici adayları olmalarıdır (Yazıcı, 2003).

Nitelikli insan gücü yetiştirmek sorumluluğunu üzerine alan üniversiteler, öğrencilerine bilgi, beceri, ideal ve iyi alışkanlıklar kazandırmanın yanı sıra, onların kişiliklerinin gelişmesi için problemlerinin de kaynağını bulup çareler aramaktadır (Korkmaz, 2006).

Ergenliğin son dönemlerine rastlayan üniversite yılları öğrencilerin bir belirsizlik ve çalkantı içinde olmalarına ve henüz inişli çıkışlı bir yaşam tarzı içinde olmalarına sahne olmaktadır (Kucur, 2002). Gençlik dönemi, bireyin sosyal ve fiziksel değişiklikler yaşadığı, duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik, akademik ve toplumsal birçok çatışma yaşadığı, psikososyal ve cinsel olgunlukla birlikte kimlik bulma çabalarının arttığı bir çelişkiler dönemidir. Bu dönemde üniversite gençliğinin ruhsal sağlığı, toplumsal sağlığın önemli bileşenlerinden biri olmaktadır (Bayhan, 2003; Doğan, Doğan, Çorapçioğlu ve Çelik, 1994; Özkürkçügil Çorapçioğlu, 1999, Akt; Sümer, 2008).

Çağımız, yaşamımızı kolaylaştıracak bir takım yaklaşımlar içermesine rağmen, insanlar, karmaşıklaşan yaşam koşullarına ise uyum sağlamada zorlanmaktadırlar. Bu yaşam koşullarına insanların bakış açıları kişilik özelliklerine göre değişmektedir (Çeçen & Koçak, 2007; Akt, Tatlıoğlu, 2010).

Günümüzde eğitim kurumlarının temel işlevi bireylerin, kültürel, ekonomik ve teknolojik açılardan büyük bir rekabet içerisinde olan çağın gerisinde kalmalarını engellemek,

bireylere ve sosyal gruplara, kendilerini, yaşamlarını ve içinde buldukları koşulları anlama ve dönüştürme aracı olarak, karar verme, sorun çözme, eleştirel düşünme ve yaratıcı düşünme becerilerini kazandırmaktır (Cenkseven & Vural, 2007). İnsanın kendini tanıma isteği ve amacı, insanlık tarihi boyunca onun sayısız çabalarında görülmüş ve içinde yaşadığı çevresini, bu çevrede yer alan olgu ve olayları anlamaya ve yorumlamaya çalışmıştır.

Sosyal bir varlık olarak insanoğlu, diğer insanlarla iletişim kurma, onların düşüncelerini, bakış açılarını anlama, başkaları ile birlikte olma isteği içerisinde olacağından, bu durumda da bazı güçlüklerle karşılaşması muhtemeldir. Bu duruma, bireylerin geçmiş yaşantıları, duygu ve düşünceleri, alışkanlıkları, değer anlayışı, istek ve gereksinimleri, kişilik özellikleri vb. gibi olası faktörler neden olabilmektedir. Sosyal beceriler, kişilerarası bir nitelik taşır, iletişim ve etkileşimi sürdürerek, bireyin ruh sağlığı açısından da önemlidir (Bacanlı, 1999).

Kalkınmada ve çağdaş uygarlık düzeyine ulaşmada toplumsal ve bireysel refahın arttırılmasında, eğitimin gerekliliği gittikçe önem arz etmektedir. Yaşadığı toplumla uyumlu, çalıştığı grupla işbirliği yapabilen, iletişim kurma gücünü çekmeyen, üretici, araştırmacı ve öğrenmeye meraklı, öğrenme yol, yöntem ve tekniklerini bilen bireyler ancak nitelikli bir eğitimle yetişebilirler. İnsan ancak ilişkileri içinde var olabilen bir varlık olduğundan, insanların düşünebilme, düşündüğünü karşısındakine anlatabilme yeteneği, toplumsal yaşamın temelini oluşturur (Tan, 2000).

Birey, sorunlarıyla baş edebilmek için etkin yöntemler geliştirme süreci sonucunda ya başarıya ulaşır ya da yenilgisi ile yüzleşir ve yitirdiklerine karşı bazı kazançlar elde eder. İnsan kendi varlığını ortaya koyup seçme hakkını kullandığında, algılarını ve tutumlarını şekillendirebilir ve karşılaştığı zorluklar onun için bir gelişme sebebi olabilir (Geçtan, 1995).

Son yıllarda ruh sağlığı alanında olumsuz yaşam koşullarına rağmen başarılı bir uyum gösteren bireylerle yapılan çalışmalar daha fazla göze çarpmaktadır. Psikolojik sağlamlık, Türkiye’de yeni incelenmeye başlanan bir konu olduğu için bu konuda yapılan araştırma sayısı çok azdır (Onat, 2010). Bu çalışmalarda zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisine sahip olan bireyler için “resilient” (çabuk iyileşen, kendini çabuk toparlayan kişi) kelimesi, bir kişilik özelliği olarak da “resilience” (çabuk iyileşme gücü, psikolojik sağlamlığı) kelimesi kullanılmaktadır. Resilient kavramı ister psikolojik sağlamlık, ister çabuk iyileşme gücünü, isterse de kendini çabuk toparlayabilme olarak ifade edilsin, sonuç itibarıyla zor koşullara

karşı bir elastikiyet ve yüksek düzeyde dirençliliği ifade etmekte olduğu söylenilebilir (Kırımoğlu, Yıldırım ve Temiz, 2010).

Bireydeki psikolojik sağlamlığı harekete geçiren mekanizmaların nasıl çalıştığı konusunda henüz üzerinde anlaşılmış bir ortak kuram ya da fikir yoktur (Kararımak ve Sivis-Çetinkaya, 2009). Güçlük yaşantısının ardından bireylerin yeterlilik sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Irmak, 2008). Birey yaşadığı ortamın zorlukları ve talihsizlikleriyle karşılaştığında, kendisini yaşamaya devam ettiren bir yapılandırıcı güç olan yılmazlığa ihtiyaç duyar. Bireyin zorluklarla baş etmesini ve zorlukların getirdiği değişikliklere uyum göstermesini sağlayan faktör başa çıkma davranışı ve kişisel gücüdür (Onat, 2010). Herkesin kalıtımla getirdiği özellikleri, yetenekleri, güçlü ve zayıf yönleri vardır; kendine özgüdür; kendine özgü gelişim hızı ve nitelikleri, potansiyeli, koşulları, yetenek ve ilgileri çerçevesinde yaşam boyu gelişir ve değişir. Yaptığı seçim ve tercihler kendi özelliklerine uygundur. İnsanların birçok özellik yönünden birbirinden farklı olması, farklı özelliklere sahip bireylerin farklı çevrelerde yetişmeleri nedeniyle olur. Ayrıca, bir bireyin sahip olduğu çeşitli özellikler de farklı derecelerde olabilir (Yeşilyaprak, 2002). Bireyin kişisel özellikleri ve çevresinde karşılaştığı durumlar o kişinin uyum düzeyini belirler. Birey, dinamik bir süreç olan uyumu, yaşam boyu çevresinde meydana gelen değişikliklere rağmen çeşitli tepkiler geliştirerek sağlamaya çalışır (Gençtan, 2004). Her insan yaşamı boyunca türlü güçlüklerle karşılaşır. Bazı insanlar bu güçlüklerle baş edebilirken bazıları edemez, anlamlı bir varoluşu sürdüremez (Gençtan, 2000).

Bu çalışmada resilience kelimesinin karşılığı “psikolojik sağlamlık” olarak tercih edilmiştir. Literatürde psikolojik sağlamlık ile ilişkili olarak farklı araştırmacılar tarafından öne sürülen değişik tanımlara rastlanmaktadır. Masten (2001) psikolojik sağlamlığın, ağır risk şartlarına maruz kalınmasına rağmen başarılı bir şekilde toparlanabilme, eski normal haline dönebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Psikolojik sağlamlık, kişinin stresli yaşam olayları karşısında sağlıklı duygusal durumunu sürdürmesinde önemli kişilik özelliklerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Kararımak, 2009).

Psikolojik sağlamlık bir süreçtir. Psikolojik sağlamlığın anlaşılması için zararlı ortamlara rağmen iyi bir uyumun ortaya çıkmasını sağlayan bütün parçaların oynadığı rollerin ortaya koyulmasına ve tanımlanmasına gereksinim vardır (Akt. Özcan, 2005).

Psikolojik sağlamlık genellikle sonuçlara ve bu sonuçların nedenlerine göre tanımlanır. Yani psikolojik sağlamlık tanımı, sonuçları ve bu sonuçların nedenlerini

içermektedir. Bu değişkenler alanyazınında üç ana başlık altında toplanmaktadır; sonuçlar, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Psikolojik sağlamlığın, az veya çok istenen sonuçlar olmadan hiçbir anlamı yoktur. Psikolojik sağlamlık tanımlaması, istenen sonuçlara yaklaştırmaya, istenmeyen sonuçlardan uzaklaşmaya veya istenen sonuçlara yaklaştıran bireysel özelliklerden birine dayanır (Kaplan, 1999). Psikolojik sağlamlık insanın niteliklerini ifade eden davranış yorumlamaları ve tanımlamalarıdır.

Psikolojik sağlamlık; birey problemlerle, engellerle, başarısızlıklarla, yetersizliklerle, kendine zarar verici bireysel olumsuz özelliklerle veya güçsüzlüklerle mücadele ederken bireyin gösterdiği direnç ve üstesinden gelme sırasında gözlenebilir (Akt. Özcan, 2005).

Psikolojik sağlamlık genellikle bireysel bir özellik olarak tanımlanır. Ama bireyin kendi dışında var olan psikolojik sağlamlık faktörleri de vardır. Bunlar bireyin krizlerle mücadele etmesine yardımcı olan dışsal kaynaklardır. Bazıları hem psikolojik sağlamlık faktörü hem de koruyucu faktör olabilir.

Psikolojik sağlamlığın belirlenmesi; sonuçlarla ilgili yargılara ve açıkça tanımlanamayan veya bilinçli bir şekilde sınınamayan uyumların nedenleriyle ilgili kabullere dayanmalıdır. Psikolojik sağlamlıkta, psikopatolojide olduğu gibi, gelişimin normlarına göre karar verilir. Bir bireyin “yılmaz” olduğuna karar verildiğinde, bu karar uyum değerlendirmesini (içsel, dışsal veya her ikisi) ve bu değerlendirme için bir kriteri içerir. Farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda yılmaz bireylerle ilgili benzer özelliklerin bulunması, insanların evrimsel yeterliliklerinin ortak bir miras olarak paylaşmasından ve kültürlerin insan gelişimi için benzer beklentiler ve değerler geliştirmelerinden kaynaklanmaktadır. Çevresel şartlar değiştikçe, bireyin incinirliği veya psikolojik sağlamlığı da çevreye bağlı olarak değişir (Akt. Özcan, 2005).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan farklı tanımlamalar incelendiğinde, uyumun ortak bir anahtar kavram olarak ortaya çıktığı görülmektedir (Aydın, 2010). Psikolojik uyumun iki ana parçası vardır. Bunlar zihinsel işlevler ve dışsal davranışlardır. İçsel sağlık, psikolojik iyilik, içsel denge ve ego gücü terimleriyle tanımlanmıştır. İçsel sıkıntılar ise psikolojik sıkıntılar, bozulmalar ve kaygı terimleriyle ifade edilmiştir. Dışsal, davranışsal olarak “iyi” psikolojik uyum, yeterliliği ve sosyal uyumu ifade eder. Diğer taraftaki “zayıf” psikolojik uyum ise dışsal belirtileri, anti-sosyal davranışları ve sosyal uyumsuzlukları ifade etmektedir.

Uyum ve gelişim insanın çeşitli özellikleriyle çevrenin çeşitli özellikleri arasındaki etkileşimin bir sonucu olarak değerlendirilir. Gelişim, bireyin önceki yaşantıları ve şartlar tarafından da etkilenir. Psikolojik sağlamlık, zamana, şartlara ve içinde bulunulan ortama göre değişiklik göstermektedir. Psikolojik sağlamlık kişinin hayatının herhangi bir döneminde görülebilir. Örneğin; 20 yaşında yılmaz olarak görülmeyen bir birey, 50 yaşında olumsuz olaylar yaşayabilir ve yılmaz bir birey olarak sıkıntıların üstesinden gelebilir. İlk zamanlarda sadece bireyin özelliklerini veya bir grup insanı ifade etmek için kullanılan psikolojik sağlamlık, son zamanlarda topluluklar ve kurumlar içinde kullanılmaya başlanmıştır (Akt. Özcan, 2005).

Psikolojik olarak iyi olma durumunu anlamının çeşitli yolları vardır. Bir terapistin psikolojik olarak iyi olma durumunu tanımlaması tedaviyi kavramsallaştırmasını etkileyecek ve değişikliği kolaylaştıracaktır (Kirkpatrick, 2005). Birçok psikolog kişilerin kendileriyle sağlıklı bir ilişki kurabilmesi için; öz saygı (Seligman, 1995), öz yeterlilik (Bandura, 1990), gerçek öz güven (Deci&Ryan, 1995), veya kişisel karakter (Damon, 1995) gibi alternatif kavramlar geliştirmişlerdir (Akt: Neff, 2003a). Psikolojik iyi olma durumunu incelemek için bir alternatif yolda Neff (2003a; 2003b) tarafından kavramsallaştırılan öz-anlayış yapısında ifade edilmiştir.

Öz-anlayış, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranmayı, yaşadığı olumsuz deneyimlerin insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görmeyi, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı bir bilinçle tutma olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a). Acı veren ya da olumsuz olan durumlarla karşılaştığımızda öz-anlayışın üç temel bileşeni ortaya çıkar: (a) Kendine-şefkat- kişinin kendine karşı eleştirel olmaktan çok anlayışlı olması (b) ortak paydaşım- kişinin kendi deneyimlerini bireysel olmak yerine tüm insanların yaşadığı tecrübeler olarak görmesi (c) düşüncelilik- aşırı özdeşleşmeden kaçarak olumsuz duyguların dengede tutulması.

Öz-anlayışa sahip olmanın psikolojik zihin sağlığını geliştirdiği, öz-anlayışlı bireylerin öz-anlayışsız olanlara oranla daha fazla psikolojik açıdan sağlıklı görüldüğü çünkü tüm bireyler tarafından yaşanan acı ve başarısızlık hissi, aşırı derecede kendini suçlama (Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald & Zuroff, 1982; Akt, Sümer, 2008), izolasyon duyguları (Wood, Saltzberg, Nelae & Stone, 1990; Akt, Sümer, 2008) ve duygu, düşüncelerle aşırı özdeşleşme ile (Nolen-Hoeksema, 1991; Akt, Sümer, 2008) sürdürülemez ve açıklanamaz

(Akt: Neff, 2003a). Kişinin kendine yönelik bu destekleyici tavır, çeşitli yararlı psikolojik sonuç ile daha az depresyon, daha az anksiyete, daha az nevrotik mükemmeliyetçilik ve daha fazla yaşam doyumu ilişkilendirilmektedir (Neff, 2003a).

Öz-anlayış acı veren ya da hata yapılan durumlarda kişinin kendisine karşı anlayışlı davranmasını yanında, daha caydırıcı durumlarda da olabilmelidir. Bir kişinin öz-anlayışlı olması demek, o kişinin imkanı olduğunda öncelikle acı verecek durumlardan kendini koruması, önlem alması demektir. Dolayısıyla, öz-anlayış insanın iyi durumda olmasını sağlayacak önleyici davranışların artırılmasına öncelik vermelidir (Neff, 2003a).

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ile öz-anlayışlarının cinsiyet, sınıf ve yaş değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile öz-anlayış puanları arasındaki ilişkiyi belirleyerek, psikolojik sağlık ve öz-anlayış puan ortalamalarının üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve sınıf değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını saptamaktır.

Bu genel amaca bağlı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. 2. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile psikolojik sağlıkları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık alt boyutları ve toplam puan ortalamaları sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1. 3. Önem

Üniversite gençliği, 18-24 yaş grubunu oluşturan, formal eğitim-öğretimin son evresinde öğrenim gören, araştırmacı-sorgulayıcı, bilimsel zihniyet kazanan, kendilerine özgü bir gençlik kültürü oluşturan, toplumun önderi olacak gençlik kesimidir. Bu bağlamda, üniversite gençliğinin iyi, nitelikli ve sağlıklı yetiştirilmesi toplumların geleceklerinin sağlıklı ve sürekli olmasının da olmazsa olmaz koşuludur (Bayhan, 2003).

Üniversitelerde her geçen gün artan rekabet ortamı, öğrenilmesi gereken bilgide miktarındaki artış ve bilginin karmaşılaşmasına karşılık gelecekte iş bulma ile ilgili yaşanan sorunlar bazı öğrencilerde destek gereksinimi doğurmakta, bazı öğrencilerde ise bazı ruh sağlığı sorunlarının görünür hale gelmesine neden olmaktadır (McMichael 1975; Jegede 1979; Leach 2004, Akt; Sümer, 2008).

Psikolojik sağlamlık, özellikle teşhis ve önleme kavramları ile beraber gün geçtikçe eğitim çevrelerinde önemini artırmaktadır. Bireyin sağlıklı var olabilmesi, yaşamı boyunca farklı gelişim dönemlerinde gelişimsel görevlerini sağlıklı bir şekilde başarabilmesi ve sosyal rollerine uygun davranabilmesi, olumlu ve sağlıklı bir kişilik ve benlik gelişimi ile açıklanabilir. Birey, yaşamı boyunca süregelen düzenini bozan ve yaşamını olumsuz etkileyen birçok yaşamsal olayla karşı karşıya kalmaktadır. Bireyin baş etmek zorunda kaldığı bu durumlarla ilgili olarak geliştirdiği farklı işlevsel ve işlevsel olmayan davranış mekanizmaları vardır. Bu mekanizmaları kullanabilme ve yaşamın getirdiği zorluklara uygun adaptasyonlar sağlama, zorluklarla baş edebilme gücü olarak ifade edilebilmektedir.

Önemli ve hızlı toplumsal değişiklikler, bireyin yaşamın içinde aktif bir şekilde var olmasını ve zamanı yakalamasını, daha zorlu ve rekabetçi iş yaşamı koşulları ve bunların sonucunda daha bireyselci yaşama zorunluluğu psikolojik sağlamlık gücünün yüksek olmasını gerekli kılmaktadır (Oktan, 2008).

Yaşamdaki zorluklarla mücadele edebilmede önemli bir kişilik özelliği olan “psikolojik sağlamlığın” kuramsal açıdan ele alınması, incelenmesi ve bireylerin stresli koşulların üstesinden gelebilmelerini kolaylaştırıcı “koruyucu etmenlerin” belirlenmesi, bu araştırmanın önemli katkılarından olacaktır. Yaşam süreci içerisinde risk durumlarını ortadan kaldırmak pek mümkün görünmemektedir. Aynı zamanda bir birey için risk durumu oluşturan bir olay, başka bir birey için risk durumu oluşturmayabilir.

Risk durumlarını her koşulda ortadan kaldırmak mümkün olmayacağı veya her risk durumunun karşılaşma zamanı ve etkisi kestirilemeyeceği için, o risk durumu için koruyucu faktörleri tanımlamak ve kullanabilmek geçerli görünmektedir. Öğrenciler başkalarının beğeni, onay, değer, takdir vb. gördükçe kendilerine karşı daha onaylayıcı, anlayışlı, sevecen ve esnek olabilmektedirler.

Öğrenciler bu süreçte karşılaştıkları problemler karşısında kendisine ilişkin (yapıp ettiklerine karşı hoşgörülü, esnek, katı, acımasız, olayları büyütme eğilimi, anlayışlı, gerçekçi, sabırlı, merhametsiz vb.) davranışları onun kimlik arayışı ve kişilik gelişimini etkilemektedir.

Sarason (Akt; Tuğrul, 2000)'e göre stres altındaki kişilerin kendileriyle aşırı meşgul olduklarını, kendilerini aşağılayıcı ve karmaşık düşünce ve duygular içinde olduklarını belirtmiştir. Kendini aşağılayıcı düşünce ve duygu içinde olmak performansı düşürmekte ve emosyonel ve davranışsal açıdan işlevsel olmayı engellemektedir (Sümer, 2008).

Ergenlerin yaşlarıyla ilintili öz-anlayışlarını engelleyen eğilimleri ile direk başa çıkmalarını teşvik etmek, onlara kendilerine karşı nasıl kibar ve anlayışlı olabileceklerini göstermek, birçok gencin aynı sorunları yaşadığını göstermek ve duygularıyla ilgili daha dengeli bir bilinç geliştirmelerini sağlamak daha faydalı bir müdahale olacaktır. Öz-anlayış kavramının geliştirilmesi, bireylerin aşırı eleştirici ve yıkıcı olmasını engeller, diğerleri ile olan bağlarını daha rahat görmelerini ve kendi duygularına daha net yaklaşımlarını sağlar.

Öz-anlayış kavramının değerini önemseyen kültürel bir değişim de topluma faydalı olabilir (Neff, 2003a).

1. 4. Varsayımlar

1. Deneklerin Öz-Anlayış Ölçeği ve Psikolojik sağlamlık Ölçeği veri toplama araçlarına içten ve doğru tepkiler verdikleri varsayılmıştır.

1. 5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın denekleri Necmettin Erbakan Üniversitesi, Almanca Öğretmenliği, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Okul Öncesi Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği, Özel Eğitim Öğretmenliği ve Ereğli Eğitim Fakültesi; İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği 1, 2, 3, ve 4. Sınıf öğrencileri arasından seçildiğinden, elde edilen bulgular sadece benzer gruplara genellenebilir.

2. Araştırmada belirtilen psikolojik sağlamlık düzeyi ‘‘Psikolojik Sağlamlık leği’’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Araştırmada belirtilen öz-anlayış düzeyi ‘‘z-Anlayış leği’’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1. 6. Tanımlar

Bu araştırmada yaygın olarak kullanılan kavramlar aşağıda tanımlanmaya çalışılacaktır.

Psikolojik Sağlamlık: Stresli yaşam deneyimlerine, olumsuz ve zorlu yaşam koşullarına rağmen mevcut zorlukların üstesinden gelebilen ve beklenenden daha iyi gelişme gösterebilen bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan geliştirilebilir özelliklere sahip olma (Grgan, 2006).

Risk Faktörleri: Olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin sregelmesine neden olacak (Norman, 2000) yaşamdaki stresli olaylar ve olumsuz çevresel koşullardır ve bireyin incinirliğini artıran etkilerdir (Kirby ve Fraser, 1997).

Koruyucu Faktörler: Bireyin hayatını etkileyen riskin veya olumsuz durumun etkisini azaltan ve bireyin uyumunu ve yeterliğini (competence) sağlayan faktörlerdir (Sipahioğlu, 2008).

Olumlu Sonuç: Bireyin yaşadığı stresli olaydan sonra geri kazanılan akademik ve sosyal alanlardaki yeterlidir (Sipahioğlu, 2008).

z-Anlayış: Bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmeden, kendine özenli ve anlayışlı davranma, yaşadığı olumsuz deneyimleri yaşamının bir parçası olarak görme, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı çözüm yolları arama olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırma probleminin bağımlı ve bağımsız değişkenleriyle ilgili kavramlar ve bu konuda yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu çerçevede araştırmannın içeriğini oluşturan psikolojik sağlık ve öz-anlayış ve bunlarla ilgili olarak yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırma özetlerine ve kuramsal görüşlere yer verilmiştir.

1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlık kavramının üzerinde, literatürde henüz bir fikir birliğine varılamamıştır. Fakat araştırmacılar tarafından öne sürülen değişik tanımlamalara rastlanmaktadır.

Davranış bilimleri ve özellikle psikoloji, anlaşılması güç ve karmaşık süreçleri açıklığa kavuşturmak amacıyla fizik ve mühendislik bilimlerinin kavramlarını ödünç alma konusunda uzun süreli bir geleneğe sahiptir. Örneğin "enerji" ve "dinamikler", motivasyon ve psişik işlevselliğin tanımlayıcılarıdır. "Psikolojik sağlık" teriminin en doğru anlamı da malzeme bilimlerinde ve inşaat mühendisliğinde yer almaktadır. Mühendislik bilimlerinde psikolojik sağlık, bilinen bir stres faktörünün ortadan kalkmasının ardından oluşan düzelme miktarı ve hız gibi özellikleri içeren bir kavramdır. Ancak psikolojide kullanılan terim olarak psikolojik sağlamlığın, mühendislik bilimlerinde yer alan orijinal anlamından farklılaşan birçok yönü vardır. Bunlardan en önemlisi de kuşkusuz, stres yaratan faktörün varlığına karşın iyi sonuçların sürmesidir (Tarter ve Vanyukov, 1999, Akt; Eminağaoğlu, 2006).

Psikolojik sağlık kavramı; Latince "resiliens" (yılmaz/ sağlam) kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir (Greene, 2002; Akt, Gürkan, 2006).

Webster Yeni Yirminci Yüzyıl İngilizce Sözlüğü'ne (1958) göre psikolojik sağlık "sıkıştırıldıktan sonra eski haline gelmek/ dönmek ve güç, enerji, cesaret kazanmak" anlamına gelmektedir. The Random House Sözlüğü'ne (1967) göre psikolojik sağlık "sıkıştırılıp ya da esnetildikten sonra orijinal formuna ya da pozisyonuna dönebilme becerisi" olarak tanımlanmıştır. Bu esneklik kapasitesi olarak da yorumlanabilir. Amerikan Heritage Sözlüğü'nde (1973) ise psikolojik sağlık "değişim, hastalık ve kötü kaderden hızlıca

kurtulma, iyileşme” anlamını taşımaktadır. Psikolojik sağlık kelimesinin Redhouse İngilizce sözlüğündeki (2002) karşılığı ise dirençlilik, çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, esneklik olarak verilmektedir.

Psikolojik sağlık, bir kişinin stres unsurlarına katlanabilme ve akıl hastalığı ya da sürekli negatif ruh hali gibi psikolojik disfonksiyon göstermeme kapasitesini belirtir. Psikolojik sağlık bir kişinin zor koşullara rağmen psikopatolojiden uzak kalabilme kapasitesi anlamında tanımlanır. Psikolojik stres unsurları ya da risk faktörleri genellikle, bir başkasının ölümü kronik hastalık, cinsel, fiziksel ya da duygusal taciz, şiddet, korku, işsizlik ve toplum şiddeti gibi akut ya da kronik stres deneyimleri olarak düşünülür. Psikolojik sağlık, esneklik ya da tekrar eski biçimini almayla ilişkilidir. Dayanıklı kişiler, stres ve olumsuz koşullar karşısında mücadele etme, var olmayı sürdürme ve gelişip üstün gelme yetenekleri sergiler (Garmezy, 1991; Akt, Gökmen, 2009).

Psikolojik sağlık kavramı birey ve çevre etkileşimi bağlamında ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlığı etkileyen koşullar aile, okul, komşular ve geniş toplumu içerdiğinden, psikolojik sağlamlığa ekolojik bir bakış açısıyla bakılabilmektedir. Ekolojik bakış açısı birey ve çevre arasındaki karmaşık transaksiyonlara vurguda bulunan çok yönlü bir kavramsal temel ve gelişimsel süreçlere olumlu bir bakış sunmaktadır (Greene, 1999; Akt, Gökmen, 2009). Ekolojik bakış açısı ayrıca, insan davranışına yönelik nedenselci olmayan bir düşünceye sahiptir. Yani davranış tek bir nedenin sonucu olarak ortaya çıkmaz. Zaman içerisinde çoklu, karmaşık birey-çevre etkileşimlerinin bir sonucu olarak görülür (Nash ve Fraser, 1998; Akt, Gökmen, 2009).

Psikolojik sağlık, bir çocuğun stresle nasıl bas ettiği ve travmadan nasıl kurtulduğu/ iyileştiği ile ilgilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağlık, olumlu bas etmenin sonuçları olan, uyum ve yeterlik gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir (Murphy, 1987; Akt, Gürkan, 2006).

Masten ve diğerleri (1990) psikolojik sağlamlığı 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.” diye tanımlar.

Rutter psikolojik sağlık teriminin insanların stres ve olumsuzluklara gösterdiği tepkilerdeki bireysel farklılıkların artı kutbu anlamına geldiğini söylemiştir ve şiddetli risk ya da zorluk karşısında umutlu ve iyimser olabilme” olarak tanımlamıştır (Rutter, 1990).

Psikolojik sağlamlık Benard (1991) tarafından, gelişim sürecinde yüksek risk faktörlerinin varlığına rağmen başarılı adaptasyonu sağlayan koruyucu mekanizmalar ya da özellikler olarak tanımlanmıştır.

Rirkin ve Hoopman (1991; Akt, Gürkan, 2006) ise psikolojik sağlamlığı şu şekilde tanımlamışlardır: psikolojik sağlamlık, “geriye sıçrama (spring back), geri sekme (rebound), sıkıntı karşısında başarılı bir biçimde uyum sağlama yetisidir ve çok ciddi bir strese ya da sadece günümüz dünyasında zaten var olan strese rağmen sosyal, akademik ve mesleki yeterlilik geliştirme kapasitesidir”. Bu tanıma göre ister genç isterse yaşlı olsun, aslında herkesin psikolojik sağlamlık geliştirebileceği ifade edilmektedir (Öğülmüş, 2001).

Psikolojik sağlamlık, az rastlanan özel niteliklerden kaynaklanmamaktadır. Aksine sıradan, normal bir insanın sahip olduğu zihin, beyin, beden, aile, ilişkiler ve toplum psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasına kaynaklık etmektedir. Her insanın sahip olduğu normal özellikler ve çevresi psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasını sağlayabilir. Psikolojik sağlamlığın bu biçimde normal bir süreçten kaynaklanması, olağan üstü, az rastlanan durumlardan kaynaklanmaması ileriye yönelik psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi ve risk faktörlerinin üstesinden gelinmesiyle ilgili iyimserliği ve umudu artırmaktadır (Masten, 2001).

Linquanti (1992) Psikolojik sağlamlığı, “hayatlarında büyük stres ve olumsuzluklarla karşılaşmalarına rağmen, okul başarısızlığı, madde bağımlılığı, ruh sağlığının bozulması ve çocuk/ ergen suçluluğu (kurallara, kanunlara uymama, başkalarının malına zarar verme) gibi diğerlerine göre daha büyük risk altında oldukları problemlerden uzak durabilen çocuklardaki özelliktir.” diye açıklamaktadır.

Begun (1993) ise psikolojik sağlamlığın zorluklarla, stresle ve kayıplarla mücadele etme becerisi olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Garnezy’e (1994) göre yılmaz çocuk; iyi çalışan, iyi oynayan, iyi seven ve beklentileri iyi olandır. Joseph’e (1994) göre psikolojik sağlamlık, insanların sıkıntılarla mücadele ederken ve yaşam koşullarının gerektirdiği değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlarken görülebilen ve gözlenebilen tutum, bas etme davranışı ve kişisel bir güçtür.

Masten (1994) psikolojik sağlamlık kavramını, sıkıntılı koşullar altındayken gösterilen içsel ve dışsal iyi uyumu ifade etmek için kullanmaktadır. Psikolojik uyumun iki ana parçası vardır. Bunlar içsel süreçler ve dışsal davranışlardır.

Psikolojik içsel uyum, içsel denge ve ego gücü terimleriyle tanımlanmıştır. İçsel uyumsuzluklar ise psikolojik sıkıntılar, bozulmalar ve kaygı terimleriyle ifade edilmiştir. Dışsal, davranışsal olarak psikolojik uyum, yeterliliği ve toplumsal uyumu ifade eder. Diğer taraftan “zayıf” psikolojik uyum ise antisosyal davranışları ve sosyal uyumsuzlukları ifade etmektedir.

Higgins (1994), yılmaz yetişkinleri, olumlu ilişkiler kuran, sorun çözmekte becerikli ve kendilerini geliştirmek için motivasyona sahip olan kişiler şeklinde tanımlar. Eğitimsel başarının, eğitimsel açıdan motivasyona sahip olduklarının belirleyicisi olarak görür. Sosyal değişim ve etkinliklere katılırlar, inançlıdırlar. Çoğu hayatlarındaki sıkıntı, travma ve üzüntülerden anlam ve faydalar çıkarma yeteneğine sahiptir. Higgins (1994), yılmaz olduklarını düşünen yetişkinlerin çoğunluğunun çocukken psikolojik sağlamlıklarının kendileri ve başkaları tarafından fark edilmediğini söylediklerine dikkat çekmektedir.

Fraser, Richman ve Galinsky (1999; Akt, Gürkan, 2006) ise psikolojik sağlamlığı “zor koşullar altında olumlu hatta beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşullara ve durumlara uyum sağlama becerisi” olarak tanımlamışlardır.

Bazı araştırmacılar, psikolojik sağlamlığı “yasamın akısını bozan (disruptive), stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla mücadele ederken bireyin ek korunma ve basa çıkma becerileri kazandığı bir basa çıkma süreci” olarak tanımlamışlardır (Richardson ve diğerleri, 1990; Henderson, Milstein, 2001).

Benzer biçimde bazı yazarlar da psikolojik sağlamlığı “kendi kendini düzeltme (self-righting) ve gelişme süreci” ya da “tekrar toparlanma, zorluklara dayanma ve kendi kendini iyileştirme kapasitesi” (Wolins, 1993; Henderson ve Milstein, 1996) biçiminde tanımlayarak aynı noktayı vurgulamışlardır. Adı geçen araştırmacılar daha önce başka araştırmacılar tarafından kullanılan incinmezlik (dokunulmazlık/ invulnerable), yenilmezlik (invincible), dayanıklılık (hardy) kavramlarının yerine psikolojik sağlamlık (resiliency) kavramını kullandıklarını, çünkü “yılmaz kişilerin” sıkıntıyı da, mücadeleyi de, bu süreçteki acıyı da bildiklerini belirtmişlerdir (Akt: Öğülmüş, 2001).

Psikolojik sağlamlık tanımlarının genelinde olumsuz yaşam koşulları, stres durumları, yoksunluk gibi faktörlere dikkat çekilmektedir. Hatta bazı araştırmacılara göre psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için “risk” anahtar faktör olarak belirlemektedir. Herhangi bir öreleyici yaşam olayına maruz kalmayan ama yaşamın çeşitli alanlarında başarılı olan

bireyler yılmaz (resilient) değil, yalnızca başarılı ya da yetkin bireylerdir diye ifade edilmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar, Cicchetti, ve Becker, 2000; Akt, Gürkan, 2006).

Masten, Best ve Garnezy (1990; Akt, Gürkan, 2006) psikolojik sağlamlığın literatürde üç temel psikolojik sağlamlık olgusunu tanımlamak için kullanıldığını belirtmişlerdir:

Birinci temel psikolojik sağlamlık olgusu “olumsuzluklara (yüksek risk altındaki) rağmen mevcut zorlukları asan ve beklenenden daha iyi gelişim (başarı) gösteren bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik ya da kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancını” tanımlamak için kullanılmaktadır. Olumsuz ve zorlu yaşam koşullarında yetişmiş olmasına rağmen ünlü ya da başarılı olmuş kişilerin yaşam öyküleri, yüksek risk altında yetişen çocuklarla yapılan, yüksek risk altındaki grupların başarılı sonuçlar elde edebileceği değişkenleri belirlemeyi amaçlayan sistematik psikolojik sağlamlık çalışmalarında da karşılaşılan başarılı sonuçlar ile paralellik ve uyum göstermektedir.

İkinci temel psikolojik sağlamlık olgusu, stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin çabucak uyum yapabilme yeteneğine işaret etmektedir. Bu tür psikolojik sağlamlık olgusu çalışmalarında boşanma, ailede çatışma gibi temel bir stres faktörü odak noktası olarak alınmaktadır. Bazı çalışmaların odaklandığı nokta ise yakın zamanda meydana gelmiş birden fazla ve farklı stres faktörlerinin bir arada incelenmesi olabilmektedir. Bu türden çalışmalar farklı stres kaynaklarının çocukların davranışları üzerindeki etkileriyle birlikte, çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltan koruyucu faktörleri (protective factors) ya da (moderators) incinebilirliklerini (vulnerability) arttıran faktörleri incelemektedir.

Üçüncüsü ise travmayı (anne, baba ya da kardeşin ölümü gibi) atlatmaktır. Üçüncü grup araştırmalar ise, travmanın olası etkilerinden kurtulma konusunda önemli rol oynayan bireysel özellikler ve farklılıkları irdeleyen çalışmalardır. Tanım olarak, örseleyici yaşam deneyimlerinin bireyin yaşam kalitesini azaltması beklenir. İncinmezlik (invulnerability) kavramı geçmişten günümüze değin kullanılmasına rağmen, kimse gerçekten “incinmez” değildir. Stres kaynakları aşırı ya da hayatı tehdit edici boyutlara ulaştıklarında, psikolojik sağlamlık yerini travmatik yaşantıya bırakır (Masten, 1994). Kişiler bu streslerden az ya da çok etkilenebilir, bu çok normaldir. Önemli olan bu stresten kurtulabilecek güce ve belirli yeteneklere sahip olmaktır. Stres durumları ya da travmatik durumlar gelmeden tedbirlerin alınması gerekir.

Tanımlarda görülmektedir ki psikolojik sağlamlık risklere rağmen başarmayı sağlayan birçok kişisel nitelikleri de içermektedir. Şimdiye kadar yapılan çalışmalar; psikolojik sağlamlığın yer, zaman, yas, cinsiyet ve kültür kadar bireyin yaşadığı farklı koşullara bağlı olarak da değişen çok boyutlu bir özellik olduğunu göstermiştir (Garmezy, 1985; Garmezy ve Rutter; 1985, Rutter ve diğerleri, 1985; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Werner ve Smith, 1992, Akt; Gürkan, 2006).

Psikolojik sağlamlığın yapısı kişisel bir özelliği ya da kişinin niteliğini belirtmez diyen yazarlara da literatürde rastlanmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Rutter, 1999 Akt, Gürkan, 2006). Bu yazarlara göre psikolojik sağlamlık bundan ziyade yaşamı tehdit eden koşullar altında olumlu uyumun korunmasıyla ilişkili olan dinamik bir gelişim sürecini anlatır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten, 1994 Akt, Gürkan, 2006). Benzer olarak Windle (1999) psikolojik sağlamlık kavramının çeşitli tanımlarında üç temel noktanın ortak olarak ifade edildiğini vurgulamaktadır. Bunlar; a) risk ve/ veya zorluk, b) olumlu uyum gösterme, bas etme, yeterlik ve c) koruyucu faktörlerdir. Bu durumda psikolojik sağlamlık, “sağlıklı bir uyum yapma ile bağlantılı olan ve bu uyum sürecine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin, mevcut risk faktörleri ile olan belirgin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan” bir olgudur.

Stewart, Reid ve Mangham (1997), psikolojik sağlamlığın literatürdeki çeşitli tanımlarını gözden geçirerek bu tanımlarda var olan ortak temaları şöyle belirlemiştir:

- Psikolojik sağlamlık, bireylerin belirli özellikleriyle geniş çevreleri arasında karmaşık bir karşılıklı oyundur.
- Psikolojik sağlamlık, başa çıkma yeteneği ile stres arasındaki bir dengeden oluşur.
- Çoklu stres veren yaşam olaylarından türeyen risk faktörleri ve riskin olumsuz etkisini yatıştıran ya da azaltan koruyucu faktörler psikolojik sağlamlığa katkıda bulunur.
- Psikolojik sağlamlık dinamiktir. Yaşam bağlamına dayalıdır.
- Psikolojik sağlamlık gelişimseldir. Başarılı olma bireyin yeteneklerini güçlendirir.
- Psikolojik sağlamlık yaşam geçişlerinde en önemli faktördür.

Yukarıdaki tanımlarda da görüldüğü üzere pek çok tanım birbirine benzese de, psikolojik sağlamlığın evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı yoktur. Buna rağmen, tüm psikolojik sağlamlık tanımlarında ortak olarak görülen önemli bazı noktalar vardır.

Bunlar şöyle sıralanmaktadır:

1. Psikolojik sağlamlık geliştirilebilir özellikleri içermektedir. Doğuştan gelen ve sadece belli insanlara has bir özellik değildir.
2. Psikolojik sağlamlık olgusu dinamik bir gelişim sürecidir.
3. Travma, zorlu yaşam olayları ya da belirgin bir risk altında başarılı bir bas etme, sağlıklı uyum gösterme ya da yeterlik geliştirebilme süreçlerini içerir.
4. Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için bireyin bir risk ya da zorluğa maruz kalması ve bu sürecin sonunda, duruma uyum sağlayarak mevcut olumsuz koşullara rağmen yaşamın değişik alanlarında başarı elde etmesi gerekmektedir.
5. Psikolojik sağlamlığın oluşmasında koruyucu faktörlerin önemi büyüktür.
6. Psikolojik sağlamlık kavramı önce hastalık temelli olarak ele alınmış günümüzde ise hasta olmayan kişilerle yapılan çalışmalarla geliştirilebilirliği ortaya çıkarılmıştır.
7. Psikolojik sağlamlık zorluklarla bas edebilme ve yeni koşullara uyum sağlamayı içermektedir.
8. Yılmaz bireylerin içten denetim odaklı, problem çözme becerilerine sahip, iyi kişilerarası iletişim kurabilen, güvengen, öz saygısı yüksek, olumlu benlik tasarımına sahip, zorluklar karşısında yılmayan, pes etmeyen, mücadele eden, içsel yüklemeler yaparak kendini geliştiren, empati kurabilen bir yapısı olduğu vurgulanmaktadır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalar, olumlu uyumu içeren bu iyi sonuçlarla ilişkili süreçleri anlamayı amaçlamaktadır. Psikolojik sağlamlık iki temel yargıda bulunmayı gerektiren çıkarımsal ve bağlamsal bir yapıdır. Bunlardan ilki, çıkarımın tehdit yönüdür. Gelişimleri boyunca anlamlı bir tehditle karşılaşmamış bireyler dayanıklı olarak göz önüne alınmazlar.

Psikolojik sağlamlık, anlamlı düzeyde olumsuz bir koşulun varlığında olumlu uyumu gösteren dinamik bir sürece işaret etmektedir. Burada iki önemli ögenin varlığı söz konusudur; anlamlı bir tehditle ya da şiddetli bir olumsuz koşulla karşılaşma ve gelişimsel sürece yönelik bu büyük saldırının varlığına karşın olumlu uyuma ulaşma (Akt; Eminağaoğlu, 2006).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalar, olumlu uyumu içeren bu iyi sonuçlarla ilişkili süreçleri anlamayı amaçlamaktadır. Psikolojik sağlamlık yukarıda da belirtildiği gibi iki temel yargıda bulunmayı gerektiren çıkarımsal ve bağlamsal bir yapıdır. Bunlardan ilki, çıkarımın tehdit yönüdür. Gelişimleri boyunca anlamlı bir tehditle karşılaşmamış bireyler dayanıklı olarak göz önüne alınmazlar. Masten ve arkadaşları (1990) üç grup psikolojik sağlamlık fenomeninden bahsetmektedir: a) beklenenden daha iyi sonuçlar sergileyen risk altındaki bireyler, b) stres verici yaşantıların varlığına karşın olumlu uyumu sürdürenler c) travmadan sonra iyi bir düzelme gösterenler. Bu üç grup tanımın her birinde de anlamlı bir tehdidin varlığı söz konusudur. Psikolojik sağlamlığın çıkarsamasında söz konusu olan ikinci temel yargı, uyum sağlamanın ya da gelişimsel sonucun niteliğinin “iyi” olarak değerlendirilişi ölçüttür. Örneğin Rutter (1987b, 1990) psikolojik sağlamlığı, yüksek risk altındaki bireyler arasında sahip olunan gelişimsel sonuçların dağılımının olumlu ucu olarak nitelendirmektedir. Ancak psikolojik sağlamlığın hangi standartlara göre ve nasıl tanımlanacağı oldukça karmaşık bir konudur.

Pek çok gelişim araştırmacısı psikolojik sağlamlığı, çocuğun davranışının tarihsel bağlamda içinde bulunduğu kültürün ya da toplumun temel beklentilerini karşılayıp karşılamamasına göre ve gözlenebilir bir belirti temeline dayandırarak tanımlamaktadır. Bu toplumsal beklentiler gelişimsel kuramda “belirgin gelişimsel görevler”, “yeterlik ölçütü” ya da “yaşa uygun kültürel beklentiler” olarak adlandırılmaktadır. Bununla birlikte psikopatoloji konularıyla ilgilenen diğer bazı araştırmacılar ise psikolojik sağlamlığın ölçütü olarak akademik ya da sosyal başarıların varlığından çok, psikopatolojinin olmamasına ya da düşük düzeyde semptomlar ve bozulma üzerine odaklanmıştır (Akt; Eminağaoğlu, 2006). Örneğin Radke-Yarrow ve Brown'a göre (1993) psikolojik sağlamlık, psikiyatrik bir tanıya sahip olmamaya ilişkilidir. Dayanıksızlık ise zaman içerisinde problemlerle süren, ciddi yapıda bir ya da birden fazla tanının varlığıyla kendini göstermektedir. Vanderpol'e göre de (2002) psikolojik sağlamlık, şiddetli travma ya da ihmal psikolojik işlevlerde bir çökme olmadan ya da post-travmatik stres bozukluğu semptomları sergilemeden yaşama yeteneğidir. Bazı araştırmacılar ise her iki ölçütü göz önüne almıştır. Bununla bağlantılı diğer bir konu, psikolojik sağlamlığın dışsal uyum ölçütlerine göre mi (suç işlemenin olmaması, akademik başarı gibi), içsel kriterlere göre mi (psikolojik iyilik hali, düşük düzeylerde stres gibi), yoksa her ikisine göre mi tanımlanacağıdır. Psikolojik sağlamlığı tanımlamada kullanılan uyum ölçütünü seçmeye ilişkin kararlar da çalışmalara nelerin dahil edileceğini etkilemektedir (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamliğın tanımlanmasında g6r6ş birliğinin sağlanmasını g6c6leştiren diğer bir neden, psikolojik sağlamliğa ilişkin ampirik araştırmalarda kullanılan yaklaşımların farklılaşmasıdır. 6rneğin bu araştırmalarda incelenen olumsuz koşullar savaşa maruz kalma gibi tek bir stres verici yaşam olayından, yaşam olayları kontrol listelerince 6lç6len 6oklu yaşam olaylarına dek değişebilmiştir. Benzer biçimde, bazı araştırmacılara g6re psikolojik sağlamlık etiketinin kazanılabilmesi i7in risk altındaki 6ocukların 6oklu uyum alanlarında başarı sergilemesi gerekirken diğer bazı araştırmacılar ise belirgin bir alanda 6st6nl6đ6 gerekli g6r6p diğer alanlarda en azından ortalama performansı yeterli bulmuştur. Psikolojik sağlamlık araştırmacıları ayrıca risk koşulları ile g6zlenen yeterlik arasındaki bağlantıyı da farklı biçimlerde kavramsallaştırmıştır.

Bazıları, y6ksek olumsuz koşullara ve y6ksek yeterliğe sahip bireyleri tanımlayıp diğerleriyle (6rneğin d6ş6k olumsuz koşula ve y6ksek yeterliğe sahip bireyler) karşılaştırdığı kişi-temelli analitik yaklaşımları kullanmıştır. Diğer bazı araştırmacılar ise değişken-temelli analizler kullanarak ana etki modellerini ya da etkileşim etkilerini i7eren modelleri g6z 6n6ne almıştır. 6lç6mdeki bu farklılıklar, psikolojik sağlamlık araştırmacılarının aynı kavramla mı yoksa temelde tamamen farklı bir kavramla mı uğraştıklarının sorgulanmasına neden olmuştur (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000, Akt; Eminağaoğlu, 2006).

Psikolojik sağlamliğı tanımlama dili sıklıkla o kadar belirsizdir ki araştırmacının hangi anlamı uygulamaya koyduğu konusundaki niyeti kolaylıkla yanlış biçimde yorumlanabilmektedir (Kaplan, 1999).

Araştırmacılar ayrıca psikolojik sağlamliğı nadiren, psikolojik sağlamliğı etkileyen fakt6rlerden ya da değişkenlerden ayrı bir yapı olarak tanımlamıştır. Bu problem kısmen, psikolojik sağlamliğın nasıl 6lç6leceğine ilişkin g6c6l6klerden kaynaklanmaktadır. 6rneğin; empati, başa 7ıkma yeteneği, sosyal yeterlik, akran ilişkileri, kendilik-değer, zihinsel sağlık, zihinsel yeterlik ve denetim odağı gibi kavramlar yalnızca psikolojik sağlamliğın kanıtı olarak değil aynı zamanda tanımı olarak da kullanılmıştır. Bu 6zellikler a7ısından "iyi olan" 6ocuklar dayanıklı olarak nitelendirilmiştir (Baldwin ve ark. 1993; Heinzer, 1995; Howard, 1996; Polk, 1997, Akt; Eminağaoğlu, 2006).

Psikolojik sağlamliğın kavramsallaştırılmasında, bunun bir kişilik 6zelliği mi yoksa dinamik bir s6re7 mi olduğu konusunda da g6r6ş farklılıkları bulunmaktadır. Araştırmacılar psikolojik sağlamlık terimini her iki kavramı da g6stermede birbirinin yerine ge7er biçimde kullanmaktadır. Kişilik 6zelliğine karşıllık s6reci g6z 6n6ne alan kavram karmaşası kısmen

Block ve Block'un 1980'de geliştirdiği bir yapı olan ve bireyin kişilik özelliklerini gösteren ego-psikolojik sağlamlığı (ego-resiliency) üzerine var olan etkili literatürden kaynaklanmaktadır (Akt; Luthar ve ark., 2000). Block ve Block'un (1980) ego-psikolojik sağlamlığı kavramı geniş düzeyde, dışsal ve içsel stres yaşantılarına esnek biçimde uyum sağlamaya yönelik genel kapasiteyi göstermektedir. Daha özeldense, uzun dönemli çevresel bağlarıyla en uyumsal biçimde başa çıkma, işlev görme ve onu biçimlendirmede bireylere ego kontrollerini ve alışlagelmiş tarzlarını değiştirmeleri konusunda olanak sağlayan bir kişilik kaynağıdır. Block'un 1969'da geliştirdiği California Q-Sort Ölçeği'nde de psikolojik sağlamlık, dünyaya karşı ilgili fakat ona boyun eğmeyen ve stres altında yeterli performans gösterebilen kişiler için tanımlanmıştır.

Block ve Block (1980; sf. 48) ego psikolojik sağlamlığını şöyle ifade etmektedir: "Değişen durumlara ve çevresel olaylara içsel kaynaklarını kullanarak uyum sağlama, durumun gereklilikleri ve ortaya konulacak davranış arasında en yararlı olanın analizini yapma ve problem çözme repertuarları arasında uygun olanı esnek biçimde sergileme". Ego psikolojik sağlamlığının zıt ucu olan ego kırılabilirliği (ego-brittleness) ise uyumsal esnekliğin azlığını, durumun dinamik gerekliliklerine yanıt verme yetersizliğini, değişen durumlara karşılaşıldığında ya da stres altındayken dezorganize olma eğilimini ve travmatik yaşantılardan sonra toparlanmada güçlüğü göstermektedir (Luthar ve ark.,2000, Akt; Eminağaoğlu, 2006).

Psikolojik sağlamlık ile Block ve Block'un ego-psikolojik sağlamlığı kavramının iki temel noktada birbirinden ayrıldığını belirten Luthar ve arkadaşlarına göre (2000) ego-psikolojik sağlamlığı bireyin bir kişilik özelliği iken, psikolojik sağlamlık dinamik bir gelişimsel süreçtir. Buna ek olarak ego-psikolojik sağlamlığı önemli düzeyde olumsuzluğu önceden varsaymazken, psikolojik sağlamlıkta tanımı gereği bu tür bir olumsuz koşul bulunmaktadır.

Masten de (1994) psikolojik sağlamlık teriminin yalnızca, tehdit edici yaşam koşulları altında olumlu uyumun sürdürülmesi için kullanılmasını önermektedir. Masten "dayanıklı olma" (resiliency) teriminin bu tür durumlarda kullanılmaması gerektiğini, çünkü bu terimin bir kişilik özelliğiyle bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Masten ve arkadaşlarına göre (1990) psikolojik sağlamlık, anlamlı tehdit altındayken içsel ya da dışsal dengeyi yeniden oluşturma ya da sürdürme çabası göstererek, olumsuz koşullardan daha da güçlenerek ve daha fazla içsel

kaynağa sahip olarak sıyrılmadığıdır. Ayrıca, stres ve riskin varlığına karşın iyi gelişimsel sonuçları ve korunan becerileri temsil etmektedir.

11 Eylül terörist saldırılarından sonra Ağustos 2002'de APA (American Psychological Association), tehdit ve belirsizliğin var olduğu durumlarda "eski halini kazanarak" ve dayanıklı hale gelerek yaşam stresleriyle nasıl başa çıkılacağı konusunda yol gösterici olmayı amaçlayan "Road to Resilience" (Psikolojik Sağlamlığa Giden Yol) isimli ulusal bir kamu eğitim kampanyası başlatmıştır (Akt, Eminağaoğlu, 2006). Bu kampanyada vurgulanan mesajlar özetle şunlardır:

- Psikolojik sağlamlık hemen hemen herkes tarafından öğrenilebilir ve geliştirilebilir.

- Psikolojik sağlamlık bir yolculuktur, zamanda tek bir olay ya da nokta değildir.

- Her bireyin yolculuğu farklıdır. Her birey kendisi için işe yarayan eylemleri ve davranışları tanımlayarak psikolojik sağlamlığı oluşturmada kendi kişisel stratejisini oluşturmalıdır. Kampanya, APA ve Discovery Health Channel'in birlikte oluşturduğu ve 11 Eylül'ün etkileriyle başarılı biçimde başa çıkan bireylerin sunulduğu "Aftermath: The Road to Resilience" isimli bir saatlik bir programla başlatılmış ve ayrıca www.helping.apa.org'tan elde edilebilen bir broşür hazırlanmıştır (Akt, Eminağaoğlu, 2006).

1. 1. Psikolojik Sağlamlık Çalışmalarının Tarihsel Gelişimi

Psikolojik sağlamlığı oluşturan unsurların kuramsal bilgisi, psikopatoloji riski taşıyan çocukların gelişiminde, genetik ya da çevresel koşullarla ilgili problemlerin / risk faktörlerinin (anne-babaya ait bir ruh hastalığı, yoksulluk, ya da bu risk faktörlerinin birleşimi) araştırılmasıyla ortaya çıkmıştır (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili ilk çalışmalar ciddi zihinsel rahatsızlığı olan hastaların, uyumsuzluklarını anlamak ve problemlerin ortaya çıkış nedenleri ile bu hastalıkların oluşmasına uygun zemin hazırladığı düşünülen risk faktörlerini bulmak amacıyla yapılmıştır. Diğer hastalara göre daha uyumlu davranışlar sergileyen bir kısım hastanın da anormal olduğu düşünülmüştür. Bu hastalar uyumlu davranışları olmasına rağmen Luthar, Cicchetti ve Becker'in (2002 Akt, Gürkan, 2006) araştırmasında dikkate alınmamıştır. Örneğin; şizofren hastalar üzerindeki araştırmaların tarihinde genelde tipik olumsuz sonuçlar üzerinde odaklanıldığı ve araştırma deneklerinin küçük bir kısmına ait olan olumlu ve daha uyumlu sonuçların ise görmezden gelindiği görülmüştür (Glantz ve Sloboda, 1999; Akt, Gürkan,

2006). Benzer biçimde, şizofrenik annelerin çocukları üzerine yapılan araştırmalar, bu annelerin çocuklarının, aynı hastalığı taşıma riski olmasına rağmen, bir çoğunun oldukça iyi gelişebildiğini göstermiştir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2002 Akt, Gürhan, 2006). Ağır fizyolojik problemler yaşayan, aşırı sosyo-ekonomik çöküntü yaşayan çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar, bu çocukların daha fazla uyumlu ve yılmaz alt gruplar oluşturduklarını göstermiştir (Mrazek ve Haggerty, 1994; Akt, Gürhan, 2006) Bu konu ile ilgili çalışmaların beklenmedik olumlu sonucu, zorluklara rağmen psikolojik sağlamlıkla ilgili bireysel değişimleri anlamada deneysel çalışmaların yapılmasına yol açmasıdır. Yine bu konuyla ilgili çalışmalar risk faktörleri ve olumsuz sonuçlarla özel olarak ilgilenmekteydi. Bu çalışmalarda, göz ardı edilen bir dizi faktörün sonradan fark edilmesi ile psikolojik sağlamlık kavramı tartışılmaya başlanmıştır. Bir başka deyişle ilk psikolojik sağlamlık araştırmaları, risk altındaki çocukların yaşamlarında değişiklik oluşturan önleyici, koruyucu ve tedbirler almayı sağlayıcı unsurların öğrenilmesini olası kılmıştır (Masten, 2001). Dolayısıyla psikolojik sağlamlık araştırmasının odak noktası artık; risk altında yaşarken bile başarılı olabilmiş kişilere doğru yönünü değiştirmiştir. Daha sonra yapılan birkaç araştırmanın odak noktası yılmaz gruplar olmuştur. Bu araştırmalar psikolojik sağlamlık gösteren örnekler, psikolojik sağlamlık modelleri ve psikolojik sağlamlıkla ilgili veriler sağlamışlardır. Bu veriler de son otuz yılda diğer risk durumlarından ortaya çıkan gruplarla ilgili araştırmalara rehberlik etmiştir (Glantz ve Sloboda, 1999; Akt, Gürhan, 2006).

Psikolojik sağlamlık araştırmasının ortaya çıkışı ve tanınması sadece çocukların zor koşullar altında bile iyi bir şekilde nasıl gelişebildiklerini anlamada yeni bir yaklaşım sunmakla kalmamış (Engle, Castle ve Menon, 1996; Akt, Gürhan, 2006), aynı zamanda zorlukların ve elverişsiz durumların tehdidi altında büyüyen çocukların gelişimi hakkındaki olumsuz varsayımları ve eksikliklere odaklaşma merkezli (deficit-focused) modelleri de çürütmüştür (Masten, 2001).

1. 2. Psikolojik Sağlamlık Çalışmalarında Güçlülüğün Tanımlanması

Bireyin sergilediği yeterliliğin, psikolojik sağlamlık olarak tanımlanabilmesi için güçlük koşulunda sergilenmesi gerekmektedir. Bireyin yeterli gelişimi, güçlük koşulunda gerçekleşmemişse bu bireyin yeterliliği psikolojik sağlamlık olarak tanımlanamamaktadır. Psikolojik sağlamlık için yeterliliğin mutlaka güçlük koşulunda gözlenmesi gerekmektedir. Çalışmalarda güçlük koşulunu belirlemek amacıyla bazen tek bir güçlük koşulu ya da kümülatif güçlük yaşantıları seçilebilmektedir. Yoksulluk, yaşam boyu ya da belirli bir

dönemde görülen yaşam olaylarının sayısı, düşük doğum ağırlığı, ebeveynlerin boşanması, savaş, şiddetli bir ruhsal hastalığı olan ebeveynle yaşama, aile içi şiddet, çocuk istismarı, doğal afetler gibi değişkenler psikolojik sağlamlık literatüründe güç koşulu tanımlamak için seçilmiş olan değişkenlerdir (Masten, 2001, Masten ve Coatsworth, 1998).

Luthar ve Cushing (1999) psikolojik sağlamlık çalışmalarındaki yöntemleri inceledikleri çalışmalarında güçlük ölçümü için üç yöntem kullanıldığını ifade etmektedirler. *Birincisi*, güçlüğün çok sayıda madde içeren ölçümlerle değerlendirilmesidir. Bu yöntemin en sık kullanıldığı risk alanı da olumsuz yaşam olaylarının değerlendirilmesidir (Herrenkohl, Herrenkohl, ve Egolf, 1994, Masten, Hubbard, Gest, Tellegen, Garmezy ve Ramirez, 1999). Bu yöntemde ölçümün geçerliliği önemli olmaktadır. Geçerliliğin değerlendirilmesi için güç koşullardaki bireyleri güç koşulda olmayanlarla karşılaştırarak güç koşuldaki grubun güç koşullarda olmayanlara göre daha düşük yeterlilik sergilediğinin belirlenmesinin, güçlüğün ölçümünün geçerliliğine ilişkin kanıt olabileceği belirtilmektedir (Masten, Morison, Pellegrini ve Tellegen, 1990). Fiziksel istismara maruz kalan ergenlerde risk alma ve yardım davranışları için psikolojik sağlamlığın incelendiği bir çalışmada, istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin, risk alma ölçümleri açısından farklılaştığının belirtilmesi ölçümün geçerliliğini göstermektedir (Perkins ve Jones, 2004). Yüksek güçlük ve düşük yeterlilik arasındaki ilişkinin sadece anlamlı olmasının değil bu ilişkinin büyüklüğünün de ölçüm geçerliği açısından önemli olduğu belirtilmektedir. Güçlük ve sonuç arasındaki düşük doğrusal (linear) ilişki her zaman ölçümün düşük geçerliliğine işaret etmeyebilir; iki özellik arasındaki (curvilinear) ilişkinin olması durumunda olduğu gibi. Dolayısıyla değişkenler arası ilişkilerin iyi değerlendirilmesi gereklidir.

Çalışmalarda yüksek ilişki gözleendiği zaman dahi araştırmacılar güçlüğü daha net bir biçimde tanımlamak amacıyla genellikle grup ortalama ve standart sapma değerlerini sunma yolunu izlemektedirler (Luthar ve Cushing, 1999).

İkincisi, stresli bir yaşam koşulunun seçilerek güçlüğün değerlendirilmesidir. Bu şekilde güçlüğün belirlendiği çalışmalarda, çocuk istismarı, boşanma, savaş ve ebeveyn psikopatolojisi gibi yaşam olayları araştırmanın güç koşulu olarak seçilmektedirler. Tıpkı çoklu ölçümlerde olduğu gibi belirli bir yaşam olayının belirlenmesinde de güçlük ve sonuç arasındaki ilişkinin geçerliliği önemli bir konudur (Luthar ve Cushing, 1999). Shonk ve Cichetti çocuk istismarının ardından sergilenen psikolojik sağlamlığı inceledikleri çalışmada, istismara uğrayan ve uğramayan grupların sosyal yeterlilik ve davranışsal yeterlilik açısından

farklılaştıklarını belirtmektedirler (Shonk ve Cicchetti, 2001). Luthar ve Cushing (1999) risk faktörlerini, uzak (distal) risk faktörleri ve yakın (proksimal) risk faktörleri olarak ikiye ayırmaktadırlar. Yazarlar boşanmanın uzak bir risk faktörü olduğunu dolayısıyla çocuğun gelişimini doğrudan etkilemediğini ancak boşanmanın bireyin yaşamındaki yakın süreçleri (ebeveyne ulaşım, kaynakların sınırlılığı gibi) etkileyerek çocuğun gelişimini etkilediğini ifade etmektedirler. Dolayısıyla uzak bir risk alanıyla ilgili yapılan bir çalışmada kişilerin yeterliliklerinin düşük olması belki de onların karşılaştıkları yakın risklerin yüksek olmasından kaynaklanabilir. Bu nedenle bir uzak risk ile çalışılırken ilgili yakın risklerin de ele alınması ve aracılık ilişkilerinin belirlenmesi, müdahale çalışmaları için önemli olmaktadır.

Tek bir güçlük koşulunun seçilmesinde ortaya çıkan önemli sorunlardan biri, ölçülen güçlüğü genellikle tek başına görülmeyip diğer risk ya da güçlüklerle birlikte var olmasıdır. Örneğin, ebeveyn psikopatolojisi ve yoksulluk gibi. Bu nedenle ölçülmesi hedeflenen güçlüğü yanı sıra ilişkili olabilecek diğer güçlük alanlarına ilişkin de ölçüm alınması önerilmektedir (Luthar ve Cushing, 1999).

Üçüncüsü, düşük gelir, kalabalık aile ve psikopatolojisi olan anne gibi çoklu sosyo demografik ve aile özelliklerini birlikte değerlendiren yöntemlerdir. Bu ölçümlerde çok sayıdaki güçlük ölçümü birleştirilir ve bu amaç için farklı yöntemler kullanılabilir. Güçlüklerin toplanması yaklaşımı, bazı açılardan eleştirilirse de tek ölçümden daha güvenilir olduğu belirtilmektedir. Güçlüklerin bu yöntemle toplu biçimde değerlendirilmesi, gerçek yaşamda güç koşulların bir arada var olması durumunu incelemeye olanak tanımaktadır. Bu tür ölçümlerde geçerlik ve güvenilirlik de daha yüksek olacaktır. Ölçümlerin, geçerlik ve güvenilirliğinin sağlanmasının müdahale çalışmalarının etkililiği açısından önemlidir (Luthar ve Cushing, 1999).

1. 3. Psikolojik Sağlık Çalışmalarında Yeterliliğin Tanımlanması

Psikolojik sağlık araştırmalarında ikinci önemli konu, yeterliliğin tanımlanmasıdır. Yeterlilik çevreye uyum olarak da tanımlanabilmektedir. Her toplumda kişinin yaş ve cinsiyetine uygun olan beklentileri karşılaması yeterlilik olarak tanımlanmaktadır.

Bilimsel araştırmalarda da yeterlilik, toplumsal beklentilerle paralellik gösteren gelişimsel görevlerle tanımlanmaktadır. Dolayısıyla psikolojik sağlık, bilimsel bulgular kadar kültürel ve sosyal faktörlerden de etkilenmektedir. Araştırmalarda yeterlilik, akademik

ve sosyal başarı, prososyal davranışlar, risk alma davranışları, suç davranışları, yaşam doyumu, ruhsal hastalık tanısı, okula devam, ruh sağlığı belirtileri gibi özelliklerden biri olabildiği gibi birkaç özellik birlikte de yeterliliği tanımlamak için seçilebilmektedir. Literatürde araştırmalarda yeterliliğin işlevsel tanımlarının gelişimsel dönemlere göre değişebildiği belirtilmektedir. Örn; erken gelişim döneminde, motor gelişim, dil gelişimi, benlik güveni, oyun, problem çözme becerileri; okul yıllarında akranlarla ilişkiler, kurallara uyma davranışı, sosyal olarak uygun davranış, akademik başarı ve ergenlikte işyerindeki yeterlilik, antisosyal davranışın azlığı, akademik başarı olabilmektedir (Masten, 2001).

Literatürde dışsal bir yeterlilik kriteri (davranışsal puanlar, akademik başarı gibi) yanı sıra psikolojik iyi olma veya stresin olmaması gibi içsel bir kriterin de yeterlilik kriteri olarak ele alınması gerektiği belirtilmektedir. Çünkü kişinin bir alanda psikolojik sağlık sergileyen grupta yer alırken başka bir alanda yetersiz grupta yer alabildiği belirtilmektedir (Masten, 2001). Bir çalışmada olumsuz yaşam olaylarını daha çok yaşayan ergenler arasında, öğretmen, akran ve okuldan alınan davranış ölçümlerine göre psikolojik sağlık sergiledikleri belirlenen grubun, düşük stres yaşayan yeterli akran grubundan daha yüksek anksiyete ve depresyon yaşadığını belirtilmiştir (Luthar, 1991; Akt, Irmak; 2008). Dolayısıyla literatürde bir içsel bir dışsal ölçümün birlikte alınmasının sağlıklı psikolojik sağlık araştırmaları açısından önemli olduğu belirtilmektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Akt, Irmak; 2008).

Psikolojik sağlık ile ilgili dikkate alınması gereken bir özellik de bu kişilerin normal gelişim gösteren kişiler olmalarıdır. Yoksa bu kişiler birer kahraman ya da olağanüstü kişiler değillerdir. Gösterdikleri gelişimin olağanüstü ya da çok yüksek olması da gerekmemektedir. Bu kişiler güçlük koşullarında normal gelişim gösteren bireyler olarak tanımlanmaktadırlar (Masten ve Reed, 2005; Akt, Irmak; 2008).

Yeterliliğin belirlenmesinde güçlük alanına özgü doğru bir yeterlilik alanının seçilmesi, yeterliliğin geçerli bir biçimde tanımlanması açısından önemlidir. Bunun için güçlüğün literatürde tanımlanmış etkilerin değerlendirilerek o güçlüğe özgü yeterlilik alanının tanımlanması uygun olacaktır. Örneğin yoksulluğun literatürde tanımlanan etkisi akademik başarıda düşüklük ise yoksulluk konusundaki psikolojik sağlamlığı inceleyen bir çalışmada akademik başarının yeterlilik için seçimi uygundur. Ancak yeterliliği belirlenmesinde tek bir ölçütü dikkate almaktansa birkaç ölçütü bir arada değerlendirmek uygun olacaktır (Luthar ve Cushing, 1999). Luthar ve Cushing (1999) çalışmalarında güçlüğün değerlendirmesinde

olduğu gibi yeterliliğin değerlendirilmesinde kullanılan üç yaklaşım olduğunu belirtmektedirler.

İlki, çok maddeli ölçeklerle elde edilen sürekli değişken verilerinden kullanarak yeterliliğin tanımlanmasıdır. Bu durumda bir kesme puanı kullanılarak yeterli olan ve olmayan grupları belirlenmektedir. Bunun için genellikle bir standart sapma altta ve üstte puan alanlar ayrılarak dayanıklı olan ve olmayan iki grup oluşturulmaktadır. Masten ve Reed (2005; Akt, Irmak; 2008) dayanıklı olan ve olmayan grupların oluşturulmasında, medyan, kesme puanı veya ortalama gibi değerlerin de kullanılabilirdiğini belirtmektedirler. Dayanıklı olan ve olmayan grupların oluşturulması aşamasında yüksek güçlük grubundaki en iyi, bir başka deyişle dayanıklı grup olarak belirlenen grubun aslında düşük yeterlilik sergileyen gruptaki en iyiler olma olasılığı psikolojik sağlamlığın belirlenmesinde dikkate alınması gereken bir konudur. Dolayısıyla güçlük grubunda dayanıklı olarak tanımlanacak olan grubun düşük güçlük grubundaki kontrol grubundakilerle ya da en azından genel popülasyondan seçilmiş gruplarla karşılaştırılması önerilmektedir. Dayanıklı grup olarak tanımlanacak olan grubun kontrol grubundan ya da popülasyondan seçilecek bir karşılaştırma grubundan daha düşük yeterlilik göstermediği koşulda araştırmadaki dayanıklı grubun doğru biçimde belirlendiği iddia edilebilir.

İkincisi, yeterliliğin olup olmamasının kategorik biçimde değerlendirilmesidir. Bu tür ölçümlerde seçilen konuda doğru bilgiyi verebilecek kaynakların seçimi önemlidir. Örneğin bazı konularda öğretmenler bazılarında ebeveynler bazılarında ise çocuk ve ergen daha doğru bilgi kaynakları olabilirler. Ayrıca görüşme ya da bazı testlerle değerlendirmeler yapılacaksa görüşmecinin eğitimi de önem kazanmaktadır. Örneğin görüşme ile kişinin depresyonda olup olmadığına karar verilecekse karar verici olan görüşmecinin eğitimi önemli olmaktadır. Bu tür ölçümlerde farklı kodlayıcıların olması durumunda kodlayıcılar arası güvenilirlik katsayılarının sunulması gerekmektedir (Luthar ve Cushing, 1999).

Üçüncüsü, yeterliliğin farklı alanlarından elde edilmiş olan ölçümleri bütünleştirilerek yeterliliğin belirlenmesidir. Ölçümlerin bütünleştirilmesi bir kuram temel alınarak yapılabileceği gibi analizler yardımıyla da yapılabilir. Bu yöntemleri kullanırken araştırmacıların geçerliliği sağlamak açısından, inceledikleri özel örnekte popülasyondakinden farklı olarak var olabilecek ilişkiler, dolayısıyla da farklı indeks ve teoriler konusunda dikkatli olmaları gerekmektedir (Luthar ve Cushing, 1999).

1. 4. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

1. 4. 1. Bireysel Özellikler

Kendini olumlu tanımlama, özgüven, öz yeterlik, entellektüel fonksiyon, uyum, psikolojik sağlık, iyimserlik, sosyal yeterlilik, sosyal beceriler, problem çözme becerileri, girişkenlik, iyimserlik (Eminağaoğlu, 2006; Terzi, 2006).

1. 4. 2. Ailelerle İlgili Özellikler

Ebeveynleri ile kurdukları yakın ilişkiler, sıcaklık, yüksek beklentiler, güvenli, koruyucu aile ortamı, bireysel farklılıklara saygılı, kabullenici ebeveynler (Eminağaoğlu, 2006; Terzi, 2006).

1. 4. 3. Aile Dışındaki Sosyal Çevreye Ait Özellikler

Sosyal bir yetişkine bağlılık, sosyal organizasyonlara katılma, iyi okullarda okuma, çalışanların desteğidir (Eminağaoğlu, 2006; Terzi, 2006).

Nash ve Fraser (1998) dayanıklı bireylerin belirli özelliklere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu özellikler;

- **Başa çıkma yeteneği:** Gündelik yaşamın güçlükleriyle uygun ve yeterli bir biçimde başa çıkabilme,
- **Başa çıkma için gerekli psikolojik kaynaklara sahip olma:** Gündelik yaşamın güçlükleriyle uygun ve yeterli bir biçimde başa çıkabilme için gerekli olan içsel kaynaklara sahip olabilme,
- **Strese karşı kontrol kapasitesi:** Gündelik yaşamın güçlükleri karşısında hissedilen strese karşı yeterli düzeyde kontrol kapasitesine sahip olma, stres karşısında kontrolünü yitirmeme,
- **İnsanlara yönelik ilgi:** Sosyal çevreye karşı genel olarak olumlu bir bakış açısına sahip olma,
- **Sosyal Yanıtlayıcılık:** Gelişim dönemine uygun doğal duygu alışverişinde bulunabilme,
- **Yüksek benlik saygısı:** Kendiliğe ilişkin olumlu özellikler atfetme,

- **Öz farkındalık:** Kendini tanıma, içe bakışa sahip olma,
- **İşbirliğine Yatkın:** İşbirliği davranışına yatkın olma, yardım vermeye ve almaya hazır olma,
- **Kişiler arası ilişkilerde duygusal yakınlık kurma isteği:** Kişiler arası ilişkilerde duygusal yakınlık kurmaya yakın ve açık olma,
- **Etkili örgütsel davranış:** Problemlere yaklaşımda etkili örgütsel davranış sergileme,
- **Aktif problem yönelimli hareket etme:** Problemlere yaklaşımda aktif hareket etme,
- **Düşünerek eylemde bulunma:** Eylemde bulunmadan önce duyguların etkisinde kalmadan, o eylemin sonuçlarını düşünerek hareket etme,
- **Gerçeği doğru biçimde değerlendirme:** Yaşamsal gerçekleri doğru değerlendirme, güçlük yaşamama, bilişsel çarpıtmalara sahip olmama,
- **Olumlu nesne ilişkiselliği:** Bireyin ilişki içerisinde bulunduğu insanları psikolojik açıdan otonom, sürekli ve kalıcı bir psişik varlığa sahip biçimde kavraması(Akt. Eminağaoğlu, 2006).

Psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilen pek çok pek çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Öz saygı, umut, öğrenilmiş iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygusallık, iyimserlik psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunmuş bazı kişilik özellikleri olarak literatürde göze çarpmaktadır (Kararımak, 2006).

1. 5. Psikolojik Sağlamlığın Temelleri

Psikolojik sağlamlık kavramı 25 yıldan az bir zamanda gelişimsel psikopatoloji tarihinde önemli bir yer edinmiştir. Gençleri etkileyen özellikle yoksulluk, ihmal, taciz, fiziksel engel, savaş, akıl hastalıkları, alkolizm, madde bağımlılığı ve suçlu ebeveynlere sahip olma gibi risk faktörlerinin artması bu konuyla ilgili çalışmalara odaklanılmasına yol açmıştır. Araştırmalar çocukların savaş bölgelerinde yaşamının (Garbarino, 1991; Akt, Aktay, 2010), yoksulluğun (Garmezy, 1991; Akt, Aktay, 2010), işlevsiz ailede yaşamının (Werner ve Smith 1982; Akt, Aktay, 2010), çocuk tacizi kurbanı olmanın (Mzarekve Mzarek, 1987; Akt, Aktay, 2010) ve ebeveynlerinde psikiyatrik bozukluk olmasının üstesinden gelme olasılıkları olduğunu göstermiştir. Benard (1993) bu çocukların hem genel nüfusa göre daha fazla

problem yaşadıklarını, hem de büyük çoğunluğunun sağlıklı ve yetenekli yetişkinler olmayı başardıklarını ifade etmiştir.

Psikolojik sağlamlığın temelini risk faktörleri ve koruyucu faktörler oluşturmaktadır. Belirgin bir riskin olmadığı koşullarda yaşayan çocuklara “yeterli”, “uyumlu” ya da “normal” denilebilir ancak psikolojik sağlamlıktan söz edilemez (Masten ve Reed, 2002).

1. 5. 1. Risk Faktörleri

Risk araştırmaları sebep-sonuçları açıklıkla gösteremedikleri için sınırlıdır. Risk faktörleri yetersizlikle ilişkili olmakla birlikte her zaman yetersizliği önceden bildirmezler. Örneğin alkolik ailelerin çocukları alkolik olmayan ailelerin çocuklarına göre daha sıklıkla alkolik olur, ancak pek çok alkolik aileden alkolik olmayan çocuklar da yetişir (Henderson ve Milstein, 1996; Akt, Aktay, 2010). Risk faktörlerinin çok sayıda olması daha yüksek risk oluşturur. Risk etmenleri zihinsel sağlık problemlerinin daha uzun süreli, daha ciddi oluşu, tekrarlama olasılığı ile ilişkili etkenlerdir.

Risk faktörleri kişiyle ilgili risk faktörleri ile aile ile ilgili risk faktörleri ve çevresel - sosyal risk faktörleri olarak üç grupta ele alınmaktadır. Aile ile ilgili risk faktörleri: Ebeveynlerin süregelen hastalıkları, boşanma, aile içi şiddet, alkol ve madde kullanan ebeveyne sahip olma ve istismar. Sosyal - çevresel risk faktörleri: Düşük sosyo-ekonomik düzey, göç, işsizlik, şiddet içeren çevre. Kişiyle ilgili risk faktörleri: (Blocher, 2000; Akt: Korkut, 2004) çocuklar ve ergenler için risk faktörlerini şöyle sıralamaktadır:

Çocuklar için:

- Aile içi çatışma ve şiddet
- Ayrılma
- Boşanma
- Uygun olmaya analık babalık gözetimi
- İhmal ve istismar
- Ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin ruhsal hastalığı, alkolizm ya da madde kullanımı
- Yoksulluk

Oturulan yerleşim yeri ile ilgili sorunlar

- ❖ Kronik hastalık

- ❖ Sık sık okuldan kaçma
- ❖ Akran reddi
- ❖ Yalnızlık
- ❖ Tedavi edilmemiş öğrenme bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu

Ergenler için:

- ✓ Çete üyeliği
- ✓ Madde kullanımı cinsel istismar
- ✓ Sık sık okuldan kaçma
- ✓ Rastgele cinsel ilişki
- ✓ Terk edilmiş ya da evsiz olma
- ✓ Suç işleme.

Risk faktörlerinin kaynakları ve bu kaynakların içerdikleri risk faktörleri şunlardır: (1) Aile ortamları; alt sosyal sınıf, aile çatışmaları, ailedeki zihinsel hastalıklar, kalabalık aile, anne baba ile kurulan zayıf bağlar, aile yapısındaki bozukluklar ve iletişim sorunları. (2) Duygusal zorluklar; çocuk istismarı, duyarsızlık, duygusal körelme, duygusal olgunlaşmama, stresli yaşantılar, düşük benlik saygısı, duygusal kontrolsüzlük. (3) Okul problemleri; akademik başarısızlık, okulla ilgili moralsızlık. (4) Ekolojik ortam; yakın çevredeki sosyal yapı sorunları, ırksal ayrımcılık, işsizlik, aşırı fakirlik. (5) Bedensel sorunlar; duymusal yetersizlikler, organik sorunlar, nörokimyasal dengesizlikler. (6) Kişilerarası problemler; arkadaş reddi, yabancılaşma ve yalıtım. (7) Beceri gelişimindeki gerilikler; normalaltı zekâ, sosyal yetersizlik, dikkat eksikliği, okuma güçlüğü, zayıf iş beceri ve alışkanlıkları (Coie ve ark., 1993; Akt.: Özcan, 2005).

Gizir (2007) psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan risk faktörlerini aşağıdaki şekilde özetlemiştir.

Bireysel risk faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar

Ailesel risk faktörleri

- Ebeveynlerin hastalığı
- Ebeveynlerin boşanması ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Ergenlik döneminde anne olmak, ergen hamileliği

Çevresel risk faktörleri

- Ekonomik zorluklara ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismarı
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal sarsıntılar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Evsizlik

1. 5. 2. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler risk faktörlerine ve hastalıklara karşı kişinin direncini iyileştirici koşulları ifade eder (Korkut, 2004). Yapılan bilimsel çalışmalar risk koşullarıyla karşı karşıya bulunan bireyler de çok sayıda içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin varlığına işaret etmektedir (Mandleco ve Peery, 2000; Akt, Aktay, 2010).

Krovetz'e(1999) göre psikolojik sağlamlığı teorileri her insanın eğer hayatlarında koruyucu faktörler mevcutsa zorlukların üstesinden gelebileceğine inanır. Psikolojik sağlamlık teorisi eğer bir kişi bir ailenin, toplumun ya da okulun üyesi ise, yüksek beklentileri varsa, bir grubun parçası ise o kişi gelecek inancını koruyabilir ve hemen her güçlüğü üstesinden gelebilir.

Koruyucu iki grup etmeden söz edilmektedir (Cowen,1985; Garnezy,1985; Rutter, 1985; Akt: Korkut, 2004) :

1. Bireysel özellikler, mizaç, beceriler ve huylar stresin olumsuz etkilerini azaltabilir. Belli davranışsal ve bilişsel becerilerin öğretilmesi stresli durumlarla başa çıkma becerilerini kazandırabilir ve böylece psikolojik belirtileri azaltabilir.

2. Çocuğun sosyal destek kaynaklarının olması, ana baba sıcaklığını hissetmesi, yetişkin yol göstericiliğine ve gözetimine sahip olması, aileye bağlılık ve diğer sosyal olmayı kolaylaştıran arkadaşların varlığı da korucu etmen olarak rol oynar.

1. 5. 2. 1. İçsel Koruyucu Faktörler ve Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlıkla ilişkili içsel faktörler kalıtsal, içgüdüsel ve birey kaynaklıdır. İçsel faktörler biyolojik ve psikolojik faktörleri içermektedir:

Biyolojik Faktörler

Genel sağlık: Fiziksel açıdan sağlıklı çocuklar daha dayanıklıdır. Bu çocuklar az sayıda çocukluk hastalığı geçirmişlerdir. Ortalamadan daha yüksek enerjiye sahiptirler. Fiziksel olarak güçlü, koordine ve sağlamdırlar(Çataloğlu, 2011).

Genetik yatkınlık: Psikolojik olarak sağlam çocukların aile öykülerinde daha az kronik ya da kalıtsal hastalık bulunmaktadır.

Mizaç: Uysal mizaca sahip çocuklar strese daha kolaylıkla uyum göstermektedir.

Cinsiyet: Erkekler genellikle tüm risk faktörlerine karşı daha duyarlı ve dayanıksız görünmektedir (Mandleco ve Peery, 2000; Akt, Eminağaoğlu, 2006).

Psikolojik Faktörler

Bilişsel yeterlik Zeka: Psikolojik olarak sağlam çocuklar eğitimsel başarı ve yetenek testlerinde daha yüksek puanlar almaktadır. Bilişsel stil: Dayanıklı çocukların kullandığı baskın bilişsel stil, düşünerek eylemde bulunmayı ve dürtü kontrolünü sağlamayı içermektedir. Dayanıklı çocuklar ani tepkide bulunmak yerine, eyleme geçmeden önce dikkatlice düşünmektedir (Mandleco ve Peery, 2000;Akt, Eminağaoğlu, 2006).

Etkili başa çıkma dayanıklılıkla eş anlamlı gibi görünse de, ondan ayrı bir yapıdır. Başa çıkma, çevresel ve içsel talepleri yönetmenin bir biçimidir (Mandleco ve Peery, 2000; Akt, Eminağaoğlu, 2006).

Kişilik Özellikleri Kendini olumlu tanımlama: Olumlu benlik-saygısı, öz-etkililik, öz-farkındalık, içsel denetim odağı, iyimserlik, motivasyon ve merakı içerir. Olumlu benlik saygısına sahip çocuklar kendi güçlü ve zayıf yanlarının farkındadır ve bağımsız karar

verebilirler. Acı ve sıkıntı veren yaşantıları bile yapıcı biçimde algırlar. Kişiler arası ilişkileri olumlu tanımlama: Kişiler arası ilişkilerde duyarlı ve empatik olma, dostça davranma, saygılı olma ve akranlarca sevmeyi içerir. Otoriteye karşı olumlu bir bakış açısına sahiptirler. Öğretmenlerin, ebeveynlerin ve toplumun kararlarına, kurallarına ve önerilerine uyarlar (Mandleco ve Peery, 2000; Akt, Eminağaoğlu, 2006).

Benard'a göre(1991) psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar genelde şu dört ortak özelliğe sahiptir:

1. Sosyal yeterlilik: Diğerlerinden olumlu karşılık alma, böylece yetişkinlerle olumlu ilişki kurmayı içerir. Psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar erken çocukluklarında olumlu ilişkiler kurma eğilimi içindedirler.

2. Problem çözme becerisi: Başkalarından yardım almayı, kendini kontrol edebilmesini kolaylaştırır.

3. Özerklik: Kendi kimliğine sahip olmak ve bağımsız davranabilmek.

4. Amaç ve gelecek duygusu: Amaçlar, eğitimsel tutku, sebat, umut, parlak bir gelecek inancı.

Pek çok kişi bu özelliklere bir miktar sahiptir. Önemli olan bu özelliklerin bireyin sıkıntılarının üstesinden gelebilmesini sağlayacak düzeyde oluşudur. Bu düzeyi belirleyen koruyucu faktörlerin varlığıdır. Gerilime dayanma yeteneği kişiden kişiye değişir. Ancak herkesin kendine göre bir sınırı vardır. Kasatura"ya (1991) göre kişiler arasındaki gerilimle baş etmede farklı savunma mekanizmaları seçme eğilimdeki farkı oluşturan şey şu üç sorudur:

O Tehlikeye giren nedir?

O Tehlikenin kaynağı nedir?

O Tehlikeye karşı çaresiz kalmaya ne sebep olur?

Kişinin kullanacağı savunma mekanizmasını seçmesinde olaya bakış açısı, sağlıklı kişi olması, nevrotik veya psikotik kişi olması, yaşadığı kültür normları ve değerlerdir.

Wolin ve Wolin (1993) güçlkle savaşmış ayakta kalan kişilerde bulunan yedi ortak psikolojik sağlamlığı özelliği tanımlamıştır. Bunlar; kavrayış, bağımsızlık, yakınlık, üstünlük,

yaratıcılık, esprituellik ve ahlaklı olmaktır. Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için sadece ayakta kalmak, görevi başarmak ya da zorlu sınavdan kaçınmaktan fazlası gerekir.

Çocuklarda psikolojik sağlamlık çalışmaları pek çok kaynaktan gelir. Bu çalışmaların bir kısmı aynı çocukların ergenliklerini de kapsamaktadır. Werner ve Smith (1982, 1989) çocuklarla yapılan çalışmaları özetlediklerinde psikolojik sağlamlığı yüksek çocukların dört ortak özelliğini belirlemişlerdir. Bu özellikler:

1. Psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar tepkisel olmaktan çok edilgindirler, problem çözmede pasif yaklaşımı seçerler.

2. Psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar deneyimlerini olumlu ve geliştirici amaçlı kullanabilirler.

3. Psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar iyi tabiatlı ve kolay geçinilebilirlerdir.

4. Son olarak psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar hayatın mantığına ve birinin olacakları kontrol edebileceğine dair inanç geliştirirler. Bu inanış psikolojik sağlamlığı yüksek çocukların güç zamanlarda daha güçlü durmalarını sağlar.

Literatürde psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri tanımlarının ortak noktaları şunlardır:

- Sosyal yeterlik (Benard, 1991)
- İletişim ve etkili problem çözme becerilerine sahip olma (Benard,1991; Luthar 1991).
- Özerklik (Benard, 1991)
- İyi düzeyde zihinsel yeterlilik (Werner ve Smith,1982; Hill, ve ark., 2007).
- Amaç ve gelecek duygusu; amaçlar, eğitimsel özlemler ve parlak bir gelecek duygusu (Hill, ve ark., 2007).
- Umutlu ve iyimser olma(Kumpfer ,1999)
- Öz- yetkinlik (Werner ve Smith,1982)
- Öz – farkındalık (Werner ve Smith,1982)
- Yüksek benlik saygısı (Werner ve Smith,1982)
- Mizah yeteneği (Masten, 1990; Hill, ve ark.,2007).
- Deneyimleri yapıcı olarak algılama eğilimi

- Destekleyici aile ilişkileri
- Uyum sağlayıcı karakter(Akt, Aktay, 2010).

Psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar en azından bir etkinliği iyi yaparlar. Sıklıkla iyi öğrencilerdir ve müzik, sanat, spor gibi etkinliklerde üstün olabilirler. Yeterlilik psikolojik sağlamlığı geliştirir çünkü bu kaynaklar aynı zamanda zorlukla mücadele için de kullanılır (Joseph, 1994; Akt, Aktay, 2010).

Araştırmalar yüksek benlik saygısı ve yüksek kontrol duygusunun problemler üzerinde aktif başa çıkma stratejileri benimsemeyi sağladığını, düşük benlik saygısının pasif- çekingen ve duygu odaklı başa çıkma yollarını benimsediğini göstermiştir. Ergenlik öncesi yüksek benlik saygısı aktif olumlu başa çıkma ve yüksek sosyal destekle ilişkilidir (Dumont ve Provost, 1999; Akt, Aktay, 2010)

Psikolojik sağlamlık cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadınlar güçlükle erkeklerden daha başarılı bir şekilde başa çıkmaktadırlar (Werner ve Smith, 1982; Akt, Aktay, 2010). Erkekler düzensiz çevrelerde kızlardan daha korunmasız bulunmuşlardır. Erkeklerin ergenlik problemleri on sekiz yaşına doğru azalırken, kızlar erken ergenlikte daha başarılı olmalarına rağmen geç ergenlikte daha çok akıl hastalığına yakalanabilmektedirler. Block ve Block (1980) kızların erken psikolojik sağlamlık deneyimlerini ergenliğe taşıyamadıklarını ve güçlüklerin üstesinden gelmek için daha fazla desteğe ihtiyaç duyduklarını saptamışlardır.

1. 5. 2. 2. Dışsal Koruyucu Faktörler:

Ailede ve ailenin dışında kurulan ilişkilerde kendini gösterir.

Aile Ortamı

Ev Ortamı: Organize, yapılandırılmış, fiziksel kalabalığın olmadığı bir aile ortamı sağlamlıkla ilişkili görünmektedir.

Ebeveyn Tutumları: Tutarlı ve yaşa uygun disiplinin yer aldığı ebeveyn tutumları ve bireysel farklılıklara saygılı ve kabul edici ebeveynlerin varlığı sağlamlıkta önemli faktörlerdir.

Belirli Aile Üyeleri: Tutarlı bakımı, uygun ve yeterli özen en az bir aile üyesiyle (sıklıkla anne ya da baba, kardeş, teyze, amca, büyük ebeveynler vs.) yakın ilişki içerisinde

olma, dayanıklılıkla ilişkili görünmektedir. Sağlam çocuklar için en önemli aile üyesi sıklıkla annedir.

Aile Dışındaki Ortam

Belirli Bireylerle İlişkilerin Doğası ve Niteliği: Çocuğa arkadaşlık ve yönlendirme sağlayan ve yardım eden, aile dışındaki destekleyici yetişkinlerin (öğretmenler, akranlar, aile dostları vb) varlığı önemlidir.

Toplumsal Kaynaklar: Okul, gündüz bakım programları, gençlik organizasyonları (sağlık hizmetleri ve sosyal hizmetler vs); bakım veren, destekleyici kurumlar aynı zamanda yeteri kadar yetişkinlerle bağlantıyı sağlar (Mandleco ve Peery, 2000; Akt, Çataloğlu, 2011). Koruyucu faktörler, bireysel özellikleri ve bazı çevresel faktörleri ya da bu iki boyutun etkileşiminden kaynaklanan durumları içerebilir. Önemli olan bu boyutlardan hangisinin var olduğuna bakılmaksızın, koruyucu faktörlerin var olan riski ne şekilde azalttığı, durdurduğu hatta önlediğinin saptanmasıdır (Greene ve Conrad, 1999; Akt, Çataloğlu, 2011).

1. 6. Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuç, gelişim literatüründe bireyin yaşına uygun gelişimsel görevleri başarılı bir şekilde yerine getirmesi açısından tanımlanmakta ve uyumu ifade etmektedir (Masten ve Reed, 2002:75). Belli bir gelişimsel göreve ilişkin ortaya çıkan olumlu sonuç ya da uyum, sonraki gelişim görevlerinin de başarılı bir biçimde yerine getirilmesini desteklemekte ve bireyin “sağlam çocuk” ya da “sağlam yetişkin” olarak tanımlanmasıyla sonuçlanmaktadır. Olumlu sonuç, sonraki yıkıcı yaşantılar için de psikolojik sağlamlığın bir yordayıcısı olmaktadır (Kumpfer, 1999:183; Akt, Aydın, 2010).

Olumlu sonuç, sosyal ve akademik başarıyı, toplumun bireyin yaşı için uygun gördüğü davranışları, mutluluğu ve yaşam doyumunu ifade etmektedir. Bunun yanında, akıl hastalığı, duygusal stres, suç davranışı ya da risk alma gibi arzulanmayan davranışların olmayışı açısından da tanımlanmaktadır (Masten ve Reed, 2002).

Uyum olarak ifade edilen olumlu sonuç birey- çevre etkileşimi sonunda ortaya çıkmaktadır. Olumlu sonucun, psikolojik sağlamlıkla ilişkili olarak açıklanabilmesi için, önceden kestirilemeyecek bir niteliğinin olması gerekmektedir. Eğer herhangi bir bireyden bir zorluğu aşması bekleniyorsa, ortaya çıkacak olumlu sonucun bireyin psikolojik sağlamlığına

değil, stres şiddetinin düşüklüğüne ya da ortamdaki olumlu şartlara atfedilmesi gerekmektedir (Glantz ve Sloboda, 1999 ; Tarter ve Vanyukov, 1999; Akt, Aydın, 2010).

Birey, yaşamında zorluklarla karşılaşırken, aynı zamanda bu zorluklara karşı bir tampon vazifesi gören birtakım koruyucu bireysel ve çevresel faktörlerle de karşılaşmaktadır. Eğer koruma yeterliyse, birey yaşayışında önemli bir yıkıcı etki olmaksızın zorluklara uyum sağlamaktadır. Birey bu durumda güvenli bir bölgede ya da dengede (hemeostatis) kalmakta ya da daha yüksek bir sağlık düzeyine doğru ilerlemektedir, çünkü zorluklarla başa çıkmak, bireylerin duygusal gücünü ve sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını geliştirmektedir. Yeterli koruma olmaksızın, birey psikolojik olarak yıkıcı bir sürece girmekte ve zaman içinde bu yıkıcılıkla yeniden bütünleşmektedir.

Bireysel ve çevresel korucu faktörler, bütünleşmenin şeklini belirlemektedirler. Bu yeniden bütünleşme, alkol ve madde kullanımı ve suça kalkışma şeklindeki işlevsiz davranışlar ya da kendine ilişkin değeri ve sağlıklı başa çıkma kapasitesini yitirme gibi bir niteliğe bürünmektedir. Yeniden bütünleşme bunun yanında, bireyin güvenli bölgeye ya da artmış psikolojik sağlık düzeyine dönmesiyle sonuçlanmaktadır. Bu döngü herkes için geçerlidir, çünkü bu aslında bir yaşam sürecidir (Richardson ve ark. 1990; Akt, Aydın, 2010).

1. 7. Yurt İçinde Psikolojik Sağlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

Gizir (2004) tarafından yapılan çalışmada Ankara'da gecekondü bölgesinde yer alan 6 ilköğretim okuluna devam eden 439 kız 433 erkek toplam 872 8. sınıf öğrencisi örneklem olarak ele alınmıştır. Araştırmada risk faktörü olarak yoksulluk tanımlanmıştır. Akademik başarı olarak 6.,7. ve 8. sınıf not ortalamaları alınarak akademik sağlıklarının gelişmesine yardım eden koruyucu bireysel özellikler ile çevresel faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre evdeki yüksek beklentiler, okuldaki ve arkadaş ilişkilerindeki ilgi ve sevecenlik yoksul öğrencilerin akademik sağlıklarını yordayan en önemli dışsal faktörlerdir. İçsel koruyucu faktörlerde ise öğrencilerin kendi akademik başarıları konusundaki olumlu algıları, empatik bir anlayışa sahip olmak, içten denetimlilik ve gelecek konusunda umutlu olmakla yoksul ergenlerin akademik sağlıklarını yordayan olumlu bir ilişki görülmüştür.

Özcan (2005) lise öğrencilerinin ailelerinin boşanmışlık - birliktelik ve cinsiyetine göre yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörleri karşılaştırmıştır. Ayrıca boşanmışlık – birliktelik durumunun ve cinsiyetin yılmazlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri yordayıp

yordamadığına bakılmıştır. 70“i boşanmış 82“si birlikte aile çocuğu olan örneklemden alınan sonuçlar boşanmışlık–birliktelik durumuna göre California yılmazlık değerlendirme ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Lise öğrencilerinin ailelerinin boşanmışlık–birliktelik durumu yılmazlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri anlamlı biçimde yordamaktadır. Cinsiyet yordayan bir değişken değildir. California yılmazlık değerlendirme ölçeğinin alt boyutlarından toplumdaki koruyucu ilişkiler ve yüksek beklentiler, ailedeki koruyucu ilişkiler, problem çözme ailelerin boşanmışlık–birliktelik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler lise öğrencilerinin ailelerinin boşanmışlık–birliktelik durumuna göre ailesi birlikte olanlar lehine farklılık göstermektedir. Cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Lise öğrencilerinin ailelerinin boşanmışlık–birliktelik hali sahip oldukları yılmazlık özelliklerini yordamada fırsat verirken cinsiyet yordayan bir değişken değildir.

Eminağaoğlu (2006) sokakta yaşayan çocukların karşılaştığı gelişimsel risklerin ve bu riskler karşısında gösterdikleri dayanıklılık özelliklerini incelemiştir. İzmir“de yaşayan 12-16 yaş arası erkek 27 sokak çocuğu ve 12-16 yaş arası sokak yaşantısı olmamış 27 çalışan erkek çocuktan oluşan kontrol grubu ile çalışmıştır. Gruplara WISC-R, MOA ölçeğini, dayanıklılığı ölçmek için Rorschach testi ve Exner bütünlüyci sistemini veri toplama aracı olarak kullanmıştır. Sonuç olarak; sokak çocukları işbirliğine ve duygusal yakınlık kurma ve sürdürmeye istekli oluş açısından çalışan çocuklara göre daha yatkın oldukları görülmüştür. Bunun yanı sıra sokak çocuklarının çalışan çocuklara göre daha yüksek düzeyde depresif duygulanıma sahip oldukları; etkili örgütsel davranışlarının daha yetersiz olduğu, daha yüksek düzeyde bilişsel katılığa sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda projektif testlerin dayanıklılıkla ilgili anlamlı verileri ortaya çıkarmada geçerli sonuç verdiği görülmüştür.

Terzi (2006) çalışmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlık düzeylerini incelemiş ayrıca içsel koruyucu faktörlerin psikolojik sağlamlık ne derecede yordayabildiğini test etmiştir. Gazi Üniversitesinde okuyan 18-27 yaşlarında 625 öğrenciden risk faktörleri belirleme listesindeki maddelerden en az birini işaretleyen 264 öğrenci çalışma grubuna dahil edilmiştir. Çalışma sonucuna göre psikolojik sağlık puanlarına cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Koruyucu içsel faktörlerden özyeterlik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi ve iyimserlik ile psikolojik sağlamlık

arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcıları oldukları görülmüştür.

Sipahioğlu (2007) farklı risk gruplarında olan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini incelediği araştırmasında yoksulluk ve tek ebeveyn ile yaşamayı (ölüm, boşanma, terk gibi sebeplerle) risk faktörü olarak ele almıştır. Aksaray ilindeki Fen, Anadolu ve Anadolu Öğretmen liselerinin 9. 10. ve 11. sınıflarında okuyan 499 öğrenci ile çalışılmıştır. Çalışmanın betimsel sonuçlarına göre okul içi ilişkilerde ilgi, yüksek beklentiler ve okul içi etkinliklere katılım olumlu sonuçlara ulaşmada risk faktörlerini azaltan önemli dışsal faktörler arasındadır. Tek ebeveyn ile yaşayan ergenlerin aileleri ya da komşuları dışında okullarında öğretmenlerinin kendileri ile ilgilenmesi risk grubundaki ergenler için önemli bir koruyucu faktör özelliğine sahip olduğu görülmüştür. Okul türlerine göre ise yatılı olmasından dolayı öğretmenleri ile daha fazla vakit geçirebilen Anadolu Öğretmen ve Fen Lisesi öğrencileri Anadolu lisesinden olumlu yönde farklılaşmaktadır. Araştırma sonuçları tek ebeveyn ile yaşayan ergenlerin ev içi ilişkilerde ilgi, yüksek beklentiler ve ev içi etkinliklere katılım koruyucu özelliklerinde daha yüksek puan aldıklarını; problem çözme becerileri, amaçlar ve eğitimsel beklentiler koruyucu faktör özelliklerinde ise daha düşük puan aldıkları görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre ise arkadaş grubundaki ilgi, empati, amaçlar ve eğitimsel beklentiler koruyucu faktör özellikleri kızlarda; problem çözme becerilerine ilişkin algıları ise erkeklerde daha yüksektir.

Kaya (2007) yatılı bölge okulu ikinci kademe öğrencilerinde sağlamlığın içsel faktörlerinin yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolünü incelemiştir. Ankara ilindeki dört yatılı bölge okulunda okuyan 6.,7. ve 8. sınıf öğrencilerinden 391 ile örneklem oluşturulmuştur. Araştırmada California Sağlamlık ve Ergen Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ve Çocuklar İçin Umut Ölçeği Kullanılmıştır. Sonuçlar regresyon analizi ile değerlendirilmiş ve umut ve dışsal faktörlerin bazıları (Ev içi ilgi, Yüksek Beklentiler ve Etkinliklere Katılım, Çevresel ilgi ve Yüksek Beklentiler, Okul içi ve Çevresel Etkinliklere Katılım, Arkadaş ilişkilerinde ilgi ve Yüksek Beklentiler) sağlamlığı yordamada anlamlı bulunmuştur. Benlik saygısı ve dışsal faktörlerden bazıları (Okul içi ilgi ve Yüksek Beklentiler ile Okula Bağlılık) toplam sağlamlık puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Kızların sağlamlık puanları ile erkeklerin sağlamlık puanlarındaki varyans arasındaki fark ise%1 olarak bulunmuştur.

Yalım (2007) başa çıkma yolları, psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve cinsiyet ile üniversitenin ilk yılında bulunan öğrencilerin uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. ODTÜ İngilizce hazırlık sınıfındaki ailesinden ayrı yaşayan 173 kız 247 erkek öğrenciden oluşan örnekleme demografik bilgi formu, Hayat Uyum Testi ve Ego Resilience testi uygulamıştır. Çalışma sonucunda baş etme yolları, psikolojik sağlamlık, iyimserliğin üniversiteye uyumu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Kız öğrencilerde psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve sosyal yardım arama ve çaresizlik/ kendini suçlayıcı başa çıkmanın yordayıcı değişkenler olduğu, erkeklerde ise bunlara ek olarak problem çözme becerilerinin yordayıcı olduğu görülmüştür.

Oktan (2008) üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyetlerine, sınava giriş sayılarına, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Trabzon'da bulunan dersanelerde üniversite hazırlık kursuna giden ve sınava ilk, 2. ve 3. kez girecek olan 520 kız ve erkekten oluşan örneklemden sınava ailesinin istediği dışında kendi isteği ile katılan 493 aday alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kız ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Ergenlik döneminde cinsiyet psikolojik sağlamlık açısından farklılık göstermektedir. Sınava ilk kez giriyor olmakla 2. ve 3. kez giriyor olmak arasında da ilk kez girenler lehine fark vardır. Bu da sınav stresini tekrar yaşamamanın ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini düşürdüğü şeklinde yorumlanmıştır.

Dayıoğlu (2008) da çalışmasında üniversite sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlamlıkla öğrenilmiş güçlük, algılanan sosyal destek ve cinsiyetin rolünü ilişkisini incelemiştir. Ankara ilindeki 12 farklı dershaneye devam eden gönüllü 865 (505 kız 360 erkek) öğrenci ile yaptığı çalışmada Üniversite Öğrencileri İçin Yaşam Olayları Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlük Ölçeği Ve Harter'in Ergenlerde Benlik Algısı ölçeğini uygulamıştır. Araştırma sonuçlarına göre sınava giriş sayısı, mezuniyet alanı ve okul türü grupları arasındaki puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çoklu regresyon analizi tüm yordayıcı değişkenlerin (öğrenilmiş güçlük, algılanan sosyal destek ve cinsiyet) yordayıcı değişkenler olduğunu ortaya koymuştur. Yine Oktan'ın çalışmasının aksine erkek olmanın daha yüksek psikolojik sağlamlık puanı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yılmaz-Irmak (2008) çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörleri incelediği çalışmasında okula devam eden 1607 ergene (12-17 yaş) ulaşmış

fiziksel istismara uğrayan 216 ve uğramayan 302 ergen örnekleme oluşturmuştur. Diğer yaşam güçlüklerinde olduğu gibi çocuk istismarı ve ihmali yaşantısının ardından da yeterli gelişim gösteren bireylerin olduğu belirtilmekte ve bu olgu dayanıklılık (resilience) olarak tanımlanmaktadır. Araştırmada dayanıklılığın incelenmesi amacıyla veriler hem kişi odaklı hem de değişken odaklı yaklaşımla incelenmiştir. Sonuçlar, fiziksel istismarın ruh sağlığı üzerindeki etkisi için bağlanmanın ve benlik saygısının; risk alma davranışları üzerindeki etkisi için ise sadece bağlanmanın tam aracılık yaptığını göstermiştir. İstismarla ilişkili özelliklerden, istismarın süresi, istismarın şiddeti ve istismar eden kişi sayısının dayanıklı ve yetersiz olarak tanımlanan gruplar arasında farklılaştığı ve bu özelliklerin dayanıklılıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yurt içinde yapılan psikolojik sağlık araştırmalarına bakıldığında yaş grubu genellikle lise ve üniversitenin ilk yıllarındaki ergenlik dönemini kapsamaktadır. Risk faktörleri olarak en başta yoksulluk ve parçalanmış aileler ele alınmış, koruyucu faktörler de ise ailenin ve okulun önemine dikkat çekilmiştir. Cinsiyet değişkeni bazı çalışmalarda psikolojik sağlamlığın yordayıcı bir değişken olarak ortaya çıkmış bazılarında belirgin bir fark bulunamamıştır. Yurt dışı araştırmalarda sıklıkla değerlendirilen etnik köken, din gibi faktörlerle ilgili çalışmalar henüz ülkemizde yapılmamıştır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda genel olarak içsel koruyucu faktörler ve risk faktörleri üzerinde durulmuştur. Bu çalışmanın sonuçlarının psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktörlere katkıda bulunması amaçlanmıştır.

Psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen faktörlerin kapsamlı bir biçimde araştırılması psikolojik sağlamlık yüksek bireylerin yetiştirilmesi için programlar geliştirilmesinde gerekli verileri sağlayabilir. Türkiye’de yapılan çalışmalar artmakla birlikte henüz konuyla ilgili boyamsal çalışmalara rastlanmamaktadır. Psikolojik sağlamlığın gelişimsel bir süreç olması yapılacak boyamsal çalışmaların psikolojik sağlamlığın gelişimine katkıda bulunan faktörlerin de anlaşılmasını kolaylaştırır.

1. 8. Yurt Dışında Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Psikolojik sağlamlıkla ilgili en kapsamlı boyamsal çalışma Werner ve Smith tarafından yapılmıştır. Araştırma grubunu Hawaii’nin Kauai adasında 1955 yılında doğan ve Amerika’ya göçen 698 çocuk oluşturdu ve bu çocuklar yaklaşık 40 yıl boyunca izlenerek yüksek risk çevrelerine büyümenin çocuklar üzerindeki etkileri araştırıldı. Çocukların

ebeveynlerinin çoğu, Japon, Portekiz, Filipin ve Havaili vasıfsız çiftlik işçileriydi. Bu gruplardaki kültürel farklılıklar onların çocuk yetiştirme tarzlarının birbirinden farklılaşmasına neden olmaktadır. Çocukların %54'ünün ailesi yoksul olduğu ve yaklaşık olarak 1/3'ünün ailesinde şiddet, alkolizm, boşanma, ciddi sağlık problemleri ve akıl hastalığını gibi olumsuz durumlar olduğu için yüksek risk grubu olarak kabul edildi. Çocukların gelişmesinde etkili olan stresli yaşamın yanında çeşitli biyolojik ve psikolojik risk faktörlerinin etkilerini incelemiştirler. Bu kişiler 30'lu yaşlara gelinceye kadar bu araştırma sürdürülmüştür. Bu çocukların yaklaşık yarısı yoksulluk içinde büyümüş, 1/6'sına zihinsel engelli tanısı konmuş, 2/3'ünde yaşamlarının ilk on yılında ciddi biçimde öğrenme güçlüğü görülmüştür. Bununla birlikte araştırmacılar, 2 yaşına gelene kadar bu risk faktörlerinin dördünü ya da daha fazlasını yaşayan bu çocukların yaklaşık üçte birinin oldukça normal birer genç yetişkin olduklarını saptamışlardır. Bu çocuklara "sağlam" çocuklar denmiştir. Araştırmacılar bu çocukları diğerlerinden farklı kılan etmenleri belirlemek için bu çocukların bireysel özelliklerini, aile yapılarını ve çevresel faktörleri incelemiştirler. Sonuçta bu çocukların diğer akranlarına göre daha özerk, bağımsız, empatik, becerikli ve meraklı oldukları, akranlarıyla daha iyi ilişkiler kurdukları ve daha iyi sorun çözme becerilerine sahip oldukları bulunmuştur (Werner, 1994; 1995; Werner ve Smith, 1989; 1992)

Psikolojik sağlamlıkla ilgili diğer önemli bir araştırma da Elder (1985; Akt, Aktay, 2010)'nin ailesel güçlüklerin ergenlerin yaşamlarını nasıl etkilediğiyle ilgili yaptıkları araştırmadır. Bu araştırmada, geç çocukluk döneminden erken adolesan döneme kadar 84'ü erkek ve 83'ü kız olmak üzere toplam 167 çocuk izlenmiştir. Ekonomik zorluklar ile çocukların gelişimi arasındaki ilişkiyi anlamak ve özellikle de babanın yaklaşımının çocuğun sosyal-duygusal davranışları üzerindeki rolünü incelemek ve cinsiyetler arasında elde edilen sonuçlar bakımından fark olup olmadığını anlamak amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda; ekonomik kayıpların ve babanın olumsuz tutumlarının artmasıyla birlikte, ergenlerde ruhsal sorunların daha fazla yaşandığı ve öz-yeterlik düzeyini azaltarak ergenin belirlediği hedeflerine ulaşabilme, olayları kontrol edebilme ve kaynaklarını harekete geçirebilme yeteneğinde yetersizliklere yol açtığı ve kız çocuklarının erkeklere göre daha incinebilir oldukları saptanmıştır.

Garnezy (1984)'nin 1970'li yılların sonlarına doğru gerçekleştirdikleri psikolojik sağlamlık ve yeterlik üzerine yapılan çalışmada, birçok risk faktörünün ya da güçlüklerin bir araya gelerek çocuk üzerinde ne gibi olumsuz etkiler oluşturduğu ve çocuğun yeterlik

düzyeyini nasıl etkilediği araştırılmıştır. Çünkü yeterlik, psikolojik sağlamlığın en önemli bileşenlerinden birisi olarak kabul edilmektedir. On yıldan fazla süren bu çalışmada, ebeveynin ruhsal bir hastalığa sahip olması ve yoksulluk gibi stresli yaşam olayları açısından riskte olan çocukların yeterlik düzeyleri anlaşılmaya çalışılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu, Minneapolis kentsel bölgesindeki iki ilkokuldan seçilen 3. ve 6. sınıftaki 205 çocuk oluşturmuştur. İlk değerlendirmeden sonraki değerlendirmeler, 7, 10 ve 20 yıl sonra yapılmıştır. Öğrenim süreci boyunca çocuğun yeterlik gösterip göstermediğini anlamak için çocuğun akademik başarısına, arkadaş ilişkilerine ve sosyal davranışlarına odaklanılmıştır. Sonuç olarak, bu dönemin en önemli gelişimsel işlevlerini yerine getirmede gösterilen yeterlikle, gelecekte gösterilecek olan yeterlik ve entelektüel beceriler, iyi anne-baba olabilme ve iyi bir sosyo-ekonomik duruma sahip olma gibi koşullar arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Uzun yıllar boyunca, olumsuz duygusal yapı gibi bir kişisel özelliğe sahip olmanın, ilerleyen yıllarda yeterlik düzeyini olumsuz etkilediği anlaşılmıştır.

Giddens (1988) risk altındaki psikolojik sağlamlık yüksek 33 Afrika, 2 Avrupa kökenli Amerikalı toplam 35 lise öğrencisi ile yüz yüze görüşmeler yaparak koruyucu faktörlerle ilgili sorular sormuştur. Görüşmeler sonucunda psikolojik sağlamlık yüksek öğrencileri ders dışı aktivitelere katılım, müzik ve aile desteğinin motive ettiği görülmüştür. Ayrıca olumlu ebeveynlik ve akran desteğinin öğrencilere üniversiteye devam etme isteği verdiği görülmüştür. Psikolojik sağlamlık yüksek öğrenciler ailelerinin koyduğu kurallara uyarlar, gönüllü toplum aktivitelerine katılırlar ve öğretmenleri ile olumlu etkileşim kurarlar.

Finn ve Rock (1997; Akt, Aktay, 2010), akademik açıdan akranlarına göre daha başarılı olan düşük gelirli ailelerden gelen azınlık öğrencilerini, az başarılı akranlarından ayırt eden süreçleri ve özellikleri incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, düşük gelirli ailelerden gelen 1803 azınlık öğrencisi ile çalışmışlardır. 8. sınıftan 12. sınıfa kadar akademik açıdan başarılı olarak okulu tamamlayanlar “sağlam öğrenciler”, düşük akademik başarı ile okulu tamamlayanlar “sağlam olmayan öğrenciler” ve okulu tamamlayamayanlar “okulu bırakan öğrenciler” olarak sınıflandırılmıştır. Bu üç grup okula bağlılık ve psikolojik özellikler açısından karşılaştırılmıştır. Öğrencilere araştırma sürecinde kendini değerlendirme anketi ile okuma, matematik, fen ve tarihi de içine alan başarı testi, benlik saygısı, kontrol odağı ölçeği ve bağlılık ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde sağlam öğrencilerin sağlam olmayan akranlarına göre daha yüksek benlik saygısına ve kontrol odağına sahip olduğu, sağlam olmayan öğrencilerin ise okulu bırakan öğrencilere kıyasla daha yüksek benlik saygısına ve kontrol odağına sahip olduğu saptanmıştır.

Hart ve arkadaşları (1997; Akt, Aktay, 2010) araştırmalarında çocuklukta kişilik özelliklerini; yüksek psikolojik sağamlık özellikleri gösterenler, aşırı kontrollü olanlar ve kontrolsüz olanlar olarak 3 boyutta karşılaştırmışlardır. Psikolojik sağamlık yüksek grubun diğer iki gruba göre daha yüksek düzeyde akademik başarıya sahip oldukları ve ergenlik dönemleri boyunca daha az dikkat problemi yaşadıklarını görmüşlerdir. Araştırma sonuçlarına göre Psikolojik sağamlık yüksek çocuklar arkadaşlık kurma ve içsel kontrol geliştirmede daha hızlıdır. Zor şartlar altında içsel kontrolün gelişmesini Psikolojik sağamlık yüksek çocukların uyum ve başarı becerileri sağlamaktadır.

Mendoza (1999) akademik başarısızlık ile psikolojik sağamlık ve risk faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Los Angeles"taki bir lisede okuyan 109 öğrenciden bilgi almıştır. Araştırmada şu beş hipotez ele alınmıştır:

- 1- Risk faktörü arttıka akademik başarı düşer.
- 2- Psikolojik sağamlık faktörleri arttıka akademik başarı da artar.
- 3- Risk faktörleri arttıka psikolojik sağamlık başlangıçta yükselir ancak sonra düşer.
- 4- Başlangıçta riskli olarak tanımlanmış çocuklar psikolojik sağamlıktan yüksek puan alırlar ve daha sonra riskli olarak tanımlanmazlar.
- 5- Riskli olmayan çocuklar riskli çocuklardan daha yüksek akademik başarı gösterirler. Araştırmanın sonuçları yaş, cinsiyet, okulun yeri, okuldan ayrılmış aile üyesinin olması, hükümlü aile bireyinin olası, düşük akademik başarı risk faktörleri olduğunu göstermiştir. Sonuçlar ayrıca risk ve psikolojik sağamlık arasında olumsuz bir ilişki olduğunu, riskli ve riskli olmayan öğrenciler arasında psikolojik sağamlık ve akademik başarı arasında akademik başarı açısından fark olmadığını göstermiştir. Sınıf tekrarı yapan öğrenciler okula devam etmekte ve eğitimsel amaçlar geliştirmekte daha isteksizdirler. Umut ve okulun tutumu arasında anlamlı bir ilişki var olmasına rağmen, umut ile akademik başarı arasında bir ilişki yoktur.

Howard ve Johnson (2000) okul psikolojik sağamlıkta bir fark yaratır mı? Konulu araştırmalarında öğretmenleri tarafından "riskli" olarak tanımlanmış 35 kız 36 erkek öğrenciyi 38 psikolojik sağamlık yüksek davranışlar gösteren ve 33 psikolojik sağamlık düşük davranışlar gösteren ğrenci olarak ayırmışlardır. Yüz yüze yapılan görüşmelerde öğrencilere gelecek planları, hayatlarındaki önemli kişi ve olaylar, yardımcıları, tavsiyeleri gibi sorular

sorularak cevaplar almışlardır. Görüşmeler sonunda elde edilen bilgiler okulun pek çok koruyucu faktörün kazandırılmasında etkili olduğu yönündedir. Psikolojik sağlamlık yüksek öğrenciler hayatlarının yönleri konusunda göze çarpacak şekilde olumlu planlara sahip, kişisel başarıları konusunda gururludurlar. Uyumsuz ve dezavantajlı ailelerden gelen öğrenciler eğer okula başarılı bir şekilde devam edip, dikkatli ve yardımsever öğretmenlerden destek alırlarsa psikolojik sağlamlıklarını yükseltmeleri olasıdır.

Jacobsen (2005) öğretmenlerin psikolojik sağlamlığını geliştirmedeki etkisini incelediği araştırmasında Texas eyaletindeki dokuz lisedeki 609 öğretmene 28 sorulu ve beşli likert ölçekle değerlendirilen bir anket uygulamıştır. Araştırma sonuçları (a)özellikle küçük liselerdeki öğretmenlerin büyük liselerdeki öğretmenlere göre (b) kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre (c) azınlık öğretmenlerinin diğer öğretmenlere göre (d) 5 yıldan fazla deneyimi olan öğretmenlerin 5 yıldan az deneyimi olanlara göre, (e) dil, sanat, matematik, bilim ve sosyal alan öğretmenlerinin diğer alan öğretmenlerine göre psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde daha etkin olduklarını düşündüklerini göstermiştir. 309 öğretmenin 28 soruya verdiği cevap 3.7 “ara sıra” aralığına denk gelmektedir. Psikolojik sağlamlık araştırmaları eğitimcilerde akademik başarı için program geliştirme imkânı verir. Sonuç olarak risk ve psikolojik sağlamlık geliştirilmesinde öğretmenlerin etkisi vardır.

Chatman (2006) Los Angeles şehir merkezinde bir okulda 10. sınıfta okuyan 172 kız ve erkek öğrenci ile yaptığı araştırmada ergenlerden toplum şiddeti, ayrımcılık, aile zorlukları ve çatışması, etnik kimlik ve kendine güvenleri hakkında bilgi almıştır. Akademik başarıları sınıflarına göre değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları ergenlerin çevresel zorluk seviyeleri ile işlevleri arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir. Zorluklar arttıkça işlevleri düşer, özellikle toplumsal şiddet, aile zorlukları ve ayrımcılık doğrudan etkilidir.

Miller (2008) ise yaptığı çalışmada ilköğretimdeki öğretmenlerin davranışları ve inançlarının öğrencilerde karakter gelişimi, koruyucu faktörler ve psikolojik sağlamlık geliştirmedeki etkisini incelemiştir. Okul müdürleri, öğretmenler ve okul psikolojik danışmanları ile görüşmeler yapılarak sorular sorulmuş, öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ile ilgili cevapları alınmış, ayrıca aileyi, okul psikolojik danışmanlarını, öğretmenleri ve idarecileri bir şema ile çizmeleri istenmiştir. Sorular “Sizi öğretmen olmaya iten nedenler nedir? , öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimi için, olumlu başa çıkma yollarını öğretmek için nasıl yardım edersiniz?” vb. Araştırma sonuçları öğretmenlerin riskli öğrencilerle çalışmak için gerekli özel yöntemleri öğrenebildiklerini ve öğrencilerde koruyucu faktörler

geliştirmede olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Öğretmenler öğrencilerin okuldaki gelişimlerinde ve harcadıkları çabada ailenin temel etken olduğuna, ev ve toplumun psikolojik sağlamlığını geliştirebileceğine inanmaktadırlar. Anlamlı ilişkiler, yüksek beklentiler ve öğretmenin yardımsever oluşu koruyucu faktörler olarak riskli öğrenciler için psikolojik sağlamlık geliştirilebilir.

Yurt dışında yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi için program geliştirme çalışmaları, etnik köken, din ile ilgili çok sayıda araştırma mevcuttur. Risk faktörü olarak da yoksulluk dışında akıl hastası, alkol ve madde bağımlısı ebeveyne sahip olma gibi faktörlerle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Boylamsal araştırmalar yurt dışında yapılan çalışmaların temellerini oluşturmaktadır.

2. ÖZ-ANLAYIŞ

Öz-anlayış; Neff (2003a ve 2003b)'e göre, “bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini sert ve kırıncı bir şekilde eleştirmesinden daha ziyade, kendine kibar, nazik ve anlayışlı davranmayı; yaşadığı olumsuz deneyimlerin (experience) sonucunda kendini yasamdan izole etmek (isolation) yerine, bu durumu insanoğlunun birçoğunun yaşadığı deneyimin bir parçası olarak görmeyi; olumsuz olan ve kendisine ızdırap ve acı veren duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa, bunlarla mantıklı bir bilinçle basa çıkması” olarak tanımlanmıştır. Öz anlayış, önemli bir şekilde, olumlu ruh sağlığı, yasamdan daha çok doyum sağlama, daha az depresyon ve daha az kaygı sonuçları ile ilişkilidir. Dolayısıyla, öz-anlayış insanın iyi olma durumunu arttıracak ve devamlılığını sağlayacak önleyici davranışlara sebep olmaktadır. Öz-anlayış, birisinin kendi ızdırabına (suffering) açık olması, ondan kaçınmaması ve duyarsız olmamasını, acısını dindirme arzusunu üretmesi ve şefkatle onu iyileştirmesi ve en önemlisi de daha büyük bir deneyim kazanmanın bir parçası olarak kendi acı, yetersizlik ve başarısızlığını yargılamadan anlamayı içermektedir.

Öz-anlayış, acı veren ya da hata yapılan durumlarda kişinin kendisine karşı anlayışlı davranmasını sağlar. Bir kişinin öz-anlayışlı olması demek, o kişinin imkanı olduğunda öncelikle acı verecek durumlardan kendini koruması, önlem alması demektir. Dolayısıyla, öz-anlayış, insanın iyi durumda olmasını sağlayacak önleyici davranışların arttırılmasına öncelik vermesini esas alır ve kişinin bilinçli olarak duygularının farkında olmasını ve böylelikle acı veren duyguları yok saymak yerine anlayışla karşılaşması gerekliliğini ifade etmektedir (Bennett-Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997; Akt: Neff, 2003a).

Türk Dil Kurumu'nun sözlüğünde “anlayış” sözcüğü, “Bir toplum veya topluluktaki bireylerde görüş ve inanış etmenlerinin etkisiyle beliren düşünme yolu, düşünüş biçimi, zihniyet, mantalite, hoş görme ve hâlden anlama gibi anlamlara gelmektedir (www.tdk.gov.tr.). İnsanların öz-yeterliliği, öz-güveni, öz-saygısı ve öz anlayışı toplumsal yaşam içerisinde gelişir ve toplumsal ilişkiler içinde anlamını ve değerini bulur. Başkalarının karşılaştığı ve yaşadığı sorunlara ve karşı hoşgörülü, katı, esnek, gerçekçi, abartılı, sabırlı, sabırsız, duyarlı, duymaz, acımasız, anlayışlı, anlayışsız, merhametli, merhametsiz davranan bir insan; aynı şekilde, kendisine karşı da bu türden benzer davranışları sergilemesi muhtemeldir. Öz-anlayışa sahip bir kişi, acı veren bir durumla karşılaştığında ya da bir hata yaptığında kendisine karşı anlayışlı davranır. Bir kişinin öz-anlayışlı olması demek, o kişinin öncelikle acı verecek durumlardan kendini koruması, sakınması ve iyi durumda olmasını sağlayacak önleyici davranışlara sahip olmasıdır. Öz-anlayışlı bireylerin dengeli ve düşünceli hali, onların stresten uzaklaşmak için etkili adımlar atmalarına yardımcı olur. Öz-anlayış, başarısızlık durumunda, insan deneyiminin bir parçası olarak, tecrübeleri algılayarak ve acı duyguları dikkatli farkındalıkta (awaranness) tutarak kişinin kendisine anlayışlı ve nazik olmasını gerekli kılar. Öz anlayışa sahip bireyler daha az başarısızlık korkusuna sahip olurlar ve daha büyük farkındalık (awaranness) yeteneğine sahiptirler (Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005).

Yapılan araştırmalar, öz-anlayışın, psikolojik sağlıkla, akademik başarıyla, yaşamda karşılaşılan olumsuz duygusal ve bilişsel tepkilere ve sosyal olaylarda yaşadığı sıkıntı verici olayları hayal ettiklerinde (imagining) ve besledikleri karışık hislerden sonra yaşanan olumsuz duygulara karşı yatıştırıcı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (İskender, 2009).

Öz-anlayış kavramı yeni olmasına rağmen, Neff'in öz-anlayış ölçeği kullanılarak yapılan ölçümlerde, öz-anlayışın kendini kabul, yaşam doyumu, sosyal ilişki, benlik saygısı, düşüncelilik, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşamın amacı, kişisel gelişim, yansıtıcı ve etkili akıl, merak ve araştırmacı bir yaşam, mutluluk ve iyimserlik gibi psikolojik iyi olmanın halihazırda çok sayıda özelliği ile aralarında olumlu ilişkiler ortaya çıkarken; depresyon, kendini eleştirme, nevrozizm, derin düşünme, bastırılmış düşünme ve nevrozik kusursuzluk ve anksiyete ile öz-anlayış arasında negatif ilişki ortaya çıkmıştır (Kirkpatrick, 2005; Akt, Tatlıoğlu, 2010).

Bireyler yaşamın belirli dönemlerinde acı, ızdırap, üzüntü, tükenmişlik, çaresizlik ve başarısızlık gibi zaman zaman olumsuz duygular yaşayabilirler. Bireyin bu olumsuz duygularla başa çıkabilmesi için, kendilerini rahatlatmaları, gevşemeleri (relaxion),

sakinleştirmeleri ve en önemlisi de kendilerine zarar vermeden bu negatif duygulardan kurtulmaları gerekmektedir. Bireyleri bu olumsuz duygulardan kurtaran, hayatlarını daha yaşanılabilir ve daha anlaşılabilir hale getirmek için onların öz anlayışlarının (Self-Compassion) geliştirilmesi gerekir. Öz-anlayış kavramının içeriğini anlayış (compassion) kavramı oluşturmaktadır. Çünkü anlayış, diğerlerinin ızdıraplarına duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında olmayı, bu ızdırap ve acılara karşı duyarsız olmamayı ve sakınmamayı, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ızdıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı içermektedir (Deniz, Kesici & Sümer, 2008). Öz-anlayışa sahip olmanın psikolojik sağlığı geliştirdiği, öz-anlayışlı bireylerin, öz-anlayışsız olanlara oranla daha fazla psikolojik açıdan sağlıklı olduğu görülmektedir. Ayrıca, öz-anlayışın yanlış düşünceler, kendini aşırı eleştirme ve ayrılık duyguları, depresyon gibi sağlıklı olmayan sonuçlarla yüksek oranda ilintilidir (Sümer, 2008).

Neff (2003a, 2003b) tarafından kullanılan ve tanımlanan ve temelleri 2000 yıl öncesine dayanan ve Budistler tarafından kullanılan ve Budistlik'ten türetilmiş olan öz-anlayış kavramının yapısı, son zamanlarda psikolojik iyi olma durumuna alternatif bir yaklaşım olarak sunulmaktadır.

2. 1. Öz-Anlayışın Alt Boyutları

Neff'e göre, öz-anlayışın birbiriyle ilişkili ve birbirini tamamlayan üç ögesi (components) vardır: Bunlar:

1. Self-kindness (Kendine şefkat)
2. Common humanity (Ortak paydaşım)
3. Mindfulness (Bilinçli farkındalık)

2. 1. 1. Self-Kindness (Kendine-Şefkat / Öz-Şefkat /Öz-merhamet):

Şefkat (kindness), kendini yargılamadan anlamayı içerir. Öz-anlayışla, başarısızlık durumunda kendini aşırı (sert ve kırıcı) bir şekilde eleştirmemeyi, yenilgi ve suçluluğa kapılmadan kendine özgü ideal standartlar oluşturarak ilerleme ve değişim doğrultusunda kendini yönlendirerek, sabırlı ve nazik bir şekilde sağlıklı davranışlara kendini cesaretlendirme becerisidir. Bu durum her ne olursa olsun, kendimizi iyi hissetmek anlamına gelmez. Gerçekte, kendi kendimize nazik olmak demek, "sık sık kendimizi zarar verici davranışlarla ilişkilendirdiğimizde, acı, güçlük ve ızdırap karşısında, daha da ötesi kendi

gelişimimiz için kendimizi cesaretlendirmeye ihtiyacımız vardır” (Neff, 2003a, 2003b). Başarısızlık durumunda, başarısızlığa ve olumsuzluğa odaklanmak yerine, “kendi kendimizi aydınlatmaya, acıdan kaçınarak kendi özgürlüğümüze, mutlu olmaya ve kendimizi iyi hissetmeye” odaklanmalıyız (Wallace, 1999: Akt: Tatlıoğlu, 2010).

Bireyin öz-eleştiri süreci birbiriyle bağlantılı iki süreçten oluşmaktadır. Birinci süreçte, bireyin kendisini düşmanlık (self-directed hostility) derecesinde hor görmesi ve öz-eleştirisinin kişisel tikslenme (self-loathing) derecesinde bireyi etkilemesidir.

İkincisi ise bireyin içtenlik (warmth), yatıştırıcılık (soothing), rahatlama (relaxation) ve kendini sevme (reassurance and self-liking) ve kendisini yönetme hissindeki yetersizliklerdir. Öz anlayışı yüksek bireyde bu olumsuz özellikler görülmemektedir.

Aksine yüksek düzeyde öz-eleştiri yapan bireyler kendilerini rahatlatmakta zorluk çekebilmektedirler. Kendilerine şefkat gösteren bireyler, kendisine yönelik sert, kırıcı ve acımasız bir yargılama (judgment) ve öz-eleştiri (self-criticism) yapmazlar (Deniz, Kesici & Sümer, 2008).

Araştırmacılar, kendine-şefkatle ilgili olarak; kendini-eleştirme (self-criticism) kendinden-nefret (self-hate), kendini-yargılama (self-judgement), kusursuzluk, depresyonla ilişkisi, sosyal izolasyon, kişiler arası güçlükler ve öteki bir çok psikolojik sıkıntıya yol açan unsurlarla ilişkisini ortaya koymuşlardır (Kirkpatrick, 2005; Akt, Tatlıoğlu, 2010).

2. 1. 2. Common Humanity (Ortak Paydaşım / Ortak insanlık)

Öz-anlayışın ikinci ögesi ise “ortak paydaşım”dır. Ortak paydaşım, “kendi yaşadığı üzüntülü verici bir durumun, sadece kendisinde olmadığını, diğer tüm bireylerinde yaşadığının bilincinde (awareness) olarak, yaşamından hoşnut olması ve yaşamından doyum sağlaması” anlamına gelmektedir. Başarısızlıkla karşılaştığında, kendi kendini sert ve kırıcı eleştirmekten ve diğer bireylerle kıyaslamaktan ziyade, bu durumun insanlığın ortak tecrübesinin bir parçası olduğu bilincine sahip olması bilinciyle hareket etmesidir (Neff, 2003a, 2003b).

Ortak paydaşım anlayışına sahip olan bireyler, kendisi ile ilgili sorunlarda ayırım yapmak (separating) ve kendilerini diğerlerinden izole etmek yerine (isolating), karşılaştıkları ve yaşadıkları sorunları yaşamın getirdiği doğal bir sonuç olarak görerek, yaşadığı bu olumsuz durumların sadece kendilerine yönelik olmadığını ve diğer insanlarında bu ve buna benzer

sorunları yaşayabileceklerine ilişkin genel bir kanaata sahip olmaları ve bu durumları deneyim edinmenin (expericement) bir aracı aracı olarak algılarlar ve yaşamlarını buna göre düzenlerler (Kirkpatrick, 2005; Akt, Tatlıoğlu, 2010).

Ortak paydaşım, bireyin içerisinde bulunduğu acı veya sıkıntı veren olumsuz duygulardan kaçınmak yerine bu olumsuz duyguları olumlu yönde ve kendisi lehine düzenlemesidir. Bu düzenleme süreci ise şefkat, anlayış ve ortak insani değerler (shared humanity) içerisinde gerçekleşir. Ortak paydaşım, ilham kaynağını kültürlerden, evrensel değerlerden, adaletten, eşitlikten, bağımsızlıktan ve hoşgörüden (tolarence) alır. Ortak paydaşıma sahip bireyler, kültürel değerleri korurlar ve diğer kültürel değerlere de saygı gösterirler. Adalet, eşitlik, özgürlük gibi temel demokratik değerlere inanırlar ve insani ilişkilerini buna göre düzenlerler. Hem kendilerine hem de diğerlerine hoşgörülü, anlayışlı ve nazik davranırlar. Çünkü bu ortak paydaşım, kültürel değerlerin ve evrensel değerlerin özünde vardır (Sümer, 2008).

Ortak paydaşım bilinci ile ilgili diğer bir kavram da empatidir. Empatik karşılık, kendini başkasının yerine koyarak, kişinin kendisini yatıştırmasını destekleyerek bireysel gelişimine yardım etmeye dayanır. Empatiyi yazarlar farklı tanımlarlar, fakat, açıkça anlaşılıyor ki, acı çeken bir kişni yerine kendi koymak, diğer kişilerin üzüntülerinin bilincinde olmaktır. Bu ortak bilinç (farkındalık) tüm diğer insanlarla ilişkimizi ve birbirimize bağlılığımızı vurgular (Kirkpatrick, 2005; Akt, Tatlıoğlu, 2010).

Goleman (2004; Akt, Tatlıoğlu, 2010)'a göre, empatinin kökeni öz-bilinçtir. Ona göre, duygularımıza ne kadar açıksak, hisleri okumayı da o kadar iyi beceririz. Kendisinin ne hissettiği hakkında hiçbir fikri olmayanlar, çevrelerindeki kişilerin ne hissettiğini anlamazlar. Goleman, iyimserliği, zorluklara ve engellemelere rağmen hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklenti olarak tanımlamıştır.

Duygusal zeka açısından bakıldığında ise; iyimser tutum, kişileri kayıtsızlığa umutsuzluğa ya da depresyona karşı koruyan bir tavidir ve hayatta kazanç sağlar.

2. 1. 3. Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)

Öz-anlayışın bileşenlerinden üçüncüsü ise "bilinçli farkındalık"tır. Bilinçli farkındalık, "yaşamında birçok acı verici duygularla karşılaşsa bile, onların etkisi altında kalmaksızın, önyargılarının farkında (awareness) olması ve bunları kabul etmesi"dir. Yani bilinçli farkındalık, bireyin, olumsuz duyguları ortaya çıktığında onları değiştirmeye ya da bastırmaya

çalışmadan, aynı zamanda onlardan da kaçmadan, kendini yargılamadan, olumsuz duygulara ilişkin açık düşünmeyi tercih etmesidir. Düşüncelilik, “şu anda olduğu gibi, tüm kişisel yaşamda, ‘ne olursa’, kötü, sağlıklı veya sağlıksız, kendini yargılamak yerine iyi olmayı yeğlemektir. Bireylerin kendilerini yargıladıkları en önemli ön yargıları, kendilerinde gördükleri pozitif nitelikleri fazla abartmalarıdır. Bu durum, kendilerini başkalarından üstün veya ayrıcalıklı gören bireylerde, içsel çatışmalar, mutsuzluk ve izolasyon gibi özelliklerin görülmesine yol açabilmektedir (Kirkpatrick, 2005; Akt, Tatlıoğlu, 2010). Düşünce eksikliği iki şekilde kendini gösterir. Rahatsız edici duygu ve düşüncelere hoşgörüsüz olmak veya inkar etmek, yargılamak veya tümüyle bunların ağına düşmektir (Neff, 2003b).

Bilinçli farkındalığa (mindfulness) sahip bireyler, acı ve ızdırap (suffer) veren sorunlarla karşılaştıkları zaman, bu sorunların üzerine yoğun bir şekilde odaklaşmak ve bunlara aşırı bir anlam yüklemek yerine, sorunların bilincinde olup, olumsuz yargılamayı ortadan kaldırır, öz-eleştiriye hafifletir ve kendini anlamayı yükselterek, bireyin öz-şefkati artar. Birey herhangi bir sorunla karşılaştığı zaman düşüncelilik mekanizmasını intention (niyet), attention (dikkat) and attitude (davranış/tavır) öğelerine göre çalıştırmalıdır. Bu öğeleri temel alarak mekanizmayı çalıştırmak için, düşüncelilik mekanizmasını içinde bulunduğumuz anı ve sorunları, amaçlı ve özel bir yönetime dikkat ederek, yargılamayan bir niyete ve o ana (present moment) göre düzenlemek gerekmektedir. Sonuçta, bireyde olumlu düşünceler gelişir ve olumsuz düşüncelerin etkisi hafifler ve sonuçta yaşadığı olumsuz durumlardan kendisine tecrübe edinmeye çalışır (Deniz, Kesici & Sümer, 2008).

Sonuçta, öz-anlayışın bu üç bileşeni kavram olarak farklı olmasına rağmen, aynı zamanda birbirleriyle etkileşim ve ilişki halindedirler. Kişinin olumsuz duygularından uzaklaşabilmesi için belli bir miktar düşünceli olmak duygusuna sahip olması gerektiği tartışılmaktadır. Öncelikle, yargılayıcı olmayan bir düşünce eleştiriye azaltır ve kendini anlama oranını arttırır. Kendine karşı şefkatli olma ve bağlılık duyguları da düşünceli olmayı daha çok arttırır. Örneğin, eğer kişi kendini kabul etmeye yetecek kadar bir süre yargılamadan vazgeçerse, bu duygusal tecrübenin negatif etkisi azalacak ve kişinin duygusu ile düşüncesi arasında daha dengeli bir tavır sergilemesini sağlayacaktır. Son olarak, kendine karşı şefkatli olma ve ortak paydaşım yasıyor olmak da birbirine katkıda bulunur. Dördüncü unsur olan duygu yönetimi, duyguları bastırmak yerine, yaşamsal duyguları düzene koymak ve yaşamsal duygulara uyum sağlamayı vurgular.

2. 2. Öz-anlayış Kavramının Alt Boyutlarının Birbirleriyle İlişkisi

Öz-anlayışın alt boyutları her ne kadar kavramsal olarak birbirinden ayrı görünse de, her bir boyut diğer boyutlarla etkileşim halindedir, diğer boyutların oluşumuna katkıda bulunabilir ya da düzeyini arttırabilir (Neff, 2003b).

Jopling'e (2000; Akt, Arda, 2012) göre kişi bilinçlilik boyutunda duygu ve düşüncelerine yargılamadan ve belirli bir mesafe ile yaklaştığında kendini daha az eleştirecek ve daha çok anlamaya çalışacaktır, bu durum öz-sevecenlik boyutunun artmasına doğrudan katkıda bulunur (Akt: Neff, 2003b). Elkind'e (1969; Akt, Arda, 2012) göre, bilinçliliğin kazandırdığı dengeli bakış açısı, yalnızlık ve diğer insanlardan ayrılık duygularına yol açan benmerkezci bakış açısını ortadan kaldırarak karşılıklı bağıllık hissini güçlendirir (Akt: Neff, 2003b).

Benzer şekilde, öz-sevecenlik ve bağıllık duyguları da bilinçlilik boyutunu arttırmaya yardımcı olabilir. Kişi uzun süre kendini yargılamadan ve azarlamadan durabilirse, varlığını belirli düzeyde kabullenir duruma gelecektir, bu da duygusal deneyimin kişi üzerindeki etkisini azaltarak, duygu ve düşüncelerine dengeli bir farkındalıkla yaklaşmasını kolaylaştıracaktır (Fredrickson, 2001; Akt, Arda, 2012). Acı çekme ve başarısızlığın tüm insanların başına gelebileceğini hatırlayan kişi, deneyimlerini daha geniş bir perspektifte değerlendirerek düşünce ve duyguları ile aşırı şekilde özdeşleşmeyecektir (Neff, 2003b).

Ayrıca, öz-sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma boyutları birbirlerini de etkilemektedir. Kişi kendini acımasızca yargıladığında, öz-bilinç güçlenir ve bu durum yalnızlık duygularının artmasına neden olur (Brown, 1999). Fromm'a (1963) göre kişinin kendisine nazik ve sevecen davranması, öz-bilinç düzeyini zayıflatarak, kişinin diğerleriyle ilişkili olduğunu kavramasına yardımcı olur (aktaran Neff, 2003b). Rubin'e (1975) göre, acı çekme ve başarısızlığın insanlığın ortak deneyimleri olduğunu fark etmek kişinin kendini yargılamasını ve suçlamasını engeller (aktaran Neff, 2003b). Böylece kişi deneyimlerini kişiselleştirmeden kendisi de dahil olmak üzere acı çeken herkese sevecen ve anlayışlı yaklaşabilecektir (Neff, 2003b).

2. 3. Öz-Anlayış Kavramında Birey ve Grup Farklılıkları

2. 3. 1. Aile Faktörü:

Bireylerin öz-anlayış oranlarını hangi ortamların arttırdığı ve hangilerinin azalttığı ilginç bir sorudur. Örneğin, bir çocuğun ilk yıllarındaki yetiştiriliş şekli onun ilerleyen yıllarda anlayışlı, kendini seven, değer veren bir birey olup olmayacağını belirler (Neff, 2003a). Schafer (1964,1968; Akt, Sümer, 2008) kişinin iç psikik empati tecrübe etme yeteneğinin kişilerin duygularına yeterince dikkat edebilme yeteneği olarak tanımlanmıştır, aynı zamanda çocukken çevresinden gelen empatik cevapları içselleştirmesi ile gelişen bir süreç olduğunu öne sürmüştür. Benzer şekilde, Stolorow, Brandchaft ve Atwood (1987 Akt, Sümer, 2008), iç duygu durumlarını tanımak ve dikkat edebilme yeteneğinin çocukların erken yaşlarda onları yetiştirenlerden aldığı empatiyle ilişkili olduğunu iddia etmişlerdir. Bu da, çocukken aileleri ile sıcak ve destekleyici ilişkiler yaşayan, ailelerini anlayışlı ve şefkatli gören çocukların, yetişkin olduklarında da aynı hareketleri sergilediklerini göstermektedir. Ve bunun tam tersi olarak da çok eleştiren ve soğuk tavırlar içinde olan ailelerin (veya daha da kötüsü çocukken fiziksel, cinsel, psikolojik olarak taciz edilenlerin) çocuklarının da fazlaca öz-anlayışsız oldukları görülmektedir (Brown 1999; Akt: Neff, 2003a).

2. 3. 2. Cinsiyet Faktörü:

Kadınların daha özgür bir benlik kavramına sahip (Cross & Madson, 1997; Gilligan, 1988) ve erkeklerden daha empatik oldukları (Eisenberg & Lennon, 1983; Zahn- Waxler, Cole, & Barrett, 1991 Akt, Sümer, 2008) onların erkeklerden daha çok öz-anlayışlı olabileceklerini düşündürmekte, ancak yapılan bazı araştırmalarda elde edilen bulgularda ise, kadınların kendilerine karşı daha eleştirel davrandıkları ve daha fazla düşüncelere kapılma (ruminative) sergiledikleri (Leadbeater, Kuperminc, Blatt, & Hertzog, 1999; Nolen – Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999 Akt, Sümer, 2008) görülmüş, buradan da kadınların daha düşük öz anlayış seviyeleri olabileceği düşünülmüştür (Neff, 2003a). Ancak Neff ve (2003b) yapılan çalışma da göstermiştir ki, kadınlar, erkeklere nazaran daha az öz-anlayış sahibidirler ve kadınlar, erkeklerden daha fazla kendilerini yargıladıklarına, acı veren bir durumla karşılaştıklarında kendilerin yalnız hissetmeye daha eğilimli olduklarına ve daha fazla aşırı özdeşleşme yaşayıp, olumsuz hislerine daha az takıldıklarına işaret etmiştir. Öz

anlayışın psikolojik sağlıkla olan ilişkisini incelemek için yapılan çalışmada da kadınların daha düşük öz-anlayışa sahip olduğu ile ilgili sonuçlara ulaşılmıştır (Neff ve ark. 2006).

2. 3. 3. Yaş Faktörü:

Öz-anlayış kavramındaki potansiyel yaş-grup farklılıkları ile ilgili gelişimsel literatür çok net bir varsayım sunmaktadır: Ergenlik hayatta öz-anlayış oranının en düşük olduğu dönemdir (Neff, 2003a). Birçok ergenin karşılaştığı akademik performans stresi, doğru arkadaş çevresi içinde popüler olma ihtiyacı, vücut imajı sorunları, cinsel konular ve karşı cinsle ilişkiler gibi sorunlar düşünüldüğünde yapılan bu değerlendirmeler pek de yararlı değildir (Harter, 1993; Simmons, Rosenberg, & Rosenberg, 1973; Stienberg, 1999; Akt: Neff, 2003a). Dahası, ergenlik tam bir kendi içine çekilme dönemi olabilir. Ergenlik döneminde de ergen benmerkezciliği denilen herkesin ona dikkat ettiği gibi bir düşünce biçimi görülür. Bu düşünce biçimi yüzünden ergen herkesin ona baktığı, onu gözlediğini düşünür ve kendini sürekli olarak sahnede hisseder. Bu benmerkezcilik, görüldüğü gibi çocuğun başkasının perspektifinden olaya bakamamasından farklıdır. Ergen başkalarının perspektifini alabilmeye başladığı için “ya onlar ne der?” diye düşünmeye başlamıştır. (Bacanlı, 2000). Ergen benmerkezciliği şüphe yok ki artan bir kişisel eleştiriye, izolasyon duygularına ve duygularla aşırı özdeşleşmeye katkıda bulunur. Bunun anlamı da öz-anlayışın özellikle bu dönemde gerekli olduğu ama yine özellikle bu dönemde olmadığıdır (Neff, 2003a).

2. 3. 4. Kültür Faktörü:

Öz-anlayış kavramını farklı kültürlerde ele aldığında özellikle Asya gibi toplumcu kültürlerden gelen bireylerde daha özgür bir benlik kavramı olduğu tanımlanıyor (Markus & Kitayama, 1991; Shweder & Bourne, 1984; Akt: Neff, 2003a). Çünkü bu tip toplumların Budist öğretisi ile birlikte öz-anlayış kavramına daha çok maruz kaldıkları görülüyor. Bu durumda Asyalıların batılılardan daha kendini seven bireyler olduğu düşünülebilir(Neff, 2003a). Fakat Asyalıların batılılardan daha kendilerini eleştiren insanlar oldukları da biliniyor (Kitayama & Markus, 2000; Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakunkit, 1997; Akt: Neff, 2003a). Bu da Asyalıların kendilerini daha az sevdiklerini gösterir.

Neff (2003b) SCS'nin yapı geçerliliğini sınamak için yaptıkları çalışma da Budist olan ve Budizm'i yaşamayan iki grup arasında yapılan karşılaştırmada Budistlerin öz anlayış puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Neff öz-anlayışın; Amerika, Tayland ve Tayvan'daki öz-anlayış seviyelerini karşılaştırdıkları çalışmada sonuçlar öz-anlayışın Tayland'da en yüksek, Tayvan'da en az, Amerika'da ise ikisinin arasında sıraya girdiğini göstermiştir. Karşılıklı dayanışma öz-anlayışla sadece Tayland'da, Tayvan'da ise bağımsızlıkla ilişkilendirilmiştir, Amerikanın sonuçları bu toplumlardaki öz-anlayış düzeylerinin genel doğu-batı farklılıklarından daha çok özgül kültürel özelliklerle bağıntılı olduğunu öne sürmektedir.

2. 4. Öz-Anlayış ile Psikolojik Kavramlar Arasındaki İlişkiler

Sosyal psikoloji ekolünden ve Budist bir gelenekten gelen Neff (2003, 2003), duyarlılığı şefkat, ortak insanlık ve farkındalıkla ilgili çok kutuplu bir yapı olarak gören bir öz-anlayış ölçeği geliştirmiştir. Şefkat, kişinin kendi yaşadığı zorlukları anlaması ve başarısızlıkla karşılaştığında kendine karşı peşin hükümlü ve eleştirici olarak yaklaşmasının yerine şefkatli ve sıcak olmasını anlatmaktadır. Ortak insanlık, kişinin kendi tecrübelerini kişisel, soyutlayıcı, utanç verici olmak yerine insanlığın ortak tecrübelerinin bir parçası olarak görmeyi anlatmaktadır. Farkında olarak kabul, acı veren düşünce ya da hislerin aşırı özdeşleşmeye yol açması yerine bilinçli bir şekilde kabulünü anlatmaktadır. Öz-anlayış kendine güvenden farklıdır ve iyi durumda olmanın birçok belirtisinin göstergesidir. (Gilbert ve Procter, 2006, s. 358)

Neff tarafından budist bir bakış açısıyla öz-anlayış kavramı ortaya atılmıştır. Kendine karşı şefkat ve kendine karşı yargılayıcı olmayı da içeren, kişinin kendisi tarafından yönlendirilen duyarlılığın altı bileşenini ölçen bir ölçek geliştirmiştir. Kişinin kendine gösterdiği duyarlılığın kendine güvenle alakalı olduğunu ve depresyon ya da endişe ile olumsuz ilişkisi olduğunu ortaya çıkartmıştır. (Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus ve Palmer, 2006, s. 186)

Öz-anlayış, kişinin kendine karşı şefkatli ve peşin hükümlü olmayan bir tutum sahibi olmasını ve başkalarıyla benzerliklerine dair farkındalık geliştirmesini yansıtmaktadır. Deneysel sonuçlar, öz-anlayışın bağışlayıcılıkla ilgili olduğunu ortaya çıkartmıştır. (Breen, Kashdan, Lenser ve Fincham, 2010, s. 933; Akt, Alp, 2012).

Öz-anlayış kavramı, doğu felsefelerinde yüzyıllardır bulunmasına karşın Batı için oldukça yenidir. Geçtiğimiz yüzyılda Budizm ve Batı psikolojisi arasında karşılıklı fikir alışverişinde, özellikle de farkındalığın zihinsel sağlığı arttırması konusunda bir artış görülmüştür. (Neff, 2009, s. 212; Akt, Alp, 2012)

Öz-anlayış, kişinin kendi sağlıklı ve iyi olma arzusunu anlatmaktadır. Öz-anlayış sahibi bireyler başarısızlığa uğradıklarında kendilerini suçlamadıklarından hatalarını daha çok kabul edebilirler, üretken olmayan davranışlarını değiştirebilir ve yeni zorluklarla baş edebilirler. Sınıf ortamında öz-anlayışa dair yapılan bir çalışmada öğrenmeyle ilgili hedeflerle olumlu, performansla ilgili hedeflerle olumsuz ilişkisi olduğu bulundu (Neff, Hseih ve Dejithirat, 2005). Dolayısıyla, öz-anlayış sahibi bireyler öğrenmeye ve gelişmeye daha çok güdülenmiş durumdadırlar. Bununla birlikte, öz-anlayış aşırı kendine güvende kaynaklanan olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına yol açmadan, psikolojik olarak fayda sağlamaktadır. (Neff, 2009, s. 213; Akt, Alp, 2012)

Henüz çok yeni kavram olmakla birlikte, literatürde öz duyarlılık ile diğer psikolojik yapılar arasında meydana gelen ilişkileri inceleyen çeşitli çalışmalar vardır. Neff (2003), yapmış olduğu bir çalışmada, öz-duyarlılık yapısının istatistiksel bir şekilde sosyal beğenilirlik ile ilişkili olmadığı ve öz-duyarlılık seviyesi yüksek olan kişilerin diğerlerine olduğu kadar kişilerinin kendilerine de nazik bir şekilde davrandığı fakat öz-duyarlılık seviyesi düşük olanların ise diğer kişilere kendilerinden daha nazik bir şekilde davrandığını bulmuştur. Neff (2003) öz anlayış ölçeğinin uyum geçerlilik çalışmasında öz-duyarlılık yapısının, öz-eleştiri (-.65) ile negatif ve sosyal bağlantı (.41) ile pozitif ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Ek olarak öz-anlayış anksiyete (-.65), öz-eleştiri (-.65) ve nörotik mükemmeliyetçilik (-.57) ve depresyon (-.51) arasında negatif, yaşam doyumu arasında (.45) ise pozitif ilişkiye rastlanılmamış ve neticeye göre bu değişkenlerin öz-duyarlılığı tahmin etmeye yönelik değişken olduğu kanıtlanmıştır. Aynı zamanda çalışmada öz-duyarlılık ile narsizim arasında ise ilişki olmadığı görülmüştür.

Öz-anlayış, olgunluğun önemli bir özelliği olabilir. Araştırma sonucuna göre, öz-anlayışın küçük ama belirgin bir biçimde yaşla ilgisi vardır (Neff ve Vonk, 2009). Belki de daha önemli bir biçimde, öz-anlayış, duygusal zeka ve bilgelik ile güçlü bir şekilde ilişkilidir (Neff, 2009; Akt, Alp, 2012). Maslow, İnsan Olmanın Psikolojisi'nde (1968) olgunluğun, başkalarına olduğu kadar kişinin kendisine karşı da yargılayıcı olmayan, affedici ve kabul edici olduğunu öne sürmektedir. Öz-anlayış, var olmanın somut örneğidir ve gelişim psikologlarına kişinin kendisinden kaynaklanan sağlık durumlarıyla ilgili anlayış kazandırabilir. (Neff, 2009, s. 213; Akt, Alp, 2012).

2. 5. Öz-Anlayış ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar

2. 5. 1. Psikoanalitik Kuram

Winnicott (1953;1971; Akt, Sümer, 2008)'un psikinalatik geleneğindeki obje ilişkisinden doğan gizil boşluk kavramı özellikle düşüncelilik unsuru olmakla beraber, öz-anlayış'ın yapısıyla alakalı olduğu görülmektedir (Akt, Sümer, 2008). "Gizil boşluk" Winnicott'un fantezi ve gerçek arasında yatan ortak deneyim alanını ifade etmek için kullandığı genel bir terimdir. Kavram bebeğin obje gelişiminin ilk ilerlemesinin anne çocuk sembiyozundan, anne ve çocuğun iki ayrı birey oluşuna kadar olduğu fikrinden doğmaktadır. Başlangıçta, çocuk bütün dünyayı kapsayan ve kendi içinde yeterli olan fantezide yaşamaktadır. Zamanla, büyüyen gelişen çocukta farkındalık başlar. Çünkü istekleri tamamen yerine getirilmiyordur ve artık "ben" kavramı sona erer "ben değil" kavramı başlar. Gizil boşluk "ben" ve "ben değil" arasında var olmaktadır ama paradoksal olarak her ikisini de kapsar.

Bireyle alakalı ne içsel ne de dışsal bir durumdur. Var olmayan ve henüz oluşmaya başlamış bir boşluktur. Bu boşluk hem çocuk ve annesi olduğunun farkına varmaya başlamasıyla kendini ayrı bir birey olarak görmeye başlaya bilmektedir. Çocuk nesne sürüklendiğinde büyüdükçe ve olgunlaştıkça, kendi gizil boşluğunu yönetme kabiliyetine sahip olmaya başlayacaktır (Ogden,1990; Akt, Sümer, 2008).

Çocuk bana ve bana değil duygularını algıladığı zaman öz-anlayış duygusunun başlangıcıdır. Çünkü bunlar öz-anlayış duygusunun bileşenleridir. Böylece çocuk insanlığının farkına varır ve objektif bakış açısından kendine bir açı yaratabilme yeteneğine sahip olur. Kendisiyle diğerlerini bağlayan bu gizil süreç, hem düşünceli olmanın hem de ortak insanlığın tecrübesiz farkındalığını içerir (Kirkpatrick, 2005; Akt, Sümer, 2008).

2. 5 2. İlişkisel Kuram (Relational Theory)

Jordan (1989, 1991a, 1991b; Akt, Sümer, 2008) yazılarında kısaca kişisel empati ile ilgili yazmış ve bu yazılarda kişisel empati kavramını, insanın kendisine yargılamadan ve açık bir şekilde yaklaşabilmesi olarak tanımlamıştır. Jordan(1989)'a göre; kişisel empati diğer insanlara karşı duyulan empatiye benzer, diğer insanlara karşı duygusal olarak bağlanılır ve benzerlikler görülebilir. Böylelikle, kişi insan olmanın doğasından kaynaklanan hata ve kusurları ile empati kurar. Jordan kişisel empatinin bir çeşit "düzeltici ilişki tecrübesi" olduğu söyler. Burada, kişiliğin daha önce yargılanan ve kabullenilmeyen tarafları kabullenilmeye başlanır ve anlayışlı, kibar bir tavırla yaklaşılır. Dolayısıyla, Jordan'ın kişisel empati tanımının dolaylı olarak öz-anlayış kavramının şu üç elementine dokunduğunu söyleyebiliriz: kendine karşı kibar olmak, genel insanlık özellikleri ve düşünceli olmak. Jordan, kişisel

empatiden temel olarak karşılıklı empatik terapiden doğan bir süreç olarak bahseder ve kişisel empatinin insanların kendilerini görüşlerini ve ilişki imajlarını yapısal olarak uzun süreli değişimlere sürükleyebileceğini iddia eder. Bu da psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyecek bir özelliktir (Akt: Neff, 2003a).

2. 5. 3. Hümanistik Kuram

Öz-anlayış kavramı birçok hümanistik psikologun çalışmasında da yer almaktadır (Ellis, 1973, Fromm, 1963; Maslow 1954; Rogers, 1961; Akt: Neff, 2003a). Maslow (1968) “bir var olma psikolojisine doğru” adlı eserinde insanların acılarını kabullenme ve hatalarını gelişim için bir fırsat olarak görmelerini desteklemenin önemini belirtmiştir. Ona göre “birçok psikolojik rahatsızlığın en büyük nedeni kişinin kendisinden duygularından, dürtülerinden, hatıralarından, kapasitelerinden, potansiyellerinden korkmasıdır. Genelde bu tip bir korku savunmacıdır, yani kendi öz güvenimizi korur” (s.60). İnsanları kendi hatalarına karşı şefkatli olmak için yüreklendirmek kişinin kendini anlamasını arttırmak için bir yoldur. Bu da Maslow’un kişinin kendine yönelik olarak algılamasını artırır. Bu şekilde öz-anlayış Rogers’ın (1961) kişinin kendine yönelik “koşulsuz pozitif saygı”sı ile karşılaştırılabilir. Kişinin kendine karşı koşulsuz pozitif yargılamalar yapması anlamında değil ama kendine karşı anlayışlı bir tutum takınması ile ilgilidir. Rogers & Stevens (1967 Akt, Sümer, 2008) yargılayıcı olmayan, kibar kişisel tutumların hasta odaklı terapide varılmaya çalışılan son nokta olduğunu ve böylelikle bireyi daha kendinden haberdar, daha kendini ifade edebilen, daha az savunmacı ve daha açık olmasına yardımcı olduğunu söylemektedir (s.55). Benzer şekilde, Sydner (1994 Akt, Sümer, 2008) terapinin amacının hastaların “ içsel empati; yani kişinin kendi tecrübelerine yönelik olarak temelde merak ve şefkat dolu bir tutum içinde olması” olarak tanımlamıştır (s.90). Sonuç olarak, öz-anlayış bireye, Ellis’in (1973) adlandırdığı gibi “ koşulsuz öz-anlayış” sağlanmaktadır ve burada kişiliğe puan verilmemekte, onun yerine var oluşun içsel bir yönü olarak kabul edilmektedir. Bu da Ellis’in psikolojik sağlık için anahtar olarak gördüğü iyilik durumunu zenginleştirmektedir(Akt: Neff, 2003a).

2. 5. 4. Duygusal Düzen (Emotional Regulation)

Öz-anlayış yapısı duygusal gelişim alanındaki yakın zamanda yapılan çalışmalarla da özellikle başa çıkma ve duygusal düzenleme ilgilidir (Neff, 2003a). Brenner & Salovey (1997 Akt, Sümer, 2008) başa çıkma ve duygusal düzenleme için genellikle birbiri yerine kullanılabilir demektir. Thompson (1994 Akt, Sümer, 2008)’a göre duygusal düzenleme bireylerin duygularına dikkat etmeleri, duygusal yoğunluklarla başa çıkabilmeleri

ve zorluklarla karşılaştığında duygusal durumların doğasını, anlamını dönüştürebilme sürecini anlatır. Lazarus (1993)'a göre geleneksel olarak duygusal odaklı başa çıkma, insanların sorunları ile yüzleşmektense kaçış reaksiyonları olarak görüldü (örneğin, önemli şeyler karşısında gülüp geçme). Daha yakın zamanlarda ise psikologlar, duygusal odaklı başa çıkmanın daha yapıcı olabileceğini belirttiler (Stanton, Danoff-Burg, Camron, & Ellis, 1994; Syanton, Kirk, Cameron, & Danoff-Burg, 2000; Akt: Neff, 2003a). Birçok yönden, öz-anlayış faydalı bir duygusal başa çıkma yaklaşımı olarak görülebilir. Öz-anlayış, kişinin bilinçli olarak duygularının farkında olmasını ve böylelikle acı veren duyguları yok saymak yerine anlayışla karşılaşması gerekliliğini vurgulamaktadır(Bennett- Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997; Akt: Neff, 2003a). Dolayısıyla, olumsuz duygular, olumlu hale çevrilir ve o anki durumun daha iyi anlaşılmasını sağlar, gerekli önlemlerin uygulanmaya koyulmasını kolaylaştırır. Bu nedenden ötürü öz-anlayış duygusal zekanın önemli bir kısmını oluşturur (Neff, 2003a).

2. 6. Öz-anlayış ve Öz-acıma

Araştırmacılar öz-anlayışın, öz-acımadan oldukça farklı bir kavram olduğunu ifade etmiştir (Goldstein & Kornfield, 1987; Akt, Akın, 2009). Bireyler diğerlerine acıdıklarında, kendilerini onlardan ayrı ve bağlantısız olarak görürken (çok şükür bu onların problemi benim değil), anlayış durumunda bireyler kendilerini diğerleriyle bağlantılı olarak algılar ve problemlerin tüm insanlık için var olan ortak deneyimler olduğunu düşünürler (bugün onun problemi olan şey yarın benim de basıma gelebilir). Benzer olarak bireyler kendilerine acıdıklarında, problemlerinin içine dalarak diğerlerinin de aynı problemlere sahip olduklarını unuturlar. Öz-acıma yasayan bireyler, diğerleriyle olan bağlantı ve ilişkilerini göz ardı ederler ve dünyada o problemi sadece kendilerinin yaşadığını düşünürler. Öz-acıma, diğerlerinden ayrılma duygusunu benmerkezci biçimde vurgular ve kişisel acı çekmenin boyutlarını artırır. Öte yandan öz-anlayış, herhangi bir çarpıklık veya bağlantısızlık olmaksızın, bireyin kendi ve diğerlerinin deneyimlerini birbiriyle ilişkili olarak algılamasına izin vermektedir (Neff, 2003b).

Öz-anlayış ile öz-acımanın ayrıldığı diğer bir nokta, bireylerin acı ve sıkıntılarını tanımlama boyutlarıdır. Kendine acıyan bireyler, acı veren deneyimlerin kendilerini sürüklemesine ve yutmasına izin vererek bu deneyimlerle yoğun biçimde ilgilenirler.

Bireylerin kendilerini duygusal tepkilerine aşırı biçimde kaptırdıkları ve alternatif duygusal tepkiler ve bilişsel yeniden yorumlamalara izin veren kişiliğin diğer yönlerine

ulaşamadıkları için, bu süreç “aşırı-özdeşleşme” olarak adlandırılır (Bennett-Goleman, 2001; Akt, Akın, 2009). Bireyin farkındalığı öznel tepkilerle tamamen yok edildiği için, birey geriye dönerek daha nesnel bir perspektif takınamaz. Bununla birlikte öz-anlayış, bireyin benliğiyle ve diğer bireylerle ilişkili deneyimleri kavramasına izin veren biliş ötesi aktiviteyle meşgul olmasını gerektirir. Bu süreç bireyin kendisiyle aşırı ilgilenmesi ve özdeşleşmesini ve sosyal ilişkinin kopmasına neden olabilecek benmerkezci yabancılaşmayı engeller. Aynı zamanda bireyin kişisel deneyimlerini daha geniş bir perspektiften ele almasına ve yaşanan sıkıntı ve acı dolu deneyimlerin boyutlarını daha net görmesine yardımcı olur (Neff, 2003a).

2. 7. Öz-anlayış ve Öz-saygı Kavramları Arasındaki Farklar

Öz-anlayışın, öz-saygı ile ilişkilendirilen birçok psikolojik fayda ile ilişkili olduğu ancak öz-saygının barındırdığı gizli tehlikelere neden olmadığı ileri sürülebilir. Öz-anlayışı yüksek kişiler kendilerine karşı olumlu bir duygusal tutum içindedir ve dolayısıyla kendilerine sevecen ve şefkatli davranırlar (Neff, 2003b). Bu durum kişiyi öz-yargılamanın neden olduğu depresyon ve anksiyete gibi engelleyici etkilere karşı korur (Blatt ve ark., 1982; Akt, Arda, 2012). Ancak öz-anlayış, kişinin ve diğer kişilerin performans değerlendirmelerini veya ideal kabul edilen standartlara uygunluğunu temel almaz. Öz-değerlendirme süreci tamamen devre dışı kalır ve kişi, kendini olumlu veya olumsuz şekilde yargılamak yerine kendine karşı duyarlı davranıp, insanlığın ortak paylaşımlarının bilincine varır (Neff, 2003b). Böylelikle öz-anlayış, öz-saygıyı koruma çabasından kaynaklanan narsist ve benmerkezci eğilimlerinin ortaya çıkmasına engel olmuş olur (McMillan, Singh ve Simonetta, 1994; Akt, Arda, 2012). Kişi kendini diğerlerinin karşısına koymak yerine onlarla bağlantılı olduğunu hisseder. Neff ve Vonk’un 2009 yılında yürüttüğü çalışmada öz-anlayış ve öz-saygının mutluluk, iyimserlik ve olumlu duygulanımı yordaması konusunda istatistiksel olarak yakın sonuçlar elde edildiği, ancak öz-saygının narsisizm ile olumlu yönde ilişkili olduğu belirtilmesine rağmen, öz-duyarlılık ve narsisizm arasında böyle bir ilişkinin bulunmadığı bildirilmiştir.

Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock (2007) tarafından yürütülen araştırmada, 102 üniversite öğrencisine bir görev verilmiş ve daha sonra kendilerinin ve diğer öğrencilerin performanslarını değerlendirmeleri istenmiştir.

Araştırmanın değerlendirme kısmında öğrencilerin kendi değerlendirmeleri ile diğer öğrencilerin onlar hakkındaki değerlendirmeleri karşılaştırılmıştır. Öz-anlayış düzeyi düşük öğrencilerin kendi performanslarını olduğundan daha düşük değerlendirdikleri görülmüştür. Yüksek öz-saygı düzeyine sahip öğrenciler kendi performanslarını olduğundan daha yüksek

değerlendirmiş, yüksek öz-anlayış düzeyine sahip öğrenciler ise performanslarını en doğru şekilde değerlendiren öğrenciler olmuştur.

Neff, Kirkpatrick ve Rude'un 2007'de yürüttüğü çalışmanın sonuçları, öz-saygı ve öz-anlayış karşılaştırması konusunda ilginç veriler sunmaktadır. Bu çalışmada mülakat ortamı taklit edilmiş ve katılımcılara genellikle mülakatlarda korkulan "En zayıf bulduğunuz yönünüzü anlatınız." sorusu yöneltilmiştir. Sorunun cevaplanmasından sonra öz-anlayış düzeyi yüksek kişilerde anksiyete düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Ancak öz-saygı düzeyinin yüksekliği bu şekilde bir tampon etkisi yaratmamıştır. Ayrıca, öz-duyarlılık düzeyi yüksek kişilerin soruyu cevaplarken "ben" kelimesini az kullanıp "biz" kelimesini daha çok kullandığı ve arkadaşlar, aile, iletişim ve diğer insanlara ilişkin daha fazla sosyal içerikli atıfta bulunduğu tespit edilmiştir. Öz-saygı düzeyi yüksek kişilerde dilin bu şekilde bir kullanımı belirlenmemiştir. Bu sonuçlar öz-anlayışın kişisel başarısızlıklar söz konusu olduğunda diğer insanlarla daha fazla bağlantı kurulmasına olanak sağladığı görüşünü desteklemektedir.

Teorik olarak kişinin öz-anlayış düzeyini yükseltmek öz-saygısını arttırmaktan daha kolaydır çünkü öz-anlayış kişinin kendisi hakkında gerçekçi olmayan fikirler edinmesini gerektirmez (Neff, 2003b). Swann'a (1992; Akt, Arda, 2012) göre insanlar kendileri hakkında olumlu geribildirim almak istedikleri kadar, gerçekçi ve kendileri hakkındaki inançlarını doğrulayan geribildirimler almayı da istemektedir. Damon'a (1995; Akt, Arda, 2012) göre, gerçekçi olmayan övgünün bir diğer zararı da kişinin zararlı veya sağlıksız davranışlarını değiştirmesi gerektiğini fark etmesine engel olmasıdır (Akt, Arda, 2012). Diğer taraftan kişinin başarısızlık ya da yetersizliklerine duyarlılıkla yaklaşması, kusurlarını açıkça fark etmesine yardımcı olur. Bu farkındalığa ulaşan kişi, değerini veya statüsünü yükseltmek için değil, kendisinin ve diğerlerinin iyiliğine önem verdiği için zararlı davranışlarını düzeltme yoluna gidecektir (Neff, 2003b).

2. 8. Öz-Anlayış ve Kültür

Markus ve Kitayama'nın (1991; Akt, Arda, 2012) benlik kurgusu kuramına göre Doğu toplumlarında kişilerin benlik kurgusu diğer kişiler ile karşılıklı bağımlı iken, Batı toplumlarında kişilerin benlik kurgusu bağımsızdır. Bu bilgiye dayanarak Doğu toplumlarında kişilerin öz-anlayış düzeylerinin daha yüksek olması beklenebilir.

Ancak benlik kurgusu kuramı ile ilgili çalışmalar, Doğu toplumlarında kişilerin davranışlarını sosyal ilişkilerin gereksinimlerine uydurmaya eğilimli olduğunu ve bu nedenle

Batı toplumlarındaki kişilere göre daha çok öz-eleştiri yaptıklarını öne sürmektedir (Heine, Markus ve Kitayama, 1999; Kitayama, Markus, Matsumoto ve Norasakkunkit, 1997) ; Akt, Arda, 2012. Bağımsız benlik kurgusu ele alındığında da benzer bir durumla karşılaşılmaktadır. Bağımsız benlik kurgusu kişinin kendisiyle ilgilenmesini öngördüğü için öz-anlayış düzeyini artırabilir. Ancak diğer taraftan bağımsızlık diğer kişilerden ayrı ve izole olma anlamına da gelebilir, bu bakımdan öz-anlayış düzeyini azaltması beklenecektir. Bu konuya ışık tutmak amacıyla; Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008) Tayland, Tayvan ve Amerika Birleşik Devletleri'nde öz-anlayış, benlik kurgusu ve psikolojik iyi olma hali kavramlarını inceledikleri bir çalışma yapmıştır. Tayland'da Budizm'in etkisi güçlü olduğu için, duyarlık kavramının değeri çocuk yetiştirmede ve günlük etkileşimlerde sıkça vurgulanmaktadır. Bu nedenle çalışmadan önce en yüksek öz-anlayış düzeyinin Tayland'da ortaya çıkacağı öngörülmüştür. Tayvan'da ise Konfüçyus öğretilerinin etkisi daha kuvvetlidir ve bunun bir sonucu olarak çocuk yetiştirmede ve sosyal kontrol aracı olarak utanç kavramı ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle en düşük öz-anlayış düzeyinin Tayvan'da ortaya çıkacağı öngörülmüştür.

Amerikan kültürü öz-anlayış konusunda karışık mesajlar vermektedir, örneğin olumlu duygulanım önemlidir ancak aynı zamanda yalnızlaştıran ve rekabetçi bir dünya görüşü hakimdir. Bu nedenle öz-anlayış düzeyinin Tayland ve Tayvan'da elde edilecek değerlerin ortasında kalacağı öngörülmüştür.

Araştırma sonuçları tüm bu hipotezleri doğrulamış, aynı zamanda üç kültürün öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda benlik kurgusu kontrol edildiğinde, bu kültürel farklılıklar değişmemiştir, bu da öz-anlayıştaki değişimin benlik kurgusu tarafından açıklanmadığını göstermektedir. Tayvan ve Tayland'ın bağımlı benlik kurgusu düzeyi neredeyse aynı iken, öz-anlayış düzeyleri önemli ölçüde farklılık göstermiştir.

Sonuçlar bağımlılık ve bağımsızlığın kültürler arasında farklı anlamlara gelebileceğini göstermektedir. Bağımlılık, belirli bir sosyal sisteme sıkı bir şekilde bağlı olmayı gerektirir. Eğer Tayland'da olduğu gibi bu sosyal sistem öz-anlayış kavramına değer veriyorsa, bu sisteme bağlı olmak öz-anlayışa önem vermek ve öz-yargılama davranışını azaltmak anlamına gelecektir. Eğer sistem Amerika Birleşik Devletleri ve Tayvan'da olduğu gibi öz-anlayışa özel bir önem vermiyorsa mevcut değerler sisteminden bağımsız olmak, kişinin kendisine duyarlı davranmasını kolaylaştırabilir.

Araştırma sonuçları ayrıca üç kültürde de yüksek öz-anlayış düzeyinin daha düşük depresyon ve daha yüksek yaşam tatmini düzeylerini yordadığını göstermiştir, bu da öz-anlayışın değişik kültürlerdeki yaygınlık düzeyinin değişmesine rağmen evrensel faydalar sağlayabileceğine işaret etmektedir.

2. 9. Öz-Anlayış ve Öz-Güven

Sullivan, düşük öz-güvenin önemli diğer kişilerin (significant others) kendisini daha az saygıdeğer buldukları gibi yargılarının kişiselleştirilmesinin ve uygun olmayan deneyimlerin sonucu olduğunu söyler. Köklerini samimiyet (Intimitat) ihtiyacından alan, gereksinimlerin doyurulduğu ve güven kazanılan durumları içeren impulsar sonucu gelişen konjunktiv motivasyon (sosyal ilişki motivasyonu)'dan bahseder. Ancak, düşük özgüven konjunktiv motivasyonun gösterilmesini engeller; yani bir başka insana iyi duyguların ifade edilmesini zorlaştırır. Ayrıca, Sullivan, düşük öz-güveni olan insanların anksiyetelerini maskeleyerek ve sosyal izolasyonla azalttıklarını, anksiyetelerini ve diskonjunktiv motivasyonlarını kişiler arası ilişkilerde bağımlı davranışlar veya hipokondriyak uğraşlara yönlendirdiklerini veya antisosyal davranışlarla gösterdiklerini söyler (Sullivan, 1953; Akt: Sümer, 2008).

Öz-anlayış yapısı, son zamanlarda popüler olan kendine güven kavramına bir alternatif oluşturmaktadır. Harter (1999; Akt: Sümer, 2008) düşük öz güvenin motivasyon eksikliği, depresyon ve intihar düşünceleri gibi negatif psikolojik sonuçlara götürmesinden hiç şüphesi yokken, insanların öz güvenini arttırmanın da tek çözüm mü olduğu yine tartışılmaktadır (Akt: Sümer, 2008). Psikologlar her ne kadar yıllardır kendine güven kavramını yüceltseler de, son yapılan araştırmalar bu kavrama aşırı bağlanmanın bazı kötü yanlarının (Crocker&Park, 2004; Akt: Sümer, 2008) narsizm (Bushman& Baumesiter, 1998; Akt: Sümer, 2008), bozulmuş kişilik algılamaları (Sedikides, 1993; Akt: Sümer, 2008), ön yargı (Aberson, Healy, & Romero, 2000; Akt: Sümer, 2008), egoyu tehdit edici davranışlara karşı şiddet (Baumeister, Smart, & Boden, 1996) olabileceğini göstermektedir (; Akt: Sümer, 2008) Öz güveni koruma veya arttırma çabaları, kişisel bilginin çarpıtılmasına da yola açabilir (Baumeister, Heatherton & Tice, 1993; Sedikides, 1993; Taylor & Brown, 1988; Akt: Neff, 2003a). Bu da, değişim ve gelişimin gerekli olduğu alanların belirlenmesini güç hale getirir. Neff (2003a) öz-anlayışın, öz güvenle özdeşleştirilen psikolojik faydaların birçoğunu barındırdığını ifade etmiştir. Neff (2003b) yapmış olduğu çalışmada da öz-anlayış ve öz-güven ölçümlerinin birbirleriyle yüksek ölçüde ilişkili, fakat bu iki yapının kavram olarak da farklı olduğunu bulmuştur.

2. 10. Öz-Anlayış ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler

Son zamanlarda benlik saygısı kavramının başlıca psikolojik sağlık göstergesi olarak kullanılmasına yönelik çeşitli eleştiriler yapılmıştır (Baumeister ve diğerleri, 1996; Ellis & London, 1993; Finn, 1990; Hewitt, 1998; McMillan ve diğerleri, 1994; Akt: Öveç, 2007). Öz değer yargılarından kaynaklanan benlik saygısı, yargı ve karşılaştırmalardan oluşmaktadır (Coopersmith, 1967; Harter, 1999; Akt: Öveç, 2007). William James'in öne sürdüğü gibi, benlik saygısı, konunun algılanan önemine (bunda iyi olmak önemlidir) bağlı olarak, belli standartlar açısından (yeteri kadar iyi olmak neye göre belirlenir), kişisel performansın değerlendirilmesini (ne kadar iyiyim) içerir. Benlik saygısı aynı zamanda bireyin kendisini ne kadar değerli göreceğini belirleyebilmesi için, diğerlerinin ona yönelik değerlendirmelerini de (diğerlerinin beğenmesi için neler yapmalıyım) içerir (Cooley, 1902; Mead, 1934, aktaran; Neff, 2003b). Sosyal karşılaştırma da benlik saygısının önemli bir belirleyicisi olduğu için (Aspinwall & Taylor, 1993; Beach & Tesser, 1995; Buunk, 1998; Deci & Ryan, 1995; Suls & Wills, 1991; Akt: Öveç, 2007), birey kendini diğerlerinin performansına göre değerlendirir.

Yüksek benlik saygısının psikolojik yararları hem akademik çalışmalarda hem de popüler yayınlarda geniş biçimde ele alınmış ve birçok okul öğrencilerin benlik saygılarını geliştirmek için geniş-ölçekli programlar geliştirmiştir (Coopersmith, 1967; McKay & Fanning, 1987; Rosenberg, 1979; Akt: Öveç, 2007). Düşük benlik saygısının motivasyon yoksunluğu, depresyon ve intihar eğilimi gibi birçok negatif psikolojik çıktılarla ilişkili olduğuna yönelik şüpheler olmakla birlikte, benlik saygısını artırmanın tüm sorunları ortadan kaldıracığı kesin değildir. Öncelikle, benlik saygısı değişime karşı oldukça dirençli olduğu için bireylerin benlik saygısını artırmak güçtür (Swann, 1996; Akt: Öveç, 2007). Ayrıca yüksek benlik saygısı negatif sonuçlara da yol açabilir. Bazı psikologlar benliği aşırı vurgulama ve sevmenin narsizme, aşırı öz- ilgiye, ben-merkezliliğe ve diğerlerine yönelik ilginin kaybolmasına yol açacağını savunmuştur (Damon, 1995; Seligman, 1995; Akt: Öveç, 2007). Benlik saygısını koruma veya geliştirme çabaları, değişim ve gelişime ihtiyaç duyulan alanların tanımlanmasını zorlaştırarak, öz-bilginin çarpıklaşmasına da yol açabilir (Baumeister ve diğerleri, 1993; Sedikides, 1993; Taylor & Brown, 1988; Akt: Öveç, 2007).

Yüksek benlik saygısı arzusu, karşılaştırma gereken durumlarda bireyin kendisini daha değerli görmesine ve diğer bireyleri değersiz varlıklar olarak görme isteğine (Crocker ve diğerleri, 1987) ve yüksek benlik saygısı düşük benlik saygısına göre diğer bireyler; Akt:

Öveç, 2007e yönelik daha fazla ön-yargıya neden olabilir (Aberson ve diğerleri, 2000; Turner ve diğerleri, 1987; Akt: Öveç, 2007). Son olarak Baumeister ve diğerleri (1996) şişirilmiş benlik saygısının, egoya tehdit olarak algılanan bireylere yönelik saldırganlık ve şiddete neden olabileceğini savunmuştur. Bu nedenlerden dolayı bazı psikologlar, bireyin kendine yönelik işlevsel tutumlarını ve psikolojik sağlığını ifade etmek için öz-yeterlilik (Bandura, 1990; Akt: Öveç, 2007) veya doğru benlik saygısı (Deci & Ryan, 1995) gibi alternatif kavramlar geliştirmişlerdir. Budist felsefesinde önemli bir kavram olan öz-anlayış incelendiğinde bu kavramın da faydalı bir alternatif olacağı görülmektedir (Bennett Goleman, 2001; Brown, 1999; Rosenberg, 2000; Salzberg, 1997; Wallace, 1999; Akt: Öveç, 2007).

2. 11. Öz-Anlayışın Ölçülmesi

Öz-anlayış Neff (2003a) tarafından geliştirilen ve yeni bir ölçek olan öz-anlayış ölçeği ile değerlendirilmektedir. Bu ölçek, öz-anlayış yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine yönelik (self-report) bir ölçektir. 26 maddelik bir ölçme aracı olan Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, öz-anlayış yapısını oluşturan 6 alt boyutun varlığı doğrulanmıştır: öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların farkında olma, yabancılaşma, bilinçlilik ve aşırı-özdeşleşme. Ölçeğin puanlanmasında negatif ölçekler (öz-yargılama, yabancılaşma ve aşırı-özdeşleşme) ters puanlanmıştır ve altı alt ölçeğin toplamı bireyin tüm öz-anlayış puanını verir (Neff, 2003a).

Ölçek geliştirme katılımcılarla küçük gruplar halinde görüşüldüğü bir pilot çalışmayla başlamış ve bu çalışmada öz-anlayışı üç boyutuyla ilişkili benlik süreçleri hakkında katılımcılara açık uçlu sorular sorulmuştur. Bu oturumların amacı, bireylerin acı ve başarısızlık deneyimlerine yönelik tepkilerini doğal olarak nasıl ifade ettiklerini tanımlayarak, ölçek maddelerinin kolayca anlaşılabilirliği, ortak bir anlaşılma zemini oluşturmaktır (Neff, 2003a). Katılımcılar aynı zamanda ölçek maddesi olabilecek bazı potansiyel maddeleri cevaplamış ve bu maddelerin anlaşılabilirliğine ve tartıştıkları konuyla ne derece bağlantılı olduğuna ilişkin geri dönüt sağlamıştır.

Her oturumun sonunda, öz-anlayış yapısı açıklanmış ve katılımcılardan yorumları istenmiştir. “Çok fazla” yorumu maddenin öz-anlayış yapısını net olarak ölçemediğini, daha az başarılı olduğunu, öz-anlayış ile kendine acımayı birbirinden ayırmak için yeterli olmadığını göstermekteydi. Pilot çalışmanın ikinci aşamasında katılımcılara öz-anlayış ölçeği uygulanmış ve onlardan anlaşılır olmayan maddeleri belirlemeleri istenmiştir. Bir sonraki çalışmada, madde havuzundaki sorular üniversite öğrencilerine uygulanmış ve güvenilirlik

puanlarına ve faktör yüklerine göre final maddeleri seçilmiştir. Faktör analizi, öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların farkında olma, izole olma, bilinçlilik ve aşırı-özdeşleşme şeklinde altı faktörlü modeli desteklemiştir.

İç tutarlılık güvenirlik puanları ölçeğin bütünü için .92, öz-sevecenlik için .78, öz yargılama için .77, paylaşımların farkında olma için .80, yabancılaşma için .79, bilinçlilik için .75 ve aşırı-özdeşleşme için .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik puanlarının ise tüm ölçek için .93 ve altı alt ölçek için sırasıyla. 88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu görülmüştür (Neff, 2003a). Budist bireyler ile üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri açısından karşılaştırıldığı çalışmada ise birinci grubun ikinci gruba göre daha yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip olduğu görülmüştür.

2. 12. Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Düzeyleri İle İlgili Araştırmalar

Üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu bir araştırmada (Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011; Akt: Başak, 2012), öz duyarlılığın bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ortaya konulmuştur. Bu ilişkide bağlanma kaygısının öz duyarlılığı olumsuz; öz duyarlılığın öznel iyi oluşu olumlu yönde yordadığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile öz duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Akın (2010) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada öz duyarlılığın boyutlarından öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin yalnızlık ile olumsuz; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşimin yalnızlık ile olumlu yönde ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Raes (2010) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, öz duyarlılık ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide tekrarlayan olumsuz düşünceler ve endişenin rolü incelenmiştir. Tanı almamış üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu bu çalışmada, öz duyarlılık ile depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayan olumsuz düşüncelerin anlamlı bir aracılık sergilediği; öz duyarlılık ile kaygı arasındaki ilişkide ise hem tekrarlayan olumsuz düşüncelerin hem de endişenin anlamlı bir aracılık sergilediği ortaya konulmuştur. Bu araştırmada, öz duyarlılığın depresyon ve kaygıya sebep olan işlevsel olmayan düşünmeye yönelik bir kalkan görevi gördüğü belirtilmiştir.

Neff ve McGehee (2010), gerçekleştirdikleri bir araştırmada, öz duyarlılığın üniversite öğrencilerinde depresyon ve kaygı ile olumsuz; psikolojik iyi oluş, güvenli bağlanma ve sosyal bağlılıkla ise olumlu yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Bu

çalışmada ayrıca anne ilgisi ve işlevsel aile ortamının öz duyarlılığı anlamlı düzeyde yordayan faktörler olduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte bu çalışmada yapılan analizlerde, öz duyarlılığın anne ilgisi üzerinden psikolojik iyi oluşu açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Öz duyarlık, öz yeterlilik ve öğrenmeye yönelik kontrol inancı arasındaki ilişkileri araştıran İskender (2009), bu değişkenlerin cinsiyete göre bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkide öz duyarlık ölçeğinin alt ölçekleri kullanılmıştır. Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin, öz yeterlilik ve öğrenmeye yönelik kontrol inancı ile olumlu yönde; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşimin ise öz yeterlilik ile olumsuz yönde anlamlı ilişkililiğe sahip oldukları bulunmuştur.

Akın (2009), üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada öz duyarlılığın alt boyutları tek tek ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, öz duyarlılığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının boyun eğici davranış ile olumsuz; öz yargılama, aşırı özdeşim ve izolasyon boyutlarının ise olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma kapsamında yapılan yapısal eşitlik modeli analizinde öz duyarlılığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının boyun eğici davranışı olumsuz yönde; öz yargılama, aşırı özdeşim ve izolasyon boyutlarının ise olumlu yönde yordadığını göstermiştir.

Psikoloji dersi alan 210 üniversite öğrencisi üzerinde Thompson ve Waltz (2008)'in gerçekleştirdikleri bir çalışmada, travma sonrası stres bozukluğu ile öz duyarlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin öz duyarlık düzeyleri arttıkça kaçınmacı yaklaşımlarının azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, öz duyarlılığın, travmanın etkilerini daha uyumlu yollardan yaşanmasına olanak sağladığı şeklinde yorumlanmıştır.

Farklı kültürlere sahip bireylerin öz duyarlık düzeylerini incelemek amacıyla Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008), tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 181 Amerikalı, 233 Taylandlı ve 164 Tayvanlı üniversite öğrencisi araştırmanın katılımcılarını oluşturmuştur. Bu çalışmada, öz duyarlık düzeyleri en yüksek olan grubun Taylandlılar olduğu, onları sırasıyla Amerikalı ve Tayvanlı katılımcıların izlediği ortaya konulmuştur. Aynı çalışma kapsamında Tayvanlı katılımcıların ortak yaşama bağlı benlik yapılanmalarının öz duyarlılığın yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılırken Amerikalı ve Taylandlı katılımcılarda

bireyleşmenin öz duyarlılığı yordadığı belirlenmiştir. Öte yandan bu çalışmada öz duyarlılığın her üç kültürde de psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Neff vd. (2007), üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ile psikolojik uyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla iki çalışma gerçekleştirmiştir. Birinci çalışmada katılımcıların kaygı duymasını sağlayacak laboratuvar koşulları oluşturulmuştur. Bu araştırmayı gerçekleştiren araştırmacılar, öz duyarlık düzeyi yüksek katılımcıların daha az kaygılandıklarını belirlemişlerdir. Ayrıca bu çalışmada öz duyarlık düzeyi düşük olan katılımcıların zayıf yönlerinden söz edilirken daha çekingen davrandıklarına dikkat çekilmiştir. İkinci çalışmanın bulgularına göre ise öz duyarlık ile sosyal bağlılık arasında olumlu; öz duyarlık ile kendini yerme, depresyon ve kaygı arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Conway (2007; Akt: Başak, 2012), düşük sosyo-ekonomik gelir grubundan 410 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada, yaşı büyük, Afrika kökenli, çocuk sahibi ve sosyal destek kaynağı az olan bireylerin öz duyarlık düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte bu çalışmada süregelen yoksulluk örüntüsüne sahip olduğunu bildiren katılımcıların gelir düzeyi ve akademik başarıları arasındaki ilişkiye aracılık eden faktörün öz duyarlık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada (Öveç, 2007), öz duyarlık ile öz-bilinç depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmada öz duyarlılığın öz-bilinç, depresyon ve kaygıyı anlamlı düzeyde yordayan bir faktör olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz duyarlılığın cinsiyet açısından farklılaşmadığı ortaya konulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin alkol kullanımını açıklayan faktörleri belirlemek amacıyla Rendon (2006) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada bilinçlilik, öz duyarlık ve ruh sağlığı belirtilerinin alkol kullanımındaki rolü incelenmiştir. Bu araştırmada alkol kullanımının öz duyarlık ile olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırma kapsamında ruh sağlığı belirtilerinin alkol kullanımı ve öz duyarlık arasında kısmi aracılık ettiği ortaya konulmuştur. Bununla birlikte öz duyarlılığın psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde yordayan bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus ve Palmer (2006), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri bir araştırmada, akademik başarısızlık karşısında öz duyarlık temelli tepkiler üretmemenin depresyon belirtilerine yol açtığını ortaya koymuştur.

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmalar incelendiğinde kimilerinin öz duyarlık ile olumlu ya da olumsuz ilişkilere sahip değişkenleri ortaya koydukları kimilerinin öz duyarlık ile ise aracılık ve yordayıcılık ilişkilerine sahip değişkenleri belirlemeye yönelik oldukları görülmektedir. Bu araştırmaların sonuçlarına göre, öz duyarlılığın sağlıklı kişilik gelişimini besleyen olumlu bir yapı olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle öz duyarlılığın, bireylerin olumsuz yaşantıları ile olumlu yollardan başa çıkmalarını kolaylaştırabilecek bir faktör olduğunu söylemek mümkündür. Bir başka ifade ile yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular, öz duyarlılığın ruh sağlığını koruyucu bir özellik olduğuna işaret etmektedir.

2. 13. Psikolojik Dayanıklılık İle Öz Anlayış Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar

Bu bölümde “Psikolojik Dayanıklılık ve Öz Anlayış” arasındaki ilişkiler ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Literatür taramalarında öz anlayış ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerini birlikte ele alan araştırmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu nedenle öz anlayış ve psikolojik dayanıklılığı bir arada inceleyen araştırmalardan ulaşılabilenlerin hepsi bu bölümde sunulmuştur. Bu çerçevede ulaşılan araştırmalardan bir bölümü üniversite öğrencileri ile ilişkili iken bir bölümü de farklı yaş gruplarındaki bireyler ile ilişkilidir.

Thompson ve Waltz, (2008) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada travmatik yaşantılar geçirmiş olan üniversite öğrencilerinin, travma sonrası stres bozukluğu tepkileri ile öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişki incelemiştir. Bu araştırmada, kaçınmacı başa çıkma stratejileri ile öz anlayış arasında olumsuz bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulguya dayanarak, öz duyarlılığın, travmatik etkilerle uyumlu yollardan baş etmeyi kolaylaştırdığı belirtilmiştir.

Düşük gelirli ailelere sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik uyumlarını dengeli bir şekilde sürdürebilmelerini etkileyen faktörlerin incelendiği bir araştırmada (Conway, 2007), öz duyarlılığın gelir ve akademik başarı arasındaki ilişkiye aracılık eden bir faktör olduğu ortaya konulmuştur. Öz duyarlılığın yaşamın ve insanların mükemmel olamayacağına ilişkin farkındalık yarattığına, öz yeterlilik ve değerlilik algısını geliştirdiğine ve yaşamı olumlu bir şekilde yönetebilmeye yönelik çabalamayı arttırdığına dikkat çekilmektedir. Bu özellikleri nedeniyle öz duyarlılığın olumsuz koşulların doğurduğu acı ve üzüntüyü olumlu bir gelişmeye dönüştürmede etkili bir faktör olduğu belirtilmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde öz duyarlılığın olumsuz deneyimler ile başa çıkmadaki rolünü inceleyen Leary vd., (2007), öz anlayış düzeyleri yüksek olan bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları güçlüklerle karşı daha uyumlu tepkiler sergilediklerini, duygusal dayanıklılıklarının daha yüksek ve benlik kavramının daha olumlu olduğunu bulunmuşlardır.

Raque-Bogdan (2010; Akt: Başak, 2012), kısırlık problemi yaşayan evli çiftlerden kadınların yaşadıkları stresi azaltan faktörleri belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği bir çalışmada öz duyarlılığın umut ve olumlu-olumsuz etkilenme arasındaki ilişkide aracı bir faktör olduğunu bulmuştur. Buna bağlı olarak, öz duyarlılığın kısırlık sorunu yaşayan evli kadınların olumsuz etkilenmelerini azaltan koruyucu bir faktör olabileceği belirtilmektedir.

Jacobs, (2005), travmatik deneyimlerinin olumsuz etkileri nedeniyle yardım almaya başvuran yetişkin bireyler için öz anlayış temelli bir müdahale programı geliştirmiştir. Bu program kapsamında katılımcılara yaşamlarını yeniden yapılandırmave yaşamlarını işlevsel bir biçimde sürdürebilme konusunda yardım sunmak amaçlanmıştır. Bu kapsamda katılımcıların kaçındıkları deneyimleri ile yüzleşmelerine, bu deneyimlerin kendileri için anlamına ve öz duyarlılığın geliştirilmesine odaklanılmıştır. Uygulamanın sonunda öz duyarlılığın katılımcıların travmatik yaşantılar ile baş etmelerini kolaylaştıran bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Öz anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar, öz duyarlılığın hem üniversite öğrencilerinde hem de farklı risk gruplarındaki bireylerde psikolojik dayanıklılığı güçlendiren koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

Ayrıca ulaşılabilen araştırmalardan biri öz anlayış temelli psiko-eğitim programının travmatik yaşantılarla baş etmeyi kolaylaştırdığını ortaya koymuştur (Jacobs, 2005). Bu bölümde sunulan araştırmalardan tümü öz duyarlılığın güçlüklerle başa çıkmada etkili ve olumlu bir kişilik özelliği olduğuna işaret etmektedir.

2. 14. Öz-Anlayış Seviyelerini Artırma Eğitimleri

Öz-anlayış seviyesinin artırılması için birçok teknik mevcuttur. Düşünce tabanlı (mindfulness-based) terapötik teknikler özellikle iyi olanlardır (Hayes, Strosahl,& Wilson, 1999;Linehan, 1993; Segal, Williams,& Teasdale, 2002; Akt: Sümer, 2008). Öz-anlayış duygusal düzenlemeyi ana bileşenlerinden biri olarak kabul etmesi nedeniyle önemli sayılır. Dolayısıyla, öz-anlayışın nasıl artırılacağına tohumları aslında tanımında saklıdır. Bu tip yaklaşımlar, Kabat-Zinn'in (1990; Akt: Sümer, 2008) Mindfulness-Based Stress Reduction

programı veya Goleman'ın (1995; Akt: Sümer, 2008) sürekli bahsettiği okul tabanlı duygusal zeka (schoolbased emotional intelligence) programlarında görülmektedir(Akt: Sümer, 2008). Kabat-Zinn (1982,2003) tarafından stres yönetimi için uyarlanmış Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR) programı; Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova (2005; Akt: Sümer, 2008), tarafından öz-anlayış seviyesini arttırıp arttıramayacağını araştırdıkları çalışmada kullanılmış ve sonuçlar 6 haftalık bir MSBR kursuna katılım göstermenin katılımcıların öz-anlayış seviyelerini önemli ölçüde arttırdığını bulmuşlardır(Akt: Sümer, 2008). Gilbert& Irons, (2005; Akt: Sümer, 2008) kendilerini sürekli olarak acımasızca eleştiren bireyler için, Compassionate Mind Training (CMT) adı verilen bir öz-anlayış tabanlı terapötik yaklaşım geliştirmişlerdir. Bu yaklaşım; hastaların rahatlaması, yeniden güven kazanması ve kendi hatalarına karşı anlayış geliştirmelerini içeren bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın geçerliliği henüz başlangıç aşamalarında da olsa, alınan ilk sonuçlar CMT'nin kendine öfkeyi, anksiyete ve depresyon duygularını büyük ölçüde azalttığını göstermiştir (Akt: Sümer, 2008).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

3. 1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma Tarama Modeli ile yapılmıştır. Tarama Modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi durumları içinde ve var olduğu gibi tanımlamaya çalışılır. İki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesini araştıran genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılır (Karasar, 1998).

3. 2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Almanca öğretmenliği (%4.2), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (%35.5), Fen Bilgisi Öğretmenliği (%13.6), Özel Eğitim (%10), Okul Öncesi Öğretmenliği (%6.9), Bilgisayar Öğretmenliği (%10.2), Türkçe Öğretmenliği (13.8) ve İlköğretim Matematik (%5.8) programlarında öğrenimlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin 333'ü kız öğrenci (%69.5) ve 146'sı ise erkek (%30.5) olmak üzere toplam 479 öğrenci araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Öğrencilerin yaş aralığı 17-25 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 20.43 (Ss:1.47)'dür. Araştırma grubunun diğer özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1 verilmiştir.

Tablo 1: Araştırma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet ve Sınıfa Göre Dağılımları

Cinsiyet	Sınıf				Toplam
	1	2	3	4	
Kız	107	54	130	42	333
Erkek	37	15	55	39	146
Toplam	144	69	185	81	479

3. 3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Öz-anlayış Ölçeği ve Yılmazlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

3. 3. 1. Öz-anlayış Ölçeği

Öz-Anlayış Ölçeğinin (Self Compassion Scala) orijinali 26 maddelik 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-Anlayış Ölçeği'nin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)'nin orijinalinde farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30' altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği ise, ÖAÖ ile RSES arasında $r = .62$; SWLS arasında $r = .45$; pozitif duygu arasında $r = .41$ ve negatif duygu arasında $r = -.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

3. 3. 2. Yılmazlık Ölçeği

Ölçme değerlendirme ve alan uzmanlarının görüşleri doğrultusunda ölçek beşli Likert formatında cevaplanacak şekilde oluşturulmuş ve ölçeğin yönergesi ve basımı buna uygun olarak yapılmıştır. Derecelendirme, Hiç tanımlamıyor (1), Biraz tanımlıyor (2), Orta düzeyde tanımlıyor (3), iyi tanımlıyor (4), Çok iyi tanımlıyor (5) şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Ters ifadeler ise yukarıdaki derecelemenin tam tersi şeklinde puanlanmaktadır. Puanlardaki yükselme yılmazlık düzeyinde artışı, düşüş ise yılmazlık düzeyinin azlığını göstermektedir.

Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla çalışma evreninden random olarak seçilen toplam 49 üniversite öğrencisine ölçek bir ay ara ile uygulanmıştır. Uygulama sonucu yapılan analiz sonucunda birinci ve ikinci uygulamada alınan puanlar arasındaki korelasyon .89 olarak bulunmuştur ($p < .001$, $N = 49$, $S_s = 11.57$, $t = -2.51$). Bu sonuç ölçeğin kararlılığı için oldukça iyi bir kanıt olarak düşünülebilir.

Cronbach Alfa Güvenirliği iç tutarlılık için yapılan çalışmada yine aynı grupta, ilk ve ikinci uygulama için ayrı ayrı hesaplanan Cronbach Alfa değeri sırasıyla .78 ve .87 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmasına katılan grup için hesaplanan Cronbach Alfa değeri de (.80) yukarıdaki değerlere oldukça yakındır.

Ölçeğin güvenirliğinin yüksekliği ve her bir maddenin temelde yılmazlık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olması nedeniyle, ölçekten elde edilen puanlar her bir faktör için ayrı ayrı hesaplanmayıp, ileride yapılacak analizler için ölçekten elde edilen toplam yılmazlık puanı dikkate alınacaktır. Gerektiğinde, ileride bu ölçekle yapılabilecek olası çalışmalarda, ölçek sekiz faktörlü olarak da kullanılabilir

3. 4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin toplanmasından sonra istatistiksel analizler yapılmıştır. Araştırmada değişkenlere bağlı olarak t testi ve tek yönlü varyans analizi testi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda anlamlı çıkan sonuçlar farklılaşmanın kaynağının belirlenmesinde LSD testi kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Öz-anlayış ve psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişkinin analizi ise Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği ile yapılmıştır.

BÖLÜM IV BULGULAR

1. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile psikolojik sağlıkları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlık alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniği uygulanmış, analiz sonuçları Tablo 2.1 ve Tablo 2.2’de verilmiştir.

Tablo 2.1: Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Psikolojik Sağlık Alt Boyutları Arasındaki İlişki

		Güçlü olma	Girişimci olma	İyimser olma	İletişim
Öz- Anlayış	R	.60***	.61***	.52***	.42***
	P	.000	.000	.000	.000
	N	479	479	479	479

*** $p < .001$

Tablo 2.1 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlık alt boyutlarından güçlü olma ($r=.60$), girişimci olma ($r=.61$), iyimse olma ($r=.52$) ve iletişim ($r=.42$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p < .001$).

Tablo 2.2: Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Psikolojik Sağlık Alt Boyutları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişki

		Öngörü	Amaca ulaşma	Lider olma	Araştırmacı olma	Psikolojik Sağlık Toplam Puan
Öz-Anlayış	R	.49**	.46**	.45**	.29**	.63**
	P	.000	.000	.000	.000	.000
	N	479	479	479	479	479

*** $p < .001$

Tablo 2.2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlık alt boyutlarından öngörü ($r=.49$), amaca ulaşma ($r=.46$), lider olma ($r=.45$), araştırmacı olma ($r=.29$) ve psikolojik sağlık toplam puanları ($r=.63$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < .001$).

2. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Öz-Anlayışlarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t Değeri	p Değeri
Öz-Anlayış	Kız	333	77.84	15.89	-1.115	.266
	Erkek	146	79.56	15.36		

Tablo 3’de görüldüğü gibi cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .05$).

3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Alt Boyutları ve Toplam Puna Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t Değeri	p Değeri
Güçlü olma	Kız	333	65.75	11.76	-1.281	.201
	Erkek	146	67.29	12.24		
Girişimci olma	Kız	333	33.47	5.11	.825	.410
	Erkek	146	33.02	5.66		
İyimser olma	Kız	333	20.67	3.66	3.711	.000
	Erkek	146	19.10	4.50		
İletişim	Kız	333	16.04	3.16	1.900	.059
	Erkek	146	15.40	3.52		
Öngörü	Kız	333	11.01	2.29	-.812	.417
	Erkek	146	11.21	2.51		
Amaca ulaşma	Kız	333	15.96	3.22	1.434	.153
	Erkek	146	15.51	3.13		
Lider olma	Kız	333	18.52	3.80	-.236	.814
	Erkek	146	18.61	4.09		
Araştırmacı olma	Kız	333	8.02	1.59	1.805	.072
	Erkek	146	7.72	1.71		
Psikolojik Sağlık Toplam Puan	Kız	333	189.48	28.57	.518	.605
	Erkek	146	187.89	31.86		

Tablo 4 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık alt boyutlarından iyimser olma alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma gözlenmiştir. ($p < .001$). Kız öğrencilerin iyimser olma puan ortalaması erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer alt boyutlarda ve toplam puan açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır ($p > .05$).

4. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmış, farklılaşmanın kaynağının belirlenmesin de ise LSD testinden yararlanılmıştır. Sonuçlar tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Öz-Anlayış Puanlarına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	\bar{X}	Ss	F	LSD Testi Sonuçları
Öz-Anlayış	I	144	78.72	15.24	.944	----
	II	69	78.88	15.35		
	III	185	77.02	15.50		
	IV	81	80.39	17.39		

Tablo 5’de görüldüğü gibi sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F=.944, p>.05$).

5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık alt boyutları ve toplam puan ortalamaları sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Farklılaşma gözlenen durumlarda farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi için LSD testinden yararlanılmıştır. Sonuçlar Tablo 5.1 ve 5.2’de verilmiştir.

Tablo 5.1: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	\bar{X}	Ss	F	LSD Testi Sonuçları
Güçlü Olma	I	144	66.65	10.93	.499	----
	II	69	66.52	11.74		
	III	185	65.41	11.73		
	IV	81	67.07	14.09		
Girişimci Olma	I	144	33.72	4.75	1.104	----
	II	69	33.97	4.48		
	III	185	32.86	5.25		
	IV	81	33.17	6.69		
İyimser Olma	I	144	20.07	3.99	1.721	----
	II	69	21.20	3.09		
	III	185	20.01	4.01		
	IV	81	19.96	4.59		
İletişim	I	144	16.04	3.12	.287	----
	II	69	15.79	3.43		
	III	185	15.80	3.12		
	IV	81	15.65	3.78		

Tablo 5.1'de görüldüğü gibi sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma ve iletişim alt boyutları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 5.2: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına Ait Varyans Analizi ve LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	\bar{X}	Ss	F	LSD Testi Sonuçları
Öngörü	I	144	11.06	2.39	.809	----
	II	69	11.37	2.17		
	III	185	10.90	2.25		
	IV	81	11.22	2.67		
Amaca Ulaşma	I	144	16.15	3.00	3.918*	1-3, 2-3
	II	69	16.66	2.70		
	III	185	15.28	3.29		
	IV	81	15.76	3.52		
Lider Olma	I	144	18.73	3.94	.155	----
	II	69	18.46	3.57		
	III	185	18.46	3.75		
	IV	81	18.49	4.39		
Araştırmacı Olma	I	144	8.01	1.67	.595	----
	II	69	8.07	1.42		
	III	185	7.89	1.59		
	IV	81	7.76	1.82		
Psikolojik Sağlık Toplam Puan	I	144	190.47	27.22	.755	----
	II	69	192.07	26.15		
	III	185	186.64	28.94		
	IV	81	189.11	37.06		

* $p < .01$

Tablo 5.2 incelendiğinde sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık alt boyutlarından amaca ulaşma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenmiştir ($F=3.918$, $p < .05$). Birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin amaca ulaşma alt boyutu puan ortalamaları üçüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ve toplam puan açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma gözlenmemiştir ($p > .05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen sonuçların daha önce yapılan bazı çalışmalara ilişkin sonuçlarla karşılaştırmaları yapılmaktadır.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlık alt boyutlarından güçlü olma ($r=.60$), girişimci olma ($r=.61$), iyimse olma ($r=.52$) ve iletişim ($r=.42$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<.001$). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlık alt boyutlarından öngörü ($r=.49$), amaca ulaşma ($r=.46$), lider olma ($r=.45$), araştırmacı olma ($r=.29$) ve psikolojik sağlık toplam puanları ($r=.63$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<.001$).

Thompson ve Waltz, (2008) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada travmatik yaşantılar geçirmiş olan üniversite öğrencilerinin, travma sonrası stres bozukluğu tepkileri ile öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişki incelemiştir. Bu araştırmada, kaçınmacı başa çıkma stratejileri ile öz anlayış arasında olumsuz bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulguya dayanarak, öz duyarlılığın, travmatik etkilerle uyumlu yollardan baş etmeyi kolaylaştırdığı belirtilmiştir.

Düşük gelirli ailelere sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik uyumlarını dengeli bir şekilde sürdürebilmelerini etkileyen faktörlerin incelendiği bir araştırmada (Conway, 2007), öz duyarlılığın gelir ve akademik başarı arasındaki ilişkiye aracılık eden bir faktör olduğu ortaya konulmuştur. Öz duyarlılığın yaşamın ve insanların mükemmel olamayacağına ilişkin farkındalık yarattığına, öz yeterlilik ve değerlilik algısını geliştirdiğine ve yaşamı olumlu bir şekilde yönetebilmeye yönelik çabalamayı arttırdığına dikkat çekilmektedir. Bu özellikleri nedeniyle öz duyarlılığın olumsuz koşulların doğurduğu acı ve üzüntüyü olumlu bir gelişmeye dönüştürmede etkili bir faktör olduğu belirtilmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde öz duyarlılığın olumsuz deneyimler ile başa çıkmadaki rolünü inceleyen Leary vd., (2007), öz anlayış düzeyleri yüksek olan bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları güçlüklerle karşı daha uyumlu tepkiler sergilediklerini, duygusal dayanıklılıklarının daha yüksek ve benlik kavramının daha olumlu olduğunu bulunmuşlardır.

Jacobs, (2005), travmatik deneyimlerinin olumsuz etkileri nedeniyle yardım almaya başvuran yetişkin bireyler için öz anlayış temelli bir müdahale programı geliştirmiştir. Bu

program kapsamında katılımcılara yaşamlarını yeniden yapılandırmave yaşamlarını işlevsel bir biçimde sürdürebilme konusunda yardım sunmak amaçlanmıştır. Bu kapsamda katılımcıların kaçındıkları deneyimleri ile yüzleşmelerine, bu deneyimlerin kendileri için anlamına ve öz duyarlılığın geliştirilmesine odaklanılmıştır. Uygulamanın sonunda öz duyarlılığın katılımcıların travmatik yaşantılar ile baş etmelerini kolaylaştıran bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin alkol kullanımını açıklayan faktörleri belirlemek amacıyla Rendon (2006) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada bilinçlilik, öz duyarlık ve ruh sağlığı belirtilerinin alkol kullanımındaki rolü incelenmiştir. Bu araştırmada alkol kullanımın öz duyarlık ile olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırma kapsamında ruh sağlığı belirtilerinin alkol kullanımı ve öz duyarlık arasında kısmi aracılık ettiği ortaya konulmuştur. Bununla birlikte öz duyarlılığın psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde yordayan bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda öz-anlayışın cinsiyete göre farklılık göstermediğine ulaşılmıştır. Bu sonuç öz duyarlık, öz yeterlilik ve öğrenmeye yönelik kontrol inancı arasındaki ilişkileri araştıran İskender'in (2009) ve öz-anlayış ile özbilinç, depresyonu kaygı ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyen Öveç'in (2007) çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir. İskender (2009) bu değişkenlerin cinsiyete göre bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkide öz duyarlık ölçeğinin alt ölçekleri kullanılmıştır. Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin, öz yeterlilik ve öğrenmeye yönelik kontrol inancı ile olumlu yönde; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşimin ise öz yeterlilik ile olumsuz yönde anlamlı ilişkiliye sahip oldukları bulunmuştur. Öveç'in araştırmasında (2007) öz duyarlılığın öz-bilinç, depresyon ve kaygıyı anlamlı düzeyde yordayan bir faktör olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz duyarlılığın cinsiyet açısından farklılaşmadığı ortaya konulmuştur.

Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık alt boyutlarından iyimser olma alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma gözlenmiştir. ($p < .001$). Kız öğrencilerin iyimser olma puan ortalaması erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer alt boyutlarda ve toplam puan açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır ($p > .05$). Cinsiyet değişkenine göre yapılan bazı araştırmalar da benzer ya da farklı sonuçlar bulunmuştur. Terzi (2006) çalışmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerini incelemiş ayrıca içsel koruyucu

faktörlerin psikolojik sağlamlığı ne derecede yordayabildiğini test etmiştir. Gazi Üniversitesinde okuyan 18-27 yaşlarında 625 öğrenciden risk faktörleri belirleme listesindeki maddelerden en az birini işaretleyen 264 öğrenci çalışma grubuna dahil edilmiştir. Çalışma sonucuna göre psikolojik sağlamlık puanlarına cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Koruyucu içsel faktörlerden özyeterlik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi ve iyimserlik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcıları oldukları görülmüştür.

Özcan (2005) lise öğrencilerinin ailelerinin boşanmışlık - birliktelik ve cinsiyetine göre yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörleri karşılaştırmıştır. Ayrıca boşanmışlık – birliktelik durumun ve cinsiyetin yılmazlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri yordayıp yordamadığına bakılmıştır. 70“i boşanmış 82“si birlikte aile çocuğu olan örneklemeden alınan sonuçlar boşanmışlık–birliktelik durumuna göre California yılmazlık değerlendirme ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Lise öğrencilerinin ailelerinin boşanmışlık–birliktelik durumu yılmazlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri anlamlı biçimde yordamaktadır. Cinsiyet yordayan bir değişken değildir. California yılmazlık değerlendirme ölçeğinin alt boyutlarından toplumdaki koruyucu ilişkiler ve yüksek beklentiler, ailedeki koruyucu ilişkiler, problem çözme ailelerin boşanmışlık–birliktelik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler lise öğrencilerinin ailelerinin boşanmışlık–birliktelik durumuna göre ailesi birlikte olanlar lehine farklılık göstermektedir. Cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Lise öğrencilerinin ailelerinin boşanmışlık–birliktelik hali sahip oldukları yılmazlık özelliklerini yordamada fırsat verirken cinsiyet yordayan bir değişken değildir.

Yalım (2007) başa çıkma yolları, psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve cinsiyet ile üniversitenin ilk yılında bulunan öğrencilerin uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. ODTÜ İngilizce hazırlık sınıfındaki ailesinden ayrı yaşayan 173 kız 247 erkek öğrenciden oluşan örnekleme demografik bilgi formu, Hayat Uyum Testi ve Ego Resilience testi uygulamıştır. Çalışma sonucunda baş etme yolları, psikolojik sağlamlık, iyimserliğin üniversiteye uyumu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Kız öğrencilerde psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve sosyal yardım arama ve çaresizlik/ kendini suçlayıcı başa çıkmanın yordayıcı değişkenler olduğu, erkeklerde ise bunlara ek olarak problem çözme becerilerinin yordayıcı olduğu görülmüştür.

Oktan (2008) üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlıklarının cinsiyetlerine, sınava giriş sayılarına, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Trabzon’da bulunan dersanelerde üniversite hazırlık kursuna giden ve sınava ilk, 2. ve 3. kez girecek olan 520 kız ve erkekten oluşan örneklemeden sınava ailesinin istediği dışında kendi isteği ile katılan 493 aday alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kız ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Ergenlik döneminde cinsiyet psikolojik sağlık açısından farklılık göstermektedir. Sınava ilk kez giriyor olmakla 2. ve 3. kez giriyor olmak arasında da ilk kez girenler lehine fark vardır. Bu da sınav stresini tekrar yaşamamanın ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerini düşürdüğü şeklinde yorumlanmıştır.

Dayıoğlu (2008) da çalışmasında üniversite sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlıkla öğrenilmiş güçlük, algılanan sosyal destek ve cinsiyetin rolünü ilişkisini incelemiştir. Ankara ilindeki 12 farklı dershaneye devam eden gönüllü 865(505 kız 360 erkek) öğrenci ile yaptığı çalışmada Üniversite Öğrencileri İçin Yaşam Olayları Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlük Ölçeği Ve Harter’in Ergenlerde Benlik Algısı ölçeğini uygulamıştır. Araştırma sonuçlarına göre sınava giriş sayısı, mezuniyet alanı ve okul türü grupları arasındaki puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çoklu regresyon analizi tüm yordayıcı değişkenlerin (öğrenilmiş güçlük, algılanan sosyal destek ve cinsiyet) yordayıcı değişkenler olduğunu ortaya koymuştur. Yine Oktan’ın çalışmasının aksine erkek olmanın daha yüksek psikolojik sağlık puanı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Psikolojik sağlıkla ilgili diğer önemli bir araştırma da Elder ve diğ. (1985; Akt, Aktay, 2010)’nin ailesel güçlüklerin ergenlerin yaşamlarını nasıl etkilediğiyle ilgili yaptıkları çalışmadır. Bu çalışmada, geç çocukluk döneminden erken adölesan döneme kadar 84’ü erkek ve 83’ü kız olmak üzere toplam 167 çocuk izlenmiştir. Ekonomik zorluklar ile çocukların gelişimi arasındaki ilişkiyi anlamak ve özellikle de babanın yaklaşımının çocuğun sosyal-duygusal davranışları üzerindeki rolünü incelemek ve cinsiyetler arasında elde edilen sonuçlar bakımından fark olup olmadığını anlamak amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda; ekonomik kayıpların ve babanın olumsuz tutumlarının artmasıyla birlikte, ergenlerde ruhsal sorunların daha fazla yaşandığı ve öz-yeterlik düzeyini azaltarak ergenin belirlediği hedeflerine ulaşabilme, olayları kontrol edebilme ve kaynaklarını harekete

geçirebilme yeteneğinde yetersizliklere yol açtığı ve kız çocuklarının erkeklere göre daha incinebilir oldukları saptanmıştır.

Sonuç olarak cinsiyet değişkeni bazı çalışmalarda psikolojik sağlamlığın yordayıcı bir değişken olarak ortaya çıkmış bazılarında belirgin bir fark bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık alt boyutlarından iyimser olma alt boyutunda bölüm değişkeni açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmıştır ($F=2.208$, $p<.05$). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Okul Öncesi Öğretmenliği ve Bilgisayar Öğretmenliği öğrencilerinin iyimser olma puan ortalamaları Türkçe Öğretmenliği ve İlköğretim Matematik bölümü öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlara göre Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Okul Öncesi Öğretmenliği ve Bilgisayar Öğretmenliği öğrencileri daha iyimserdir.

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları bölüm değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre Almanca Öğretmenliği öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalaması Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulgusuna göre Almanca Öğretmenliği, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Fen Bilgisi Öğretmenliği, Özel Eğitim, Okul Öncesi Öğretmenliği, Bilgisayar Öğretmenliği ve Türkçe Öğretmenliği öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları İlköğretim Matematik bölümü programı öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlara göre en düşük öz-anlayış düzeyine sahip İlköğretim Matematik öğrencileridir.

Literatür taraması yapıldığında daha önceki psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış araştırmaları arasında bölüm değişkeninin kullanılmadığı görülmektedir.

Sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F=.944$, $p>.05$). Öz-anlayışla ilgili daha önce yapılan araştırmalara bakıldığında sınıf değişkenine göre alınan sonuçlara rastlanmamıştır.

Sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma ve iletişim alt boyutları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>.05$). Sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık alt boyutlarından amaca ulaşma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenmiştir ($F=3.918$, $p<.05$). Birinci ve İkinci sınıf öğrencilerinin amaca ulaşma alt boyutu puan ortalamaları üçüncü sınıf

öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ve toplam puan açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma gözlenmemiştir ($p>.05$). Yapılan diğer araştırmalara bakıldığında ise sınıf değişkenine göre bir araştırma yapılmadığı göze çarpmaktadır.

Yurt içinde yapılan psikolojik sağlamlık araştırmalarına bakıldığında yaş grubu genellikle lise ve üniversitenin ilk yıllarındaki ergenlik dönemini kapsamaktadır. Risk faktörleri olarak en başta yoksulluk ve parçalanmış aileler ele alınmış, koruyucu faktörler de ise ailenin ve okulun önemine dikkat çekilmiştir. Yurt dışı araştırmalarda sıklıkla değerlendirilen etnik köken, din gibi faktörlerle ilgili çalışmalar henüz ülkemizde yapılmamıştır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda genel olarak içsel koruyucu faktörler ve risk faktörleri üzerinde durulmuştur.

Öz anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar, öz duyarlılığın hem üniversite öğrencilerinde hem de farklı risk gruplarındaki bireylerde psikolojik dayanıklılığı güçlendiren koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

Ayrıca ulaşılabilen araştırmalardan biri öz anlayış temelli psiko-eğitim programının travmatik yaşantılarla baş etmeyi kolaylaştırdığını ortaya koymuştur (Jacobs, 2005). Bu bölümde sunulan araştırmalardan tümü öz duyarlılığın güçlüklerle başa çıkmada etkili ve olumlu bir kişilik özelliği olduğuna işaret etmektedir.

SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak üzere araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde varılan sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

1. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından güçlü olma ($r=.60$), girişimci olma ($r=.61$), iyimse olma ($r=.52$) ve iletişim ($r=.42$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<.001$).

2. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından öngörü ($r=.49$), amaca ulaşma ($r=.46$), lider olma ($r=.45$), araştırmacı olma ($r=.29$) ve psikolojik sağlamlık toplam puanları ($r=.63$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<.001$).

3. Cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>.05$).

4. Cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık alt boyutlarından iyimser olma alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma gözlenmiştir. ($p<.001$). Kız öğrencilerin iyimser olma puan ortalaması erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer alt boyutlarda ve toplam puan açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır ($p>.05$).

5. Sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F=.944, p>.05$).

6. Sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma ve iletişim alt boyutları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>.05$).

7. Sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık alt boyutlarından amaca ulaşma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenmiştir ($F=3.918, p<.05$). Birinci ve İkinci sınıf öğrencilerinin amaca ulaşma alt boyutu puan ortalamaları üçüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ve toplam puan açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma gözlenmemiştir ($p>.05$).

ÖNERİLER

Tüm eğitim kademelerindeki öğrencilerin öz-anlayış ve psikolojik sağlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisine dönük çalışmalar yapılmasının, bu yeterlilikleri etkileyen faktörler konusunda daha iyi fikir edinilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bireylerdeki öz-anlayış ve psikolojik sağlık gibi yeterliliklerin, bunların zaman içindeki gelişiminin, ve bu gelişime olumlu ya da olumsuz etki eden faktörlerin daha iyi anlaşılabilmesi açısından boylamsal araştırmaların yapılması yararlı olabilir.

Öz-anlayış ve psikolojik sağlık ile ilgili araştırmalar başlangıç aşamasında iken öz-anlayış kavramı ve psikolojik sağlık ile ilgili daha fazla araştırma yapılmalıdır. Bu yüzden ileride yapılacak araştırmalarda değişik yaş ve sınıf düzeyleri de işin içine sokulmalıdır. Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre öz-anlayış ve psikolojik sağlık düzeylerini geliştirici çalışmalar yapılabilir.

Psikolojik sağlık ve öz-anlayış eğitimi konusundaki çalışmaların yaygınlaştırılarak her düzeydeki okul eğitim programlarının içerisine yılmaz bireyler yetistirmeye yönelik hedeflerin serpiştirilmesi ve bütünleştirilmiş gelişimsel kapsamlı rehberlik programları çerçevesinde uygulamaları yapılması etkili olabilir.

Psikolojik sağlık ve öz-anlayışla ilgili özelliklerin küçük yaşlardan itibaren çocuklara kazandırılmasına yönelik çalışmalar hazırlanarak etkililiği test edilebilir.

Psikolojik sağlık ve öz-anlayış ile bağlantılı konular karşılaştırmalı olarak incelenebilir. Bu konuların içerikleri arasında benzerlik ve farklılıklar ortaya konulabilir.

KAYNAKÇA

Abacı, R. Akın, A. ve Akın, Ü. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 33:01-10

Akça, K. Z. (2012). *Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-duyarlılık Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. [Çevrimiçi sürüm]. *Education and Science*, 34, 138 – 147.

Akın, A. (2010). Self-compassion and loneliness. [Çevrimiçi sürüm]. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702 – 718.

Aktay, E. T. (2010). *Risk Altındaki Ortaöğretim 9. Ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Toparlama Güçlerinin İncelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve Emeklilerin Sosyal İstenirlik ve Öz-duyarlılık Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

American heritage dictionary, (1982). The second college edition Boston: Houghton Mifflin Co.

Arda, D. (2012). *Beyaz Yakalı Çalışanlarda ÖZ-duyarlık ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Arı, Ramazan (1989). *Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları ile Bazı Özlük Niteliklerinin, Ben Durumlarına, Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Arı, Ramazan (1991). *Üniversite Öğrencilerinin Atılganlıklarının Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması*. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5, 163- 173.

Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bacanlı, Hasan (1999). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Bacanlı, H. (2000). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.

Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Basım, N. ve Çetin, F. (2010). Yetişkinler için psikolojik psikolojik sağlamlık ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22.

Basım, N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik psikolojik sağlamlık ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22(2):104-14.

Başak, E. B. (2012). *Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz-duyulak, sosyal Bağlılık ve İyimserlik İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Bayhan, V. (2003). Genç Kimliği- Üniversite Gençliğinin Sosyolojik Profili. *İnönü Üniversitesi Yayınları*, Malatya, s:27-41.

Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community*. Porland: Northwest Regional Educational Laboratory.

Benard, B. (1993). *Fostering resiliency in kids*. Educational Leadership. 51(3), 44 48.

Benard, Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238

Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W.A. Collins (Ed.), *Minnesota Symposia on Child Psychology* (13, pp.39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Çataloğlu, B. (2011). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Cenkseven, Fulya & Vural R.Akar (2007). *Ergenlerin Düşünme Gereksinimi ve Cinsiyetlerine Göre Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. Eğitim Araştırmaları. Eurasian Journal of Educational Research (EJER), 25, 45-53.

Chatman, David J.(2006). *Risk and resiliency Among inner City Minority Adolescents : A Study of Coping and Ethnic Identity*. Unpublished Doctoral dissertation .The Univerity of California.

Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yalnızlık*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deniz, M. Engin (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Kültürel Farklara Dayalı Atılganlıkları Üzerinde Bir Atılganlık Eğitimi Denemesi*. Yayınlanmıs Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Deniz, M. Engin (2004). *Investigation of the Relation Between Decision Making Self-Esteem, Decision Making Style And Problem Solving Skills of University Students*. Eurasian Journal of Educational Research, 4 (15), 23-35.

Deniz. M. Engin (2007). *Eğitim Psikolojisinin İçerigi*. (Editör. M. Engin Deniz). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Maya Akademi Yayın Dağıtım Eğitim Danışmanlık, 2-22.

Deniz, M. Engin, Kesici Sahin ve Sümer A.Serkan (2008). *The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale*. An International Journal of Social Behavior and Personality, 36 (9), 1151–1160.

Deniz, M. Engin (2010). *Kişisel Rehberlik* (Editör. M. Engin Deniz). Psikolojik Danışma ve Rehberlik. Ankara: Maya Akademi Yayın Dağıtım Eğitim Danışmanlık, 117-137.

Deniz, M. Engin., Arslan C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı 23, 428-446

Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Değer Tercihlerinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*. Cilt 7, No. 18, 9-24.

Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Psikolojik Sağlık (psikolojik sağlık)*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Garnezy, N., Masten, A.S., Tellegen, A (1984). *The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology*. Child Development, 55, 97-111.

Gençtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*, 9. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gençtan, E. (2004). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, 17. Basım, İstanbul: Metis Yayınları.

Gidens, V.(1988) . *Resilient characteristics of selected at risk high school students in Southern Georgia*. Unpublished Doctoral Dissertation. The Walden University, Minnesota.

Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353–379.

Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R. ve Palmer, M. (2006). Self-Criticism and Self-Warmth: An Imagery Study Exploring Their Relation to Depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20 (2), 183 – 200.

Gizir, C. A. (2004). *Akademik Resilience: An Investigation of Protective Factors Contributing to the Academic Achievement of Eighth Grade Students in Poverty*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gizir, C. A. Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt 3, Sayı 26.

Gizir, C. A. Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt 3, Sayı 28.

Gökmen, D. (2009). *Kadın Sığınma Evinde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar ile Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gürkan, U. (2006). Psikolojik sağlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39, (2). 45-74

Howard, S. and Johnson, B. (2000) *Young Adolescents Displaying Resilient and Non-Resilient Behaviour: Insights from a Qualitative Study - Can Schools Make a Difference?* Canberra : Australian Institute of Criminology Vol.183

Irmak, T. (2008). *Çocuk İstismarı ve İhmalinin Yaygınlığı ve Psikolojik Sağlıkla İlişkili Faktörler*. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. [Çevrimiçi sürüm]. *Social Behavior and Personality*, 37 (5), 711 – 720.

Jacobsen, Brett(2005). *Teacher perceptions relating to fostering resilience in high school*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Waco, Texas.

Kaplan, H. W. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. In M.D. Glantz & J.L. Johnson (Eds), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 17-83). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-139.

Kararımak, Ö. (2009). Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik sağlıkları arasındaki ilişki. *XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildirileri: 1-3 Mart 2009*, İzmir.

Kararımak, Ö., ve Sivis-Çetinkaya R. (2009). Benlik saygısının ve kontrol odakının psikolojik sağlık üzerine etkisi: Bir model test etme çalışması. *XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildirileri: 1-3 Mart 2009*, İzmir.

Kararımak, Ö., ve Sivis-Çetinkaya R. (2011). Benlik Saygısı ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (35), 30-43.

Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayınları.

Kepeçoğlu, M. (1986). *Eğitim Sistemimizde Psikolojik Hizmetlere Genel Bir Bakış. Eğitimde Psikolojik Hizmetlerin Rolü ve Önemi*. Türk Eğitim Derneği X. Eğitim Toplantısı Bildirisi, 20-21 Kasım, Ankara.

Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y. ve Temiz, A. (2010). İlk ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt 4, Sayı 1.

Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*, University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation.

Korkmaz, S. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordanması: Sosyo-Demografik Değişkenler, Olumsuz Yaşam Olayları, Algılanan Beklentiler, Algılanan İlişkiler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Korkut, F. (2004) *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma* Ankara: Anı Yayıncılık sy 8- 9

Krovetz, M. L. (1999). *Fostering resiliency: Expecting all students to use their minds and hearts well*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

Kucur, R. (2002). “Üniversite Öğrencilerinde Duygulanım Bozuklukları”, *Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Anabilim Dalı Araştırma Raporu*, Konya.

Kurt, N. (2011). *Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887- 904.

Luthar, S. S. & Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience An Overview. In Glantz, Meyer D. (Ed) *Resilience and development: positive life adaptations*. Hingham, MA, USA: Kluwer Academic Publishers.

Malak, K. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücü İle Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, Vol 56, No 3, 227-238.

Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181-214). New York: Academic Press.

Masten, A.S., D. Cicchetti, K. Nuechterlein S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp.181-214). New York: Cambridge University Press.

Masten, A.S. and Reed, M.J.(2002) Resilience in development.(Ed C.R. Snyder ve S.J. Lopez) *the handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

Mendoza, C. (1999). *Resiliency Faktors in High School Students At Risk for Akademik Failure*. California School of Professional Psychology, Los Angeles.

Miller, S. (2008). *Teachers' perspectives on resilience: theory and practice in secondary schools*. Doctor of Philosophy, Capella University, Minneapolis.

Neff, K.D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude to ward Oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-102

Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.

Neff, K.D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.

Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139- 154.

Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-Compassion and selfconstrual in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267–285.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 1.

Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. [Çevrimiçi sürüm]. *Self and Identity*, 9, 222 – 240.

Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavlarına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Onat, G. (2010). *Demokratik ve Otoriter Olarak Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyine Etkilerinin Araştırılması*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öğülmüş, S.. (2001). Bir kişilik özelliği olarak psikolojik sağlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, Ankara (29-30 Mart).

Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin psikolojik Sağlıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 23: 192-197.

Öveç, Ü. (2007). *Öz-Duyarlılık İle Özbiilinç, Depersyon, Anksiyete ve Stres arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle ve İncelemesi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öz, F. ve Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. 82-89.

Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between selfcompassion and depression and anxiety. [Çevrimiçi sürüm]. *Personality and Individual Differences*, 48, 757 – 761.

Rendon, K. P. (2006). *Understanding alcohol use in college students: Study of mindfulness, self-compassion and psychological symptoms*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, The University of Texas, Texas.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.

Rutter, M. (1987b). Parental mental disorder as a psychiatric risk factor. In R. Hales & A. Frances (Eds.), *American Psychiatric Association Annual Review*. (Vol. 6., pp. 647-663). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.

Rutter, M. (1990). *Psychosocial resilience and protective mechanisms*. In J. Rolf, A. S.

Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-anlayış Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının İncelenmesi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sümer, A. (2008). *Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Tan, D. (2000). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Denetim Odaklarının Aile Destek Düzeyleri ve Özlük Nitelikleri Açısından Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Terzi, Ş. (2006). Psikolojik sağlamlık ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.

Terzi, Ş. (2007). Okullarda yaşanan şiddeti önleyici bir yaklaşım: Psikolojik sağlamlığı. *Aile ve Toplum Dergisi* Cilt 3, Sayı 12.

Terzi, Ş. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 3, Sayı 29.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik sağlamlığın İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35: 297-306.

Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: integrating resiliency into what you already know and do*. California: Corwin Pres, Inc.

Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Traumatic Stress*, 21 (6), 556 – 558.

Üre, Ömer (2010). *Mesleki Rehberlik* (M. Engin Deniz). Psikolojik Danışma Ve Rehberlik. Ankara: Maya Akademi Yayınları, 191-202.

Yazıcı, E. ve ark. (2003). Türk Üniversite Gençliği Araştırması. Ankara: *Gazi Üniversitesi Yayınları*, 12–13.

Yesilyaprak, Binnur (2006). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. Gelismisel Yaklaşım. (13.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Yeşilyaprak, B. (2009). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*, 4. Basım, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Yılmaz, M. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları (Self-Compassion) ile Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Werner, E. E. and Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.

Wolin, S., Wolin, S. (1993). *The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.

EKLER

EK: 1

Araştırmada kullanılan yılmazlık ölçeğine ilişkin bazı maddeler aşağıda verilmiştir.

YILMAZLIK ÖLÇEĞİ (YÖ)

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Örneğin ifadelerden bir tanesi size hiç uygun değilse “**hiç tanımlamıyor**”, size oldukça uygunsa “**çok iyi tanımlıyor**” seçeneklerini işaretleyiniz. **Lütfen bütün ifadeleri cevaplayınız.** İlginiz için teşekkür ederim.

Tanımlama Düzeyi

		Hiç Tanımlamıyor	Biraz Tanımlıyor	Orta Düzeyde Tanımlıyor	İyi Tanımlıyor	Çok İyi Tanımlıyor
1	Genel olarak olaylara kötümser bakarım.					
2	Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim.					
5	İyi liderlik yapamam.					
10	Kendi yaşamım üstünde kontrol sahibi değilim.					
11	Parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içindeyim.					
16	Zorluklar karşısında dayanıksızım.					
19	Kendime her zaman güvenirim.					
20	Sorumluluk üstlenmek bana zor geliyor.					
24	Zor olan durumları bile lehime çevirmekte hünerliyim.					
26	Sahip olduğum özellikleri değerli bulmuyorum.					
31	Genellikle gülecek bir şeyler bulabilirim.					
32	Olaylar karşısında genellikle çaresiz kaldığımı hissediyorum.					
37	Genellikle bir duruma birçok yönden bakabilirim.					
39	Yapmak zorunda olduğum şeyler için yeterli enerjiyi bulamıyorum.					
44	Anlatım ve ifadelerimle karşımdakini ikna edemem.					
49	Neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremem.					
50	İnanmışım şeyler için tehlikeleri göze almak zor geliyor.					

EK: 2

Araştırmada kullanılan yılmazlık ölçeğine ilişkin bazı maddeler aşağıda verilmiştir.

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ**ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?**

Cevaplamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz. Lütfen boş madde bırakmadan bütün maddeleri işaretleyiniz. İlginiz için teşekkür ederim.

	Hemen hemen Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı(acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
18. Acı çektiğim zamanlarda kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymdür.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

EK: 3

T.C.
KONYA NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Zeynep BOLAT	İmza:		
Doğum Yeri:	TOKAT			
Doğum Tarihi:	1987			
Medeni Durumu:	Evli			
Öğrenim Durumu				
Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	TOBB İ.Ö.O.	-	Elazığ	1994-2002
Lise	Cumhuriyet Lisesi	Süper Lise	Samsun	2002-2006
Lisans	Gazi Üniversitesi	PDR	Ankara	2006-2010
Yüksek Lisans	Selçuk Üniversitesi	PDR	Konya	
İş Deneyimi:	2010-2013 Konya Karapınar Mehmet Akif Ersoy İlköğretim Okulu halen psikolojik danışman			