



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**YETİŞKİN BİREYLERİN ÖZGÜVENLERİ İLE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Dilek ELSEL

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Haziran, 2019

TELİF HAKKI

2547 Sayılı Yükseköğretim Kanunu Ek Madde 40 hükümleri çerçevesinde (Ek:22/2/2018-7100/10 md.) “*Lisansüstü tezler yetkili kurum ve kuruluşlar tarafından gizlilik kararı alınmadıkça, bilime katkı sağlamak amacıyla Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi tarafından elektronik ortamda erişime açılır.*”

Araştırmacılar tezlerin tamamı veya bir bölümünü yazarın izni olmadan ticari veya mali kazanç amaçlı kullanamaz, yayımlayamaz, dağıtamaz ve kopyalayamaz. Ulusal Tez Merkezi Web Sayfasını kullanan araştırmacılar, tezlerden bilimsel etik ve atıf kuralları çerçevesinde yararlanırlar.

YAZARIN

Adı : Dilek

Soyadı : ELSEL

Bölümü : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı-Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Yetişkin Bireylerin Özgüvenleri ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki ilişki

İngilizce Adı : The Relationship Between Self-Confidence and Resilience Among Adults

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Dilek ELSEL

İmza:

KABUL VE ONAY

Dilek ELSEL tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerin Özgüvenleri ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı, **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman:

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Başkan:

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye:

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Bu tezin **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı, **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: __/__/__

Prof. Dr. Ali ERASLAN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

(İmza ve Mühür)



“Anneme, Babama ve Kardeşime”

TEŐEKKÖRLER

Yüksek lisans eğitimin süresince tüm hocalarıma, değerli aileme ve destek olan herkese teşekkür ediyorum. Tez danışmanım saygıdeğer hocam Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT'a verdiği destek için teşekkür ediyorum. Yüksek lisans eğitimimde hocamız olan Prof. Dr. Kurtman ERSANLI'ya teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK'e teşekkürü bir borç bilirim.



YETİŞKİN BİREYLERİN ÖZGÜVENLERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yüksek Lisans Tezi

Dilek ELSEL

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Haziran, 2019

ÖZ

Bu araştırmada ilk olarak yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlıkla ilişkili olabilecek sosyo-demografik değişkenler incelenmiş ve ikinci aşamada psikolojik sağlamlıkla ilişkili değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde özgüvenin psikolojik sağlamlıkla ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubunu Kastamonu il merkezinde ve ilçelerinde yaşayan ve uygun örnekleme yoluyla seçilen 391 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, özgüven düzeyini belirlemek amacıyla Özgüven Ölçeği, psikolojik sağlamlık düzeyini belirlemek amacıyla Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerinde analizinde bağımsız örneklemler için *t* testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson Korelasyon analizi ve Hiyerarşik Regresyon analizlerinden faydalanılmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve mesleki kıdem değişkenleriyle ilişkili olduğu, özgüven düzeylerinin ise cinsiyet, medeni durum ve gelir düzeyiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve mesleki kıdem değişkenleri kontrol edildiğinde özgüveni yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler : özgüven, psikolojik sağlamlık, yetişkin bireyler.

Sayfa Sayısı : 60

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT



THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND RESILIENCE AMONG ADULTS

MS Thesis

Dilek ELSEL

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

June, 2019

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine sociodemographic variables which can be related to self-confidence and psychological resilience in adult individuals and to examine the relationship between self-confidence and psychological resilience. The study group consisted of 391 participants living in Kastamonu city center and districts. Participants completed to Self-Confidence Scale so as to determine the level of self-confidence, and Resilience Scale so as to determine the level of psychological resilience as well as a Personnel Information Form to determine their socio-demographics. Data analyzed using independent samples *t*-test, one-way analysis of variance, Pearson Correlation analysis and hierarchical regression analysis. Results of this study suggested that psychological resilience levels of the individuals were related to gender, age, marital status, income level and seniority and self-confidence levels were related with gender, marital status and income level. Moreover, when the variables of gender, age, marital status, income level and seniority variables were controlled, it was found that individuals with high self-confidence was also high psychological resilience.

Key Words : self-confidence, resilience, adults.

Number of Pages : 60

Advisor : Asst. Prof. Dr. Yaşar BARUT

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI.....	II
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	III
KABUL VE ONAY	IV
TEŞEKKÜRLER	VI
ÖZ.....	VII
ABSTRACT	IX
TABLolar LİSTESİ.....	XII
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
I. GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Problem Cümlesi	3
1.3 Alt Problemler	3
1.4 Hipotezler	4
1.5 Araştırmanın Gereği ve Önemi.....	5
1.6 Araştırmanın Sayıtları.....	5
1.7 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.8 Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1 Kişilik Kavramı	7
2.2 Benlik (Öz)	8
2.3 Özgüven.....	10
2.3.1 Özgüveni Etkileyen Etmenler	12
2.4 Psikolojik Sağlamlık.....	13
2.4.1 Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler	14
2.5 Özgüven ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	17
2.6 Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	20
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	25
III. YÖNTEM.....	25
3.1 Araştırma Deseni.....	25
3.2 Çalışma Grubu	25
3.2 Veri Toplama Araçları.....	27
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	27

3.3.2 Özgüven Ölçeği	27
3.3.3 Yılmazlık Ölçeği.....	27
3.4 İşlem.....	28
3.5 Verilerin Analizi	28
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	31
IV. BULGULAR.....	31
BEŞİNCİ BÖLÜM	41
V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	41
5.1 Tartışma ve Sonuç.....	41
5.2 Öneriler	48
KAYNAKÇA	50
EKLER.....	57

TABLÖLÄR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Kapsamına Giren Bireylerin Betimsel İstatistikleri.....	26
Tablo 2. Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklemeler İçin T-Testi Sonuçları.....	31
Tablo 3. Yaşaa Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	32
Tablo 4. Medeni Duruma Göre Bağımsız Örneklemeler İçin T-Testi Sonuçları	33
Tablo 5. Mesleki Çalışma Süresine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	34
Tablo 6. Gelir Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	35
Tablo 7. Yaşanılan Yere Göre Bağımsız Örneklemeler İçin T-Testi Sonuçları.....	37
Tablo 8. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	38
Tablo 9. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	39



SİMGELER VE KISALTMALAR

ANOVA Varyans Analizi

ÖÖ Özgüven Ölçeği

TL Türk Lirası

YÖ Yılmazlık Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

I. GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Zorlayıcı ve riskli yaşam olayları altında yetişen bireylerin; gelişim çizgilerini ve ilerleyebilmelerini engelleyen tüm olumsuzluklara rağmen, nasıl başarılı ve yeterli olabildikleri, bu durumla nasıl başa çıkabildikleri ve nasıl sağlam kalabildiklerini anlamak pek çok araştırmacının ilgisini çeken bir konu olmuştur (Özer ve Deniz, 2014). Yaşama ilk gözlerini açtığı zamandan itibaren insanlar birçok olayla karşılaşmaktadır. Bu karşılaşılan olaylar evlenme, çocuk sahibi olma gibi olumlu olaylar olabileceği gibi boşanma, sevilen bir kişinin kaybı, taşınma gibi olumsuz olaylar da olabilmekte ve bu tip olaylar insanların ruh sağlıklarını etkileyebilmektedir. Bu gibi durumlarda çoğu insan için hayata karşı güçlü bir şekilde durabilmek, zorlukların etkili bir şekilde üstesinden gelebilmek ve tekrar kaldığı yerden tekrar devam edebilmek önemli bir beceri haline gelmektedir.

Psikoloji alan yazınında psikolojik sağlamlık olarak tanımlanabilecek bu kavram son yıllarda üzerinde önemle durulan kavramlardan birisi olmuş ve Türkiye’de özellikle 2000’li yıllardan sonra gittikçe popülerliğini arttırmıştır. Pozitif psikoloji kavramlarından biri olan psikolojik sağlamlık uluslararası alan yazınında ilk olarak fiziki bir terim olan *resilience* kavramından türetilmiş ve Türk psikoloji alan yazınında psikolojik sağlamlık, esneklik, dayanıklılık ve yılmazlık gibi adlarla kullanılmıştır (Işık, 2016). Bu çalışmada *resilience* kavramı psikolojik sağlamlık terimiyle ifade edilmiştir. Masten, Best ve Garmezy (1990) psikolojik sağlamlığı zorlayıcı ve tehdit edici koşullara rağmen bireylerin başarılı bir şekilde sonuca ulaşabilme kapasitesini ve sürecini ifade etmektedir. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler kendini toparlama gücüne sahip, güçlükleri yenebilen ve çabuk iyileşen bireyler olarak değerlendirilmektedir (Işık, 2016).

Alan yazınında gerçekleştirilen araştırmalar psikolojik sağlamlığın bir dizi olumlu ruh sağlığı göstergesiyle olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, araştırmalar psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin yoksulluk, kötü aile ilişkileri, sağlık problemleri gibi sorunlarla daha iyi bir şekilde mücadele edebildiğini göstermektedir (Werner ve Smith, 1995, 2001). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlıkla ilişkili faktörlerin neler olduğunun bilinmesine ihtiyaç vardır.

Alan yazınında psikolojik sağlamlığın cinsiyet, yaş, medeni durum ve çalışma süresi gibi sosyo-demografik faktörlerle ilişkili olabileceği görölmektedir (M. Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015; Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl ve Batık, 2018; Kutlutürkan, Sözeri, Uysal ve Bay, 2016; Öksüz ve diğerleri, 2019; Öz, İnci ve Bahadır-Yılmaz, 2012). Aynı zamanda psikolojik sağlamlık bireylerin özgüven düzeyleriyle ilişkili olabilir. Özgüven kavramı ise yüzlerce araştırmaya konu olmuş bir kavramdır ve psikolojinin temel öğelerinden biridir (Mckay ve Fanning, 2017). İnsan davranışlarındaki belirleyicilerden biri olan bu kavram kişinin kendine karşı olumlu duygular ve algılar beslemesi, kişinin kendisini tanıması, olduğu gibi kabul etmesi gibi durumlarla ilgilidir (Eldeleklioğlu, 2004). Araştırmacılar özgüven düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşamda bir anlam duygusuna sahip, risk almaya istekli, farkındalığı yüksek, olumlu düşünebilen, duygusal olarak durağan, motivasyonu yüksek, belirli idealleri ve değerleri olan, kendini geliştirmeye istekli bireyler olduğunu belirtmektedir (Burton ve Platts, 2006).

Alan yazında gerçekleştirilen araştırmalar, kişinin özgüven düzeyinin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Örneğin, Kararımak ve Çetinkaya (2016) deprem yaşantısına maruz kalmış bireylerde yüksek düzeyde özgüvenin olumlu duygularda artışa ve olumlu duygularda artışın psikolojik sağlamlıkla yükselişe yardımcı olabileceğini bildirmiştir. Gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise, Güloğlu ve Kararımak (2010) yüksek düzeyde özgüvene sahip bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Çam ve Büyükbayram'a (2017) göre ise psikolojik sağlamlık risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimiyle ilişkilidir ve koruyucu faktörler kişisel, sosyal ve mesleki olarak gruplandırılabilir. Bu araştırmacılara göre özgüven psikolojik sağlamlığı arttıracı kişisel koruyucu faktörlerden biridir.

Psikolojik sağlamliğın koruyucu faktörler ve risk faktörlerinin karşılıklı etkileşimi sonucu oluştuğu dikkate alındığında yetişkin bireylerin psikolojik sağamlıklarını etkileyebilecek ölüm, boşanma, depresyon, sevdiği birini kaybetme, terör saldırısına maruz kalma, trafik kazası geçirme gibi stresli yaşam olaylarına maruz kalma olasılıkları diğer yaş grubundaki çocuklar ve ergenlere göre daha yüksektir. Ayrıca, yetişkinler sadece stresli yaşam olaylarıyla değil anne, baba, iş yerinde bir meslek elemanı gibi iş ve aile yaşamlarında çok sayıda rolü gerçekleştirmek zorunda olduklarından psikolojik sağamlıklarıyla ilişkili olabilecek değişkenlerin neler olduğunun bilinmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı ilk olarak yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağamlıkla ilişkili olabilecek sosyo-demografik değişkenler incelenmek, ikinci amacı ise psikolojik sağamlıkla ilişkili değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde özgüvenin psikolojik sağamlıkla ilişkisini araştırmaktır.

1.2 Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi aşağıdaki gibidir.

1. Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağamlıkla ilişkili bu araştırma kapsamında incelenen sosyo-demografik değişkenler nelerdir ve bu sosyo-demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde özgüven psikolojik sağamlıkla ilişkili midir?

1.3 Alt Problemler

Bu araştırmanın problem cümlesi doğrultusunda aşağıdaki alt problemler araştırma sürecinde test edilmiştir.

1. Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağamlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Yetişkin bireylerin özgüven ve psikolojik sağamlık düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3. Yetişkin bireylerin özgüven ve psikolojik sağamlık düzeyleri medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Yetişkin bireylerin özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri meslekteki çalışma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Yetişkin bireylerin özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Yetişkin bireylerin özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yaşanılan yere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Yetişkin bireylerde özgüven düzeyleri psikolojik sağlamlıkla ilişkili sosyo-demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

1.4 Hipotezler

Bu araştırmanın alt problemleri doğrultusunda araştırma sürecinde aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

1. Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır.
2. Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır.
3. Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri medeni duruma göre farklılaşmaktadır.
4. Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri meslekteki çalışma süresi değişkenine göre farklılaşmaktadır.
5. Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri gelir durumu değişkenine göre farklılaşmaktadır.
6. Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yaşanılan yer değişkenine göre farklılaşmaktadır.

7. Yetişkin bireylerde özgüven düzeyi psikolojik sağlamlıkla ilişkili sosyo-demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısıdır.

1.5 Araştırmanın Gereği ve Önemi

Yapılan araştırmalar psikolojik sağlamlığın düşük doğum ağırlığı, erken doğum, kronik rahatsızlık, engellilik gibi biyolojik ve fiziksel, aile içi şiddet, anne babadan birinin kaybı, ailede psikiyatrik rahatsızlığı olan bir birey olması, anne veya babadan birinin madde kullanımı, ailede çatışma düzeyinin yüksek olması gibi ailevi riskler, okul başarısının düşük olması, olumsuz akran grubu, akran zorbalığına maruz kalma, okula bağlılığın yetersizliği gibi okulla ilgili, yoksulluk, kültürel ayrımcılığa maruz kalma, sosyal çevreden şiddet görme, çocuk istismarı, doğal afetler ve deprem gibi sosyal ve çevresel risk faktörleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir (Akar, 2018).

Diğer taraftan psikolojik sağlamlıkla ilişkili olarak gerçekleştirilen araştırmalarda cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma süresi, yaşanan yer gibi kişisel faktörlerin psikolojik sağlamlıkla ilişkisi incelenmesine rağmen bu araştırma sonuçları tutarlı değildir ve farklı örneklerde bu değişkenlerin incelenmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, psikolojik sağlamlıkla ilişkili olarak ulusal alan yazınında gerçekleştirilen araştırmaların büyük bir kısmı ergenler veya üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir ve yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiş sınırlı sayıda araştırma mevcuttur (Işık, 2016). Yetişkinler üzerinde gerçekleştirilecek araştırmalar yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlıkla ilişkili olabilecek faktörlerin belirlenmesine yardımcı olarak rehberlik ve psikolojik danışmanlık uzmanları tarafından verilecek hizmetlerin niteliğini artırabilir.

1.6 Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmanın sayıtları aşağıdaki gibidir.

1. Yetişkin bireylerin veri toplama araçlarını içtenlikle ve dürüst bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

1.7 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir.

1. Araştırma örneklemini Kastamonu il merkezinde ve ilçelerinde yaşayan ve uygun örnekleme yoluyla seçilen 391 katılımcı ile sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları aynı veya benzer örneklemlere genellenebilir.
3. Bu araştırmada farklı yaş grubundaki bireylere tek seferde herhangi bir müdahalede bulunulmadan gerçekleştirildiğinden bulgulara ilişkin neden-sonuç ilişkisine yönelik çıkarımlarda bulunulamaz.
4. Araştırmada katılımcıların özgüven düzeylerini ve psikolojik sağlık düzeylerini belirleyebilmek amacıyla öz-bildirim tarzı ölçekler kullanıldığından araştırma sonuçları öz-bildirim tarzı ölçeklerin kullanılmasından kaynaklanan tüm sınırlılıkları içermektedir.

1.8 Tanımlar

Özgüven: Özgüven, kişinin kendi yeteneklerinin farkına varması, kendi sınırlarını bilmesi, kendisi hakkındaki doğru tanımlamalar yapabilmesi ve problem çözme yeteneğine sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Döğüşgen, 2013).

Psikolojik Sağlık: Kişilerin karşılaştığı zorlukların üstesinden gelme gücü ve yaşamdaki değişikliklere uyum sağlayabilme becerisidir (Joseph, 1994).

İKİNCİ BÖLÜM

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, ilk olarak özgüvenle ilgili kavramlar olan kişilik ve benlik kavramı ve sonrasında psikolojik sağlamlık hakkında bilgi verilmiştir. Özgüven, kişinin sahip olduğu özellikleriyle kendi yaşamına hâkimiyet kurduğunun farkında olmasıdır ve bu hâkimiyet kişinin iletişimde rol oynayan en önemli etkenlerdendir. Kişinin kendi hakkındaki algıları davranışlarına yansır ve kendini gösterir (Göknar, 2012). Özgüven oluşumunda kişilik ve benlik kavramının önemli rol oynadığı düşünülmektedir.

2.1 Kişilik Kavramı

Literatür incelendiğinde kişilik üzerinde insanların kişisel farklılıklarının önemini vurgulandığı görülmektedir. Bir kişi diğerinden farklı olarak kendine ait olan çeşitli özelliklere sahiptir (Ersanlı, 2012). Bu özellikler o kişiyi diğer insanlardan ayıran, bireyin her türlü davranışına etki edebilen özelliklerdir. Bireyin sahip olduğu bu özelliklerin bazıları diğer insanlar tarafından takdir edilen olumlu özellikler olabileceği gibi, diğer insanlar tarafından dışlanmasına neden olabilecek olumsuz özellikler de olabilir.

Psikoloji sözlüğünde “Kişilik; 1.Bireyi diğerlerinden ayıran kendine özgü algısal, kavrayışsal, bilinçsel ve ruhsal özelliklerin türü; 2.Bireyin her türlü davranışını belirleyen ortak karakteristik ya da motif; 3.Bireyin sosyal ilişkilerindeki konumunu belirleyen karakteristik özelliklerin tümü; 4.Bireyin karşısındaki insanları kendine çeken ya da kendinden iten ruhsal özelliklerin tümü” olarak tanımlanmıştır (Warren, 2003).

Dilimizde günlük konuşmalarımızda etrafımızdaki kişilerden “güçlü”, “güvenilir” , “hoş”, “arkadaş canlısı”, “uyumlu” , “kaba” gibi sıfatlar ya da “insana güven vermiyor”, “uyumlu bir kişiliği var.” gibi cümlelerle söz edilebilir. Kişilik, bu

bakımdan insanın büründüğü karakterler ve bunların diğer insanların üzerinde bıraktığı etkidir. Bireyin iletişimi, görünüşü, konuşması gibi özelliklerden oluşan oldukça geniş kapsamlı bir terim olan kişiliği, bireyin sosyal ve psikolojik özelliklerinin tümüne verilen bir isim olarak da nitelendirilebilir (Ersanlı, 2010).

Olumlu özellikler olduğu kadar olumsuz özelliklerden de oluşabilen kişilik insanın ana rahminden itibaren yaşamı boyunca devam eden bir süreci içerir (Eroğlu, 2000). Aynı zamanda, kişilik insanın bir olay karşısındaki duygusunun bu olaya ait tutumlarının ve çevresiyle olan etkileşiminde gösterdiği davranışların belirli kalıplara girmiş, sürekli hale gelmiş bütünüdür (Yörükoğlu, 2000).

Yaşamın ilk yıllarından itibaren kişiliğin gelişimi başlar, altı yaşına geldiğinde ana çizgileri belirlenir, son şeklini gençlik çağının sonuna doğru alır (Yörükoğlu, 2000). Çocuk ve gençlerin kişilikleri yaşlılara göre daha hızlı bir değişiklik gösterir. Kişiliğin belirlenmesinde genetik özellikler, sosyal faktörler, aile, sosyal sınıf, yaşanılan coğrafya belirleyici faktörler arasındadır (Eroğlu, 2000).

2.2 Benlik (Öz)

İnsanın öznel olarak kendisini hakkındaki bireysel atıfları, kendisi hakkındaki düşünceleri, gelecek ile ilgili düşünceleri, geçmiş yaşantıları, çevreyle iletişimde sosyal rolü, kendini değerlendirmesi, insanın kendisi hakkındaki tanımlamasının zihinde ben olarak temsil edilmesi araştırmacılar tarafından benlik kavramı olarak tanımlanmaktadır (Sayiner, Savaşan, Sözen ve Köknel, 2007). Ersanlı'ya (2012) göre benlik, bireyin kendini algılayış biçimi, kendisinin hakkındaki düşünceleri ve değerlendirmesi ve diğer insanların kendisinin hakkında düşüncelerini algılayış tarzı olarak da ifade edilebilir. Bazı araştırmacılar benliğe ilişkin tanımlar yaparken kişiliğe ilişkin değerlendirmeleri ön plana çıkarmaktadır. Köknel (2005) benliği, insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, insanın kendini tanıma ve değerlendirme biçimi olarak tanımlamaktadır. Bazı araştırmacılar ise benliğin bilişsel yönünü ön plana çıkarmaktadır. Oktan ve Şahin (2010) benliği, bireyin deneyimlerinden çıkartılan düzenlenmiş bir bilişsel yapı olarak tanımlamaktadır. Benlik zihin ve bedenin ayrımı ama diğer yandan da birlikteliğidir diyebiliriz (Cevher ve Buluş, 2007). Benliğimizin yapısı, dünyayı, başkalarını ve kendimizi nasıl görüp, algıladığımızı belirler, varoluşumuzun temelini oluşturur ve her tür

duygu, düşünce ve davranışımızı etkiler (Kağıtçıbaşı, 2012). Bu nedenle davranışın kontrolünde benlik, sadece edilgen bir algı dayanağı değil etkin ve tamamlayıcı bir faktördür (Aydın, 2000).

Psikoloji sözlüğünde “benlik; bireyin kendisi hakkında edindiği bilinç: ilkel benlik (id) ve üst benlik (süper ego) ile birlikte üç katmanında biri olan ve duyular aracılığıyla dış dünyanın doğrudan etkilerine açık olup ilkel benlikten doğan dürtülerin kontrolünü sağlayan katman” olarak ele alınmaktadır (Warren, 2003). William James’e göre ise maddesel benlik, ruhsal benlik, sosyal benlik, saf ego olmak üzere benliğin dört yönü vardır ve insanlar kendilerini bunlardan biriyle veya birkaçıyla tanımlarlar (akt.: Cüceloğlu, 2001).

Kişiliğin bir boyutu da benlik kavramıdır. Benlik kavramı, kişilik ile iç içe fakat biraz da kişilikten farklı özellik gösterir (Ersanlı, 2012). O nedenle, benlik kavramı kişiliğin öznel yanısıdır. “Ben neyim?”, sorusuna yanıt olabilecek bireyin dışı yansıttığı “güzelim, sevimliyim, sinirliyim, akıllıyım, akılsızım, becerikliyim” gibi, davranış biçimleri onun benlik kavramının işaretçileridir (Arseven, 1986).

Benlik kavramı, bireyin kendine ilişkin bilinçli algılarından oluşmaktadır ve diğer insanlarla etkileşimde bulunduğumuzda bize ait olan ile bizim dışımızda kalanı ayırt eden bir alan gibidir. Benlik kavramı ile bireyler kendilerine ait özel bir ortam oluşturur ve bu ortamı muhafaza etmek, yapılandırmak ve sosyal etkileşim içinde konumlandırmak için de büyük bir çaba sarf ederler. Bu çaba “ben olma savaşı” biçiminde nitelendirilir (Özen ve Gülaçtı, 2010). Benlik kavramının gerçekte örtüşmesi gerekmez, kişi son derece başarılı ve saygı değer olsa da kendini başarısız olarak algılayabilir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema, 2010).

Bireyleri oluşturan bazı genetik özelliklerin yanı sıra bireylerin benlik algısı ilk olarak anne-babanın davranışlarıyla model alarak başlar ve çevrenin özelliklerinden de etkilenir. Kişi belirli özelliklerini genetik olarak alır. Ancak; benlik algısı ilk olarak anne-babanın davranışlarıyla oluşarak başlar ve kişinin gelişimini tamamladığı çevrenin özelliklerinden de etkilenir (Sayiner ve diğerleri, 2007). Bu nedenle, benlik kavramı bireyin yaşadığı olayların ve çevreyle etkileşiminde çevreyle ilgili yaşantılarının etkisini de içermektedir (Aydın, 2000). İnsan tümten kopuk veya

tümle ilişki içinde bütünleşmiş olan bir ögeyi benliği olarak ifade edebilir (Cüceloğlu, 2001).

2.3 Özgüven

Özgüveni kelime anlamı olarak; Türkçe bir isim olan güven; korkmadan çekinmeden şüphe etmeden, yani hiç kuşku duymadan inanma ve bağlanma duygusunun adıdır (Göçgün, 2012). Solomon ve Flores'e (2001) göre özgüven insanın kendisine emin bir şekilde gerçekten güvenmesidir. Birçok birey yaptığı işlerde başarılı olduğunda özgüvene sahip olduğunu düşünür. Gerçek özgüven hiç kaybetmemek; hep başarılı olmak değil yaşanan başarısızlıklarda da kendini toparlayıp ayağa kalkabilmek için sahip olduğumuz güçtür (Koç ve Gün, 2006).

Özgüven, kişinin davranışlarını belirleyen önemli bir unsurdur. Kişinin kendi sahip olduğu kapasitesini ve gücünü tanıması, bu kapasiteyi iyi kullanabilmesini, kişinin kendi hakkındaki algılamaları ve kendini olduğu gibi kabul etmesi özgüven duygusuna bağlıdır (Döğüşgen, 2013). Bu nedenle, özgüven bütün insanların günlük davranışlarının, geleneksel yapılarının, ilişkilerinin bir yanını oluşturan bir beceridir ve zamanla beslenip gelişir (Solomon ve Flores, 2001). Özgüven herkesin içinde olan fakat anlaşılmayı bekleyen değerli bir hazinedir ve keşfedildiğinde bu duygu daha da yükselir. Özgüvenimizin gelişmesi kendi gücümüzün farkına varmakla başlar (Arıkan, 2003). Özgüvenli bireyler kibirli olmaz, olumsuz durumlar karşısında kötü düşüncelere endişelere kapılarak kendi moralini bozamaz. Özgüvenli bireyler yeniyi denemeyi severler ve yeniyi denemek onları korkutmaz, yapılan eleştiriler onların kendini sorgulamasını sağlar ve olumsuz bir tepki vermek yerine bunları düşünür (Koç ve Gün, 2006).

Filozoflar için özgüven, "epistemik" özgüven türüne odaklanır. Felsefi literatür bu konuda uzun ve seçkin bir kültüre sahiptir ve Descartes'in ünlü meditasyonları bunun en güzel örneğidir (Solomon ve Flores, 2001). Descartes'i izleyen son üç yüzyılın felsefesinin büyük bir kısmının özgüven konusu üzerinde durulduğu görülmektedir (Solomon ve Flores, 2001). Psikoloji alan yazınında özgüven konusu üzerinde durulurken genellikle bu kavramın öz-yeterlilik (Akın, 2007), benlik saygısı (Blascovich ve Tomaka, 1991) gibi kavramlarla benzer anlamlarda kullanıldığı ve

çok sayıda araştırmacı tarafından ise benlik saygısı kavramıyla eş anlamlı olarak kullanıldığı görölmektedir (McKay ve Fanning, 2017).

Özgüven çocukluk döneminden itibaren gelişme göstermektedir. Yeni doğan bir bebeğin dış çevreyle karşılaştığında kafasında dünyayla ilgili hiçbir fikir yoktur. Çevresiyle girdiği iletişim ve etkileşimle bebek özgüven ve benlik duygularını oluşturmaya başlar (Döğüşgen, 2013). Çocukluk döneminde ailenin çocuğun özelliklerini tanınması, onu bir bütün olarak kabul etmesi, onun tüm ilgi alanlarına ve duygularına karşı hassas olmak ve daha az eleştirel yaklaşım onun özgüvenini artırmak açısından ilk adımlardan biridir (Karabekiroğlu, 2012).

Bireyler güçlü, başarılı, becerikli olmak gibi özelliklere sahip olarak insanlar tarafından güvenilen bir kişi olmak; önem verilen, takdir edilen, sayılan bir kişi olmak isteyebilir ve bunlara ihtiyaç duyabilirler (Karabekiroğlu, 2012). Psikolojik açıdan kendini iyi hissetmeyen bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, özgüven eksikliğinin, insanları yaptığı işlerde ya da kendileri hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını ve korkak bir şekilde davranarak cesaret sergileyemeyip, girişken olamadıklarını göstermektedir (Kasatura, 1998).

Özgüven birçok özellikle bağlantı içindedir. Yavaş yavaş gelişir ve ömür boyu yaşanılanlardan etkilenir, olumsuzluklarda da zedelenir (McKay ve Fanning, 2017). Yaşanılan düş kırıklıkları özgüveni azaltır ve korkuları çoğaltır; bu nedenle özgüven iyimserlik ve karamsarlıkla ilişki içindedir. İnsan kendini göstermek ve onaylanmak ister ama engellenmiş bir kendini gösterme isteği kendine güvenin azalmasına neden olabilir (Merey, 2010). Güvensizliğe neden olan temelde aşağılık duygusudur (Adler, 2003). Aşağılık duygusu; yaşanılan olaylarda gerçeğe uysun veya yanlış olsun insanın kendi benliğini yetersiz ve küçük görmesidir (Göçğün, 2012).

Özgüven toplumda insanlarla iletişimi ve ilişkileri etkiler. Kendine güvenmeyen kişi eğer kendine güveni olan insanların da olduğu bir ortamda bulunursa kendinin ve bu güven eksikliğinin daha çok farkına vardıdağında bunu yansıtmamak için çaba sarf eder ya da o ortamdan uzaklaşır (Kasatura, 1998).

Araştırmacılar özgüveni genel olarak iki boyutta ele alır (Akın, 2007). Bunlar sırasıyla “iç öz güven” ve “dış öz güven” olarak adlandırılır. İç özgüveni yüksek

olan bireyler kendisini sevebilen, kendisini tanıyan, kendisine açık hedefler koyan ve genellikle pozitif yönde düşünen bireylerdir (Döğüşgen, 2013). Diğer taraftan dış özgüvene sahip bireyler, kendini ifade edebilen ve insanlarla iyi iletişim kurabilen, duygularını kontrol edebilen ve kendini ortaya koyabilmek için çabalayan bireylerdir (Döğüşgen, 2013).

2.3.1 Özgüveni Etkileyen Etmenler

Yapılan araştırmalarda çocukluk yaşantıları mutsuz olanların ileride aile kurduklarını çeşitli problemler yaşadıklarını ve bu durumun düşük özgüvene zemin hazırlayabildiğini göstermektedir (McKay ve Fanning, 2017). Yaşam olaylarını uzun dönemler izleyen boylamsal araştırma sonuçları, çocukluğunu istediği gibi yaşayamamış anne babaların problemlerle başa çıkma becerisinin iyi olmadığını, çabuk öfkelenildiğini ve tepkisel davrandığı göstermektedir (Ekşi, 1990). Bu araştırmalar ayrıca, anne babalarında çeşitli psikolojik rahatsızlıklar bulunan çocukların büyüdüğüde aynı rahatsızlıkları gösterme olasılıklarının yüksek olduğuna işaret etmektedir (Ekşi, 1990).

Bu bağlamda, aile hayatında ilk çocukluk ve ergenlik yıllarında yaşanan problemler ve anne babanın çocuğa yönelik tutumları bireylerin özgüvenlerini etkileyebilmektedir (McKay ve Fanning, 2017). Ayrıca, ailenin sosyal özellikleri ve ekonomik durumu anne babanın çocukta beklentilerini doğrudan etkilemektedir ve bu durum anne babanın çocuğa karşı olan tutumlarına yansımaktadır. Sosyo-ekonomik durumu düşük olan anne babaların çocuklarının geleceği konusundaki düşüncelerinde ve kararlarında daha çok hâkimiyet kurdukları çocuklarını bu konuda özgürlüğünü kısıtlayıcı oldukları; yüksek sosyo-ekonomik durumu olan anne babaların çocuklarının geleceğinde ve kararlarında çocuklarını daha serbest bıraktıkları ve buna saygı duydukları görülmüştür. Bu durumda sosyo-ekonomik durumu düşük ailelerin, yüksek sosyo-ekonomik ailelerle kıyaslandığında çocukları üzerinde daha denetleyici ve kısıtlayıcı oldukları ve bu durumun çocukların özgüven düzeylerini etkileyebileceği belirtilmektedir (Yılmaz, 2009).

Düşük özgüvene ya da özgüven eksikliğine sadece aile yaşantısıyla ilişkili faktörler değil, aynı zamanda genetik faktörler, aile içi çatışma, ebeveynin boşanması, aile içi şiddet, çocuğun sürekli başka çocuklarla kıyaslanması, sınıftaki olumsuz tutumlar ve

davranışlar, aileden birinin kaybedilmesi, yakın bir arkadaşı kaybetmek, başarısızlık ve hayal kırıklığı gibi olumsuzlukları bir deneyim gibi algılamak yerine bunların üzerinde bireylerin çok fazla durması, ailenin mükemmeliyetçi tutumları, çocuğun ailesi ya da öğretmenler tarafından acımasızca eleştirilmesi, sürekli azarlanma, bireylerin gerçekçi olmayan hedefler belirlemesi ve başarısızlık korkusu da düşük özgüvene neden olabilmektedir (Döğüşgen, 2013).

2.4 Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramı “resilience” kelimesinin karşılığı olarak ulusal alan yazınında; “sağlamlık”, “psikolojik sağlamlık”, “dayanıklılık”, “psikolojik dayanıklılık”, “yılmazlık”, “dirençlik”, “güçlülük, psikolojik güçlülük”, “kendini toparlama gücü” ve “toparlanma” kavramları ile ifade edilmektedir (Basım ve Çetin, 2011). Kişilerin karşılaştığı zorlukların üstesinden gelme gücü ve yaşamdaki değişikliklere uyum gösterebilme becerisi psikolojik sağlamlık olarak tanımlanmaktadır (Joseph, 1994). Bu bağlamda, bir kişinin yaşamındaki sarsıcı olumsuz olaylara, kendisini derinden etkileyen kötü durumlara ve zor koşullara rağmen; bu olaylarla güçlü bir şekilde baş edebilmesi ve bunlarla uyum içinde olma yeteneği psikolojik sağlamlığın bir göstergesidir (Gizir, 2007; Gürkan, 2006a). Bireylerin, ölüm, doğal afet, hastalık, yoksulluk gibi stresli hayat şartlarıyla mücadele edebilmeleri psikolojik sağlamlık düzeyleriyle ilişkilidir (Öz ve Yılmaz, 2009). Bireyin, baş etmesi gereken zorlu hayat koşullarına ve travmalara karşı verdiği mücadeleyle birlikte bir alanda başarı sağlaması, bu travmatik olaylara sağlıklı bir şekilde uyum sağlaması ve yeterlilik göstermesi sonucunda psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelişmesi mümkündür (Gizir, 2007; Gürkan, 2006a).

Alan yazınında araştırmacılar psikolojik sağlamlığın nasıl gelişebileceğine ilişkin öngörülere sahip olmalarına rağmen, psikolojik sağlamlığın nasıl kazanıldığı konusunda görüş birliği içerisinde değildir. Örneğin, bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığın sonradan öğrenilerek kazanılan bir özellik olduğunu (Beardslee ve Podorefsky, 1989) ve sağlamlığın kişiden kişiye farklılık gösterebilen, zamanla azalabilen ya da artabilen bir nitelik olduğunu ifade ederken (Henderson ve Milstein, 1996), bazı araştırmacılar da psikolojik sağlamlığın bir kişilik özelliği olarak ele alınabileceğini ve temelinde genetik özelliklerin belirleyici olduğunu ve doğuştan

getirildiğini ileri sürmektedir (Block ve Block, 2014; Kobasa, 1979). Bazı araştırmacılar ise bazı insanların doğuştan psikolojik sağlık özelliğine sahip olduğu, bazılarının da çaba sarf edip çalışarak bu özelliği kazanabileceğini ileri sürmektedir (Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006).

Psikolojik sağlık, risk faktörünün yüksek olduğu insanların, negatif yönlü sonuçlardan (başarısız sonuç, sosyal beceride eksiklik, özgüven düşüklüğü vb.) daha pozitif sonuçlar elde etmelerini, olumsuz durumların üstesinden gelebilmelerini ve uyum sağlamalarını ve travmatik deneyimlere karşı kendilerini toparlamalarını da içermektedir (Masten, 1994). Bu bağlamda, psikolojik sağlığı yüksek olan kişiler başlarına gelen olumsuzluklarda bile kontrolü elinde tutmaya çalışarak olumsuzlukları fırsata dönüştürebilen kişiler olarak betimlenmektedir (Işık, 2016).

2.4.1 Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Bugüne kadar gerçekleştirilmiş olan çalışmalar risk faktörleri ve koruyucu faktörleri araştırmanın yapıldığı konuya ve gruba göre çeşitli şekillerde tanımlamıştır. Literatürde ilk olarak 1950'li yıllarda bu kavramlar kullanılmaya başlanmıştır (Kararımak, 2006). Ancak, gün geçtikçe çoğalan popülerliğine rağmen, bu kavramlarla ilgili göze çarpan sorun yapılan araştırmalara yol gösterecek kuramsal temellerin eksikliğidir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Bireyler kendi bireysel özellikleri veya çevre psikolojik sağlığın ortaya çıkmasına etken olabilmektedir. Bu nedenle, psikolojik sağlığın böyle bir süreç sonucu ortaya çıkması psikolojik sağlığın geliştirilmesi ve risk faktörlerinin giderilmesiyle ilgili umudu ve iyimserliği arttırmaktadır (Masten, 1994). Psikolojik sağlık bireylerin yaşamı boyunca devam eden bir süreç içerisinde gelişim göstermekte ve devam etmektedir. Bu nedenle, yaşam olayları karşısında pozitif yönlü bir gelişim olabileceği gibi negatif yönlü bir gelişim de olabilmektedir (Bektaş, 2018). Aşağıda risk faktörleri ve koruyucu faktörler hakkında daha ayrıntılı bilgiler verilerek bu faktörler psikolojik sağlık bağlamında değerlendirilmiştir.

Psikolojik sağlığın var olmasında ve sürdürülebilir olmasında risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin ne derece önemli olduğu araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir (Fraser, Galinsky ve Richman, 1999). Kişinin kendi bireysel özellikleri ve çevre faktörü ile etkileşiminde olumsuz yaşam olaylarının sebep olduğu risk

faktörlerine karşın bu faktörlerin etkisini azaltan koruyucu faktörler psikolojik sağlamlığa katkıda bulunmaktadır.

Öncelikle psikolojik sağlamlığın gelişmesi sürecindeki risk faktörleri ve koruyucu faktörlerinin öneminin üzerinde durulması gerekmektedir. Birey, psikolojik durumunun bozulmasında etkili rol oynayan risk faktörlerine maruz kalmalıdır. Bireyin bu durumla başarıyla baş edebilmesi sonucunda psikolojik olarak sağlam kalabilmektedir. Psikolojik sağlamlığın gelişme sürecinde risk faktörlerinin aktif rol oynamasının yanı sıra psikolojik sağlamlığın devam ettirilmesi ve güçlenmesi için önemli bir değişkende koruyucu faktörlerdir (Stout ve Kipling, 2014).

2.4.1.1.Risk Faktörleri

Risk, bir sorunun ortaya çıkması, gelişmesi ve bunun sonucunda zarara uğranması ya da tehlikeye düşülmesi olasılığını yükselten olumsuz durumlardır (Earvolino-Ramirez, 2007). Psikoloji terimleri sözlüğünde ise risk insanın fiziksel ya da ruhsal rahatsızlığı sebebiyet verebilecek durumlar (cinsiyet, yaş, kilo, kalıtım, sosyal çevre, vb.) ya da davranışlar (sigara içme, alkol bağımlılığı, uyuşturucu kullanma, vb.) olarak tanımlanır. Risk, olumsuz sonuçlar doğurabilecek olayların yaşanma ihtimalini artıran durumlara ya da faktörlere maruz kalmayı anlatmak için kullanılır (Şahin, 2014).

Yapılan araştırmalarda erken doğum, yaşamdaki olumsuz olaylar, kronikleşmiş hastalıklar, anne ve babanın beden hastalığı ya da psikopatolojisi, ana babanın ayrı yaşaması, boşanması veya tek ana baba ile yaşamak, okul başarısızlığı veya terk, uyuşturucu madde kullanımı, başarısız ilişkiler, hafif / ağır suçlar, işsizlik, hastalık, anne babalardan birini veya her ikisini erken kaybetme, düşük sosyo-ekonomik düzey, yoksulluk, çocuk ihmal ve istismarı, savaşlar ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddet ve ailevi felaketler, ilgisiz anne baba tutumları, evsizlik gibi etmenler risk faktörleri olarak ele alınmıştır (Gürkan, 2006a).

Yapılan araştırmalara bakıldığında ortaya çıkan risk faktörleri ve bu faktörlerle baş edilmesini sağlayan koruyucu faktörlerin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu görülmektedir. Rossi, Bisconti ve Bergeman (2007) eşlerini kaybeden kişiler

üzerinde yaptığı araştırmada eşlerini kaybeden bireylerin algıladıkları stres ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı bir rol oynadığını bulmuştur.

2.4.1.2 Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktör ise riskli durumları ve olumsuz sonuçlanan kötü durumların etkisini azaltan veya ortadan kaldıran yaşamsal ve psikolojik faktörlerdir (Earvolino-Ramirez, 2007). Bu bağlamda, koruyucu faktörler ile bireyin yaşamındaki stres yaratan olaylara neden olabilecek risk faktörlerini azaltarak, bireyin yaşamdaki yeterlilikleri ve uyumunu geliştiren faktörleri anlatmaktadır (Masten, 1994; Masten ve Coatsworth, 1998).

Araştırmacılar psikolojik sağlamlığın bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. İletişim becerileri, problem ve sorun çözme becerileri, karar verme becerileri gibi beceriler psikolojik sağlamlığa katkıda bulunmaktadır (Gizir, 2007; Kararırmak, 2006). Ayrıca kişide geleceğe yönelik umut ve iyimserlik düzeyinin yüksek olması psikolojik sağlamlık düzeyini arttırmaktadır (Gürgan, 2014).

Psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörler olarak, yapılan açıklamalarda bireylerin sahip olduğu kişisel özelliklerinden de söz edilmektedir. Benard'a (1991) göre psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler genelde řu dört ortak özelliğe sahiptir:

1. Sosyal yeterlilik: Bu kişilik özelliği diğerlerinden olumlu karşılık alma, böylece yetişkinlerle olumlu ilişki kurmayı içerir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler erken çocukluk dönemlerinde olumlu ilişkiler kurma eğilimi içindedirler.
2. Sorun çözme becerisi: Bu kişilik özelliği sorunları etkili bir şekilde çözebilmek için, başkalarından yardım almayı, sorunların çoğu durumda etkili ve işe yarar bir şekilde kişi tarafından çözülebilmesi becerisini içerir.
3. Özerklik: Bu kişilik özelliği bireyin kendi kimliğine sahip olmasını ve kendi kararlarını kendinin verebilmesini ve bağımsız bir şekilde davranabilmesini içerir.
4. Amaç ve gelecek duygusu: Bu kişilik özelliği bireyin yaşamda amaçlarının olmasını içerir. Ayrıca gelecek duygusu ise bireyin gerçekleştirmek istediği arzularının, umutlarının olmasını ve parlak bir gelecek inancını kapsar (akt.: Şahin, 2014).

Psikolojik sağlamlığın var olmasında ve sürdürülebilir olmasında risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin ne derece önemli olduğu araştırmacılar tarafından sıklıkla vurgulanmaktadır (Açıkgöz, 2016; Genç, 2004; Gizir, 2007; Şahin, 2014). Psikolojik sağlamlığın (dayanıklılık) kazanılması ve gelişme göstermesi ve devam etmesi için bazı önemli olan koruyucu faktörler şöyledir: sakinlik, etkili baş etme, sosyal olma, iç kontrol odağı, benlik saygısı, özyeterlilik, iyimserlik, umut, özerlik ve zihinsel yetenektir (Gizir, 2007).

Genç bireylerin ise yaşı bireylerle sosyal destek açısından kıyaslandığında psikolojik olarak daha sağlam oldukları görülmüştür (Gooding, Hurst, Johnson ve Tarrier, 2012). Çocuğun ihtiyaçlarının erkenden belirlenmesi, anne ve çocuk arasındaki bağın güçlendirilmesi ve maddi destek sağlanması, ailenin altyapısının desteklenmesi koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlık üzerinde sosyal hayatta bireylerin duygusal olarak da uyum sağlayıcı nitelikte olması önemli ve etkilidir (Genç, 2014). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin olumlu duygularının arttığı görülmektedir (Açıkgöz, 2016).

2.5 Özgüven ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Başoğlu (2007) sınav kaygısı ile özgüven kavramları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yaş ilerledikçe sınav kaygısının artmadığı, kız öğrencilerin sınav kaygısının yüksek olduğu, ders durumu iyi olan öğrencilerin sınav kaygısı ile özgüvenleri arasında negatif bir ilişki olduğu, aşırı heyecanlanmanın özgüveni olumsuz olarak etkilediğini bulmuştur.

Tokinan (2008), yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, öz yeterlik ve dans performansına olan etkisini incelediği araştırması sonucunda, yaratıcı dans etkinliklerinin öğretmen adaylarının oyun, dans ve müzik dersine ilişkin motivasyonları, özgüvenleri, beden dili ve dansa ilişkin öz-yeterlikleri ve dans performansları üzerinde anlamlı bir şekilde etkili olduğunu bulmuştur.

Şar, Avcu ve Işıklar (2010), lisans öğrencilerinin özgüven düzeylerini cinsiyet ve öğrenim gördükleri bölümlerle ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda lisans öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kızların erkeklere göre özgüvenleri daha yüksektir. Ayrıca,

öğrencilerin okudukları bölümler ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Matematik öğretmenliği ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde okuyan öğrencilerin özgüven düzeyleri; fen bilgisi ve beden eğitimi bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksektir.

Ersever (2014) özgüvenin ikinci dil edinimindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre özgüvenin ikinci dil edinimine etkisi olmadığı görülmüştür.

Yıldız, Ada ve Yıldız (2016), sportif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerinin iletişim biçimleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada sportif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerinin iletişim biçimleri üzerinde etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Bilgin (2016) çözüm odaklı ve kısa süreli grupla psikolojik danışmanın ergenlerin özgüvenlerine etkisini araştırdığı çalışmada, çözüm odaklı ve kısa süreli grupla psikolojik danışma uygulamasının düşük ve orta düzey özgüvene sahip olan bireylerin özgüven düzeylerini arttırmakta etkili bir yaklaşım olabileceğini bulgulamıştır.

Sayışman (2018) ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada; olumlu mükemmeliyetçilik ile olumsuz mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca olumlu mükemmeliyetçilik ile iç özgüven ve dış özgüven arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu diğer taraftan olumsuz mükemmeliyetçilik ile iç ve dış özgüven arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çoknaz, Yıldız, Erbil ve Altıntaş (2018) lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin cinsiyet, spor yapıp yapmama, öğrenci pansiyonlarında kalıp kalmama değişkenlerine göre fark gösterip göstermediği incelenmiş olup özgüven düzeylerinin lise öğrencilerinde cinsiyet, spor yapıp yapmama, öğrenci pansiyonlarında kalıp kalmama durumlarıyla ilişkili olmadığını bulmuştur.

Erpalabıyık (2018) üniversiteye devam eden öğrenciler ile yaptığı çalışmada gençlik liderlik özellikleri ile benlik saygısı, özgüven algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin algılarına göre genel olarak gençlik liderlik özelliklerini iyi düzeyde sergiledikleri, yüksek benlik saygısına sahip oldukları ve gençlerin özgüvenlerinin iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Üniversiteye devam eden öğrencilerinin gençlik liderlik özelliklerinin hem benlik saygısını hem de özgüvenini arttırdığı tespit edilmiştir.

Göbel (2018), işitme engelli bireylerle yaptığı çalışmada dans etkinliğinin, bu bireylerin öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceri düzeylerine etkilerini incelemiştir. Çalışma 18 yaş ve üzerindeki 30'u deney grubu, 30'u kontrol grubu olmak üzere toplam 60 işitme engelli üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Dans eğitimi sonrasında deney grubu ile kontrol grubu arasındaki sosyal beceri, özgüven ve öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuş, çalışma sonucunda deney grubuna ilişkin sosyal beceri, özgüven ve öz-yeterlik düzeylerinin pozitif yönde artış gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca engelli bireylerin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre özyeterlik, özgüven ve sosyal beceri düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Toktaş ve Baş (2019), spor müsabakalarına katılan lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada özgüven ve motivasyon düzeyleri ile çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre demografik özellikler ile özgüven ve motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bostancı, Karaduman ve Mayda (2019), ekstrem sporcularının kendine güven düzeylerini cinsiyet, spor deneyimi ve spor seviyesi gibi değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmada kayakçıların ve motorlu araba yarışçıların özgüvenlerinin yüksek olduğu snowboardcuların daha düşük değerlere sahip olduğu görülmüştür. Spor deneyimi ve spor seviyesi açısından özgüven değerleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Venessa (1992) özgüvenle ilgili yaptığı çalışmada ilköğretim öğretmenlerinin müzik dersleri etkinlikleri ile onların kişilik özellikleri ve genel özgüvenleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Müzik etkinlikleriyle öğretmenlerin genel özgüvenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Elovainio, Kivimäki ve Vahtera (2002) polisler üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda, polislerin adaletsizlik algılarının özgüven eksikliğine, sosyal hayattaki işlevselliklerinin bozulmasına, ruhsal çöküntüye ve stresli iş ortamına neden olabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Riketta (2004) tarafından sosyal kabulün özgüven ve anksiyete arasındaki korelasyonun artmasına neden olup olmadığını araştırdığı çalışmada, anksiyete ve özgüven arasındaki negatif korelasyonda, sosyal kabul faktörü dışarıdan bırakıldığı zaman anksiyete ve özgüven arasındaki korelasyonun azaldığı görülmüştür. Dolayısıyla sosyal kabulün anksiyete ve özgüven arasındaki ilişkiyi arttırdığı söylenebilir.

Kleitman ve Stankov (2007) kendine güven ve metakognitif işlemler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacılar, kendine güvenin üst bilişin bir bileşeni olduğunu bulgulamıştır. Araştırma sonucunda sağlam özgüven ve metabilşsel farkındalık faktörlerin varlığı ve bunlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tridinanti (2018) öğrencilerin konuşma kaygısı, özgüven ve konuşma başarısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda elde ettiği bulgulara göre özgüvenin konuşma başarısı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. Özgüvenli öğrencilerin daha yüksek başarıya sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

2.6 Psikolojik Sağlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Gizir (2004) yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik sağlıklarının gelişmesine yardım eden koruyucu bireysel özellikler ve çevresel faktörleri incelemiştir. Koruyucu faktörlerin birey, aile ve çevre boyutları ile akademik sağlıkla arasındaki pozitif yönlü ilişkiler olduğunu bulmuştur.

Eminağaoğlu (2006) Türkiye'deki sokak çocuklarının psikolojik dayanıklılık faktörlerini inceleme amacıyla çalışmada sokak çocuklarının dayanıklılığına etki eden unsurlardan birkaçının sağlam arkadaşlık ilişkileri ve kurulan duygusal bağların olduğunu ancak düşük öz-farkındalık ve anne yoksunluğu gibi içsel koruyucu faktörlerin yetersizliğinin depresif duyguların ortaya çıkmasına yol açtığını

bulmuştur. Ayrıca, sokak çocuklarının psikolojik dayanıklılığında en önemli rol oynayan faktör, arkadaşlarıyla aralarında kurdukları güç, sevgi ve birbirini koruma içgüdüleri olarak bulunmuştur.

Kaya (2007), yatılı okulda öğrenim gören ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolünü incelemiştir. Bu çalışmanın araştırma örneklemini 6, 7 ve 8. sınıflarda okuyan 391 öğrenci oluşturmuştur. Umut ve dışsal faktörlerin bazıları (ev içi ilgi, yüksek beklentiler, ve etkinliklere katılım, çevresel ilgi ve yüksek beklentiler, okul içi ve çevresel etkinliklere katılım, arkadaş ilişkilerinde ilgi ve yüksek beklentiler) sağlamlığı yordamada anlamlı bulunurken; benlik saygısı ve dışsal faktörlerden ikisi (okul içi ilgi ve yüksek beklentiler ile okula bağlılık) toplam sağlamlık puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır.

Dayıoğlu (2008) gerçekleştirdiği araştırmasında üniversite giriş sınavına hazırlanan adayların sınava giriş sayısı, mezuniyet alanı ve okul türü değişkenleri açısından psikolojik sağlamlık puanları arasındaki farklılıkları incelemek ve üniversite giriş sınavı adaylarının psikolojik sağlamlık puanlarını yordamada öğrenilmiş güçlülüğün, algılanan sosyal desteğin ve cinsiyetin rolünü incelemiştir. Sınava giriş sayısı (sınava ilk giriş, ikinci giriş ya da üçüncü giriş), mezuniyet alanı (eşit-ağırlık, sayısal ya da sosyal bilimler) ve okul türü (Genel Lise, Anadolu Lisesi, Özel Lise ya da Meslek Lisesi) gruplarının psikolojik sağlamlık puanları açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini bulmuştur. Ayrıca, araştırmanın diğer bulguları yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek bildiren adayların, psikolojik sağlamlık puanlarının da yüksek olduğunu göstermiştir.

Alkan (2014) tarafından farklı cinsel yönelime sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve stresle baş etme düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmak amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre stresle baş etme stratejileri alt boyutlarından olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Diğer taraftan, psikolojik dayanıklılık ile boyun

eğici ve çaresiz yaklaşım arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

etin, Yeloğlu ve Basım (2015) alışmasından elde edilen sonuçlara göre, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin nörotiklik düzeylerinin düşük olduğu, dışadönüklük, öz disiplini, uyumluluk ve gelişime açıklık skorlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ulaşılan sonuçlara göre, nörotiklik seviyesinin yüksek olması bireylerin kendine güvenlerinin azalmasına, umutsuzluğa, tedirginliğe, kırgınlığa ve olumsuz değerlenme yapmalarına neden olurken psikolojik dayanıklılıklarının da azalmasına etki etmektedir.

Açıkgöz (2016) tıp fakültesinde okuyan öğrencilerin psikolojik sağamlık ile ilişkili olduğunu düşündüğü bireylerdeki mutluluk düzeyi ve mizah tarzlarının arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 185'i erkek, 208'i kadın olmakla birlikte toplam 393 ğrenci katılmıştır. Bu ğrencilerin 139 tanesi birinci sınıf, 146'sı ikinci sınıf ve 108'i ise üçüncü sınıf öğrencisidir. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik sağamlık ile mutluluk düzeyi, katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Psikolojik sağamlığı yüksek olan bireylerin mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Algnerhan (2017) İstanbul, Esenler' de 12 ve 14 yaşları arasındaki 134 kız ocuk ve 116 erkek ocuk olmak üzere toplam 250 çocuğun katılımıyla psikolojik sağamlık, benlik algısı ve bunlarla ilişkisi olduğu düşünülen ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağamlık ile demokratik ebeveyn tutumu arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki mevcut iken otoriter ebeveyn tutumu ile psikolojik sağamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir ifadeyle, bu araştırmada demokratik ebeveyn tutumuyla büyüyen çocukların psikolojik sağamlık düzeyi yüksek olurken otoriter anne baba tutumuyla yetiştirilen çocukların ise psikolojik sağamlık düzeyi de düşük olma eğiliminde olduğu bulunmuştur.

Vergili (2018) tarafından yapılan araştırmada niversite ğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile bağlanma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma rneklemi ni yaşları 18-35 arasında değişen 55 erkek ve 95 kadın ile toplam 150 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, bireylerin güvenli bağlanma düzeylerinin

arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinde de yükselme eğilimi olduğu bulunmuştur. Ayrıca gelecek algısı, sosyal kaynaklar ve sosyal yeterlilik ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu bildirilmiştir.

Rossi ve diğerleri (2007) tarafından eşleri kısa süre önce vefat eden bireylerde stres ve yaşama doyumunu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemiştir. Çalışmanın araştırma grubunu, eşi yaklaşık olarak bir ay önce vefat eden 55 dul birey oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, bireylerin algıladıkları stres ve yaşam doyumunu arasında ilk olarak anlamlı bir ilişki bulunmuşken, aracı olarak psikolojik sağlamlık devreye girince algılanan stres ve yaşam doyumunu arasındaki anlamlılık düzeyi düşmüştür. Başka bir ifadeyle, araştırma bulguları bireylerin yaşadıkları stres yüksek olsa bile psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması yaşam doyumlarını korumalarına yardımcı olabildiği bulunmuştur.

Werner ve Smith (1992) risk altındaki çocuklarla kapsamlı 40 yıllık bir izleme çalışması gerçekleştirmiştir. Hawaii, Kauai adasında 1995 yılında doğan, yoksulluk ve kötü şartlar altında yaşayan sayıları 600'ü geçen çocuk üzerinde elde ettikleri sonuçlara göre risk grubundaki bu çocukların zaman geçtikçe bu şartlarla baş ettiği, bunlara dayandıkları, kendilerini geliştirdikleri, öz yeteneklerinde ve özgüvenlerinde bu şartlara rağmen artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cicchetti ve Rogosch (1997) okul çağında kötü yaşam koşullarına maruz kalan çocuklarla gerçekleştirdiği üç yıllık boylamsal bir çalışmada, bu çocuklarda psikolojik dayanıklılığın oluşmasında etkin rol oynayan kişilik özelliklerinin özgüven ve öz yeterlilik olduğunu bulmuştur.

Gooding ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir çalışmada 26 yaşından küçük genç bireyler ile 64 yaş ve üzerinde olan yaşlı bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenmiştir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak duygusal düzenleme, problem çözme ve sosyal destek olmak üzere 3 unsur üzerinde durulmuştur. Araştırmada elde edilen sonuca göre yaşlı bireylerin genç bireylerden problem çözme becerisinde ve duygusal düzenlemede psikolojik sağlamlık açısından daha sağlam oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Genç bireylerin ise yaşlı bireylere göre sosyal destek söz konusu olduğunda psikolojik olarak daha sağlam oldukları görülmüştür. Hem yaşlı hem de genç bireylerin umutsuzluk düzeylerinin psikolojik

sağlamlığı yordayıcı bir faktör olduğu bulunmuştur. Son olarak ise her iki grup içinde genel sağlığın daha düşük düzeyde hissedilmesi ve yüksek düzeyde enerji düşüklüğünün sonucu olarak psikolojik sağlamlık düzeyinin de düşük seviyede olduğu gözlenmiştir.

Min ve diğerleri (2013) kanser hastası olan bireylerde duygusal stres ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuca göre psikolojik sağlamlık ile duygusal stres arasında negatif yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Yani duygusal stres seviyesi artıkça psikolojik sağlamlık düzeyi düşmektedir. Araştırmacılar, kansere bağlı gelişen duygusal stresin çözümü olarak, bireylerle psikososyal müdahalelerde bulunulması veya bireylerin desteklenmesi sağlanarak psikolojik sağlamlıklarının artırılması ve stresle baş edilmelerine imkân sağlanması önerisinde bulunmuştur.

Masten ve Coatsworth (1998) ebeveynleri yüksek düzeyde ruhsal bozukluğa sahip olan, yoksulluk, aile içi şiddet ve doğal afetler gibi zorlu yaşam koşullarında yaşayan çocuklarda psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin bilgi edinmek amacıyla 23 yıllık boylamsal bir çalışma yürütmüştür. Araştırmacılar, çalışma sonucunda psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olan çocukların psikolojik sağlamlığı düşük olan çocuklarla kıyaslandığında özgüveni yüksek, daha atılgan, uyum sağlayan, yüksek öz yeterlilik ve öz saygıya sahip bireyler olduklarını bulmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. YÖNTEM

3.1 Araştırma Deseni

Bu araştırma yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ilişkinin incelendiği ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017).

3.2 Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Kastamonu il merkezinde ve ilçelerinde yaşayan ve uygun örnekleme yoluyla seçilen 391 katılımcı oluşturmuştur. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacılar maliyet, zaman, ulaşılmak istenilen evrene kolay ulaşılabilirlik gibi araştırmanın gerçekleştirilmesini kolaylaştıran faktörleri dikkate alarak araştırma örneklemini belirlediği olasılığa dayanmayan örnekleme türlerinden biridir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017). Tablo 1’de çalışma grubunu oluşturan bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile frekans ve yüzde değerleri yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma Kapsamına Giren Bireylerin Betimsel İstatistikleri

	<i>n</i>	%
Cinsiyet		
Erkek	204	52.2
Kadın	187	47.8
Yaş		
20-24 yaş	59	15.1
25-29 yaş	195	49.9
30 ve üstü	137	35.0
Medeni Durum		
Evli	238	60.9
Bekar	153	39.1
Mesleki Çalışma Süresi		
0-4 yıl	207	52.9
5-9 yıl	136	34.8
10 yıl ve üzeri	48	12.3
Gelir		
1500 TL ve altı	65	16.6
1501-3000 TL arası	173	44.2
3001 TL ve üstü	153	39.1
Yaşanılan Yer		
İl merkezi	256	65.5
İlçe ve altı	135	34.5
Toplam	391	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmada yer alan çalışanların %47.8’i ($n=187$) kadın ve %52.2’si ($n=204$) erkektir. Bireylerin yaşlarına göre dağılımı 25-29 yaş aralığı ($n=195$), 30-35 yaş ($n=137$) ve 20-24 yaş aralığı ($n=59$) olarak sıralanmaktadır. Medeni durumları incelendiğinde %39.1’i ($n=153$) bekar ve %60.9’u ($n=238$) evlidir. Mesleki çalışma süreleri açısından karşılaştırıldıklarında çalışanların %52.9’u ($n=207$) 1-4 yıl deneyime, %34.8’i ($n=136$) 5-9 yıllık deneyime ve %12.3’ü ($n=48$) sahiptir. Çalışanlar, gelir durumlarına göre incelendiğinde, %16.6’sı ($n=65$) 1500 TL ve altı, %44.2’si ($n=173$) 1501-3000 TL arası, %39.1’i ($n=153$) 3001 TL ve üzeri

gelir düzeyine sahiptir. Bireylerin, %65.5'i (n=256) merkezde, %34.5'i (n=135) ilçe ve daha küçük yerleşim yerlerinde yaşamaktadır. Başka bir ifadeyle, araştırma grubunu oluşturan yetişkin bireyler çoğunlukla kadın (%52.2), 25-29 yaş aralığında (%60.9), evli (%60.9), 0 ile 4 yıl arası mesleki çalışma süresine sahip (%52.9), 1501 ile 3000 TL arası geliri olan ve çoğunlukla il merkezinde (%65.5) yaşayan bireylerdir.

3.2 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, mesleki çalışma süresi, gelir düzeyi ve yaşadığı yer hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.2 Özgüven Ölçeği

Yetişkin bireylerin özgüven düzeylerini belirlemek amacıyla Akın (2007) tarafından geliştirilen Özgüven Ölçeği (ÖÖ) kullanılmıştır. Ölçek, ilk olarak lise öğrencileri üzerinde geliştirilmesine rağmen daha sonra yetişkin bireylerde de kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür (Kukulu, Körükçü, Özdemir, Bezci ve Çalık, 2013). Ölçek 33 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar ölçek ifadelerine katılma derecelerini *Hiçbir zaman*'dan (1) *Her zaman*'a (5) uzanan seçeneklerden birini işaretleyerek belirtmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 33 ila 165 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması kişinin özgüven düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Ölçekten örnek bir madde "Kendi kendime yetebileceğime inanırım." şeklindedir.

3.3.3 Yılmazlık Ölçeği

Yetişkin bireylerin yılmazlık düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Gürgeç (2006b) tarafından geliştirilen Yılmazlık Ölçeği (YÖ) kullanılmıştır. Ölçek 50 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekte 22 madde tersten kodlanmaktadır. Katılımcılar her bir ölçek ifadesinin kendileri için ne düzeyde uygun olduğunu *Hiç tanımlamıyor*'dan (1) *Çok iyi tanımlıyor*'a (5) uzanan seçeneklerden birini işaretleyerek belirtmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 50 ile 250 arasında

değişmekte ve alınan puanların artması kişinin yılmazlık düzeylerinin arttığına işaret etmektedir. Ölçekten örnek bir ifade “Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim.” şeklindedir.

3.4 İşlem

Araştırmaya konu olan veriler Kastamonu il ve ilçelerinde yaşayan yetişkin bireylerden araştırmacı tarafından toplanmıştır. Katılımcılar Kişisel Bilgi formu, Özgüven Ölçeği ve Yılmazlık Ölçeğinden oluşan veri toplama aracını birlikte cevaplamıştır. Araştırmacı katılımcılara veri toplama aracını cevaplamamanın gönüllü olduğu, verdikleri cevapların gizli kalacağı ve araştırma amacı dışında kullanılmayacağı ve araştırmanın herhangi bir aşamasında hiçbir yaptırıma uğramadan veri toplama aracını cevaplamaktan vazgeçebilecekleri hakkında bilgilendirmiştir. Yetişkin bireyler veri toplama aracını yaklaşık olarak 25 dakika içerisinde cevaplamıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Bu çalışmanın verilerinin istatistiksel analizlerini gerçekleştirmek amacıyla SPSS 22 programı kullanılmıştır. Analizler gerçekleştirilmeden önce, verilerin doğruluğu, kayıp ve aykırı değerler, bağımsız örneklem için *t* testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizlerinin varsayımları Tabachnick ve Fidell'in (2012) önerilerine göre incelenmiştir.

İlk olarak, veri setindeki bağımlı ve bağımsız değişkenlerin minimum ve maksimum değerleri incelenerek verilerin doğruluğuna bakılmış ve tüm bağımlı ve bağımsız değişkenlerin beklenen değer aralıklarında olduğu görülmüştür. Ancak, yaş, meslekteki çalışma yılı ve yaşanılan yer değişkenlerindeki kategorilerin bazılarının sınırlı sayıda olması nedeniyle bu değişkenler istatistiksel analizleri gerçekleştirmeye imkân sağlayacak şekilde yeniden gruplandırılmıştır. Veri setindeki tek değişkenli aykırı değerleri incelemek amacıyla katılımcıların özgüven ve psikolojik sağlık puanları standardize edilen z puanlarına dönüştürülmüş ve z puanları ± 3.29 aralığının dışında olan sekiz katılımcı veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2012). Buna göre; çalışma grubumuzu toplam 391 katılımcı oluşturmuştur.

Sonraki aşamada normallik varsayımı incelenmiştir. Normallik varsayımını incelemek amacıyla örneklem büyüklüğü dikkate alınarak özgüven ve psikolojik sağlamlık puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş (Field, 2013; Ho, 2014; Yockey, 2011) ve bu değerlerin ± 2 arasında olduğu başka bir ifadeyle özgüven ve psikolojik sağlamlık puanlarının normallikten belirgin bir sapma göstermediği görülmüştür (George ve Mallery, 2016; Pituch ve Stevens, 2016).

Bireylerin psikolojik sağlamlık ve özgüven puanlarının cinsiyet, medeni durum ve yaşanılan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek amacıyla bağımsız örneklem için *t* testi gerçekleştirilmiştir. Bireylerin psikolojik sağlamlık ve özgüven puanlarının; yaş, meslekteki çalışma süresi ve gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA ve bağımsız örneklem için *t* testlerinin varsayımlarından olan varyansların homojenliği, Levene testi ile kontrol edilmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı ihlal edildiğinde Welch *t*-testi ya da Welch *F* testi sonuçları rapor edilmiştir. Tek yönlü ANOVA testi sonucu anlamlı olduğunda hangi gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirlemek amacıyla varyansların homojenliği varsayımı karşılandığında işlem sonrası Tukey HSD testi, ihlal edildiğinde ise işlem sonrası Games-Howell testi kullanılmıştır.

Hiyerarşik regresyon analizinin beş temel varsayımından (Tabachnick ve Fidell, 2012) normallik varsayımı başlangıç analizlerinde test edilmiştir. Doğrusallık varsayımı için, sürekli değişkenler arasındaki saçılma diyagramları incelenmiş ve bu değişkenlerin aralarında pozitif ve negatif yönlü doğrusal ilişkiler olduğu görülmüştür. Üçüncü varsayımın incelenmesi amacıyla regresyon hatalarının normalliği regresyon artık değerlerinin normal Q-Q plot grafikleriyle incelenmesi ile test edilmiş ve regresyon hatalarının normale yakın bir dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Dördüncü varsayım olan eş varyanslılık varsayımı için, standardize edilmiş regresyon yordanan değişken ile standardize edilmiş regresyon artıkları kullanılarak oluşturulan saçılma diyagramı ile incelenmiş ve bu varsayımın da karşılandığı görülmüştür. Son ve beşinci varsayım olan çoklu doğrusallık varsayımı için tolerans ve VIF değerleri incelenmiştir. Genel olarak, tolerans değerinin .10 ile 1; VIF değerinin 1 ile 10 arasında olması regresyon modeli için çoklu doğrusallığın bir problem oluşturmadığını gösterir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Tüm analizlerde,

bağımsız değişkenlerin tolerans ve VIF değerlerinin 1'e yakın değerlerde çıktığı görölmüştür. Sonuç olarak, başlangıç analizleri sonucunda bu çalışmadaki verilerin analizlerin gerçekleştirilmesi için uygun olduğu görölmüştür. İstatiksel analizlerin tamamında, anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda toplanan verilerin, istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Hipotez 1: *Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır.*

Araştırmanın birinci hipotezi olan “Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır.” hipotezini test etmek amacıyla cinsiyet değişkenine göre bireylerin özgüven ve psikolojik sağlamlık puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığı bir dizi bağımsız gruplar (örneklem) için *t*-testi aracılığıyla incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre özgüven ve psikolojik sağlamlık ortalama ve standart sapma değerleri ve özgüven ve psikolojik sağlamlık puanlarına ilişkin gerçekleştirilen bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem İçin T-Testi Sonuçları

	\bar{x}	<i>S.S</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Özgüven					
Erkek	135.46	20.50	388.32	2.14	.033*
Kadın	139.63	18.01			
Psikolojik Sağlamlık					
Erkek	197.83	30.68	387.21	2.43	.016*
Kadın	204.83	26.25			

Not: p < .05.*

Tablo 2’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen bağımsız örneklem için *t*-testi sonucunda erkeklerin ve kadınların özgüven (Welch $t(388.32) = 2.14, p < .05$) ve psikolojik sağlamlık (Welch $t(387.21) = 2.43, p < .05$) puanları arasında kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Tablo 2 de görüldüğü gibi kadınların (\bar{x} :

139.63) özgüven puanları erkeklerden (\bar{x} : 135.46) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Benzer şekilde, kadınların (\bar{x} : 204.83) psikolojik sağlamlık düzeyleri erkeklerden (\bar{x} : 197.83) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 2: *Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır.*

Araştırmanın ikinci hipotezi olan “Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır.” hipotezini test etmek amacıyla yetişkin bireylerin yaş değişkenine göre özgüven ve psikolojik sağlamlık puanları tek yönlü ANOVA kullanılarak karşılaştırılmıştır. Tablo 3 de yaş değişkenine göre özgüven ve psikolojik sağlamlık puanları aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ve gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları görülmektedir.

Tablo 3. Yaşa Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	\bar{x}	S.S	sd_1, sd_2	F	p	İşlem Sonrası
Özgüven						
1. 20-24 yaş	134.02	18.84	2, 388	1.62	.199	
2. 25-29 yaş	137.14	20.09				
3. 30 ve üstü	139.37	18.64				
Psikolojik Sağlamlık						
1. 20-24 yaş	191.92	30.40	2, 156.16	5.62	.004**	3-1
2. 25-29 yaş	200.28	29.86				
3. 30 ve üstü	206.44	25.49				

Not: $p < .01^{**}$.

Tablo 3’te görüldüğü gibi yaşa göre gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA testi sonucunda bireylerin özgüven puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2, 388) = 1.62, p > .05$). Başka bir ifadeyle, bireylerin farklı yaş gruplarında özgüven düzeyleri benzerdir. Bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarında yaş grupları arasında anlamlı bir puan farklılığı olduğu bulunmuştur (Welch $F(2, 156.16) = 5.62, p < .01$). Bu farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen işlem sonrası (Post-Hoc) Games-Howell testi sonuçlarına göre 30 ve üstü yaşa sahip

yetişkin bireylerin (\bar{x} : 206.44) psikolojik sağlamlık puanları 20-24 yaş aralığında olan yetişkin bireylerden (\bar{x} : 191.92) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ancak, 20-24 yaş aralığında olan ve 25-29 yaş aralığında olan yetişkin bireylerin, 25-29 yaş aralığında ve 30 ve üstü yaş aralığında olan yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Hipotez 3: *Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri medeni duruma göre farklılaşmaktadır.*

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan “Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri medeni duruma göre farklılaşmaktadır.” Hipotezini test etmek amacıyla medeni durum değişkenine göre bireylerin özgüven ve psikolojik sağlamlık puan ortalamaları bağımsız örneklem için *t*-testi aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Tablo 4 de evli ve bekâr olan bireylerin özgüven ve psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ve medeni durum değişkenine göre bu puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar (örneklem) için *t*-testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 4. Medeni Duruma Göre Bağımsız Örneklem İçin T-Testi Sonuçları

	\bar{x}	<i>S.S</i>	<i>sd</i>	<i>T</i>	<i>p</i>
Özgüven					
Evli	140.73	17.25	273.63	4.05	.001***
Bekar	132.36	21.51			
Psikolojik Sağlamlık					
Evli	206.20	26.59	292.27	4.27	.001***
Bekâr	193.37	30.47			

Not: $p < .001$ ***.

Tablo 4’te görüldüğü gibi gerçekleştirilen bağımsız örneklem için *t*-testi sonucunda evli olan bireylerin özgüven (Welch $t(273.63) = 4.05$, $p < .001$) ve psikolojik sağlamlık (Welch $t(292.27) = 4.27$, $p < .001$) puanlarının bekar bireylerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, bu örnekte evli olan yetişkin bireylerin özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyi bekar olan bireylerden anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 4: *Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri meslekteki çalışma süresi değişkenine göre farklılaşmaktadır.*

Araştırmanın dördüncü hipotezi olan “Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri meslekteki çalışma süresi değişkenine göre farklılaşmaktadır.” hipotezini test etmek amacıyla bireylerin meslekteki çalışma süresi değişkenine göre özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyi puanları aritmetik ortalamaları tek yönlü ANOVA aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Tablo 5 de mesleki çalışma süresine göre özgüven ve psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ve gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları görülmektedir.

Tablo 5. Mesleki Çalışma Süresine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	\bar{x}	S.S	sd_1, sd_2	F	P	İşlem Sonrası
Özgüven						
1. 0-4 yıl	135.35	20.14	2, 388	2.65	.072	
2. 5-9 yıl	140.08	18.09				
3. 10 yıl ve üzeri	139.08	19.35				
Psikolojik Sağlamlık						
1. 0-4 yıl	196.16	31.27	2, 141.89	7.07	.001***	3-2
2. 5-9 yıl	206.67	25.24				2-1
3. 10 yıl ve üzeri	207.25	23.31				

Not: $p < .001$ ***.

Tablo 5’te görüldüğü gibi mesleki çalışma süresine göre gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA testi sonucunda bireylerin özgüven puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2, 388) = 2.65, p > .05$). Başka bir ifadeyle, bireylerin mesleki çalışma sürelerine göre özgüven düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur. Bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarında ise mesleki çalışma sürelerine göre gruplar arasında anlamlı bir puan farklılığı bulunmaktadır (Welch $F(2, 141.89) = 7.07, p < .001$). Bu farklılığın hangi mesleki çalışma süresi grupları arasında olduğunu belirleyebilmek için gerçekleştirilen işlem sonrası Games-Howell testi sonuçlarına göre çalışma süreleri 5-9 yıl (\bar{x} : 206.67) aralığında olan yetişkin bireylerin ve 10 yıl ve üzeri (\bar{x} : 207.25) mesleki çalışma süresine sahip olan yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık

puanlarının, çalışma süreleri 0-4 yıl aralığında olan yetişkin bireylerden (\bar{x} : 196.16) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak çalışma süresi 5-9 yıl (\bar{x} : 206.67) aralığında olan yetişkin bireylerin ve 10 yıl ve üzeri (\bar{x} : 207.25) mesleki çalışma süresine sahip olan yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Hipotez 5: *Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri gelir durumu değişkenine göre farklılaşmaktadır.*

Araştırmanın beşinci hipotezi olan “Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri gelir durumu değişkenine göre farklılaşmaktadır.” hipotezini test etmek amacıyla gelir düzeyine göre bireylerin özgüven ve psikolojik sağlamlık puanları ortalamaları tek yönlü ANOVA testi aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Tablo 6 da gelir düzeyine göre özgüven puanları aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ve tek yönlü ANOVA testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 6. Gelir Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	\bar{x}	S.S	sd_1, sd_2	F	P	İşlem Sonrası
Özgüven						
1. 1500 TL ve altı	134.66	20.21	2, 388	9.73	.001***	3-2
2. 1501-3000 TL arası	133.83	19.53				3-1
3. 3001 TL ve üstü	142.73	17.88				
Psikolojik Sağlamlık						
1. 1500 TL ve altı	195.66	31.87	2, 168.46	8.96	.001***	3-2
2. 1501-3000 TL arası	196.80	29.41				3-1
3. 3001 TL ve üstü	208.46	25.23				

Not: $p < .001$ ***.

Tablo 6’da görüldüğü gibi tek yönlü ANOVA testi sonucunda, gelir düzeyine göre bireylerin özgüven puanları ($F(2, 388) = 9.73, p < .001$) ve psikolojik sağlamlık (Welch $F(2, 168.46) = 8.96, p < .001$) puanlarında gelir düzeyi grupları arasında anlamlı bir puan farklılığı bulunmaktadır. Bu farklılığın hangi gelir düzeyi grupları arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen işlem sonrası testlerinde özgüven puanları için Tukey HSD testi; psikolojik sağlamlık puanları için Games-

Howell testi kullanılmıştır. Özgüven puanları için gerçekleştirilen Tukey HSD testi sonucunda gelir düzeyleri 3001 TL ve üstünde (\bar{x} : 142.73) olan yetişkin bireylerin özgüven puanlarının, 1500 TL ve altı gelire sahip yetişkin bireyler (\bar{x} : 134.66) ve 1501-3000 TL arası gelire (\bar{x} : 133.83) sahip yetişkin bireylerden göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak, 1500 TL ve altı gelire sahip yetişkin bireyler (\bar{x} : 134.66) ve 1501-3000 TL arası gelire (\bar{x} : 133.83) sahip yetişkin bireylerin özgüven puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur. Benzer şekilde psikolojik sağlamlık puanları için gerçekleştirilen, işlem sonrası Games-Howell testi sonucunda gelir düzeyleri 3001 TL ve üstünde (\bar{x} : 208.46) olan yetişkin bireylerin, 1500 TL ve altı gelire sahip yetişkin bireylerden (\bar{x} : 195.66) ve 1501-3000 TL (\bar{x} : 196.80) arası gelire sahip yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, 1500 TL ve altı gelire sahip yetişkin bireyler (\bar{x} : 134.66) ve 1501-3000 TL arası gelire (\bar{x} : 133.83) sahip yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.

Hipotez 6: Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yaşanan yer değişkenine göre farklılaşmaktadır.

Araştırmanın altıncı hipotezi olan “Yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yaşanan yer değişkenine göre farklılaşmaktadır.” hipotezini test etmek amacıyla yaşanan yer değişkenine göre bireylerin özgüven ve psikolojik sağlamlık puanları ortalamalarında anlamlı bir farklılık olup olmadığı bir dizi bağımsız örneklem için *t*-testi aracılığıyla incelenmiştir. Tablo 7 de yaşanan yer değişkenine göre özgüven ve psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ve gerçekleştirilen bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları görülmektedir.

Tablo 7. Yaşanılan Yere Göre Bağımsız Örneklem İçin T-Testi Sonuçları

	\bar{x}	S.S	sd	t	p
Özgüven					
İl merkezi	137.45	19.80	389	-.01	.992
İlçe ve altı	137.47	18.81			
Psikolojik Sağlık					
İl merkezi	200.07	28.36	262.11	-1.03	.305
İlçe ve altı	203.27	29.68			

Tablo 7’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen bağımsız örneklem için t-testi sonucunda bireylerin özgüven ($t(389) = -.01, p > .05$) ve psikolojik sağlık (Welch $t(262.11) = -1.03, p > .05$) puanları arasında yaşanılan yere göre anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, il merkezinde veya daha küçük yerleşim yerlerinde yaşamak, özgüven ve psikolojik sağlık düzeyi ile ilişkili değildir.

Hipotez 7: Yetişkin bireylerde özgüven düzeyi psikolojik sağlıkla ilişkili sosyo-demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısıdır.

Araştırmanın yedinci hipotezi olan “Yetişkin bireylerde özgüven düzeyi psikolojik sağlamlıkla ilişkili sosyo-demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısıdır.” hipotezini test etmek amacıyla ilk olarak yetişkin bireylerin psikolojik sağlık puanları ile cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir, ve özgüven puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını Pearson Korelasyon analizi aracılığıyla incelenmiş ve sonrasında hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 8’de görülmektedir.

Tablo 8. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7
1. Psikolojik sağlamlık							
2. Cinsiyet	-.12*						
3. Yaş	.17**	.02					
4. Medeni durum	-.22**	.17**	-.30**				
5. Gelir düzeyi	.18**	-.04	.27**	-.11*			
6. Çalışma süresi	.17**	.04	.57**	-.27**	.30**		
7. Özgüven	.70**	-.11	.09	-.21**	.18*	.10	
\bar{x}	201.18	1.52	2.12	1.39	2.23	1.59	137.45
S.S	28.82	.50	.68	.49	.71	.70	19.44

Not: $p < .05^*$, $p < .01^{**}$.

Tablo 8’de görüldüğü gibi yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık puanları ile özgüven puanları arasında yüksek düzeyde pozitif yönde ($r = .70$, $p < .01$) bir ilişki bulunmaktayken, yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık puanları ile gelir düzeyi ($r = .18$, $p < .01$), mesleki çalışma süresi ($r = .17$, $p < .01$), yaş ($r = .17$, $p < .01$) arasında düşük düzeyde pozitif; psikolojik sağlamlık puanları ile cinsiyet ($r = -.12$, $p < .05$) ve medeni durum ($r = -.22$, $p < .01$) arasında ise düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Başka bir ifadeyle bu örnekte cinsiyeti kadın, yaşı büyük, gelir düzeyi yüksek, çalışma süresi fazla, evli ve özgüveni yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri de yüksek olma eğilimindedir.

Bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarıyla ilişkili cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve mesleki çalışma süreleri değişkenlerinin etkisi kontrol edildiğinde, özgüven puanlarının psikolojik sağlamlık puanlarıyla ilişkili olup olmadığını saptamak için hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine ilk aşamada sırasıyla psikolojik sağlamlık puanlarıyla ilişkili sosyo-demografik değişkenler olan cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve mesleki çalışma süreleri değişkenleri girilmiş, ikinci aşamada regresyon denkleminde bireylerin özgüven puanları dahil edilmiştir. Tablo 9’da psikolojik sağlamlık puanları yordanan değişken olarak gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına yer almaktadır.

Tablo 9. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	Aşama 1					Aşama 2				
	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	177.48	15.40		11.52	.001***	51.89	13.50		3.84	.001**
Cinsiyet	-5.56	2.85	-.10	-1.95	.052	-2.72	2.13	-.05	-1.28	.202
Yaş	1.13	.55	.14	2.05	.041*	.56	.41	.07	1.36	.176
Medeni durum	-8.28	3.09	-.14	-2.68	.008**	-1.94	2.33	-.03	-.83	.405
Gelir düzeyi	4.90	2.08	.12	2.36	.019**	.94	1.54	.02	.60	.549
Çalışma süresi	.40	2.70	.01	.15	.882	1.94	2.01	.05	.96	.336
Özgüven						.98	.06	.66	17.63	.001***
R^2		.10					.50			
Düz R^2		.09					.49			
<i>SH</i>		27.57					20.53			
$F(sd_1, sd_2)$		5, 385					6, 384			
ΔR^2							.40			

Not: *SH*: Standart Hata, $p < .05^*$, $p < .01^{**}$, $p < .001^{***}$.

Hiyerarşik regresyon analizine ilk aşamada cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve mesleki çalışma süresi değişkenleri alınmıştır. Bu beş değişken bir bütün olarak psikolojik sağlamlık puanlarına ilişkin varyansın % 10'unu açıklamaktadır ($F(5, 385)=8.23$, $p < .001$, $\Delta R^2=.10$). İlk aşamada, yaş ($\beta = .14$, $t(385)= 2.05$, $p < .05$), medeni durum ($\beta = -.14$, $t(385)= -2.68$, $p < .01$), gelir düzeyi ($\beta = .12$, $t(385)= 2.36$, $p < .05$) değişkenleri psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı birer yordayıcısı olmasına rağmen cinsiyet ($\beta = -.10$, $t(385)=-1.95$, $p > .05$) ve mesleki çalışma süresi değişkenleri ($\beta = .01$, $t(385)= .01$, $p > .05$) psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı bir yordayıcısı değildir. İkinci aşamada regresyon denklemine girilen özgüven puanları, cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve mesleki çalışma süresi değişkenlerinin etkisi kontrol edildiğinde, açıklanan varyans oranına ek olarak % 40 katkı sağlamıştır ve gerçekleşen değişim anlamlıdır ($F(1, 384) = 310.86$, $p < .001$, $\Delta R^2 = .40$). Oluşturulan son model yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir ($F(6, 384) = 64.19$, $p < .001$, $\Delta R^2 = .50$) ve psikolojik sağlamlık puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %50'sini açıklamaktadır. Oluşturulan son modelde, sadece özgüven puanları psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı bir yordayıcısıdır ($\beta = .66$, $t(384)= 17.63$, $p < .001$). Başka bir ifadeyle, bu örnekte bireylerin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, gelir düzeyi ve mesleki çalışma süresi kontrol edildiğinde, özgüveni yüksek

olan bireylerin psikolojik sağamlık düzeyleri de yüksektir. Ayrıca, bireylerin psikolojik sağamlık puanlarının en önemli yordayıcısı özgüven düzeyidir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada ilk olarak yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlıkla ilişkili olabilecek sosyo-demografik değişkenler incelenmiş ve ikinci aşamada psikolojik sağlamlıkla ilişkili değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde özgüvenin psikolojik sağlamlıkla ilişkisi incelenmiştir.

Araştırma sonucunda yetişkin bireylerin özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca, yaş arttıkça yetişkin bireylerin özgüven düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları artma eğilimindedir. Medeni duruma göre ise evli bireylerin psikolojik sağlamlık ve özgüven düzeylerinin bekâr bireylerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Özgüven mesleki çalışma süresiyle ilişkili değilken, mesleki çalışma süresi arttıkça psikolojik sağlamlık artma eğilimindedir. Gelir düzeyine göre ise gelir düzeyi arttıkça özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleri artma eğilimindedir. Yaşanılan yer özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyleriyle ilişkili değildir. Son olarak, bu araştırmada katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, gelir düzeyi ve çalışma süresi kontrol edildiğinde özgüveni yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Aşağıda araştırma bulguları sırasıyla her bir araştırma hipotezi doğrultusunda tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda yetişkin bireylerin özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve yetişkin kadınların özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yetişkin erkeklerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular birinci araştırma hipotezini ve yetişkin bireylerde kadın cinsiyetine sahip olmanın özgüven düzeyiyle ve psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olabileceğini gösteren farklı araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Güngörmüş ve diğerleri, 2015; Karagözoğlu, Kahve, Koç ve Adamışoğlu, 2008; Özkan, 1994; Şar ve diğerleri, 2010; Werner, 1989; Yokuş,

2015). Yokuş (2015) tarafından müzik öğretmeni adaylarıyla gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda kadın müzik öğretmen adaylarının özgüven düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Başka bir araştırmada, Özkan (1994) kadın cinsiyetine sahip olmanın yüksek benlik saygısı puanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Benzer bulgulara Şar ve diğerleri (2010) de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında ulaşılmış ve kadınların özgüven düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu bulmuştur.

Benzer şekilde Karagözoğlu ve diğerleri (2008) kadın üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu bulmuştur. Son yıllarda sağlık meslek yüksekokulu öğrencileriyle gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise Uğurlu ve Akın (2008) kadın cinsiyetine sahip olmanın özgüven puanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Güngörmüş ve diğerleri (2015) hemşirelik öğrencileriyle gerçekleştirdiği bir araştırmada kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu bulmuştur. Sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirilen başka bir araştırmada Kahraman (2016) kadın çalışanların psikolojik dayanıklılıklarının erkek çalışanlardan yüksek olduğunu bulmuştur. Meray'e göre (2010) kadınlar hem erkekler gibi olmak için kendilerini geliştirmeye çalışmakta, hem de sahip oldukları tüm özellik ve rollerde sıkı sıkıya bağlanarak kendilerini daha güçlü hissetmekte böylece yüksek özgüvene sahip olabilmektedirler. Alan yazınında hem özgüven hem de psikolojik sağlıkla ilişkili olarak gerçekleştirilen araştırmalarda kadınlar erkekler arasında özgüven ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gösteren ya da erkeklerin özgüven ve psikolojik sağlıklarının kadınlardan daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalara da rastlamak mümkündür.

Bu araştırmanın örneğini genel olarak çalışan kadınlar ve erkekler oluşturmaktadır. Çalışan bir birey olmak kadınlara hem ekonomik bir özgürlük sağlamak hem de değerlilik, yeterlilik ve işe yararlılık gibi duygular hissetmelerine yardımcı olarak özgüvenlerini arttırabilir. Ayrıca çalışan bir kadın olmak yaşamın zorluk ve güçlükleriyle aktif bir şekilde başa çıkmayı gerektirdiğinden bu durum kadınların ailevi ve işyeriyle ilgili sorunlara, ilişki problemlerine, ekonomik güçlüklerle ve yaşamın getirdiği diğer stresli yaşam olaylarına karşı daha iyi bir şekilde kendini toparlayabilme gücüne sahip olmasına yardımcı olabilir (Akaçanak,

Uzunbacak ve Köse, 2018). Bu nedenle, araştırmada kadınların özgüven düzeylerinin ve psikolojik sağlımlıklarının erkeklerden yüksek olması araştırma örnekleminin özellikleriyle ilgili olabilir.

Bu araştırmada yetişkin bireylerin farklı yaş gruplarında özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak psikolojik sağlımlığın yaş artıkça artma eğiliminde olduğu ve 30 -35 yaşta olanların, 20-24 yaş aralığında olan bireylere göre psikolojik sağlımlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular ikinci araştırma hipotezini kısmen destekler niteliktedir ve daha farklı örneklem grubunda yaşları birbirine yakın bireylerle gerçekleştirilen çok sayıda farklı araştırma sonucuyla benzerlik göstermektedir. Örneğin, yaşları birbirine yakın olan ergenler üzerinde gerçekleştirilen çok sayıda araştırmada yaşın özgüven puanlarıyla ilişkili olmadığı bulunmuştur (Baldwin ve Hoffmann, 2002; Seçer, İlbağ, Ay ve Çiftçi, 2012). Yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiş sınırlı sayıda araştırma olmasına rağmen, farklı kurumlarda çalışan hemşirelerle gerçekleştirilen bir araştırmada yaşın özgüven düzeyleriyle ilişkili olmadığı bulunmuştur (Ulupınar, 1991).

Özgüvenin yaşam boyu gelişimini inceleyen araştırmalar özgüven düzeyinin çocukluk yıllarında genel olarak yüksek olduğunu, ergenlik süresince düştüğünü, yetişkinlik boyunca ise kademeli olarak yükseldiğini ve yaşlılıkla birlikte sert bir düşüş gösterdiğini bulgulamıştır ve bu seyrin genel olarak cinsiyet, sosyo-ekonomik duruma göre değişmediğini tespit etmiştir (Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling ve Potter, 2002). Bu konuyla ilgili gerçekleştirilen başka bir meta-analiz çalışmasında ise özgüvendeki değişimin çocukluk yıllarında düşük olduğu, ergenlik ve genç yetişkinlik yıllarında özgüvendeki değişimin arttığı ve orta yetişkinlik ve yaşlılıkla birlikte özgüvende belirgin bir şekilde düşüş gözlemlendiği bildirilmiştir (Trzesniewski, Donnellan ve Robins, 2003). Her iki çalışmada araştırmacılar genellikle belirli yaş dönemi içerisinde yer alan bireylerin özgüven düzeylerinin belirgin bir değişim göstermediğini bildirmiştir. Bu bağlamda, bu araştırmada katılımcıların özgüven düzeylerinin yaşa göre belirgin bir değişim göstermemesi aynı gelişim döneminde yer almalarından ve yaşlarının birbirine yakın olmasından kaynaklanabilir.

Psikolojik sağlamlığa ilişkin olarak ise bu araştırmada bulguları yaş artıkça psikolojik sağlamlığın artma eğiliminde olduğunu gösteren araştırma sonuçları ve yetişkinlik döneminde olan bireylerden yaşı büyük olan bireylerin psikolojik sağlamlığının göreceli olarak yaşı kkk olan bireylerden daha yüksek olduğunu gösteren araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermekte ve önceki araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Örneğin, genç yetişkinlik dönemindeki hemşirelik bölümü birinci sınıf ve dördüncü sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda z, İnci ve Bahadır-Yılmaz (2012) yaşı büyük olan öğrencilerin (dördüncü sınıf), yaşı kkk olan öğrencilerden (birinci sınıf) psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir Şekilde yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer Şekilde, yaşları 18 ile 35 arasında değişmekte olanniversite öğrencilerden oluşan bir örneklemede Aydın ve Egemberdiyeva (2018) yaş artıkça psikolojik sağlamlığın artma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Sarı (2018) hemşirelerle gerçekleştirdiği bir araştırmada, 26 yaş vezeri hemşirelerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde yaş değişkenine göre bireylerin psikolojik sağlamlık algularının değiştiği bilinmektedir. Örneğin, ocuklar kkk yaşlarda geerdikleri g yaşam olaylarından daha çok etkilenmektedirler. Buna karşın, ergen ve yetişkinlerde güçlüklerle başa çıkabilme çabası daha fazladır. Bu nedenle olumsuz yaşam olayları bireylerin psikolojik sağlamlıklarını çocuklara kıyasla daha az etkilemektedir. Yetişkin bireylerzerinde yapılan araştırmalarda, yaş artıkça insanların olumsuz yaşam olaylarından daha az etkilendiklerine ve psikolojik sağlamlıklarının artığına işaret edilmektedir. Başak’a göre (2012) hayatlarında olumsuz yaşantı ile karşılaşan ve sağlam olarak nitelenen bireyler, daha sonra başlarına gelen olumsuz yaşam olaylarını da benzer bir dayanma gücü ile göğüsler ve tecrübeyle bu gücü zaman içinde uyuma yönelik, kalıcı ve gelişmeye devam eden bir davranış haline getirebilirler. Bu bağlamda, yaşı büyük olan bireyler stresli yaşam olaylarıyla daha etkili bir Şekilde baş ederek psikolojik sağlamlıklarını koruyabilir.

Bu araştırmada evli bireylerin bekar bireylerden zgven ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir Şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, zgven ve psikolojik sağlamlık düzeyi açısından evli bireyler daha avantajlıdır. Bu araştırma bulgularıncc araştırma hipotezini ve daha önceki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Örneğin, Parlar ve Gençal-Yazıcı (2017) bekar ve evli

bireylerin genel öz yeterlilik ve özgüven düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında evli ve bekar bireylerin genel öz-yeterlilik düzeyleri benzer olmasına rağmen, evli bireylerin özgüven düzeylerinin bekar bireylerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Türk toplumunda evlilik sadece karşı cinsten biriyle yasal bir zeminde gerçekleştirilen bir eylem değil aynı zamanda evlenen bireylere sosyal statü kazandıran bir kurumdur. Bu bağlamda, evlilik ile bireylerin toplumsal statüsünde yaşanan bu değişim bireylerin özgüven düzeylerinde bir farklılık meydana getirebilir.

Aynı zamanda, araştırma bulguları psikolojik sağlamlığın evli bir birey olmakla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu araştırma bulgularına ilişkin olarak alan yazınında gerçekleştirilen çok sınırlı sayıda araştırma sonucu evli ve bekar bireylerin psikolojik sağlamlık açısından anlamlı bir farklılık göstermediğine işaret etmektedir. Örneğin, Ülker-Tümlü ve Recepoğlu (2013) yaptığı çalışmada akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, medeni durum açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Başka bir çalışmada, Öksüz ve diğerleri (2019) evli ve bekar hemşirelerin genel psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediğini bildirmiştir. Ancak, araştırma sonuçları mantıksal açıdan tutarlı ve psikolojik sağlamlıkla ilgili açıklamaları destekler niteliktedir (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlığın stresli yaşam olayları karşısında bireylerin kendini toparlayabilme gücü olduğu dikkate alındığında, evli bireylerin bekar bireylere oranla artan yeni sorumluluklar ve genişleyen aile üyeleri ve evlilik yaşamına özgü çocuk sahibi olma gibi stresli yaşam olaylarına maruz kalma olasılıkları diğer değişkenler dikkate alınmadığında bekar bireylerden daha fazladır. Bu bağlamda, evli bireyler yaşadıkları stresli yaşam olayları sonucu bu durumla daha etkili bir şekilde başa çıkarak uyuma yönelik, kalıcı ve gelişmeye devam eden bir şekilde davranışlar geliştirebilirler.

Bu çalışmada mesleki çalışma süresine göre yetişkin bireylerin özgüven düzeylerinde anlamlı bir farklılık yokken, mesleki çalışma süresi arttıkça yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artma eğiliminde olduğu ve çalışma süresi 5-9 yıl ve 10 yıl olan yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının, çalışma süreleri 1-4 yıl olan bireylere daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular dördüncü araştırma hipotezini kısmen destekler niteliktedir ve daha önce gerçekleştirilen araştırma sonuçlarıyla uyumludur. Mesleki çalışma süresine ilişkin

bulgular Cengiz, Arslan ve Şahin (2015) tarafından gerçekleştirilen ve beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde hizmet süresinin özgüven düzeyleriyle ilişkili olmadığını gösteren araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Aynı zamanda psikolojik sağlamlık ve hizmet süresine ilişkin bulgularda daha önceki araştırma sonuçlarıyla uyumludur. Bu bulgu, psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çeşitli araştırmalarla uyumlu görünmektedir. Kahraman (2016) yaptığı çalışmada görev süresi yüksek olan çalışanların psikolojik dayanıklılığın da yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde onkoloji servisinde çalışan hemşirelerle gerçekleştirilen bir araştırmada, Kutlutürkan, Sözeri, Uysal ve Bay (2016) mesleki hizmet süresi arttıkça genel psikolojik sağlamlığın onkoloji hemşirelerinde artma eğiliminde olduğunu bulmuştur.

Bu araştırmada yetişkin bireylerin gelir düzeylerine göre özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelir düzeyi arttıkça artma eğiliminde olduğu ve gelir düzeyleri (3001 TL ve üstünde) olan bireylerin, 1500 TL ve altı gelir ve 1501-3000 TL arası gelire sahip bireylerden anlamlı bir şekilde daha yüksek özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgular daha önce farklı örneklem gruplarında gerçekleştirilen ekonomik durumu iyi olan bireylerin özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğunu gösteren araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Örneğin, Özkan (1994) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada aile gelir düzeyinin özgüven düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Başka bir araştırmada ise Güngörmüş ve diğerleri (2015) geliri giderinden fazla olan hemşirelik bölümü öğrencilerinin geliri giderinden az olan hemşirelik öğrencilerinden psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca, öğretmen adaylarıyla gerçekleştirilen başka bir çalışmada Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl ve Batık (2018) algılanan gelir düzeyleri düşük olan öğretmen adaylarının algılanan gelir düzeyi orta düzeyde ve iyi olan öğretmen adaylarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Gelir düzeyinin yüksek olması yetişkin bireylerin kendilerini daha fazla güven duymalarına ve yaşamın zorlukları ve güçlükleriyle daha etkili bir şekilde başa çıkarak psikolojik sağlamlıklarını korumalarına ve arttırmalarına yardımcı olabilir.

Bu araştırmada yetişkin bireylerde özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşanılan yere göre değişmediği bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, merkezde veya daha küçük yerleşim yerlerinde yaşamak, özgüven ve psikolojik sağlamlık düzeyi ile

ilişkili değildir. Bu araştırma bulguları için araştırma hipotezini desteklememektedir. Ancak daha önce özgüven düzeyleriyle ilişkili gerçekleştirilen sınırlı sayıda araştırma sonucuyla tutarsız ancak psikolojik sağlamlık düzeyleriyle ilişkili olarak gerçekleştirilen bazı araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır. Örneğin, Karademir (2015) yaşamının büyük bir kısmını ilçe merkezinde ve il merkezinde yaşayan coğrafya bölümüne devam eden üniversite öğrencilerinin genel özgüven düzeylerinin köyde yaşayan öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu bulmuştur. Bu araştırma bulguları ile Karademir (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçlarındaki farklılıklar örneklem farklılıklarından kaynaklanabilir. Bu araştırma yetişkin bireylerle gerçekleştirilmişken Karademir (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırma göreceli olarak yaşları genç üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Alternatif bir açıklamada bireylerin yaşı arttıkça yaşamının büyük bir kısmını geçirdiği yerin özgüven düzeylerine etkisi azalabilir. Diğer taraftan araştırma bulguları psikolojik sağlamlığın yaşamın büyük bir kısmını geçirilen yerle ilişkili olmadığını gösteren Hoşoğlu ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır.

Son olarak, bu çalışmada sosyo-demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde özgüven düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırma bulguları araştırma hipotezini ve farklı araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Örneğin, Akkuş (2015) ergenlerdeki psikolojik dayanıklılığı ile özgüvenlerinin arasındaki ilişkiyi incelediği çalışması sonucunda ergenlerin özgüven düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu ilişkiye göre, ergenlerin özgüvenlerinin yüksek olması psikolojik sağlamlıklarının yüksek olmasına yardımcı olmaktadır. Kişilerin özgüvenlerinin yüksek olması, bilişsel yeterliliklerinin farkında olması ve motivasyonunun olması bu kişisel faktörlerini iş hayatında da kullanabilmesi, görev ve sorumluklarını yerine getirebilmesi gerekmektedir. Bireylerinin yüksek özgüven sahibi olması öz yeterliliklerinin farkına varmasını da sağlamaktadır. Çünkü kendine güvenen insanlar neler yapabilecekleri hakkında bilgi sahibidirler. Bu bireylerin karşılarına çıkacak stresle, olumsuz şartlarla mücadele edebilmesi, hangi koşullarda neler yapabileceklerini bilmeleri psikolojik olarak dayanıklılığını da etkilemektedir. Çünkü psikolojik dayanıklılık,

sorunlarla baş etmesi sonucunda başarıya ulaşmasının özgüveni, öz yeterliliği ve kendine olan inancının yüksek olmasından kaynaklanmaktadır (Genç, 2014).

5.2 Öneriler

Sonuç olarak bu araştırmada yetişkin bireylerde özgüven düzeylerinin cinsiyet, medeni durum ve gelir düzeyiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ise cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve çalışma süresiyle ilişkilidir. Bu araştırma bulguları ve araştırmanın sınırlılıklarından yola çıkarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Özgüven düzeyleri düşük yetişkin bireylere yönelik olarak planlanan özgüveni arttırmaya yönelik psikoeğitim programları, grup rehberliği etkinlikleri ve grupla psikolojik danışma faaliyetlerinde erkek, bekar, gelir düzeyi düşük yetişkin bireylere odaklanılabilir.
2. Psikolojik sağlamlık düzeyleri düşük yetişkin bireylere yönelik olarak planlanan psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik psikoeğitim programları, grup rehberliği etkinlikleri ve grupla psikolojik danışma faaliyetlerinde erkek, bekâr, yaşı küçük, düşük gelir düzeyine sahip, mesleki kıdemi az yetişkin bireylere odaklanılabilir.
3. Farklı cinsiyete, farklı gelir düzeyine, farklı medeni durumlara, farklı mesleki kıdeme ve farklı yaş gruplarındaki bireylere, başka bir ifadeyle farklı sosyo-ekonomik özelliklere sahip yetişkin bireylere yönelik olarak uygulanacak rehberlik ve psikolojik faaliyetlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artırılması için özgüven düzeylerinin artırılması hedeflenebilir.
4. Bu araştırma Kastamonu ilinde sınırlı sayıda genellikle genç yetişkinlik dönemindeki yetişkin bireylerle gerçekleştirildiğinden ilerleyen araştırmalarda araştırma bulgularının genellenebilirliği orta yetişkinlik, ileri yetişkinlik ve yaşlılık dönemindeki bireylerde incelenebilir.
5. Bu araştırmada kesitsel bir araştırma deseni kullanıldığından ilerleyen araştırmalarda boylamsal araştırma desenleri kullanılarak düşük psikolojik sağlamlığa ve düşük özgüvene neden olabilecek faktörler belirlenebilir.

6. İlerleyen çalışmalarda yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın beş faktörlü kişilik özellikleriyle ilişkisi incelenebilir.



KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Adler, A. (2003). *İnsan tabiatını tanıma*. (A. Yörükan, Çev.). İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Akaçanak, T., Uzunbacak, H. H. ve Köse, S. (2018). Akademisyenlerin psikolojik sağlık ve mutluluklarının belirleyicileri olarak sosyal ve örgütsel destek. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 173-193.
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlık programının ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Akkuş, Z. (2015). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın özgüven ve anne baba tutumları ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Alkan, E. (2014). *Farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arıkan, M. (2003). *Nitelikli insan*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Arseven, A. (1986). Benlik tasarımı (Gelişimi ve okul başarısıyla ilişkisi). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 15-26.
- Atkinson, R. C., Atkinson, R., Smith, E. E., Bem, D. J. ve Hoeksema, S. N. (2010). *Psikolojiye giriş*. (Y. Alogan, Çev.) (2. bs.). İstanbul: Arkadaş Yayınları.
- Aydın, A. (2000). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. İstanbul: Alfa.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Baldwin, S. A. ve Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of youth and adolescence*, 31(2), 101-113.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Başak, B. E. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık, iyimserlik ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Başoğlu, T. S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beardslee, W. R. ve Podorefsky, D. (1989). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of self-understanding and relationships. *Annual Progress in Child Psychiatry & Child Development*, 485-498.
- Bektaş, M. (2018). *Evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yordanması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bilgin, O. (2016). *Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın ergenlerin*

- özgüven düzeyine etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Blascovich, J. ve Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. *Measures of personality and social psychological attitudes* içinde, Measures of social psychological attitudes, Vol. 1. (ss. 115-160). San Diego, CA, US: Academic Press. doi:10.1016/B978-0-12-590241-0.50008-3
- Block, J. ve Block, J. H. (2014). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. W. A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect, and social relations* içinde (ss. 49–112). New York: Psychology Press.
- Bostancı, Ö., Karaduman, E. ve Mayda, M. H. (2019). Investigation of self confidence levels in elite extreme athletes. *Physical education of students*, 23(3), 106-111.
- Burton, K. ve Platts, B. (2006). *Building self-confidence for dummies*. West Sussex, England: John Wiley & Sons.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599. doi:10.1016/j.brat.2005.05.001
- Cengiz, R., Arslan, F. ve Şahin, E. (2015). Beden eğitimi öğretmenlerinin öz-güven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 3(3), 4–10.
- Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: Önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Bakış*, 1(2), 52-64.
- Cicchetti, D. ve Rogosch, F. A. (1997). The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and psychopathology*, 9(4), 797–815.
- Cüceloğlu, D. (2001). *İçimizdeki biz* (58. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, O. ve Büyükbayram, A. (2017). Hemşirelerde psikolojik dayanıklılık ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 118–126.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81–92.
- Çoknaz, H., Yıldız, M., Erbil, E. ve Altıntaş, H. (2018). Lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin karşılaştırılması. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1303-1414.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived social support and gender*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Döğüşgen, M. M. (2013). *Çocukluktan ergenliğe duygusal gelişim ve özgüven*. İstanbul: Ekinoks.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing forum*, 42(2), 73–82.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, ana babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Eldeleklioğlu, J., (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 111-121.
- Elovainio, M., Kivimäki, M. ve Vahtera, J. (2002). Organizational justice: evidence of a new psychosocial predictor of health. *American journal of public health*, 92(1), 105–108.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eroğlu, F. (2000). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta.

- Erpalabıyık, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinin gençlik liderlik özellikleri ile benlik saygısı ve özgüven algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Siirt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siirt.
- Ersanlı, K. (2010). *Davranışlarımız: Gelişim ve öğrenme*. Samsun: Eser Ofset.
- Ersanlı, K. (2012). *Benliğin gelişimi ve görevleri*. Ankara: Tarcan Matbacılık.
- Ersever, G. (2007). *The effect of self confidence on second language acquisition*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4. bs.). Los Angeles: Sage.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J. ve Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131–143.
- Genç, A. (2014). *Psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetine etkisi: Görgül bir araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. New York: Routledge.
- Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J. ve Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(3), 262–270.
- Göbel, M. (2018). *Dans etkinliklerinin öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceriye etkisi: İşitme engelli bireyler üzerine bir çalışma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Göçgün, Ö. (2012). *İnsanın dünyası*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Gökner, Ö. (2012). *Özgüven kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73–88.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürkan, U. (2006a). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürkan, U. (2006b). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45–74.
- Gürkan, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Education Sciences*, 9(1), 19-35.
- Henderson, N. ve Milstein, M. M. (1996). *Management of organizational behavior: Utilizing human resources*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Ho, R. (2014). *Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS*. Boca Raton: CRC Press.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217–239.

- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.
- Joseph, J. M. (1994). *The resilient child: Preparing today’s youth for tomorrow’s world*. Cambridge: Perseus.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kahraman, N. (2016). *Kamu ağız ve diş sağlığı merkezi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri (Ankara ili örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karabekiroğlu, K. (2012). *Çocuğuma nasıl davranmalıyım*. İstanbul: Say Yayınları.
- Karademir, N. (2015). Fen edebiyat fakültesi coğrafya bölümü öğrencilerinin özgüven algıları. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 53-77.
- Karagözoğlu, Ş., Kahve, E., Koç, Ö. ve Adamişoğlu, D. (2008). Self esteem and assertiveness of final year Turkish university students. *Nurse Education Today*, 28(5), 641-649. doi:10.1016/j.nedt.2007.09.010
- Kararımkak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımkak, Ö. ve Çetinkaya, R. S. (2016). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve özgüven*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kaya, N. B. (2007). *The role of self-esteem hope and external factors in predicting resilience among regional boarding elementary school students*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kleitman, S. ve Stankov, L. (2007). Self-confidence and metacognitive processes. *Learning and Individual Differences*, 17(2), 161-173.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. doi:10.1037/0022-3514.37.1.1
- Koç, S. ve Gün, N. (2006). *Özsaygı: Öncelikler listesinde kaçınıcı sıradasın?*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kukulu, K., Körükçü, O., Özdemir, Y., Bezci, A. ve Çalık, C. (2013). Self-confidence, gender and academic achievement of undergraduate nursing students. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 20(4), 330–335.
- Kutluturkan, S., Sözeri, E., Uysal, N. ve Bay, F. (2016). Resilience and burnout status among nurses working in oncology. *Annals of general psychiatry*, 15(1), 33.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543–562.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. M. Wang ve E. Gordon (Ed.), *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* içinde (ss. 3–25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205-220.
- 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(4), 425–444.
- McKay, M. ve Fanning, P. (2017). *Özgüven*. (F. G. Atay, Çev.) (11. bs.). İstanbul: Arkadaş Yayınları.
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Min, J.-A., Yoon, S., Lee, C.-U., Chae, J.-H., Lee, C., Song, K.-Y. ve Kim, T.-S. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Supportive care in cancer*, 21(9), 2469–2476.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 543–556.
- Öksüz, E., Demiralp, M., Mersin, S., Tüzer, H., Aksu, M. ve Sarıkoc, G. (2019). Resilience in nurses in terms of perceived social support, job satisfaction and certain variables. *Journal of Nursing Management*, 27(2), 423-432. doi:10.1111/jonm.12703
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82–89.
- Öz, F., İnci, F. ve Bahadır-Yılmaz, E. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin ölüm kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri ve aralarındaki ilişki. *Yeni Symposium*, 50(4), 229-236.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı? *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20–38.
- Özer, E. ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248. doi:10.17051/io.2014.74855
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4–9.
- Parlar, H. ve Gençal-Yazıcı, S. (2017). Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlilik ve benlik saygılarının incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(31), 207-247.
- Pituch, K. A. ve Stevens, J. (2016). *Applied multivariate statistics for the social sciences: analyses with SAS and IBM's SPSS*. New York: Routledge.
- Riketta, M. (2004). Does social desirability inflate the correlation between self-esteem and anxiety? *Psychological Reports*, 94(3_suppl), 1232–1234.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. ve Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423-434. doi:10.1037/0882-7974.17.3.423
- Rossi, N. E., Bisconti, T. L. ve Bergeman, C. S. (2007). The role of dispositional resilience in regaining life satisfaction after the loss of a spouse. *Death studies*, 31(10), 863–883.
- Sarı, E. S. (2018). *Riskli birimlerde çalışan hemşirelerin psikolojik sağlamlıklarının değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Avrasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Sayınır, B., Savaşan, E., Sözen, D. ve Köknel, Ö. (2007). Yükseköğretim gençliğinin benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: İstanbul ticaret üniversitesi örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 253-265.
- Sayışman, S. (2018). *Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seçer, İ., İlbağ, A. B., Ay, İ. ve Çiftçi, M. (2012). Yatılı ilköğretim bölge okullarındaki

- öğrencilerin benlik saygılarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 1(3), 61–73.
- Solomon, R. C. ve Flores, F. (2001). *Güven yaratmak: İş dünyasında, politikada, ilişkilerde ve yaşamda.* (A. Kardam ve Z. Dicleli, Çev.). İstanbul: MESS.
- Stout, M. D. ve Kipling, G. D. (2014). *Aboriginal people, resilience and the residential school legacy.* Ottawa: Aboriginal Healing Foundation.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Şar, A. H., Avcu, R. ve Işıklar, A. (2010). Analyzing undergraduate students' self confidence levels in terms of some variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, WCPCG 2010, 5, 1205-1209. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.262
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6. bs.). Boston: Pearson.
- Tokinan, Ö. B. (2008). *Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, özyeterlik ve dans performansı üzerindeki etkileri.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Toktaş, S. ve Baş, M. (2019). Investigation of the relationship between the self-confidence and motivation of high school students participating school sport contests. *Universal Journal of Educational Research*, 7(2), 472–479
- Tridinanti, G. (2018). The correlation between speaking anxiety, self-confidence, and speaking achievement of undergraduate EFL students of private university in Palembang. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 6(4), 35-39.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B. ve Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 205-220. doi:10.1037/0022-3514.84.1.205
- Uğurlu, N. ve Akın, H. (2008). Muğla sağlık yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 38–47.
- Ulupınar, S. (1991). *Çeşitli kurumlarda çalışan hemşirelerin benlik saygısı ve ruhsal durumlarını etkileyen faktörlerin araştırılması.* İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Ülker-Tümlü, G. ve Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Venessa, J. A. (1992). *The relationship among personality characteristics, self-esteem, and music teaching behaviors in prospective elementary classroom teachers.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Case Western Reserve Üniversitesi, Ohio.
- Vergili, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Warren, H. C. (2003). *Psikoloji sözlüğü.* (T. Göbekçin, Çev.). Ankara: Yeryüzü Yayınevi.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72–81.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood.* New York: Cornell University Press.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1995). *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood.* New York: Cornell University Press.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience,*

- and recovery*. New York: Cornell University Press.
- Yıldız, Y., Ada, Ö. ve Yıldız, K. (2016). *Sportif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin iletişimci biçimleri ile özgüven tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (s. 813). 14th International Sport Sciences Congress, sunulmuş bildiri, Antalya: Spor Bilimleri Derneği.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yockey, R. D. (2011). *SPSS demystified: A step-by-step guide to successful data analysis*. Boston: Prentice Hall.
- Yokuş, T. (2015). The relation between pre-service music teacher's psychological resilience and academic achievement levels. *Educational Research and Reviews*, 10(14), 1961-1969. doi:10.5897/ERR2015.2320
- Yörükoğlu, A. (2000). *Değişen toplumda aile ve çocuk*. İstanbul: Özgür Yayınları.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde Yüksek Lisans Tezi çalışması için yapılmaktadır. Cevaplandıracağınız anket bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır.

Lütfen anketteki ifadeleri dikkatli okuyarak size en uygun seçeneği işaretleyiniz. Ankette adınızı yazmanıza gerek yoktur. Lütfen ankette yer alan ifadelerin tümünü yanıtlayınız.

İlgi ve katılımınız için teşekkür ederim.

Dilek ELSEL
Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1.Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
- 2.Yaşınız: :.....
- 3.Medeni Durumunuz: () Evli () Bekar
- 4 Mesleğiniz:
- 5.Mesleğinizdeki çalışma yılınız:
- 5.Gelir Durumunuz: () 0-1500tl () 1501-3000tl () 3001 ve üstü
- 6.Yaşadığınız Yer: () Merkez () İlçe () Köy

EK 2. Özgüven Ölçeği (Akın, 2007)

Bu ankette aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan seçenekler; “(1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman” dır. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız. Katkılarınız için teşekkür ederim.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5

EK 3. Yılmazlık Ölçeği (Gürkan, 2006)

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

		Tanımlama Düzeyi				
	ÖLÇEKLE İLGİLİ İFADELER	Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1	Genel olarak olaylara kötümser bakarım	()	()	()	()	()
2	Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim	()	()	()	()	()
3	Kimsenin fark edemediği yaratıcı çözüm yollarını görebilirim	()	()	()	()	()
...

EK 4. Etik Kurul Kararı



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
09.05.2019	5	2019 - 192

KARAR NO: 2019 - 192
Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Dilek ELSEL'in Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT danışmanlığında "Yetişkin Bireylerin Özgüven Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlığa Olan Etkisinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasını içeren 18477 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Dilek ELSEL'in Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT danışmanlığında "Yetişkin Bireylerin Özgüven Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlığa Olan Etkisinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.