

**T.C.**  
**MUĞLA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YORDAMADA,  
YAŞAM DOYUMU, BENLİK SAYGISI, İYİMSERLİK ve KONTROL ODAĞININ  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**  
**Sevgi ERYILMAZ**

**Tez Danışmanı**  
**Yrd. Doç. Dr. Ash TAYLI**

**OCAK, 2012**  
**MUĞLA**

T.C.  
MUĞLA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YORDAMADA,  
YAŞAM DOYUMU, BENLİK SAYGISI, İYİMSERLİK ve KONTROL ODAĞININ  
İNCELENMESİ

Hazırlayan  
Sevgi ERYILMAZ

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce  
“Yüksek Lisans”  
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 26/01/2012  
Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 09/01/2012

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Aslı TAYLI  
Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ  
Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Nermin ÖNER KORUKLU

Enstitü Müdürü : Prof. Dr. Ahmet DUMAN

OCAK, 2012  
MUĞLA

## TUTANAK

Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 27/12/2011 tarih ve 16/2 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 25/4 maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Sevgi ERYILMAZ'ın "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 09/01/2012 tarihinde saat 10.00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 90 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin  **kabul**  edildiğine oy birliği ile karar verildi.

Yrd. Doç. Dr. Aslı TAYLI  
Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ

Üye

Yrd. Doç. Dr. Nermin ÖNER KORUKLU

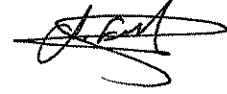
Üye

## YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

26 / 01 /2012

Sevgi ERYILMAZ



**YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ**  
**TEZ VERİ GİRİŞ FORMU**

**YAZARIN**

**MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.**

**Soyadı: ERYILMAZ**

**Adı: Sevgi**

**Kayıt No:**

**TEZİN ADI**

**Türkçe** : Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi

**Y. Dil** : University of Students Predictive in Psychological Resilience to Investigate Life Satisfaction, Self Respect, Optimism and Locus of Control

**TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans**

**Doktora**

**Sanatta Yeterlilik**

**X**

**O**

**O**

**TEZİN KABUL EDİLDİĞİ**

**Üniversite** : Muğla Üniversitesi

**Fakülte** :

**Enstitü** : Eğitim Bilimleri Enstitüsü

**Diğer Kuruluşlar:**

**Tarih** :

**TEZ YAYINLANMIŞSA**

**Yayımlayan** :

**Basım Yeri** :

**Basım Tarihi** :

**ISBN** :

**TEZ YÖNETİCİSİNİN**

**Soyadı, Adı** : TAYLI, Ash

**Ünvanı** : Yrd. Doç. Dr.

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

1. Psikolojik Sağlamlık
2. Yaşam Doyumu
3. Benlik Saygısı
4. İyimserlik
5. Kontrol Odağı

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

1. Psikolojik Sağlamlık
2. Yaşam Doyumu
3. Benlik Saygısı
4. İyimserlik
5. Kontrol Odağı

Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER: Konunuzla ilgili yabancı indeks, abstract ve thesaurus'u kullanınız.

1. Psychological Resilience
2. Life Satisfaction
3. Self Respect
4. Optimism
5. Locus of Control

Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.

- |   |   |
|---|---|
| 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum                            | O |
| 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir | O |
| 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir      | X |

Yazarın İmzası : SEVGİ ERİYILMAZ

Tarih : 26 / 01 / 2012

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı yordama gücünü incelemektir. Ayrıca araştırmada, psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyet, yaş ve fakülte düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

Araştırma, Muğla Üniversitesi'ne bağlı Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nin 2 ve 4. sınıflarında eğitim öğretimlerini sürdüren 627 (346 kız ve 281 erkek) öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında, "Kişisel Bilgi Formu", "Kendini Toparlama Gücü Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" "Yaşam Yönelimi Ölçeği (İyimserlik)", "Rotter Kontrol Odağı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeklerde elde edilen verilerin analiz edilmesinde SPSS 10.0 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve t- Testi, Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar .05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Psikolojik sağlamlık ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişki ve bu ilişkinin gücü test edilmiştir. Araştırmada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik değişkenlerinin, psikolojik sağlamlığı yordamada istatistikî açıdan anlamlı katkılarının olduğu gözlenirken, kontrol odağı değişkeninin katkısının tek başına anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Ancak kontrol odağı değişkeni, psikolojik sağlamlığı anlamada, tek başına anlamlı bir katkı yapmazken, diğer bütün değişkenlerle birlikte değerlendirildiğinde, modele anlamlı katkı yapmaktadır.

Araştırmada ayrıca, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı değişkenlerinin, psikolojik sağlamlıkla düşük ve orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Son olarak, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, benlik

saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının cinsiyet ve yaşa göre anlamlı bir biçimde farklılaşmazken, fakülte değişkenine göre yaşam doyumu, benlik saygısı ve kontrol odağının farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, Eğitim Fakültesi öğrencileri, Fen Edebiyat Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerden daha yüksek bir yaşam doyumuna sahiptir ve bu fark istatistikî olarak anlamlıdır. Fakülteler açısından bir başka farklılık ise, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin, Eğitim Fakültesi öğrencilerinden daha çok dış kontrol odaklı olduklarıdır.

**Anahtar Sözcükler:** Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik, Kontrol Odağı.



## ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate power of effect University students, optimism, life satisfaction, locus of control, self respect their psychological resilience. In addition this study target of the assesing psychological resilience puans differentiates or not according to their sexes, age and faculties where they have received education.

The research has been applied on 627 (346 girls and 281 boys) who have been studying in 2 and 4 levels of Faculty of Economics and Administrative Sciences Department of Business Administration, Faculty of Science and Letters and Faculty of Education of Muğla University. Within the context of this research, 'Personal Information Form', 'Resilience Scale', 'Optimism Scale', 'Locus of Control Scale', 'Life Satisfaction Scales' and 'Rosenberg Self Esteem Scale' have been used. This scale data analysis was performed by using the SPSS 10.0 program. Data of analyzed used Pearson's Product Moment Correlation (r) Coefficient and t- Testi, Mia Multiple Regression Analysis and One- way analysis of Varyans (Anova). Research consequences to amount to test .05 meaningfulness level.

Psychological resilience and research variables between of the relationships and power tested. In this research life satisfaction, self respect, optimism variables, psychological resilince to observed effect meaningful contribution statiscal perspective, but locus of control variables determination alone not meaningful. Locus of control variables, not contribution alone of the psychological resilience understanding when other one other variables together evaluation to make contribution meaningful of the model.

Furthermore in this research also optimism, life satisfaction, locus of control, self respect variables to observed positive direction of the significant addive psychological resilience degree of medium or low. Results of psychological resilience between optimism, life satisfaction, locus of control, self respect was not

observed meaningful differences in terms of sex, age but faculty test has been a few differences dimension. According to Faculty of Education students have been life satisfaction more high of the each faculties and in this differances meaningful of the statiscal. Other differances of the Faculties, Faculty of Economics and Administrative Sciences tend to being more external locus of control than the students from Faculty of Education.

**Key Words:** Psychological Resilience, Life Satisfaction, Optimism, Self Respect, Locus of Control.

## TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın başlangıcından bitimine kadar yardımlarını esirgemeyen birçok değerli insan olmuştur.

Çalışmam boyunca, içtenliği, hoşgörüsü ve sabrı hiç eksilmeyen, yardımını hiçbir zaman esirgemeyen, değerli görüş ve önerileri ile beni sürekli destekleyen ve yol gösteren danışmanım Yrd. Doç. Dr. Aslı TAYLI' ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, yüksek lisans eğitimim boyunca akademik ve mesleki gelişimime katkıda bulunan değerli hocalarım Yrd. Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN' a ve Yrd. Doç. Dr. Sebahattin DENİZ' e ve Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı değerli hocamız Prof. Dr. Ahmet Zafer GÖKÇAKAN' a teşekkürlerimi sunarım.

Tüm eğitim hayatım boyunca aynı sıkıntıyı benimle paylaşan ve varlıkları ile bana güç veren babama, anneme ve kardeşime teşekkür etmeyi bir borç bilirim. Araştırma süresince bilgi paylaşımında bulunduğum, sıkıntılarımı ve mutluluklarımı dile getirdim, yüksek lisans eğitim boyunca kazandığım çok sevdiğim yol arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca bu araştırma sürecinde desteğini her zaman hissettiğim, hayattaki motivasyon kaynağım Eren ERYILMAZ'a sonsuz teşekkür ederim.

Sevgi ERYILMAZ

Muğla, 2012

**İÇİNDEKİLER**

<b>ÖZET.....</b>	<b>I</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>III</b>
<b>TEŞEKKÜR.....</b>	<b>V</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>VI</b>
<b>TABLolar LİSTESİ.....</b>	<b>IX</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ.....</b>	<b>XI</b>
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>Araştırmanın Amacı.....</b>	<b>4</b>
<b>Araştırmanın Önemi.....</b>	<b>5</b>
<b>Varsayımlar.....</b>	<b>7</b>
<b>Sınırlılıklar.....</b>	<b>7</b>
<b>Tanımlar.....</b>	<b>7</b>
<b>BÖLÜM 1</b>	
<b>KURAMSAL AÇIKLAMALAR</b>	
1.1. Psikolojik Sağlık Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	9
1.2. Psikolojik Sağlık.....	11
1.3. Psikolojik Sağlık Kuramları.....	15
1.3.1. Garnezy ve Meslektaşlarının Psikolojik Sağlık Kuramı.....	15
1.3.2. Krovetz'in Psikolojik Sağlık Kuramı.....	16
1.3.3. Saakvitne ve Meslektaşlarının Psikolojik Sağlık Kuramı.....	17
1.3.4. Benson Özellikler Kazandırma Kuramı.....	17
1.3.5. Cichetti ve Lynch'in Psikolojik Sağlık Kuramı.....	19
1.3.6. Richardson Psikolojik Sağlamlık ve Meta Kuramı.....	19
1.4. Psikolojik Sağlık Düzeyleri Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	24

1.5. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler .....	27
1.5.1. Psikolojik Sağlamlık ve Risk Faktörleri .....	28
1.5.2. Psikolojik Sağlamlık ve Koruyucu Faktörler .....	29
1.5.3. Psikolojik Sağlamlık ve Olumlu Sonuçlar .....	31
1.6. Psikolojik Sağlamlık ile Yaşam Doyumu İlişkisi .....	32
1.7. Psikolojik Sağlamlık ile Benlik Saygısı İlişkisi .....	34
1.8. Psikolojik Sağlamlık ile İyimserlik İlişkisi .....	36
1.9. Psikolojik Sağlamlık ile Kontrol Odağı İlişkisi .....	38
1.10. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yapılmış Araştırmalar .....	41
1.10.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar .....	41
1.10.2. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	45
<b>BÖLÜM II</b>	
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>49</b>
2.1. Araştırma Modeli .....	49
2.2. Çalışma Grubu.....	50
2.3. Veri Toplama Araçları .....	50
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	50
2.3.2. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği .....	51
2.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği .....	51
2.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	52
2.3.5. Yaşam Yönelimi Ölçeği (İyimserlik Ölçeği) .....	53
2.3.6. Rotter İç-Dış Kontrol Ölçeği (RİDKOÖ) .....	53
2.4. Verilerin İstatiksel Analizi .....	55

**BÖLÜM III**

<b>BULGULAR</b> .....	<b>56</b>
-----------------------	-----------

**BÖLÜM IV**

<b>TARTIŞMA ve YORUM</b> .....	<b>66</b>
--------------------------------	-----------

**BÖLÜM V**

<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>89</b>
--------------------------------	-----------

<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>93</b>
-----------------------	-----------

**EKLER**

<b>EK I: KİŞİSEL BİLGİ FORMU</b> .....	<b>117</b>
--	------------

<b>EK II: KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ ÖLÇEĞİ</b> .....	<b>118</b>
---	------------

<b>EK III: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ</b> .....	<b>120</b>
--	------------

<b>EK IV: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ</b> .....	<b>121</b>
---	------------

<b>EK V: YAŞAM YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ</b> .....	<b>122</b>
--	------------

<b>EK VII: ROTTER İÇ-DIŞ KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ</b> .....	<b>123</b>
---	------------

<b>EK VIII: MUĞLA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNDEN ARAŞTIRMA İÇİN ALINAN OLUR</b> .....	<b>127</b>
--	------------

## TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo: 1. Psikolojik Olarak Sağlam Bireyin Özellikleri .....	26
Tablo: 2. Psikolojik Sağlık Açısından Risk Faktörleri Sınıflandırması.....	29
Tablo: 3. Psikolojik Sağlık Açısından Koruyucu Faktörlerin Sınıflandırması...	30
Tablo: 4. Çalışma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Yaş ve Fakültelerine Göre N ve Frekans Dağılımları .....	50
Tablo: 5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Arasındaki İlişki, Betimsel Bulgular ve Korelasyon Katsayıları.....	56
Tablo: 6. Üniversite Öğrencilerinin (Toplam Grup) Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlık Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi.....	57
Tablo: 7. Kız Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlık Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi.....	58
Tablo: 8. Erkek Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlık Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi.....	59
Tablo: 9. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlık Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Puanlarının N, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	60

Tablo: 10. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular.....61

Tablo: 11. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....62

Tablo: 12. Üniversite Öğrencilerinin Fakültelerine Göre Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular.....63

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Fakültelerine Göre Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....64



**ŒEKİLLER LİSTESİ****Œekil No****Sayfa No**

Œekil: 1. Richardson'ın Psikolojik Sağlamlık .....20

Œekil: 2. Henderson ve Milstein'in Sağlamlık Œemberi .....23

## GİRİŞ

Gerek gelişim ve eğitim psikolojisi alanında, gerekse diğer sosyal bilim alanlarında psikolojik ve sosyolojik açıdan gençler üzerinde yapılmış çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır. Uzmanlar, son 20-25 yılı gençlik araştırmaları açısından çok verimli bir dönem olarak nitelendirirler de, bu konudaki bilgilerde hala birtakım boşlukların doldurulmadığını kabul etmektedirler (Zaslow ve Takaniski, 1993). Gençlik kesimi içinde üniversite öğrencileri, araştırmacıların en yoğun inceleme grubunu oluşturmaktadır. Yeşilyaprak (1992)'a göre üniversiteler, eğitim sistemimizin en üstünde yer alan kilit kurumlar olmaları, üniversite gençliği ise, gençlik grubu içinde oran olarak az ancak önemli ve seçkin bir grup olmaları nedeniyle ilgi odağı olmaktadır.

Yaşamın önemli bir parçasını oluşturan üniversite çağı, ergenlik dönemi gibi yaşam krizinin ardından başlamasıyla üzerinde özenle durmayı ve araştırmayı gerektirmektedir. Bir taraftan farklı bir ortama girilmesi, diğer taraftan geçirmiş oldukları gelişim aşamasının genel özelliklerine, bir de çevresel faktörler eklenince "üniversite öğrenimi" olgusu başlı başına ve değişik boyutları ile araştırılması gereken bir dönem haline gelmektedir (Özbay, 1997).

Üniversitedeki öğrenim süreci 18-25 yaş arasındaki gençler için yetişkinliğe geçiş dönemindeki gelişimsel süreci, özellikle üniversite yaşamı içinde bulunan gençlerin birçok yeni akademik, kişisel ve sosyal yaşantı deneyimlerini yaşadığı önemli bir gelişim süreci olarak nitelendirilebilir (Gizir, 2005). Bu gelişim sürecinde üniversite yaşamı genelde kaygı ve stres üretecek bir ortamın niteliğini taşımaktadır. Üniversite öğrencilerinin çocukluktan yetişkinliğe geçme döneminde, öğrenim görmek için ailelerinden ayrılarak farklı şehirlere gitmesiyle birlikte, birtakım problemlerle karşılaşabilmektedirler. Üniversite öğrencilerinin karşı karşıya kaldıkları problemler; gelecek kaygısı, iş bulma ve ekonomik hayat, üniversite yaşamı, sosyal ve boş zamanı değerlendirme, sağlık, insanlarla ilişki kurma, aile sorunları, karşı cinsle ilişki ( Mc Kinney, 1958; Baymur 1959; Tan 1954; Özdemir 1985, akt: Özgüven, 1992). Üniversite öğrencilerinin bu problemlerin yanında sınıf

geçme, beslenme, akademik başarı, sınav kaygısı, mezun olma, atanma, meslek ve evlilik kararı vb. şeklinde sıralanabilir. Bu problemler çok çeşitli olabilir, ancak üniversite ortamı bu gibi sorunlarla birleşince gençlerin ruh sağlığını ve psikolojilerini derinden etkileyebilmektedir. Bazı üniversite öğrencileri, yukarıda belirtilen olumsuz stres ve sıkıntı kaynaklarına rağmen “ayakta kalabilmekte”, çevre ile etkileşimlerini başarılı bir şekilde sürdürmekte, yılgınlığa düşmemekte, zorlanmalar karşısında kendilerini çabucak toparlamakta, hatta sıkıntılardan ve olumsuz çevresel koşullardan daha da güçlenerek çıkmaktadırlar (Öğülmüş, 2001). Bazı kişilerin risk altında başarılı olurken bazılarının ise başarılı olamamasının nedenlerinin anlaşılması psikolojik sağlık çalışmalarının temel çıkış noktasıdır (Rhodes ve Brown, 1991). Birey yaşamın güçlükleriyle karşılaştığında psikolojik sağlığa ihtiyaç duyar. Psikolojik sağlık bireyi yaşama bağlayan bir tutkal görevi görmektedir (Joseph, 1994).

Psikiyatri, psikoloji, eğitim ve sosyoloji alanlarında kişilerin stresten, travmadan ve olumsuz yaşam koşullarından kurtulabileceklerine ve bu zorlukların üstesinden geldikçe daha da güçleneceklerine ilişkin görüşler psikolojik sağlık kavramını ifade etmektedir (Silliman, 1994; akt: Terzi, 2005). Rutter (1999) ise psikolojik sağlık kavramını, risk ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan dinamik bir terim olarak tanımlamış ve bunun olumsuz yaşam olaylarının etkisini değiştirdiğini belirtmiştir. Psikolojik sağlıkla ilgili bu araştırmada üzerinde durulan mekanizma, zorluklar karşısında tampon görevi gören koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan ve ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve kişinin yeterliklerini geliştiren durumlar olarak ifade edilmiştir (Masten ve Obradovic, 2006). Yaşamdaki zorluklarla mücadelede önemli bir kavram olan psikolojik sağlığın hem kuramsal açıdan ele alınması hem de risk durumlarının etkisini yumuşatmayı sağlayan bazı koruyucu faktör olan değişkenlerin üzerinde durulması bu araştırmaya bilimsel anlamda önem katmaktadır.

Koruyucu faktörlerin varlığı, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önce önlemeyi ve azaltmayı sağlarken diğer yandan var olan sorunun etkisini yumuşatarak, kişinin fiziksel ve duygusal iyi oluşunu artıracak tutumları ve...

davranışları güçlendirmesine yardımcı olarak zorluklar karşısında güçlü durmasını sağlamaktadır (Romano ve Hage, 2000). Bu noktada bireyin güçlü yönlerini ön plana çıkaran kavram pozitif psikolojidir. Giderek ilgi odağı olunan pozitif psikoloji akımı psikoloji biliminin “normal” insanın daha iyi ve daha mutlu yaşamasını hedef alması gerektiğine vurgu yapan bireyin güçlü yönlerine odaklanmış ve bireyin potansiyelini yüksek düzeyde kullanmayı önermektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman (1998), psikoloji biliminin bireysel düşünce biçimleriyle ilgilenmesi görüşünü vurgulayarak, insanın olumlu yönlerini, güçlerini, sağlıklı taraflarını anlamaya yönelik bir girişim olarak da “pozitif psikoloji” kavramını ortaya atan bilim adamlarından biri olmuştur.

Seligman ve Csikszentmihalyi’e (2000) göre pozitif psikoloji alanı, öznel yaşantı değerleriyle ilgilidir. Yaşamdan alınan doyum, iyimserlik, benlik saygısı ve kontrol odağını içine alan kişinin olumlu ve güçlü yanlarını ifade eden ve psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerini temsil eden kavramlardır. Psikolojik sağlamlık konusunda yapılan araştırmalarda kişinin psikolojik olarak sağlam ve güçlü yönlerini ifade eden özellikler literatürdeki birçok araştırmacı tarafından araştırma konusu olmuştur. Yaşanan zorluklar karşısında sağlam kalabilen birey gelecekte karşılaşılabileceği zor durumların üstesinden gelmede başarılı olacağı inancını taşıyan kişilerin iyimser (Floyd, 1996; Martinek ve Hellison, 1997; Kumpfer, 1999, Peterson, 2000), iç kontrol odaklı (Cowen ve diğerleri 1992; Grossman ve diğer., 1992; Luthar, 1991; Luthar ve Zigler, 1991; Benson, 1997; Garmezy, 1991, Garmezy ve diğer., 1984; Magnus ve diğer., 1999; Weist ve diğer., 1995; Werner ve Smith, 1992), benlik saygısına sahip (Masten, 1994; Fergusson ve Lynsky, 1996; Cichetti ve Rogosch, 1997; Benson, 1997; Garmezy, 1991, Garmezy ve diğer., 1984; Howard, 1996; Werner, 1982; Werner ve Smith 1992, Masten ve diğer., 1999; Moran ve Eckenrode, 1992; Rak ve Peterson, 1996; Taylor, 1994) bireyler olarak ifade etmişlerdir. Richardson (2002), psikolojik sağlamlık kavramına katkı sağlayan bu değişkenlerin ‘Pozitif Psikoloji’ alanından doğduğunu ifade etmiştir. Günümüzde ortaya çıkan pozitif psikoloji yaklaşımını benimseyen bilim adamları, insan karakterindeki güçlü yönleriyle ilgili daha fazla sayıda çalışma yapılması gerektiği vurgulamıştır (Rich, 2003).

Pozitif psikolojinin konu alanında yer alan iyimserlik son yıllarda dünyada ve Türkiye’de birçok araştırmacının dikkatini çektiğinden, Wanberg ve Banas (2000), benlik saygısını güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olan, kendinin değerli olduğunun inancını taşıyan psikolojik olarak sağlam bireyin özelliği olduğunu ifade etmiştir. Rak ve Patterson’a (1996) göre, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu ve kontrol odağı arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmaların azlığı ve psikolojik olarak sağlam düşünce ve duygulara sahip olmanın olumsuz yaşam olayları karşısında psikolojik sağlamlığı öne çıkmasından dolayı bu araştırma da önemle üzerinde durulmuştur.

Gençlerin sıkıntılı durumlara karşı psikolojik olarak sağlam duygu ve düşüncelere sahip olmaları yanında onların bu sıkıntılı ve zorlu yaşantısını nasıl baş edebilecekleri ve baş etmede hangi yolları kullanması ise psikolojik sağlamlık modellerine yer verilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Tüm bu modellerin bir arada incelenmesi ve üzerinde durulması, ileride yapılacak önleme ve müdahale çalışmalarına da katkısı olacaktır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının psikolojik sağlamlık düzeylerini ne ölçüde yordayabileceğini ortaya koymak ve bu değişkenlerin cinsiyet, yaş ve fakülte gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

- 1- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamakta mıdır?
- 3- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı cinsiyetlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

- 4- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı yaş gruplarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 5- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı fakültelerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Yüksek risk altındaki çocuk ve ergenlerin problem davranışları geliştirmekten neyin alıkoyduğunun anlaşılmasında koruyucu faktörlerin özelliklerine bakılmıştır. Bu ise, önleme ve tedavi programlarında risk faktörlerinin azaltılması anlayışından, koruyucu faktörlerin geliştirilmesine daha fazla yer verilmesi anlamına gelmektedir. Buradaki hedef, zarar verici faktörleri en aza indirmek olduğu kadar psikolojik sağlamlığı destekleyen özellikler önemlidir, çünkü pek çok durumda psikolojik sağlamlığı arttırmak, riski ortadan kaldırmaya oranla daha kolaydır. Problemler ve risk faktörleri her zaman vardır ve bu kaçınılmazdır. Kişilere bu zorluklara direnmeleri ve üstesinden gelmeleri için güçlerini ve kaynaklarını geliştirmeleri konusunda yardım etmek en akılcı ve etkili yaklaşım olarak dikkat çekmektedir (Lerner, 1999, akt; Eminağaoğlu, 2006).

Üniversite öğrencilerinin, üniversitede ve gündelik yaşamlarında çok çeşitli riskli durumlarla karşı karşıya kalabilmeleri mümkündür. Üniversite ortamı, sosyal ve psikolojik olarak gençlerin gelişimine katkıda bulunurken bu ortam kimileri için tehdit edici, stres yaratıcı, sosyal uyumunu bozucu bir ortam haline gelebilmektedir. Bu gelişim döneminde asıl önemli nokta, nasıl olup da bazı gençlerin risk altında başarılı olup, zorlukların üstesinden gelerek kendine güvenen, yeterli ve özen gösteren yetişkinler haline gelebildikleridir (Werner, 2000). Risk durumlarını azaltarak güçlüklerin üstesinden gelebilen, zorluklara rağmen başarılı olan kişilerin birtakım bireysel faktörlerin araştırılması ve olumlu taraflarının belirlenmesi bu noktada önemlidir. Bu araştırmada, üniversite öğrencisinin zorlu ve güç durumların üstesinden gelmede psikolojik sağlamlığı yordadığı düşünülen

koruyucu faktörlerden, benlik saygısı, yaşam doyumu, iyimserlik ve kontrol odağı incelenmiştir. Gençlerin atlatması gereken bu dönem, üniversite yaşantısında stres ve zorluklarla karşı karşıya kaldığında mücadele etmede psikolojik sağlamlığın daha iyi anlaşılması ve çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesine katkı yapacaktır. Bu çalışma bununla birlikte benlik saygısı, yaşam doyumu, iyimserlik ve kontrol odağının da, daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

Bunun yanında bu sıkıntılı bir o kadar da zorlu yaşantı durumunda bulunan farklı bölüm, yaş ve cinsiyetteki üniversite kurumlarına devam etmekte olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı özelliklerine sahip olma düzeylerini araştıran bu çalışmanın psikolojik danışmanlara, eğitimcilere ve ailelere bilgi sağlaması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Özellikle, Türkiye gibi genç nüfusu fazla olan bir ülke için, üniversite öğrencilerinin sorunlar karşısında güçlü kalabilmelerini sağlayıcı etkenlerin bilinmesi ve müdahale amaçlı kullanılması ayrıca önemlidir. Bu araştırmayla daha önce bu konuda yapılmış çalışmalara katkı sağlanması ve yapılması planlanan yeni çalışmalarda fikir verici olması beklenmektedir.

Pozitif psikoloji yaklaşımının bir ürünü olarak görülen yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserliğin üniversite öğrencilerinin karşılaştığı riske karşı psikolojik olarak pozitif ve psikolojik olarak sağlam özellikler geliştirmesi konusunda çalışmaların yapılması bir gereklilik olarak görülmektedir. Nitekim olumlu benlik saygısına sahip kişilerin kendi güçlü ve zayıf yanlarının farkında olup, acı ve sıkıntı veren yaşantıları bile yapıcı biçimde algıladıkları (Eminağaoğlu, 2006), yaşamda bireyin isteklerine ne derece isteklerine sahip olduğunun algısıyla yaşamdan doyum almasına ve geleceğiyle ilgili iyimserlik duygusuna sahip olmasına, böylelikle strese ve olumsuz sonuçlara neden olan faktörlerin azaltılarak var olan uygun kaynakları artırma açısından önemli görülmektedir. Bu çalışma, psikolojik sağlamlıkla ilişkili yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik gibi yönleri araştırmaktadır. Bu nedenle pozitif psikoloji anlayışına uygun olarak, psikolojik sağlamlık ile bu olumlu psikolojik faktörlerin etkileşiminin bilmek özellikle önemlidir.

Öğrencilerin psikolojik olarak sağlam olma özelliklerinin son yıllarda birçok araştırmacının ilgisini çekmesinin önde gelen nedenlerinden biridir. Şiddet, yoksulluk, boşanma, bedensel ve ruhsal işkence, baskı gibi yüksek riskler, çocukların ve gençlerin elverişli olmayan yaşam koşullarından nasıl üstesinden gelmeleri ve ne gibi donanıma sahip olması gerektiği konusunda bir arayışa itmektedir (Greene, 2002). Riskli yaşam koşulları altında yetişen gençlerin, gelişimlerini tehdit eden tüm olumsuzluklara rağmen nasıl başarılı olabildiklerini ve sağlam kalabildiklerini anlamak, benzer riskler altındaki diğer çocuk ve gençlere yönelik yapılabilecek önleyici çalışmalara ışık tutacaktır (Lambie, Leone ve Martin, 2002; Masten ve Reed, 2002). Bu ise, psikolojik sağlamlığın, okullardaki psikolojik danışma servisleri için de son derece önemli olduğunu göstermektedir (Dumont ve Provost, 1999).

### **Varsayımlar**

1. Örnekleme giren bütün öğrenciler ölçme araçlarını içtenlikle cevaplamışlardır.
2. Seçilen örneklem evreni temsil etmektedir.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırma;

1. 2009–2010 öğretim yılı ile,
2. Muğla Üniversitesindeki, Eğitim Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesine devam eden 627 üniversite öğrencisiyle,
3. Kullanılan veri toplama araçları ve veri toplama araçlarındaki ifadelerle sınırlıdır.

### **Tanımlar**

**Psikolojik Sağlamlık:** Bireyin gelişme ve olgunlaşma gücünü olumsuz durumlar karşısında artırma yeteneğidir (Gordon, 1995).



**Yaşam Doyumu:** Yaşam doyumu bir kişinin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,1985; Veenhoven, 1996).

**Benlik Saygısı:** Kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmeleridir. Kişi kendisini yeterli, önemli, başarılı ve değerli bulup bulmadığı gibi inançlarını ve kendisini kabul edip etmeme gibi tutumlarını ifade eder (Coopersmith, 1967).

**İyimserlik:** Kişinin yaşamındaki olumlu sonuçlara neden olan bilişsel eğilim olarak tanımlanır (Scheier ve Carver, 1985).

**Kontrol Odağı:** Kişileri etkileyen olumlu veya olumsuz olay ve davranışlarının bir sonucu ya da bu olayların talih, şans, kader gibi dış güçlerin etkileri tarafından gerçekleştiği biçiminde algılama eğilimidir (Rotter, 1966).

## BÖLÜM 1

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağıyla ilgili kuramsal bilgilere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### 1.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramının Tarihsel Gelişimi

Psikolojik sağlamlık kavramı ilk Amerika'da ele alınmıştır. 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Horatio Alger'in hikâyelerinde ve kitaplarında fakir ve evsiz kişilerin iyi, güçlü bir iradeyle ve sıkı bir çalışmayla zorlukların üstesinden gelmesi işlenmiştir (Tarter ve Vanyukov, 1999). 1920'lerde diğer disiplinler tarafından da kullanılmıştır. Örneğin, fizikte metallerin elastiki özelliğini belirtmek için kullanılmıştır. Bu tanım, psikolojik travmaya karşı insan tepkilerinde ortaya çıkan, esneklik, yeniden toparlanma, eski haline dönmedeki benzerliğe işaret etmektedir (Brom ve Kleber, 2009). Garmezy ise, 1940-1950'lerde şizofren hastaların benzer yetenekleriyle ilgilenmeye başlamış, 1961'de ise ebeveynleri akıl hastası olan çocukların gelişim bozukluğu gösterme riski üstünde çalışmış ve pek çok risk altındaki çocuğun şaşkıncı derecede iyi gelişim göstermelerini incelemiştir (akt: Esen ve Aktay, 2010).

1970'lerde araştırmacılar, şizofren annelerin çocuklarıyla ilgili yapılan teorik ve deneysel çalışmaların psikolojik sağlamlık kavramında önemli bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Garmezy, Anthony, Murphy, Rutter ve Werner gibi araştırmacılar güçlükler ve risk durumlarına karşı olmalarına rağmen, iyi bir gelişim gösteren çocukların durumlarıyla ilgili çalışmalar yürütmüşlerdir. Bu araştırmacıların başarıları, diğer araştırmacıların kişisel gelişimde psikolojik sağlamlığı neyin tanımlayabileceğini araştırmalarına, önleme ve müdahale programları geliştirme çalışmalarına yönelmelerine, böylelikle akıl hastalığının çocukların yaşamında ne gibi benzer risk veya zorluklara yol açtığına araştırılmasına yol açmıştır (akt: Masten ve Powell, 2007). Bununla birlikte, Werner'ın çocuklarla ilgili kırılma

noktası değerindeki çalışması, sosyo-ekonomik zorluklar, ebeveynlerin ruhsal hastalıkları, kötü muamele, yoksulluk ve toplumsal şiddet, kronik hastalıklar ve zorlayıcı yaşam olaylarının psikolojik sağlamlıkla ilgili birçok durumun kapsamını genişleterek ele alınmasına neden olmuştur (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Bu ocukların birçoğunun yüksek risk durumuna rağmen sıkıntıya yanıt vererek bireysel değişimlerini sürdürdükleri görülmüştür. Olumsuz koşullara rağmen, olumlu yönde ortaya çıkan değişim, daha fazla çalışmanın konusu olmuştur. Böylelikle ağır fizyolojik sorunlar, aşırı derecede sosyo-ekonomik çöküntü yaşayan çocuklar üzerinde birlikte yapılan araştırmalar, çocukların daha fazla uyum ve psikolojik olarak sağlamlık düzeyine gelmesi araştırma konusu olmuştur (Mrazek ve Haggerty, 1994, akt: Grған, 2006). Bu gibi olağanüstü birtakım olumlu özellikler sergileyen çocukların durumu uzun süre gündemi meşgul etmiş ancak, daha sonra bu kişilerin olağanüstü birtakım özellikler taşıyan kişiler olmadıkları, psikolojik sağlamlıkta etkili olan koruyucu faktörlerin, çoğunun normal gelişim süreçleri içinde bilinen özellikler (bağlanma, bilişsel kapasite ve sosyal destek gibi) olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlarla birlikte, kişilerin gelişim süreci içinde var olan ve koruyucu etkisi gözlenen bu özellikler geliştirilebilirse risk altında yaşayan kişilerin yeterliliğinin arttırabileceği noktasına gelinmiştir (Masten, 2001).

1980’li yıllarda ise, işbirliğine dayalı, Uluslararası ve Disiplinler Arası Riski Azaltma Birliği, boylamsal araştırmada, çocukların birçok stres veya sıkıntıya rağmen her nedense zarar görmeyen, strese dayanıklı, güçlü, sağlam, yenilmez olduğunu ifade etmişler ve günümüzde güncel olan ‘psikolojik sağlamlık’ kavramını gündeme getirmişlerdir (Benard, 1991).

Öte yandan, yakın zamanlardaki çalışmalarda Luthar, Doernberger ve Zigler (1993), yüksek stresin varlığına karşın yüksek sosyal yeterlik sergileyen çocukların diğer bazı alanlarda hala güçlükler yaşadığını belirlemişlerdir. Araştırmaların artmasıyla, olumsuz koşullarla karşılaşıldığında gösterilen olumlu uyumun, değişen yaşam koşullarıyla birlikte, yeni incinebilirliklerin ve/veya güçlülerin de doğduğu gelişimsel bir süreci içerdiği anlaşılmıştır (Luthar ve diğr., 2000). Gerek terapide gerekse çeşitli risk gruplarına ilişkin araştırmalarda psikolojik sağlamlık

kavramının ortaya çıkmasının ve geliştirilmesinin en temel noktasında, risk faktörlerine yapılan vurgu yer almaktadır. Tarihsel olarak hem önleme çalışmalarında hem de problem davranışlara ilişkin müdahalelerin geliştirilmesinde “risk faktörlerini” ve “yüksek risk altındaki bireyleri” tanımlama hedef alınmıştır. Bu, bir problemi önlemenin en iyi yolunun problemin oluşma nedenlerini ve bu nedensel özelliklere ya da risk faktörlerine en çok sahip görünen birey grubunu ele almak olduğunu varsayan akılcı bir yaklaşımdır. Bununla birlikte, çalışmalardan elde edilen deneyimler, çeşitli nedenlerden dolayı tek başına riske odaklanmanın en iyi yaklaşım olmadığını göstermiştir. Bu nedenlerden biri, yüksek risk altındaki çocuk ve ergenlerin çoğunluğunun beklenen davranışı geliştirmemiş olmasıdır. Yani risk faktörlerinin belirli sonuçlara özgü olmayıp bireyin gelişimsel süreciyle de ilişkili görüldüğü fark edilmiştir. Diğer bir neden, problem davranışlarla ilişkili pek çok risk faktörünü ortadan kaldırma çabaları sırasında, önemli güçlüklerle karşılaşılmasıdır. Bir risk faktörü olan yoksulluğun ortadan kaldırılamaması, biyolojik temelli bazı özelliklerin o andaki müdahalelere dirençli olması ya da çocuk istismarı gibi durumların kolaylıkla belirlenememesi, bu güçlüklerden bazılarıdır (Lerner, 1999).

Başlangıçta, araştırmacılar risk taşıyan çocukların iyi bir şekilde uyum göstermesini, “zarar görmez” veya “yenilmez” gibi terimlerle ifade etmişlerdir (Wyman, 1999). Günümüzde psikolojik sağlık olarak adlandırılan bu durum, psikoloji alanyazınında, üç farklı durum için kullanılmıştır (Masten, Best ve Garnezy, 1990). İlk durum, travmatik bir yaşantıyı atlatmada, travmadan kurtulmada ortaya çıkan bireysel farkları ifade etmektedir. İkinci durum, yüksek risk grubu içerisinde yer almasına rağmen, beklenen sonuçtan daha iyi kazanımlara sahip olan yüksek risk grubu insanları tanımlamaktadır. Üçüncü temel durum ise, zorlayıcı deneyimlere rağmen olumlu uyumu ifade etmektedir (Waxman, Pardon ve Gray, 2005).

## 1. 2. Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık Latince “resilire” teriminin karşılığıdır ve irkilme, geri çekilme veya sıçrama, atlama ve meydan okuma bağlamında pozitif uyumla ilgili

olarak kullanılmaktadır. Mühendislikte ve fizikte, “sağlamlık” tipik olarak strese dayanma, karşı koyma kapasitesi, bozulmayan biçim, orijinal formu yeniden elde etme, toparlanma, sıçrama veya geri çekilme gibi anlamlarda kullanılmaktadır. Psikoloji bilimi içerisinde ise psikolojik sağlamlık benzer bir mantıkla; travmatik deneyimlerden iyileşerek kurtulmak, yaşamda başarılı olmak için kayıpların üstesinden gelmek ve yaşamdaki görevlerini başarıyla yerine getirebilmek için strese dayanmak biçiminde kullanılmaktadır (Masten ve Gewirtz, 2006).

“Resilience” kavramı ülkemizde farklı araştırmalarda, farklı isimlerle adlandırılmıştır. Öğülmüş (2001), Özcan (2005), Gürkan (2006) ve Demirbaş (2010) “yılmazlık”, Terzi (2005) “kendini toparlama gücü”, Eminağaoğlu (2006) ve Irmak (2008) ‘Psikolojik dayanıklılık’ terimini kullanmayı tercih etmişlerdir. Ancak alanyazında resilience’in karşılığı olarak en çok “psikolojik sağlamlık” teriminin kullanıldığı görülmektedir. Buna göre, (Gizir (2004), Kararımak (2007), Kaya (2007), Yalım (2007), Dayıoğlu (2008), Sipahioğlu (2008), Oktan (2008), Bahadır (2009), Çakır (2009), Aydın (2010) gibi) birçok araştırmacı İngilizce “resilience” teriminin karşılığında, “Psikolojik sağlamlık” terimini kullanmayı tercih etmişlerdir.

Psikolojik sağlamlılığın adlandırılmasında gözlenen kavram bütünlüğünün olmaması sorunu, psikolojik sağlamlık kavramının tanımlanmasında da karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık kavramını açıklayan, evrensel olarak da kabul edilen bir tanım bulunmamaktadır. Bu durum alanyazınında psikolojik sağlamlık teriminin çok farklı şekillerde tanımlanmasına neden olmuştur. En sıklıkla kullanılan tanım “kişinin gelişimine ve uyumuna yönelik ciddi risklere rağmen iyi sonuçların görülmesidir” (Masten, 2001). Bunun dışında birçok tanım bulunmaktadır. Örneğin, psikolojik sağlamlık Gilligan (2001) tarafından, “kişideki psikolojik zorlanmaların birçok olumsuz etkilerine karşın direnmesine yardımcı olacak yetenekler” olarak, Fraser, Richman ve Galinsky (1999) ve Gilligan (2001) tarafından, “yüksek tehlike taşıyan olasılıkların ortaya çıkmasına rağmen bunların üstesinden gelerek, başarılı olmak, baskı ve zorlama altındayken yeteneklerini güçlendirmek, yüksek tehlikelere uyum gösterme, olumsuz yaşam olaylarında,

travmadan sonra toparlanmada ve uyum göstermede başarılı olma” olarak tanımlanmıştır.

Yine başka bir tanımda, psikolojik sağlamlık, Josap (1994) tarafından, “kişinin felaketler ve meydan okumalarla yüzleştğinde geri çekilmesini önleme, kötü ya da zor bir durumdan geri sıçrama yeteneği, insanlardaki kişisel güç, davranış ve tutumlarla güçlük ve sıkıntısını kontrol altına alma ve onların yaşamda iyi yönde değişimine uyarılama” olarak ele alınmıştır. Kumpfer (1999) ise psikolojik sağlamlığı, “yüksek risk durumlarına rağmen iyi sonuç, meydan okuyucu veya tehdit edici koşullarına rağmen başarılı bir şekilde uyum gösterme yeteneği, tehlike altındayken yeteneğini güçlendirme ve travmadan kurtulma” olarak tanımlamıştır. Bu tanımlardaki temel vurgu, risk durumuna rağmen beklenenden daha iyi sonuç gösterme, stres ve sıkıntı durumuna rağmen pozitif uyumu koruma ve sürdürme ve travmatik bir durumdan başarılı bir şekilde iyileşmedir (Masten, 1994, akt, Galli, 2005).

Psikolojik sağlamlık kavramı açıklanırken, biyolojik, psikolojik ve çevresel süreçlerin tamamına vurgu yapan, bütüncül, çok yönlü bir tanıma gidilmektedir (Rolf ve Johnson, 1999). Bu haliyle psikolojik sağlamlık değişmeyen bir özellik değildir. Aksine, nispeten uzun zaman dilimlerine yayılan, değişebilen dinamik bir olgudur (Cicchetti ve Toth, 1988). Psikolojik sağlamlık, sıkıntılı durumların sonucunda, iyileşme, olgunlaşma, baş etme gücü ve becerisi ise, bu gücün oluşabilmesi için ortada güç koşulların bulunması gerekmektedir. Bireyleri zorlayan güç koşulların çok değişik kaynakları olabilir. Bu koşullar doğuştan gelen eksikler gibi biyolojik sorunları içerebilir veya kronik yoksulluk gibi kişinin içinde doğup, büyüdüğü çevresel engellerde olabilmektedir. Yine bu sıkıntılı durumlar, değişik süre ve oranlarda etkisini sürdürebilmektedir. Örneğin kronik ve tutarlı bir sorun olabildiği gibi, zor ama nispeten daha seyrek yaşanan sorunlar da söz konusu olabilir. Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için, kişinin iyileştirme, olgunlaşma ve beceriyi artırmak için biyolojik, psikolojik ve çevresel kaynakların hepsini farklı şekillerde ve farklı oranlarda harekete geçirebilmesi gerekmektedir. Sonuç olarak psikolojik sağlamlık olgusunu yaratmak için içsel (biyolojik ve psikolojik) ve dışsal

(çevresel) faktörler gereklidir. Anahtar ise, bazı sıkıntılı koşulların üstesinden gelmektir (Gordon, 1991).

Psikolojik sağlık olgusunu anlayabilmek için temel dinamiklerini daha ayrıntılı incelemekte fayda vardır. Psikolojik sağlık, olumsuz yaşam koşulları karşısında kişilerin gösterdikleri farklı tepkileri ifade etmek için kullanılmaktadır. Rutter'e (1987) göre kişilerin gösterdiği tepkiler farklı açılardan incelenmelidir. Bu aynı zamanda psikolojik sağlık kavramının temel özellikleridir. Psikolojik sağlık tehlikeli bir durumla hiç karşılaşmamak ya da tehlikeden kurtulmuş olmak demek değildir. Bunun için kişinin aktif olarak riskli durumla karşı karşıya gelmesi ve bunun sonucunda uygun tepkiler üretmesi gerekmektedir. Bu görüşe göre, psikolojik sağlık aktif bir süreçtir ve bu güce sahip bireyler stresli durumlarla çevrelerini uygun şekillerde düzenlerler. Bunun yanında psikolojik sağlık önceki yaşantılarda önemli bir role sahiptir ve kişiler deneyimlerinden sonuçlar çıkartırlar. Çünkü önceki deneyimler, ihtiyaç duyulan stratejilerin ve becerilerin geliştirilmesinde önemli rol oynamaktadır ve son olarak da bazı özelliklerin hem koruyucu hem de risk içeren faktörler olabileceği üzerinde durulmaktadır. Örneğin: "evden kaçmak" risk yaratan bir durum olmakla birlikte, kişiyi potansiyel tehlikelerden uzaklaştırıp dış dünyaya açarak sosyal destek, eğitim ve yeni sosyal güvencelerle katkıda bulunuyorsa koruyucu bir faktör de olabilir (Rutter, 1987). Son olarak Stewart, Reid ve Mangham (1997), psikolojik sağlamlılıkla ilgili literatürdeki tanımları gözden geçirmişler ve psikolojik sağlık kavramının anlaşılmasına yardım eden belli başlı özellikleri sıralamışlardır. Buna göre psikolojik sağlık;

1. Psikolojik sağlık, bireylerin belirli özellikleriyle geniş çevreleri arasında karmaşık ve karşılıklı bir oyundur.
2. Psikolojik sağlık, başa çıkma yeteneği ile stres arasındaki bir dengeden oluşur.
3. Çoklu stres veren yaşam olaylarından türeyen risk faktörleri ve riskin olumsuz etkisini azaltan koruyucu faktörler, psikolojik sağlamlığa katkılı bulunur.
4. Psikolojik sağlık dinamiktir. Bu yaşamsal bağlamla ilgilidir.

5. Psikolojik sağlamlık gelişimseldir. Başarılı olma bireyin yeteneklerini güçlendirir.
6. Psikolojik sağlamlık yaşam geçişlerinde en önemli faktördür.

Psikolojik sağlamlık kavramını tanılama konusundaki bu ortak çabaların benzeri, psikolojik sağlamlık kavramının anlaşılması konusunda da ortaya konmuştur. Psikolojik sağlamlık konusunu çalışan bazı araştırmacılar, bu kavramı kuramsal açıdan anlamaya ve açıklamaya çalışmışlardır.

### 1.3. Psikolojik Sağlamlık Kuramları

Bu bölümde psikolojik sağlamlık kavramını açıklamaya çalışan, Garmezy ve Meslektaşlarının Psikolojik Sağlamlık Kuramı, Krovetz'in Psikolojik Sağlamlık Kuramı, Saakvitne ve Meslektaşlarının Psikolojik Sağlamlık Kuramı, Benson Özellikler Kazandırma Kuramı, Cichetti ve Lynch 'in Psikolojik Sağlamlık Kuramı, Richardson Psikolojik Sağlamlık ve Meta Kuramı, Wolin'in Psikolojik Sağlamlık Kuramı ve son olarak Henderson ve Milstein's Sağlamlık Çemberi Kuramı'na yer verilmiştir.

#### 1.3.1. Garmezy ve Meslektaşlarının Psikolojik Sağlamlık Kuramı

Garmezy ve diğer., (1984), Minnesota Risk Araştırma Projesi'nde 1971'den 1982 yılına kadar şizofren ebeveynlerin çocuklarını araştırmıştır. Kuramcılar bu deneyimleri esnasında, bu çocukların çoğunun, zamanla uyumsuz yetişkinlere dönüşmediğini, aksine kendi şizofreni hastası ebeveynlerinin daha çok iç kontrollü bireyler olarak yetişmelerine katkı yaptığını gözlemlemişlerdir. Bu çalışmaların sonucunda araştırmacılar, stres ve uyum arasındaki belirli faktörleri tanımlamak için psikolojik sağlamlık adını verdikleri kavramın ana hatlarının taslağını çıkarmışlardır. Buna göre psikolojik sağlamlık, kişilik eğilimi, destekleyici aile ortamı ve dış destek sisteminin etkileşimi sonucu oluşan ve olumlu sonuçları içeren bir denge durumudur.



Garnezy ve diğr., (1984) psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak geliştirdiği kuram, üç temel boyuta vurgu yapmaktadır. Bunlardan birinci model *telafi edici* modeldir. Bu model riskin ortaya çıkması halinde bunu etkisiz hale getiren faktördür. Yaşam problemlerini çözmeye aktif yaklaşımın, deneyimlerin olumlu bir biçimde algılanma eğilimi olması ve inşa edilmesi, acı ve güçlüğe neden olan deneyimler olsa bile diğerlerinin olumlu ilgisini kazanma yeteneğidir ve maneviyata inanarak, anlamlı bir yaşam için olumlu bir bakış açısını desteklemektir. Bu faktör başlangıçtaki riski azaltmayı ya da baştanbaşa risk gelişimini düzeltmeyi içerir. İkinci model ise *meydan okuma* modelidir. Burada bir risk faktörünün ya da stresin aşırı olmamak kaydıyla başarılı bir şekilde uyum potansiyellerini artırıcı olarak kabul edilir. Çok az stres meydan okuma için yeterli değildir ve çok yüksek düzeydeki stres de işlevsizlikle sonuçlanır. Eğer bireyin gayreti başarısızsa, kişi riske karşı giderek daha savunmasız olabilir. Sağamlık riskten kaçınma yoluyla gelişmez. Üçüncü model ise *koruyucu faktörleri* içerir. Koruyucu faktörler olumsuz bir sonucun olasılığını azaltmak için bir risk faktörleriyle etkileşim içindedir. Bu faktörler riske maruz kalmanın etkisini hafifletir. Koruyucu faktörler ise, çalışma, oyun ve sevgiyi içeren 'güven' kriterini yüksek beklentiler, olumlu bakış açısı, benlik saygısı, iç kontrol odağı, yüksek problem çözmeye becerisi, eleştirel düşünme becerisi, mizah ve öz disiplini gibi olumlu nitelikleri içermektedir.

### 1.3.2. Krovetz'in Psikolojik Sağamlık Kuramı

Krovetz'in (1999), Psikolojik Sağamlık Kuramı'nda ise, kişinin yaşamını temsil eden koruyucu faktörlerin önemine vurgu yapılmaktadır. Buna göre, bir kişinin yaşamında koruyucu faktörler ne kadar fazla, güçlü ve etkili ise, o ölçüde zorlukların üstesinden gelebilme gücü de artar. Bu anlayışa göre, koruyucu faktörler yeterince güçlü ise, bireylerin her türlü sıkıntının üstesinden gelebileceğine inanılır. Psikolojik sağamlık gücü yüksek ergenlerin yetişmesinde bu koruyucu faktörler önemlidir. Bu koruyucu faktörler en azından bir kısmı bütün bireylerde bulunmaktadır. Ancak, bireylerde faktörlerin ne kadar güçlü olduğu, özellikle çocuklukta koruyucu faktörlerle ilgilidir. Sosyal yeterlik, problem çözmeye becerileri, özerklik, geleceğe yönelik umut duygusu ve geleceğe yönelik hedeflere

sahip olmak çocuklukta kazanılması gereken koruyucu faktörlerdir. Bu kazanımlar ise psikolojik sağlamlılığın temel kaynağıdır.

### 1.3.3. Saakvitne ve Meslektaşlarının Psikolojik Sağlamlık Kuramı

Bu kuramcılar geliştirdikleri ve psikolojik sağlamlıkla örtüşen açıklamaları olan ve bu nedenle psikolojik sağlamlık kuramlarından biri kabul edilen kuramlarına, psikolojik sağlamlık kuramı yerine “Kişiliği Geliştirici Gelişimsel Kuram” demeyi tercih etmişlerdir. Kuramcılar travmatik, sarsıcı bir yaşantı karşısında, bireyin doğru ve güvenilir bir biçimde tehlikeleri yönetmesi ve sürece başarılı bir biçimde uyum sağlaması üzerinde durmaktadır. Kişinin kendisinin beş farklı alanda travmatik olayların sonucunu etkilemesi beklenir. Bunlardan birincisi, referans çerçevesidir, kişinin kendisini ve dünyasını anlama yoludur. Bu kişinin kendi kişisel gücünü, kaynaklarını doğru değerlendirebilmesini, söz konusu zorlayıcı yaşantıyı nasıl algılayacağını ve son olarak bu sorun karşısında kendisini ne kadar yetkin ya da yetersiz algılamasını sağlayan genel bir değerlendirmedir. İkincisi, kişinin kendi yeteneklerinin esnek ve bütünleştirici bir yolla farkına varması gerekmektedir. Bu sayede kişi, kendisi ve diğerleriyle barışçıl, destekleyici bir bağı sürdürebilecektir. Üçüncüsü, kişinin temel psikolojik ihtiyaçları ile ilgilidir. Kişinin psikolojik ihtiyaçları yaşamını düzenleme ve yaşam karşısında göstereceği tepkilerde belirleyici olacaktır. Dördüncüsü, temel psikolojik ihtiyaçlarla ilgili temel bilişsel şemalar ele alınmıştır. Özellikle, güven, doğruluk, kontrol, sevgi ve samimiyet konularındaki bilişsel şemalar, sorunların nasıl ele alındığı ve sorunlar karşısında nasıl bir yol izleneceği konusunda bir temel teşkil edebilmektedir. Son olarak, geçmiş yaşantılar, yaşam deneyimleri üzerinde durulmuştur. Buna göre, biyolojik uyum ve duygusal tecrübeler, algı ve hafıza sistemi olaylara nasıl yaklaşılabileceğini etkiler (Saakvitne ve diğ., 1998).

### 1.3.4. Benson Özellikler Kazandırma Kuramı

Benson'un 1989'da ortaya attığı kuram bireye bazı özellikleri kazandırma üzerine kurulmuştur. Benson'un yönettiği “Araştırma Enstitüsü” toplumların

gençlere istendik özellikler kazandırmasına yardımcı olmaktadır (Gürkan, 2006). Psikolojik sağlamlıkla ilgili süreç çalışmaları, ergen gelişimi ve toplumsal kurumlar arasındaki ilişkiyi çoğaltan, müdahale ve önleme çalışmalarının gelişiminin ürünüdür. Bu amaçla, genç insanların gelişimini desteklemeye yönelik politikaların geliştirilmesi için girişimde bulunulmuştur. Bu çalışmaların bir kısmı riski azaltmaya odaklanmıştır, diğerleri de pozitif yöndeki gelişimin güçlendirilmesine, bilinçli bir şekilde yardımcı olmak üzerine odaklanmıştır. Özellik Geliştirme Kuramı, bağlamsal ve bireysel faktörleri ve engelleri sentezleyen, bununla birlikte pozitif gelişim sonuçları için fırsatları artıran bir politika önermektedir.

Özellik Geliştirme Kuramı'nın yapısının planlanması ve ölçülmesinde 3 temel amaç vardır. Bunlardan birincisi, pozitif insan gelişiminin temel elemanları için bir insanı geliştirmeye yönelik süreçlerin, deneyimlerin, kısa ve uzun vadede ki iyi olmayı geliştirmek için bilinen kaynakların araştırılarak üzerinde durulmasına odaklanılır. İkincisi, bireylerin pozitif gelişim yeteneklerine yönelik çabaların bir fotoğrafta birleştirilmesidir. Bu, çocuk ve gençlerin başarılı olması için gerekenin, ilgili halkın ortak bir kararının alınarak katkı potansiyeline sahip ortak bir dil oluşturmak için bir girişimdir. Üçüncüsü, halkı, aileleri, gençlik örgütlerini, dini kurumları, çevreyi ve toplum sektörünün güçlendirerek harekete geçirmeye çabalamak önerilmektedir (Benson, 2002). Yetişkinlerin yarattığı bu ortamlar ve deneyimler gençlere istendik özellikler kazandırır. Özellik Kazandırma Kuramı'na göre çocuklar ne kadar çok iyi özelliğe sahip olurlarsa, riskli davranışlarda yüz yüze gelme olasılığı o kadar azalacaktır (Thomsen, 2002).

Son olarak, bir toplumdaki gençler arasında gelişimsel özelliklerin bir portesini sunan araştırma ve raporlama süreci boyunca, bir toplumun içinde bulunan tüm gençler için gelişmeye yönelik süreçlerin deneyimlerini kuvvetlendirilmesi için eyleme çağırın bir çeşit hizmet vermektedir.

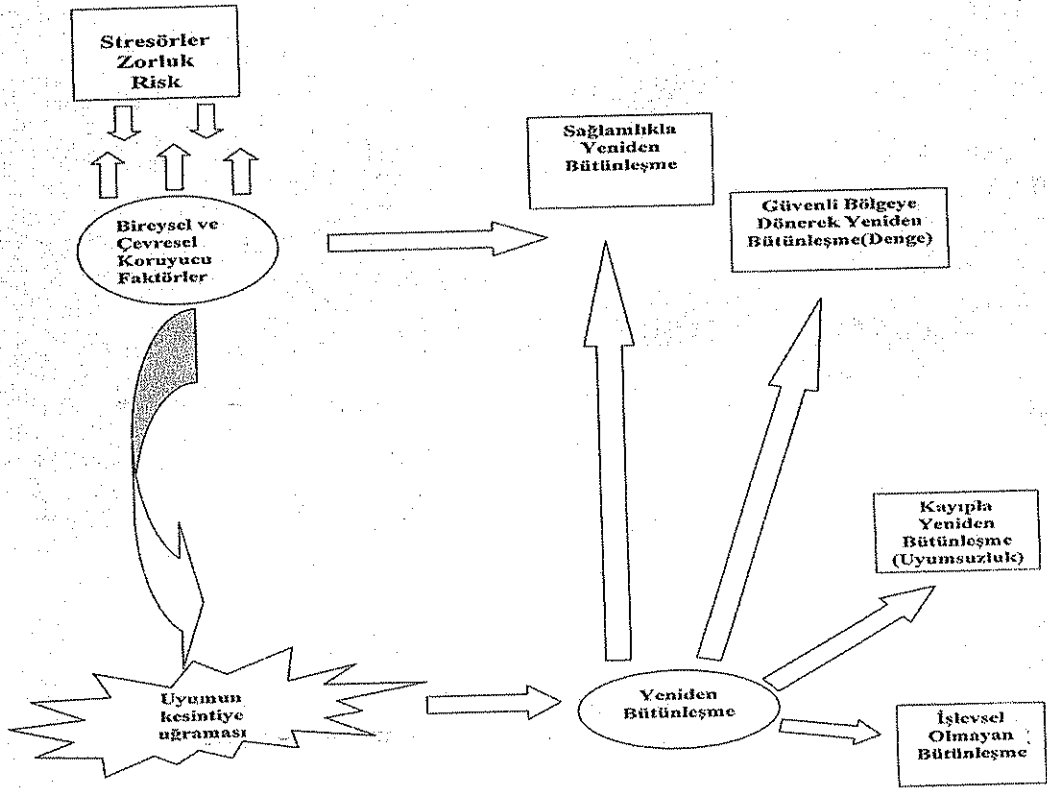
### 1.3.5. Cicchetti ve Lynch'in Psikolojik Sağlık Kuramı

Cicchetti ve Lynch'nin (1993) çok çeşitli yakınlık derecesiyle birlikte iç içe birçok düzeydeki çevreyle ilgili bağlamları kavramsallaştırmışlardır. Bu düzey kişilerin gelişimi, çevrelerine şekil vermesi ve uyum sağlama yeteneğini kapsar. Modelde makro sistemin, kültürel inançlar ve toplumsal aile işleyişine nüfus eden değerleri içerdiğini, ekosistemin ise ailelerin ve çocukların yaşadığı çevre ve toplumsal ortamda oluştuğundan söz edilmektedir. Mikro sistem ailelerin ve çocukların oluşturduğu aile ortamıdır. Çevrenin bu seviyelerle etkileşim içinde olduğunu ve bireysel gelişimin ve uyumun şekillenmesinde zaman içinde birbirini etkilediğini ifade edilmektedir. Bu kuram, aile yoksulluğu, kötü muamele deneyimleri gibi çeşitli riskleri içeren durumların araştırılması için kavramsal temeli oluşturur.

### 1.3.6. Richardson Psikolojik Sağlık ve Meta Kuramı

Richardson ve diğr., tarafından (Richardson, 2002; Richardson ve diğr., 1990) ileri sürülmüştür. Richardson (2002) bu modelinin temel varsayımını bireyin mevcut yaşam koşullarına vücut, zihin ve ruhun uyum sağlama ve kişinin normal şartlardaki iç dengesinin devamlılığı fikrini ifade eder. Kuramcılara göre, iç denge sürekli olarak stres ve beklenilmeyen yaşam olayları tarafından bombardıman edilir. Bireyin sahip olduğu uyum ve başa çıkma becerilerinin ve var olan sağlık dengesini, diğer bir deyişle bütünleşmesini etkiler. Günlük stres ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşim, ciddi derecede aksamaların kronik etkisi olup olmadığını belirler. Yaşamdaki gelişim ve koruyucu faktörler arasındaki aksamalar bozucu ilişkinin olup olmadığını tanımlamasıdır.

**Şekil-1: Richardson'ın Psikolojik Sağlık Kuramı**



(Kaynak: Richardson ve diğ., 1990; akt: Henderson ve Milstein, 2003)

Kuramcılar, aynı mantıkla, yaşamdaki tersliklere, beklenen ya da beklenmeyen yaşam olaylarına ve streslere karşı kişilerin uyum sağlamalarını ve başa çıkabilmelerini psikolojik sağlamlılıkla ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre, yaşamlarındaki herhangi bir zorlanmanın, bozulmanın hemen ardından bireyler, kendi niteliklerini ve bütün dünyaya ilişkin temel algılarında bir paradigma değişmesine uğrarlar. Bu zorlanma ve dağılmanın sonucunda, bozulmaya verilen tepki dört sonuçtan birine neden olmaktadır.

- 1- Sağlık bütünlüşme: Sorundan hemen sonra, başka olasılıkları barındırmayan ve doğrudan uyum ve daha güçlü bir iç dengeye ve uyumuna ulaşma söz konusudur.
- 2- Başlangıçtaki denge durumuna dönme çabası: Bu durumda başlangıçtaki dengenin üstüne çıkabilmek söz konusu değildir. Aksine, zorlanma sonucu oluşan, dengesizlik, bozulmama durumunun karşısında, baştaki denge düzeyine geri çekilebilme çabaları söz konusudur. Bu vücudun,

ruhen, zihnen ve fiziksel olarak baştaki iç dengesine dönmeye çalışmasıdır.

- 3- Kayıpla birlikte düzelme (iyileşme): Bu durumda ise, kişiyi zorlayan durum karşısında telafi edilemeyecek, kabullenilmesi gereken bir takım kayıplar bulunmaktadır. Ancak yeniden dengeye ulaşmak adına, enerjinin kayıplarla uğraşmaktan çekilip, yeniden dengeye ulaşma yönünde kullanılması gerekir. Burada, başlangıçtaki denge durumundan daha düşük bir düzeyde iç dengeyi kurmayı kabullenmek vardır.
- 4- İşlevsiz durum, uyumsuz stratejiler: Yaşam olaylarının neticesinde ortaya çıkan zorlanmaların, en kötü çıkış yollarıyla çözümlenmesi durumudur. Sorundan önce var olan denge durumuna ulaşamadığı gibi, yeniden varılan bütünleşme aşaması, kişinin kendine zarar verici davranışlarını da içerecek şekilde olumsuz öğeleri içinde barındırır.

Bütün bu sonuçlardan da anlaşılacağı gibi, psikolojik sağlık, sorun karşısında işlevsel çıkış yolları bulunduğu ve sorunlarla başarılı bir şekilde baş etme becerileri söz konusu olduğunda ve sağlıklı bir denge durumuna yeniden ulaşılabilirdiği durumda söz konudur (Richardson, 2002).

### 1.3.7. Wolin'in Psikolojik Sağlık Kuramı

Wolin alkol ve diğer uyuşturucu bağımlısı olan bireylere yönelik olan, alkolün kötüye kullanımı ve alkoliklerle ilgili ulusal enstitüde çalışmalar yapmış bir kuramcıdır. Görevi esnasında, madde bağımlılığı olan yetişkin ve çocuklarla yüzlerce görüşme yapmıştır. Bu ailelerin çocuklarında, alkol ya da madde kullanımı gibi sorunların olmaması, zor koşullardan olumsuz açıdan etkilenmeyen kişilere yönelmesine neden olmuştur. Dikkatli çalışma ve değerlendirmelerden sonra zorlayıcı koşullar veya olaylarda kendini toparlayan ve olağan faaliyetlere devam eden bireylerin ortak özelliklerini ortaya koymuştur. Model kişilerarasındaki bu davranışlara, niteliklere odaklanmakta ve bu nitelikleri bir takımyıldızı gibi düşünmek gerektiğini ve bu niteliklerin toplamının psikolojik sağlık hakkında bilgi vereceğini belirtmiştir. Bu takımyıldızın içeriği; iç görü, bağımsızlık, ilişkiler,

girişim, yaratıcılık ve mizah ahlak oluşturmaktadır. Bu nitelikler, güç koşullara rağmen ve zorlayıcı yaşam olaylarından sonra kendini toparlayan bireylerin özellikleri için kullanmıştır. Diğer bir deyişle bu özellikler, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin özelliğidir (Wolin, 1993).

**İç görü:** Bireyin zihinsel alışkanlıklarıyla ilgili güçlü sorular sormayı ve dürüst cevaplar vermesini, diğer insanlardan gelen işaretleri (sinyalleri) okuyabilmesini, problemlerinin kaynağını araştırmayı ve kendisinin başkaları için nasıl bir biçimde çalıştığını anlamayı içermektedir.

**Bağımsızlık:** Kendisi ve önemli diğerleri arasında güvenilir, doğru sınırları ifade etmektedir. Bunun yanında bireyin kötü ilişkilerden sıyrıldığında duygusal sınırlarını bilmesini içerir.

**İlişkiler:** Diğer insanlarla samimi ve tatmin edici bağları geliştirmesi ve korumasını, bu sağlıklı ilişkilerini sürdürebilmesi için algı yeteneğini, yeni ilişkilere başlamayı ve sağlıklı ilişkiler sürdürme gücünü içermektedir.

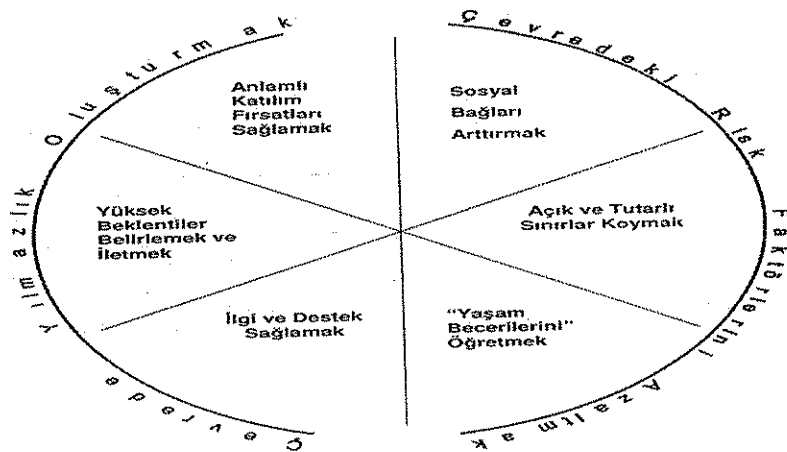
**Girişim:** Kendisinin ve bir diğerinin çevresine hâkim olması için kararlılığını, yaratıcılığını, problem çözebilmesini ve yapıcı aktiviteler oluşturabilmeyi içerir.

**Yaratıcılık ve Mizah:** Bireyin hayal gücündeki güvenli bir limanda barınak alabilmesini ve yaşamındaki hoş ayrıntıları yeniden düzenleyebilmesidir. Bu, yaratıcı ve farklı düşünmeyi, acıyı unutmak için yaratıcılığını kullanabilmeyi, duygularını ifade edilmesi için ve gerginliğin azaltılması için yeteneklerini kullanabilmeyi bununla birlikte kişinin kötü bir durumu daha iyiye çevirebilmesini kapsar

**Ahlak:** Kişinin neyin doğru ve yanlış olduğunu bilmeyi ve bu düşünceler için ayakta durabilmeyi, risk alabilmek için gönüllü olmayı ve diğer insanlara yardımında mutluluğu bulmayı içerir. (Wolin,1993).

### 1.3.8. Henderson ve Milstein's Sağlık Çemberi Kuramı

Henderson ve Milstein'in (1996) Sağlık Çemberi Kuramı'na göre, psikolojik sağlamlığı artırmak için çevresel koşullardaki olası risklerin azaltılması ve bazı düzenlemelerle kişilerde psikolojik sağlamlığı artıracak politikalara destek vermek gerekmektedir. Bu durumda bir yandan çevresel koşulları daha olumlu kılmak, bir yandan bireylerin kişisel gücünü artırmak hedeflenmektedir. Şekil 2 üzerinde birbirini tamamlayan ve destekleyen bir mantıkla sunulan öğeler birlikte planlandığında psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu katkı yapma şansına sahiptir. Şekil 2' de sağlık çemberi üzerinde gösterilen, olası riskli durumları ve risk faktörlerini azaltmayı hedefleyen uygulamalar gösterilmiştir.



Şekil-2: Henderson ve Milstein'in Sağlık Çemberi

1. *Sosyal Bağları Arttırmak*: Bu kişilerin çok kişilerle veya sosyal aktivitelerle arasındaki bağlantıları arttırmakla ilgilidir. Çocukların ve genç bireylerin akranları ve diğer yetişkinlerle iletişim kurmaları sağlanarak olumlu sosyal bağın artırılması anlamını taşımaktadır.

2. *Açık ve Tutarlı Sınırlar Koyma*: Çocukların ve genç kişilerin kurallarını koymasını ve değiştirmesinin cesaretlendirilmesiyle ilgilidir.

3. *Yaşam Becerilerini Öğrenme*: Bu işbirliği, sağlıklı bir şekilde çatışmaları çözme, direnç ve atılganlık becerileri, iletişim becerileri, problem çözme, karar verme becerileri ve sağlıklı stres yönetimini kapsar. Bu becerilerin yeterince



öğretildiği ve güçlendirildiği zaman öğrenciler başarılı bir şekilde özellikle ergenlerin sigara, alkol ve diğer madde kullanımıyla ilgili tehlikeleri başarılı bir şekilde yönetmesi için öğrencilere yardımcı olur.

Çemberin solundaki üç öge Benard (1991) tarafından sağlam insanlarla ilgili araştırmalar sentezlenerek tanımlanmıştır. Bu öğeler sağlamlığın çevrede geliştirilmesiyle kişiye yollar sunmasıyla ilgilidir.

1. *İlgi ve Destek Sağlama*: Bu da koşulsuz pozitif saygı ve cesareti kapsar, çünkü psikolojik sağlamlık gelişimine yardımcı olan bütün öğelerin içinde en önemli kritik olan da sağlamlık çemberinin gölgesidir, çünkü ilişkiler burada başlamaktadır.

2. *Yüksek Beklentileri Belirlemek*: Bu adım her iki psikolojik sağlamlık ve akademik başarı araştırmasında tutarlı bir şekilde görülür. Bu beklentiler önemlidir çünkü yüksek derecede gerçek ve etkili bir motivasyon içerir. Çocuk ve ergenlerdeki güçlülere odaklanmakla birlikte yüksek beklentileri iletmeyi ve kurmayı içerir.

3. *Anlamlı Katılım için Fırsatlar Sağlama*: Bu strateji öğrenciler, aileleri ve onlarla ilgilenen personel için birçok sorumluluğu beraberinde getirir. Problem çözmede, karar vermede, planlamada, hedef koymada ve başkalarına yardım etmede okulun neyi işlemesi gerektiğiyle ilgili sorumluluk verir.

Bu altı yaklaşım birleştirilip kullanıldığında kendisiyle ilgili olumlu algı, okula bağlanma, kurallara uyma ve akademik başarının artırılmasının yanı sıra suç, madde kullanımı gibi riskleri önemli bir şekilde azaltır.

#### 1.4. Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Yüksek Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlık kişiye, değişim, sıkıntı veya tehlikeden çabuk bir şekilde toparlanma yeteneği sağlamaktadır. Bu esneklik, canlılık ve uyumla birleşmiştir. Davranışlarında iyimser, esnek, öğrenmeye açık ve dayanıklı bir tutum sağlam bireyler olarak gösterirler (Pulley ve Wakefield, 2001). Psikolojik olarak sağlam bireyler, hayatlarındaki tedirgin edici durumlara uyum sağlarlar ve süreç boyunca yeni beceriler geliştirirler. Psikolojik sağlamlılığın gelişme aşamasını artırıcı

tutumlar şunlardır: (1) Sıkıntılarının olumsuz etkilerine karşı destek sağlama. (2) Elverişli koruyucu mekanizmaların gelişmesine izin verme. (3) Başarısızlıkla karşılaşıldığında destek sağlayarak, başarılı bir duruma geçilmesini sağlama. (4) Daha iyi bir insan olmak için tecrübelerden başarılı bir şekilde faydalanma (Kaplan, 1999).

Psikolojik sağlamlık, sorunlar karşısında olumlu bir cevap olduğu için psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin de aynı mantıkla olumlu özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Bu konuda çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Greene (2002) tarafından çeşitli araştırmaların sonuçlarının derlenmesi ile yapılan genel değerlendirmeye göre psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek çocukların belli başlı özellikleri şöyle sıralamıştır; Buna göre öncelikle *psikolojik/içsel özellikler* açısından bir değerlendirme yapılmış ve bu çocukların, bireysel güç, cana yakın olma, özerklik, olumlu bir mizaca sahip olma, başarıya odaklılık, sağlıklı benlik saygısı, sorumluluk, empati, özgeci davranış ve iç kontrol odağı gibi özellikleri olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek çocukların *Ruhsal özellikler* açısından ise, umut, diğerlerine bağlılık, tanrıya inanma ve ahlaki değerlerin içselleştirilmesi ve ahlaklı davranış gibi özellikler sergiledikleri görülmüştür. *Kişisel/ Sosyal Beceriler açısından*, yaratıcılık, sebat, mizah, etkili iletişim, güçlü problem çözme becerileri, kontrol güdüsü ve güvenilir ilişkiler arama gibi özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Son olarak bu çocukların, *sosyal/dışsal destekler* açısından da sahip oldukları nitelikler araştırılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır; kuralları ve işleyişi belli olan aile ortamı, özerkliği yüreklendiren ebeveynlerin varlığı, sağlıklı ev ortamı, dışsal sosyal desteklerin varlığı ve maddi kaynakların yeterliliği, güvenilir ilişkiler, sağlık, eğitim gibi hizmetlere rahat ve güvenilir yollarla ulaşma, aile dışında duygusal destek kaynaklarının varlığı, sağlıklı okul çevresi, olumlu uygun rol modelleri ve din ile ilgili organizasyonlara üye olmaktır.

Tablo 1’de görüldüğü gibi Connor ve Davidson (2003) yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyin özellikleri incelenmiştir. Bütün bu özellikleri, psikolojik sağlamlığın her yaş düzeyinde geçerli olan genel-geçer göstergeleri olarak almakta fayda vardır.

**Tablo- 1: Psikolojik Sağlık Düzeyi Yüksek Bireyin Özellikleri**

Başarı odaklı	Werner, 1982, 1989; Werner ve Smith, 1992
Eylem odaklı yaklaşım	Rutter, 1985
Değişme yeteneği	Block ve Block, 1980; Bonanno, 2004; Dumont ve Provost, 1999; Frederickson, 2001; Rutter, 1985; Werner, 1982, 1989; Werner ve Smith, 1992
Uygun, hoş giden kişi	Dumont ve Provost, 1999; Frederickson, 2001
Olumlu duygusal ifade kapasitesi	Bonanno, 2004; Fredrickson, 2003; Tugade ve Fredrickson, 2004; Tugade diğr., 2004; Zautra, diğr., 2005
Diğerlerine yakın, güvenli bağlanma	Connor ve Davidson, 2003; Flores diğr., 2005; Fraley ve Bonanno, 2004; Garmezy, 1985, 1987, 1991; Garmezy., 1984; Masten, diğr., 1988,1991, 1999; Rutter, 1985; Tiet diğr., 1999; Werner, 1982, 1989; Werner ve Smith, 1992
Sorumlu	Kobasa, 1979
Yaratıcı	Simonton, 2000
Eleştirel düşünme becerisi	Garmezy, 1985, 1987, 1991;Garmezy., 1984
Eğitsel istek	Flores diğr., 2005
Ego sağlamlılığı-Ego kontrol	Cicchetti ve Rogosch, 1997;Flores diğr., 2005
Diğerlerinin desteğini alma	Rutter, 1985
Mükemmellik	Lubinski ve Benbow, 2000
Dışadönük	Affleck ve Tennen, 1996; Kobasa, 1979; Tedeschi ve Calhoun, 1996, 2004; Tedeschi diğr., 1998
Esnek	Dumont ve Provost, 1999; Frederickson, 2001
Uygun konuşma becerileri	Werner, 1982, 1989; Werner ve Smith, 1992
Mutlu	Buss, 2000
Yüksek umut	Garmezy, 1985, 1987, 1991;Garmezy., 1984
Yüksek benlik saygısı	Benson, 1997; Cicchetti & Rogosch, 1997; Garmezy, 1985, 1987, 1991; Garmezy., 1984; Howard, 1996; Masten & Reed, 2002; Werner, 1982,1989; Werner & Smith, 1992
Yüksek zihinsel işlevsellik	Curtis ve Cicchetti, 2003; Garmezy, 1985, 1987, 1991; Garmezy diğr., 1984; Masten, 1988, 1998, 1999
İç kontrol odağı	Garmezy, 1985, 1987, 1991; Garmezy., 1984; Luthar, 1991; Werner, 1982, 1989; Werner ve Smith, 1992
Düşük kaçınma ve dikkat dağıtma stratejileri	Bonanno, Wortman, ve Nesse,2004
Akıllı	Baltes ve Staudinger, 2000
Dencyimlere açık	Affleck ve Tennen, 1996; Tedeschi ve Calhoun, 1996,2004; Tedeschi diğr., 1998
İyimser	Affleck ve Tennen, 1996; Connor ve Davidson, 2003; Garmezy, 1985, 1987, 1991; Garmezy, 1984; Kumpfer,1999; Masten ve Reed, 2002; Peterson, 2000
Geçmişte başarılı	Rutter, 1985
Sabırlı	Lyons, 1991
Travma maruz kaldığında olumlu yanları algılama	Affleck ve Tennen, 1996; Aldwin, Levenson ve Spiro,1994
Bireysel ve ortak amaç sahibi	Benson, 1997; Rutter, 1985
Değişim için olumlu kabul	Connor ve Davidson, 2003
Dışsal destek sistemi varlığı	Flores diğr., 2005; Garmezy, 1985, 1987, 1991; Garmezy diğr., 1984; Werner, 1982, 1989; Werner ve Smith, 1992
Problem çözme becerisi	Garmezy, 1985, 1987, 1991; Garmezy, 1984
Sınırlarını kontrol etme becerisi	Connor ve Davidson, 2003; Kobasa, 1979; Rutter, 1985
Güçlü	Werner, 1982, 1989; Werner ve Smith, 1992
Kendi kaderini belirleyen	Ryan ve Deci, 2000; Schwartz, 2000
Öz disiplin	Garmezy, 1985, 1987, 1991; Garmezy, 1984
Öz yeterlilik	Connor ve Davidson, 2003;Rutter, 1985
Kendini yetiştirme yargısı	Bonanno, Field, Kovacevic ve Kaltman, 2002; Bonanno, Rennicke, & Dekel, 2005
Mizaç	Garmezy, 1985, 1987, 1991; Garmezy, 1984; Masten ve Reed, 2002; Rutter, 1985
Manevi etkiler, güven	Connor ve Davidson, 2003; Myers, 2000
Öznel iyi olma	Deiner, 2000
Olumsuz etkiye dayanma	Connor ve Davidson, 2003; Lyons, 1991; Werner, 1982,1989; Werner ve Smith, 1992
İçgüdüüne güvenme	Connor ve Davidson, 2003
Strese meydan okuma ve fırsata çevirme	Kobasa, 1979

(Kaynak: Connor, M. ve Davidson, J. R. 2003).

Tablo 1'e bakıldığında psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireyin özellikleri arasında, diğerlerine yakın ve güvenli bağlanma, yüksek benlik saygısı, iyimserlik ve dışsal destek sisteminin varlığı diğer özelliklere göre birçok araştırmacı tarafından

daha fazla desteklenmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyinin düşük ya da yüksek olmasına göre bireylerde birçok özellik gözlenebilmektedir. Yukarıda sayılan ve birçok olumlu niteliği kendinde barındıran psikolojik sağlamlık düzeyinin düşük olması durumunda ise kişilerin aşırı yorgun, tükenmiş, rahatsız, hüzünlü, savunmacı olacakları kabul edilmektedir (Pulley ve Wakefield, 2001). Kişilerde bu olumlu ya da olumsuz niteliklerin gözlenmesine neden olan psikolojik sağlamlık olgusu ise birçok faktörden etkilenebilmektedir.

### 1.5. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Sağlamlık araştırmalarında, değişken ve birey temelli olmak üzere iki yaklaşım kullanılmaktadır: Değişken temelli yaklaşımda; risk, uyum ve yeterlilik ile bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler arasındaki ilişkiler çok değişkenli istatistik yöntemleri ile incelenmektedir. Birey temelli yaklaşımda ise aynı yüksek risk koşulları içindeki iki grup (sağlam ve kolay incinebilir) arasında karşılaştırmalı çalışmalar yapılmaktadır (Masten ve Reed, 2002).

Dengeleyici faktörler (sağlıklı aile ilişkileri, yüksek eğitim isteği vb.), genellikle risk durumlarında olumlu sonuçların ortaya çıkmasında etkilidir. Risk faktörleri ise (yoksulluk, istismara uğrama, hapse girme gibi), genellikle zararlı etkilere sahip olma potansiyeli olarak ifade edilir. Koruyucu faktörlerin durumu ve incinebilirlik risk düzeyine bağlı olan değişkenlerdir. Koruyucu faktörler (benlik saygısı, olumlu başa çıkma becerileri, iç kontrol odaklı olma ve sosyal beceriler), yüksek risk durumlarında dengeleyici (tampon görevi görme) bir etki içerirler, ancak düşük risk durumlarında çok az etkili olurlar ya da olmazlar. İncinebilirlik faktörleri, koruyucu faktörlerin karşısındadır ve düşük risk durumlarında etkisiz, yüksek risk durumlarında ise zararlı etkiye sahiptirler. Örneğin, stressiz bir yaşam incinebilirlik faktörü olabilir. Risk olmadığı zaman önemsizdir; ancak sorunlarla baş edebilmede başarılı deneyimlere sahip olmayan bireyler için yüksek risk durumunda bir dezavantajdır (Kıtano ve Lewis, 2005). Psikolojik sağlamlık tanımlarında da görüldüğü gibi sağlamlık kavramını etkilediği düşünülen üç temel faktör vardır. Bunlar: Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlardır.

### 1.5.1. Psikolojik Sağlık ve Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlığın meydana gelmesinde zorunlu ilk bileşen risk faktörüdür. Genel olarak bir risk faktörü herhangi bir durumda veya olayda olumsuz sonuçlara yol açan etkenler olarak tanımlanmaktadır (Luthar ve Zelazo, 2003). Psikolojik sağlık düzeyinin anlaşılmasına izin veren risk, olası olumsuz sonuçları tahmin eden bir değişken olarak ve olumsuz hayat şartlarını ifade etmek için kullanılmaktadır. Risk faktörlerinin doğasına ek olarak, risk faktörlerinin sayısı ve ağırlığı sağlık tanımları açısından bilgilendiricidir. Psikolojik sağlık, bireyin altında bulunduğu stresin ağırlık derecesi ve niteliği göz önünde bulundurulduğunda anlamlıdır. Bireyin yaşadığı sıkıntılar artarken, bireyin sıkıntısının üstesinden gelmesi için gereken bireysel özelliklerinin de gelişmesi gerekmektedir. Psikolojik sağlık, bireydeki sadece olumlu gelişmeleri ve sonuçları dikkate alırken, risk ortaya çıkmamış her türlü sonuçları almaktadır ve onlarla ilişkilendirilmektedir (Kaplan, 1999).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalar olumlu sonuçlar içeren koruyucu faktörlerden çok olumsuz sonuçları barındıran risk faktörleri üzerine odaklanmışlardır. Son yıllardaki araştırmalar, risk durumunun olmayışının, koruyucu faktörlere sahip olma ile aynı olmadığını göstermiştir. Örneğin: anne baba birbiriyle kopuk bir ilişki yürütüyorken, anne baba arasında çatışma olmayışı koruyucu bir özellik değildir. Psikolojik sağlamlığı arttırmaya dönük programların hazırlanmasında birçok faktörle oluşturulacak farklı birleşimler oluşturulabilir. Bu çoklu yaklaşımlar; aileden, okuldan, toplumdaki ve yasal sistemlerden destek üretmelidirler (Carroll, 2005). Psikolojik sağlık kavramı çerçevesinde çok farklı risk faktörleri üzerinde çalışılmıştır. Bunlar; kişiyle ilgili (bireysel) risk faktörleri, aile ile ilgili risk faktörleri, toplumsal risk faktörleri, okula ilgili risk faktörleri ve büyük risk faktörleridir. Tablo 2’de bu risk faktörleri, çeşitli araştırmacıların görüşleri doğrultusunda sınıflandırılarak verilmiştir.

**Tablo- 2. Psikolojik Sağlık Açısından Risk Faktörleri Sınıflandırması**

RİSK FAKTÖRLERİ	
Kişisel Faktörleri	Ergen anti sosyal davranış, yabancılaşma ve isyankârlık, son çocukluk ve ilk ergenlikte anti sosyal davranış, uyuşturucu, alkol, tütün kullanımına yönelik olumlu tutum içinde olma, ebeveynlerinden ziyade yaşlılarına daha büyük güven duygusu besleme, alkol, sigara ve madde kullanımında arkadaşlarının yaptırım uygulaması veya erkenden ilk kullanım (Greene, 2002). Ailesel problemler, kronik hastalıklar, gelişimsel gecikme, kalıtsal hastalık, mizaç, ilk yaşam yılında birincil bakım verme sırasında uzun süreli ayrılık (Steyn, 2006).
Aile Risk Faktörleri	Aile çatışması, komşularla güvenli içinde olmama, anne depresyonu, problemlili aile tipi (ebeveyn cezası, ihmalcili aile), belirli aile stilleri (otoriter- aşırı izin verici), temel aile olayları örneğin, işsizlik, büyük kayıp (matem), şiddetli aile çatışması, güvensiz bağlanma ve zayıf aile iletişimi, zayıf denetim, büyük aile ortamı, zayıf aile, aşırı kalabalık ev ortamı, sosyal yalnızlık, düşük sosyo-ekonomik statü, yaygın konut değişikliği, annenin zihinsel sağlığı, ailenin madde kullanımı, ev dışında bir yere yerleşme örneğin toplum içinde çocuğun kabul edilen bir yer, şiddetli bir şekilde evlilikle ilgili anlaşmazlık (Steyn, 2006).
Okuldaki Risk Fakt.	Uyuşturucu madde, alkol ve sigara hakkında istikrarlı olmayan davranışlardan yoksun olmak, uyuşturucu alkol ve sigara kullanımla birliği, okul değişikliği, akademik başarısızlık, öğrenci ilgisizliği, öğrenci katılımının olmaması (Greene, 2002). Bununla birlikte ergenlik döneminde okul çevre değişkenleri, ergenlerin risk altında olma yolunda katkıda bulunduğu gösterilmiştir. Bu değişkenler: eğitimle ilgili (öğretime ilişkin) düşük motivasyon ve akademik performans, eğitimcilerle çatışma, yoksul okul kültürüyle birlikte başarıda düşük standartlar, demokratik olmayan öğrenme ortamıdır (Steyn, 2006).
Toplumsal Risk Fakt.	Ergen anti sosyal davranış, yabancılaşma ve isyankârlık, son çocukluk ve ilk ergenlikte anti sosyal davranış, uyuşturucu, alkol, tütün kullanımına yönelik olumlu tutum içinde olma, ebeveynlerinden ziyade yaşlılarına daha büyük güven duygusu besleme, alkol, sigara ve madde kullanımında arkadaşlarının yaptırım uygulaması veya erkenden ilk kullanım (Greene, 2002). Ailesel problemler, kronik hastalıklar, gelişimsel gecikme, kalıtsal hastalık, mizaç, ilk yaşam yılında birincil bakım verme sırasında uzun süreli ayrılık (Steyn, 2006).
Büyük Risk Fak.	Aile çatışması, komşularla güvenli içinde olmama, anne depresyonu, problemlili aile tipi ( ebeveyn cezası, ihmalcili aile), belirli aile stilleri ( otoriter- aşırı izin verici), temel aile olayları örneğin, işsizlik, büyük kayıp (matem) , şiddetli aile çatışması, güvensiz bağlanma ve zayıf aile iletişimi, zayıf denetim, büyük aile ortamı, zayıf aile, aşırı kalabalık ev ortamı, sosyal yalnızlık, düşük sosyo-ekonomik statü, yaygın konut değişikliği, annenin zihinsel sağlığı, ailenin madde kullanımı, ev dışında bir yere yerleşme örneğin toplum içinde çocuğun kabul edilen bir yer, şiddetli bir şekilde evlilikle ilgili anlaşmazlık (Steyn, 2006)

### 1.5.2. Psikolojik Sağlık ve Koruyucu Faktörler

Risk faktörlerinin tanımında ortaya çıkan fikir birliğinin aksine koruyucu faktörlerini tanımlı üzerinde bir anlaşma bulunmamaktadır (Dekovic,1999). Etkin önleme ve müdahale programlarının tasarımı için potansiyel yararından dolayı, koruyucu faktörleri belirlemek önemlidir (Masten ve Braswell, 1991). Koruyucu faktörler ifadesi, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve kişinin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır (Masten, 1994). Gürgan (2006) psikolojik sağlık araştırmaları

ile uğraşanların bir görüş birliğine vardığını ve zorluklar karşısında bir tampon görevi gören içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin araştırılmasının önemini vurgulamıştır. Koruyucu faktörlerin sınıflandırılması Tablo- 3'te verilmiştir.

**Tablo -3. Psikolojik Sağlık Açısından Koruyucu Faktörlerin Sınıflandırması**

<b>KORUYUCU FAKTÖRLER</b>	
<b>İçsel (Bireysel) Koruyucu Faktörler</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fiziksel yetenek; örneğin iyi bir sağlık</li> <li>-Sosyal ve ilgi gösterme becerisi; örneğin güvenli bağlanma</li> <li>-Yetişkinlerden sosyal desteği toplaması için yetenek ve fırsat</li> <li>-Zihinsel yetenek; örneğin IQ yüksek olması, yüksek duygusal bölüm, dil kazanımı ve okuma yeteneği, planlama yeteneği, problem çözme yeteneği, motivasyon, kendini anlama, zihinsel değer,</li> <li>-Duygusal yetenek; örneğin, uysal huy, duygusal düzen, yüksek benlik saygısı ve yaratıcılık, mizaç (Johnson, Chavis, Ervin, James, Contratti ve Conroy, 2003).</li> <li>-Etkili iletişim</li> <li>-Aktif problem çözme becerileri, etkili başa çıkma becerileri</li> <li>-İyi kişilerarası beceriler/sosyal yetenek /sosyal bağ</li> <li>-Sağlam iç kontrol odağı –sağlıklı düşünce</li> <li>-Gelecekle ilgili amaç duygusu (Steyn, 2006);</li> </ul>
<b>Aileyle İlgili Koruyucu Faktörler</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Etkili sorumluluk, huzurlu bir görünüş</li> <li>-Aileyle birlikte destek ve örgütlenme</li> <li>-Ailenin birbirine tutunması</li> <li>-Destekleyici aile çevresi</li> <li>-Ailenin üstün güvenlik anlamı vermek</li> <li>-Etkili başa çıkma becerileri</li> <li>-Ebeveyn iyimserliği</li> <li>-Ailenin ılımlı ve birtiklilik işlevini göstermesi</li> <li>-Bilgi verici biçimde dipline etmek</li> <li>-Olumlu etnik kimlik (Johnson, Chavis, Ervin, James, Contratti ve Conroy, 2003).</li> <li>-Sevgi ve bağlanma: Ebeveyn, kardeşler, geniş aile</li> <li>-Destek: Duygusal ve maddi</li> <li>-Ailesel Alışkanlıklar: Tutarlılık, uyum, olumlu beklentiler (Howard ve Johnson, 2000).</li> </ul>
<b>Okulla İlgili Kor. Fak.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nitelikli öğretmenler: olumlu ilişkiler, çocuktaki ve ergenlerdeki bilgiyi, olumlu davranışları yönetim becerileri ve yüksek beklentiler</li> <li>-Destek: zaman, diğer yetişkinler, aracılık</li> <li>-Okul ortamı: çocuk odaklı, işbirliği, ilgi ve güven</li> <li>-Müfredat programı: konuyla ilgili ve zengin olması bunu yanında yaşlara ayırma</li> <li>-Özel programlar: sosyal yaşam becerileri, akademik programları kapsar (Howard ve Johnson, 2000).</li> </ul>
<b>Toplumla İ.K.F.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Yetişkinlerin destekleyici ve koruyucu tavırları</li> <li>-Spor karşılaşmaları ve kulüpler: pozitif kimlik, bağlanma, başarı için fırsatlar</li> <li>-Aracılık: destekleyici ve koruyucu (Howard ve Johnson, 2000).</li> </ul>

Tablo 3'te görüldüğü gibi, psikolojik sağlamlık açısından koruyucu faktörler arasında araştırma değişkenlerimizden olan, yüksek benlik saygısı, iyimserlik ve iç kontrol odağı ifade edilmektedir.

### 1.5.3. Psikolojik Sağlamlık ve Olumlu Sonuçlar

Psikolojik sağlamlılık, sıkıntı bağlamında olumlu sonuçları başarma süreci olarak ifade edilmiştir (Masten, 2001). Psikolojik sağlamlıktan söz edilebilmesi için, bireyin zorluklarla karşılaştığında iyi uyum sağlaması ya da olumlu sonuçlar elde etmesi gerekmektedir (Özcan, 2009). Psikolojik sağlamlık risk bağlamında birçok çalışmada olumlu faktörlerle kullanılmıştır. Bunlar; yüksek risk çevrelerini kurmak, olumlu sonuçları tanımlama ve çeşitli risk düzeylerinin karşısında sağlamlık sürecini anlamaktır (Adriance ve Shaw, 2008).

Olumlu sonuç, gelişim literatüründe bireyin yaşına uygun gelişimsel görevleri başarılı bir şekilde yerine getirmesi açısından tanımlanmakta ve uyumu ifade etmektedir (Masten ve Reed, 2002). Kumpfer (1999), belli bir gelişimsel göreve ilişkin ortaya çıkan olumlu sonuç ya da uyum, sonraki gelişim görevlerinin de başarılı bir biçimde yerine getirilmesini desteklemekte ve bireyin “psikolojik olarak sağlam çocuk” ya da “psikolojik olarak sağlam yetişkin” olarak tanımlanmasıyla sonuçlanmaktadır (akt; Aydın, 2010). Diğer bir ifade de risk faktörlerine rağmen akademik ve sosyal alanlardaki yeterlidir. Çevresel koşullar altında var olan, bireysel gelişim sürecini sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmek için etkili ve sağlıklı bir uyum göstermeyi ifade eder (Masten ve Coatsworth, 1998).

Gelişim görevlerinin yerine getirilmesi, akademik başarı, olumlu sosyal ilişkiler/ sosyal yeterlik, suça yönelik davranışlardan uzak durma, psikolojik sağlık, duygusal problemlerin ya da belirtilerin azlığı, mutluluk, okula devam etme, yaşa uygun spor yapma, sosyal yardım çalışmalarına katılma, ders dışı etkinliklerin içinde yer alma, kurallara uygun davranışlar sergileme, arkadaşlar tarafından kabul görme ve yakın arkadaşlık ilişkileri kurmaktır. Ayrıca, psikopatolojinin bulunmaması, psikososyal uyum göstergeleri, kendini kabul ve uyum, yaşam doyumu ve iyilik halidir.



## 1.6. Psikolojik Sağlık ile Yaşam Doyumu İlişkisi

İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu, bir kişinin beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Ayrıca insanların beklentileriyle gerçek durumlarını kıyaslamasıyla ortaya çıkan bir sonucu ifade etmektedir (Özer, Karabulut ve Özsoy, 2003).

Doyum, bireylerin beklentilerinin, gereksinimlerinin, istek ve arzularının karşılanması olarak ifade edilir. Yaşam doyumu bir kişinin belirlediği ölçütlere uygun bir biçimde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Yaşam doyumunu bir bütün olarak yaşamın bütün kalitesinin, pozitif olarak gelişiminin derecesi olarak tanımlanırken, yaşam doyumunun belirleyicilerini yaşamdaki değişimler örneğin; toplumdaki yeri, kişisel yetenekler, yaşam olaylarının gidişatı, tecrübeli olmak; sevmek yada sevmemek, hoşlanma kapasitesi, gelişimin içsel ilerlemesini ise sonuç çıkarma, duyguların temelindeki anlamlar, yaşam alanı yaşam doyumu ile doyum alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir (Veenhoven, 1996). Bir başka ifadede ise yaşam doyumu, öznel iyi olmanın bilişsel bileşenidir ve kişinin kendisine yüklediği ölçütler ile yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırmaları ile yaşamı hakkında değer biçmesini kapsamaktadır (Pavot ve Diener, 1993; akt; Selçukoğlu, 2001).

Kişi mutlu olduğu için yaşamından doyumludur. Birey kişiliğinin bütün özelliklerine göre olaylara yaklaşır. Örneğin; olaylara iyimser bir bakış açısıyla bakan bireyin dayanma gücü daha yüksek olmaktadır (Tolor, 1978) psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasında ilişki bağlamında Clark ve Hartman (1996) psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan kişilerin stresli durumu kontrol altına alarak değerlendirdiklerinde kaygı düzeylerinin azaldığını ve yaşam doyumlarının arttığını, psikolojik sağlamlığın bilişsel değerlendirme aracılığıyla da olumsuz duygular üzerinde tampon etkisine sahip olduğunu (akt; Terzi, 2005). Benzer değişkenlerle Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway (2009) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin günlük yaşamdaki pozitif duygularının bir

kişilik özelliği olarak sağlamlığı ve yaşam doyumunu yordadığı ve psikolojik sağlamlık değişikliğinin de pozitif duygu ve yaşam doyumunu temsil ettiğini vurgulamışlardır. Böylelikle sağlamlık ve pozitif duygular da yaşam doyumunu ile ilişkili bulunmuştur.

Ergenlik döneminde yaşam doyumunun önemli bir psikolojik etkiye sahip olduğuna inanılmaktadır (Leung ve Leung, 1992). Ergenin kim olduğunu sorguladığı, değişen bedenine uyum sağlamaya çalıştığı bu dönemde mevcut yaşamından memnun olmaması durumu problemler yaşamasına neden olur. Ergenlerde negatif yaşam doyumunu: gelişigüzel cinsellik, alkol ve uyuşturucu kullanımı, düşük yaşam doyumunu gibi riskli davranışlarla bağlantılıdır (McKnight, Huebner ve Suldo, 2002). Suldo ve Huebner (2004), yüksek yaşam doyumuna sahip olan ergenlerin daha az stresli durumları ve deneyimleri olduğu ve daha pozitif bir yaşam doyumlarının olduğunu vurgulamışlardır (akt; Yiğit, 2010).

Yaşam doyumuyla ilgili ergenlerle yapılan bir çalışmada, (Dönmez, 2007), Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ile yaşam doyumunu ve duyguları ifade etme eğilimlerini karşılaştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre atılganlık düzeyi yüksek öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri de yüksektir. Ergenlerde yaşam doyumunu üzerine yapılan bir başka çalışmada (Köker, 1991), sorunlu ve normal sağlıklı ergenler üzerinde araştırma yapılmış, normal gruptaki ergenlerin normal olmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu saptanmıştır. Bir başka çalışmada ise Çeçen (2007), üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve yaşam doyumunu düzeylerine göre duygusal ve sosyal yalnızlık düzeylerinde erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre daha fazla duygusal yalnızlık yaşadıklarını, bunun yanı sıra düşük yaşam doyumuna sahip öğrencilerin yüksek yaşam doyumuna sahip öğrencilere göre daha fazla duygusal yalnızlık yaşadıklarını bulmuştur.

Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki bağlamında Kararımak (2007) çalışmasında, depreme maruz kalan bireylerde, psikolojik sağlamlığı açıklayan bir model oluşturulmaya çalışılmıştır. Çalışmada bilişsel karakterin ve etkili yapıların (umut, iyimserlik, yaşam doyumunu, benlik saygısı ve olumlu etki)

psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak çok önemli rol oynadığı sanucuna ulaşılmıştır. Modele göre benlik saygısı, umut eğilimi, iyimserlik ve yaşam doyumunu psikolojik sağlamlık bileşenlerinden geçerek dolaylı olarak olumlu bir şekilde etkilemiştir. Bir başka çalışmada ise, niversite sınavına girecek olan ergenlerin psikolojik sağlamlıkları; cinsiyete, SS'ye kaçıncı kez girdiklerine, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı, bununla birlikte başa çıkma becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının; cinsiyete, SS'ye kaçıncı kez girdiklerine, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır (Oktan, 2008). Bir başka ifadeyle psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu beklenmektedir.

### **1.7. Psikolojik Sağlamlık ile Benlik Saygısı İlişkisi**

Yüksek benlik saygısı, psikolojik sağlığın temel göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Crocker ve Park, 2004). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek kişilerin önemli bir özelliği, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması ve kendinin değerli olduğu ile ilgili inancıdır (Rak ve Patterson, 1996). Bu noktada benlik saygısı kavramı, bireyin kendisi hakkında değerli ve önemli olmakla ilgili algısı, kişinin kendini sevmesi, takdir etmesi ve onaylaması ile ilgili bir kavramdır (Blocovich ve Tomako, 1991).

Benlik ve benlik saygısı kavramlarını ele alan ilk psikolog William James (1948), benliği bireyin kendisi olarak tanımlar. Araştırmacı, benliğin, bireyin kendisinin sayabileceği her şeyden oluştuğunu (bireyin vücudu, özellikleri, yetenekleri, sahip olduğu şeyler, arkadaşları ve ailesi vb.) savunmuştur. James'e göre benlik "zne ben" ve "nesne ben"den oluşur. Özne ben kişinin kendini algılama biçimi, kendi özelliklerini nasıl değerlendirdiğidir. Nesne ben ise kişinin başkaları tarafından bilinen yönüdür. James göre benlik bu üç ögenin oluşturduğu bütündür (akt: Yumşak, 2004). Benlik saygısı ise bireyin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farka ilişkin duygularını ifade eder. İnsanların birer birey olarak, değerleri

konusundaki ulaştıkları kanıdır. Kendi benlik kavramını beğenmesi, onaylaması ve kendinden hoşnut olmasıyla ilgili bir kavramdır (Yavuzer, 2000).

Coopersmith'e (1967) göre, benlik saygısı düşük olan bireyler, kendilerini değersiz çaresiz ve zayıf olarak görme eğiliminde olurlar. Günlük olaylar ve gerginlikler karşısında kaygıyı azaltma iç kaynakları engellenmiştir. Kendi değerlerinden emin olmayan kişiler yakın ilişkilerden kaçınmakta ve kendilerini yahtılmış hissetmektedirler. Yüksek benlik saygısına sahip birey sosyal ortamlarda daha aktif rol oynamakta ve kendilerini daha etkili şekilde ifade etmektedirler. (Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965) ise benlik saygısı düzeyi yüksek kimseler kendine güvenen, eleştiriden korkmayan, gerçekçi ve kararlı hedefleri için çaba sarf eden, aktif ve girişken, akademik ve sosyal yönden başarılı ve kendiyle ilgili pozitif algısı olan bireylerdir. Benlik saygısı düzeyi düşük bireyler özellikleri ise kendilerine olan inacı ve güveni az olmakla birlikte kendilerini yetersiz ve olumsuz tanımlama eğilimleri vardır (Campel ve Lavalley, 1993). Psikolojik sağlamlığın oluşmasında, bireyin becerilerine güvenmesi, benlik saygısının yüksekliği, karşı karşıya kaldığı durumların başarıyla üstesinden gelmesi gelişimsel bir süreçtir (Werner, 2000).

Fergus ve Zimmerman (2005), psikolojik olarak sağlam kabul edilen bireylerde risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltan koruyucu faktörler önem teşkil etmekte olduğunu belirtmişlerdir. Bilişsel ve davranışsal beceriler; benlik saygısını inşa etmek, stresi azaltma, etkin bir şekilde iletişim kurma, başkalarıyla ilişkilerde birlikte gelişim gösterme, sağlamlık yaklaşımının doğruluğunu iddia etmektedir, çünkü bireylerin sağlıklı ve etkili bir şekilde sosyal etkileşimi için çok önemli olan bu değerli niteliklere odaklanır. (Masten, 1994; Masten ve diğr., 1999; Moran ve Eckenrode, 1992; Rak ve Patterson, 1996; Taylor, 1994) Benlik saygısı ve öz yeterlik psikolojik sağlamlık çalışmalarında koruyucu faktörler ve diğr psikolojik özellikler olarak da belirtilmiştir (akt: Gizir, 2007).

Benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık değişkenleriyle birlikte ele alınan ve ergenler üzerinde Dumont ve Provost (1999) tarafından yapılan bir araştırmada, depresif belirtilerin sıklığı açısından ele alınarak birleşen puanlardan katılımcılar

“uyumlu”, “sağlam” ve “ incinir” olarak üç gruba ayrılmıştır. Ayırt edici fonksiyon analizinde öz saygı, sosyal destek, problem çözmede farklı başa çıkma stratejileri ve akranlarıyla birlikte anti sosyal ve yasa dışı faaliyetler gruplar arasındaki farkları ortaya çıkmasına yardımcı olmuştur. Sonunda uyum gösterenler ergenlerin, diğer iki gruptaki ergenlerden daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip oldukları saptanmıştır; bunun yanında sağlam ergenlerin de benlik saygısı düzeylerinin korunmasız gruptan daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Moran ve Eckenrode (1992) araştırmasında kötü muamele gören ve görmeyen kız ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada iç kontrol odağı ve benlik saygısı kötü muamele gören çocuklarda koruyucu bir kişilik özeliği olarak hizmet etmiştir.

Finn ve Rock (1997), akademik olarak başarılı öğrencileri, başarısız öğrencileri ve okulu bırakanları psikolojik özelliklerine ve okuldaki katılımlarına göre karşılaştırmışlardır. Risk altındaki psikolojik olarak sağlam çocuklar, aile ortamından bağımsız olarak hareket edebilmekte çok yeteneklidirler. Başarılarından ve başarısızlıklarından kendilerini sorumlu tutarlar ve benlik saygılarının yüksek olduğu vurgulanmıştır (akt: Oktan, 2008). Sonuç olarak benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

### **1.8. Psikolojik Sağlamlık ile İyimserlik İlişkisi**

Psikolojik olarak sağlam ergenlerin özelliklerine baktığımızda iyimserlik ve umut duyusunun yoğunlukta olduğunu gözlemlenmektedir. Bu nitelikler, bireyin gelecekle ilgili hedefleri saptama ve parlak bir geleceği olacağına inanma yeteneğiyle ilgilidir (Martinek ve Hellison, 1997). Ergenlerin yaşamı üzerinde kontrol duygusu içsel motivasyon gibi, gelecekteki istekleri, bağlılık, saygı, mizah anlayışı, iyimserlik, yaşama etkin bir şekilde yaklaşımı, iyi problem çözme becerileri, öz bilinç ve benlik saygısı sıkıntı karşısında azimle devam etme yeteneğini ifade eder. Ayrıca, psikolojik olarak sağlam ergenler akademik ve sosyal gelişimi yeteneklerini iyi bir biçimde kullanmak isterler (Maginness, 2007).

İyimserlik son yirmi yılda davranışsal bağlamda sıklıkla incelenen bir konudur. Zor yaşam koşullarında uyum, başa çıkma eğilimi, duygusal tepkiler bunu

kanıtlamaktadır. İyimserliği kaynağında sağlamlıktan söz edilmiştir, çünkü insanın varlığındaki motivasyon özelliklerinin temsili olduğunu hatta bireyin sıkıntı altında özelliklerini geliştirdiğini vurgulamıştır (Carver, 2002). Benard (1995), yüksek beklenti ve hedefler ileten ilişkilerle öğrenciler kendilerine ve geleceklerine inanmayı öğrenir, benlik saygısı, yeterlilik, özerklik ve iyimserlik gibi psikolojik sağlamlık özellikleri kazandığını söylemektedir (akt: Gürkan, 2006). Sağlam insanlar gelecekteki sonuçlar için umudunu sürdürür ve iyimserlik stresli yaşam olaylarıyla birlikte problem odaklı başa çıkmayı, aktif olmayı kullanmayla ilişkilidir (Carver ve Scheier, 1987; Lazarus ve Folkman, 1984). İyimserler güçlüklerin olumsuz etkilerini görmezden gelebilirler. Psikolojik olarak sağlam bireyler güçlükle daha gerçekçi, ya da daha etkili biçimde baş edebilirler (Luthans, Vogelgesang ve Lester, 2006).

Scheier ve Carver'a (1992) göre iyimserlik, içinde yaşanılan durum ve koşullardan bağımsız olarak tutarlı ve sürekli biçimde kişinin yaşamında karşılaşılabileceğine inanma eğilimidir. İyimserler aktif, problem odaklı başa çıkmayı kullanarak stres yaratan olay ve durumlarla karşılaştıklarında daha planlı davranmaktadırlar. Goleman (2002) ise iyimserliği "zorluklara ve engellemelere rağmen her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklenti" olarak belirtmiştir.

İyimser kişiler her türlü güçlüğü karşı karşı koyabilir ve güçlükleri çok fazla önemsemezler, kendilerine güvenleri vardır ve yaşama yönelik kolayca mutlu bir tavır takınabilirler; hayattan çok fazla şey beklemezler, çünkü kendilerini iyi bir şekilde değerlendirirler ve kendilerini değersiz ya da ihmal edilmiş bir kimse olarak görmezler. İyimserleri tavır ve hareketlerinden hemen tanımak mümkündür. Ürkek değildirler, açık ve serbest şekilde konuşurlar, ne alçak gönüllü nede kendilerini engellenmiş ve tutuk hissederler. Başkalarıyla ilişki ve dostluk kurmada zorlanmazlar, çünkü güvensiz değildirler (www.dergi.org). Buna karşın kötümser bireyler ise, olumsuz düşünceleri nedeniyle sorunlara şüpheyle ve tedirgin bir biçimde yaklaşır, bu nedenle de başlangıçta bile olumsuz sonuçlara hazırlıklıdır (Carver ve Scheier, 2003; McGinnis, 1998, akt: Çalık, 2008). İyimserler bir problemle karşı karşıya kaldıklarında bunu bir fırsat olarak değerlendirirken kötümser bireyler problem olarak görmektedirler (Balcı ve Yılmaz, 2002).

Psikolojik sağlamlılıkla ve iyimserlikle yapılan araştırmalara bakıldığında Aydın ve Tezer (1991), iyimserlikle psikolojik sağlamlık problemleri ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır ve kötümserlerin aksine iyimser öğrencilerin daha az sağlık sorunlarını yaşadığını rapor etmiştir. Klohnen (1996), kadınlarla ilgili çalışmasında ise, ego sağlamlığının kendinden emin, iyimserlik, kişiler arası sıcaklık ve anlayış gösterdiğini; bu da onların faaliyetlerinde üretici ve özerk olduğunu ve kendilerini ifade etmede usta olduğunu, stres ve sıkıntıyı başarılı bir şekilde yönettiklerini belirtmiştir (akt: Maginness, 2007). Kararımak (2007) tarafından yapılan bir başka araştırmada, 1999 depremlerine maruz kalmış depremezelerde, psikolojik sağlamlığı açıklayan olumlu duygusal, bilişsel ve kişisel özelliklerin (benlik saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygular) psikolojik sağlamlılıkla ilişkisine bakılmıştır. Sonuçta benlik saygısı, iyimserlik ve umut psikolojik sağlamlılık üzerinde olumlu duyguların ve yaşam doyumunun üzerinde dolaylı etkisinin olduğu vurgulanmıştır. Yalım (2007), üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumunu psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetle arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Yapılan araştırmada baş etme yolları, psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin, üniversiteye uyumu anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Sonuç olarak psikolojik sağlamlık ile iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklemektedir.

### 1. 9. Psikolojik Sağlamlık ile Kontrol Odağı İlişkisi

Sağlam çocukların, etkin kişilerarası ilişkilere ve erken yaşlarda başa çıkma yetenekleriyle sahip olmaya başladıklarını, bir sorun olduğunda nasıl başa çıkabileceklerini planladıklarını ve yaşamları üzerinde nasıl daha fazla kontrol sağlayabileceklerini etkili bir şekilde planladıklarını, bireysel kontrolün psikolojik sağlamlılıkla ilişkili olduğunu belirtmiştir (Banyard, 1999). Psikolojik olarak sağlam çocuklar için ifade edilen özelliklere baktığımızda; (1) arzu edilen kişilik özellikleri (yüksek benlik saygısı, öz kontrol, iç kontrol odaklı gibi). (2) baş etme becerilerini cesaretlendiren ve geliştiren destekleyici bir aile çevresi. (3) baş etme becerilerini cesaretlendiren ve geliştiren sıcak ve destekleyici bir sosyal çevre olarak (Garnezy, 1985 akt: Fine ve Schwebel, 1991) olarak belirtilmiştir.

Psikolojik olarak sağlam bireylerin özelliklerinde kontrol odağının etkisini görülmektedir. İlk deneysel araştırmalar kontrol odağını (James ve Rotter, 1958; Phares, 1957) daha çok kişilerin beklentilerinin beceri koşuluna mı yoksa şansa mı bağlı olarak ortaya çıktığını açıklamaya yönelmiştir. Kontrol odağı kişinin etkilendiği iyi ya da kötü olayları, kendi yeteneklerini, özelliklerini ve kaderini başka insanlara bağlama eğilimi olarak ifade edilmektedir. Kendilerini etkileyen olayların, daha çok kendi kontrolü olduğu inancını taşıyan kişiler iç kontrol odaklı; yaşamlarını daha çok kendileri dışındaki glerin kontrolü olduğu inancını taşıyan kişiler ise dış kontrol odaklı olarak ifade edilmektedir (Rotter, 1966). Çevrelerini kendi yararlarına değiştirilebileceklerine inanan iç kontrol odaklı kişiler iken, daha çok evrenini kontrolünde olduklarına inanan kişiler dış kontrol odaklı kimselerdir. İyi ya da kötü kendilerine olanların nedenini kendileri ya da kendi davranışları olduğuna inanan kişiler iç kontrol odaklı iken, ödül ve cezalar biçiminde kendilerine olanların nedenini şans, talih, kader, kısmet ya da gtl başkaları gibi kendi dışındaki gler olduğuna inanan kişiler ise dış kontrol odaklı olarak tanımlanır (Yaşar, 2006).

Yaşamlarını daha çok kendilerinin kontrol edebileceklerine inanan içten kontrollü kişiler Őimdiki ve gelecekteki davranışları üzerinde daha etkili olmaktadır. Bu bireyler; başarı ve başarısızlık sebeplerini kendi özelliklerine yüklemekte, çevreyle ilişkilerini arttırmak için daha çok girişimde bulunmakta ve kendi beceri ve başarılarıyla daha çok ilgilenmektedirler (Rotter, Change ve Phares, 1972). Cüceloğlu ise, iç kontrol odaklılarla ilgili olarak, bu bireylerin yapmak istedikleri davranış için gerekli gücü kendilerinde gördüklerini, bunun yanında çevrelerinin de kendi kontrolleri altında olduğunu ve yaşamlarını istedikleri yöne evireceklerine inandıklarını anlatmıştır (Cüceloğlu, 1991). Nowicki ve Strickland (1973) araştırmalarında, yaş ilerledikçe iç kontrol odağında sürekli artış olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. I kontrol odağının gelişmesi, ergenin dış çevreye mümkün olduğu kadar az bağımlı, kendine yetebilen, kendini gerçekleştirmeye yönelik duygularından haberdar olan, bu duyguları kabul edebilen, öz benliğine sayđı duyan ve uzlaştırıcı görüş açısına sahip kişi olmasını sağlayacağını ifade etmiştir (akt: Lester, 1988).



Dış kontrol odaklı kişiler ise davranışlarının sonuçlarını, şansının ya da kendisinin kontrol edemediği dış durumların sonucu olarak algılamaktadırlar. Bu özellikle öğrencilerde çok somut bir biçimde gözlenmektedir. Örneğin öğrenciler başarısızlığı ya kendi çabalarının yetersiz oluşu gibi iç kontrol ya da şans, öğretmen, vb. gibi dış kontrol değişkenlere bağlamaktadırlar (Lamont, Richard ve James, 2003).

Psikolojik sağlamlık ile kontrol odağının birlikte yapılan çalışmalara bakıldığında (Valentine ve Feinauer, 2003) yüksek risk grubu taşıyan 22 kadında düşük benlik saygısı, depresyon, utanç, çocukluk dönemindeki cinsle istismara uğramaları diğer uzun vadeli kişiler arası ilişki sorunları ve hayatta kalma nedenlerine bakılmıştır. Onların akranlarından farklı olarak istikrarlı kariyerleri ve sağlıklı kişilerarası ilişkilere sahip olduğu ortaya çıkmıştır. İlgili değişkenler bir araya getirilerek psikolojik sağlamlığı kapsayan temalar; aile dışındaki duygusal desteği bulma yeteneği, kendini önemseme ve saygı yeteneği; maneviyat, sorumluluklarını dış güçlere bağlama, bilişsel stil ve iç kontrol odağıdır.

Bir başka çalışmada ise 9. sınıf öğrencilerinden 144 tanesini yaşadıkları strese rağmen devam eden toplumsal beceri davranışları bu çocuklar arasında incelenmiştir. Değişkenler zekâ, iç kontrol odağı, sosyal beceriler, ego gelişim ve olumlu yaşam olayları olarak incelenmiştir. İç kontrol odağı ve sosyal beceriler koruyucu faktörler olarak bulunarak bu çocukları psikolojik olarak sağlamlık düzeyi yüksek olarak sınıflandırılmıştır (Luthar, 2008). Shehu ve Makgwat (2008) ise, bireyin kendisiyle ilgili sağlıklı düşünce sistemlerinin keşfedici çalışmalarının anahtarı olarak ergenlerdeki sağlıkla ilgili meydan okumaları anlamak ve zihinsel duygusal fiziksel, sağlık durumlarını yaratıcı girişimlerle çoğaldığını ifade etmiştir. Buna göre vaka – kontrol çalışmasında içsel sağlamlık faktörleri sağlamlık, kontrol odağı 1770 beden eğitimi alan öğrenciler ile Botswanoda şehir merkezinde yaşayan öğrenciler arasında karıştırıldı. Sağlamlık puanları % 78 oranında iyi olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Moran ve Eckenrode (1992), çalışmalarında kız ergenlerde depresyonla birlikte benlik saygısı, iyi olaylar ve kötü olaylar için kontrol odağının etkisine

baktıklarında iyi olaylar için kontrol odağı istismar edilen grupta koruyucu faktör olarak görülürken, kötü olaylar için kontrol odağının bunun gibi bir etkisi olduğu görülmemiştir. Diğer bir ifadeyle, psikolojik sağlamlık ile iç kontrol odağı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

### **1.10. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Bu bölümde psikolojik sağlamlık ile ilgili olarak, yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalardan bazılarına yer verilmiştir.

#### **1.10.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar**

Psikolojik sağlamlıkla ilgili, ülkemizde birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarından biri olan ve Gizir (2004) tarafından yapılan çalışmada, yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerin akademik sağlamlıklarının gelişmesinde katkıda bulunan koruyucu bireysel faktörler incelenmiştir. Araştırmada okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, evdeki yüksek beklentiler, arkadaş ilişkilerindeki ilgi ve sevecenlik, öğrencilerin akademik sağlamlığı yordayan dışsal koruyucu faktörler belirtilmiştir. Bunun yanında, akademik sağlamlığı yordayan içsel koruyucu faktörlere bakıldığında ise yüksek eğitimsel beklenti, empatik bir anlayışa sahip olmak, iç kontrol odaklı, gelecek konusunda umutlu olması ile yoksul ergenlerin akademik sağlamlığıyla ilgili olumlu bir ilişki görülmektedir.

Terzi (2005) tarafından yapılan bir başka bir çalışmada ise, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören 222’si kız, 173 ‘ü erkek toplam 395 öğrencinin katılımıyla, stresli yaşam durumları karşısında etkili başa çıkmayı sağlayarak bireylerin öznel iyi olmalarını etkileyen ‘Psikolojik Dayanıklılık Modeli’ test edilmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlılığın, kişilik özelliği bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği ortaya koyulmuştur.

Diğer bir taraftan Gürkan (2006), yapılan araştırmada ise 'yılmazlık' eğitimi grup danışma programının, üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada, psikolojik sağlamlık özelliklerini arttırmada etkili olduğu görülen 11 oturumluk, yarı yapılandırılmış psikolojik sağlamlığı artırmayı amaçlayan, grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda, programa katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artırılmasında, verilen eğitimin etkili olduğu ve bu etkinin aradan geçen süreden bağımsız ve uzun süreli olduğu görülmüştür.

Bunun yanında, Özcan (2005) tarafından yapılan, bir araştırmada lise öğrencilerinin sahip oldukları yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörlerin, ailelelerinin birliktelik-boşanmışlık durumuna ve cinsiyetlerine göre farklılaşıp, farklılaşmadığı araştırılmıştır. Sonuç olarak, anne babası birlikte olan lise öğrencilerinin sahip olduğu yılmazlık düzeylerinin ve koruyucu faktörlerin, anne babası boşanmış olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet açısından yapılan değerlendirmede ise, kız öğrencilerin empati becerilerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ailelerdeki koruyucu ilişkiler, yüksek beklentiler ve anlamlı katılım olanaklarının, problem çözmeyi anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Kaya (2007) tarafından yapılan bir başka çalışmada, Ankara ilinde yer alan dört Yatılı İlköğretim Bölge Okulunun 6. 7. ve 8. sınıflarında okuyan 391 öğrencide psikolojik sağlamlığın içsel faktörlerini yordamada, benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda umut ve dışsal faktörlerin bazıları (ev içi ilgi, yüksek beklentiler ve etkinliklere katılım, arkadaş ilişkilerinde ilgi ve yüksek beklentiler) psikolojik sağlamlığı yordarken; benlik saygısı ve dışsal faktörlerden ikisinin (okul içi ilgi ve yüksek beklentiler ile okula bağlılık) psikolojik sağlamlığı yordamamadığı görülmüştür.

Dayıoğlu (2008), tarafından yapılan bir başka çalışmada, üniversite giriş sınavına hazırlanan kişilerin psikolojik sağlamlık puanları arasında farklılıkların, sınava giriş sayısı, mezuniyet olan ve okul türü değişkenliklerin incelenerek ve

adayların psikolojik sağamlık puanlarını yordamada öğrenilmiş güçlölüğün, algılanan sosyal desteğin ve cinsiyet rolünü araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini 865 (505 kız ve 360 erkek) üniversite giriş sınav adayı üzerinde yapılan çalışma sonucuna göre yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlölük ve sosyal destek görülerek, psikolojik sağamlıkları da daha yüksek olduğunu görölmüştür. Ayrıca erkeklerin psikolojik sağamlık puanlarının daha büyük ilişkili olduğunu bulunmuştur.

Aynı yılda yapılan Oktan (2008), çalışmasında ise üniversite sınavında hazırlanan ergenlerin psikolojik sağamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (cinsiyete, ÖSS sınavına kaçıncı kez girdiklerine, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumunu, başa çıkma becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri) , üniversite sınavına hazırlanan 495 kız ve erkek ergen üzerinde yapılan çalışmada psikolojik sağamlıklarının; cinsiyete, Öss'ye kaçıncı kez girdiklerine, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır.

Diğer bir çalışmada Bahadır (2009), sağlıkla ilgili faköltelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağamlık düzeyleri belirlemesi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini Hacettepe Üniversitesi'nin 342 öğrencisi oluşturmuştur. Psikolojik sağamlık puanlarına bakıldığında erkeklerde ve anne baba eğitimi düşük olanlarda yüksek olduğu, tedavi görmek zorunda kaldığı bir hastalık geçiren ve bundan dolayı hastaneye yatan öğrencilerden düşük olduğu görölmüştür.

Benzer biçimde Aydın (2010), çalışmasında üniversite öğrencilerin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağamlıkları arasındaki ilişkiyi ve duygusal zekâ ve umudun psikolojik sağamlıkları arasındaki ilişkiyi ve duygusal zekâ ve umudun psikolojik sağamlığı yordamadaki rolünü bununla birlikte öğrenciler, duygusal zekâ, umut ve psikolojik sağamlık düzeyleri arasındaki farklılıkla cinsiyet, sınıf düzeyi ve algılanan aile tutumu açasından araştırılmıştır. Örnekleme grubunda duygusal zekâ ve umudun psikolojik sağamlığın önemli yordayıcılarının düzeyleri yüksek olanların psikolojik sağamlık düzeylerinde yüksek olduğu gösterilmiştir.

Aynı şekilde Yalım (2007), üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumunu psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetle arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Yapılan araştırmada baş etmede yolları, psikolojik sağlamlık ve iyimserlik, üniversiteye uyumu anlamlı bir şekilde yordamıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık, iyimserlik, kaderci ve suçu kendinde bulan başa çıkma strateji puanları yüksek öğrencilerin uyum puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte üniversite uyumunda kızlarda iyimserlik, psikolojik sağlamlık ve sosyal yardım alma ve çaresizlik, erkeklerde ise psikolojik sağlamlık, problem çözme becerileri, sosyal yardım alma, kaderci/ kendini suçlayıcı başa çıkma yollarının yordadığı görülmüştür.

Farklı bir çalışma da Sipahioğlu (2008), farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelemiştir. Araştırma örneklemini ortaöğretim okullarındaki 499 öğrenci katılmıştır. Problem çözme becerileri, amaçlar ve eğitimsel beklentiler koruyucu faktör özellikleri tek ebeveynle yaşayan ergenlere oranla, ailesi ile birlikte yaşayan ergenlerin daha yüksektir. Yoksulluk içindeki ergenlerin arkadaş grubundaki ilgi, empati amaçlar ve eğitimsel beklentiler koruyucu faktör özellikleri kızların erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Bunun yanında Demirbaş (2010), araştırmasında Yaşamda Anlam Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanmış, yaşamdaki anlamı üniversite öğrencilerinin cinsiyetlere, yaşlarına, öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı olup olmadığı ve öğrencilerin yaşamda anlam düzeyleri ile yılmazlık düzeyi ilişki incelenmiştir. İki farklı çalışma grubunda toplamda 882 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada Türk Kültürüne uyarlanan Yaşamda Anlam Ölçeği'nin yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenilirlik sonucuna ulaşılmıştır.

Bununla birlikte Orbay (2009), çalışmasında üniversiteye uyum ve mutluluk kavramları kişilik, dayanıklılık ve başa çıkma becerileri yordanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre çaresizlik ve problem odaklı başa çıkma becerilerinin kişilik özellikleri ve üniversite uyum ilişkisini etkilediği bulunmuştur.

Çakır (2009), tarafından yapılan araştırmasında ise İngiltere’de yaşayan Türk göçmen kadınların psikolojik sağlamlığı ile ilgili mekanizmaların incelemiştir. Yordayıcı değişkenler arasında, orta ve yüksek eğitim düzeyine sahip olma, yüksek düzeyde algılanan destek ve bütünleşme kültürlenme tutumu ve düşük düzeyde psikolojik sıkıntı, kadınların güçlenme puanları ile psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişkili bulunmuştur. Nitel sonuçlar, kadınların psikolojik sağlamlığı ve uyumunda; göç süreci, dil, barınma, evlilik ve eşle ilişkiler, sosyal ilişkiler, bağlar ve arkadaşlar, çocuklar ve annelik, kayıplar, eşin ailesi, yalnızlık, İngiltere’deki Türk toplumu, sağlık problemleri ve sağlık hizmetleri ile ilişkiler ve ayrımcılığın risk ve/veya koruyucu etmenler olarak ortaya çıktığını göstermiştir.

### 1.10. 2. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan en kapsamlı araştırma ise Werner ve Smith tarafından yapılmıştır. 698 çocuk yaklaşık 40 yıl boyunca izlenerek yüksek risk çevrelerine büyümenin çocuklar üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Çocukların anne ve babası, farklı yerlerden çiftlik işçileriydi. Çocukların %54’ünün ailesi yoksul olduğu ve yaklaşık olarak 1/3 ünün ailesinde şiddet, alkolizm, boşanma, ciddi sağlık problemleri ve akıl hastalığı gibi olumsuz durumlar olduğu için yüksek risk grubu olarak adlandırıldı. Bu çocuklar 30’lu yaşlara gelinceye kadar yaklaşık yarısı yoksulluk içinde büyümüş, 1/6’sına zihinsel engelli tanısı konmuş, 2/3’ünde yaşamlarının ilk on yılında ciddi biçimde öğrenme güçlüğü olduğu, yaklaşık üçte birinin oldukça normal birer genç yetişkin olduklarını saptamışlardır. Bu çocuklara “psikolojik olarak sağlam” çocuklar denmiştir. Araştırmacılar bu çocukları diğerlerinden farklı kılan etmenleri belirlemek için bu çocukların bireysel özelliklerini, aile yapılarını ve çevresel faktörlere bakmışlardır. Araştırma sonucuna göre bu çocukların diğer akranlarına oranla daha özerk, becerikli ve meraklı oldukları, diğerleriyle daha iyi ilişkiler kurdukları, bağımsız, empatik ve daha iyi sorun çözme becerilerine sahip oldukları bulunmuştur (Werner, 1994; 1995; Werner ve Smith, 1989; 1992).

Garmezy ve diğ., (1984) tarafından çoğu risk faktörünün bir araya gelerek çocuk üzerinde ne gibi olumsuz etkiler oluşturduğu ve çocuğun yeterlik düzeyini nasıl etkilediği araştırılmıştır. 3. ve 6. sınıftaki 205 çocuğun yeterlik gösterip göstermediğini anlamak için çocukların akademik başarısına, arkadaş ilişkilerine ve sosyal davranışlarına bakılmıştır. Araştırma sonucunda bu döneminin 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.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili diğer bir araştırma da Elder ve diğ., (1985)'nin ekonomik zorluklar ile çocukların gelişimi arasındaki ilişki ve babanın yaklaşımının çocuğun sosyal-duygusal davranışları üzerindeki rolünü incelemek amacıyla, geç çocukluk döneminden ilk ergenlik döneme kadar 167 çocuk izlenmiştir. Araştırma sonucunda, ekonomik kayıpların ve babanın olumsuz tutumlarla yaklaşması ergenlerde ruhsal sorunların daha fazla yaşandığı ve öz-yeterlik düzeyini azaltarak ergenin koyduğu hedeflerine ulaşabilme, olayları kontrol edebilme yeteneğinde yetersizliklere yol açtığı saptanmıştır.

Başka bir çalışmada ise, Finn ve Rock (1997), akademik açıdan başarılı olan düşük gelirli ailelerden gelen azınlık öğrencilerini, az başarılı olan öğrencilerini akranlarından ayırt eden niteliklerini incelemek amacıyla, 1803 azınlık öğrencisi ile 8. sınıftan 12. sınıfa kadar başarılı olarak okulu tamamlayanlar "psikolojik olarak sağlam öğrenciler", düşük akademik başarı ile okulu tamamlayanlar "psikolojik olarak sağlam olmayan öğrenciler" ve okulu tamamlayamayanlar "okulu bırakan öğrenciler" olarak sınıflandırarak psikolojik özellikler açısından karşılaştırılmıştır. Psikolojik olarak sağlam öğrencilerin psikolojik olarak sağlam olmayan akranlarına göre daha yüksek benlik saygısına ve kontrol odağına sahip olduğu, psikolojik olarak sağlam olmayan öğrencilerin ise okulu bırakan öğrencilere göre daha yüksek benlik saygısına ve kontrol odağına sahip olduğu araştırmanın sonucunda saptanmıştır.

Bunun yanında Dumont ve Provost (1998) tarafından yapılan bir çalışmada benlik saygısı, sosyal destek, farklı başa çıkma stratejileri ve sosyal yaşamdaki farklı

görüşler, 297 ergen üzerinde üç gruba ayrılmıştır. Yapılan analizde göre benlik saygısı, problem çözmede başa çıkma stratejileri ve akranlarıyla birlikte anti sosyal davranışlar gruplar arasındaki farkın ortaya çıkmasına yardımcı olmuştur. İyi bir şekilde uyum gösteren ergenlerin diğer iki gruba göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu, bunun yanında psikolojik olarak sağlam ergenlerin korumasız ve zayıf ergenlere göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Araştırmaları destekleyen bir başka çalışma Hand (2003) tarafından yapılan araştırma örneklemini Waldn Üniversitesindeki 328 kız ve erkek öğrencidir. Araştırmada iyimserlik düzeyinin, sıkıntılı yaşam tecrübeleri psikolojik sağlamlığın üzerindeki etkilerine bakılmıştır. Araştırma sonucuna göre olumsuz yaşam tecrübesinden daha çok olumlu yaşam tecrübesi, iyimserlik ve umut, iyimserlik ve kontrol odağı ve umut ile kontrol odağı arasında güçlü bir ilişkinin varlığını göstermiştir. Yapılan araştırmada negatif ve olumlu yaşam tecrübesini yaş, cinsiyet ve yaşam deneyimlerindeki iyimserlik miktarı, umut ve algılanan kontrol odağının görece etkisi keşfedilmiştir.

Diğer bir araştırma ise Leotopuou (2005) tarafından yapılan araştırmada, 326 kız ve erkek üniversite öğrencisine psikolojik sağlamlıkla ilgili bir çalışma uygulanmıştır. Bu çalışma sonucunda psikolojik sağlamlık son ergenlik döneminde bilişsel, davranışsal ve psikososyal kaynaklarla ilgili olduğu görülmüştür. Kontrol odağı güçlükler karşısında adaptasyonu etkileyen önemli bir kaynak olarak ortaya çıkmış ve başa etme stratejilerinde önemli şekilde adaptasyonu ve sıkıntıyı etkilemiştir. Sonuç olarak psikolojik olarak sağlam, uyumlu gençlerin uyumu anlamlı olarak daha yüksek seviyeyi göstermiş ve başa çıkma kaynaklarını ustalıkla kullanmıştır.

Chatman (2006) 10. sınıfta okuyan 172 kız ve erkek öğrenci ile yaptığı araştırmada ergenlerden toplum şiddeti, ayrımcılık, aile zorlukları ve çatışması, etnik kimlik ve benlik saygıları hakkında bilgi toplayarak öğrencilerin akademik başarıları sınıflarına göre değerlendirerek araştırma sonucunda ergenlerin çevresel zorluk seviyeleri ile işlevleri arasında olumsuz bir ilişki olduğunu bulmuştur.



Sills ve diğr., (2006), üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, kişilik özellikleri, başa çıkma stratejileri ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkilerine bakılmıştır. Psikolojik sağlamlık kişilik boyutlarından vicdanlılık ve dışa dönüklük ile olumlu yönde, nevrozizm ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Başa çıkma stratejileri psikolojik sağlamlığı kişilik boyutlarından daha önemli derecede yordadığı görülmektedir.

Collishaw ve diğr., (2007), çocukluk dönemlerinde istismara uğrayan kişilerle yaptıkları araştırmada, psikopatolojik belirtiler ve psikolojik sağlamlıklarına katkıda bulunan değişkenleri incelemiştir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın, ailede algılanan ilgi, ergenlikteki akran ilişkileri, yetişkinlikteki romantik ilişkilerin niteliği ve kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu görülmüştür.

Shehu ve Mokgwathi (2008) tarafından yapılan araştırmada, beden eğitimi okuyan ve beden eğitimi okumayan 1700 öğrenci arasında bireysel (içsel) sağlamlık faktörleri ve kontrol odağı karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda psikolojik sağlamlık puanlarının % 78, orta düzeyde iyi olmasına rağmen, karşılaştırma gruplarının karşısında kadınların erkeklere oranla daha yüksek psikolojik sağlamlık puanları ortaya çıkmıştır. Ortalama puanlar kişisel kontrol odağı ölçeğinde erkekler arasında önemli şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık ve kontrol odağı puanları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ile toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

#### 2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağını incelemek amacıyla tarama modellerinden biri olan betimsel yöntemden yararlanılmıştır. Betimsel yöntem olayların, objelerin, varlıkların, kurumların, grupların ve çeşitli alanların “Ne” olduğunu inceleyen, değişkenler arasındaki ilişkileri betimleyen araştırmalarda kullanılır (Kaptan, 1998).

#### 2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2009-2010 eğitim öğretim yılında Muğla ili sınırları içinde Muğla Üniversitesi’ne bağlı Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi’nin 2 ve 4. sınıflarında eğitim öğretimlerini sürdüren toplamda 627 (346 kız, 281 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş ve fakültelerine göre n ve frekans (%) sayıları Tablo 4’te verilmiştir.

**Tablo 4. Çalışma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Yaş ve Fakültelerine Göre Dağılımları**

Cinsiyet		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
	Kız	346	55.2
Erkek	281	44.8	
Toplam	627	100.0	
Yaş	19-21	263	41.94
	22-24	331	52.64
	25-...+	34	5.42
	Toplam	627	100.0
Fakülte	Eğitim F.	206	32.9
	Fen Edebiyat F.	202	32.2
	İktisadi ve İdari B. F	219	34.9
	Toplam	627	100.0

Tablo 4’te görüldüğü gibi, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinden kızların sayısı 346 (%55,2) erkek öğrencilerin sayısı 281 (% 44,8) olduğu görülürken, yaşları 19-21 arasında olanların sayısı 263 (41,94), 22-24 arasında olanların sayısı 330 (52,63), 25 ve üstü olanların sayısı 34 (5,42) olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan Eğitim Fakültesi öğrencilerinin sayısı 206 (32,9), Fen Edebiyat Fakültesi öğrencileri ise 202 (32,2)’dir. İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin ise 219 (34,9) olduğu görülmektedir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Yönelimi Ölçeği (İyimserlik), Rotter İç- Dış Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmiştir.

#### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formun” ile üniversite öğrencilerin cinsiyet, yaş ve fakülte gibi demografik özelliklere ilişkin bilgilere ulaşılmıştır.

### 2.3.2. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği

Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (KTGÖ), Terzi (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 24 maddeli 7'li Likert tipi bir ölçektir ve (7) "Kesinlikle katılıyorum", ve (1) "Kesinlikle katılmıyorum" biçiminde cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 168'dir. Yüksek puan kendini toparlama gücü düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

KTGÖ'nin güvenilirliği üç yolla saptanmıştır. İlk olarak faktör analizi sonucu geçerli olarak ele alınan 24 maddenin aynı uygulamadaki verileri kullanılmak suretiyle ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach- $\alpha$ ) .82 olarak bulunmuştur. İkinci olarak KTGÖ'nin 24 maddesine ilişkin madde analizi yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğini test etmek için iki hafta arayla iki kez uygulanmış ve iki uygulama arasında korelasyon katsayısı .84 olarak elde edilmiştir. KTGÖ'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgular, KTGÖ'nin üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü düzeylerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmek amacıyla kullanılabilirliğini göstermektedir (Terzi, 2006).

### 2.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumu ölçeği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1983), tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçekte kişinin yaşantısından memnun olup olmadığını içeren maddeler vardır. Toplam beş maddeden oluşan ölçek Likert tipinde ve 1-7 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında yüksek ve düşük yaşam doyumuna sahip olanları belirlemek için grubun aritmetik ortalaması kullanılmaktadır. Aritmetik ortanın üstünde olanlar yüksek yaşam doyumlu, aritmetik ortalamasının altında puan alanlar ise düşük yaşam doyumlu olarak belirlenmektedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği'nin güvenilirliği Köker (1991) tarafından ölçekteki maddelerin her birine verilen yanıtların kararlılığı için "test-tekrar test" yöntemi ve

ölçeğin ne denli iyi işlediğini anlamak amacıyla madde analizi çalışması yapılmıştır. Üç hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Madde analizi çalışmasında ise ölçeğin madde puanları ile test puanları arasındaki korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Buna göre toplam puan ile 1. madde. 73, 2. madde. 73, 3. madde. 76, 4. madde. 75 ve 5. madde. 90 düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin öğretmenlerle yapılan güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .76 olarak elde edilmiştir (Eraslan, 2000).

#### 2.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Bugün birçok çalışmada benlik saygısı ölçümü için kullanılan güvenilir dört ana ölçekten biri olarak literatürde yer alan, 12 alt ölçekten oluşan çoktan seçmeli 63 maddelik bir ölçektir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin ilk alt testi benlik saygısını ölçmek amacıyla diğer alt testler ise benlik saygısı ile ilişkili durumları ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu çalışmada ilk alt test olan ve 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı Alt Ölçeği kullanılmıştır (Çuhadaroğlu, 1985).

Benlik Saygısı Alt Ölçeği'nde 5'i olumlu 5'i olumsuz olmak üzere toplam 10 madde yer almaktadır. Ölçeğin puanlanmasında denekler 0 ile 6 puan arasında toplam puan almaktadırlar. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması benlik saygısı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Bu puanlama tekniğine göre; 0-1 puan yüksek düzeydeki benlik saygısı, 2-4 arasındaki puanlar orta düzeydeki benlik saygısı, 5-6 puanları düşük düzeydeki benlik saygısı olarak değerlendirilmektedir.

Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 205 kişilik lise öğrencisiyle yapılmıştır. Ölçeğin bir ay arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayıları şöyledir; Benlik Saygısı. 75; Ölçeğin geçerlilik ve çalışmalarında ise benlik saygısı için psikiyatrik görüşmeler kullanılmış ve geçerlilik katsayısı. 71 olarak bulunmuştur (Çuhadaroğlu, 1985).

Bu çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 4'lü likert tipi yanıtlama biçimi ile kullanılacaktır. Alınabilecek en yüksek puan 40 iken en düşük puan

10'dur. Ölçekten alınacak yüksek puan yüksek benlik saygısını, düşük puan ise düşük benlik saygısını göstermektedir. Rosenberg benlik saygısı ölçeği için bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı .82'dir. Ölçeğin tek faktörlü bir yapıyı ölçtüğü ve varyansın %40'ını açıkladığı görülmüştür.

### 2.3.5. Yaşam Yönelimi Ölçeği (İyimserlik Ölçeği)

Bu araştırmadaki üniversite öğrencilerin iyimserlik düzeylerini ölçmek amacıyla Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Yönelim Ölçeği 12 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden 4 tanesi yaşama olumlu (iyimser) bakış açısını, 4 tanesi olumsuz (kötümser) bakış açısını ölçmekte, diğer dört tanesi ise dolgu görevi yapmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçme aracı 5'li Likert tipi bir ölçme aracı olup seçenekler; "0-Kesinlikle Katılmıyorum", "1-Katılmıyorum", "2-Kararsızım", "3- Katılıyorum", "4-Kesinlikle Katılıyorum" biçiminde cevaplandırılmaktadır. Testten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 32'dir. Testten alınan yüksek puanlar yaşama olumlu (iyimser) bakış açısını, düşük puanlar ise olumsuz (kötümser) bakış açısını yansıtmaktadır.

Yaşam Yönelimi Envanteri'nin Türkçeye uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği test tekrarı yöntemi ve testin iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak elde edilmiştir. Bu amaçla Yaşam Yönelimi Envanteri Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencisi 97 kişiden oluşan gruba dört hafta arayla uygulanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .72, dört hafta ara ile test tekrarı güvenilirlik katsayısı ise .77 bulunmuştur. Ölçeğin geçerliği için Beck Depresyon Ölçeği ile ilişkisi incelenmiştir ve -.56 korelasyon katsayısı elde edilmiştir (Avcı, 2009).

### 2.3.6. Rotter İç-Dış Kontrol Ölçeği (RİDKOÖ)

Üniversite öğrencilerinin kontrol odaklarını belirleyebilmek için Rotter (1966) tarafından geliştirilen ve Dağ (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, 29 maddeden oluşmakta ve en az

ortaöğretimden geçmiş bireylere uygulanmaktadır. Ölçek bireylerin genellenmiş kontrol beklentilerinin içsellik-dışsallık boyutu üzerindeki konumu, pekiştiricilerin bireyin kendi içindeki ya da dışındaki güçlerin (örneğin; şans, kader gibi) kontrolünde olduğuna dair sahip oldukları inanç ve beklentilerini ölçmektedir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında; madde toplam puan korelasyonlarının 0,11 ile 0,48 arasında değiştiği, iki-yarı test güvenirlik katsayılarının 0,65 ile 0,79 arasında değiştiği, test-tekrar test yöntemiyle güvenirlik katsayısının ise 0,49 ile 0,83 arasında değiştiği saptanmıştır. Goodman ve Waters 1987 yılında ölçeğin iç tutarlılığını 0,77 olarak hesaplamıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında ise diğer kontrol odağı ölçekleriyle 0,25 ile 0,55 arasında değişen korelasyonlar hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkiye uyarlaması 1991 yılında Dağ (1991) tarafından yapılmış olup, iç tutarlılık katsayısı 0,71, KR-20 güvenirlik katsayısı 0,68, test-tekrar test güvenirliği ise 0,83 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin geçerlik çalışmasında ise; Temel Bileşenler Analizi sonucunda, toplam varyansın % 47,7'sini açıklayabilen 7 faktör elde edilmiştir. Bu faktörler; (1) şans kontrolü eksikliği, (2) siyasal olaylarda dış kontrol, (3) şans kontrolü, (4) okul başarısı kontrolü eksikliği, (5) kişiler arası ilişkilerde kontrol eksikliği, (6) kadercilik inancı, (7) siyasal olaylarda kontrol eksikliği olarak belirlenmiştir. Ören (1989) yaptığı çalışmada Kişisel Yönelim Envanteri'nin bir alt ölçeği olan "desteği içten alma" boyutunu kullanarak her iki testten alınan puanlar arasındaki korelasyonu 0,51 olarak hesaplamıştır.

Ölçekten alınabilecek puanlar 0-23 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar dıştan denetimliliği göstermektedir. Toplam 29 maddeden oluşan ölçeğin 6 maddesinin boş olması nedeniyle toplam 23 madde değerlendirmeye girmektedir. Her maddenin bir boyutu içsel denetimli olmayı ölçerken, diğeri dışsal denetimli olmayı ölçmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

#### 2.4. Verilerin İstatiksel Analizi

Ölçeklerde elde edilen verilerin analiz edilmesinde SPSS 10.0 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak yapılmıştır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve yönünü belirlemek için, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı değişkenlerinin psikolojik sağlamlıklarını yordayıp yordamadığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi tekniği ile incelenmiştir. Son olarak, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının cinsiyete, yaşa ve fakülteye göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ise, bağımsız gruplar için t- Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.



## BÖLÜM III

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacına bağlı olarak incelenen araştırma bulgularına yer verilmiştir.

#### III. 1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular:

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağına ilişkin betimsel bulgular ve korelasyon katsayıları (r) Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5- Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Arasındaki İlişki, Betimsel Bulgular ve Korelasyon Katsayıları**

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	Psikolojik Sağlık
Psikolojik Sağlık	132.11	17.22	1
Yaşam Doyumu	23.31	6.22	.35*
Benlik Saygısı	30.96	5.06	.42*
İyimserlik	19.85	4.76	.46*
Kontrol Odağı	12.06	4.16	-.22*

\*  $p < .05$ ,  $N=627$

Tablo 5'te görüldüğü gibi, araştırma grubunu oluşturan 627 üniversite öğrencisinin psikolojik sağlık puanlarının ortalaması 132,11 standart sapması 17,22'dir. Diğer değişkenlere bakıldığında ise, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının ortalaması 23,31, standart sapması 6,22; benlik saygısı puanları ortalaması 30,96, standart sapması 5,06 iyimserlik puanlarının ortalaması 19,85 ve

standart sapması 4,76; son olarak ise kontrol odağı puanları ortalaması 12,06 ve standart sapması 4,16'dır.

Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı arasındaki ilişki incelendiğinde ise, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu ( $r = .35, p < .05$ ), benlik saygısı ( $r = .42, p < .05$ ), iyimserlik ( $r = .46, p < .05$ ) arasında pozitif yönde; kontrol odağı ile ise ( $r = -.22, p < .05$ ) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları arttıkça yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik düzeylerinin ve iç kontrollerinin geliştiği söylenebilir. Ancak, değişkenler arasındaki ilişkilerin genel olarak düşük ve orta düzeyde olduğu görülmektedir.

### III. 2. Üniversite Öğrencilerinin (Toplam Grup) Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Bulgular:

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordamasında yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının rolüne ilişkin bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6- Üniversite Öğrencilerinin (Toplam Grup) Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi**

Değişkenler	R	$\Delta R^2$	B	SH <sub>B</sub>	$\beta$	t
Sabit	----	----	77.505	3.802		20.386*
İyimserlik	.46	.21	1.058	.146	.293	7.248*
Benlik Saygısı	.51	.26	.722	.136	.212	5.305*
Yaşam Doyumu	.53	.28	.483	.102	.175	4.736*
$R^2 = .28; F_{(3-623)} = 82.744, p < .001$						

\* $p < .05$

Tablo 6'da görüldüğü gibi, regresyon analizinin üç aşamada tamamlandığı ve psikolojik sağlamlığa ilişkin varyansa katkıları bakımından üç değişkenin önemli

yordayıcılar olduğu görülmektedir. Analize ilk aşamada öğrencilerin psikolojik sağlamlığının % 21'ini açıklayan iyimserlik değişkeni alınmıştır. Benlik saygısı psikolojik sağlamlık varyansına ilişkin açıklanan varyansa % 5'lik bir katkı sağlamıştır. Son olarak ise, yaşam doyumu değişkeni psikolojik sağlamlık varyansının % 2'sini yordamaktadır. Bu üç değişken birlikte psikolojik sağlamlık varyansının % 28'ini açıklamaktadır.

### III. 3. Kız Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doymu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Bulgular:

Kız üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordamasında yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının rolüne ilişkin bulgular Tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7- Kız Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doymu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi**

Değişkenler	R	$\Delta R^2$	B	SH <sub>B</sub>	$\beta$	t
Sabit	----	-----	72.890	5.209		13.993
İyimserlik	.48	.23	1.047	.184	.298	5.683
Benlik Saygısı	.54	.29	.692	.149	.227	4.628
Yaşam Doymu	.57	.32	.687	.177	.202	3.885
$R^2 = .32; F_{(3-342)} = 53.950. p < .000$						

\* $p < .05$

Tablo 7'de görüldüğü gibi, regresyon analizinin üç aşamada tamamlandığı ve psikolojik sağlamlığa ilişkin varyansa katkıları bakımından üç değişkenin önemli yordayıcılar olduğu görülmektedir. Analize ilk aşamada öğrencilerin psikolojik sağlamlığının % 23'ünü açıklayan iyimserlik değişkeni alınmıştır. Benlik saygısı psikolojik sağlamlık varyansına ilişkin açıklanan varyansa % 6'lık bir katkı sağlamıştır. Son olarak ise, yaşam doyumu değişkeni psikolojik sağlamlık

varyansının % 3'ünü yordamaktadır. Bu üç değişken birlikte psikolojik sağlamlık varyansının % 32'sini açıklamaktadır.

### III. 4. Erkek Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Bulgular:

Erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordamasında yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının rolüne ilişkin bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

**Tablo 8- Erkek Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi**

Değişkenler	R	$\Delta R^2$	B	SH <sub>B</sub>	$\beta$	t
Sabit	----	----	79.726	5.800		13.746
İyimserlik	.44	.19	1.015	.239	.268	4.251
Benlik Saygısı	.48	.23	.800	.216	.229	3.702
Yaşam Doyumu	.50	.25	.358	.144	.138	2.481
$R^2 = .25; F_{(3-277)} = 30.761. p < .000$						

\*p<.05

Tablo 8'de görüldüğü gibi, regresyon analizinin üç aşamada tamamlandığı ve psikolojik sağlamlığa ilişkin varyansa katkıları bakımından üç değişkenin önemli yordayıcılar olduğu görülmektedir. Analize ilk aşamada öğrencilerin psikolojik sağlamlığının % 19'unu açıklayan iyimserlik değişkeni alınmıştır. Benlik saygısı psikolojik sağlamlık varyansına ilişkin açıklanan varyansa % 4'lük bir katkı sağlamıştır. Son olarak ise, yaşam doyumu değişkeni psikolojik sağlamlık varyansının % 2'sini yordamaktadır. Bu üç değişken birlikte psikolojik sağlamlık varyansının % 25'ini açıklamaktadır.

**III. 5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Betimsel Bulgular ve t-Testi Sonuçlarına İlişkin Bulgular:**

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlık, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı puanlarına ilişkin betimsel bulgular ve t-testi sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

**Tablo 9- Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlık Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Puanlarının N, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

Değişkenler	Cinsiyet	(N)	$\bar{X}$	Ss	t
Psikolojik Sağlık	Kız	346	132.72	17.37	.973
	Erkek	281	131.37	17.03	
Yaşam Doyumu	Kız	346	24.52	5.70	5.532*
	Erkek	281	21.81	6.55	
Benlik Saygısı	Kız	346	31.66	5.10	3.909*
	Erkek	281	30.09	4.87	
İyimserlik	Kız	346	20.15	4.95	1.750
	Erkek	281	19.48	4.50	
Kontrol Odağı	Kız	346	12.61	4.13	3.764*
	Erkek	281	11.37	4.10	

\*p<.05

Tablo 9'da görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu (t=5.532, p<.05), benlik saygısı (t=3.909, p<.05) ve kontrol odağı (t=3.764, p<.05), puanlarının ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır. Buna göre, kızların yaşam doyumu puanlarının ortalaması (24.52) erkeklerin ortalamasından (21.81); kızların benlik saygısı puanlarının ortalaması (31.66) erkeklerin ortalamasından (30.09) ve kızların kontrol odağı puanlarının ortalaması (12.61) erkeklerin ortalamasından (11.37) anlamlı bir biçimde daha yüksektir. Buna karşın, cinsiyetlerine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık (t=.973, p>.05) ve iyimserlik (t=1.750, p>.05) puanlarının ortalamalarının anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, cinsiyetin

üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, benlik saygısı ve kontrol odakları üzerinde önemli bir değişken olduğu; psikolojik sağlamlık ve iyimserlik üzerinde ise önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

### III. 6. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odaklarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Yönelik Bulgular:

Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı puanlarına ilişkin betimsel bulgular Tablo 10'da verilmiştir.

**Tablo 10- Üniversite Öğrencilerinin Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular**

Değişkenler	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss.
Psikolojik Sağlamlık	19-21	263	132.35	17.28
	22-24	330	131.70	17.37
	24 +	34	134.28	15.45
Yaşam Doyumu	19-21	263	23.42	5.95
	22-24	330	23.24	6.41
	24 +	34	23.05	6.81
Benlik Saygısı	19-21	263	31.23	5.66
	22-24	330	30.73	4.57
	24 +	34	31.08	4.70
İyimserlik	19-21	263	20.02	4.93
	22-24	330	19.64	4.58
	24 +	34	20.52	5.20
Kontrol Odağı	19-21	263	12.45	3.94
	22-24	330	11.56	4.25
	24 +	34	20.52	5.20

Tablo 10'da görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre ortalamaları incelendiğinde 19-21 yaş diliminde yer alan öğrencilerin, psikolojik sağlamlık puanları ortalaması 132.35, yaşam doyumu puanlarının ortalaması 23.42, benlik saygısı puanlarının ortalaması 31.23, iyimserlik puanlarının ortalaması 20.02

ve son olarak kontrol odağı puanları ortalaması 12.45'tir. 22-24 yaş diliminde yer alanlarının psikolojik sağlamlık puanlarının ortalaması 131.70, yaşam doyumu puanlarının ortalaması 23.24, benlik saygısı puanlarının ortalaması 30.73, iyimserlik puanlarının ortalaması 19.64 ve kontrol odağı puanlarının ortalaması 11.56'dır. 25 yaş ve üstünde yer alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının ortalaması 134.28, yaşam doyumu puanlarının ortalaması 23.05, benlik saygısı puanlarının ortalaması 31.08, iyimserlik puanlarının ortalaması 20.52 ve kontrol odağı puanlarının ortalaması 10.90'dır.

Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı puanlarının ortalamaları arasında ortaya çıkan farkın anlamlı olup olmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmış ve elde edilen bulgular Tablo 11'de verilmiştir.

**Tablo 11- Üniversite Öğrencilerinin Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F
Psikolojik Sağlamlık	Grup. Arası	229.637	2	114.819	.387
	Grup İçi	185351.1	624	297.037	
	Toplam	185358.8	626		
Yaşam Doyumu	Grup. Arası	17.282	2	3.641	.093
	Grup İçi	24319.188	624	38.973	
	Toplam	24326.471	626		
Benlik Saygısı	Grup. Arası	7.282	2	18.368	.488
	Grup İçi	24319.188	624	25.603	
	Toplam	24326.471	626		
İyimserlik	Grup. Arası	36.754	2	18.377	.445
	Grup İçi	14157.474	624	22.688	
	Toplam	14194.227	626		
Kontrol Odağı	Grup. Arası	99.675	2	49.838	2.897
	Grup İçi	10735.304	624	17.204	
	Toplam	10834.979	626		

Tablo 11’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre psikolojik sağlamlık ortalamaları [ $F_{(2-624)} = .387, p > .05$ ], yaşam doyumu ortalamaları [ $F_{(2-624)} = .093, p > .05$ ], benlik saygısı ortalamaları [ $F_{(2-624)} = .488, p > .05$ ], iyimserlik ortalamaları [ $F_{(2-624)} = .445, p > .05$ ] ve kontrol odağı ortalamaları [ $F_{(2-624)} = 2.897, p > .05$ ] istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin yaş grupları onların psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odaklarında önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

### III. 7. Üniversite Öğrencilerinin Fakültelerine Göre Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odaklarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Yönelik Bulgular:

Üniversite öğrencilerinin fakültelerine göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı puanlarına ilişkin betimsel bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12- Üniversite Öğrencilerinin Fakültelerine Göre Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular

Değişken	Fakülte	N	$\bar{X}$	Ss.
Psikolojik Sağlamlık	Eğitim	206	132.20	17.77
	Fen -Edebiyat	202	133.03	18.77
	İktisat	219	131.19	15.08
Yaşam Doyumu	Eğitim	206	24.88	5.97
	Fen Edebiyat	202	22.34	6.48
	İktisat	219	22.72	5.97
Benlik Saygısı	Eğitim	206	31.73	5.00
	Fen -Edebiyat	202	31.51	5.56
	İktisat	219	29.72	4.37
İyimserlik	Eğitim	206	20.36	4.21
	Fen -Edebiyat	202	19.74	5.04
	İktisat	219	19.47	4.96
Kontrol Odağı	Eğitim	206	11.36	4.43
	Fen- Edebiyat	202	12.19	4.15
	İktisat	219	12.59	3.83



Tablo 12’de görüldüğü gibi, Eğitim Fakültesi öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının ortalaması 132.0, yaşam doyumu puanlarının ortalaması 24.88, benlik saygısı puanlarının ortalaması 31.73, iyimserlik puanlarının ortalaması 20,36 ve kontrol odağı puanlarının ortalaması 11.36’dır. Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık puanlarının ortalama 133.03, yaşam doyumu puanlarının ortalaması 22.34, benlik saygısı puanlarının ortalaması 31.51, iyimserlik puanlarının ortalaması 19.74 ve kontrol odağı puanlarının ortalaması 12,19’dur. Son olarak, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık puanlarının ortalaması 131.19, yaşam doyumu puanlarının ortalaması 22.72, benlik saygısı puanlarının ortalaması 29.72, iyimserlik puanlarının ortalaması 19.47, kontrol odağı puanlarının ortalaması 12,59’dur. Üniversite öğrencilerinin fakültelerine göre psikolojik sağlık, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin olarak yapılan Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 13’te verilmiştir.

**Tablo 13- Üniversite Öğrencilerinin Fakültelerine Göre Psikolojik Sağlık, Yaşam Doymu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Puanlarının Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	Anlamlı Fark
Psikolojik Sağlık	Grup. Arası	360.260	2	180.130	.607	-----
	Grup İçi	185220.5	624	296.828		---
	Toplam	185580.8	626			
Yaşam Doymu	Grup. Arası	777.164	2	388.582	10.296*	1>2 ve 3
	Grup İçi	23549.307	624	37.739		
	Toplam	24326.471	626			
Benlik Saygısı	Grup. Arası	518.60	2	259.301	10.443*	1 ve 2>3
	Grup İçi	15494.391	624	24.831		
	Toplam	16012.994	626			
İyimserlik	Grup. Arası	87.215	2	43.607	1.929	-----
	Grup İçi	14107.013	624	22.607		---
	Toplam	14194.227	626			
Kontrol Odağı	Grup. Arası	166.195	2	83.147	4.863*	3<1
	Grup İçi	10668.684	624	17.097		
	Toplam	10835.979	626			

\*p<.05 1-Eğitim Fakültesi, 2-Fen Edebiyat, 3-İktisat

Tablo 13'te görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin fakültelerine göre psikolojik sağlamlık [ $F_{(2-624)} = .607, p > .05$ ] ve iyimserlik [ $F_{(2-624)} = 1.929, p > .05$ ] puanları anlamlı bir biçimde farklılaşmamaktadır. Ancak, yaşam doyumu [ $F_{(2-624)} = 10.296, p < .05$ ], benlik saygısı [ $F_{(2-624)} = 10.443, p < .05$ ] ve kontrol odağı [ $F_{(2-624)} = 4.863, p < .05$ ] puanlarının anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır.

Gruplar arasındaki farkın kaynağını bulabilmek için post hoc testlerden için Tukey testi kullanılmıştır. Buna göre, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının ortalaması (24.88), Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerin ortalamasından (22.34) ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin ortalamasından (22.72) anlamlı bir biçimde yüksektir.

Benlik saygısı puanları açısından değerlendirildiğinde, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin puanlarının ortalaması (31.73) ve Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin puanlarının ortalaması (31.51) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin puanlarının ortalamasından (29.72) anlamlı bir biçimde yüksektir.

Son olarak kontrol odağı puanları açısından ele alındığında, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin kontrol odağı puanlarının ortalaması (12.59), Eğitim Fakültesi öğrencilerinin puanlarının ortalamasında (11.36) anlamlı bir biçimde daha yüksektir. Diğer bir ifadeyle, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin Eğitim Fakültesi öğrencilerine göre daha dış kontrol odaklı oldukları söylenebilir.

## IV. BÖLÜM

### TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde, verilerin analizi sonucunda elde edilmiş olan bulguların literatür ışığında tartışılarak yorumlanmasına yer verilmiştir.

#### IV. 1. Üniversite Öğrencilerinde, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Değişkenlerinin, Psikolojik Sağlamlığı Yordama ve İlişki Gücüne Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumunun psikolojik sağlamlığı açıklamada anlamlı katkısının olduğu tespit edilmiştir.

#### *Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü ile İlişki Gücü Açısından Yaşam Doyumunun İncelenmesi*

Araştırmanın bu konudaki bulguları sıra ile değerlendirilecek olursa, ilk ele alınması gereken bulgu, yaşam doyumunun psikolojik sağlamlığı yordama gücüdür. Alanyazında, psikolojik sağlamlıkla yaşam doyumu arasındaki pozitif yönde anlamlı bir ilişkisini destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan, Kararımak (2007) tarafından depremzedelerle, Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway (2009), üniversite öğrencileriyle, Oktan'ın (2008), üniversite sınavına hazırlanan ergenlerle yaptığı çalışmaların tümünde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu ilintili bulunmuştur.

Sonucun kuramsal açıdan değerlendirilmesi de benzer bir ilişkiyi vurgulamaktadır. Örneğin, Krovetz'in (1999), Psikolojik Sağlamlık Kuramı'nda kişinin yaşamını temsil eden koruyucu faktörler (yaşam doyumu, psikolojik iyilik hali, umut, iyimserlik bunlar arasında sayılmaktadır) ne kadar fazla, güçlü ve etkili ise, o ölçüde psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır. Garnezy ve

Meslektaşlarının Psikolojik Sağlık Kuramında, sorunlar karşısında koruyucu faktörler olarak adlandırılan olumlu duygulanım ve kazanımların zorluklar karşısında tampon görevi göreceğinden bahsedilmektedir.

Yaşam doyumu, mutluluğun dolayısıyla iyi olmanın temel öğelerinden biridir. Yaşamda bireyin ne derece isteklerine sahip olduğunun algısıdır. Yaşam doyumu ile elde edilen sonuç, tüm yaşamdaki ve yaşamın çok farklı boyutlarındaki (evlilik, aile, iş, kişilerarası ilişkiler, okul v.b) doyum anlatılır (Yetim, 2001). Araştırmada ortaya çıkan psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki anlamlı ilişki ve yaşam doyumunun psikolojik sağlık kavramının bir kısmını açıklayabilen bir güce sahip olması, iki psikolojik özelliğin paralel gittiğini de göstermektedir.

#### *Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü ile İlişki Gücü Açısından, Benlik Saygısının İncelenmesi*

Psikolojik sağlık ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca benlik saygısı değişkenin psikolojik sağlamlığı açıklamada katkı sağladığı görülmüştür ve bu katkı istatistikî olarak anlamlıdır.

Benlik saygısı ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Dumont ve Provost, 1999; Finn ve Rock (1997; Kamyra, 2000; Moran ve Eckenrode, 1992). Benlik saygısı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar farklı gruplarla ve farklı araştırma düzenekleri ile çalışmışlardır. Örneğin, Finn ve Rock (1997), akademik başarı ve okul terkinin psikolojik sağlık ve bazı psikolojik özellikler ilişkisini incelediği çalışmasında, psikolojik sağlık düzeyi yüksek çocukların, daha bağımsız hareket eden. Benlik saygıları daha yüksek ve içsel denetimli olduklarını ortaya koymuştur. Dumont ve Provost (1999) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada, “ uyumlu” , “sağlam” olarak sınıflandırdığı ergenlerin, “incinebilir” olarak sınıflanrdığı gruba göre, “ uyumlu” , “sağlam” olarak nitelendirilen öğrencilerin “incinebilir” olarak nitelendirilen gruptan daha yüksek bir benlik saygısına sahip olduklarını göstermiştir.

Kamya (2000) de yaptığı araştırmada ise psikolojik iyi olma ve benlik saygısının psikolojik sağlamlıkla arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya katılan 105 sosyal hizmet bölümü öğrencilerinden elde edilen verilerin analizi sonucunda, sağlamlıkla ve psikolojik iyi olmanın benlik saygısının güçlü belirleyicilerinden oldukları anlaşılmıştır. Diğer bir önemli araştırma Rochester Boylamsal araştırmasıdır (Sameroff ve Seifer, 1990; Sameroff, Seifer, Baldwin ve Baldwin, 1993). Psikopatolojik anneleri olan çocuklarla, hiçbir sosyoekonomik problemi olmayan anneleri olan çocukların sosyal-duygusal fonksiyonlar karşılaştırılmıştır. İki model sosyoekonomik durumu, aile boyutunu, ırkı, yaşı ve annelerin eğitimsel seviyesini içeren bir takım demografik değişkenler üzerinde karşılaştırılmıştır. 13 yaş civarındaki bu çocuklar ise sağlam grup ve sağlam olmayan grupla karşılaştırılmıştır. Sonuçta sağlam ergenler, sağlam-olmayan ergenlere göre daha üst seviyede benlik saygısına daha çok içsel kontrol odağı yönelimine, daha etkili anne-baba öğretimine ve daha az oranda anne tarafından gelen depresyona sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Diğer taraftan, bir çok araştırmacı, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin temel özelliklerinden biri olarak yüksek benlik saygısını göstermektedirler (Benson, 1997; Cicchetti ve Rogosch, 1997; Garnezy, 1985, 1987, 1991; Garnezy., 1984; Howard, 1996; Masten ve Reed, 2002; Werner, 1982,1989; Werner ve Smith, 1992; akt: Connor ve Davidson, 2003). Nitekim psikolojik sağlamliğı açıklamayı hedefleyen kuramcılar da, (Garnezy ve Meslektaşlarının Psikolojik Sağlamlık Kuramı, Krovetz'in Psikolojik Sağlamlık Kuramı, Benson zellikler Kazandırma Kuramı) yüksek benlik saygısını, zorluklar karşında kalkan görevi gören temel koruyucu faktörlerden biri olarak göstermektedirler.

Psikolojik sağlamlıkla benlik saygısı arasında anlamlı ilişki olduğunu ifade etmiştik. (Rosenberg, 1965) benlik saygısı kendini değerli, yeterli ve önemli hissetmesi bireyin iyi oluşunu neden olabilir. Eğer birey bir problem durumuyla karşılaştığında başa çıkamaz ise kendinin güvensiz ve yetersiz hissetmesine, bireyin yaşamında olumsuzluklara buda psikolojik olarak sağlam olmamasına sebep olabilir. Üniversite öğrencisinin kendine saygısı ne kadar yükselirse psikolojik olarak sağlam birey olabileceğini düşünerek bu fikirlerin araştırmayı desteklediğini söylenebilir.

*Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü ile İlişki Gücü Açısından, İyimserliğin İncelenmesi*

Psikolojik sağlamlık ile iyimserlik arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Toplam grupta iyimserliğin psikolojik sağlamlığı %21 anlamlı bir katkısının olduğu görülmüştür.

Araştırmada psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiden söz edilen bir başka değişken iyimserliktir. İyimserlik psikolojik sağlamlık açısından temel etkenlerden biridir (Major,1998; Wanberg ve Banas, 2000). Araştırmadan elde edilen bu bulgu, psikolojik sağlamlıkla, iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koyan diğer çalışmalarca da desteklenmiştir (Benard, 2004; Bissonnette, 1998; Black ve Ford-Gilboe, 2004; Kumpfer, 1999; Martinek ve Hellison, 1997; McMillan ve Reed, 1994; Tusaie-Mumford, 2001; akt: Connor ve Davidson, 2003). Örneğin, Fassig (2004), tarafından 1190 üniversite 1. sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, psikolojik sağlamlığın, kontrol odağı ve öz yeterlilik gibi değişkenlerle birlikte, iyimserlikle ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Yine başka bir çalışmada, Yalım (2007) üniversite birinci sınıf öğrencilerinde uyumun en önemli belirleyicileri olarak, ego sağlamlığı ve iyimserliği göstermiştir. Araştırmacı, ego sağlamlığı olarak adlandırdığı bu durumu, zekâ, iyimserlik, öz yeterlilik gibi özelliklerin bileşimi olarak açıklamıştır.

Brondy, Stoneman ve Flor (1996) ise kırsal kesimde yaşayan Afrika kökenli Amerikan ailelerin kazançlarıyla gençlerin yeterlilikleri arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırma sonucunda ailesel iyimserlik bir sağlamlık faktörü olarak ortaya çıkmıştır. Ailesel iyimserlik kavramı önemli bir yapı olup maddi yapılarla ve duygusal destek yapılarıyla ilişkili çıkmıştır. İyimser ve kendine güvenen aileler, destekleyici bir aile ilişkisi oluşturarak iş stresiyle baş etmişler ve onların uzun süreli çalışmanın ve kazandıkları düşük ücretin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir işlev olarak görülmüştür.

Ülkemizde Kararımak (2007) deki deprem yaşamış bireylerde yılmazlığa (psikolojik sağlamlığa) etki eden kişilik faktörlerini incelediği araştırmasında, iyimser olan kişilerin yaşamdan daha fazla yaşam doyum elde ettiklerini ve psikolojik olarak daha yılmaz oldukları bulunmuştur. Araştırma sonucunda öz güveni yüksek olan kişilerin daha iyimser ve umutlu olarak yaşama baktıkları görülmüştür. Yine, Terzi (2008) kız ve erkek üniversite öğrencilerinde, iyimserlik, öz yeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi değişkenlerinin kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduklarını göstermiştir.

Araştırma bulgumuzu destekleyen çalışmalar iyimserliğin psikolojik sağlamlığı etkilediğini ortaya koymaktadır. Nitekim birçok araştırmacı iyimserliği, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin temel özelliklerinden biri olarak göstermektedir (Affleck ve Tennen, 1996; Connor ve Davidson, 2003; Garnezy, 1985, 1987, 1991; Garnezy, 1984; Kumpfer, 1999; Masten ve Reed, 2002; Peterson, 2000: akt: Connor ve Davidson, 2003).

Psikolojik sağlamlığı açıklamak üzere geliştirilen kuramlar da, iyimserlik ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki olduğunu ve iyimserliğin psikolojik sağlamlığı artırma gücünün olduğuna vurgu yapmaktadırlar (Krovetz'in Psikolojik Sağlamlık Kuramı, Saakvitne ve Meslektaşlarının Psikolojik Sağlamlık Kuramı, Benson Özellikler Kazandırma Kuramı). Bütün bu açıklamalar ve araştırma sonuçları da, bu araştırmada elde edilen iyimserlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ve de psikolojik sağlamlığı açıklamada iyimserliğin rolünü destekler niteliktedir.

#### *Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü ile İlişki Gücü ve Yönü Açısından Kontrol Odağının İncelenmesi*

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ile kontrol odağı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aradaki ilişkinin negatif yönde bir ilişki olması ise, tamamen kullanılan ölçekteki puanlama yöntemi ile ilgilidir. Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeğinin puanlanmasında, yüksek puanlar dışsal kontrollü, düşük puan almak ise içsel kontrollüğü göstermektedir. Diğer bir deyişle, kişinin

aldığı psikolojik sağlık puanı azaldıkça kontrol odağı puanı yükselmektedir. Bu nedenle psikolojik sağlık puanı fazla olan bireylerin içten kontrollü bireyler olduğu anlaşılmalıdır.

Psikolojik sağlamlılığı açıklama gücü açısından, yaşam doyumu, benlik saygısının, iyimserlik ve kontrol odağının psikolojik sağlamlığı açıklamada toplamda vermiş olduğu katkı anlamlıdır. Ancak, araştırmada modele son olarak giren kontrol odağının, diğer değişkenlerle birlikte anlamlı katkı sağlar iken, diğer değişkenlerin etkisi sabit tutulduğunda özgün bir katkı sağlamadığı görülmüştür.

Alanyazında bireylerin içsel kontrollü olması ile yüksek psikolojik sağlık arasında güçlü bir ilişki olduğu sıklıkla vurgulamaktadır. Örneğin, Garnezy, 1985, 1987, 1991; Garnezy., 1984; Luthar, 1991; Werner, 1982, 1989; Werner ve Smith, 1992 gibi kuramcılar, içsel kontrol odağına sahip olmayı, psikolojik sağlık düzeyi yüksek bir bireyin temel özelliklerinden biri olarak göstermişlerdir (akt: Connor ve Davidson, 2003). Nitekim ilk psikolojik sağlık çalışmaları da, kötü koşullara rağmen güçlü kalabilmiş ve olumlu yönde gelişme gösterebilmiş kişilerin durumlarını araştırarak başlamıştır (Brom ve Kleber, 2009; Masten ve Powell, 2007; Tarter ve Vanyukov, 1999).

Psikolojik sağlık kuramlarının neredeyse tamamında da, içsel kontrollü olmak ile psikolojik açıdan yüksek bir sağlık düzeyine sahip olmak arasında güçlü bir ilişki kurulmaktadır. Örneğin Garnezy ve Meslektaşlarının Psikolojik Sağlık Kuramı'nda, Minnesota Risk Araştırma Projesinde 1971'den 1982 yılına kadar şizofren ebeveynlerin çocuklarıyla yaptıkları çalışmalarda, bu çocukların çoğunun zamanla uyumsuz yetişkinlere dönüşmediğini, aksine kendi şizofreni hastası ebeveynlerinin daha çok içsel kontrollü bireyler olarak yetişmelerine katkı yaptığını gözlemlemişlerdir (Garnezy ve meslektaşları, 1984). Yine aynı kuramcılar içsel kontrollü olmayı öz disiplini psikolojik sağlamlığı destekleyen temel koruyucu faktörlerden biri olarak göstermişlerdir.



Saakvitne ve Meslektaşlarının Psikolojik Sağlık Kuramında, kişinin kendi kişisel gücünü, kaynaklarını doğru değerlendirebilmesini, söz konusu zorlayıcı yaşantıyı nasıl algıladığı ve son olarak bu sorun karşısında kendisini ne kadar yetkin ya da yetersiz algılamasının psikolojik sağlamlıkta temel yönlerden biri olduğu ifade edilmiştir (Saakvitne ve diğr., 1998). Wolinler'in Psikolojik Sağlık Kuramı'nda aynı şekilde, alkol ve diğer uyuşturucu bağımlısı olan bireylere yönelik alkol kötüye kullanımı ve alkoliklerle ilgili ulusal enstitüde çalışmalar yapmış bir kuramcı tarafından geliştirilmiştir. Kuramcı, görevi esnasında, madde bağımlılığı olan yetişkin ve çocuklarla yüzlerce görüşme yapmıştır. Bu ailelerin çocuklarında, alkol ya da madde kullanımı gibi sorunların olmaması, zor koşullardan olumsuz açıdan etkilenmeyen kişilere yönelmesine neden olmuştur. Bu yönde geliştirdiği kuramda, psikolojik sağlamlıkla, diğer başka nedenlerin yanı sıra, içsel kontrol odağının da etkili bir faktör olduğunu gösteren açıklamalar yapmıştır (Wolin, 1993).

Psikolojik sağlamlıkla, kontrol odağının güçlü bir paralelliğini olduğunu söyleyen kuramsal açıklamaların dışında, yapılmış görgül araştırmalar da benzer bir ilişkiden bahsetmektedirler. Örneğin, Luthar (2008) lise öğrencileriyle yapmış olduğu bir çalışmada, zorlayıcı yaşam olayları karşısında psikolojik sağlamlık düzeyini yüksek tutabilen öğrencilerin, iç kontrol odağına ve sosyal becerilere sahip olduğunu göstermiştir. Bir başka çalışmada yüksek risk grubunda yer alan, 22 kadında düşük benlik saygısı, depresyon, utanç, çocukluk döneminde cinsel istismara uğrama ve hayatındaki anlamlı kişilerle kişiler arası ilişki sorunları karşısındaki psikolojik açıdan güçlü kalabilmenin temel nedenlerinden bir de iç kontrol odağı olarak gösterilmiştir (Valentine, L. Feinauer, 2003). Yine, Liem (1997) tarafından yapılan ergenlerle yapılan bir çalışmada da, içsel kontrol odaklı olmak, düşük kendini yıkıcı davranış özellikleri, düşük stresli bir aile ortamı, ilgi ve ihmal boyutunda fiziksel baskıdan uzak olma psikolojik sağlamlılıkla anlamlı bir düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Ülkemizde, Gizir (2005), tarafından yapılan bir başka çalışmada da, yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörler içinde içsel kontrol odaklılık olarak da gösterilmiştir. Shehu ve

Makgwatu'nun (2008) 1770 beden eğitimi öğrencisi ile yaptığı çalışmada, içsel kontrol odağı yüksek olan öğrencilerin % 78'nin aynı zamanda, psikolojik sağlık puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada psikolojik sağlıkla, kontrol odağı arasında anlamlı bir ilişki bulunmasına rağmen, kontrol odağının psikolojik sağlığı yordamada etkisinin sınırlı olması alanyazın ve yapılmış çalışmalarla kısmen ters düşmektedir. Bunun ileriki araştırmalarla ayrıca değerlendirilmesi yerinde olacaktır.

#### **IV. 2. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Değişkenleri Üzerinde Cinsiyet Farklılığına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu**

##### *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Araştırmanın sonucundan elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlık puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği, kız ve erkek ergenlerin psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Kumpfer (1999), bireylerde psikolojik sağlık ile ilişkili olan değişkenlerden birinin de cinsiyet olduğunu belirtmektedir. Rew ve diğr., (2001) araştırmalarında, evsiz ergenlerin psikolojik sağlık puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir. Terzi (2008) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığını bulgulanmıştır. Özcan'ın (2005) “Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması” isimli araştırmasında yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmektedir. Kırımoğlu, Yıldırım ve Temiz (2010) tarafından başka bir araştırma da ilk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik sağlık alt boyutlarının (güçlü lider olma, girişimci olma, iyimser

olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma) cinsiyetlere göre karşılaştırılmasında, kadın ve erkek öğretmenler arasında “psikolojik sağlamlık” alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Gürgân, (2006) “Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi,” isimli çalışmasında, üniversite öğrencilerinde yılmazlık faktörlerini geliştirmeyi amaçlayan her biri 2’şer saat süren 11 oturumluk bir program geliştirmiştir. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Bu bulguların aksine literatür de psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaştığını gösteren araştırmalara da rastlanmaktadır. Benyard (1993) ve Garnezy’a (1993) göre, erkekler psikolojik sıkıntılardan, aile anlaşmazlığı, doğum öncesi ve doğum incinmelerinden ve tüm risk faktörlerinden kadınlardan daha çok etkilenmektedirler. Erkeklerin felaket ya da ayrılık durumları ile karşılaştıklarında yıkıcı davranışlar için bir risk grubunu oluşturduğunu söyleyen araştırmalar da bulunmaktadır (akt: Oktan, 2008). Oktan’ın (2008) ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada, kız ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Connell ve diğr. (1994) yine başka bir çalışmada, erkeklerin kızlara göre daha fazla riskli davranışlarda buldukları ve bu riskli davranışların psikolojik sağlamlıklarını olumsuz etkilediği vurgulamıştır. Çünkü riskli davranışlar arttıkça maruz kalınan olumsuz yaşantılar da artmakta, böylece birey yoğun stres yaşamakta ve stresle etkili bir biçimde baş edemeyerek psikolojik yönden zarar görmektedir. Luthar (1999), erkek çocukların ailesel ve sosyal sorunlara karşı daha incinir olduklarını ve kızlara göre daha çok problemlili davranışlar sergilediklerini belirtmektedir. Bonnano ve diğr., (2009) ise, araştırmalarında kadınların erkeklere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermişlerdir. Benzer bir biçimde Clark (1995), yaptığı bir çalışmada erkeklerde madde bağımlılıkları ve suç davranışların kızlara göre çok fazla görülmüştür. Bu bağlamda erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının kızlara göre daha düşük olduğundan söz edilmiştir.

Görüldüğü gibi, farklı araştırmalar psikolojik sağlamlık açısından cinsiyete bağlı bir fark olduğunu gösterirken, bazı araştırmalar bu sonucu desteklememektedir. Bu araştırmada cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde etkisinin bulunmaması, değişik şekillerde yorumlanabilir. Örneğin üniversite öğrencisi olmak, yaş olarak genç yetişkinlik gibi nispeten daha olgun bir düzeyde olmak ve üniversite sınavı gibi zorlu bir elemenden geçmiş olmak cinsiyete bakılmaksızın daha yüksek bir psikolojik sağlamlık anlamına gelebilecektir. Psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair daha açıklayıcı bilgiye ihtiyaç vardır bu yüzden araştırmaların daha büyük evrenle ve boylamsal çalışmalarla yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

*Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre, benlik saygısı puanları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bulgular, üniversitedeki kız öğrencilerin erkek öğrencilerine göre daha fazla benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir.

Benlik saygısının oluşumunda cinsiyet rolleri önemli bir yere sahiptir. Cinsiyet rolü kadının ya da erkeğin nasıl düşüneneğini, hissedeneğini ve davranacağını belirleyen ve kısmen evre tarafından verilen roldür (Kulaksızoğlu, 2001). Geleneksel toplumlarda erkek ve kız ergenlere çevredeki diğer kişiler tarafından gösterilen tutum, verilen değer ve olanakların farklılığı erkek ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin kız ergenlerden daha fazla olacağını düşündürmektedir (Yiğit, 2010).

Başkara (2002), lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini etkileyen etmenleri incelediği çalışmada kız öğrencilerin toplam benlik saygısı puan ortalamalarının erkek öğrencilerin toplam benlik saygısı puan ortalamasından anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yücalan (2007) tarafından

yapılan araştırma da kızların benlik saygısı düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Ancak Hamarta, (2004); Dinç (1992); Hatipoğlu (1996); Gürel (2007) tarafından yapılan araştırmalarda da erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Benlik saygı düzeyleri yüksek olan kız öğrencilerinin erkeklere göre kendilerini daha yeterli buldukları, daha olumlu algıladıklarını söylenebilir. Kız öğrencilerinin gerek üniversiteye girmek için hazırlanmalarında, gerekse üniversite ortamında bulunabilmeleri, mesleğini belirlemesi ve toplumda söz sahibi olabilmesi için erkeklerden daha fazla çaba göstererek zorunda kalabilmeleri, kızların benlik saygılarının yüksek olmasında etkili olmuş olabilir.

#### *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda kız öğrencilerinin yaşam doyumu puanları erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Bu sonucu göre literatüre baktığımızda Dikmen'in (1995) Kamu Çalışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumuyla ilgili araştırmasın da bayanların yaşam doyum düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu saptanmıştır ve bu sonuç bu çalışmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Dikmen'e göre kız öğrencilerin yaşamlarından daha fazla doyum sağladıkları söylenebilir. Deniz ve Yılmaz' ın (2004) çalışmasında üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada kız öğrencilerin yaşam doyum puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yavuz (2006) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri, öznel iyi oluş düzeyleri, benlik saygısı ve empatik eğilimlerinin belirlenmesi, öznel iyi oluş düzeyinin bu değişkenlerle ilişkili olup olmadığının incelendiği çalışmada kadınların yaşam doyumu puanları erkeklerin yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Diener ve Diener (1995) de, 31 ülkede 13,118 kolej öğrencisi ile yaptıkları bir araştırmada kadınların %70' inin, erkeklerin ise %63' ünün yaşam doyumunun yüksek olduğunu bulmuşlardır (akt: Yavuz, 2006). Cenkseven (2004)

tarafından yapılan bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin olumlu ve olumsuz duygu açısından cinsiyete göre farklılaşmazken kadınların yaşam doyumlarının erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Fakat bu bulgularla tutarlı olmayan bir çalışmada; Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005) deki çalışmasında teknik öğretmenlerin yaşam doyumunu, iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyetlerine göre yaşam doyumunu, tükenmişlik alt boyutları ve iş doyumunu puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunamamıştır.

Araştırmada kız öğrencilerinin yaşam doyumunu puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek olması cinsiyetin yaşam doyumunu üzerinde etkisi olduğunu gösteren bir bulgudur. Bu bulgu ışığında kız öğrencilerinin erkeklere göre daha sıcakkanlı olması, yakın ilişkiler kurabilmesi, duygularını daha açık bir şekilde ifade edebilmesi, bunun yanında olumlu ve olumsuz duygularını dengeleyerek mutluluklarını koruması kız öğrencilerinin yaşam doyumunu puan ortalamalarının yüksek çıkmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Erkek öğrencilerin ise sosyal ilişkilerinin çok olmasına karşın yüzeysel ilişki kurmaları, daha az duygularını ifade ettiklerinden dolayı duygusal yalnızlık yaşaması ayrıca toplumun erkekler üzerinde gelecekte iş sahibi olabilme, evi geçindirme gibi baskılarının bulunması yaşam doyumlarının düşük çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir.

#### *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İyimserlik Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Araştırma da kız ve erkek öğrencilerinin iyimserlik puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenememiştir. Literatürdeki çalışmalara baktığımızda Güleri (1994) de, 'Üniversiteli ve İşçi Gençliğin Gelecek Beklentileri ve Kötümserlik Düzeyleri' adlı çalışmasında kızlar ve erkekler arasında iyimserlik açısından anlamlı bir farklılık olamadığı sonucuna ulaşmıştır. Yine Bu bulgu Aydın ve Tezer'in (1991) yaptıkları araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Bu araştırmada üzerinde çalışılan grup gençtir ve yaş sınırları belirtilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerinin iyimserlik puan ortalamalarında farklılık görülmemesi

cinsiyet farklarının iyimserlik üzerindeki etkisinin daha ileriki yaşlarda ortaya çıkabileceği düşünülmektedir.

*Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Kontrol Odağı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Yapılan değerlendirmeler sonucunda kontrol odağının kızlarda ve erkeklerde önemli derecede farklılaştığı görülmektedir. Kızlarının kontrol odağı ortalamalarının, erkeklerin kontrol odağı ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. Kontrol odağı ölçeğinden yüksek puan almanın dış kontrol odaklı olmaya işaret ettiği düşünüldüğünde, bu sonuçlara göre kızların erkeklerde daha dıştan kontrollü oldukları değerlendirilebilir. Bu bulgu literatürde Flynn'ın (1991) araştırmasının sonucuyla örtüşmektedir. Demir (1998), Kuzgun (1993) ve Yılmaz (1996) da, erkeklerin iç kontrol odağına, kızların ise dış kontrol odağına sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Öte yandan Genç (2000) Meslek Lisesi tesviye bölümü öğretmenlerinin kontrol odaklarının cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Korkut (1991) tarafından yapılan çalışmada da, denetim odağının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Ülkemiz koşullarında kızlar içe dönük, bağımlı ve edilgen cinsiyet rollerine sahip olup erkeklere göre daha kuşkulu ve güvensizdir. Böylelikle kızlar, erkeklere göre daha baskılı ve koruyucu bir şekilde yetiştirildiğini söyleyebiliriz. Kızların erkeklere göre daha yumuşak başlı, hoşgörülü, yufka yürekli, ağır başlı olması gerektiğine dair genel bir görüş vardır. Bu nedenle de Türk toplumunda kızlar erkeklere göre daha fazla "uymaya" ve "otoriteye boyun eğmeye" zorlanarak, baskıcı tutumlarla yetiştirildikleri düşünüldüğünde bu doğrultuda kızların dış kontrol odaklı olmaları beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

### IV. 3. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Değişkenleri Üzerinde Yaş Farklılığına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

#### *Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Araştırmanın sonucundan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları üzerinde yaşa bağlı anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmıştır. 19-21, 22-24 ve 24 Yaş üstü yaş gruplarıdaki üniversite öğrencilerinin benzer psikolojik sağlık sergiledikleri tespit edilmiş ve yaş değişkeninin; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarında farklılaşmaya yol açan önemli bir unsur olmadığı saptanmıştır.

Ülkemizdeki psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda uygulamaların farklı yaş gruplarına göre yapıldığını görülmektedir. Örneğin, Özcan (2005) lise öğrencileriyle, Gökten- Kaya (2007) yatılı bölge okulu öğrencileriyle, Kararımak (2007) deprem yaşamış bireylerle, Eminağaoğlu (2006) deprem yaşamış çocuklarla, Oktan (2008) üniversite giriş sınavına hazırlanan ergenlerle, Dayıoğlu (2008) üniversiteye hazırlanan ergenlerle, Yılmaz –İrmak( 2008) ise fiziksel istismar yaşayan ve yaşamayan ergenlerle çalışmalarını yürütmüşlerdir. Grotberg (1995) tarafından yapılan çalışmada, yaşı daha büyük olan çocukların yaşı küçük olanlara kıyasla, daha yüksek bir sağlık puanına sahip oldukları görülmüştür.

Çalışmalara baktığımızda psikolojik sağlamlığın farklı yaş gruplarında incelendiği görülmektedir. Bu da psikolojik sağlamlığın farklı yaş gruplarında farklı şekillerde yorumlanmasına neden olmuştur. Bu yüzden araştırmadan elde edilen bulguların yanında literatür de yapılan çalışmalardaki psikolojik sağlamlığın farklı yaş gruplarında farklı bulgulara rastlanması sebebiyle araştırmanın bu yönüyle daha büyük boyutlu çalışmaların gerektiğine ihtiyaç olduğu yorumunu yapabiliriz.

#### *Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*



Araştırmanın sonucundan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin “yaş” değişkenine göre, yaşam doyumu puanları incelendiğinde, anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. 19-21, 22-24 ve 24 yaş üstü yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin benzer yaşam doyumuna sahip oldukları tespit edilmiş ve yaş değişkenin; üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde farklılaşmaya yol açan önemli bir unsur olmadığı saptanmıştır. Araştırmadaki bulguya göre her üç grubun yaşam doyumu puanlarının farklı çıkmaması üniversite öğrencilerin aynı gelişim dönemine sahip olmasına bağlanabilir.

Çalışmadan elde edilen bu sonuç, Kırtıl (2009) tarafından ilköğretim ikinci kademe öğrencileriyle yapılan çalışmanın sonucu ile örtüşmektedir. Kırtıl, (2009) duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelendiği araştırmada yaşa göre yaşam doyumu düzeyinde anlamlı farklılık bulunamadığı sonucuna varmıştır. Buna karşın yaşam doyumu ile yaş arasında ilişkinin olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Bayraktar ve Gün (2008) göç etmiş ergenlerle, göç etmemiş ergenleri, yaşam doyumu, benlik saygısı ve sosyal destek ağları açısından karşılaştırmış, analiz sonucunda yaşın yalnızca yaşam doyumu puanıyla olumsuz yönde ve anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle yaş arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır.

#### *Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Araştırmanın sonucundan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerin yaş değişkenine göre, benlik saygısı puanları incelendiğinde, anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Elde edilen bulgulardan 19-21, 22-24 ve 24 yaş üstü yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin benzer benlik saygısı sergiledikleri tespit edilmiştir. Söz konusu öğrencilerin bütün yaşam sürecine bağlı yapılacak bir değerlendirmede çok yakın bir yaş aralığında olduğu ve aynı gelişim dönemi içerisinde yer aldığı akılda tutulmalıdır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin yakın yaş aralığında olması,

araştırma bulgularında benlik saygısı puanlarının benzer çıkmasında etkili olduğu düşüncesini akla getirmektedir.

Literatürde Backman, O'Malley (1983), ergenlik dönemindeki benlik saygısı değişkenin nedenlerini öğrenmek için, Amerika Michigan Sosyal Araştırma Enstitüsü 125 okuldan 15000 ile 19000 arasında lise 3 öğrencisine 10 yıl süreyle devam eden yıllık anket çalışmasında, ergenlerin benlik saygısının 13 yaşından sonra arttığı ve bunda büyümenin, çevre özelliklerinin, toplum içinde yetişkin rolü üstlenmeye başlama sonucunda ayrıcalıkların artmasının da etkili olduğu anlaşılmıştır. Rosenberg (1967) benlik saygısının 12-13 yaşları civarında daha düşük olduğunu ve 14 yaşından sonra, yetişkinliğin ilk dönemine doğru geliştiğini belirtmektedir (akt: Dilek, 2007).

Bu çalışmada ortaya çıkan benlik saygısı açısından yaşa bağlı bir değişimin olmadığı sonucuna başka bazı çalışmalarda da benzerlik bulunmuştur. Örneğin, Yiğit (2010) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin benlik saygısının yaşam doyumu ve bazı nitelikleri açısından yapılan araştırma sonucunda benlik saygısı puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Aynı şekilde, Cerit ve Aksoy (1992) tarafından lise son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ve kontrol odağı ile bazı değişkenlerin incelendiği çalışmada; benlik saygısı ile cinsiyet ve yaş açısından fark olmadığı görülmüştür. Literatürde bu bulguların aksine Block ve Robins (1993) tarafından yapılan çalışmada, ilk ergenlikten (14) son ergenliğe (18) ve yetişkinliği (23) geçişte benlik saygısının değişimi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, 14 ile 23 yaşları arasındaki erkeklerin, kızlara göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu ve daha yüksek bir özerklik algısına sahip oldukları görülmüştür. Cinsiyetler açısından ortaya çıkan bu durum en çok yetişme ve sosyalleşme süreciyle açıklanmıştır. Nitekim Boldwin ve Haffman (2001) ergenlik döneminden, yetişkinliğe kadar benlik saygı ve kişilik değişimlerini incelemiş çalışmanın sonucunda ergenlikte benlik saygısının değişken olduğu ve yaşın benlik saygı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

*Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre İyimserlik Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Araştırmanın sonucundan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin “yaş” değişkenine göre, iyimserlik puanları incelendiğinde, anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. 19-21, 22-24 ve 24 yaş üstü yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin benzer iyimserlik düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiş ve yaş değişkenin; üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinde farklılaşmaya yol açan önemli bir unsur olmadığı saptanmıştır. Her üç grubun iyimserlik puanlarının farklı çıkmaması araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşamdan aldıkları doyum puanları ve benlik saygısı puanlarının da farklı olmaması böylelikle kişilerin iyimserlik puanlarını da benzer şekilde etkileyebileceklerine bağlanabilir.

Öte yandan iyimserliğin yaşla birlikte arttığını savunan görüşler de vardır. Örneğin Seligman, (2007) ergenlik dönemi öncesinde çocukları aşırı iyimser olarak değerlendirmektedir. Çocuklara göre kötü olaylar tesadüfen olur, çabucak ortadan kalkar ve bir başkasının suçudur. Bunun nedeni çocukluk döneminde belirgin yaşanan umut etme yetisidir. Cinsiyetin iyimserlikle ilişkisi bakımından, kadınların ergenlik döneminden sonra iyimserlik lehine olumlu olan tablonun olumsuzlaşmaktadır. Aşan, (1996) Türk üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin geleceğe yönelik beklenti ve düşüncelerini değerlendirdiği araştırmada subjektif iyimserlik ve yaşı birbirleriyle negatif ilişkili bulmuştur. İnsanlar yaşlandıkça kendilerine ilişkin ve diğerlerine ilişkin beklenti farklarının azaldığını birçok farklı faktöre bağlı olarak yetişkinlerin öğrencilerden daha iyimser oldukları bulunmuştur.

Bu sonuç ise öğrencilerin tümünü olumlu ya da olumsuz etkileyebilecek olan ortak nedenleri akla getirmektedir. Üniversiteden mezun olduktan sonraki sürece ilişkin belirsizliklerin olması, yine bazı imkânlarla, ciddi sınavlardan geçerek ulaşılabilir olacak olması, tüm öğrencilerin iyimserlik puanlarını benzer bir şekilde etkilemiş olabilir. Bu durumda aynı zamanda sıkıntılı bir sürece dayana üniversite eğitimi ve sonrasındaki zorluklar hiçbir grubun daha fazla iyimser olmasına izin

vermiyor olabilir. Bu açıdan daha farklı çalışmalarla, gelecek kaygısı, iyimserlik, benlik saygısı gibi değişkenlerin etraflıca ele alınması yerince olacaktır.

*Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Kontrol Odağı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Araştırmanın sonucundan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerin yaş değişkeni açısından kontrol odağı puanları incelendiğinde, yaş grupları açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgulardan 19-21, 22-24 ve 24 yaş üstü yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin benzer kontrol odağına sahip oldukları tespit edilmiştir. Kontrol odağı puanları ile yaş değişkeni arasında önemli bir farkın bulunmamasına ise üniversite öğrencilerinin sahip oldukları kişilik özelliklerini çok önceden oluşturmalarına ve daha sonraki yıllarda da bunu değiştirmemeleri ile açıklanabilir.

Literatürde araştırmamızı destekleyen Erkmen ve Çetin (2010) yaptığı çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin kontrol odağı düzeylerini bazı değişkenlere göre karşılaştırdığı araştırmasında 30 yaş ve altı, 31-35 yaş arası, 36 yaş ve üzeri olmak üzere yaş değişkeni 3 grup olarak incelenmiştir. Yapılan karşılaştırma sonucunda kontrol odağı puanının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca bu araştırmada yaş değişkenine göre farklılık olmaması araştırmaya dâhil edilen kişilerin benzer eğitim almış olmaları ve belirli sorumluluk üstlenmiş olmalarına bağlanmıştır. Tümkaya (2000) ilköğretim öğretmenlerin, Çolak (2006) Meslek Lisesi Makine Bölümü öğretmenlerinin kontrol odağı puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklı olmadığını bildirmişlerdir. Bu bulgulardan farklı olarak üniversite ve üstü öğretim kademelerinde öğrenci olan kişilerde yapılan araştırmada, 25-30, 31- 40, 41 ve üzeri yaş gruplarının 17-24 yaş grubundakilere göre daha iç kontrol odaklı oldukları tespit edilmiştir (Nunn, 1994).

#### **IV. 4. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ve Diğer Araştırma Değişkenleri Üzerinde Eğitim Alınan Fakülte Farklılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

##### *Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Alınan Fakülte Farklılığına Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Araştırmanın sonucundan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin eğitim alınan fakülte değişkenine göre, psikolojik sağlık puanları incelendiğinde, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Eğitim Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesindeki üniversite öğrencilerinin eğitim alınan fakülte değişkenine göre benzer psikolojik sağlık puanları tespit edilmiştir

Bu bulgu literatürde ki bazı araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Dayıoğlu (2008), çalışmasında üniversite giriş sınavına katılacak adayların psikolojik sağlık puanlarının okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Fakat Kemer'in (2006) çalışmasında üniversiteye giriş sınavına giren Anadolu Lisesi, Süper Lise ve Özel Okullardan gelen öğrencilerin Düz liselerdeki öğrencilere göre benlik saygısının ve umut düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

##### *Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Alınan Fakülte Farklılığına Göre Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Farklı programlarda öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puanının Fen Edebiyat ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puanından yüksektir.

Eğitim Fakültesindeki öğrencilerin yaşam doyumlarının fazla olması bu öğrencilerin benlik saygısı puanlarının fazla olmasına bağlanabilir. Öğrencinin benlik

saygısının yüksek olması, Eğitim Fakültesi öğrencilerin yaşamdan aldıkları doyumun yüksek çıkmasında etkili olabileceği düşünülebilir.

Eğitim fakültesinin hem yaşam doyumunu, hem de benlik saygısı puanlarının yüksek çıkması eğitim fakültesi öğrencilerin üniversite lisans eğitiminin bitiminde, mesleğe atılma konusunda kısmen daha net yol alışlarının olmasına bağlanabilir. Eğitim fakültelerinin hangi kuruma ve hangi statüde meslek elemanı yetiştireceği büyük ölçüde belirgin iken, Fen- Edebiyat Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi mezunu öğrencilerin gerek lisans eğitiminden sonra hangi mesleği icra edecekleri, gerek bu mesleğe hangi yollarla ulaşacağı çok fazla çeşitlilik arz etmektedir. Bu çeşitlilik ve belirsizlik zenginlik ve daha fazla fırsat olarak yorumlanabileceği gibi, daha zor ve belirsiz bir gelecek anlamına da gelebilmektedir. Bu nedenle, belirsizliğin öğrencilerin tamamında sıkıntı oluşturduğu ve kendilerini iyi hissetme ve yaşamdan doyum elde etme konusunda bir engel olabildiği şeklinde yorumlanabilir.

#### *Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Alınan Fakülte Farklılığına Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak, üniversite öğrencilerinin eğitim alınan fakülte değişkenine göre, benlik saygısı puanları incelendiğinde, anlamlı bir farklılık görülmektedir. Elde edilen bulgular Eğitim Fakültesi öğrencilerinin Fen Edebiyat Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerden daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir.

Ülkemizde genellikle akademik başarıları daha yüksek olan lise öğrencileri Fen Liselerinden sonra daha çok Anadolu Öğretmen Liselerine yerleşmektedir. Anadolu öğretmen Lisesinden mezun olan öğrenci genellikle Lisans Yerleştirme Sınavı sonucunda Eğitim Fakültelerine yerleştirilmektedir. Bunda en büyük etken sınav sonucunda aldıkları ek puandır. Ancak Anadolu Öğretmen Liselerine başlangıçta daha başarılı öğrencilerin alındığı akılda tutulmalıdır. Dolayısıyla akademik başarıları yüksek olan bu öğrenciler, lisedeki eğitimlerinin sonucu olarak da, bir

bakıma öğretmen mesleğine hazırlanan aday olmalarından da dolayı Eğitim Fakültesine yönlendirilmektedir. Bu öğrencilerde gerek Anadolu Öğretmen Liselerinde, gerek üniversite sınavında daha yüksek üniversite giriş puanı alarak, ispatlanmış başarılarla ilerlediği hissini verecektir. Benlik saygısının en önemli kaynaklarından biri olan başarı ve başarıma deneyimleri doğal olarak bu öğrencilerin lehine işlemiş olabilir.

Bu öğrencilerin kendilerini başarıyı ispatlama ve gelecek konusunda kısmen daha güvencede hissetme açısından avantajlı olması anlamına gelebilir. Bütün bunların sonucunda, kendini daha fazla iyi hisseden, yaşam doyumunu daha yüksek olan, kendini olaylama, takdir etme düzeyi yüksek olan bir durum söz konusu olabilir.

Bu düşünceyi destekler bir çalışma Arıca ve Dilmaç (2003), tarafından gerçekleştirilmiştir. Söz konusu araştırmada, Psikolojik Danışma ve Rehberlik anabilim dalında öğrenim görmekte olan öğrencilerin, okumuş oldukları anabilim dalı ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır. Elde edilen bu bulguda araştırmamızın bulgusunu destekler niteliktedir. Dilmaç ve Ekşi (2008) Meslek Yüksek Okullarında öğrenim görmekte olan öğrencilerin yaşam doyumunu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma sonucunda farklı programlarda öğrenim görmekte olan öğrencilerin benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çiğdemoğlu, (2006) farklı lise türlerindeki lise birinci sınıf öğrencilerinin akran baskısına uğrama düzeyleri, benlik saygısı düzeyleri ve dışadönüklük kişilik özellikleri incelediği çalışmasında Genel Lise öğrencilerinin, Kız Meslek Lisesi ve Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olduğunu bulmuştur. Erol (2000), araştırmasında Genel Lise ve Endüstri Meslek Lisesine devam eden 15-16 yaşlarındaki çalışan gençlerin benlik saygısı düzeylerini karşılaştırmıştır. Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin, Genel Liseye devam eden öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bütün bu sonuçlar, okulların başarı düzeyine ve okulların toplumün gözündeki statüsüne göre, eğitim alan öğrencilerin kendine değer biçmekte olduğunu göstermektedir.

*Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Alınan Fakülte Farklılığına Göre İyimserlik Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin öğrenim görülen fakülte değişkenine göre, iyimserlik puanları incelendiğinde, anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmaya dâhil olan Eğitim Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesinde ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin benzer düzeyde iyimserlik sergiledikleri tespit edilmiştir. Bu bulgunun aksine Çalık (2008) ilköğretim öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile okulla yönelik algılarının incelenmesini içeren betimsel çalışmasında iyimserlik puan ortalamaları okul tiplerine göre anlamlı bir farklılık olduğunu ifade etmiştir.

Fakülte değişkenine ilişkin farklılığın bulunmaması Eğitim Fakültesinde, Fen-Edebiyat Fakültesinde ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin fakültelerde sahip oldukları şartların, personel, öğretmen sayısının yeterliliğinin, derslerde farklı ve yeterli araç gereç kullanılmasının onların yaşantılarına zenginlik katmakta, bu da onların fakültele karşı bakış açısında eşit oranda daha iyimser bir tavır sergilemelerine neden olabilir. Ayrıca üniversitedeki öğrencilerinin çoğunun geleceğe dair iş bulamama endişesi taşıması, okuduğu bölümden iş sahibi olamama, olumsuz ve umutsuz kariyer beklentisi içinde olması öğrencilerin iyimserliklerinin benzer düzeyde olumsuz etkilenmesi beklenen bir sonuçtur.

*Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Alınan Fakülte Farklılığına Göre Kontrol Odağı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu*

Araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak, üniversite öğrencilerinin eğitim alınan fakülte değişkenine göre, kontrol odağı puanları incelendiğinde, anlamlı bir farklılık görülmektedir. Elde edilen bulgular İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin Fen Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerden daha yüksek kontrol odağına sahip olduğunu göstermektedir.



Buna göre İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin kontrol odağı puanları, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı derecede daha yüksektir. Kontrol odağı ölçeğinden ne kadar yüksek puan alırsa, o kadar dışsal kontrol durumu söz konusu olacağından, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin, Eğitim Fakültesi öğrencilerinden daha çok dış kontrol odaklı oldukları anlaşılmaktadır. Diğer bir deyişle, Eğitim Fakültesi öğrencileri daha fazla iç kontrol odaklıdır. Nitekim olumlu bakış açısına sahip, karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelebileceği inancına sahip, yaşamdan doyum alan, geleceğe umutla bakan benlik saygısı ve yaşam doyumunu yüksek olan Eğitim Fakültesi öğrencilerinin iç kontrol odağı puanının yüksek olmasının bu sonucun çıkmasında etkili olabileceği düşünülebilir.

Ülkemizde Erol (2000) yapılan araştırmasında, Genel Lise ve Endüstri Meslek Lisesine devam eden 15-16 yaşlarındaki çalışan gençlerin benlik saygısı düzeylerini ve kontrol odaklarını karşılaştırmıştır. Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin, Genel Liseye devam eden öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve Genel Liseye giden öğrencilere göre daha iç kontrol odaklı oldukları sonucuna ulaşmıştır.

## BÖLÜM V

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular bağlamında ulaşılan sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlara ilişkin olarak geliştirilen öneriler sunulmuştur.

#### V. 1. SONUÇLAR

Araştırmada öncelikle, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının psikolojik sağlamlığı yordama gücüne bakılmıştır. Bunun yanı sıra, psikolojik sağlamlığın bu değişkenlerle ilişkisine ve psikolojik sağlamlık açısından cinsiyet, yaş ve fakülte bazında bir farklılığın olup olmadığına bakılmıştır. Bu bağlamda elde edilen sonuçlar şöyledir;

- 1- Araştırma kapsamında ele alınan yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı değişkenleri, psikolojik sağlamlığı yordamada bir bütün olarak anlamlı bir katkısının olduğu ortaya konmuştur.
- 2- Araştırma kapsamında, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı arasındaki ilişkinin gücü incelendiğinde ise, psikolojik sağlamlıkla bütün değişkenler arasında istatistiki olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak bu bağlamda ortaya çıkan korelasyon orta ya da düşük düzeydedir.
- 3- Psikolojik sağlamlığı yordama gücü açısından, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı, psikolojik sağlamlığı açıklayan modele ayrı ayrı dahil edildiğinde ise, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserliğin psikolojik sağlamlığın açıklanmasına tek başlarına anlamlı bir katkı sunmalarına karşılık, kontrol odağının anlamlı bir katkısı olmadığı anlaşılmıştır.

- 4- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı puanlarının, cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran analiz göre, söz konusu özellikler açısından cinsiyete özgü bir farkın olmadığı anlaşılmıştır.
- 5- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı puanlarının, yaş grupları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran analiz göre, söz konusu özellikler açısından yaşa bağlı bir farkın olmadığı anlaşılmıştır
- 6- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik, kontrol odağı puanlarının, eğitim alınan fakülte açısından bir farkının olup olmadığı da araştırılmıştır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte açısından psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı farklılıkların olduğu anlaşılmıştır. Bunun yanında Eğitim Fakültesi öğrencileri, diğer her iki fakültedeki öğrencilerden daha yüksek bir yaşam doyumuna sahiptir ve bu fark istatistikî olarak anlamlı bulunmuştur. Fakülteler açısından bir başka farklılık ise, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin, Eğitim Fakültesi öğrencilerinden daha çok, dış kontrol odaklı oldukları olduklarıdır.

## V. 2. ÖNERİLER

### Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Araştırmanın belirtilen bulgularına dayalı olarak, üniversite öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği araştırmada uygulamaya dönük çalışmalarda katkı sağlayacağı düşüncesiyle aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

- Üniversite döneminin ergen kimliğinden yetişkin kimliğine geçiş aşamasında olduğu ve bu dönemin kendine özgü bazı riskleri barındırdığı göz önüne alınarak, bu dönem özgü psikolojik sağlamlığı artırıcı programlar yürütülmesi uygun olacaktır.

- Araştırma kapsamında psikolojik sağlamlıkla ilişkisi araştırılan değişkenlerin tamamı olumlu özelliklerdir ve hepsinin hem kendi aralarında, hem de psikolojik sağlamlık ile anlamlı bir ilişkisi söz konusudur. Bu nedenle, bu boyutların herhangi biriyle ilgili yapılan bir çalışma, diğerlerine de olumlu yansıtacaktır. Bu bağlamda, tek tek konular bağlamında da psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi yoluna gidilebilecektir.
- Psikolojik sağlamlık riskli durumlarda koruyucu bir psikolojik özellikse de, yüksek risk durumlarında etkisinin yetersiz olacağı bilinmektedir. Bu nedenle özellikle yüksek risk altındaki üniversite öğrencileri tespit edilip belli bir denge haline gelinceye kadar desteklenmesi ve ardından psikolojik sağlığını artırıcı çabaların desteklenmesi yerinde olacaktır. .
- Birey bir sıkıntıyla karşılaştığına, psikolojik sağlamlıklarını arttırmak adına yapılacak çalışmalarda aile, arkadaş, akranlar, önemli diğerleri, psikolojik danışmanlar, öğretmenler ve idareci kişilerle daha olumlu ilişki kurmaları önerilmektedir. Üniversite ortamındaki taraflar arasında güvene dayalı, destekleyici bir ortamın oluşturulması, psikolojik sağlamlığı arttırmaya katkı yapacaktır.

#### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

- Psikolojik sağlamlık ile ilgili daha çok koruyucu faktörlerden bazılarını araştıran bir plan ile ilerlenmiştir. Psikolojik sağlamlığın daha iyi anlaşılabilmesi için, başka çalışmalarda, Türk kültürüne ilişkin risk faktörlerine de odaklanan çalışmaların yürütülmesi yerinde olacaktır.
- Psikolojik sağlamlığın gelişimsel süreç içinde nasıl bir değişime uğradığını görebilmek için, boylamsal çalışmalara ya da farklı yaş gruplarında, geniş örneklem gruplarıyla yeni çalışmaların planlanması önerilebilir.
- Üniversite öğrencilerinin, benlik saygısı, yaşam doyumu, kontrol odağı ve iyimserlikten farklı olarak psikolojik sağlamlığı yordamaya katkıda

bulunması muhtemel, diğer bağımsız değişkenlerle ilişkisine ve katkılarının ne olduğunun bakılması önerilebilir.

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen koruyucu ve risk faktörlerini inceleyen geniş örneklem gruplu deneysel araştırmaların yapılması önerilebilir.
- Psikolojik sağlamlık ifadesi sadece eğitim alanında değil, sağlık, askeri ve farklı alanlarda da araştırmaların yapılması sağlanabilir. Bunun yanında, farklı meslek gruplarının (örneğin, doktor, asker, polis vb. ) psikolojik sağlamlığına bakılabilir.

## KAYNAKÇA

- Aksoy, C. A. (1992). *Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arıca, T. ve Dilmaç, B. (2003). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin bir takım değişkenler açısından benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 1-7.
- Arıca, O. T. ve Onur, V. (1997). *Sınıf öğretmeni adayı üniversite öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin görüşleri ve çeşitli değişkenler açısından benlik saygısı düzeyleri arasındaki farkın incelenmesi*. IV. Ulusal Eğitim Bilimler Kongresi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi. 10-12 Eylül.
- Avcı, D. (2009). *Öğrenilmiş iyimserlik eğitim programının 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin iyimserlik düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). *Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. <http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/123/sayi14.htm>. (09.04.2009)
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, G. ve Tezer, E. (1997). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 26, (6-7).

- Bahadır, E. (2008). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin Psikolojik sağlamlık düzeyleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Balcı, K. M. ve Yılmaz, M. (2004) . İletişim beceri eğitiminin öğrencilerin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerine etkisi. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, Malatya.
- Baldwin, S. A. ve Hoffmann, J. P. (2001). The dynamics of self-esteem: A growth curve analysis. *Journal Of Youth Adolescence*, 31, 101- 113.
- Banyard, V. L. (1999). The impact of childhood sexual abuse and family functioning on four dimensions of women's later parenting. *Child Abuse ve Neglect*, 1095-1107.
- Başkara, S. V. (2002). *Özsaygının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bayraktar, G. (2008). Türkiye'deki iç göçün ergenlerin uyumundaki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19 (2): 167-176.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. San Francisco: WestEd Publishers.
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids*. <http://hopeworks.org/formation/documents/FosteringResiliency.pdf>, 20.03.2010
- Benson, P. L. (2002). Adolescent development in social and community context: A program of research. *New Directions for Youth Development*, 95.

- Block, J. ve Robins, R.W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 64, 909-923.
- Blocovich, J. Tomako, J. (1991). Measures of self esteem. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, 56-62.
- Brody, G. H., Stoneman, Z. ve Flor, D. (1996). Parental religiosity, family processes, and youth competence in rural, two-parent African-American families. *Developmental Psychology*, 32, 696-706.
- Brom, D. ve Kleber, R. J. (2009). *Resilience as the capacity for processing traumatic experiences*. In: D. Brom, R. Path-Horenczyk ve J. D. Ford (Eds.), *Treating traumatized children: Risk, resilience and recovery* (133-149). New York: Routledge.
- Bonnano, G. ve diğr. (2009). Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the September 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17 (3), 181-186.
- Campbell, C. ve Bowman, P. (1993). The fresh start support clup: small-group counseling for academically retained children. *Elementary School Guidance and Counseling*, 27, 172-185.
- Carver, C.S. (2002). *Negative affects deriving from the behavioral activation system*. Manuscript under review.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.



- Chatman, S.(2006). *Analysis of response bias in UCUES 2006*. Unpublished paper, Center for studies in Higher Education, University of California, Berkeley.
- Cicchetti, D. ve Toth, S. L. (1998). Perspectives on research and practice in development psychopathology, *Handbook of Child Psychology*, 5, 479-583.
- Cicchetti, D., ve Lynch, M. (1993). Toward an ecological/transactional model of community violence and child maltreatment: Consequences for children's development. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 56, 96-118.
- Clark, T. E. (1995), Small-sample properties of estimators of nonlinear models of covariance structure, *Research Working Paper*, 95-1.
- Cohn, M. A., Fredrickson B, L., Brown S. L., Mikels J.A., ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *American Psychological Association*. 9(3), 361–368.
- Collishaw, Stephan ve diğerleri (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: Evidence from a community sample. *Child Abuse and Neglect*, 31, 217-229.
- Connell, J. P., Spencer, M. B. ve Aber, J. L. (1994). Educational risk and resilience in african-american youth: Context, self, action, and outcomes in school. *Child Development*, 65(2), 493-506.
- Connor, K. M., ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale. *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.

Crocker, J. ve Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Çakır, Ö. (2009). Çalışma yaşamında öğrenilmiş güçlülük ve iş stresi ile başa çıkmada Rolünü belirlemeye yönelik bir araştırma, 17. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 21-23 Mayıs, Eskişehir.

Çalık, E. (2008). *İlköğretim öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin ve okula ilişkin algılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çeçen, A. R. ve Koçak, E. (2007). Deneysel bir çalışma: İlköğretim II. kademe öğrencilerine uygulanan benlik saygısı programını öğrencilerin benlik saygısı üzerindeki etkisi. *Eurasion Journal of Educational Reserarch*, 27, 59-68.

Çiğdemoğlu, S. (2006). *Lise I. sınıf öğrencilerinin akran baskısı, özsaygı ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin okul türlerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çolak, E. (2006). Meslek lisesi makine bölümü öğretmenlerinin denetim odaklarının medeni durum, yaş, anne ve babanın eğitim düzeyi değişkenleri açısından incelenmesi. *Edu:7*, (2). 1.

Çuhadaroğlu, F. (1985). *Gençlerde benlik saygısı ile ilgili bir araştırma*. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Bilimleri Kongresi, Mersin.

Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived social support and gender*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Dekovic, M. (1999). Parent-adolescent conflict: Possible determinants and consequences. *International Journal of Behavioral Development*, 23: 977-1000.
- Demir, N. (1998). *Stresle başa çıkma stratejileri ile denetim odağı arasındaki ilişki: Bir grup lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Demirtaş, A. ve Dönmez, A. (2006). Yakın ilişkilerde kıskançlık: Bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 181-191.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam veya yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki, *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiri Özetleri İnönü Üniversitesi, Malatya*.
- Dikmen, A. A. (1995). *Kamu çalışanlarında iş doyumunu ve yaşam doyumunu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279-287.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

- Dönmez, M. M. (2007). *Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre yaşam doyumu ve duygularını ifade etme eğilimlerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dumont, M ve Provost, M, A. (1999). Resilience in adolescents: protective role of social support, coping strategies, self-esteem and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Elder, G., Nguyen, T.V. ve Caspi, A. (1985). Linking family hardship to children's lives. *Child Development*, 56, 361-375.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (Sağlamlık)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Er, G. (2009). *Ailesi parçalanmış olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin akademik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erman, K. Şahan, A. ve Can, S. (2008). *Sporcu Bayan ve Erkeklerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. <http://www.bilalcoban.com/index>, adresinden 28 Nisan 2011.2011 tarihinde indirilmiştir
- Erkmen, N. ve Çetin, M. Ç. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin denetim odağının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 211-223.
- Erol, E. (2000). *15-16 yaşları arasındaki çalışan, resmi lise ve endüstri meslek lisesine devam eden gençlerin özsaygı düzeyleri ve denetim odaklarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Fassig, E. R. (2004). Attachment and resilience as predictors of adjustment to college in college freshmen. *The Sciences and Engineering*, 64 (7), 20-35.
- Fergus S. ve Zimmerman M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu Rev Public Health*, 26, 131-1321.
- Finn, J. D. ve Rock, D. A. (1997). Academic success among students at risk for school failure. *Journal of Applied Psychology*, 82 (2), 221-234.
- Fine, M. A. ve Schwebel, A. I. (1991). *Resiliency in black children from single parent families*. In W. A. Rhodes, W. K. Brown (Eds.), *Why Some Children Succeed Despite the Odds* ( pp. 23-40 ). New York: Praeger Publishers.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik Saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stiller açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Howard, S. ve Johnson, B. (2000). What makes the difference? Children and teachers talk about resilient outcomes for children "At risk". *Educational Studies*, 3, 26.
- Galli, N. A. (2005). *Bouncing Back From Adversity: An Investigation Of Resilience In Sport*. Master of Science. Miami University. Physical Education, Health, and Sport Studies.
- Garnezy, N. ve Streitman, S. (1974). Children at risk: The search for the antecedents of schizophrenia: Conceptual models and research methods. *Schizophrenia Bulletin*, 8, 14-90.

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

Genç, E. (2000). *Öğretmenlerde denetim odağının problem çözmeye yönelik yaratıcılıklarıyla ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Gilligan, R. (2001). *Promoting Resilience: A resource guide on working with children in the care system*. London: British Agencies for Adoption and Fostering.

Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi O.D.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28, 113- 126.

Glantz, M. D. ve Sloboda, Z. (1999). *Analysis and reconceptualization of resilience*. In M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Eds.) *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp 17-83). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Goleman, D. (2002). *Primal Leadership: Realizing the power of emotional intelligence*. Boston, MA: Harvard Business School Publishing.

Gordon R, K. A. (1991). Infant and toddler resilience. *Early Childhood Education Research Journal*. Institute of Mental Health Initiatives. Resilience from a psychosocial perspective. A paper presented at the American Psychological Association Conference.

Gökden, K. N. (2007). *The role of self-esteem, hope and external factors in predicting resilience among regional boarding elementary school students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Greene, R. (2002). *Human behavior theory: A resilience orientation*. In R. Greene (Ed.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. (pp.1-28). Washington, DC: NASW Press.

Grotberg, E. (2001). Resilience programs for children in disasters. *Ambulatory Child Health*, 75-83.

Gürel, Ö. (2007). *Görme engelli ergenlerle gören ergenlerin benlik saygısı gelişimlerin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güleri, M. (1994). Üniversite ve işçi gençliğin gelecek beklentileri ve kötümserlik-iyimserlik düzeyleri. *Kriz Dergisi*, 6(1), 55-65.

Gün, Z. ve Bayraktar, F. (2008). Türkiye’de iç göçün ergenlerin uyumundaki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 167-176.

Güngör, A. (1989). *Öğrencilerin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Henderson, S. H., Hetherington, E. M., Mekoz, D. ve Reiss, D. (1996). *Stres Parenting, and adolescent psychopathology in nondivorced and stepfamilies: A within-family perspective*. In E. M. Hetherington, E. A. Blechman (Eds.), *Stress, Coping and Resiliency in Children and Families* (pp. 39-66). New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates, Inc.
- Irmak, Y, T. (2008). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler* Yayınlanmamış Doktora Tezi Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Issacs, J . A. (2003). *An investigation of attributes of school principals in relation to resilience and leadership practices*. Unpublished doctora thesis The Florida State University Collage of Education.
- Jones, J. L. (2003). I build resiliency: The role of the school media specialist school libraries worldwide. 9 (2), 90-99.
- Joseph, J. M. (1994). *The resilient child: preparing today's youth for tomorrow's world*. Cambridge, Massachusetts: Perseus Publishing.
- Kamya, H. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students. *Journal of Social Work Education*, 2, 231-241.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models, *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. 17-83.



- Kaptan, S. (1998). *Bilimsel Araştırmalar ve İstatistik Teknikleri*. Tek ışık Web Ofset.11. Baskı. Ankara.
- Kararırmak, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara.
- Kaya, N. G. (2007). *Yatılı ilköğretim bölge okulu ikinci kademe öğrencilerinde sağlamlığın içsel faktörlerini yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kemer, G. (2006), *Öz-Yeterlik, umut ve kaygının on birinci sınıf öğrencilerinin üniversite giriş sınavı puanlarını yordamadaki rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y. ve Temiz, A., (2010). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi (Hatay İli Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 1.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kıtano, M. K ve Lewis, R. B. (2005). Resilience and coping: Implications for gifted children and youth at risk. *Roeper Review*, 200-205.
- Korkut, F. (1991). *Yetiştirme yurdundaki öğrencilerle gestalt yaklaşıma dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygı ve denetim odağı üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Krovetz, R. (1998). *More than one sense per discourse*. Technical Report, Princeton, NJ. NEC Research Institute.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework*, Glantz, Meyer D. ve Johnson, Jeanette L. (Eds.) , *Resilience and Development. Positive Life Adaptations*, 1.179- 225, New York: Kluwer Academic Publishers.
- Kuzgun, Y. (1993). Türk eğitim sisteminde rehberlik ve psikolojik danışma. *Eğitim Dergisi*, 6, 3-8.
- Lamont, A. F., Richard, M. H. ve James, M. (2003). Effects of locus of control on African American High School seniors educational aspirations: Implications for preservice and inservice High School teachers and counselors. *High School Journal*, 87(1), 2-16.
- Lerner, J. (1999). The government as venture capitalist: The long-run impact of the SBIR program. *Journal of Business*, 72, 285–318.
- Lester, D. R. (1988) *Combinator graph reduction: a congruence and its applications*, D.Phil. Thesis, Technical Monograph PRG-73, Programming Research Group, Keble Rd, Oxford.

- Leontopoulou, S. (2006). Resilience of grek youth at an educational transition point: The role of locus of control and coping strategies as resources. *Social Indicators Research*, 76, 95–126.
- Leung, J. P. ve Leung, K. (1992). Life satisfaction, self-concept, and relationship with parents in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 653–665.
- Liem, A. K. D. (1999). Important developments in methods and techniques for the determination of dioxins and PCBs in foodstuffs and human tissues. *Trac-Trends In Analytical Chemistry*, 18 (7), 499-507.
- Luthans, F., Vogelgesang, G. R. ve Lester, P. B. (2006). Developing the psychological capital of resiliency, *Human Resource Development Review*. 5 (1), 25 44.
- Luthar, S. S., Doernberger, C. H., ve Zigler, E. (1993). Resilience is not a unidimensional construct: Insights from a prospective study of inner-city adolescents. *Development and Psychopathology*, 5, 703 – 718.
- Luthar, S. (2008). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 3, 600–616.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 3, 543-562.
- Luthar, S. S., ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857- 885.

- Luthar, S., Cushing, G. (1999). *Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience: An Overview*. In M.D. Glantz ve J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Luthar, S. S. ve Zelazo, L. B. (2003). *Research on resilience: An integrative review*. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 510–549. New York: Cambridge University Press.
- Maginness, A. (2007). *The development of resilience -A model*. PhD thesis University of Canterbury New Zealand.
- Major, B., Richards, C., Cooper, M. L., Cozarelli, C., ve Zubek, J. (1998). Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: An integrative model of adjustment to abortion. *Journal of personality and Social Psychology*, 74(3), 735-752.
- Martinek, Thomas J. ve Hellison, Donald, R. (1997). Fostering resiliency in undeserved youth through physical activity. *Quest*, 49, 34-49.
- Masten, A.S., Best, K.M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Masten,A., ve Braswell, L. (1991). *Developmental psychopathology: An integrative Framework for understanding behavior problems in children and adolescents*. In P.R. Matin (Ed.), *The handbook of behavior therapy and psychological science: An integrative approach*. 35-36.
- Masten, A. S. (1994). *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity*. In M.C. Wang ve E.W. Gordon (Eds.), *Educational*

- resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 53, 227-238.
- Masten, A.S. ve Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.
- Masten, A.S ve Powell, J.L. (2007). A resilience framework for research, policy and practice. In Luthar 2007, 155-80.
- Masten, A. S. ve Gewirtz, A. H. (2006). *Vulnerability and resilience in early child development*. Pages 22-43 in K. McCartney and D. A. Phillips, editors, *Handbook of early childhood development*. Blackwell, Malden, Massachusetts, USA.
- Masten, A. S., ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). *Resilience in development*. In C. R. Snyder ve S.J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- McKnight, C. G., Huebner, E. S., ve Suldo, S. M. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39, 677-687.
- Moran, P. B. ve Eckenrode, J. (1992). Protective personality characteristics among adolescent victims of maltreatment. *Child Abuse and Neglect*, 16, 743-754.
- Nowicki, S. ve Strickland, B. R. (1973). A locus of control scale for children.

*Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40 (1), 148-154.

Nunn, G. D., Nunn, S. J. (1993). Locus of control and school performance: Some implications for teachers. *Education*, 113 (4), 636-641.

Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin Psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve önleme çalışmaları'na sunulan bildiri.

Özgüven, E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.

Özbay, G. (1997). *Üniversite öğrencilerinin problem alanlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry*, 6(2): 72-74.

Pulley, M. L. ve Wakefield, M. (2001). *Building Resiliency: How to thrive in times of change*. Center for Creative Leadership. Greensboro.

- Rak, C. ve Patterson, L. (1996). Promoting resilience in at-risk children. *Journal of Counseling and Development*, 368-373.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, NY, ve Yockey, RD (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.
- Rhodes, W. A., ve Brown, W. K. (1991). *Introduction and review of the literature*. In W. A. Rhodes, W. K. Brown (Eds.), *Why some children succeed despite the odds* (pp. 1-5). New York: Praeger Publishers.
- Rich, G. J. (2003). The positive psychology of youth and adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 1-3.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Romano, J. L. ve Hage, S. M. (2000). Prevention, a call to action. *Counseling Psychologist*, 28(6), 854-856.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. Princeton.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 80, 1-28.
- Rotter, J. B., Change, J. E. ve Phares, E. J. (1972). *Applications of social learning theory of personality*. New York: Hold Rinehart and Winston.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Proctive factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.

- Rutter, M. (1987). *Parental mental disorder as a psychiatric risk factor*. In: Hales R, Frances A, editors. American Psychiatric Association annual review. Vol. 6. American Psychiatric Press, Inc.; Washington, DC: 1987. pp. 647–663.
- Saakvitne, K. W., Tennen, H., ve Affleck, G. (1998). Exploring thriving in the context of clinical trauma theory: constructivist self development theory. *Journal of Social Issues*, 54, 279-292.
- Sameroff A. J. ve Seifer, R. (1990). *Early contributors to developmental risk*. In J. E. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein, S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. 52-66.
- Sameroff, A. J. Seifer, R., Baldwin, A. ve Baldwin, C. (1993). Stability of intelligence from preschool to adolescence. *Child Development*, 64, 80-97.
- Savaşır, I., ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F. ve C. S. Carver (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies, *Health Psychology*, 4, 219–247.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism*. New York: A. A. Knopf.



- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş iyimserlik* (Çeviri. Akbaş, S) H.Y.B Yayınları.
- Shehu, J., ve Mokgwathi, M. M (2008) : Health locus of control and internal resilience factors among adolescents in Botswana: A case – control study with implications for physical education. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 30 (2), 95-105.
- Sills, L. C. ve diğr. (2006), Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin Psikolojik sağlımlıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Stewart, M., Reid, G. J. ve Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12 (1), 21-31.
- Steyn, S. T. (2006). *Resilience in adolescents: A psycho- educational perspective*. Master of Education with Specialisation in Guidance and Counseling University of South Africa.
- Tarter, R.E. ve Vanyukov M. (1999). *Re-visiting the validity of the construct of resilience*. In: Glantz MD, Johnson JL, editors. Resiliency and development: Positive life adaptations. Plenum; New York. pp. 85–100.
- Terzi, Ş. (2005). İyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *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.
- Tolor, A. (1978). Personality Correlates of the Joy Life. *Journal of Clinical Psychology*, 34, 671-676.
- Tümkiye, S. (2000). İlkokul öğretmenlerindeki denetim odağı ve tükenmişlikle ilişkisi. *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8,
- Werner, E. E. ve Smgth, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. ve R. Smith (1989). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister, and Cox.
- Williams, C. R. (2009). *Hope and first generation college students: An examination of academic success and persistence*. Yayımlanmamış Doktora Tezi University of Florida, Florida.
- Wolin, S. J. ve Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books.
- Wyman, P, A., Cowen, E. L., Work, W. C, Hoyt-Meyers, L., Magnus, K. B. ve Fagen, D. B. (1999). Caregiving and developmental factors differentiating

young at-risk urban children showing resilient versus stress-affected outcomes: A replication and extension. *Child Development*, 70, 645-659.

Valentine, L. ve Feinauer, L. (1993). Resilience factors associated with female survivors of childhood sexual abuse. *The American Journal of Family Therapy*, 3, 216-224.

Vanderbilt, A.E. (2010). *Psychological, cognitive and psychological protective factors and the absence of antisocial behavior in a longitudinal study of low income boys*. Unpublished Doctorate Thesis, University of Pittsburgh.

Yalım, D. (2007). *First year college adjustment: The role of coping, ego resiliency, optimism and gender. Üniversite öğrencilerinin uyumu: Psikolojik Sağlık, Basa Çıkma, İyimserlik ve Cinsiyetin Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yaşar, V. (2006). *Farklı liselerde öğrenim görmekte olan 16-18 yaş grubundakim öğrencilerin denetim odağı düzeyleri ile bazı kişilik özelliklerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinde öznel iyi olma psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yeşilyaprak, B. (2002) Üniversiteye devam eden ve etmeyen bir grup gencin psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, 18.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayıncılık, İstanbul.

- Yılmaz, Z. (1996). *Girişimcilik açısından endüstri meslek lisesi son sınıf öğrencilerinin yaratıcı düşünme ve denetim odağı özelliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi. İstanbul.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yumşak, Ş. (2004). *Görme ve ortopedik engelli ergenlerin özsaygı düzeyleri ile kendilerine yönelik toplumsal tutumları algulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yücalan, Ö. (2007). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinin bazı değişkenler ve baskın ben durumları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Zaslow, M. J. ve Takanishi, R. (1993). Priorities for research on adolescent development. *American Psychologist*, 48 (2), 185-192.

**EKLER**

**EK I:** KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**EK II:** KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ ÖLÇEĞİ

**EK III:** YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

**EK IV:** ROSENBERG BENLİK SAYGI ÖLÇEĞİ

**EK V:** YAŞAM YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ

**EK VII:** ROTTER İÇ DIŞ KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ

**EK VIII:** MUĞLA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNDEN ARAŞTIRMA İÇİN

ALINAN OLUR

**EK I**

**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

1. Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )
2. Yaşınız:
3. Fakülteniz:
4. Bölümünüz:

## EK II

## KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ ÖLÇEĞİ

**Yönerge:** Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice koyunuz. Ölçek her bir ifade için "HIÇ KATILMIYORUM"dan- "TAMAMEN KATILMIYORUM" a kadar yayılan YEDİ dereceli bir değerlendirme yapmanızı gerektirmektedir. Her ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu yan tarafta verilen derecelendirme kısmında, uygun ifade doğrultusunda işaretleyiniz. İşaretlerin geçek durumu yansıtması şartı ile uygun rakamın üstüne çarpı konması, yuvarlak içine alınması ya da üzeri çizilmesi gibi tarz farklılıklarının hiçbir önemi yoktur.

No	Madde							
		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Yaptığım planlara uyarım	1	2	3	4	5	6	7
2	İşlerin bir şekilde üstesinden gelirim	1	2	3	4	5	6	7
3	Bir başkasından çok kendine güvenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Bir şeylere ilgili olmak benim için önemlidir	1	2	3	4	5	6	7
5	Gerektiğinde kendi başıma ayakta kalabilirim	1	2	3	4	5	6	7
6	Hayatta başardıklarımın gurur duyarım	1	2	3	4	5	6	7
7	Genellikle ileriye dönük düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
8	Kendimle barışık biriyim	1	2	3	4	5	6	7
9	Zaman içinde birçok şeyi yapabileceğimi düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
10	Kararlı biriyim	1	2	3	4	5	6	7
11	Olayların ayrıntılarını genellikle merak etmem	1	2	3	4	5	6	7
12	İşleri zamanında yaparım	1	2	3	4	5	6	7
13	Disiplinli biriyim	1	2	3	4	5	6	7
14	Birçok şeyle ilgili biriyim	1	2	3	4	5	6	7
15	Çoğu zaman gülecek bir şey bulurum	1	2	3	4	5	6	7
16	Zor durumlarda, kendime olan güvenim bana güç verir	1	2	3	4	5	6	7
17	Zor durumlarda insanların genellikle güvenebileceği biriyim	1	2	3	4	5	6	7
18	Genellikle bir duruma değişik açılardan bakabilirim	1	2	3	4	5	6	7
19	İstesem de istemesem de bazen yapmak istediğim/istemediğim şeylere kendimi ayarlarım	1	2	3	4	5	6	7
20	Hayatımın bir anlamı vardır	1	2	3	4	5	6	7
21	Hakkında bir şey yapamayacağım konulara takılıp	1	2	3	4	5	6	7

22	Zor bir durumdaysam genellikle bir çıkış yolu bulabilirim	1	2	3	4	5	6	7
23	Yapmak zorunda olduklarım için yeterli enerjiye sahibimdir	1	2	3	4	5	6	7
24	Beni istemeyen insanların olması benim için problem değildir	1	2	3	4	5	6	7



## EK III

## YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

**Yönerge:** Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice koyunuz. Ölçek her bir ifade için “HİÇ BANA UYGUN DEĞİL”den- “ÇOK UYGUN” a kadar yayılan YEDİ dereceli bir değerlendirme yapmanızı gerektirmektedir. Her ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu yan tarafta verilen derecelendirme kısmında, uygun ifade doğrultusunda işaretleyiniz. İşaretlerin geçek durumu yansıtması şartı ile, uygun rakamın üstüne çarpı konması, yuvarlak içine alınması ya da üzeri çizilmesi gibi tarz farklılıklarının hiçbir önemi yoktur.

No	Madde	HİÇ bana uygun değil	Uygun değil	Biraz bana uygun değil	Ne uygun ne uygun Değil	Biraz uygun	Uygun	Çok uygun	Kesinlikle baba uygun
1	Yaşam koşullarım çok iyi	1	2	3	4	5	6	7	
2	Yaşamım bir çok yönüyle ideallerime yakın	1	2	3	4	5	6	7	
3	Yaşamımdan hoşnutum	1	2	3	4	5	6	7	
4	Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim	1	2	3	4	5	6	7	
5	Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim	1	2	3	4	5	6	7	

## EK IV

## ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

**Yönerge:** Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice koyunuz. Ölçek her bir ifade için “KESİNLİKLE KATILMIYORUM”dan- “TAMAMEN KATILIYORUM” a kadar yayılan DÖRT dereceli bir değerlendirme yapmanızı gerektirmektedir. Her ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu yan tarafta verilen derecelendirme kısmında, uygun ifade doğrultusunda işaretleyiniz. İşaretlerin geçek durumu yansıtması şartı ile, uygun rakamın üstüne çarpı konması, yuvarlak içine alınması ya da üzeri çizilmesi gibi tarz farklılıklarının hiçbir önemi yoktur.

No	Madde	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum	1	2	3	4
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim	1	2	3	4
4	Bende diğer insanların bir çoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim	1	2	3	4
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum	1	2	3	4
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim	1	2	3	4
7	Genel olarak kendimden memnunum.	1	2	3	4
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	1	2	3	4
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum	1	2	3	4
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4

## EK V

## YAŞAM YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ

**Yönerge:** Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice koyunuz. Ölçek her bir ifade için “KESİNLİKLE KATILMIYORUM”dan- “KESİNLİKLE KATILYORUM” a kadar yayılan BEŞ dereceli bir değerlendirme yapmanızı gerektirmektedir. Her ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu yan tarafta verilen derecelendirme kısmında, uygun ifade doğrultusunda işaretleyiniz. İşaretlerin geçek durumu yansıtması şartı ile, uygun rakamın üstüne çarpı konması, yuvarlak içine alınması ya da üzeri çizilmesi gibi tarz farklılıklarının hiçbir önemi yoktur.

Madde	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Ne olacağını önceden kestirebildiğim durumlarda hep en iyi sonucu beklerim	1	2	3	4	5
2. Kolayca gevşeyip rahatlayabilirim.	1	2	3	4	5
3. Bir işimin ters gitme olasılığı varsa mutlaka ters gider.	1	2	3	4	5
4. Herşeyi hep en iyi tarafından alırım.	1	2	3	4	5
5. Geleceğim konusunda hep iyimserimdir	1	2	3	4	5
6. Arkadaşlarımla birlikte olmaktan hoşlanırım	1	2	3	4	5
7. Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir	1	2	3	4	5
8. İşlerin istediğim gibi gideceğini neredeyse hiç beklemem.	1	2	3	4	5
9. Hiçbir şey benim istediğim yönde gelişmez.	1	2	3	4	5
10. Moralim öyle kolay kolay bozulmaz.	1	2	3	4	5
11. Her kötü olayda iyi bir yan bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
12. Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam.	1	2	3	4	5

## EK VII

### ROTTER İÇ-DIŞ KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ

**Yönerge:** Bu anket, toplumumuzdaki bazı önemli olayların insanları etkileme biçimini bulmaya amaçlamaktadır. Bu aynı zamanda kişilerin bu konularla ilgili kişisel düşüncelerini almaktır. Her maddede “a” ya da “ b” harfiyle gösterilen iki seçenek bulunmaktadır. Lütfen, her seçenek çiftinde sizin kendi görüşünüze göre gerçeği yansıttığına en çok inandığınız cümleyi (yalnız bir cümleyi) seçiniz.

1. a) Ana babaları çok fazla cezalandırdıkları için çocuklar çok problemlili oluyor.  
b) Günümüz çocuklarının çoğunun problemi, ana-babaları tarafından aşırı serbest bırakılmalarıdır.
- 2.a) İnsanların yaşamındaki mutsuzlukların çoğu biraz da şanssızlıklarına bağlıdır.  
b) İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.
3. a) Savaşların başlıca nedenlerinden biri, halkın siyasetle yeterince ilgilenmemesidir.  
b) İnsanlar savaşı önlemek için ne kadar çaba harcarsa harcasın, her zaman savaş olacaktır.
4. a) İnsanlar bu dünyada hak ettikleri saygıyı er geç görür.  
b) İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz.
5. a) Öğretmenlerin öğrencilere haksızlık yaptığı fikri saçmadır.  
b) Öğrencilerin çoğu, notların tesadüfi olaylardan etkilendiğini fark etmez.
6. a) Koşullar uygun değilse insan başarılı bir lider olamaz.  
b) Lider olamayan yetenekli insanlar, fırsatları değerlendirememiş kişilerdir.
7. a) Ne kadar uğraşsanız da bazı insanlar sizden hoşlanmazlar.  
b) Kendilerini başkalarına sevdiremeyen kişiler, başkalarıyla nasıl geçinileceğini bilmeyenlerdir.

8. a) İnsanın kişiliğinin belirlenmesinden en önemli rolü kalıtım oynar.  
b) İnsanların nasıl biri olacaklarını kendi hayat tecrübeleri belirler.
9. a) Bir şey olacaksa eninde sonunda olduğuna sık sık tanık olmuşumdur.  
b) Ne yapacağıma kesin karar vermek kadere güvenmemekten daima daha iyidir.
10. a) İyi hazırlanmış bir öğrenci için, adil olmayan bir sınav hemen hemen söz konusu olamaz.  
b) Sınav sorulan derste işlenenle çoğu kez o kadar ilişkisiz oluyor ki çalışmanın anlamı kalmıyor.
11. a) Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda ya hiç ya da çok küçük payı vardır.  
b) İyi bir iş bulmak, temelde, doğru zamanda doğru yerde bulunmaya bağlıdır.
- 12- a) Hükümetin kararlarında sade vatandaş da etkili olabilir  
b) Bu dünya güç sahibi birkaç kişi tarafından yönetilmektedir. Ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur.
- 13- a) Yaptığım planları yürütebileceğimden hemen hemen eminimdir.  
b) Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü birçok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.
14. a) Hiçbir yönü iyi olmayan insanlar vardır.  
b) Herkesin iyi bir tarafı vardır.
15. a) Benim açımdan istediğimi elde etmenin talihle bir ilgisi yoktur.  
b) Çoğu durumda, yazı tura atarak da isabetli kararlar verebiliriz.
16. a) Kimin patron olacağı genellikle, doğru yerde ilk önce bulunma şansına kimin sahip olduğuna bağlıdır.  
b) İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.

17. a) Dünya meseleleri söz konusu olduğunda çoğumuz, anlayamadığımız ve kontrol edemediğimiz güçlerin kurbanıyız.  
b) İnsanlar, siyasal ve sosyal konularda aktif rol alarak dünya olaylarını kontrol edebilirler.
18. a) Birçok insan, rastlantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.  
b) Aslında “şans” diye bir şey yoktur.
19. a) İnsan, hatalarını kabul edebilmelidir.  
b) Genelde en iyisi insanın hatalarını örtbas etmesidir.
20. a) Bir insanın sizden gerçekten hoşlanıp hoşlanmadığını bilmek zordur.  
b) Kaç arkadaşımızın olduğu, ne kadar iyi olduğuna bağlıdır.
21. a) Uzun vadede yaşamımızdaki kötü şeyler, iyi şeylerle dengelenir.  
b) Çoğu talihsizlikler yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ya da her üçünün birden sonucudur.
22. a) Yeterli çabayla siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırabiliriz.  
b) Siyasetçilerin kapalı kapılar ardında yaptıkları üzerinde halkın fazla bir kontrolü yoktur.
23. a) Öğretmenlerin verdikleri notları nasıl belirlediklerini bazen anlamıyorum.  
b) Aldığım notlarla çalışma derecem arasında doğrudan bir bağlantı vardır.
24. a) İyi bir lider, ne yapacaklarına halkın bizzat karar vermesini bekler.  
b) İyi bir lider herkesin görevinin ne olduğunu bizzat belirler.
25. a) Çoğu kez başıma gelenler üzerinde çok az etkiye sahip olduğumu hissedirim.  
b) Şans ya da talihin yaşamında önemli bir rol oynadığına inanmam.
26. a) İnsanlar arkadaşça olmaya çalışmadıkları için yalnızdırlar.  
b) İnsanları memnun etmek için çok fazla çabalamanın yararı yoktur, sizden hoşlanırsa hoşlanırlar.

27. a) Okullarda atletizme gereğinden fazla önem veriliyor.

b) Takım sporları kişiliğın oluşumu için mükemmel bir yoldur.

28. a) Başıma ne gelmişse kendi yaptıklarımıdır.

b) Yaşamımın alacağı yön üzerinde bazen yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum.

29. a) Siyasetçilerin neden öyle davrandıklarını çoğu kez anlamıyorum.

b) Yerel ve ulusal düzeydeki kötü idareden uzun vadede halk sorumludur.

## **KİŞİSEL BİLGİLER**

**Adı Soyadı** : Sevgi ERYILMAZ  
**Doğum Yeri** : MUĞLA  
**Doğum Yılı** : 1984  
**Medeni Hali** : Evli

## **EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER**

**Lise (1999-2001)** : Muğla Turgut Reis Lisesi  
**Lisans (2003-2008)** : Doğu Akdeniz Üniversitesi  
**Yabancı Dil** : İngilizce

## **MESLEKİ BİLGİLER**

**2008- 2010** : Uğurludağ Lisesi, Çorum / Uğurludağ  
**2010-** : Çengilli İlköğretim Okulu, Kars/ Kağızman