

DÜŞÜK GELİRLİ AİLELERDEN GELEN  
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ DUYARLIK,  
SOSYAL BAĞLILIK VE İYİMSERLİK İLE  
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİLER

BİRCAN ERGÜN BAŞAK

(Doktora Tezi)

Eskişehir 2012

DÜŞÜK GELİRLİ AİLELERDEN GELEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
ÖZ DUYARLILIK, SOSYAL BAĞLILIK VE İYİMSERLİK İLE  
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

BİRCAN ERGÜN BAŞAK

DOKTORA TEZİ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Gürhan CAN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Mart 2012

“Bu Tez Çalışması Anadolu Üniversitesi, Bilimsel Araştırma Projeleri’nce  
desteklenmiştir. Proje no: 1006E130”

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

## ÖZET

### DÜŞÜK GELİRLİ AİLELERDEN GELEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ DUYARLIK, SOSYAL BAĞLILIK VE İYİMSERLİK İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Bircan ERGÜN BAŞAK

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mart 2012

Danışman: Prof. Dr. Gürhan CAN

Bu araştırmada, ebeveynlerinin gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, psikolojik dayanıklılık ile ilgili literatüre dayalı olarak bir hipotetik model geliştirilmiştir. Bu hipotetik modelde öz duyarlık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin iyimserliği, iyimserliğin de psikolojik dayanıklılığı yordadığına yönelik hipotezler ileri sürülmüştür. Bu kapsamda, öz duyarlılık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin her birinin iyimserlik yolu ile psikolojik dayanıklılığı açıklayabilme düzeyi incelenmiştir.

Bu araştırmanın katılımcılarını 2010-2011 yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerine devam eden, ebeveynlerinin gelir düzeyinin 0 ile 1260 TL arasında olduğunu bildiren, en az dört kişilik ailelere sahip ve ebeveynleri en fazla lise mezunu olan 495 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmanın verilerinin analizinde betimsel istatistiklerden ve yapısal eşitlik modeli çerçevesinde yol analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Analiz sonuçları, önerilen hipotetik modeli doğrulamıştır. Bu sonuçlar öz duyarlık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin, iyimserlik değişkeni üzerinde doğrudan etkiye ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılık değişkeni üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, iyimserliğin psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu da belirlenmiştir. Böylece, üniversite öğrencilerinin öz

duyarlık ve sosyal bağlılıklarının iyimserlik düzeylerini, iyimserlik düzeylerinin de psikolojik dayanıklılıklarını yordadığı belirlenmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Düşük gelir, iyimserlik, öz duyarlık, psikolojik dayanıklılık, sosyal bağlılık

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIPS BETWEEN SELF-COMPASSION, SOCIAL CONNECTEDNESS, OPTIMISM AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS OF LOW-INCOME UNIVERSITY STUDENTS

Bircan ERGÜN BAŞAK

Division of Educational Sciences (Psychological Guidance and Counseling)

Anadolu University, Institute of Educational Sciences, March, 2012

Advisor: Prof. Dr. Gürhan CAN

This research was carried out to investigate psychological resilience of low income university students, in terms of self-compassion, social connectedness and optimism levels. Within this framework, a hypothetical model was suggested based on the psychological resilience literature. It was hypothesized that both self-compassion and social connectedness would predict optimism and then optimism would predict psychological resilience. Thus, it was intended to investigate the predictive power of self-compassion and social connectedness on psychological resilience through optimism.

Participants were 495 students attending to the various faculties of Anadolu University in the spring semester of 2010-2011 academic year those indicated that their parents' income level were between 0 – 1260 TL, they had at least four family members and parents maximumly high school graduated.

In data analysis, descriptive statistics and path analysis in the framework of structural equation modeling were utilized. Significance level of .05 was accepted for all analyses. Findings confirmed the hypothesized model proposed in this study. According to results, it was found that both self-compassion and social connectedness have direct effects on optimism and therefore indirect effects on psychological resilience. Furthermore, optimism was found to have direct effect on psychological resilience. As a result, it was found that university students' self-compassion and social connectedness predicted optimism, and optimism predicted psychological resilience.

**Key Words:** Low-income, optimism, psychological resilience, self-compassion, social connectedness.

## ÖNSÖZ

Psikolojik dayanıklılık kavramı üzerinde çalışırken, çoğumuzun “benim başıma gelseydi, asla başa çıkamazdım” diyerek izlediği olayların kahramanları hakkında çok şey öğrenme fırsatı buldum. Bu tez çalışması, her şeyden önce yoksulluk, şiddet, doğal felaketler, savaş gibi faktörler nedeniyle kendini gerçekleştirme olanakları sınırlı olan çocukların kendileriyle, çevreleriyle ve dünyayla barışık yetişkinlere dönüşmesinin mümkün olduğuna olan inancımı güçlendirmiştir. Ayrıca, bu süreç, bir psikolojik danışman olarak dezavantajlı bireylerin ruh sağlığı gelişimindeki sorumluluklarımı yeniden hatırlamama aracılık etmiştir. Bu nedenle bu tezin tamamlanması, akademik eğitimimin son noktası gibi görünse de, gerçekte benim için yeni bir hayatın başlangıcıdır. Çünkü bu süreç, akademik ilgilerim, ihtiyaçlarım ve yeterliliklerim ile ilgili olarak kendimi yakından tanımama aracılık etmiştir.

Gerek lisansüstü eğitimim boyunca gerekse bu tezin yazımı aşamasında gelişmeye katkıda bulunan birçok insan olmuştur. Bu süreçte pek çok bakımdan olgunlaşmama neden olan herkese yürekten teşekkürü bir borç bilirim.

Lisansüstü eğitimim boyunca desteğini her zaman hissettiğim, bilgisinden ve deneyimlerinden faydalandığım, akademik ihtiyaçlarımı karşılayabileceğim olanaklara ulaşmamı kolaylaştıran ve değerli geribildirimleri ile tezime önemli katkıları olan danışmanım sayın Prof. Dr. Gürhan Can’a ne kadar teşekkür etsem azdır.

Tezimi yazarken görüş ve önerilerinden faydalandığım Doç. Dr. A. Aykut Ceyhan’a ve Doç. Dr. İbrahim H. Diken’e teşekkür ederim. Tezimin savunma jürisinde yer alarak desteklerini esirgemeyen değerli hocalarım Doç. Dr. Esra Ceyhan’a ve Doç. Dr. Ahmet Akın’a teşekkürlerimi sunarım.

Sevgili arkadaşlarım Arş. Gör. Ümran Alan’a, Arş. Gör. Başak Barak’a, Dr. Evren K. Bolat Aydoğan’a, Arş. Gör. Sevcan Yağan Güder’e, Arş. Gör. Ömür Gürdoğan Bayır’a, Arş. Gör. Demet Sever’e, Dr. Yıldız Kurtyılmaz’a, ve Arş. Gör. Nihal Tunca’ya ihtiyaç duyduğumda bana umut aşıladıkları için teşekkür ederim. Ayrıca birlikteyken akademik hayatın stresinden uzaklaşarak keyifli saatler geçirdiğim, iyi günde ve kötü günde yanımda olan Fatoş ve Levent Çam’a, Semra ve Rafet Atal’a, Özlem ve Göksel Akpınar’a, Feyza ve Bülent Ünal’a özel dostluklarından dolayı teşekkürler.



İyi niyetle çabaladığı zaman güzel bir dünyanın mümkün olabileceğini görmemi sağlayan, ilgi ve sevgileriyle beni büyütme ve devam eden ve attığım her adımda koşulsuz şartsız yanımda olan annem Fidan Ergün'e ve babam Ali Ergün'e sonsuz teşekkür ederim. İkinci ailem olan Öznur anneme ve Seyfi babama da güler yüzleriyle hayatımı kolaylaştırdıkları ve yükümü hafiflettikleri için çok teşekkür ederim.

Ortanca kardeşleri olmaktan mutluluk duyduğum ağbeyim Ercan'a ve kardeşim Gülcan'a varlıklarıyla yaşamımı daha da anlamlı kıldıkları için teşekkür ederim. Ayrıca çocukluğumdan beri düşünsel ve duygusal dünyanın zenginleşmesine rehberlik eden ve eğitimimin her aşaması ile yakından ilgilenen ablam Sevim Doğan'a teşekkürü bir borç bilirim.

Tanıdığım ilk günden beri daima kendimi özel hissetmemi sağlayan, sabrına, zekasına ve kişiliğine hayran olduğum, yoldaşım ve biricik sevgilim Erkan Başak'a doktora sürecinde yaşadığım bütün zorlukları aşabilmem için gösterdiği sevgi, destek ve özveri için ne kadar teşekkür etsem azdır. Sen yanımda olmasaydın bu tez bitmezdi.

Son olarak ekonomik olanakları kısıtlı olmasına rağmen okula devam eden tüm çocuklara ve ailelerine sonsuz teşekkürler...

Bircan Ergün-Başak

Eskişehir, 2012

## ÖZGEÇMİŞ

Bircan ERGÜN BAŞAK

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı

Doktora

### Eğitim

Lisans	2003	Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı
Lise	1999	İzmir Anadolu Öğretmen Lisesi

### İş

2003 – 2006	Psikolojik Danışman, Battalgazi İlköğretim Okulu, Eskişehir
2006 – 2007	Psikolojik Danışman, Gazi Anadolu Meslek Lisesi, Eskişehir
2007 –	Araştırma Görevlisi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir

### Kişisel Bilgiler

Doğum Yeri ve Yılı: Ereğli/Konya – 1981 Cinsiyeti: Kadın Yabancı Dili: İngilizce

## İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI .....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ.....	viii
ÖZGEÇMİŞ .....	x
İÇİNDEKİLER .....	xi
TABLO LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİL LİSTESİ.....	xv
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ .....	1
Problem.....	1
Araştırmanın Amacı .....	9
Araştırmanın Önemi .....	10
Sınırlılıklar .....	12
Tanımlar.....	13
İKİNCİ BÖLÜM: İLGİLİ YAYINLAR .....	15
Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yayınlar .....	15
Psikolojik Dayanıklılık ve Pozitif Psikoloji .....	15
Psikolojik Dayanıklılık .....	17
Risk Faktörleri.....	19
Koruyucu Faktörler .....	21
Öz duyarlılık İle İlgili Yayınlar.....	23
Sosyal Bağlılık İle İlgili Yayınlar .....	27
Sosyal Bağlılık .....	27
Toplumsal Yaşamda Koruyucu Bir Faktör Olarak	
Sosyal Bağlılık .....	31
İyimserlik İle İlgili Yayınlar .....	32

İlgili Araştırmalar .....	36
Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle İlgili Araştırmalar .....	36
Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlılık Düzeyleri İle İlgili Araştırmalar .....	40
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Bağlılık Düzeyleri ile İlgili Araştırmalar .....	43
Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri ile İlgili Araştırmalar .....	46
Psikolojik Dayanıklılık ile Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar .....	49
Psikolojik Dayanıklılık İle Öz Duyarlılık Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar .....	52
Psikolojik Dayanıklılık ile İyimserlik Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar .....	53
Sosyal Bağlılık ve İyimserlik Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar .....	57
İyimserlik ve Öz duyarlılık Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar .....	58

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM .....	60
Araştırmanın Modeli .....	60
Çalışma Grubu .....	60
Veri Toplama Araçları.....	61
Öz Duyarlılık Ölçeği .....	62
Sosyal Bağlılık Ölçeği.....	63
Yaşam Yönelim Testi.....	64
Ego Dayanıklılık Ölçeği .....	65
Bilgi Formu.....	67
Verilerin Toplanması ve Analizi .....	67

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR.....	69
Ölçme Modellerinin Test Edilmesi .....	69
Öz Duyarlılık Ölçeğinin Ölçme Modeli .....	69
Sosyal Bağlılık Ölçeğinin Ölçme Modeli.....	72
Yaşam Yönelim Testinin Ölçme Modeli.....	74
Ego Dayanıklılık Ölçeğinin Ölçme Modeli.....	76
Hipotetik Modele İlişkin Bulgular .....	79
Hipotetik Modeldeki Gözlenen Değişkenlere İlişkin Betimleyici	
İstatistikleri ve Korelasyon Analizleri.....	80
Hipotetik Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular .....	83
Doğrudan Etkilere İlişkin Bulgular .....	86
Dolaylı Etkilere İlişkin Bulgular.....	87
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	88
Tartışma .....	88
Doğrudan Etkilere İlişkin Tartışma.....	90
Dolaylı Etkilere İlişkin Tartışma.....	95
Sonuç .....	99
Öneriler .....	101
EKLER.....	103
KAYNAKÇA.....	111

## TABLO LİSTESİ

Tablo 1. <i>Araştırmada Kullanılan Uyum İyiliği İndeksleri ve Kabuledilebilirlik Sınırları</i> .....	68
Tablo 2. <i>Öz Duyarlılık Ölçeği Ölçek Maddelerinin Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları, t-değerleri ve Açıklayıcılık Varyansları</i> .....	71
Tablo 3. <i>Sosyal Bağlılık Ölçeği Ölçek Maddelerinin Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları, t-değerleri ve Açıklayıcılık Varyansları</i> .....	74
Tablo 4. <i>Yaşam Yönelim Testinin Maddelerinin Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları, t-değerleri ve Açıklayıcılık Varyansları</i> .....	76
Tablo 5. <i>Ego Dayanıklılık Ölçeği Maddelerinin Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları, t-değerleri ve Açıklayıcılık Varyansları</i> .....	78
Tablo 6. <i>Hipotetik Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler</i> .....	80
Tablo 7. <i>Hipotetik Modelin Örtük Değişkenlerine Ait Korelasyonlar</i> .....	81
Tablo 8. <i>Hipotetik Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar</i> .....	82
Tablo 9. <i>Hipotetik Modelin Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları, t-değerleri ve Açıklayıcılık Varyansları</i> .....	85

## ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1.	<i>Psikolojik Dayanıklılığa İlişkin Hipotetik Model</i> .....	9
Şekil 2.	<i>Öz Duyarlılık Ölçeğinin Ölçme Modeli</i> .....	70
Şekil 3.	<i>Sosyal Bağlılık Ölçeğinin Ölçme Modeli</i> .....	73
Şekil 4.	<i>Yaşam Yönelim Testinin Ölçme Modeli</i> .....	75
Şekil 5.	<i>Ego Dayanıklılık Ölçeğinin Ölçme Modeli</i> .....	77
Şekil 6.	<i>Psikolojik Dayanıklılığı Açıklamaya Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli</i> .....	84
Şekil 7.	<i>Modeldeki Standart Hatalara İlişkin Yaprak Grafiği</i> .....	86

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

#### Problem

Modern toplumlarda yaşamın giderek karmaşıklaşması ile birlikte bireylerin psikososyal açıdan dengeli ve mutlu bir yaşam sürdürmelerini engelleyen risk faktörleri de çoğalmaktadır. Huzursuz aile ortamı, alkolik, madde bağımlısı ya da ruh sağlığı bozuk ebeveynlere sahip olma, anne karnında strese maruz kalma, istismara uğrama (Werner, 1993), yoksulluk (Werner, 1993; Garmezy, 1991), savaş ve şiddet (Richman, 1993), doğal afetler (Kararımak, 2007), sevilen birinin kaybı, trafik kazaları, ölümcül hastalıklara yakalanma, fiziksel bir engele sahip olma, zorunlu göç gibi yaşantılar bu risk faktörleri kapsamında ele alınmaktadır (Smith ve Carlson, 1997). Kişisel, ailesel ve çevresel özelliklerin etkileşimi çerçevesinde ortaya çıktığı belirtilen risk faktörleri (Smith ve Carlson, 1997), bireylerin normal gelişimini engelleme (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2006), travmaya yol açma ve kişilik gelişiminde olumsuz örüntüleri tetikleme potansiyeline sahip yaşantılar olarak tanımlanmaktadır. Risk faktörleri ya da risk içeren yaşantılara maruz kalmış olan bireylere ise risk grubundaki bireyler denilmektedir (Smith-Osborne, 2007).

Risk faktörlerinin her biri, ruh sağlığını zedeleme potansiyeline sahip olumsuz yaşantılardır. Ancak kimi bireyler aynı anda birden çok risk faktörüne maruz kalabilmektedir. Örneğin bir çocuk hem fiziksel bir engele sahip, hem şiddete uğruyor hem de yoksullukla mücadele ediyor olabilir. Bunun gibi yaşamında birden fazla risk faktörü bulunan bir bireyin, yalnız bir risk faktörüne maruz kalan bir başka bireye göre psikolojik uyumunu yitirme olasılığının daha fazla olduğu vurgulanmaktadır. Bir başka ifade ile birden fazla risk faktörüne maruz kalarak yetişen bireylerde daha yoğun düzeyde stres ve problem davranışlar görüldüğü belirtilmektedir (Doll ve Lyon, 1998). Bu açıklamalar çerçevesinde bireylerin yaşamlarını tehdit eden en önemli risk faktörünün yoksulluk olduğu vurgulanmaktadır (Schonert-Reichl, 2000). Çünkü yoksulluk, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmelerini engelleyen yetersiz gelir



düzeğini, profesyonel anlamda meslek sahibi olmayan, düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynleri ve çok çocuklu kalabalık aile ortamlarında yetişmeyi içermektedir. Bu çerçevede yoksulluk birden çok risk faktörünü bir arada barındıran bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Luthar, 1991).

Bir risk faktörü olarak düşük ve yetersiz gelir düzeyi en çok çocukları etkilemektedir. Ekonomik yetersizliklere sahip ailelerin çocuklarında ilk göze çarpan problem, düşük kiloda doğmaya ve yetersiz beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkan gelişim sorunlarıdır. Bunun yanı sıra ekonomik güçlüklerin, çocukların sosyal aktivite, sağlık ve eğitim olanaklarından istedikleri ölçüde faydalanmalarını da engellediği belirtilmektedir. Ayrıca ekonomik yetersizliklerin çocuklara zeka ve beceri gelişimini destekleyen uyarıcılardan yoksun bir ortam sunduğuna dikkat çekilmektedir (Zimmerman ve Arunkumar, 1994; Carlson, 2001; Boyden ve Cooper, 2007). Ekonomik güçlüklerin çocuklar üzerinde yarattığı olumsuz yaşantıların uzantıları ise kuşkusuz bireylerin gençlik ve yetişkinlik yıllarını olumsuz bir biçimde etkilemektedir.

Alt gelir grubundaki ailelerde çocukların karşı karşıya kaldıkları sorunlar beslenme, sağlık ve eğitim ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanamaması ile sınırlı kalmamaktadır. Örneğin düşük gelir düzeyi ve bu durumun neden olduğu sorunlar, ebeveynlerin ruh hallerinin bozulmasına yol açan bir faktör olarak görülmektedir. Bu durumun kaçınılmaz olarak aile içi şiddete, aile bütünlüğünü bozucu ve ruh sağlığını zedeleyici sonuçlara yol açtığına dikkat çekilmekte ve bu tür ortamlarda yetişen çocukların duygusal gelişimlerinin tahribata uğradığı belirtilmektedir (Barbarin, 1993; Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003). Dahası, düşük gelir düzeyine sahip çevrelerdeki çocukların, komşularında şiddet, alkol kullanımı, madde bağımlılığı ve suç işleme eğilimlerinin orta ve üst gelir düzeyine sahip çevrelerdekilere oranla daha yaygın olduğu belirtilmektedir. Bu tür bir çevrede yetişen çocukların park ve benzeri sosyal aktivite ortamlarını içeren sosyal hizmetlerden de oldukça fazla mahrum kaldıkları belirtilmektedir (Buckner vd., 2003).

Türkiye’de yapılan araştırmalarda da, düşük gelirli ailelerin çocuklarının kalabalık bir aile ortamı içinde yetiştiklerine (Tatar, Alptekin, Coşkunol, Aydın ve Arslangiray, 2002; Balbay vd., 2004), yetersiz beslendiklerine ve sosyal güvenceden etkili bir şekilde faydalanamadıklarına (Baysal, 2003) işaret eden bulgulara rastlanmıştır. Öte yandan kimi araştırmacılar bu çocukların göç ve terör olaylarına

karişmaya açık olduklarını (Ersungur, Kızıltan ve Polat, 2007) ve ölümcül hastalıklarla mücadele ettiklerini (Tatar vd., 2002; Balbay vd., 2004) ileri sürmektedirler. Bu durumda, düşük gelirin hem başlı başına bir risk faktörü olduğu, hem de başka risk faktörlerinin ortaya çıkmasını tetiklediği anlaşılmaktadır. Ayrıca düşük gelirin bir sonucu olan bu risk faktörlerinin hepsinin birbiriyle etkileşim halinde olduğu ve bunların birbirinin üzerine birikerek problemlerin büyümesine yol açtığı belirtilmektedir. Bir başka ifade ile düşük gelirli ailelere sahip çocukların karşı karşıya kaldıkları güçlükler, gelişim süreçleri içinde geçen zamanla birlikte daha da karmaşık bir hale gelmektedir. Bu nedenle, düşük gelirli ailelerin çocukları, sadece bir risk faktörüne maruz kalan bir bireyin yaşadığı şoktan daha ağır ve uzun süreli güçlüklerle baş etmek zorunda kalmaktadır (Boyden ve Cooper, 2007).

Sağlıklı bir kişilik gelişimini tehdit eden olumsuz aile ortamlarının yanı sıra, yoksulluğun doğal bir sonucu olarak şehir merkezlerindeki olanaklardan uzak ya da benzeri avantajsız çevrelerde ikamet eden alt gelir grubundaki çocuklar, gelişim sürecinde karşı karşıya kaldıkları problemler nedeniyle gelişimsel gereksinimlerini karşılamakta zorlanan ve problemleri bir yaşam sürdüren yetişkinler olma riski taşımaktadırlar. Buna rağmen, her yıl alt sosyo-ekonomik düzeyden pek çok gencin üniversiteyi kazandığı gözlenmektedir. Düşük gelirli ailelerde yetişen gençlerin üniversite eğitimi almaya yönelmeyi başaramış olmaları, sınırlı ve olumsuz koşulların yarattığı her hal ve durumda bile içinde buldukları toplumla anlamlı ilişkiler kurma eğilimini koruyabildiklerini göstermektedir. Ayrıca özel okul, dersane, kurs, özel ders gibi fırsatlardan yararlanabilmelerine olanak tanımayan ekonomik yetersizliklerine rağmen üniversiteyi kazanmak, bu türden gençler için önemli bir başarı göstergesi olsa gerektir. Bu tür bireyler arasında kimilerinin aynı koşullardaki akranlarının çoğuna göre toplumda daha anlamlı bir yaşam biçimini gerçekleştirmeye yönelmiş olmaları ise, büyük ölçüde onların psikolojik dayanıklılıkları ile ilişkili olsa gerektir.

Psikolojik dayanıklılık (resilience), ilk kez, yoksul çocukların incelendiği boylamsal çalışmaların sonucunda ortaya atılmış bir kavramdır (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984; Rutter, 1987). Psikolojik dayanıklılık ile ilgilenen kimi araştırmacılar, yoksul çocukların önemli bir bölümünün (yaklaşık üçte birinin) olumsuz yaşantılarının sonucunda geliştirdikleri sağlıksız örüntüleri yetişkinlik yıllarında tekrar etmediklerine,

dahası bu süreçten olgunlaşarak çıkıp sağlıklı bir yetişkin kimliği kazanmayı başarabildiklerine işaret eden bulgulara ulaşmışlardır (Winfield, 1994; Werner, 1993; LaFromboise, Hoyt, Oliver ve Whitbeck, 2006). Bu bulguları değerlendiren kimi araştırmacılar ise, yoksulluğun yarattığı olumsuz etkileri aşabilmiş, ruh sağlığını korumayı başarabilmiş, uyumlu ve olgun bir yaşam sürdürebilmiş olan bu çocukların sahip olduğu kendini toparlama gücünü psikolojik dayanıklılık olarak tanımlamışlardır (Garmezy vd., 1984; Werner, 1993; Fergus ve Zimmerman, 2005). Bir başka ifade ile psikolojik dayanıklılık olumsuz koşullara rağmen sağlıklı bir gelişim sergileyebilme yeteneğinin ve kendini toparlama gücünün en önemli unsuru olarak görülmüştür (Terzi, 2008). Yabancı literatürde “resilience” olarak bilinen bu kavram, ülkemizde yapılan çalışmalarda “yılmazlık” (Gürkan, 2006), “psikolojik sağlamlık” (Sipahioğlu, 2008) ve “psikolojik dayanıklılık” (Terzi, 2005) şeklinde kullanılmıştır.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili literatür bilgilerine göre, risk içeren yaşantıların olumsuz etkileri özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki bireylerde çok derin izlere yol açmaktadır (Ahern, 1996). Çünkü çocukluk ve ergenlik yılları bireylerin pek çok açıdan sınırlı becerilere sahip oldukları, deneyimsiz (Luthar, 1991), kırılgan ve güçsüz oldukları dönemlerdir (Ahern, 1996). Buna karşın, risk faktörleri ile karşı karşıya kalan kimi bireylerin ortaya çıkan olumsuz sonuçlardan daha az düzeyde etkilenmelerini (Zimmerman ve Arunkumar, 1994) ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirerek işlevsel bir yaşam sürdürebilmelerini sağlayan bazı özellikleri bulunmaktadır. Kuşkusuz bu durum ekonomik yetersizlikler ve bununla ilişkili risk faktörleri ile karşı karşıya kalan bireyler için de geçerlidir. Olumsuz yaşam koşulları altında bile kimi bireylerin işlevsel bir yaşam sürdürebilmelerini kolaylaştıran bu faktörler, psikolojik dayanıklılık modeli kapsamında koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005). Öz duyarlık, sosyal bağlılık, iyimserlik ve benzeri bazı olumlu kişilik özellikleriyle, bireylerin sahip oldukları kimi olanaklardan oluşan koruyucu faktörlerin, riskli koşullara bağlı olarak ortaya çıkan yoğun stresin etkilerini azaltan ve bireylerin problemleri davranışlar ya da uyum bozuklukları yaşamalarını engelleyen bir kalkan görevi gördüklerini söylemek mümkündür.

Koruyucu faktörler genel olarak üç grupta sınıflandırılmaktadır. Bunlar (1) kişisel özelliklere bağlı koruyucu faktörler, (2) aile ortamına ve olanaklarına bağlı koruyucu faktörler ve (3) bireyin toplumsal yaşam içinde sahip olduğu sosyal destek kaynaklarına bağlı koruyucu faktörlerdir (Garmezy vd., 1984). Mizah anlayışına sahip olmak (Masten, 1986), öz duyarlık (Neff ve McGehe, 2010), iyimserlik (Terzi, 2008), sosyal bağlılık (Fraser ve Pakenham, 2009), olumlu duygular, öz yeterlilik inancı (Rutter, 1984), ve içsel odaklılık (Garmezy, 1974) koruyucu faktör olarak ortaya konulan kişisel özelliklerinden bazılarıdır. Ebeveynlere güvenli bağlanma (Armsden ve Greenberg, 1987) ve çocuklarının gelişimini önemseyen işlevsel aile ortamında yetiştirme (Fergus ve Zimmerman, 2005) ise ailesel koruyucu faktörler olarak belirtilmektedir. Bunun yanı sıra yetişkinlerin ve toplumsal kuruluşların çocuk ve ergenlere yönelik sosyal ve ekonomik destek kaynakları da toplumsal koruyucu faktörler kapsamında yer almaktadır (Doll ve Lyon, 1998).

Kişisel özelliklerle ilişkili koruyucu faktörler kapsamında yer alan ve birçok açıdan benlik saygısına benzeyen, ancak benlik saygısının içerdiği kimi tehlikelerden arınık olan öz duyarlılığın, psikolojik dayanıklılığı besleyen önemli bir yapı olduğu ileri sürülmektedir. Öz-duyarlık (self-compassion), bireylerin olumsuz yaşantıları nedeniyle kendilerine acımasızca davranmak yerine, sevecen ve anlayışlı bir tutum ile yaklaşmaları; bu deneyimleri yalnızca kendilerine aitmişçesine soyutlamak yerine, bütün insanlığın ortak deneyimlerinin bir parçası olarak görmeleri; acı veren duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşleşmek yerine, onları yargısız bir şekilde gözlemleyerek kabul etmeleridir (Neff, 2003). Yüksek düzeyde benlik saygısı, saldırganlık (Baumeister, Bushman ve Campbell, 2000), narsizm (Raskin, Novacek, Hogan, 1991; Baumeister vd., 2000), başkalarından saygı görme arzusu ve ideal yaşam standartlarına ulaşma ile ilişkili görülürken; kimi ölçütleri karşılamakla ilişkili olmayan fakat doğal benlik değeri ile benzerlik içerdiği ileri sürülen öz duyarlılığın, benlik saygısı gibi bireylerin itibarını yükseltme yönelimli algılardan ve davranışlardan arınık olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003).

Öz duyarlık genel anlamda, insanoğlunun mükemmel olmadığını bilincinde olma, her bireyin hata yapma potansiyeline sahip olduğu anlayışını taşıma ve bireyleri yargılamadan anlamaya çalışma gibi özelliklerle, başkalarının acılarını paylaşmaya açık olma ve bu acıları paylaşmaya yönelmeyi içeren duyarlık kavramı ile yakından ilişkili

bir kavramdır (Neff, 2003). Öz duyarlık sahibi bireyler bu özellikleri kendi hataları, başarısızlıkları ya da olumsuz deneyimleri karşısında da sergileyebilmektedirler. Bunun yanı sıra, öz duyarlılığın olumsuz durumlarla başa çıkmayı kolaylaştırdığı ve bu gibi durumlarda savunmaya geçmektense, gerçekçi bir benlik algısı ile hareket etmeyi kolaylaştırdığı vurgulanmaktadır (Leary, Tate, Adams, Allen, ve Hancock, 2007). Ayrıca öz duyarlılığın duygusal dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş ile yüksek düzeyde bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Neff, 2009). Bu bakımdan öz duyarlılığın, ekonomik yetersizliklerin yol açtığı olumsuz koşullarda yetişmiş bireyleri dayanıklı kılan, önemli bir kişisel koruyucu faktör olduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığı güçlendiren koruyucu faktörlerden bir diğeri de sosyal bağlılık duygusudur (Rew, Taylor-Seehafer, Thomas ve Yockey, 2001; Edward, 2005; Oliver, Collin, Burns ve Nicholas, 2006). Sosyal bağlılık, bireylerin, yakınlık ve samimiyet duygularına dayanan kişiler arası ilişkilere sahip olup olmadıkları ile ilgili öznel algılardır (Lee ve Robbins, 1995; Lee, Dean ve Jung 2008). İnsanoğlunun doğası gereği sosyal bir varlık olduğu eskiden beri bilinmektedir. İnsan yaşamındaki aile, arkadaşlık, iş, din gibi çeşitli kurumlar sosyalleşmeye aracılık etmektedir. Bu bağlamda sosyal bağlılık bireylerin sosyal ağ içindeki etkileşimlerini ve sosyal hayata katılımlarını teşvik eden tüm toplumsal kaynakları kapsamaktadır (Timpone, 1998).

Sosyal bağlılığın, bir insanın ilk gelişim dönemlerinden itibaren belirginleşen bir duygu olduğu ve yaşamı boyunca bireyin psikolojik uyumunun şekillenmesinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Williams ve Galliher, 2006). Nitekim Erikson (1968) da bireylerin doğum anından itibaren bebeklik yılları boyunca geliştirdikleri ilk temel duygunun diğer insanlara güven duyma olduğuna dikkat çekmektedir. Buna göre, bireylerin çevrelerindeki kimseler ile olan ilişkileri aidiyet ihtiyaçlarını karşılar nitelikte ise güvenli bir bağlanma ve buna bağlı olarak da sosyal bağlılık duygusu ortaya çıkmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Özellikle yetişkinlik yıllarında, geçmişten beri geliştirilen sosyal ilişkilerin birikimli etkisi, bireylerin sosyal dünya ile aralarındaki sosyal bağlılık duygusunun oluşumuna katkıda bulunmaktadır. Bu türden sosyal ilişkiler bebeklik yıllarında ortaya çıkan bağlanmaları, akran gruplarıyla olan ilişkileri ve sonraki yıllarda başka gruplara üyelikleri içermektedir (Williams ve Galliher, 2006). Kısacası, sosyal bağlılık bireyin çevresindeki kişilerle ilişkilerine ve toplumsal

kaynaklardan yaralanma düzeylerine ilişkin algılarının bir ürünü olarak biçimlenmektedir.

Sosyal bağlılık pek çok araştırmacının incelediği bir konu olmakla birlikte bu kavramı, geniş bir kuramsal çerçevede ele alan ve detaylandıran ilk bilim insanı Adler (1956) olmuştur. Adler (1956)'in bireylerin topluma yönelik tutum ve ilişkilerini içeren sosyal ilgiye yönelik görüşleri sosyal bağlılığa işaret etmektedir. Adler (1956)'e göre sosyal bağlılık aidiyet duygusunu besleyerek, bireylerin kendilerini değerli hissetmelerine ve yeryüzündeki ortak kültürün bir parçası olarak görmelerine yol açmaktadır. Problemlerin çoğunun bireylerin ait olmak istedikleri grup ya da gruplar tarafından onaylanmayacakları ile ilişkili kaygılarından kaynaklandığına işaret eden Adler (1956), kendilerini sosyal yapının bir parçası olarak görmeyen bireylerin sosyal yaşama katılabilmek için şiddet, zorbalık, madde bağımlılığı gibi yıkıcı yollara bile başvurabildiklerini belirtmektedir.

Sosyal bağlılık duygusundan yoksun olan kişilerin kronik yalnızlık, düşük benlik algısı, kronik kaygı ve güvensizlik duyguları yaşadıklarına dikkat çekilmektedir (Lee ve Robbins, 1998). Bu bağlamda sosyal bağlılık duygusu, psikolojik iyi oluşun bir işareti olarak görülmekte ve bireylerin zorbalık, şiddet, madde bağımlılığı gibi olumsuz örüntüler geliştirmelerini engelleyen bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir (Bond vd., 2007). Sosyal bağlılık bireyin sosyal destek kaynaklarına ulaşmasını kolaylaştırdığı, yalnızlık duygusunu (Lee ve Robbins, 1998) ve stresi azalttığı (Yeh ve Inose, 2003), başkaları ile ilişkilerde güveni ön plana çıkardığı (Lee ve Robbins, 1998) için, psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir koruyucu faktör olma özelliği taşımaktadır. Bir başka ifade ile sosyal bağlılık, bireylerin olumsuz örüntüler geliştirmesini engelleyen, psikolojik dayanıklılığı güçlendiren, sağlıklı ve işlevsel bir yaşam sürmeyi kolaylaştıran bir özellik olarak görülmektedir.

Kişilik özellikleri çerçevesinde ele alınan koruyucu faktörlerden biri de iyimserliktir (Kararımak, 2007; Terzi, 2008). İyimserlik, belirli bir olaydan ziyade bireyin karşı karşıya kaldığı bütün deneyimlerinde olumlu bir bakış açısı sergilemesi ve en iyi sonucu beklemeye yatkınlık göstermesi anlamına gelmektedir. İyimser bireylerin sahip olduğu olumlu bakış açısı, boş bir beklentiden değil, bireylerin algıladıkları öz-yeterlilik inancından kaynaklanmaktadır (Gillham ve Reivich, 2004).

İyimserlik bireyleri yılgınlık göstermekten alıkoyan bir özellik olup (Scheier ve Carver, 1987), amaç ve gelecek odaklılık ile yakından ilişkilidir (Magaletta ve Oliver, 1999). Bu görüş, yaşamda genel olarak olumlu sonuç beklentisine sahip olma düzeyinin davranışları şekillendirdiğine işaret etmektedir. Buna göre, bireyler davranışlarının sonuçlarında hayal ettikleri kazanımlara ulaşabileceklerini düşündükleri sürece, bu emellerine ulaşabilme yolunda çaba harcamaktadırlar. Öte yandan düşündükleri kazanımlara ulaşamayacaklarına inanan kimselerin amaçladıkları sonuçları elde etmeye yönelik çabalarını azalttıkları ya da bu amaçlarından vazgeçtikleri belirtilmektedir (Scheier ve Carver, 1987).

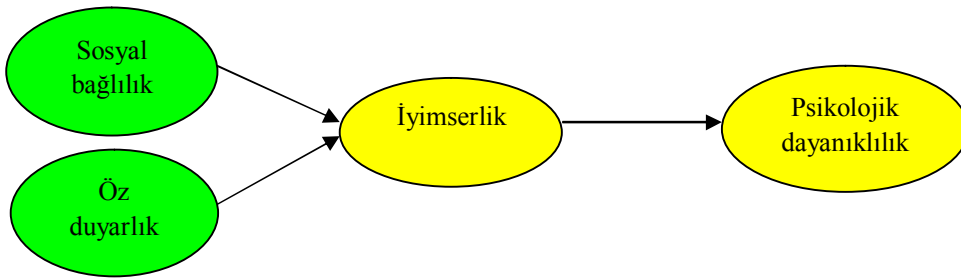
İyimser bireyler, tüm yaşantılarında olumlu bir zihinsel yönelim ile hareket etmekte ve olumsuz yaşantılar içinde iken bile olumlu bakış açısını sürdürebilmektedirler (Finger, 1998). Bir başka ifade ile iyimser bireyler yarısı dolu olan bir bardağın dolu tarafından memnuniyet duyma eğilimi sergilemektedirler. Bu eğilimi içeren iyimserlik, güç koşullara sahip bireylerin geleceğe yönelik olumlu beklentiler geliştirmelerini kolaylaştırmaktadır (Scheier, Carver ve Bridges, 1994). Yapılan araştırmalarda da iyimserliğin stres içeren koşullarda amaca ulaşmayı kolaylaştırdığı (Carver ve Scheier, 1990), uyum ve psikolojik iyi oluş ile olumlu bir ilişki gösterdiği (Brissette, Scheier ve Carver, 2002) ve daha uyumlu başa çıkma yollarını teşvik ettiği bulunmuştur (Scheier ve Carver, 1992). Bu bulguların da işaret ettiği gibi iyimserlik hem fiziksel hem de psikolojik iyi oluş açısından önemli bir özelliktir (Scheier vd., 1994). Bu bakımdan iyimserlik, bireyleri kırılğınlıktan uzaklaştıran, travmadan koruyan ve bireylerin moralini yükselten bir faktör olarak ele alınmakta ve psikolojik dayanıklılığı arttırmada önemli bir rolü olduğu vurgulanmaktadır (Gillham ve Reivich, 2004).

Önemli ölçülerde risk içeren yaşantılara maruz kalan bireyler için koruyucu bir işleve sahip olan öz duyarlılığın (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007), sosyal bağlılığın (Lee, Keough ve Sexton, 2002) ve iyimserliğin (Seegerstrom, Taylor, Kemeny ve Fahey, 1998) gelir düzeyi düşük ailelerde yetişen gençlerin psikolojik dayanıklılıklarına olumlu katkılarda bulunacağı açıktır. Nitekim kimi araştırma bulguları da öz duyarlılığın iyimserliği besleyen bir yapı olduğunu (Neff vd., 2007), sosyal bağlılık ile iyimserlik arasında bir ilişki bulunduğunu (Andersson, 2010) ve nihayet iyimserliğin psikolojik dayanıklılığın en önemli yordayıcılarından biri olduğunu ortaya koymaktadır

(Kararımak, 2007; Terzi, 2008). Ancak psikolojik dayanıklılık ile ilgili literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın öz duyarlık (Neff ve McGehee, 2010), sosyal bağlılık (Andersson, 2010) ve iyimserlikle (Kararımak, 2007; Terzi, 2008) olan ilişkisini ayrı ayrı inceleyen araştırmalara rastlanmakta ise de literatürde düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik özellikleriyle psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkileri birlikte ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmada düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi benimsenmiştir.

### Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın genel amacı, düşük gelirli ailelerden gelen, aileleri en az dört kişiden oluşan ve ebeveynleri en fazla lise mezunu olan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu amaçla öz duyarlık ve sosyal bağlılığın iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisini incelemek üzere literatür çerçevesinde önerilen ve Şekil 1’de sunulan model test edilmiştir. Önerilen modelin araştırma kapsamında toplanan veriler ile desteklenip desteklenmediğini belirlemek üzere yapısal eşitlik modeli analizleri yürütülmüştür.



Şekil 1. Psikolojik dayanıklılığa ilişkin hipotetik model



Şekil 1’de önerilen hipotetik modeli test etmek amacıyla bu araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Sosyal bağlılık iyimserliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Öz duyarlık iyimserliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. İyimserlik psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Sosyal bağlılık iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Öz duyarlık iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Olumsuz yaşam koşullarında yetişen bireylerin yetişkinlik yıllarında ne tür örüntüler sergilediklerini incelemek yeni bir durum değildir. Ne var ki, düşük gelirli ailelerde yetişmiş olmanın, bireylerin psiko-sosyal gelişimleri için önemli bir risk faktörü olarak görülmesi ve doğum öncesi dönemden itibaren bu tür ortamlarda yetişen bireylerin yetişkinlik yıllarında kaçınılmaz bir biçimde olumsuz kişilik örüntüleri geliştireceklerine inanılması (Werner, 1993), düşük gelir düzeyi de dahil olmak üzere olumsuz yaşam koşullarının sonuçlarıyla ilgilenen çoğu araştırmacının olumsuz kişilik örüntüleri üzerinde odaklanmalarına neden olmuştur.

Bu konu ile ilgilenen araştırmacılar arasından kimisi düşük gelir ile sosyal dışlanma arasındaki ilişkiye (Altay, 2005), kimisi de düşük gelirle öz güven ve öz saygı yitimi arasındaki ilişkiye (Hatun, 2002) dikkat çekmektedir. Bireylerin sosyal gereksinimlerini istedikleri ölçüde karşılayabilmelerini engelleyen bir faktör olarak değerlendirilen düşük gelir (Altay, 2005), bireylerde aşağılık ve yetersizlik duyguları gelişmesinin başlıca nedenlerinden biri olarak gösterilmektedir (Adler, 1956).

Literatürde, olumsuz koşullarda yetişen çocukların geliştirdikleri olumsuz örüntülere odaklanan çok sayıda araştırmaya rastlanılmasına karşın, bu koşullar altında yetişen bireylerin başa çıkma becerilerine ya da psikolojik dengelerini koruyan faktörlere eğilen araştırma sayısının oldukça az olduğu vurgulanmaktadır (Wyman, Cowen, Work ve Parker, 1991). Çocukluk yıllarındaki olumsuz deneyimler ile yetişkinlik yıllarındaki uyum bozuklukları ya da problem davranışlar arasındaki ilişkilere odaklanma eğilimi, geleneksel yaklaşımı yansıtan bir tür uyumsuzluk

(patoloji) modeli olarak adlandırılmaktadır (Benard, 1991). Bu modele göre, “normal” koşullar altında yetişmeyen bireylerin normal bir kişilik gelişimi sergileyebilecekleri mümkün görülmemektedir (Carlson, 2001).

Ruh sağlığı alanında uyumsuzluğu öne çıkararak, çoğu araştırmacının olumsuz yaşantılar ile olumsuz örüntüleri ilişkilendirmeye yönelmelerine yol açan geleneksel anlayışın ikinci dünya savaşından sonra değişmeye başladığı belirtilmektedir. Geleneksel anlayışın değişmesiyle birlikte kimi araştırmacıların olumsuz koşullara maruz kalan bireylerin benlik bütünlüklerini koruyabilmelerini ve psikolojik olarak güçlü kalabilmelerini sağlayan faktörleri araştırmaya yöneldikleri görülmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Böyle bir anlayışın sonucunda, olumsuz koşullara maruz kalan bireylerin sağlıklı örüntülerine odaklanmaya yönelik geleneksel eğilimlerin azaldığı, bunun yerine bu bireyleri güçlü kılan kişisel ve sosyal özellikleri incelemeyi amaçlayan çalışmaların ise, arttığı gözlenmiştir. Bu kapsamdaki çalışmalara konu olan kişilik özelliklerinden biri ise, psikolojik dayanıklılık olmuştur (Yu ve Zhang, 2007).

Psikolojik dayanıklılığın, olumsuz ekonomik koşulları içeren bir çocukluk döneminin ardından üniversiteye başlayan bireylerin üniversite yaşamının içerdiği güçlükler ile başa çıkmalarını kolaylaştırabilecek bir faktör olarak görülmektedir. Zira, bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçişine rastlayan üniversite yılları, rol karmaşasının yoğun olarak yaşandığı bir dönemi içermektedir. Bu rol karmaşasının yanı sıra aileden ayrılma, yeni barınma koşullarına ve öğretim yöntemlerine alışma (Bouteyre, Maurel ve Bernaud, 2007), anlamlı sosyal ilişkiler kurma, beslenme ve temizlik ihtiyaçlarını karşılama (Hudd vd., 2000), yaşamda anlam arama ve kariyer ile ilgili kararlar verme birçok üniversiteli bireyin ilk kez karşılaştığı deneyimlerden bazılarıdır (Bowman, 2010). Hem rol karmaşası hem de üniversite ortamına özgü deneyimler nedeniyle üniversiteli bireylerin sıklıkla uyum sorunları yaşadıkları belirtilmektedir (Bouteyre vd., 2007). Bu çerçevede olumsuz ekonomik koşullara sahip olan bireylerin üniversite döneminde karşılaştıkları güçlükleri bir arada nasıl yönetebildiklerinin ve psikolojik uyumlarını dengeli bir biçimde sürdürebilmeleri için psikolojik dayanıklılık düzeylerini nasıl koruyabildiklerinin araştırılması önemli görülmektedir.

Geçmişten günümüze çağlar boyunca süregelen gelir dağılımındaki eşitsizlik olgusu, ortadan kaldırılma olasılığı pek de mümkün olmayan bir gerçeklik gibi durmaktadır. Böyle bir gerçeklik ise, yoksul aile ortamlarında yaşamlarını sürdürmek zorunda kalan bireylerin bu tür bir yaşamın, olası ümit kırıcı sonuçlarını nasıl hafifletebileceklerini akla getirmektedir. Bu tür ortamlarda doğan çocukların toplumsal yaşama anlamlı bir biçimde bağlanarak sosyal yaşama katılabilmeleri, psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirebilmeleriyle mümkün olabilecektir. Bu nedenle özellikle davranış bilimleri ve eğitim bilimleri alanında çalışan profesyonel meslek elemanlarının bu tür bireylerin etkili bir biçimde yaşamlarını sürdürebilmelerinin temelindeki gizil psikolojik yapıları anlamaları önemlidir. Çünkü bu bireylerin yaşamlarını anlamlı bir şekilde yapılandırabilmelerinde etkili olan faktörlerin ortaya konulması, hali hazırda aynı koşullarda büyümeye devam eden çocuk ve gençlere yönelik koruyucu ve önleyici programların hazırlanmasına katkı sağlayabilecektir.

Son yıllarda toplum mühendisliği olarak da sıklıkla dile getirilen bir kavram çerçevesinde doyumlu bir yaşam sürebilen, üretken, kendisiyle ve dünya ile barışık bireylerden oluşan bir toplumsal yapıyı inşa etmenin yolları araştırılmaktadır. Bu bağlamda çocukluk yıllarında düşük gelirli ailelerden gelen üniversiteli gençlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen faktörlerin ortaya konulması önem taşımaktadır. Gelecekte yapılan uygulamalı çalışmalarda bu faktörlere odaklanılması, bu bireylerin toplumsal aidiyet duygusu, saygınlık, öz güven gibi duyguları geliştirebilmelerini, toplum ile anlamlı ve güçlü ilişkiler kurabilmelerini kolaylaştırabilecektir. Bu nedenle bu çalışma çerçevesinde olumsuz ekonomik koşullarda yetişen bireylerin psikolojik açıdan dayanıklı olmalarına katkıda bulunabilecek özellikleri belirlemek amaçlanmaktadır.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Bu araştırmanın çalışma grubu, 2010 – 2011 öğretim yılında Anadolu Üniversitesi örgün lisans programına devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Bu çalışma, bireylerin psiko-sosyal gelişimlerini olumsuz biçimde etkileyebilecek olan risk faktörlerinden sadece düşük gelir düzeyi ile sınırlıdır.

3. Bu araştırmanın risk grubu, ailesinin aylık gelir düzeyi 1260 TL ve altında olmakla birlikte, aileleri en az dört kişiden oluşan ve ebeveynleri en fazla lise mezunu olan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
4. Bu çalışma psikolojik dayanıklılık modeli çerçevesinde tanımlanan kişisel özelliklerle ilişkili koruyucu faktörlerden öz duyarlık, iyimserlik ve sosyal bağlılık ile sınırlıdır.

### **Tanımlar**

Bu çalışmada geçen önemli kavramların tanımları şunlardır:

**Sosyal Bağlılık:** Bireylerin sosyal çevreleri içinde samimiyet, aidiyet ve güven duygusuna dayalı kişiler arası ilişkilere sahip olma düzeylerine yönelik kişisel algılarıdır. Bu bağlamda sosyal bağlılık, başka insanlarla sosyal açıdan bağlantıda ve ilişkide bulunmaya yönelik tutum ve eğilimleri içeren bir özelliktir (Lee ve Robbins, 1995).

**Öz Duyarlık:** Bireylerin kendilerine acı ve huzursuzluk veren deneyimlerine açık olma, bu deneyimlerini insan olmanın doğal bir parçası olarak görme, başarısızlık ya da yetersizlik ile ilişkili bu deneyimlerini anlayışlı, sevecen ve yargıdan uzak bir tutum ile anlamaya yönelme ve sahiplenmedir (Neff, 2003).

**İyimserlik:** Gelecekle ilgili genel olarak olumlu beklentilere sahip olma ve olayların sonuçlarından olumlu kazanımlar elde edeceğine inanmadır (Scheier vd., 1994).

**Psikolojik Dayanıklılık:** Olumsuz yaşantılara maruz kalan bireylerin, yaşamlarını tehdit eden faktörler karşısında kendini toparlayabilmesi (Terzi, 2008), yılmak yerine bu olumsuz koşullardan en iyi kazanımı sağlayabilecek bir şekilde uyumunu sürdürebilmesidir (Masten vd., 1999).

**Risk Faktörleri:** Bireylerin normal gelişimini sekteye uğratabilme ya da engelleme potansiyeli içeren olumsuz yaşantılardır (Smith-Osborne, 2007).

**Koruyucu Faktörler:** Risk faktörleri ile karşı karşıya kalan bireylerin ortaya çıkan olumsuz sonuçlardan daha az düzeyde etkilenmelerini sağlayan ve bu yaşantılarla en etkili bir şekilde başa çıkmayı kolaylaştıran özelliklerdir (Zimmerman ve Arunkumar, 1994).

**Risk Grubu:** Çocukluk ve ergenlik yıllarında normal gelişimi zedeleyebilecek nitelikte olumsuz yaşantılara maruz kalmış olan bireylerdir (Smith-Osborne, 2007).

**Düşük Gelir Düzeyine Sahip Aile:** Bu araştırma kapsamında çeşitli sendikaların dört kişilik bir aile için açıkladıkları açlık ve yoksulluk sınırı rakamlarına dayanarak belirlenen, aylık geliri 1260 TL (2011 yılı itibariyle iki asgari ücretin toplamı) ve altında olan ailelerdir.

## İKİNCİ BÖLÜM İLGİLİ YAYINLAR

Bu bölümde sırasıyla psikolojik dayanıklılık, öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verildikten sonra, bu konularla ilgili araştırmalardan söz edilmiştir.

### Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yayınlar

Bu araştırmada, psikolojik dayanıklılık ile ilgili yayınlar incelendikten sonra, ayrı başlıklar altında açıklanmıştır.

#### **Psikolojik Dayanıklılık ve Pozitif Psikoloji**

Psikoloji alanında, ikinci dünya savaşının hemen ardından örselenmiş olan bireylerin ruh sağlıklarını onarmaya yönelik çalışmaların arttığı belirtilmektedir. Ancak bu çalışmaların, bireylerde gözlenen ruh sağlığı ya da davranış bozukluklarını onarmayı esas alan bir “hastalık modeli” ile yürütüldüğü vurgulanmaktadır. Ruh sağlığı alanında geleneksel yaklaşım olarak da nitelendirilen ve ikinci dünya savaşının yarattığı yıkımların sonucunda ortaya çıkan bu hastalık modelinin, ruh sağlığı çalışanlarının bağlı kalması gereken iki önemli koşulu göz ardı ettiğine dikkat çekilmektedir. Bu koşullardan ilkinin, her bireyin özünde, yeniden uyum sağlayabilmesine olanak veren gizil güçlere sahip olduğuna inanmak, ikincisinin ise bireylerin uyumlarını yapılandırabilmeleri için olumlu yönlerini güçlendirmeye odaklanmak olduğu belirtilmektedir. Terapötik sürecin en hayati unsuru olduğu belirtilen bu iki koşulun yok sayıldığına anlaşılması ile birlikte geleneksel anlayışın sarsıldığı ve psikoloji alanında bireyin gücünü merkeze alan daha etkili bir anlayış arayışına yönelindiği ifade edilmektedir (Selingman, 2000).

Geleneksel yaklaşımın, yirminci yüzyılın ikinci yarısına kadar psikoloji alanında hastalıklar ve olumsuz örüntüler ile ilgili oldukça fazla katkı sağladığına ancak, bu katkının bireylerin daha üretken ve işlevsel olmalarında etkili olamadığına dikkat çekilmektedir. Bir başka ifade ile, geleneksel yaklaşım çerçevesinde yürütülen

araştırmaların depresyon, ırkçılık, şiddet, akıldışı inançlar ve olumsuz koşullarda yaşayan bireylerde gözlenen olumsuz gelişim ile ilgili pek çok bulgu ortaya koydukları, ancak karakter güçlendirme ya da mutlu olmayı kolaylaştıran olumlu özellikleri belirleme konusunda çok az bilgiye yer verdikleri belirtilmektedir. Bu durum, psikoloji alanındaki geleneksel yaklaşımın bireylerin moral düzeyini eksi sekizden sıfıra getirmeye yardım edebildiği, ancak hiçbir zaman sıfırdan artı sekize çıkarmayı başaramadığı şeklinde yorumlanmaktadır (Gable ve Haidt, 2005).

Ruh sağlığı alanında geleneksel anlayışın, bireylerin gücüne inanmaktan uzaklaştığının ve zor koşulların travmatik etkilerini gidermekte yetersiz kaldığının anlaşılması ile birlikte, psikolojide olumluya odaklanmayı esas alan yeni bir anlayışın yaygınlaşmaya başladığı belirtilmektedir. Bu anlayış pozitif psikoloji olarak adlandırılmaktadır (Seligman, 2000). Pozitif psikoloji akımı bireylerin doğuştan getirdikleri önemli güçlerinin olduğunu dikkate alarak bu güçlü yönleri geliştirmeye odaklanmanın ruh sağlığını korumada ve uyum bozukluklarının gidermede en etkili yaklaşım olduğunu vurgulayan modern bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca pozitif psikoloji akımının insancı bir anlayışı benimsediği vurgulanmakta, Rogers'ın (1961) "potansiyellerini tam olarak kullanan birey" ile Maslow'un (1968) "kendini gerçekleştiren birey" hakkındaki görüşlerini dikkate aldığı belirtilmektedir (Akt., Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006).

Pozitif psikoloji anlayışının ortaya çıktığı yıllarda olumluya odaklanma anlayışı ile yapılan kimi araştırmalarda yoksul çevrelerde yetişen çocukların yıllarca gözlemlendiği ve bu çocukların yetişkinlik yıllarında sergilediği örüntülerin incelendiği belirtilmektedir. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular, yoksul çocukların bazılarının yetişkinlik yıllarında umutsuzluğa ve pek çok şeyden vazgeçmeye sürüklendiğine, bazılarının ise yaşamlarını etkili bir şekilde yönetebildiğine işaret etmektedir. Benzer olumsuz yaşantılara sahip bireylerin tepkilerinde gözlenen bu türden bireysel farklılıkların ise psikolojik dayanıklılık kavramı ile açıklanabildiği görülmektedir (Angulo-Macias, 2007).

Psikolojik dayanıklılık kavramının ortaya atılmasına ve geliştirilmesine öncülük eden ilk çalışmalardan birinde, doğum öncesi travma, yoksulluk, ruh sağlığı bozuk ebeveynlere sahip olma gibi değişik risk faktörlerine maruz kalan 200 çocuğun yetişkinlik yıllarında sergiledikleri uyuma yönelik tepkileri incelenmektedir. Bu

çalışmada, 1955 yılından itibaren her 10 yılda bir olmak üzere toplam dört kez gözlemlenen 200 çocuktan 72'sinin yetişkinlik yıllarında normal gelişimden sapmamayı başarabildiği belirlenmiştir. Yapılan gözlemlerin sonucunda, yetişkinlik yıllarında fiziksel açıdan sağlıklı, sorumluluk sahibi, uyumlu, başarı odaklı, kolay iletişim kurabilen ve benlik saygısı yüksek bireyler oldukları anlaşılan bu çocuklar, dayanıklı bireyler olarak nitelendirilmişlerdir (Werner, 1993).

Psikolojik dayanıklılık konusunu inceleyen öncü niteliğindeki çalışmalardan biri de Garmez vd. (1984) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, şizofren ebeveynlere sahip çocukların 1971-1982 yılları arasında incelendiği ve incelenen çocukların yetişkinlik yıllarında uyum bozuklukları sergilemedikleri, hatta yakın ilişkiler kurabilen ve sosyal becerileri gelişmiş bireyler oldukları belirtilmektedir.

Pozitif psikoloji akımı çerçevesinde, olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalan kimi bireylerin, sahip oldukları olumlu özelliklere bağlı olarak psikolojik dengelerini koruyabildiklerinin anlaşılmış olmasıyla bu bireyler, psikolojik açıdan dayanıklı kişiler olarak nitelendirilmişlerdir. Bu bireylerin yüksek düzeyde stres içeren koşullara rağmen uyumlarını sürdürmelerinin altında yatan faktörlerin ise, risk ve koruyucu faktörler ile ilişkili bir biçimde açıklandığı belirtilmektedir. Bir başka ifade ile psikolojik dayanıklılık, risk ve koruyucu faktörlerin etkileşiminin sonucunda ortaya çıkan bir özellik olarak ele alınmaktadır (Rutter, 1999).

Risk faktörleri, bireylerin normal bir gelişim sergilemelerini engelleyen olumsuz yaşantılar olarak tanımlanmaktadır. Koruyucu faktörler ise olumsuz koşulların problem davranışlara ya da patolojik sorunlara dönüşmesini engelleyen ve olumsuz koşullar altında uyumlu bir yaşam sürdürmeyi sağlayan faktörler olarak görülmektedir (Zimmerman ve Arunkumar, 1994; Vanderbilt-Adriance, 2001). Risk ve koruyucu faktörlerin bir arada bulunduğu ortamlarda geliştiği belirtilen psikolojik dayanıklılığın, olumsuz yaşantıların etkilerini değiştirebilecek nitelikte bir özellik olduğu vurgulanmaktadır (Rutter, 1999).

### **Psikolojik Dayanıklılık**

Literatürde psikolojik dayanıklılık kavramına ilişkin birbirinden farklı tanımlara rastlanmaktadır. Bu tanımlardan kimileri, psikolojik dayanıklılığı, travmatik sonuçlar içeren olumsuz yaşantılara sahip bireylerde gözlenen yaşamını sürdürebilme, psikolojik



uyumunu kaybetmeme (Staudinger, Marsiske ve Baltes, 1993; Yu ve Zhang, 2007) ya da yeniden toparlanabilme gücü olarak (Staudinger vd., 1993; Terzi, 2008) ele alırken; kimileri de zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ya da sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi olarak görmektedirler (Terzi, 2008). Benzer şekilde kimileri de psikolojik dayanıklılığın, tehdit içeren ortamlarda sergilenen bilişsel ve eylem odaklı başa çıkma olduğuna dikkat çekmektedirler (Abu Bakar, Jamaluddin, Symaco ve Darusalam, 2010).

Psikolojik dayanıklılığı tanımlamaya yönelik kimi araştırmacılar ise, dövme demir ile dökme demirin yapısından yola çıkarak, psikolojik dayanıklılığı mecaz yolu ile betimlemektedirler. Psikolojik dayanıklılığın, çok sert bir yapısı olduğu halde kolayca kırılabilen dökme demire değil, fakat yumuşak ve kolay şekil alabilen dövme demire benzetildiği bu tanımda psikolojik dayanıklılığın esnek bir yapısı olduğuna dikkat çekilmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Bu esnek yapısı sayesinde psikolojik dayanıklılık bireylere, olumsuz koşulların neden olduğu fiziksel ve psikolojik zedelenmelerin etkilerinden çabuk iyileşebilme ve kısa sürede gücünü yeniden toparlayabilme olanağı tanımaktadır (Terzi, 2008).

Psikolojik dayanıklılığın, *yüksek düzeyde olumsuz yaşantılara* maruz kalan bireylerde gözlenen uyum yeteneği olduğu belirtilmekte ve normal gelişime sahip bireylerin sergilediği uyumdan farklılık gösterdiği vurgulanmaktadır (Vanderbilt-Adriance, 2001). Buna göre, uyumdan farklı olarak, psikolojik dayanıklılığın özellikle iki koşul ile ilişkili olduğuna dikkat çekilmekte, bu koşulların ise yüksek düzeyde olumsuz koşullara rağmen *olumlu bir kazanım* (dengeli bir ruh sağlığı, başarı ya da yüksek düzeyde uyum v.b.) *elde etme* ve bu *kazanımı sürdürme* oldukları belirtilmektedir (Tiet ve Huizinga, 2002). Buna bağlı olarak, psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler de, *yaşamlarının ilk yıllarında maruz kaldıkları olumsuz koşullara rağmen yetişkinlik yıllarında başarılı ve uyumlu bir yaşantıya sahip olan bireyler* olarak tanımlanmaktadır (Stewart, Reid ve Mangham, 1997). Kısaca, her uyumlu bireyin psikolojik açıdan dayanıklı kabul edilemeyeceğine, ancak tehdit içeren ortamlarda yetişmesine rağmen uyumunu kaybetmemeyi başarabilen bireylerin psikolojik açıdan dayanıklı olarak nitelendirilebileceğine işaret edilmektedir. Bu çerçevede, psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, psikolojik açıdan uyumlu nitelikteki gençler kümesinin bir alt grubu olarak değerlendirilmektedirler (Tiet ve Huizinga, 2002).

Psikolojik dayanıklılığın hem bilişsel hem de duygusal süreçleri içeren bir özellik olduğu belirtilmekte (Tugade ve Fredrickson, 2004), dayanıklı bireylerin, risk içeren yaşantılara maruz kaldıklarında öncelikle bilişsel bir değerlendirme yaptıkları, daha sonra da içinde buldukları olumsuz durumla ilgili duygularını düzenlemeye yöneldikleri ileri sürülmektedir (Utsey, Bolden, Lanier ve Williams, 2011). Bu durum, psikolojik açıdan dayanıklı bireylerin düşünce ve inançlarını değişik duruma göre yeniden yapılandırabilme becerisine sahip olduklarını göstermektedir (Carlson, 2001). Bu bakımdan psikolojik dayanıklılığın, bireyleri olumsuz deneyimlerin uzantılarından koruyan bir öz düzenleme mekanizması olduğu (Yu ve Zhang, 2007) ve yaşamı yönetebilme becerisine işaret ettiği belirtilmektedir (Beasley, Thompson ve Davidson, 2003).

Görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılık, olumsuz koşulların içerdiği tehlikelerden arınmayı ve uyumlu bir yaşam sergilemeyi sağlayan bir dayanma gücüne işaret etmektedir. Bu dayanma gücünün ise dinamik bir niteliği olduğu belirtilmektedir. Buna göre, bir olumsuz deneyim karşısında ortaya çıkan psikolojik dayanıklılığın gelecekte karşılaşılan başka olumsuz deneyimlerin üstesinden gelmeyi de kolaylaştırdığına dikkat çekilmektedir (Garmezy, 1993). Sonuç olarak, herhangi bir olumsuz deneyim ile karşılaşan dayanıklı bireylerin, daha sonra başlarına gelen olumsuz deneyimleri de benzer bir dayanma gücü ile göğüslediklerini ve sahip oldukları bu gücü zaman içinde uyuma yönelik, kalıcı ve gelişmeye devam eden bir başa çıkma örüntüsüne dönüştürdüklerini ileri sürmek mümkündür.

### **Risk Faktörleri**

Risk faktörleri, bireylerin çocukluk yıllarından itibaren gelişim ödevlerini tamamlamalarını zorlaştıran ve yetişkinlik yıllarında ruh sağlığı bozuklukları ya da davranış problemleri geliştirmelerine yol açan koşullar olarak tanımlanmaktadır (Armstrong, Birnie-Lefcovitch ve Ungar, 2005). Risk grubundaki bireylerin ise, şimdi ve gelecekte psikolojik uyumlarını tehdit eden problemler dizisinin yörüngesinde olan kimseler oldukları belirtilmektedir (Schonert-Reichl, 2000).

Risk faktörleri üç temel kategori çerçevesinde ele alınarak; kişisel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve çevresel risk faktörleri olarak sınıflandırılmaktadır (Carlson, 2001; Armstrong vd., 2005). Kişisel risk faktörlerinin, bireylerin kendi özellikleri ile

ilişkili oldukları, sınırlı sosyal becerileri, sınırlı yetenekleri ve olumsuz mizacı içerdikleri belirtilmektedir (Dwyer, 2000). Bir başka ifade ile, kişisel risk faktörleri, olumsuz yaşantılara maruz kalan bireylerin etkili bir başa çıkma eğilimi sergilemelerini engelleyen ve uyum problemlerinin ortaya çıkma olasılığını arttıran kişilik özellikleri olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda gelişmemiş problem çözme becerilerinin (Dwyer, 2000), başa çıkma yollarından kaçmaya yönelik yatkınlığın (Joseph, Yule ve Williams, 1993), güvenli olmayan bağlanma stillerinin ve düşük düzeyde algılanan sosyal desteğin (Roche, Runtz ve Hunter, 1999) kişisel risk faktörlerinden bazıları olduğu ifade edilmektedir. Bireylerin kendi özelliklerinden kaynaklanan bu risk faktörleri içsel kaynaklı risk faktörleri olarak da tanımlanmaktadır (Abu Bakar vd., 2010).

Öte yandan bireylerin olumsuz koşullar altında uyumlarını sürdürmeye yönelik çabalarına engel oluşturan, ya da bireylerin olumsuz deneyimler yaşamalarına ortam hazırlayan ailesel özellikler, aileye bağlı risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır. Kalabalık aile ortamı (Dwyer, 2000), aile içinde birliğin olmaması (Carlson, 2001), geçimsiz (Dwyer, 2000), ihmalkar (Carlson, 2001; Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006), ve istismar eğilimli ebeveynler ailesel risk faktörleri kapsamında değerlendirilmektedir.

Son olarak, bireylerin olumsuz yaşantıları ile başa çıkmalarını zorlaştıran ya da olumsuz deneyimler yaşamalarına ortam yaratan ailesel ve bireysel özelliklerin dışındaki risk faktörleri, çevresel risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır. Buna bağlı olarak, olumsuz akran etkisi, yoksulluk, işsizlik, olumsuz davranışlara sahip komşular gibi faktörlerin çevresel risk faktörlerinden bazıları olduğu ifade edilmektedir (Carlson, 2001). Bireylerin gelişimini tehdit eden ve kişisel özelliklerin dışında gelişen ailesel ve çevresel risk faktörleri, aynı zamanda dış kaynaklı risk faktörleri olarak da görülmektedir (Barbarin, 1993).

Bireylerin içinde buldukları gelişim dönemine bağlı olarak benzer risk faktörlerinden değişik yoğunlukta etkiledikleri belirtilmektedir (Carlson, 2001). Bu bağlamda, bireylerin risk faktörlerinin olumsuz sonuçlarından etkilenmeye en fazla yatkın oldukları dönemin çocukluk dönemi olduğu ve risk faktörlerinin çocukların gelecekteki yaşamlarını olumsuz yönde etkileme gücü bulunduğu vurgulanmaktadır (Howard, Dryden ve Johnson, 1999). Çocukluk yıllarında karşı karşıya kalınan risk faktörlerinin sonraki yıllarda yol açtığı bazı olumsuz sonuçlar ise okul başarısızlığı,

okulu bırakma, madde kullanımı, başarısız sosyal ilişkiler, suç işleme eğilimi, işsizlik, fiziksel sağlığın bozulması ve erken yaşta ölüm olarak sıralanmaktadır (Rutter, 1980). Bir başka ifade ile çocukluk yıllarında risk faktörlerinin olumsuz etkilerine açık olan bireylerde, yetişkinlik yıllarında uyum bozuklukları, problemlerli davranışlar ve erken ölümler gözlenebilmektedir.

### **Koruyucu Faktörler**

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin, bireyler üzerinde psikolojik ve biyolojik açıdan olumsuz sonuçlar doğurma olasılığını azaltan olumlu özellikler olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca koruyucu faktörlerin bireylerle olumsuz yaşantılar arasında bir kalkan işlevi gören kişisel, ailesel ve çevresel faktörler olduğu belirtilmektedir (Garmezy, 1993). Kısacası, koruyucu faktörler, risk faktörleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki aracı süreçler olarak değerlendirilmektedir (Armstrong vd., 2005).

Koruyucu faktörler, risk faktörleri ile mücadele etmeyi sağlayan psikolojik dayanıklılığın kaynağı olarak görülmektedir (Armstrong vd., 2005). Bir başka ifade ile koruyucu faktörler, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin psikolojik açıdan dayanıklı kimseler olmasına olanak veren olumlu özelliklerdir. Bu nedenle, koruyucu faktörlerin, olumsuz koşulların bireylerde yaratabileceği tahrip edici sonuçları azaltabilecek bir umut vadettiğine dikkat çekilmektedir (Carlson, 2001).

Koruyucu faktörler de risk faktörleri gibi üç sınıfta gruplandırılmıştır. Bunlar 1) kişisel koruyucu faktörler, 2) ailesel koruyucu faktörler ve 3) sosyal koruyucu faktörler olarak ifade edilmektedir (Garmezy, 1987). Bu faktörlerin aynı zamanda içsel ve dışsal faktörler olarak da sınıflandırıldığı belirtilmektedir. Buna göre bireylerin kendilerinden kaynaklanan kişisel koruyucu faktörler içsel faktörler olarak değerlendirilmekte iken, ailesel ve sosyal koruyucu faktörler dışsal faktörler olarak değerlendirilmektedir (Abu Bakar vd., 2010).

Kişisel koruyucu faktörler, bireyleri risk faktörlerinin olumsuz etkilerinden koruyarak hem psikolojik hem de biyolojik bakımlardan yaralanmalarını engelleyen ve psikolojik dayanıklılığın gelişimini kolaylaştıran kişilik özellikleri olarak tanımlanabilir. Yapılan çalışmalarda içsel kontrol odağı (Allen, Hauser, Bell ve O'Connor, 2010), kendine güven (Bitsika, Sharpley ve Peters, 2010), umutlu olma (Collins, 2009), öğrenilmiş güçlülük (Dayıoğlu, 2008), öz saygı, güvenli bağlanma (Magno, Parinas ve

Mamaug, 2008), geleceğe yönelik amaç sahibi olma (Hass ve Graydon, 2008; Hines, Merdinger ve Wyatt, 2005), maneviyat yönelimli olma (Magno vd., 2008; Chung, 2008), iyimserlik (Terzi, 2008; Bitsika vd., 2010), öz yeterlilik (Magno vd., 2008; Hass ve Graydon 2008; Terzi, 2008), problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi kullanma (Markstrom, Marshall ve Tryon, 2000; Terzi, 2008), dışa dönüklük, kaynakları etkili bir şekilde yönetebilme (Agaibi ve Wilson, 2005), aktif problem çözme becerisi (Carlson, 2001), duyarlık, bilinçlilik, atılganlık, sebatlılık, (Hines vd., 2005), sorumluluk sahibi olma (Phan, 2003) ve algılanan güçlülüğün (Baesley, Thompson ve Davidson, 2003) psikolojik dayanıklılığı ortaya çıkaran kişisel koruyucu faktörler olduğu bulunmuştur. Ayrıca genetik faktörlere bağlı olmakla birlikte, normal ve normal üstü zeka düzeyinin de koruyucu bir faktör olduğu ortaya konulmuştur. Çünkü zeka düzeyleri normal ve normal üstü olan çocukların risk faktörleri karşısında etkili çözümler üretmede daha yetenekli oldukları belirtilmektedir (Thiessen, 1993).

Kişilik özellikleri ile ilgili koruyucu faktörlerden en önemlilerinden birinin de olumlu duygularla ilişkili olduğuna dikkat çekilmektedir. Çünkü kendilerine acı veren yaşantılara rağmen olumlu duygular geliştirebilen bireylerin benzer yaşantılara maruz kalan başka bireylere göre daha çok olumlu kazanım elde edebildikleri ve olumsuz duygularını daha başarılı bir şekilde düzenleyebildikleri belirtilmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Ayrıca olumlu duyguların, bireylerin bebeklik yıllarından itibaren uyuma yönelik tepkiler geliştirmelerini kolaylaştırdığına dikkat çekilmektedir (Carlson, 2001).

Riskli koşullara maruz kalan bireylerin olumsuz örüntüler geliştirmelerini önleyici nitelikteki aile ortamları ve ebeveynlerinin nitelikleri, ailesel özellikler ile ilgili koruyucu faktörlerdir. Bu bağlamda, ebeveynlerle kurulan olumlu ilişkiler, ilgili babaya sahip olma (Allen vd., 2010), eğitim düzeyi yüksek ebeveynlere sahip olma (Bahadır, 2009), ebeveynlerden algılanan destek (Ong, Phinney ve Dennis, 2006), ebeveynlerin birlikte olduğu aile yapısı (Özcan, 2005) ve görevlerini yerine getiren, destekleyici ebeveynlere sahip olmanın (Masten vd., 1999) aileye bağlı ve dışsal koruyucu faktörler olduğu belirtilmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın gelişiminde kişisel ve ailesel özellikler kadar, sosyal koruyucu faktörlerin de etkili olduğu belirtilmektedir. Sosyal koruyucu faktörlerin ise daha çok aile dışındaki kurumların ve yetişkinlerin çocukların sağlıklı gelişimini

destekleme ve çocukları olumsuz koşullardan koruma ile ilişkili rollerini içerdiği ifade edilmektedir. Çünkü çocukları risk faktörlerine karşı koruyan özsaygı, stresle başa çıkma becerileri, iyimserlik gibi bazı kişisel beceri ve özelliklerin gelişiminde yetişkinlerin sağladığı duygusal, sosyal ve fiziksel koşulların önemli olduğu vurgulanmaktadır (Doll ve Lyon, 1998). Bu kapsamda, aile dışından bir yetişkin tarafından sunulan rehberliğin, bireylere teorik ve ideolojik bir gelişme ortamı yaratarak, sosyal becerilerini ve benlik kavramlarını geliştirdiği belirtilmektedir. Ayrıca öğretmenler ve akranlarla geliştirilen olumlu ilişkiler (Luthar, Cicetti ve Becker, 2000; Carlson, 2001), güçlü sosyal destek kaynaklarına sahip olma (Magno vd., 2008; Dayıoğlu, 2008; Hass ve Graydon 2008; Yakin ve McMahon, 2003; Barbarin, 1993), toplumsal kurumların sunduğu hizmetlerden faydalanma (Hass ve Graydon, 2008; Hines vd., 2005) ve aile dışındaki bir yetişkinin rehberliği (Dwyer, 2000) sosyal koruyucu faktörlerden bazıları olarak sıralanmaktadır. Ancak, risk faktörleri karşısında, ailesel koruyucu faktörlerin sosyal koruyucu faktörlerden daha etkili bir koruma mekanizması sağladığına dikkat çekilmektedir. Çünkü ebeveynlerin ve kardeşlerin bireylere hem bağlanma hem de destek içeren ilişkiler sağladığı vurgulanmaktadır (Carlson, 2001).

### Öz Duyarlık ile İlgili Yayınlar

Her birey, yaşamı boyunca değişik zamanlarda ve değişik deneyimlere bağlı olarak yas, üzüntü, tükenmişlik, başarısızlık gibi olumsuz duygulardan payını almaktadır. Bireylerin bu gibi durumların üstesinden gelebilmeleri için sakinleştirilmeye, desteğe ve güvene ihtiyaç duydukları belirtilmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Olumsuz deneyimlere sahip bireylere destek olmak duyarlı insanlara özgü bir davranış olarak görülmekte (Crocker ve Canevello, 2008), bireylerin başkalarının acılarına duyarlı olmaları kadar, kendi acıları karşısında duyarlık sergileyebilmelerinin de önemli olduğu ileri sürülmektedir. Bireylerin olumsuz deneyimleri nedeniyle kendilerini yargılamak yerine objektif bir şekilde değerlendirerek, acılarını hafifletmeyi içeren çabaları ise öz duyarlık olarak nitelendirilmektedir (Neff, 2003).

Öz duyarlık başka bireylerin duygu ve deneyimlerine karşı sergilenen duyarlık kavramı ile de ilişkili olduğu için, öncelikle başkalarına karşı sergilenen duyarlık kavramının anlaşılması önemli görülmektedir. Başkalarına karşı duyarlı olmak, onların

acılarını farketmek, ve çektikleri acıyı azaltmaya yardım etmek olarak tanımlanmaktadır. Duyarlı bireylerin, başarısızlık yaşayan, hata yapan ya da suç işleyen bireyleri kınamak yerine, onların davranışlarının nedenlerini anlamaya yönelik bir tavır sergiledikleri belirtilmektedir. Çünkü ayıplamak ve kınamak gibi eylemlerin, bireyleri “kötü insan” olarak etiketlemeyi içerdiğine dikkat çekilmektedir. Böyle bir etiketlemenin ise, her insanın hata yapma potansiyeli taşıdığı gerçeğini görmeye engel oluşturabileceği vurgulanmaktadır (Neff, 2008).

Öz duyarlık, bireylerin başkalarına karşı sergiledikleri duyarlılığın aynısını yetersizlikler, başarısızlıklar ya da şanssızlıklar karşısında kendi benliklerine karşı da sergileyebilmeleri olarak tanımlanmaktadır. Nitekim, duyarlık ile öz duyarlık arasında olumlu bir ilişki bulunduğu ve öz duyarlılığı yüksek olan bireylerin hem kendilerine hem de başkalarına karşı eşit düzeyde duyarlı davranışlar sergiledikleri ortaya konulmuştur (Neff, 2003). Bu çerçevede öz duyarlık, bireylerin olumsuz deneyimlerinin sonucunda, kendilerini yargılamak ve acımasızca eleştirmek yerine kendilerine karşı anlayış ve özen içeren bir tutum ile yaklaşmaları olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2009). Bireylerin kendilerine ve yaşantılarına yönelik düşünce, inanç ve yorumlarının etkileşiminin ise öz duyarlık düzeyinin bir belirleyicisi olduğuna dikkat çekilmektedir (Brown, 2007).

Öz duyarlık sahibi bireylerin, kusurlarını ve olumsuz duygularını insan ırkına özgü deneyimlerin bir parçası olarak gördükleri ifade edilmektedir (Neff, 2008). Bu bakış açısına göre benlik, insanlığın sahip olduğu ortak kültürün bir ürünüdür. Bu ortak kültür tarihsel süreç boyunca bireylere atalarından aktarılan genetik, psikolojik, fizyolojik ve sosyal özellikleri içermektedir. Bu nedenle bireyler kendilerinden önceki çağlarda yaşamış insanlar gibi bu gün de olumsuz deneyimler ile karşı karşıya kalmaktadır (Lo, 2007). Bu anlayış sayesinde öz duyarlık sahibi bireylerin olumsuz deneyimlerini insan olmanın doğal bir sonucu olarak karşıladıkları (Neff, 2008) ve kendileri de dahil olmak üzere tüm insanları ilgileneilmeye değer varlıklar olarak gördükleri belirtilmektedir. Ayrıca bu anlayışın, öz duyarlık sahibi bireyleri, kendilerine karşı mükemmeliyetçilik, yıkıcı öz eleştiri ve bağışlamama gibi olumsuz tutumlardan uzaklaştırdığı ileri sürülmektedir (Mistler, 2010). Sonuç olarak, öz duyarlık sahibi bireylerin olumlu deneyimler kadar olumsuz deneyimleri de insanlığın oluşturduğu

büyük aile ile bağlantılı bir şekilde değerlendirilmelerinin ruh sağlığı alanına önemli katkılar sağladığı belirtilmektedir (Reingenbach, 2009).

Öz duyarlılığın, bireylerin olumsuz deneyimler sırasında yaşadıkları olumsuz duygu ve düşüncelerin şiddetini yatıştırmaya yardımcı olduğu belirtilmektedir. Buna göre, olumsuz bir durumun yarattığı stres karşısında öz duyarlık sahibi bireylerin beyinlerine olumlu sinyaller gittiği ve bu sinyallere bağlı olarak ortaya çıkan nörolojik tepkilerin ise bireylerin yatışmasını kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Gilbert, 2009). Bu süreçte öz duyarlılığın, kendine yönelik olumsuz duygular (Thompson ve Waltz, 2008), öz yargılama, tekrarlayan olumsuz düşünceler ve utanmaya bağlı izole olma isteğini engelleyici bir rolü olduğu vurgulanmaktadır (Brown, 2007). Bir başka ifade ile, öz duyarlık olumsuz duygu ve düşüncelerin yatışmasına ve dengelenmesine olanak sağlamaktadır. Böylece öz duyarlık sayesinde, olumsuz duygular yaşayan bireylerin içinde buldukları koşulları daha sakin bir şekilde değerlendirebildiği ve daha etkili başa çıkma yolları sergileyebildiği belirtilmektedir. Bu bakımdan öz duyarlık, duyguları ve düşünceleri düzenlemeyi içeren bir özellik olarak görülmektedir (Neff, 2003).

Öz duyarlık, olumsuz deneyimlerin sonunda geliştirilen “sorumluluktan kaçınma” ve “kendine acıma” eğilimlerinden farklı bir kavram olarak görülmektedir. Hem sorumluluk almaktan kaçınmanın hem de kendine acımanın narsisizm kökenli eğilimler olduğu, öz duyarlılığın ise narsistik eğilimlerden uzak bir yapı olduğu vurgulanmaktadır. Narsisizmin aksine öz duyarlılığın acıları bastırmak ile abartmak arasında bir denge kurmayı sağladığı belirtilmektedir. Bu özelliği nedeniyle öz duyarlılığın bireylerin acıları karşısında benliklerine objektif bir bakış açısı ile yaklaşmalarına olanak verdiği ileri sürülmektedir (Conway, 2007). Ayrıca öz duyarlılığın diğer bireyler ile bağlantılı olmaya, narsisizm kökenli yapıların ise benliği izole etmeye yol açtığına dikkat çekilmektedir (Neff, 2003).

Öz duyarlık farkındalık ile empatinin öze yöneltilmiş bir birlikteliği olarak da değerlendirilmektedir. Çünkü öz duyarlık, bireylerin kendi acılarını yatıştırabilmelerini kolaylaştırırken, yorumlardan ve yargılamadan uzak bir anlayışla hareket edebilmelerine de hizmet etmektedir. Bu durumda öz duyarlık, bireylerin kendilerini koşulsuz kabul edebilmelerinin kapısını açan bir anahtar olarak görülmektedir (Kingsbury, 2009). Öz duyarlık kavramının kendini koşulsuz kabul etme ile ilişkisinin yanı sıra, benlik algısı ve benlik saygısı gibi kavramlar ile de ilişkisi bulunduğu



belirtilmektedir. Bu çerçevede öz duyarlılığın hem benlik algısını hem de benlik saygısını güçlendirmekle birlikte, her ikisinden de farklı bir yapı olduğu vurgulanmaktadır. Buna göre benlik saygısının içerdiği kendini değerli görme duygusunun bireylerin başarı elde etme ve onaylanma gibi olumlu deneyimlerinin sonucunda geliştiği, öz duyarlılığın içerdiği kendini değerli görme duygusunun ise, insanın doğasında kusurların ve hataların da yer aldığını içeren bir anlayışın sonucunda geliştiği ileri sürülmektedir. Bu nedenle öz duyarlık daha objektif bir benlik algısı oluşturabilecek bir özellik olarak görülmektedir. Öz duyarlılığın bu yönü ile gerçekçi bir benlik algısı geliştirmeyi kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Neff, 2003). Bu çerçevede öz duyarlılığın başarıya bağlı kendini yüceltme ve başarısızlığa bağlı kendini aşağılama gibi davranışlarla örtüşmediği anlaşılmaktadır.

Öz duyarlık ile ilgili çalışmaların öncüsü olan Neff (2003), öz duyarlık sahibi bireylerde gözlenen üç temel özelliğin (1) *öz yargılamaya karşı öz sevecenlik*, (2) *izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma* ve (3) *aşırı özdeşime karşı bilinçlilik* olduğunu belirtmektedir. Bu özellikler öz duyarlılığın boyutlarını oluşturmaktadır. *Öz yargılamaya karşı öz sevecenlik* insan doğasının mükemmel olmasının mümkün olamayacağı bilincinde olmayı içermektedir. Bunun bilincinde olan bireylerin, olumsuz deneyimleri karşısında kendilerine yönelik olarak yıkıcı düzeyde eleştirel yaklaşmak yerine sevecen ve özenli bir tutum sergileyebilecekleri belirtilmektedir (Neff, 2003).

*İzolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma*, bireylerin yeryüzünde başarısızlık ya da acı veren durumlarda tek başına olmadıklarının ve başka insanların da benzer yaşantılara maruz kaldıklarının farkında olmayı içermektedir (Neff, 2008). Paylaşımların bilincinde olma boyutunda, acı çekmek, başarısız olmak, hata yapmak ve yetersizlik duygusu yaşamının tüm insanların başından geçen olumsuz deneyimler olduğu gerçeğini görebilmenin benlik açısından önemine yer verilmektedir. Bu gerçeği görebilen bireylerin kendilerini yalnızlaştırmak yerine aidiyet bağlarına odaklandıkları ve olumsuz deneyimleri ile daha etkili bir şekilde başa çıkabildikleri vurgulanmaktadır (Neff, 2003).

*Aşırı özdeşim yerine bilinçlilik* bireylerin kendilerine acı veren duygu ve düşüncelerle aşırı bütünleşmeleri yerine, bu duygu ve düşünceleri dengeli bir farkındalıkla kavrayabilmeleri olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Bilinçli olmanın,

olumsuz duyguları inkar etmek ile abartmak arasında bir denge mekanizması sağladığı belirtilmektedir (Neff, 2008). Ayrıca bilinçlilik, bireylerin yaşadıkları başarısızlıkların sonucunda kendilerini gözden çıkarılmış ya da saygınlığını yitirmiş biri olarak değerlendirmelerini engellemektedir. Bunun yerine bilinçlilik sahibi bireylerin, başarısızlıklarını gerçek nedenleri ile görmeye ve işlevsiz duygu ve davranışlarını fark etmeye yöneldikleri belirtilmektedir. Bilinçlilik, bireyleri, olayları abartılı ve işine geldiği gibi yorumlamaktan uzaklaştırdığı ve işlevsiz duygu ve düşünceleri değiştirme gereğini ortaya çıkardığı için önemli görülmektedir (Neff, 2003).

*Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik* boyutları çerçevesinde öz duyarlılığın bireylerin karşılaştıkları olumsuz yaşantılara ve bu yaşantıların kendilerinde yarattığı olumsuz etkilere karşı dengeli bir duygusal tutum ile yaklaşmanın önemine vurgu yaptığı belirtilmektedir. Bu yönü ile öz duyarlılığın, olumsuz ve stres içeren yaşantılar ile karşı karşıya kalındığında, bireylere duygusal dayanıklılık kazandıran bir koruyucu işlevi bulunduğu dikkat çekilmektedir (Rendon, 2006). Ayrıca benliğe karşı olumlu bir duygusal tutum ile yaklaşmayı öne çıkaran öz duyarlılığın bireyleri kaygı ve depresyon bozukluklarından da koruduğu ileri sürülmektedir (Neff, 2003).

### Sosyal Bağlılık ile İlgili Yayınlar

Bu araştırmada, sosyal bağlılık ile ilgili yayınlar incelendikten sonra, ayrı başlıklar altında açıklanmıştır.

#### Sosyal Bağlılık

İnsanoğlu doğduğunda güçsüz ve zayıf bir varlık olarak, başka bireylerin ilgisine muhtaçtır. Bu nedenle bir bireyin yaşam örüntülerini anlayabilmek için öncelikle onun bakımını üstlenen ve ona ilgi gösteren kişilerle kurduğu ilişkilerin anlaşılması önemli görülmektedir (Adler, 1956). Çünkü bu ilişkilerin bireylerin başkalarıyla ve sosyal yapı ile kurdukları bağların temelini oluşturan ilk ilişkiler olduğuna dikkat çekilmektedir (Adler, 1956; Lee ve Robbins, 1995). Bir başka ifade ile yaşamın ilk yıllarında filizlenmeye başlayan sosyal bağlılık duygusunun şekillenmesinde, geçmişten itibaren süregelen uzak ve yakın ilişkilerin birikimli etkisinin rolü olduğu belirtilmektedir (Lee ve Robbins, 2000).

Sosyal bağıllık, bireyin dünyaya adım atmasıyla birlikte başlayan ve yetişkinliğe kadar devam eden tüm bağlanma serüvenlerinin bir sonucu olarak görülmektedir. Bebeklik döneminde temel ihtiyaçların giderilmesi çerçevesinde gelişen bağlanma sosyal bağıllığın başlangıç noktası olarak değerlendirilmektedir. Bebeklik döneminin ardından sosyal bağıllık, çocukluk dönemindeki bağlanmaların niteliği çerçevesinde biçimlenmeye devam etmektedir. Bu dönemde sosyal bağıllığın niteliğinin, çocukların ebeveynler dışındaki kişilerle, akran gruplarıyla ya da daha geniş organizasyonlara katılım göstermeyle ilişkili bağlantılar kurma becerilerine göre değiştiği belirtilmektedir. Sonraki gelişim dönemlerinde ise bebeklik ve çocukluk yıllarındaki ilişki örüntülerinin sosyal bağıllığı belirlediği ortaya konulmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995).

Başkaları ile sosyal açıdan bağlantıda olma ve sosyal bağlar kurma isteği, bireylerin yaşamlarını sürdürme güdüsünün temelini oluşturmaktadır (Lee ve Robbins, 2000). Bu derecede öneme sahip olan sosyal bağıllığın, hem bireyin kendi içindeki süreçleri, hem de diğer kimselerle olan ilişkilerini içermesinden dolayı çok boyutlu bir yapı olduğu ileri sürülmektedir (Lyda, 2008). İnsan yaşamında hayati bir değeri olduğu belirtilen sosyal bağıllık, bireylerin kendilerini sosyal dünya ile ilişkide hissetme düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Herrera, 2009). Ayrıca sosyal bağıllığın, bireylerin sosyal çevreleri ile olan ilişkilerini ne kadar yakın ve samimi bulduklarına ilişkin öznel duygularını içerdiği belirtilmektedir (Lee ve Robbins, 1995). Bir başka ifade ile sosyal bağıllığın, bireylerin etraflarındaki dünyaya ilişkin algılarını ve bu dünyaya katılımlarını belirleyen bir merceğe olduğu ileri sürülmektedir (Louden-Gerber, 2008).

Görüldüğü gibi sosyal bağıllık duygusu, bireylerin geçmiş bağlanmalarının birikiminden meydana gelmektedir. Buna göre, bireylerin bebeklik yıllarında geliştirdiği ilk bağlanmaların çocukluk yıllarında kurulan sosyal ilişkilerin niteliğini; bebeklik ve çocukluk yıllarındaki bağlanmaların ortak etkisinin ise ergenlik döneminde geliştirilen ilişkilerin niteliğini biçimlendirdiği vurgulanmaktadır. Bu zincirleme sürecin yetişkinlik yıllarında da benzer bir biçimde devam ettiğine dikkat çekilmekte ve bebeklik, çocukluk ve ergenlik yıllarında geliştirilen tüm bağlanmaların ortak etkisinin de yetişkinlik yıllarında geliştirilen ilişkilerin niteliğini belirlediği ifade edilmektedir. Bu bilgiler sosyal bağıllığın yaşam boyu uyum sürecinde önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Williams ve Galliher, 2006).

Sosyal bağıllık duygusunun özünde, bireylerin sosyal ilişkilerine ve genel olarak kendileri dışındaki kişilere yönelik inanç ve tutumları yer almaktadır (Lee, Draper ve Lee, 2001). Çünkü sosyal bağıllık, bireylerin, diğer bireylerle ilişkileri hakkındaki öznel değerlendirmelerinin bir ürünü olarak görülmektedir. Bir başka ifade ile bireyler etkileşimde buldukları kişilerle olan ilişkilerini yakın, güvenilir ve samimi olarak algıladıkları ölçüde sosyal bağıllık düzeyinin de arttığı vurgulanmaktadır (Lee vd., 2008). Bu çerçevede sosyal bağıllığın benliğin başkaları ile ilişkili olarak değerlendirilmesine bağlı olarak ortaya çıktığı belirtilmektedir (Louden-Gerber, 2008).

Sosyal bağıllık bağlanma ile ilişkili bir yapı olmakla birlikte, bağlanmadan daha farklı bir özelliktir. Bağlanmanın, bebekler ile onların ihtiyaçlarını karşılayan yetişkinler arasındaki ilişkiyi içerdiği, sosyal bağıllığın ise, bağlanmayı da içeren daha geniş bir kavram olduğu belirtilmektedir. Her ikisinde de erken çocukluk yıllarındaki ilişkilerin etkisi olduğundan söz edilse de, sosyal bağıllığın bireylerin sadece yaşamlarının ilk yıllardaki önemli kişilerle olan ilişkilerini değil, doğum anında başlayan ve yetişkinlik yıllarını da içeren süreçte kurdukları tüm sosyal ilişkilerini içerdiği vurgulanmaktadır (Williams ve Galliher, 2006).

Sosyal bağıllık, bireylerin toplumsal yaşama anlamlı bir biçimde katılım göstermesini sağlayan bir anahtar olarak görülmektedir (Oliver vd., 2006). Nitekim, bireylerin, zamanlarını çoğunlukla arkadaş edinmek, yeni ilişkiler kurmak, grup aktivitelerine katılmak, olumsuz yaşantılardan kaçınmak, kayıpların yasını tutmak gibi sosyal yaşantılara katılım göstererek geçirdikleri belirtilmektedir. Ancak bireylerin sosyal yaşamlarında karşılaştıkları ve çözmekte güçlük çektikleri sorunların genellikle sosyal ilişkilerinden doyum elde edememeleri ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Bu bireylerin, yaşadıkları doyumsuzluk nedeni ile kendilerini sosyal yaşamdan soyutlanmış gibi hissettikleri belirtilmektedir. Bu durumun yalnızca bir sosyal ilişkiyi kaybetmeye ya da bir grup tarafından red edilmeye bağlı olarak değerlendirilemeyeceğine, bireylerin sosyal ilişkileri ile ilgili geliştirdikleri bu olumsuz duyguların, geçmişten beri süregelen genel bir bağ kuramama probleminden kaynaklandığına dikkat çekilmektedir (Lee ve Robbins, 2000).

Doğası gereği sosyal bir varlık olduğu bilinen insanı, sosyal çevreden bağımsız bir şekilde ele almanın mümkün olmadığı açıktır. Sosyal çevrenin, doğum öncesi dönemden itibaren bireyin etrafında bulunan kişiler arası ilişkilerden ve toplumsal

kurumlardan meydana geldiği belirtilmektedir (Timpone, 1998). Sosyal bir çevre içinde yaşamını sürdüren bireylerin diğer kimselerle yakın ilişkiler kurmaya gereksinim duydukları (Ashida ve Heaney, 2008) ve bunu gerçekleştiremedikleri takdirde kendilerini yalnız, dışlanmış ve yabancılaşmış hissettikleri belirtilmektedir (McWhirter, 1990). Bireylerde gözlenen yalnızlık, dışlanma ve yabancılaşma gibi deneyimlerin her birinin ise sosyal bağlanma sorunundan kaynaklandığı ifade edilmektedir (Lyda, 2008).

Sosyal bağlılığın kuramsal temelleri Kohut'un (1971) benlik-obje kuramına dayanmaktadır. Benlik-obje kuramına göre her birey, başkalarının sevilme, saygınlık görme, ilgi, onay ya da desteklenme gereksinimini doyuracak birer nesnedir. Bu nedenle, hiçbir bireyin tam olarak diğer bireylerden ayrılmış bir varlık olmadığı belirtilmektedir (Kohut, 1971'den Akt., Geist, 2008). Bu çerçevede bireylerin ömür boyu başkalarıyla yakın ilişkiler kurmaya gereksinim duyduğu ve bu gereksinimin de sosyal bağlılık duygusunu ortaya çıkardığı ileri sürülmektedir. Sosyal bağlılık ihtiyacının doyurulmasının, bireylerin kendilerine verdikleri değeri sürdürebilmelerini kolaylaştırdığı; bu ihtiyacın doyurulmamasının ise kişilik dağılmasına yol açtığı belirtilmektedir (Baker ve Baker, 1987). Bu bilgiler, başkalarına bağlanma arzusunun bireylerin yaşamını güdüleyen en temel faktörlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır (Baumeister ve Leary, 1995).

Bireylerde tatmin edici bir sosyal bağlılığın varlığından söz edebilmek için iki koşulun karşılanması gerektiği belirtilmektedir. Bunlardan birincisi, bireylerin yaşamlarında samimi ilişkiler kurmalarına ve olumlu duygular deneyimlemelerine olanak veren birkaç yakın bireyin bulunmasıdır. Sosyal bağlılığın varlığını mümkün kılan bir diğer koşul ise ilişkide bulunan kişilerin birbirleri ile ilgilenmesi ve bu ilginin istikrarlı bir biçimde sürdürülmesi olarak görülmektedir. Bu iki koşulun da birbiri ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Çünkü bireyler karşılıklı olarak ilgi içeren ilişkiler içinde iken olumlu duygular deneyimleyerek sosyal bağlılık duygusu geliştirebilmektedirler (Louden-Gerber, 2008). Sonuç olarak, bireylerin sahip oldukları sosyal bağların, kendilerini tatmin edici düzeyde olduğu sürece sağlıklı bir kişilik gelişiminden söz edilebileceğine dikkat çekilmektedir (Ashida ve Heaney, 2008). Zira sosyal bağlılık duygusunun işlevsel bir sosyal yaşamın en temel öğelerinden biri olduğu ve kimlik gelişimini etkilediği belirtilmektedir. Bununla birlikte, yüksek düzeyde sosyal

bağlılık duygusu, psikolojik dayanıklılık açısından da önemli bir koruyucu faktör olarak görülmektedir (Townsend ve McWhirter, 2005).

### **Toplumsal Yaşamda Koruyucu Bir Faktör Olarak Sosyal Bağlılık**

İnsan bir taraftan kendine özgü bir birey olarak diğer taraftan da içinde doğup büyüdüğü toplumun bir üyesi olarak varlığını sürdürmektedir. Bu nedenle her birey, içinde yaşadığı toplumsal yaşamın doğal bir katılımcısı olarak görülmektedir. Bireylerin sosyal ilişkiler kurma yolu ile sosyal hayata katkıda buldukları ve sahip oldukları ilişkiler nedeniyle elde ettikleri sosyal çevrenin, kendilerine bir doyum sağladığı vurgulanmaktadır. Sosyal yaşama bu türden katılım sağlama, bireylerin sosyal sorumluluk ya da sosyal görev duygusu kazanmalarına yol açması nedeniyle önemsenmektedir. Sosyal sorumluluk duygusunun ise, bireylerin kendilerini geniş bir örgüt olan toplumun bir parçası olarak görmeleri ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Frank, Kavage ve Litman, 2006'dan Akt., Struble, 2010).

Kohut (1976)'a göre her birey başka bir kimsenin yaşamı ile ilişkili olarak var olabilmektedir. Bir başka ifade ile yeryüzünde bir başkası ile bağlantısı olmayan bir bireye rastlamanın mümkün olamayacağı vurgulanmaktadır. Ayrıca Kohut (1976), her bireyi, başka bireylerin kimliğinin oluşumunu etkileyen bir faktör olarak ele almaktadır. Çünkü Kohut (1976)'a göre bireylerin kim ya da ne oldukları, başkalarıyla olan deneyimleri çerçevesinde şekillenmektedir. Her bireyin başkası ile bağlantılı olmasının ve bu çerçevede varoluşunu sürdürmesinin ise ilişkide bulunan kimselerin birbirlerine yönelik sorumluluk duygusunu ortaya çıkardığı vurgulanmaktadır. Bu görüş çerçevesinde sosyal bağlılık bireyleri, toplumsal yaşamın varlığını devam ettirmesi için gerekli olan rolleri yerine getirmeye güdüleyen temel bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Kohut, 1976'dan Akt. Geist, 2008).

Bireylerin içinde yaşadıkları toplumun bir üyesi oldukları algısına sahip olmalarının ve bu algıya bağlı olarak toplumsal yaşama anlamlı katkılar sağlamalarının temelinde sosyal bağlılık duygusunun yer aldığı belirtilmektedir. Sosyal bağlılık duygusu, bireylerin kendilerini güvenilir bir sosyal çevre ve olumlu ilişkiler ağı içinde hissetmelerine yol açmaktadır. Bu çerçevede sosyal bağlılık duygusuna sahip bireylerin zor koşullar altında iken, kendilerine destek olabilecek kimselerin varlığına inandıkları için güç buldukları belirtilmektedir (Struble, 2010). Bu nedenle sosyal bağlılık hem ruh

sağlığı hem de psikolojik dayanıklılık açısından etkili bir koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır (Prince, 2008).

Toplumsal yaşamda gözlenen çok hızlı ve beklenmedik değişiklikler ya da kayıplar yeni nesillerin psikolojik açıdan dayanıklı olmasını gerekli kılmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın en önemli kaynaklarından birinin ise sosyal bağlılık olduğu vurgulanmaktadır. Çünkü sosyal bağlılık büyük travmalar ve yaşamı zorlaştıran olumsuz koşullar ile başa çıkma sürecinde bireylerin toplumsal yaşamla bağlarını sürdürmesini sağlayan, umut ve güven duygusu aşılayan bir faktör olarak görülmektedir. Bu çerçevede, yeni nesillerde sosyal bağlılık duygusunu geliştirerek dayanıklılığın arttırılabileceği belirtilmektedir (Landau, 2007).

### **İyimserlik İle İlgili Yayınlar**

Bireylerin kendilerini geleceği düşünmekten alıkoyamadıkları bir gerçektir. Ancak bireylerin gelecekle ilgili düşüncelerinin kendi bakış açılarına göre şekillendiği belirtilmektedir. Her bireyin kendisi dışındaki dünyayı diğerlerinden farklı bir biçimde algılaması nedeniyle, kimi bireylerin gelecekte söz ederken daha iyimser, kimilerinin ise daha kötümser oldukları gözlenmektedir (Burant, 2006). İyimserlik, bireylerin geleceğine güvenle bakmaları ve kendilerini gelecekte iyi şeyler beklediğine inanmaları olarak tanımlanmaktadır (Gillham ve Reivich, 2004). Ayrıca iyimserliğin olaylardaki olumlu tarafı görme eğilimi olduğu (Benson, 2007) ve her nasılsa geleceğin iyi şeyler getireceğine yönelik bir inancı içerdiği belirtilmektedir (Scheier ve Carver, 1985). Bu çerçevede iyimserlik, olumlu bilgiye odaklanma ve olumlu yargılara yönelmek olarak görülmektedir (Matlin ve Gawron, 1979). Günümüzde pozitif psikolojiye olan ilginin artması ile birlikte iyimserlik, olumlu ve koruyucu bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır (Benson, 2007). Zira, olumsuz koşullar altında yaşamını devam ettirmek zorunda olan bireyler için iyimserlik, geleceğe yönelik amaçlar bulma, hayata anlamlı bağlanma, acılarla başa çıkma ve kendini toparlama becerileri ile ilişkili bir faktör olarak görülmektedir. Bu yönü ile iyimserliğin psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde etkili bir rol oynadığı ileri sürülmektedir (Smith, 1983).

İyimser bireylerin bütün deneyimlerinde olumlu bir bakış açısının yer aldığı gözlenmektedir. Sözgelimi, iyimser bireylerin sağlıkları, meslekleri, akademik başarıları ya da başka her ne alanda olursa olsun kendileri ile ilgili olumlu bir beklentiye sahip

oldukları dikkat çekmektedir. Bu nedenle iyimserliğin genel bir eğilim olduğu belirtilmektedir (Scheier ve Carver, 1992). Bu çerçevede, iyimserlik, yaşamın bütün alanlarına genellenen ve değişmez bir biçimde sürdürülen olumlu bir bakış açısını yansıtmaktadır (Abraham, 2007). İyimser bireylerin sahip olduğu “olumlu gelişmeler olacağına” ilişkin beklentinin temelinde ise iki farklı inancın yer aldığı belirtilmektedir. Buna göre iyimser bireylerin bir kısmı, olayların olumlu yönde sonuçlanmasını sağlayabileceklerine inandıkları için geleceğe iyimser bakabilmektedir. Öte yandan iyimserlerin bir kısmının ise “benim elimden bir şey gelmese bile nasılsa iyi şeyler olacaktır” biçimindeki bir inançlarından ötürü geleceğe yönelik olumlu bir beklenti taşımaktadırlar (Gillham ve Reivich, 2004). Bir başka ifade ile iyimserlik, bireylerin kendi kişisel çabalarına olan güvenlerinden kaynaklanabileceği gibi başkalarından algılanan faydaya veya şans, kader gibi kontrol dışı güçlere inanmaya bağlı olarak da ortaya çıkabilmektedir (Magaletta ve Oliver, 1999).

İyimserliğin bireylerde bir kişilik özelliği olarak nasıl yerleştiği ile ilgili kesin bir yargı bulunmamakla birlikte bu konuda iki farklı görüş olduğu belirtilmektedir. Bunlardan birincisi iyimserliğin doğuştan getirilen bir özellik olarak ortaya çıktığı yönündedir. Diğeri ise iyimserliğin öğrenilen bir özellik olarak geliştiğidir. Bireylerin doğuştan getirdikleri bir özellik olarak ele alındığında iyimserliğin ebeveynlerden ve atalardan aktarılan genlere bağlı kalıtsal bir özellik olarak ortaya çıktığı belirtilmektedir. Buna karşın çevresel faktörlerin iyimserliğin gelişimindeki rolü ile ilgili bilgiler sınırlıdır. Bununla ilgili olarak iyimserlik ve karamsarlığın bireylerin başarı ve başarısızlık ile ilgili temel yaşantılarının sonucunda geliştiğinden de söz edilmektedir (Scheier ve Carver, 1993).

Sosyal öğrenme kuramına göre, iyimserliğin gelişmesindeki en önemli faktör çocukların yetiştikleri aile ortamıdır. Çünkü çocukların bakımını üstlenen yetişkinler ya da ebeveynlerin sahip oldukları iyimserlik düzeyinin çocuklar tarafından öğrenme yolu ile içselleştirildiğine dikkat çekilmektedir. Bu çerçevede ebeveynlerin sergiledikleri iyimser bakış açısının çocukların gelecekte umutlu bireyler olmalarını kolaylaştıran anahtar faktör olduğu belirtilmektedir. Buna karşın, aile üyeleri arasında çatışmaların fazla olduğu ve birlik duygusunun bulunmadığı ortamlarda yetişen çocukların iyimser bakış açısı kazanmalarının güç olduğu, hatta bu çocukların gelecekle ilgili olumsuz tutumlara sahip kimseler olarak büyüdükleri ileri sürülmektedir. Bunun yanı sıra



ebeveynlerin günlük yaşamda karşı karşıya kaldıkları güçlükleri, çocukların iyilik halinin zedelenmesine fırsat vermeden çözümlenmelerinin de çocukların iyimser bir bakış açısı kazanmalarını kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Beals-Erikson, 2010). Bu açıklamalar ebeveynlerin pek çok konuda olduğu gibi, iyimserliğin gelişmesinde de çocuklara model olduklarını ortaya koymaktadır.

Her bireyin sergilediği iyimserlik, farklı temellere dayalı olarak gelişse de, genel olarak tüm iyimserlerin başlarına olumsuz bir durum geldiğinde bu durumun kendilerini yıkıp geçebileceğine ihtimal vermedikleri belirtilmektedir. Çünkü, iyimserlerin geleceği belirleme etkilerinin bulunduğuna ilişkin bir özgüven duygusuna sahip oldukları ve bu sayede olumsuz deneyimler karşısında çabalarını sürdürmeye güdülendikleri anlaşılmaktadır. Bunun aksine kötümserlerin ise, başlarına gelen olumsuz olayları yorumlarken genellikle kendileri ile ilgili olumsuz yüklemelerde bulduklarına dikkat çekilmektedir. Bu kişiler gelecekte de işlerin yolunda gitmeyeceğini ya da olumlu sonuçların ortaya çıkmasında etkili olamayacaklarını düşünmektedirler (Gillham ve Reivich, 2004). Kötümserlerin “nasıl olsa geleceği değiştiremeyeceğim” şeklindeki inançlarının ise onları çabalamaktan alıkoymaya işaret edilmektedir (Heigel, 2007). Görüldüğü gibi bireylerin geleceğe ilişkin inançları, davranışların önemli bir belirleyicisi olabilmektedir.

İyimserlik, bireylerin olaylara ilişkin algı ve değerlendirmelerini de etkileyen bir faktör olarak görülmektedir. Buna göre iyimser bireyler ile karamsar bireylerin çevrelerinde olan olayları benzer süreçlere bağlı olarak görüp işittikleri halde, bu olaylarla ilgili farklı yorumlarda buldukları belirtilmektedir (Isaacowitz, 2005). Bu nedenle olumsuz yaşantılar karşısında iyimser bireyler ile karamsar bireylerin sergiledikleri başa çıkma tepkileri de birbirlerinden oldukça farklılık göstermektedir. Buna göre, iyimser bireyler, karamsarlara göre daha çok problem odaklı başa çıkma eğilimi sergilemekte, problem odaklı başa çıkma davranışları engellendiğinde ise uyuma yönelik mizahi bakış açısını kullanma, durumu kabul etme ya da olumlu yönde yeniden yapılanma gibi duygu odaklı stratejilere yönelmektedirler. Buna karşın, karamsarların ise daha çok hedeflerini inkar etme ya da vazgeçme eğilimi taşıdıkları belirtilmektedir (Scheier vd., 1994).

Bireylerin gelecekte kendilerini iyi şeylerin beklediğine inanmalarının kaynağı ne olursa olsun, iyimserlik olarak adlandırılan bu özelliğin ruh sağlığı üzerinde olumlu

etkilerinin bulunduğu konusunda ortak bir anlayış bulunmaktadır. Bu anlayışa göre iyimserlik, olumsuz koşullara bağlı olarak ortaya çıkan zorlanmaların psikolojik işlevler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaktadır. Bir başka ifade ile iyimserlik, olumsuz yaşantılar ve algılanan psikolojik zorlanma arasında yatıştırıcı bir kalkan gibi işlevde bulunarak ruh halinin olumlu yönde değişmesini sağlamaktadır (Segerstrom vd., 1998). Bu süreçte iyimser bakış açısının, bireylerin başlarına gelen olaylarla ilgisi olmayan olumsuz uyarıcıları yok saymalarında (Isaacowitz, 2005), üretken davranışlara yönelmelerinde (Gillham ve Reivich, 2004) ve problemlerini çözmeye yönelik uyarıcıları seçmelerinde etkili bir rol oynadığı belirtilmektedir (Isaacowitz, 2005). Bu çerçevede iyimserliğin bireyleri zorlayan yaşantılar karşısında kolayca olumsuz ruh haline bürünmeyi engellediği, dirençli olmayı kolaylaştırdığı ve bir tür başa çıkma mekanizması olduğu ifade edilmektedir (Segerstrom vd., 1998). Ayrıca iyimserliğin, fiziksel sağlık açısından da önemli bir özellik olduğu ve iyimserlerin fiziksel sağlıklarına karamsar kişilerden daha fazla özen gösterdikleri belirtilmektedir (Gillham ve Reivich, 2004).

İyimserlik sosyal yaşam açısından da önemli bir özellik olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda iyimserliğin bireyleri sosyal açıdan çekici kılabilen bir özellik olduğu ileri sürülmektedir. Buna göre iyimserliğin, sosyal ilişkiler ağı geliştirmeyi ve sosyal ortamlarda beğenilmeyi kolaylaştıran bir yönü bulunmaktadır. Bir başka ifade ile iyimserlik, geniş ve destekleyici bir sosyal ağ oluşturmaya aracılık edebilecek bir özellik olarak görülmektedir (Brissette vd., 2002). Bu görüşler insanların çoğunun, sosyal ilişkilerde iyimser bakış açısına sahip bireylerle birlikte olmaktan hoşlandığına işaret etmektedir.

Her ne kadar iyimserlik bireylere sosyal yapı içinde çevre edinmelerini sağlayan bir faktör olarak ele alınsa da, sosyal yapının da iyimserliğin gelişmesinde önemli bir role sahip olduğu vurgulanmaktadır. Sosyal yapı, bireylere güçlükler ile baş etmelerini kolaylaştırabilecek güç ve kaynak sağlayabilme potansiyeli içermesi bakımından iyimserliği besleyen, ya da azaltan bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu çerçevede alt sosyal sınıftan gelen bireylerin yaşamlarının başlı başına zorluklar ile dolu olduğuna dikkat çekilmektedir. Bu bireylerin sosyal yapı içinde gerek kişisel ilişkilerle gerekse resmi ve sivil toplum örgütlerinin sağladığı sosyal ve ekonomik desteklerle, zorlukların üstesinden gelebildikleri ölçüde geleceğe iyimser bakmayı başarabildikleri ileri

sürülmektedir (Burant, 2006). Sonuç olarak, sosyal yapının içerdiği fırsatlardan faydalanabilmek, olumsuz koşullarda yaşamını sürdüren bireylerin gelecekle ilgili olumlu duygular geliştirmelerini kolaylaştırdığı ve psikolojik dayanıklılıklarını arttırarak zorluklar ile başa çıkmalarını sağladığı anlaşılmaktadır.

### **İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde, bu araştırmanın değişkenleri olan öz duyarlık, sosyal bağlılık, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

### **Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle İlgili Araştırmalar**

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili araştırmalar, olumsuz koşullar altındaki bireylerin uyumunu kolaylaştıran güçlü yönleri ortaya çıkardığı (Wilmshurst, Peele ve Wilmshurst, 2009) ve olumsuz yaşantıların her bireyde kesinlikle olumsuz sonuçlara yol açacağına yönelik anlayışın kırılmasını sağladığı için önemli görülmektedir (Vanderbilt-Adriance, 2001).

Üniversite öğrencileri gelişimsel açıdan “beliren yetişkinlik” olarak adlandırılan bir dönemde yer almaktadır (Herrera, 2009). Bu dönemdeki bireyler bir taraftan ergenliğe özgü gelişim ödevlerini tamamlamaya diğer taraftan da yetişkinliğe özgü gelişim görevlerine uyum sağlamaya çalışırken üniversite ortamına özgü fizyolojik, duygusal, akademik ve sosyal gereksinimler ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Hud ve ark., 2000). Üniversite öğrencilerinin gelişim görevleri, gereksinimleri ve akademik sorumlulukları arasında denge sağlamaya çalışırken, yoğun bir gerilim ile karşı karşıya kaldıkları ve bu gerilimin kimi zaman uyum sorunlarına dönüşebildiği belirtilmektedir (Heins, Fahey ve Leiden, 1984; Terzi, 2008; Oktan, 2008; Yalın, 2007). Bu nedenle psikolojik dayanıklılık ile ilgili kimi araştırmalarda, üniversite öğrencileri risk grubundaki bireyler olarak değerlendirilmektedir (Hooper, 2003; Parrent, 2007; Yalın, 2007).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada (Demirbaş, 2010), yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmada, yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlamın varlığı ve aranması ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine

yönelik olumlu değerlendirmeler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Buna karşın, yaşamda anlamın alt boyutları ile psikolojik dayanıklılığı alt boyutlarından yeniliklere açık olma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Bu konu ile ilişkili bir başka araştırmada ise (Aydın, 2010), üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zeka ve umut arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmada duygusal zeka ve umut ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal zeka ve umut değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadıkları ortaya konulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini inceleyen araştırmacılardan Bitsika vd. (2010), kaygı ve depresyonun psikolojik dayanıklılık ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Ayrıca araştırmacılar, bu çalışma kapsamında kendine güven ve iyimserliğin psikolojik dayanıklılık sahibi bireylerin sahip oldukları en önemli koruyucu faktörler olduğunu ortaya koymuşlardır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle ilişkili başka bir araştırmada ise (Lees, 2009), çözüm odaklı olumlu başa çıkma yollarının ve yüksek düzeyde sosyal katılımcılık özelliğinin, psikolojik dayanıklılık ile olumlu yönde pozitif bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Üniversiteli bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını cinsiyet açısından inceleyen Oktan (2008), kızların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu çalışmada ayrıca problem çözme becerileri ve yaşam doyumu puanları yüksek olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının da yüksek olduğu ortaya konulmuştur.

Magno vd., (2008) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordayan kişisel ve sosyal faktörleri belirlemek amaçlanmıştır. Bu araştırmada kişisel faktörlerden öz saygı, öz yeterlilik ve maneviyatın; sosyal faktörlerden ise güvenli bağlanma ve sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde açıklayan koruyucu faktörler olduğu ortaya konulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin karakter özellikleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkileri inceleyen Chung (2008), yaptığı araştırmada kendine yönelik olumlu tutum içinde olma, maneviyata yönelimli olma ve alçak gönüllüğünün psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu

çalışmada elde edilen diğer bulgular ise, yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu ve maneviyata yönelimli olmanın hem yaşam doyumunun hem de psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olduğu şeklindedir.

Terzi (2008) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet, iyimserlik, öz yeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi çerçevesinde incelenmiştir. Bu çalışmada Oktan (2008)'in araştırmasının tersine, psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca iyimserlik, öz yeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisinin psikolojik dayanıklılığın önemli yordayıcıları olduğu ortaya konulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkili değişkenleri belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri bir çalışmada Campbell-Sills vd. (2006), psikolojik dayanıklılığın nevrotik kişilik özelliği ile olumsuz yönde; dışa dönüklük, tarafsızlık ve dürüstlük kişilik özellikleriyle ise olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Üniversiteye başlamayı kritik bir yaşantı olarak değerlendiren Yalın (2007), üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyumunu etkileyen değişkenleri incelendiği bir çalışmada, psikolojik dayanıklılığın üniversiteye uyumu anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur.

Benzer bir başka araştırmada da (Dwyer, 2000), üniversiteye başlayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile üniversiteye uyum düzeyi arasındaki ilişki konu edinilmiştir. Bu araştırmada, psikolojik dayanıklılığın öğrencilerin üniversiteye uyumunu anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca bu çalışmada, geçimsiz ebeveynlere ve kalabalık ailelere sahip olan öğrencilerin, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve üniversiteye uyum puanlarının düşük olduğu bulunmuştur. Öte yandan psikolojik dayanıklılık düzeyi ve üniversiteye uyumu yüksek olan katılımcıların, önceki okul yaşantıları ile ilgili olumlu tutuma sahip oldukları ve kendilerine rehberlik eden bir yetişkinden destek aldıkları bulunmuştur.

Gürkan (2006) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmak amacıyla yapılan bir deneysel araştırmada, dayanıklılık eğitimi programı geliştirilmiştir. Bu araştırmada geliştirilen dayanıklılık eğitim programı, psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinden oluşan deney grubuna 11

hafta boyunca uygulanmıştır. Araştırma kapsamında, kontrol grubundaki 16 öğrenciyle 5 oturumluk dayanıklılık ile ilişkisi olmayan etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre deney grubundaki öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri kontrol grubundakilere oranla anlamlı düzeyde artmıştır.

Üniversiteli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelendiği araştırmalardan bir bölümünde ise üniversite ortamına özgü özelliklerden bağımsız olarak kendilerinden, ailelerinden ya da çevresel özelliklerinden kaynaklanan risk faktörleri nedeniyle olumsuz yaşantılara maruz kalan üniversite öğrencileri, risk grubu olarak ele alınmaktadır. Bu çerçevede Hooper (2003) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada psikolojik dayanıklılığın travmaya maruz kalan üniversite öğrencilerinin sağlıklı kişilik gelişimini açıklayan bir faktör olduğu ortaya konulmuştur.

Üniversite yaşamının ötesinde bireylerin kendi koşullarından kaynaklanan olumsuz deneyimleri çerçevesinde psikolojik dayanıklılık düzeyini inceleyen araştırmacılardan biri de Parrent (2007)'dir. Parrent, soy ağacı içinde üniversiteyi kazanan ilk bireyler olan öğrencileri birinci nesil üniversiteliler olarak adlandırmakta ve onları risk grubu olarak nitelendirmektedir. Çünkü bu bireylerin ebeveynleri eğitim düzeyi düşük ve vasıfsız işçi konumundadır. Bu araştırmada birinci nesil üniversiteli bireylerin, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile sosyal yeterlik düzeyleri, problem çözme becerileri, eleştirel düşünce biçimleri, içten denetimli yönelimleri ve amaçlılık duyguları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Birinci nesil üniversiteliler ile birinci nesil olmayan üniversitelilerin psikolojik dayanıklılıklarını incelendiği bir başka araştırmada ise (Komada, 2002), her iki grubun da dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca bu araştırmada, birinci nesil üniversitelilerin diğer gruba oranla öz saygı, manevi inançlılık, kendi gücüne inanma ve geçmişteki olumsuz eğitim yaşantılarını paylaşmaya açıklık puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu değişkenler, birinci nesil üniversitelilerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren koruyucu faktörler olarak değerlendirilmektedir.

Riskli koşullara sahip üniversite öğrencilerini inceleyen bir başka araştırmada (Phan, 2003), çevresel risk faktörlerinden birine maruz kalan üniversite öğrencileri ele alınmıştır. Bu araştırmada Vietnam savaşı sonrasında Kanada'ya göç eden ve yoksul ailelerin bireyleri olan üniversiteliler incelenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin hepsi

akademik başarısı yüksek olan burslu öğrencilerdir. Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerde, katılımcılar ırkçılık, yoksulluk ve dışlanma ile karşı karşıya kaldıklarını bildirmişlerdir. Buna karşın gençlerin ailelerine karşı sorumluluk duygusu içinde olmaları, kişisel çabaları ve kararlılıkları sonucunda kendilerine yöneltilen olumsuz tavırlar ile başa çıkabildikleri, hatta kendilerine ve dünyaya karşı olumlu bir bakış açısı geliştirebildikleri yönünde bulgulara ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilgili yukarıdaki araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmalardan kimilerinin psikolojik dayanıklılığı açıklayan koruyucu faktörleri, kimilerinin ise psikolojik dayanıklılık ile olumlu ya da olumsuz ilişkiye sahip olan değişkenleri belirlemeye yönelik oldukları görülmektedir. Bununla birlikte yapılan araştırmalardan birinde de, psikolojik dayanıklılığın üniversiteye uyumu yordayan bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca psikolojik dayanıklılığı araştırmak amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmalarda, en fazla kişisel koruyucu faktörlerin ele alındığı, ailesel ve sosyal koruyucu faktörlere ise, kişisel özellikler ile ilişkili koruyucu faktörler kadar yer verilmediği dikkat çekmektedir.

### **Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Düzeyleri İle İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

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

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

Raes (2010) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, öz duyarlık ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide tekrarlayan olumsuz düşünceler ve endişenin rolü incelenmiştir. Tanı almamış üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu bu çalışmada, öz duyarlık ile depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayan olumsuz

düşüncelerin anlamlı bir aracılık sergilediği; öz duyarlık ile kaygı arasındaki ilişkide ise hem tekrarlayan olumsuz düşüncelerin hem de endişenin anlamlı bir aracılık sergilediği ortaya konulmuştur. Bu araştırmada, öz duyarlılığın depresyon ve kaygıya sebep olan işlevsel olmayan düşünmeye yönelik bir kalkan görevi gördüğü belirtilmiştir.

Neff ve McGehee (2010), gerçekleştirdikleri bir araştırmada, öz duyarlılığın üniversite öğrencilerinde depresyon ve kaygı ile olumsuz; psikolojik iyi oluş, güvenli bağlanma ve sosyal bağlılıkla ise olumlu yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada ayrıca anne ilgisi ve işlevsel aile ortamının öz duyarlılığı anlamlı düzeyde yordayan faktörler olduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte bu çalışmada yapılan analizlerde, öz duyarlılığın anne ilgisi üzerinden psikolojik iyi oluşu açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır.

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

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

Psikoloji dersi alan 210 üniversite öğrencisi üzerinde Thompson ve Waltz (2008)'in gerçekleştirdikleri bir araştırmada, travma sonrası stres bozukluğu ile öz duyarlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmada, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin öz duyarlık düzeyleri arttıkça kaçınmacı yaklaşımlarının azaldığı



bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, öz duyarlılığın, travmanın etkilerini daha uyumlu yollardan yaşanmasına olanak sağladığı şeklinde yorumlanmıştır.

Farklı kùltürlere sahip bireylerin öz duyarlık düzeylerini incelemek amacıyla Neff, Pisitsungkarn ve Hsieh (2008), tarafından gerçekteştirilen bir araştırmada, 181 Amerikalı, 233 Taylandlı ve 164 Tayvanlı üniversite öğrencisi araştırmanın katılımcılarını oluşturmuştur. Bu çalışmada, öz duyarlık düzeyleri en yüksek olan grubun Taylandlılar olduğu, onları sırasıyla Amerikalı ve Tayvanlı katılımcıların izlediği ortaya konulmuştur. Aynı çalışma kapsamında Tayvanlı katılımcıların ortak yaşama bağlı benlik yapılanmalarının öz duyarlılığın yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılırken Amerikalı ve Taylandlı katılımcılarda bireyleşmenin öz duyarlılığı yordadığı belirlenmiştir. Öte yandan bu çalışmada öz duyarlılığın her üç kùltürde de psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

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

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

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

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

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

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

### **Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Bağlılık Düzeyleri ile İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık düzeyleri ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Kurtyılmaz (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık düzeyi ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmada, sosyal bağlılığın sosyal kaygı aracılığı ile ilişkisel saldırganlığı yordayan faktörlerden biri olduğu bulunmuştur.

Kapıkıran ve Kapıkıran (2009) sosyal bağlılığın psikolojik iyi oluşu oluşturan değişkenler ile ilişkisini incelemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmada, sosyal bağlılığın, psikolojik iyi oluşu

oluşturan diğerleriyle iyi ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşama amacı ve kendini kabul ile olumlu yönde ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu araştırma kapsamında sosyal bağlılığın kendini kabul, kişisel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler tarafından yordandığı bulunmuştur. Bunlara ek olarak gelir düzeyi arttıkça sosyal bağlılığın da arttığı ortaya konulmuştur.

Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyum zorluklarını yordayan değişkenlerin incelendiği bir araştırmada (Duru, 2008), yalnızlık, sosyal destek ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkileri ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu araştırmanın sonucunda üniversiteye uyum zorluklarının sosyal bağlılık ile olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca bu araştırmada sosyal bağlılığın üniversiteye uyum zorlukları ile yalnızlık arasındaki ilişkiye aracılık eden faktörlerden biri olduğu bulunmuştur.

Lee vd. (2008) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık, dışa dönüklük ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmada sosyal bağlılığın dışa dönüklük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Üçüncü sınıfta ders tekrarına kalan üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık düzeyleri ile sınıf tekrarı, okul değiştirme ve devamsızlık durumları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Allen, Robbins, Casillas ve Oh (2008) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, sosyal bağlılığın sınıf tekrarını doğrudan etkileyen faktörlerden biri olduğu ortaya konulmuştur.

Williamson, Sandage ve Lee (2007) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık, umut, suçluluk ve utanç düzeyleri ile benliğin özerkleşmesi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmada umudun, sosyal bağlılık ve suçluluk arasındaki ilişkide aracı değişken olduğu bulunmuştur. Buna göre sosyal bağlılık arttıkça umut artmakta; buna bağlı olarak da suçluluk duygusu azalmaktadır. Ayrıca, bu araştırmada benliğin özerkleşmesinin de sosyal bağlılık ile utanç arasındaki ilişkide aracı değişken olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgu benlik özerkleştikçe sosyal bağlılık duygusunun azaldığına; buna bağlı olarak da utanç duygusunun arttığına işaret etmektedir.

Tayvanlı üniversite öğrencilerinin, yalnızlık ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Chen ve Chung (2007), sosyal bağlılığın bireylerin genel

ilişkilerinde, sosyal ilişkilerinde ve karşı cinsle yaşadıkları özel ilişkilerindeki yalnızlık düzeylerini yordayan bir faktör olduğunu ortaya koymuşlardır.

Üniversite öğrencileri üzerinde Williams ve Galliher (2006)'in gerçekleştirdikleri bir araştırmada, sosyal destek, sosyal beceri, sosyal bağlılık, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırmada sosyal bağlılığın, sosyal destek ile benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkilere aracılık eden bir faktör olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak bu araştırma kapsamında sosyal bağlılığın sosyal beceri ile benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkide de aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma bulguları çerçevesinde sosyal bağlılığın psikolojik iyilik hali açısından merkezi öneme sahip bir faktör olduğu vurgulanmaktadır.

Rosenthal, Russel ve Thompson (2006) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, Avusturalya'da üniversite eğitimi gören yabancı öğrencilerin sosyal bağlılık düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırmada, katılımcıların yabancı bir ülkede olmalarına karşın, sosyal bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca bu araştırma kapsamında, katılımcıların Avusturalya'da karşılaştıkları yeni kültürel ortamda sosyal bağlılık düzeylerinin yüksek olmasının iletişim becerileri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Amerika'da eğitim gören yabancı üniversite öğrencilerinin kültürel etkileşim sırasında yaşadıkları stresi etkileyen faktörleri incelemek amacıyla Yeh ve Inose (2003) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada yaş, cinsiyet, İngilizce'yi akıcı bir şekilde konuşabilme, algılanan sosyal destek ve sosyal bağlılık yordayıcı değişkenler olarak seçilmiştir. Bu araştırmanın sonucunda, sosyal bağlılık, Amerika'daki yabancı öğrencilerin yaşadıkları stresin azalmasını yordayan değişkenlerden biri olarak bulunmuştur.

Lee vd. (2002) üniversiteye devam eden kadın ve erkek öğrencilerin kampüs yaşamına ilişkin değerlendirmeleri, sosyal bağlılık ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmada sosyal bağlılık ile algılanan stres arasında olumsuz bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca bu araştırma kapsamında, kadın öğrencilerin kampüs ortamına ilişkin değerlendirmeleri ile algıladıkları stres düzeyi arasındaki ilişkide sosyal bağlılığın kısmi aracılık etkisine sahip olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıklarını sosyal ilişkiler çerçevesinde inceleyen bir araştırmada (Lee ve Robbins, 2000), sosyal bağlılığın ilişkili olduğu faktörlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu araştırma kapsamında sosyal bağlılığın cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Bu araştırma kapsamında katılımcıların sosyal bağlılıklarını güçlendiren faktörlerin cinsiyete göre farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre sosyal ilişkilerde algılanan işbirliğinin kadınların sosyal bağlılık düzeyine; sosyal ilişkilerde algılanan güvenin ise erkeklerin sosyal bağlılık düzeyine olumlu yönde katkı sağlayan faktörler olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bu araştırmada sosyal bağlılığın her iki cinsiyette de yalnızlık ile olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Lee ve Robbins (1998), üniversite öğrencisi kadınlar üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada, sosyal bağlılığın sosyal kimlik, benlik saygısı ve kaygı ile olan ilişkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Bu araştırmada, sosyal bağlılığın kaygı ile olumsuz, benlik saygısı ve sosyal kimlik algısına sahip olma ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Görüldüğü gibi sosyal bağlılık ile ilgili yapılan araştırmalardan kimilerinde sosyal bağlılık ile olumlu ve olumsuz ilişkiye sahip değişkenler ortaya konulmuştur. Ayrıca bu araştırmalardan kimilerinde de sosyal bağlılık ile yordayıcılık ve aracılık ilişkisine sahip olan değişkenler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık düzeylerini ele alan tüm bu araştırmaların bulguları sosyal bağlılığın uyum ve psikolojik iyi oluşa olumlu katkılar sağlayabilecek bir özellik olduğuna işaret etmektedir. Bu nedenle, sosyal bağlılık psikolojik dayanıklılık açısından koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebilecek niteliktedir.

### **Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri ile İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde “İyimserlik” ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Parmaksız (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada öğretmen adaylarının benlik saygısı ölçeğinin alt boyutlarından benlik değeri, öz güven, depresif duygulanım, başarma ve üretimin iyimserliği anlamlı düzeyde yordadıkları ortaya konulmuştur. Ayrıca bu araştırmada depresif duygulanım ile iyimserlik arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yalçın (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal destek, iyimserlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmada iyimserlik, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasında olumlu ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırma kapsamında iyimserliğin yaşam doyumunu anlamlı bir biçimde yordadığı ortaya konulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin incelendiği bir araştırmada (Womack, 2010), iyimserliğin algılanan stres ile olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu çalışma kapsamında iyimserliğin algılanan etnik dışlanma ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Krypel ve Henderson-King (2010) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin stres, başa çıkma ve iyimserlik düzeyleri ile eğitimlerine yükledikleri anlam arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur. Bu araştırmada iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin eğitimlerini bir stres faktörü ya da kaçış biçimi olarak görme eğiliminin düşük olduğu bulunmuştur.

Nes, Evans ve Segerstrom (2009) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada üniversite öğrencilerinin okulu bırakma ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmada iyimserliğin okulu bırakma ile olumsuz; akademik motivasyon, akademik başarı ve uyum ile olumlu ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırma kapsamında iyimserlik ile okulu bırakma arasındaki ilişkide akademik motivasyon ve uyumun aracı rolü olduğu ortaya konulmuştur.

Yapılan bir araştırmada (Ruthig, Haynes, Stupnisky ve Perry, 2009), üniversiteye başlayan bireylerin iyimserlik düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmada iyimserliğin üniversiteye başlayan öğrencilerin birinci yılın sonunda yaşadıkları stres ve depresyon düzeyini yordayan bir faktör olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırma kapsamında algılanan akademik kontrolün de üniversite birinci sınıf öğrencilerinin iyimserlik düzeyini yordayan bir faktör olduğu ortaya konulmuştur.

Mosher, Prelow, Chen ve Yackel (2006) tarafından yapılan bir araştırmada siyah üniversite öğrencilerinin kullandıkları kaçınmacı başa çıkma stratejisinin ve sosyal desteğin iyimserlik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Gençoğlu (2006), üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, iyimserliğin kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, aile ilişkileri, sosyal ilişkiler ve sosyal norm ile olumlu; anti sosyal eğilim, psikotik eğilim ve nevroitik eğilim ile olumsuz yönde ilişkilere sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Hukuk fakültesi birinci sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada (Siddique, Lasalle-Ricci, Glass, Arnkoff ve Diaz, 2006), iyimserlik ile kaygı ve akademik performans arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada iyimserliğin kaygı ile olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu; akademik performans ile ise herhangi bir ilişkiye sahip olmadığı bulunmuştur.

Üniversiteleri öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada (Hatchett ve Park, 2004), iyimserlik çözüm odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama ile olumlu; duygusal odaklı başa çıkma ve kaçınma ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada (Hirsch, 2003), iyimserliğin umutsuzluk düzeyleri ve intihar düşünceleri ile ilişkileri incelenmiştir. Bu çalışmada iyimserliğin umutsuzluk ile intihar düşünceleri arasındaki ilişkiyi zayıflattığı bulunmuştur. Buna bağlı olarak iyimserliğin bu ilişkide koruyucu bir kalkan görevi gördüğü belirtilmektedir.

Amerikalı siyah üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada (Baldwin, Chambliss ve Towler, 2003), günlük yaşamda karşılaşılan stres ile iyimserlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada iyimserlik düzeyleri yüksek olan bireylerin stres puanlarının düşük olduğu ortaya konulmuştur.

Şimşek (2003) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş film terapisi ve rol değiştirme uygulamasının üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan düşünceleri ve iyimserlik düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, deney grubunda yer alan bireylerin işlevsel olmayan düşüncelerinde, kontrol grubuna göre anlamlı şekilde azalma ve deney grubundaki bireylerin iyimserliklerinde, kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde artma olduğu bulunmuştur.

Harju ve Bolen (1996) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri, başa çıkma yolları ve yaşam doyumu arasındaki

ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmada iyimserliğin yaşam doyumu ve olumlu başa çıkma yolları ile pozitif yönde ilişkilere sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik beklentileri ile strese yönelik kontrol algıları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Fontaine, Manstead ve Wagner (1993) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada iyimserliğin algılanan kontrol ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya konulmuştur. Ayrıca bu araştırma kapsamında, iyimserliğin stres karşısında aktif başa çıkma ve olumlu yorumlarda bulunma ile pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini inceleyen araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmalardan kimilerinin iyimserlik ile yordayıcılık ilişkisi olan değişkenleri ortaya koyduğu kimilerinin ise iyimserlikle olumlu ya da olumsuz ilişkiye sahip olan değişkenleri belirlemeye yönelik olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların tümü iyimserliğin, üniversite öğrencilerinin akademik, sosyal ve psikolojik gelişimi ile olumlu yönde ilişkili olan bir özellik olduğuna işaret etmektedir. Bu nedenle iyimserlik psikolojik dayanıklılığı besleyen bir faktör olarak görülmektedir.

### **Psikolojik Dayanıklılık ile Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar**

Bu bölümde “Psikolojik Dayanıklılık ile Sosyal Bağlılık” arasındaki ilişkiler ile ilgili araştırmalar sunulmuştur. Literatür taramalarında üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu bölümde farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilmekle birlikte sosyal bağlılık ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerini bir arada inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

Sosyal bağlılık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar Agani, Landau ve Agani (2010), Kosovalı bireylerin savaş sonrası geliştirdikleri örüntüleri incelemişlerdir. Kosova savaşı sonrasında, Kosovalı bireyler arasında alkol ve madde bağımlılığında çok yüksek bir artış olduğu gözlenmiştir. Kosovalı bireylerde savaş sonrası yaygınlaşan madde bağımlılığının, aileler tarafından utanç ve gizleme ile karşılandığı belirlenmiştir. Bunu fark eden araştırmacılar sosyal bağların kuvvetlendirilmesi yolu ile psikolojik dayanıklılığın artırılması ve savaş sonrasında ortaya çıkan stresin azaltılmasını amaçlamıştır. Araştırmacılar Kosova



Üniversitesi'nde kurulan bağımlılıkla mücadele, eğitim ve destek merkezinde, aile kültürü ve toplumla sosyal bağların kuvvetlendirilmesini içeren bir müdahale programını uygulamaya koymuştur. Bu programda katılımcıların deneyimlerini birbirleri ile paylaşmalarına olanak verilmiş, kültürel değerlerin önemini kavramalarına yönelik çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışma kapsamında sosyal bağlanma temelli ve kültüre duyarlı müdahale programının savaş sonrası travmayı azaltmada ve dayanıklılığı güçlendirmede etkili olduğu ortaya konulmuştur.

Fraser ve Pakenham, (2009) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ruh sağlığı bozuk ebeveynlerin 12- 18 yaş arasındaki çocukları incelenmiştir. Bu çalışmada sosyal bağlılık, çocukların psikolojik uyumunu sürdürmelerini sağlayan en önemli koruyucu faktör olarak bulunmuştur. Bu çalışmada sosyal bağlılık duygusu yüksek olan bireylerin ebeveynlerinin ilgisi konusunda daha az güçlük belirttikleri ortaya konulmuştur. Bu bulgu çerçevesinde, sosyal bağlılık duygusunun ebeveynler tarafından ihmal edilmişlik algısını engellediği için psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği belirtilmektedir.

Ebeveynlerinin gelir düzeyi düşük olan çocukların akranlarına göre eğitim ve sağlık ile ilgili fırsatlardan daha az faydalandığını belirten kimi araştırmacılar (Shetgiri vd., 2009), düşük gelirli ailelerden gelen ergenlerde, risk ve dayanıklılığı incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaçla yapılan görüşmelerde düşük gelir grubundaki gençlerin başarılarının kaynağı araştırılmıştır. Bu bağlamda hem gençlerle hem de ebeveynleri ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre aile desteği ve toplumsal kaynaklardan sağlanan destekler düşük gelir grubundaki bireylerin başarılı olmalarında etkili olan ve psikolojik dayanıklılığı güçlendiren faktörler olarak belirlenmiştir.

Annan (2007), Uganda'da isyancılar tarafından yetiştirilmek üzere kaçırıldıktan sonra eve dönebilen çocukların, psikolojik uyumlarını incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda kaçırıldıktan sonra isyancı askerler olmaya teşvik edilen çocukların, yaşadıkları travmanın etkilerinden kurtulmalarını ve psikolojik açıdan uyumlu bireyler olmalarını kolaylaştıran koruyucu faktörler ortaya konulmuştur. Bu çalışmada, aileye ve sosyal yaşama bağlılığın psikolojik uyum açısından koruyucu faktörler olduğu bulunmuştur.

Yapılan bir çalışmada (Aronowitz, 2005), planlanmamış gebelik, okula devamsızlık, akademik başarısızlık ve yasalara karşı gelme gibi riskli davranışlara

katılım gösteren ve bir bakım kliniğinden destek alan ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları incelenmiştir. Yapılan görüşmelerde sosyal bağlılık geliştiren bireylerin riskli davranışlara katılımında anlamlı bir azalma olduğu ortaya konulmuştur. Bu katılımcılar karşılaştıkları ilgili, becerikli ve sorumluluk sahibi yetişkinlerin geleceğe yönelik planları konusunda kendilerine model olduğunu ve rehberlik ettiğini bildirmiştir. Bu çalışma kapsamında sosyal bağlılık duygusu geliştiren ergenlerin yaşamlarını geleceğe dönük olarak yeniden planlamaya yöneldikleri, sosyal bağlılık geliştirmeyen katılımcıların ise riskli davranışlarda bulunmaya devam ettikleri belirlenmiştir.

Yaşlı kadınlarda psikolojik dayanıklılığın araştıran Kinsel (2005), 70 – 80 yaşları arasındaki 17 kadın ile görüşmeler yapmıştır. Bu çalışmaya katılan kadınların çocukluk yıllarında ebeveyn istismarı ya da ebeveyn yoksunluğu; genç yetişkinlik yıllarında eşle geçimsizlik, ırkçılık ya da hastalıklara maruz kalma; orta yetişkinlikte boşanma ve eşin kaybı gibi olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kaldıkları belirlenmiştir. Katılımcıların kendilerini yaralayan yaşantılarla karşı karşıya kaldıklarında uyumlarını sürdürmelerini sağlayan en önemli faktörün ise sosyal bağlılık olduğu ortaya konulmuştur. Bu katılımcılar sosyal bağlılığın kendileri için öneminin farkında olduklarını vurgulamakla birlikte, sahip oldukları sosyal bağları aile, arkadaş ve toplumdan aldıkları destek çerçevesinde açıklamaktadır. Bu çalışma kapsamında sosyal bağlılığın aidiyet duygusunu geliştirerek yaşlı kadınların toplumsal yaşamla uyumlu ve anlamlı ilişkiler kurmalarını kolaylaştırdığı belirlenmiştir. Buna bağlı olarak da sosyal bağlılığın psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir koruyucu faktör olduğu ortaya konulmuştur.

Literatür taramaları sırasında sosyal bağlılık ve psikolojik dayanıklılığı birlikte ele alan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu belirlenmiştir. Ulaşılan araştırmalar, savaş ortamında şiddete maruz kalan bireylerde, ruh sağlığı bozuk ebeveynlere sahip çocuklarda, düşük gelir grubundaki öğrencilerde, risk içeren eylemlere sahip ergenlerde ve geçmişte olumsuz yaşantılar geçirmiş olan yaşlı kadınlarda sosyal bağlılığın psikolojik dayanıklılığı güçlendiren bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Ulaşılan araştırmalardan birinde ise sosyal bağlılığın travmatik yaşantılarla başa çıkmayı kolaylaştırmada etkili bir faktör olduğu ortaya konulmuştur. Bu araştırmaların bulgularından, sosyal bağlılığın farklı gelişim dönemlerinde ve farklı risk gruplarında

yer alan bireylerin psikolojik dayanıklılığını güçlendiren bir koruyucu faktör olduğu anlaşılmaktadır.

### **Psikolojik Dayanıklılık İle Öz Duyarlık Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar**

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

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

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

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

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

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

Öz duyarlılık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar, öz duyarlılığın hem üniversite öğrencilerinde hem de farklı risk gruplarındaki bireylerde psikolojik dayanıklılığı güçlendiren koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir. Ayrıca ulaşılabilen araştırmalardan biri öz duyarlılık temelli psiko-eğitim programının travmatik yaşantılarla baş etmeyi kolaylaştırdığını ortaya koymuştur (Jacobs, 2005). Bu bölümde sunulan araştırmalardan tümü öz duyarlılığın güçlüklerle başa çıkmada etkili ve olumlu bir kişilik özelliği olduğuna işaret etmektedir.

### **Psikolojik Dayanıklılık ile İyimserlik Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar**

İyimserlik, bireylerin kendi kişisel gelecekleri hakkında sahip oldukları olumlu beklenti düzeyine işaret etmektedir (Scheier ve Carver, 1987). Bireylerin bir amacın ulaşılabılır olduğuna ilişkin inançları, güçlüklerle başa çıkmalarına kolaylaştıran bir faktör olarak görülmektedir (Utsey, Hook, Fisher ve Belvet, 2008). Bu çerçevede iyimserliğin psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu faktörlerden biri olduğunu söylemek mümkündür. Bu bölümde “Psikolojik Dayanıklılık ve İyimserlik” arasındaki ilişkiler ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Bu araştırmalardan bir bölümü üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Bir bölümü ise farklı örneklem grubundan bireyler ile gerçekleştirilmiştir.

Afrika kökenli Amerikalı üniversite öğrencilerinin etnik kültürlerine olan bağlılıkları, psikolojik dayanıklılıkları, yaşam doyumları ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen Utsey vd. (2008), psikolojik dayanıklılığın etnik kültüre bağlılık ve iyimserlik arasındaki ilişkiye; iyimserliğin ise psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik 4 haftalık bir psiko-eğitim grubunun etkililiğinin sınınamak amacıyla Steinhardt ve Dolbier (2008) tarafından bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, uygulanan programın üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığını arttırmada etkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında psikolojik dayanıklılık temelli grup uygulamasının iyimserliği de arttırdığı ortaya konulmuştur.

Terzi (2008), üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kişisel koruyucu faktörler arasındaki ilişkiler incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, iyimserlik, öz yeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma içsel koruyucu faktörler olarak ele alınmıştır. Bu çalışmanın sonucunda, iyimserliğin psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordayan bir faktör olduğu ortaya konulmuştur.

Yalım (2007) tarafından üniversiteye yeni başlayan bireylerin uyum düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri, iyimserlik düzeyleri ve başa çıkma stratejileri ile uyum düzeyleri arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve iyimserliğin üniversiteye uyumu yordayan faktörlerden olduğu bulunmuştur.

Waugh, Fredrickson ve Taylor (2008) tarafından genç yetişkin bireyler ile gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcılardan bir dizi görevi yerine getirmeleri istenmiştir. Katılımcıların kendilerinden beklenen görevleri yerine getirmeden önce ve sonra yaşadıkları güçlükler karşısında sergiledikleri dayanıklılık düzeyi ile ilişkili faktörlerin araştırıldığı bu çalışmada, öncelikle katılımcılar düşük ve yüksek dayanıklılık düzeyine sahip olanlar şeklinde iki gruba ayrılmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan katılımcıların, beklenen işlemleri gerçekleştirirken yaşadıkları olumsuz etkilerden sonra daha çabuk toparlandığı bulunmuştur. Ayrıca, iyimserliğin psikolojik dayanıklılığı yordayan bir faktör olduğu ortaya konulmuştur.

Amerika'ya göç eden Koreli göçmen kadınların ve kızlarının göç öncesinde, göç sırasında ve göç sonrasında karşı karşıya kaldıkları fiziksel ve psikolojik güçlükler ile kayıplar karşısında sergiledikleri dayanıklılık incelenmek amacıyla Lee, Brown, Mitchell ve Schiraldi (2007) tarafından bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, hem annelerin hem de kızlarının psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik düzeyleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca iyimserliğin psikolojik dayanıklılığı yordayan bir değişken olduğu ortaya konulmuştur.

Ergenler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada (Tusaie, Puskar ve Sereika, 2007), psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olan faktörleri belirlemek amaçlanmıştır. Bu çalışma kapsamında yürütülen analizlerde iyimserliğin psikolojik dayanıklılığı yordayan bilişsel faktörlerden biri olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca bu çalışmada elde edilen bulgular iyimserliğin psikolojik dayanıklılığın güçlü yordayıcılarından biri olduğu yönündedir.

Kararımak (2007) tarafından depremzede bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada, benlik saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, olumlu duygular, ve yaşam doyumunun psikolojik dayanıklılık üzerindeki belirleyici rolü incelenmiştir. Bu çalışmada, iyimserliğin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi belirleyen aracı faktörlerden biri olduğu ortaya konulmuştur.

Literatürde psikolojik dayanıklılık konusunda yapılan çalışmaları derleyen Yehuda, Flory, Southwick ve Charney (2006) psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi olan değişkenleri belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada, iyimserliğin, normal gelişimi sekteye uğratabilecek nitelikteki olumsuz yaşantılar karşısında sergilenen psikolojik dayanıklılık ile ilişkili faktörlerden biri olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak araştırmacılar, psikolojik dayanıklılığı geliştirmek amacıyla yapılan önleme ve müdahale programlarında iyimserliğe yer verilmesinin önemine dikkat çekmektedirler.

Psikolojik dayanıklılık konusunda yapılan bir çalışmada (Heiman, 2002), özel eğitime muhtaç çocukların ebeveynlerinin sahip olduğu psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada ebeveynlerin, çocuklarının özel gereksinimli olduğunu fark ettiklerinde öncelikle olumsuz duygular yaşadıklarını ancak zamanla çocuklarını yetiştirirken daha iyimser bir bakış açısına sahip oldukları

belirlenmiştir. Bu araştırmaya katılan ebeveynler, iyimser bakış açılarının çocuklarını yetiştirirken kendilerini güçlendirdiğini vurgulamışlardır.

Riulli, Savicki ve Cepani (2002) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Kosova krizi sırasında, Kosovalı bireylerin yaşadıkları travmatik yaşantılar sonucunda yeniden toparlanabilmelerinde etkili olan faktörler araştırılmıştır. Bu çalışmada Kosova savaşının mağdurlarının psikolojik uyumsuzluk düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Bireylerin travmatik yaşantılarına bağlı olarak geliştirdikleri stres ile iyimserlik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Dougall, Hyman, Hayward, McFeeley ve Baum (2001) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, uçak kazası yapan Amerikalı pilotlar kazadan sonraki 2., 6., 9. ve 12. Aylarda incelenmiştir. Bu araştırmada, pilotların iyimserlik düzeylerinin stres ve kaçınmacı başa çıkma yaklaşımı ile olumsuz yönde; sosyal destek arama ve problem çözme odaklı başa çıkma yaklaşımları ile olumlu yönde ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur.

Ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarına katkısı olan faktörleri belirlemek amacıyla riskli ortamlarda yaşayan Afrika kökenli lise öğrencileri üzerinde Floyd, (1996) tarafından bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmada ergenlerin sahip olduğu iki kişilik özelliğinin kendilerini risk ortamının içerdiği olumsuz etkilerden koruyan faktörler olduğu ortaya konulmuştur. Koruyucu nitelikteki bu kişilik özelliklerinden birinin sabır, diğerinin ise iyimserlik olduğu belirtilmektedir.

Carver vd. (1993) meme kanseri teşhisi konulan kadınlar üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada kadınların iyimserlik düzeylerinin yaşadıkları ızdırıp ile ilişkisini ortaya koymayı amaçlamışlardır. Bu araştırmada veri toplamak için kadınlar ameliyata girmeden önce, ameliyattan sonra ve ameliyatın ardından gelen 3, 6 ve 12 aylık periyodlar boyunca bir dizi inceleme ve veri toplama çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada iyimserliğin hastalığın her aşamasında kadınlara hastalıklarını kabul etme ve yeniden anlamlandırma süreçlerinde olumlu bir bakış açısı ile hareket etmelerini sağlayan; bu özelliği nedeniyle de kadınların yaşadıkları ızdırabın olumsuz etkilerini azaltan bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik arasındaki ilişkileri ele alan araştırmalardan büyük bir bölümü iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki

olumlu ilişkiyi ve iyimserliğin psikolojik dayanıklılığı yordayıcı rolünü ortaya koymaktadır. Bu araştırmaların bir bölümünde ise iyimserliğin literatürde ele alınan en önemli koruyucu faktörlerden biri olduğu, psikolojik dayanıklılık temelli grupla psikolojik danışmanın iyimserliği arttırdığı ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasında aracılık ilişkisi bulunduğu belirlenmiştir. Bu çerçevede, yukarıda sunulan tüm araştırma bulguları, iyimserliğin psikolojik dayanıklılık açısından en önemli koruyucu faktörlerden biri olduğunu göstermektedir.

### **Sosyal Bağlılık ve İyimserlik Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar**

Bu bölümde “Sosyal Bağlılık ve İyimserlik” arasındaki ilişkiler ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Literatürde sosyal bağlılık ile iyimserlik arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar tarandığında, üniversite öğrencileri ile ilgili yalnızca bir araştırmaya ulaşılmıştır. Bu araştırmanın yanı sıra bu konu ile dolaylı bir ilişkisi olan diğer araştırmalara da yer verilmiştir.

Mauss vd. (2011), tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada olumlu duygular, sosyal bağlılık ve iyilik hali arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin 1 yıl boyunca izlendiği boylamsal çalışmalar yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular olumlu duyguların iyilik hali ile ilişkisinde, sosyal bağlılığın aracı rolü olduğunu ortaya koymuştur.

18 yaş ve üzerindeki bireylerle Andersson, (2010) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada iyimserliğin algılanan sosyal ağ ile olan ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmada iyimserliğin hem akrabalarından hem de kan bağı olmayan kimselerden oluşan sosyal çevrenin genişliğini ve sosyal izolasyon algısını yordayan bir faktör olduğu bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında iyimserliğin en az bir güvenilir ilişkiye sahip olmanın önemli bir yordayıcısı olduğu vurgulanmaktadır.

Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal çevreleri ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen LeRoy, (1999), ergenlerin aileleriyle ve okul ortamındaki kimselerle olan bağlılıklarının iyimserlik ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ortaya koymuşlardır. Ayrıca bu çalışmada iyimserliğin sosyal çevre ile olan bağlardan etkilendiği belirtilmektedir.

Reker (1997) tarafından yapılan bir araştırmada, ortalama 78 yaşında olan yaşlı bireylerin benlik saygısını, anlamlı rollerini, önemli kimselerini ve sosyal bağlarını



kaybetmeye bağılı olarak yaşadıkları depresyon belirtilerinde iyimserliğin rolünü ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu araştırmada yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, sosyal bağların ve iyimserliğin yaşlı bireylerin depresyon belirtilerini yordayan faktörleri olduğu ortaya konulmuştur. Bu araştırma bireylerin yaşlılık yıllarında kişisel ve sosyal kayıpların ruh hali üzerinde yarattığı tahribatı ortaya koymasını bakımından önemlidir.

Sosyal bağılılık ve iyimserlik arasındaki ilişkileri ele alan yukarıdaki araştırmalardan kimileri boylamsal nitelikte, kimileri de ilişkiisel nitelikteki çalışmalardan oluşmaktadır. Bu çalışmaların her birinde incelenen örneklemin farklı gelişim dönemlerindeki bireyleri kapsadığı görülmektedir. Bu çerçevede, yukarıda sunulan araştırmalar, farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin iyimserlik düzeyleri ile sosyal bağılılık düzeyleri arasında bir ilişki bulunduğunu göstermektedir.

### **İyimserlik ve Öz duyarlılık Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar**

Öz duyarlılığın güç koşullarla karşılaşan bireylerin yaşamda anlam ve ümit bulmalarını sağlayan bir özellik olduğu belirtilmektedir (Neff vd., 2007). Bu görüş, öz duyarlılık ile geleceğin iyi olacağına inanmak arasında bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Benzer bir şekilde iyimserlik de, bireylerin kendi gelecekleri ile ilgili olumlu beklentiye sahip olmalarıdır (Jackson, Weiss, Lundquist ve Soderlind, 2002). Bu bağlamda iyimserlik ve öz duyarlılığın birbiriyle ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkiili kişisel özellikler olduklarını söylemek mümkündür. Bu bölümde “İyimserlik” ve “Öz Duyarlılık” arasındaki ilişkiler ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Neff ve Vonk (2009), üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem grubu üzerinde benlik saygısı ve öz duyarlılığın iyimserlik ve olumlu duyguları yordamada farklılıklar sergileyip sergilemediklerini araştırmışlardır. Bu çalışmada, öz duyarlılık ve benlik saygısının iyimserlik ve olumlu duyguları yordama güçleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca öz duyarlılığın iyimserliği yordayan bir yapı olduğu ortaya konulmuştur.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007), psikolojik iyi oluş, öz duyarlılık ve olumlu kişisel özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada iyimserliğin öz duyarlılık ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğu

bulunmuştur. Ayrıca bu çalışma kapsamında, iyimserlik ile öz duyarlık arasında gözlenen ilişkinin psikolojik iyiliği güçlendirdiği vurgulamaktadır.

Literatürde iyimserlik ve öz duyarlık arasındaki araştırmalar sınırlı sayıda olmakla birlikte bu araştırmalarda üniversite öğrencilerini öz duyarlık düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgular çerçevesinde, öz duyarlılığın iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılığı yordayabilecek nitelikte bir koruyucu faktör olduğu anlaşılmaktadır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem açıklanmış, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz işlemlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### Araştırma Modeli

Bu araştırma öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan betimsel bir çalışmadır.

#### Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, 2010-2011 öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi'nin örgün lisans programlarına devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında 1850 öğrenciden bilgi toplanmıştır. Ancak bu araştırmanın amaçlarına bağlı olarak ailesinin aylık ortalama gelir düzeyini 1260 TL ve altı olarak belirten öğrenciler düşük gelirlili ailelerden gelen bireyler olarak kabul edilmişlerdir. Bu araştırmada risk faktörü olarak ele alınan düşük gelir düzeyinin 0 -1260 TL (iki asgari ücretin toplamı) arasındaki gelir düzeyi olarak belirlenmesinde, Kamu-Sen, Türk-İş, Belediye ve Özel İdare Çalışanları Birliği sendikalarının dört kişilik bir aile için açlık ve yoksulluk sınırını belirleyen raporlarından yararlanılmıştır. Bu sendikalar söz konusu raporlarında dört kişilik bir aile için açlık sınırını sırasıyla 1180.29 TL, 940 TL ve 917.01 TL; yoksulluk sınırını ise, yine sırasıyla 3090.69 TL, 3063.17 TL ve 2522.57 TL olarak bildirmişlerdir. Sonuç olarak ailelerinin gelir düzeyinin 0 TL ile 1260 TL arasında olduğunu belirten, ebeveynleri en fazla lise mezunu olan ve aileleri en az dört kişiden oluşan 751 öğrenci bu araştırmanın veri grubu olarak belirlenmiştir. Bu öğrencilerden 26'sı ölçekleri eksik doldurduğu için 230'u ise verilerinde uç değerler belirlendiği için çalışmadan çıkarılmıştır. Bu araştırmanın analizleri, geriye kalan 495 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında verileri analiz edilen 495 üniversite öğrencisinin 275'i (%55.6) kadın, 220'si (% 44.4) erkektir. Katılımcıların 102'si (%20.6) birinci sınıf, 132'si (%26.7) ikinci sınıf, 153'ü (%30.9) üçüncü sınıf ve 108'i (%21.8) dördüncü sınıf öğrencisidir. Yaşları ise 18 ile 31 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 21.43'tür. Anadolu üniversitesinin çeşitli fakültelerinden araştırmaya katılan öğrencilerin 60'ı (%12.1) Eczacılık Fakültesi, 101'i (%20.3) Edebiyat Fakültesi, 95'i (%19) Eğitim Fakültesi, 41'i (%8.2) İletişim Fakültesi, 71'i (%14.2) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 57'si (%11.4) Fen Fakültesi, 16'sı (%3.2) Güzel Sanatlar Fakültesi, 31'i (8.2) Mühendislik Fakültesi ve 23'ü (%4.6) Hukuk Fakültesi öğrencisidir.

Verileri analiz edilen 495 katılımcıdan 115'i (%23.2) ailesinin aylık ortalama gelir düzeyinin 0 ile 630 TL arasında olduğunu belirtmiş iken 380'i (%76.8) ailesinin aylık ortalama gelir düzeyinin 631 ile 1260 TL arasında olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte katılımcıların 196'sının (%39.6) iki, 118'sinin (%23.8) üç ve 181'inin (%36.6) en az dört kardeş oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların 61'i (%12.3) annesinin 20'si (%4) babasının okur-yazar olmadığını, 300'ü (%60.6) annesinin 227'si (%45.9) babasının ilkokul mezunu olduğunu, 55'i (%11.1) annesinin 97'si (%19.6) babasının ortaokul mezunu olduğunu, 79'u (%16) annesinin 151'i (%30.5) babasının lise mezunu olduğunu bildirmiştir. Ayrıca katılımcıların 432'si (%87.3) annesinin ev hanımı olduğu, 34'ü (%6.9) annesinin olmadığı, 6'sı (%1.2) annesinin işsiz olduğu ve 23'ü (%4.6) annesinin işçi olduğu yönünde bilgi vermiştir. Bununla birlikte katılımcıların 158'i (%31.9) babasının işçi olduğunu, 32'si (%6.5) babasının olmadığını, 8'i (%1.6) babasının işsiz olduğunu, 62'si (%12.5) babasının çiftçi olduğunu, 209'u (%42.2) babasının emekli olduğunu ve 26'sı (%5.3) babasının serbest meslek ile uğraştığını bildirmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların öz duyarlık düzeylerini belirlemek amacıyla "Öz Duyarlık Ölçeği", sosyal bağlılık düzeylerini belirlemek amacıyla "Sosyal Bağlılık Ölçeği", iyimserlik düzeylerini belirlemek amacıyla "Yaşam Yönelim Testi" ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla "Ego Sağlık Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçeklerin yanı sıra katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilere ulaşmak

amacıyla hazırlanan bir bilgi formu kullanılmıştır. Aşağıda araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler detaylı bir şekilde sunulmuştur.

### **Öz Duyarlık Ölçeği**

Neff (2003) tarafından geliştirilen “Öz Duyarlık Ölçeği”, bireylerin hata, başarısızlık, olumsuz deneyimler gibi zorlayıcı süreçlerde kendilerine karşı sergiledikleri anlayış, özen ve duyarlılığı ölçmektedir. Ölçek 26 madde ve 6 boyuttan oluşmaktadır. Öz Duyarlık Ölçeği, her bir maddesi 1 (Hiçbir zaman) ile 5 (Her zaman) arasında derecelendirilen 5’li likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması yüksek öz duyarlılığa işaret etmektedir (Neff, 2003).

Öz Duyarlık Ölçeğinin orijinali üzerinde gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizinde üç boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu yapının doğrulayıcı faktör analizinde test edilmesi sonucunda, üç faktörün her birinin kendi içinde iki ayrı faktör olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak ölçeğin 26 maddeli ve 6 faktörlü bir yapıya sahip olduğu ortaya konulmuştur (NNFI= .88, CFI= .90). Öz Duyarlık Ölçeğinin, sosyal bağlılık (.41) ve yaşam doyumu (.45) ile pozitif; depresyon (-.51), anksiyete (-.65), öz yargılama (-.65) ve nevrotik mükemmeliyetçilik (-.57) ile negatif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında ise iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve test tekrar test güvenirlik yöntemine başvurulmuştur. Bu analizler sonucunda hesaplanan iç tutarlılık katsayıları öz sevecenlik için .78, öz yargılama için .77, paylaşımların bilincinde olma için .80, izolasyon için .79, bilinçlilik için .75 ve aşırı özdeşim için .81’dir. Ölçeğin bütünü için iç tutarlılık katsayısı ise .92 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise ölçeğin bütünü için .93, öz sevecenlik için .88, öz yargılama için .88, insanlığa aidiyet duygusu için .80, izolasyon için .85, bilinçlilik için .85, aşırı özdeşim için ise .88 olarak hesaplanmıştır (Neff, 2003)

Öz Duyarlık Ölçeği Öveç, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formu üzerinde önce açımlayıcı faktör analizi, daha sonra doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin, toplam varyansın %68’ini açıklayan 26 maddeli ve 6 faktörlü bir yapı sergilediği ortaya konulmuştur. Bu analizler Öz Duyarlık Ölçeğinin alt ölçeklerinden öz sevecenliğin toplam varyansın %25.62’sini, öz yargılamanın %13.22’sini, paylaşımların bilincinde olmanın %11.80’ini, izolasyonun % 6.68’ini, bilinçliliğin %5.51’ini, aşırı

özdeşleşmenin ise %5.06'sını açıkladığı belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen ki-kare değerinin ( $\chi^2 = 779.01$ ,  $N = 633$ ,  $sd = 264$ ,  $p = 0.00$ ) anlamlı ve uyum indeksi değerlerinin  $RMSEA = .056$ ,  $NFI = .95$ ,  $CFI = .97$ ,  $IFI = .97$ ,  $RFI = .94$ ,  $GFI = .91$ ,  $SRMR = .059$  olduğu bulunmuştur (Öveç vd., 2007).

Ölçeğin Türkçe formuna ait güvenilirlik çalışmaları kapsamında hesaplanan iç tutarlılık kat sayısı, öz sevecenlik için .77, öz yargılama için .72, paylaşımların farkında olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74, aşırı özdeşleşme için .74'tür. İç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için ise .77'dir (Öveç, 2007). Ölçeğin üç hafta arayla gerçekleştirilen test tekrar test güvenilirlik katsayıları ise öz sevecenlik için .69, öz yargılama için .59, paylaşımların bilincinde olma için .66, izolasyon için .60, bilinçlilik için .69, aşırı özdeşleşme için .56'dır (Öveç, 2007; Akın, 2009). Öz Duyarlık Ölçeği'nin bu araştırma kapsamında hesaplanan iç tutarlılık katsayısı öz sevecenlik alt boyutu için .75, öz yargılama alt boyutu için .79, paylaşımların farkında olma alt boyutu için .62, izolasyon alt boyutu için .72, bilinçlilik alt boyutu için .71 ve bilinçlilik alt boyutu için .78'dir. Bu çalışmada ölçeğin tamamına ait iç tutarlılık katsayısı ise .89 olarak bulunmuştur.

### **Sosyal Bağlılık Ölçeği**

Lee ve Robbins (1995) tarafından geliştirilen "Sosyal Bağlılık Ölçeği" bireylerin sosyal dünyalarında (arkadaşlar, akranlar, toplum v.b. ile olan ilişkilerinde) sahip oldukları kişiler arası yakınlık duygusunu ve bu yakınlık duygusu ile ilgili yaşadıkları güçlüklerin düzeyini ölçmektedir. Ölçek bireylerin sosyal aidiyet duygusu ile ilgili öznel algılarını ölçmeyi hedefleyen sekiz maddeden oluşan, altı seçenekli bir likert ölçeğidir. Ölçek maddelerinin hepsi olumsuz içeriğe sahiptir ve "Tamamen Katılıyorum" dan "Kesinlikle Katılmıyorum" a doğru uzanan bir yanıtlamaya olanak vercek biçimde düzenlemiştir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması yüksek sosyal bağlılığa işaret etmektedir (Lee ve Robbins, 1995).

Lee ve Robbins (1998) tarafından, Sosyal Bağlılık Ölçeğinin orijinaline ait geçerlilik çalışmaları kapsamında birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda ölçeğin 8 maddeden ve tek faktörden oluşan bir yapı sergilediği ortaya konulmuştur (Incremental Fit Index = .92). Ayrıca sosyal bağlılık ölçeği genel ve

kollektif benlik saygısı, sosyal destek ve kaygı ölçekleri ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur (Lee ve Robbins, 1998). Sosyal Bağlılık Ölçeğinin orijinal formuna ait güvenilirlik çalışmaları kapsamında ise iç tutarlılık katsayısı ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Buna göre hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .91, iki hafta arayla ölçülen test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .96'dır (Lee ve Robbins, 1995).

Ölçek Duru (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formu üzerinde gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sekiz maddenin, toplam varyansın %58.72'sini açıklayan ve öz değeri 4.70 olan tek faktör altında toplandığını göstermiştir. Madde yükleri .63 ile .68 arasında değişen sosyal bağlılık ölçeğinin, benzer ölçeklerle olan ilişkisine bakıldığında ise sosyal destek ( $r = .58$ ) ve yaşam doyumu ( $r = .40$ ) ile pozitif yönde, yalnızlık ( $r = -.67$ ) ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Daha sonra Kurtyılmaz (2011) tarafından gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizinde de 8 maddeli tek faktörlü yapı doğrulanmıştır. Ölçekte iki modifikasyon yapıldıktan sonra ulaşılan uyum indeksleri ise  $\chi^2(18, N = 399) = 86.51$ ,  $p < 0.01$ ;  $\chi^2/sd = 4.81$ ; RMSEA = 0.098; SRMR = 0.03; GFI = 0.95; AGFI = 0.90; CFI = 0.99; NNFI = 0.98 olarak belirlenmiştir (Kurtyılmaz, 2011). Ölçeğin Türkçe formuna ait güvenilirlik çalışmaları kapsamında hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .90, dört hafta arayla gerçekleştirilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .90 olarak bulunmuştur (Duru, 2007). Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin bu araştırma kapsamında hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .92'dir.

### **Yaşam Yönelim Testi**

Bu araştırmada katılımcıların iyimserlik düzeylerini ölçmek amacıyla Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Yönelim Testi" kullanılmıştır. Yaşam Yönelim Testi, bireylerin genel olarak yaşantıları ile ilgili olumlu beklentilere sahip olma düzeyini ölçmektedir. Likert tipi 5'li derecelendirmeye sahip olan Yaşam Yönelim Testi, 4'ü olumlu, 4'ü olumsuz ve 4'ü de dolgu maddesi niteliğinde olan 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçekteki olumsuz maddelerin tersine çevrilerek hesaplanması sonucunda elde edilen toplam puanların yüksekliği, bireylerin iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Scheier ve Carver, 1985).

Orijinal ölçeğin geçerlilik çalışmalarını gerçekleştiren Scheier ve Carver (1985), açımlayıcı faktör analizi sonucunda maddelerin hepsinin tek bir faktör altında toplandığını belirlemişlerdir. Buna bağlı olarak ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirtilmiştir. Ölçek üzerinde gerçekleştirilen güvenirlik çalışmaları kapsamında ise, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .76, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .79 olarak bulunmuştur (Scheier ve Carver, 1985).

Yaşam Yönelim Testi Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları sırasında öncelikle açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizinde Yaşam Yönelim Testinin Türkçe formunun tek faktörlü bir ölçek olduğu bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin Beck Depresyon Ölçeği ile arasındaki ilişkisi iki grup üniversite öğrencisi üzerinde incelenmiş, -.56 ve -.45 düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Aydın ve Tezer, 1991). Daha sonra Kararımak (2007) tarafından ölçek üzerinde hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Ölçek, açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %55'ini açıklayan iki faktörlü bir yapı sergilemiştir. Ancak bu durumun olumlu ve olumsuz maddelerin iki ayrı faktör gibi ayrışmasından kaynaklandığına dikkat çekilmektedir. Bu nedenle de ölçeğin orjinalindeki gibi tek faktör olarak ele alındığı belirtilmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları da 4'ü olumlu 4'ü olumsuz 8 maddenin tek bir faktör altında toplandığı yapıyı destekleyici niteliktedir (Kararımak, 2007). Ölçeğin Türkçe formu üzerinde yürütülen güvenirlik çalışmalarında ise hem iç tutarlılık katsayısı hem de test tekrar test güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Bu çalışmalarda Yaşam Yönelim Testi'ne ait iç tutarlılık katsayısının .72 olduğu ve dört hafta arayla gerçekleştirilen test tekrar test katsayısının ise .77 olduğu belirtilmektedir (Aydın ve Tezer, 1991). Kararımak (2007) tarafından gerçekleştirilen iç tutarlılık katsayısı da .75 olarak bulunmuştur. Yaşam Yönelim Testi'nin bu araştırma kapsamında hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .72'dir.

### **Ego Dayanıklılık Ölçeği**

Araştırmada katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen "Ego Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır. Ego dayanıklılık ölçeği güç koşullar ile karşılaşan bireylerin psikolojik dengelerini kontrol etmeyi ve uyumlarını kaybetmemeyi başarma düzeyini ölçmektedir.



Ölçek 4'lü likert tipi derecelendirmeye sahip, 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğuna işaret etmektedir (Block ve Kremen, 1996).

Ego Dayanıklılık Ölçeğinin orijinalinin geliştirilmesi sürecinde faktör analizi çalışması yapılmadığı ancak ölçeğe ait 14 maddenin tek faktörlü bir ölçek olarak kullanılmasının önerildiği belirtilmektedir (Letzring, Block ve Funder, 2005). Ego Dayanıklılık Ölçeğinin güvenirlik çalışmaları kapsamında iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve .76 olarak bulunmuştur (Block ve Kremen, 1996).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Kararımak (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısını ortaya koymak amacıyla hem açımlayıcı hem doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda maddelerin toplam varyansın % 47.63'ünü açıklayan üç faktörlü bir yapı altında toplandığı ortaya konulmuştur. Birinci faktör toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, ikinci faktör kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve üçüncü faktör yeniliklere açık olma olarak adlandırılmıştır. Birinci faktörün toplam varyansın %29'unu, ikinci faktörün %11'ini ve üçüncü faktörün ise %7'sini açıkladığı belirlenmiştir. Daha sonra ölçeğin Türkçe formu üzerinde birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz sonucunda maddelerden biri yüksek düzeyde hata varyansı ürettiği ve anlamsız t-değeri anlamsız bulunduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Böylece ölçeğin daha iyi uyum indeksleri ürettiği bildirilmiştir. Sonuç olarak (4. Maddenin çıkarılmasıyla birlikte) üç faktörlü yapının doğrulandığı belirtilmektedir ( $\chi^2/df = 1.81$ , RMSEA= .480, SRMR= .064, GFI= .98, AGFI= .97 ve CFI= .94) (Kararımak, 2007).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması sürecinde hesaplanan iç tutarlık katsayısı bütünü için .80, toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler alt boyutu için .66, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler alt boyutu için .63 ve yeniliklere açık olma alt boyutu için .67 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üç hafta ara ile yapılan test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .76'dır (Kararımak, 2007). Ego Dayanıklılık Ölçeği'nin bu araştırma kapsamında hesaplanan iç tutarlık katsayısı toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler alt boyutu için .63, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler alt boyutu için .53 ve yeniliklere açık olma alt boyutu için .67'dir. Bu çalışmada ölçeğin tamamına ait iç tutarlık katsayısı ise .77 olarak bulunmuştur.

### **Bilgi Formu**

Araştırmanın demografik verilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formu, katılımcıların cinsiyetlerine, yaşlarına, kardeş sayılarına, öğrenim gördükleri bölümlere ve sınıflara, anne-babalarının eğitim düzeylerine, gelirlerine ve mesleklerine ilişkin bilgileri içermektedir.

### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Bu araştırma kapsamında, katılımcıların psikolojik dayanıklılık, öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeylerine ilişkin veriler ile cinsiyet, sınıf, yaş, bölüm, kardeş sayısı, anne babanın eğitim durumu ve meslekleri ile ilgili demografik bilgiler toplanmıştır. Verilerin toplanması amacıyla tüm ölçme araçlarını ve demografik bilgi formunu içeren bir kitapçık hazırlanmıştır. Veri seti kitapçığının Anadolu Üniversitesi'ne bağlı fakültelerde uygulanabilmesi için Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü'nden uygulama izni alınmıştır. Rektörlükten sağlanan izine bağlı olarak uygulamanın yürütüldüğü tüm fakültelerde, fakülte dekanlıklarının ve uygulamanın yapılacağı dersliklerde görevli öğretim elemanlarının onayları alınmıştır. Uygulama, 2010-2011 bahar döneminde Anadolu Üniversitesi'nin tüm fakültelerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler belirlenen gün ve saatlerde dersliklerde bulunan ve araştırmaya gönüllü katılımda bulunan öğrencilerden toplanmıştır. Veriler araştırmacının kendisi tarafından toplanmıştır.

Uygulama sırasında araştırmacı dersliklerde bulunan öğrencilere kendisini tanıtmış, araştırmanın amacını, önemini ve katılımcıların samimi yanıtlarının çalışma açısından değerini açıklamıştır. Ayrıca katılımcılara yapılan açıklamalarda herhangi bir kimlik bilgisi istenmediği de vurgulanmıştır. Katılımcıların veri toplama kitapçığını yanıtlamalarının ortalama 25 dakika sürdüğü gözlenmiştir.

Araştırma verilerinin analizinde "Lisrel 8.80" paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizi sürecinde öncelikle öz duyarlık, sosyal bağlılık, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik değişkenlerine ait ölçme modelleri doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Bu işlemlerin ardından literatüre dayalı olarak geliştirilen hipotetik yapısal model (Şekil 1) üzerinde yol analizi testi gerçekleştirilmiştir. Ölçme modellerinin ve yapısal modelin test edilmesi sürecinde kovaryans matrisi ile en çok olabilirlik

(maximum likelihood) yöntemi kullanılmıştır. İstatistiksel işlemlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ölçme modelleri ve hipotetik modelin doğrulanıp doğrulanmadığı test edilirken uyum iyiliği indekslerinden ki kare testi, SRMR, NNFI, RMSEA ve CFI dikkate alınmıştır. Çünkü araştırmacılar AGFI ve GFI'nın da aralarında bulunduğu diğer uyum indekslerinin modeldeki parametre değerlerine ve örneklem büyüklüğüne duyarlı oldukları için yanlış değerler ürettiklerini ortaya koymuşlardır (Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2005; Boomsma, 2000). Bu bilgilere dayanarak bu araştırmada kullanılan uyum iyiliği indeksleri ve kabul edilebilirlik sınırları aşağıdaki tabloda (Tablo 1) sunulmuştur.

Tablo 1.

## Araştırmada Kullanılan Uyum İyiliği İndeksleri ve Kabul Edilebilirlik Sınırları

İndeksler	Kriterler
$\chi^2$	Anlamsız
$\chi^2 / sd$	$\chi^2 / sd < 5$ (Kline, 2005; Sümer, 2000)
RMSEA	<0.10 (Kelloway, 1998; Tabachnick ve Fidell, 2001)
SRMR	<0.10 (Kline, 2005)
CFI	>0.90 (Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001)
NNFI	>0.90 (Kelloway, 1998; Sümer, 2000)

Araştırma kapsamında geliştirilen hipotetik model test edilmeden önce yapısal eşitlik modelinin ön koşullarından biri olan değişkenler arasındaki çoklu doğrusallık ilişkisi incelenmiştir. Çünkü çoklu doğrusallığın yordayıcılıktan sapmaya yol açtığına dikkat çekilmektedir. Bu amaçla değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisi ile birlikte bağımsız değişkenlerin VIF ve tolerans değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen korelasyon değerlerinin değişkenler arasında çokluğu doğrusallığa işaret eden .80 (Field, 2005) seviyesinin altında olduğu ortaya konulmuştur (Tablo 6). Bağımsız değişkenlerin VIF değerleri, öz duyarlık için 1.54, sosyal bağlılık için 1.15 ve iyimserlik için 1.52 olarak bulunmuştur. Bu değerler 10'dan küçük olduğu için doğrusallık probleminin olmadığı gözlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin tolerans değerleri ise öz duyarlık için .64, sosyal bağlılık için .86 ve iyimserlik için .65'dir. Bağımsız değişkenlerin tolerans değerlerinin .20'nin üzerinde olduğu ve doğrusallık sorunu yaratmadıkları belirlenmiştir.

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

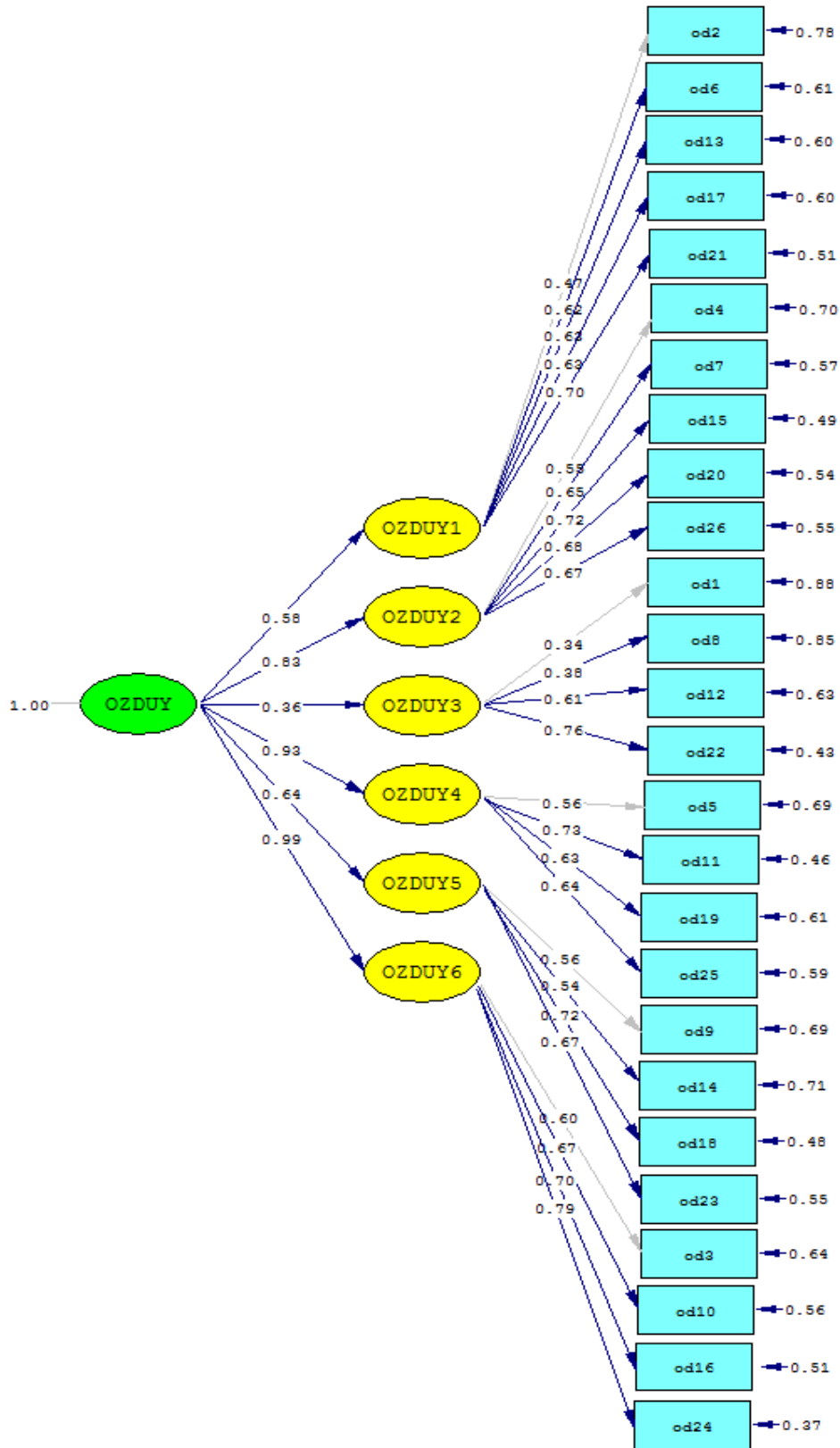
Bu bölümde Öz Duyarlık, Sosyal Bağlılık, İyimserlik ve Psikolojik Dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkileri içeren hipotetik modelin (Şekil 1), test edilmesi amacıyla gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Bu kapsamda öncelikle Öz duyarlık, Sosyal bağlılık, İyimserlik ve Psikolojik Dayanıklılık değişkenlerine ait ölçme modelleri doğrulayıcı faktör analizleri ile test edilmiştir. Daha sonra hipotetik modele ilişkin yol analizi gerçekleştirilmiştir. Hem ölçme modellerinin doğrulanmasına hem de yol analizine ilişkin bulgular bu bölüm altında raporlaştırılmıştır.

#### **Ölçme Modellerinin Test Edilmesi**

Araştırma kapsamında incelenen değişkenler üzerinde yol analizi gerçekleştirilmeden önce araştırmanın örtük değişkenlerini ölçen araçların faktör yapılarının doğrulanması amaçlanmıştır. Bu amaçla öncelikle öz duyarlık, sosyal bağlılık, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin ölçme modelleri test edilmiştir.

#### **Öz Duyarlık Ölçeğinin Ölçme Modeli**

Bu araştırmada öz duyarlık örtük değişkenine ilişkin verileri elde etmek amacıyla kullanılan Öz Duyarlık Ölçeğinin ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, tüm maddelerin t değerlerinin 4.98 ve 13.26 arasında değiştiğini ve .05 düzeyinde anlamlı ilişkiler sergilediğini göstermiştir. Bu modele ait uyum iyiliği indeksleri  $\chi^2(293, N = 495) = 1179.85, p < 0.01; \chi^2/sd = 4.02; RMSEA = 0.078; SRMR = 0.095; GFI = 0.84; AGFI = 0.81; CFI = 0.93; NNFI = 0.92$  olarak bulunmuştur. Öz duyarlık ölçme modelinin faktör yapısını test etmek amacıyla gerçekleştirilen ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Şekil 2’de sunulmuştur.



$\chi^2 = 1179.85$ ,  $sd = 293$ ,  $p = 0.00000$ ,  $RMSEA = 0.078$

Şekil 2. Öz Duyarlık Ölçeğinin Ölçme Modeli

Tablo 2.  
Öz Duyarlık Ölçeği Ölçek Maddelerinin Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları,  
t-değerleri ve Açıklayıcılık Varyansları

	$\lambda$	t	R <sup>2</sup>
1. Öz sevecenlik (OZDUY1)	0.58	7.76	0.33
Madde2	0.47		0.24
Madde6	0.62	8.40	0.39
Madde13	0.63	8.46	0.40
Madde17	0.63	8.47	0.40
Madde21	0.70	8.83	0.49
2. Öz yargılama (OZDUY2)	0.83	11.04	0.69
Madde4	0.55		0.30
Madde7	0.65	10.41	0.43
Madde15	0.72	10.97	0.51
Madde20	0.68	10.64	0.46
Madde26	0.67	10.54	0.45
3. Paylaşımların bilincinde Olma (OZDUY3)	0.36	4.59	0.13
Madde1	0.34		0.12
Madde8	0.38	4.98	0.15
Madde12	0.61	5.86	0.37
Madde22	0.76	5.77	0.57
4. İzolasyon (OZDUY4)	0.93	11.91	0.87
Madde5	0.56		0.31
Madde11	0.73	11.39	0.54
Madde19	0.63	10.39	0.39
Madde25	0.64	10.52	0.41
5. Bilinçlilik (OZDUY5)	0.64	9.17	0.41
Madde9	0.56		0.31
Madde14	0.54	8.68	0.29
Madde18	0.72	10.17	0.52
Madde23	0.67	9.89	0.45
6. Aşırı özdeşim (OZDUY6)	0.99	13.50	0.97
Madde3	0.60		0.36
Madde10	0.67	11.79	0.44
Madde16	0.70	12.25	0.49
Madde24	0.79	13.26	0.63

Modelin uyum indekslerinden SRMR görece yüksek, GFI ve AGFI ise görece düşüktür. Ancak SRMR'nin .10'a kadar kabul edilebilir olduğu (Kline, 2005) belirtilmektedir. GFI ve AGFI'nin ise örneklem büyüklüğüne bağlı olarak yanlış sonuçlar ürettiklerine dikkat çekilmektedir. GFI'nin serbestlik derecesi katılımcı sayısından büyük olduğunda, AGFI'nin da küçük örneklem ile çalışıldığında düşük sonuçlar alabildikleri belirtilmektedir (Bollen, 1990). Kısacası, GFI ve AGFI'nin her koşulda güvenilir değerler üretmedikleri ileri sürülmekte ve araştırma raporlarında yer verilmesine gerek görülmemektedir (Hu ve Bentler, 1998; Kline, 2005). Bu görüşler, öz duyarlık modelinin ikinci düzeyde doğrulandığını desteklemektedir.

Şekil 2 incelendiğinde modelde yer alan maddelerin standartlaştırılmış regresyon katsayılarının 0.34 ile 0.79 arasında değiştiği görülmektedir. Bu modele ait Lamda değerleri, t-değerleri ve açıklayıcılık varyansları ise Tablo 2 de sunulmuştur. Tablo 2 incelendiğinde, ölçme modelinde yer alan tüm regresyon katsayılarının .01 düzeyinde anlamlı olduğu gözlenmektedir. Madde ve faktörlerin açıkladıkları varyans değerlerine bakıldığında da en yüksek değer (.97) aşırı özdeşim alt faktörüne ait olduğu görülmektedir. Madde bazında açıklanan en yüksek varyans değeri madde 24'e (.79), en düşük değer ise madde 1'e (.34) aittir. Öz duyarlık ölçme modeline ait analiz bulguları, öz duyarlık örtük değişkeninin ikinci düzeyde doğrulandığını ve yapısal eşitlik modeli içerisinde yer alabilecek nitelikte olduğunu göstermektedir.

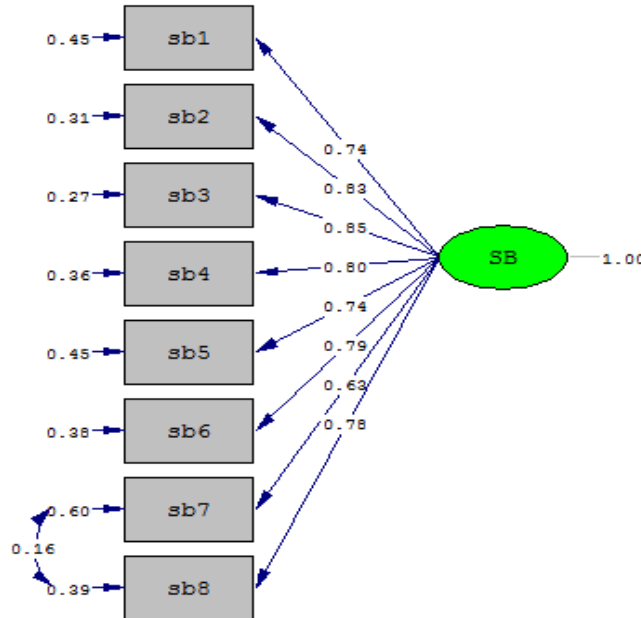
### **Sosyal Bağlılık Ölçeğinin Ölçme Modeli**

Bu araştırma kapsamında geliştirilen yapısal modelin örtük değişkenlerinden biri olan Sosyal Bağlılık Ölçeğinin ölçme modelini test etmek amacıyla birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır.

Analiz sonuçları incelendiğinde Sosyal Bağlılık Ölçeğinin maddelerine ait t değerlerinin 16.12 ile 22.98 arasında değiştiği ve .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Bu ölçme modeline ait uyum indeksleri  $\chi^2(20, N=495)=148.43, p<0.001; \chi^2/sd=7.4; RMSEA=0.114; SRMR=0.038; GFI=0.93; AGFI=0.87; CFI=0.98; NNFI=0.97$  olarak bulunmuştur. Ancak elde edilen uyum indekslerinden bazıları ( $\chi^2(20, N=495)=148.43, p < 0.001; \chi^2/sd = 7.4; RMSEA = 0.114, AGFI = 0.87$ ) düşük değerler üretmiştir. Bu nedenle analiz sonucunda önerilen

modifikasyon indeksleri incelenmiş ve modelde gerçekleştirilecek bir modifikasyon ile kabul edilebilir uyum değerlerine ulaşılabileceği belirlenmiştir.

Modifikasyon önerilerine göre madde 7 (Arkadaşlarımın kendi arasında bile kardeşlik/dostluk duygusu yoktur) ve madde 8 (Kendimi herhangi bir kişi ya da grubun parçası olarak hissetmiyorum) arasına hata kovaryansı eklendiğinde Ki-Kare değerinde 45.9'luk bir azalmanın gerçekleşeceği gözlenmiştir. Bu maddelerin içerikleri bakımından birbirine benzemesi nedeniyle ilişkili olabilecekleri düşünülmüştür. Buna bağlı olarak bu maddeler arasında önerilen modifikasyonlar gerçekleştirilmiş ve model yeniden test edilmiştir. Modele hata kovaryansı eklendikten sonra, modelin uyum değerleri üzerinde anlamlı bir değişiklik olduğu gözlenmiştir. Bu modele ait uyum indeksleri ise  $\chi^2(19, N = 495) = 95.11, p < 0.01; \chi^2/sd = 5.00; RMSEA = 0.090; SRMR = 0.031; GFI = 0.95; AGFI = 0.91; CFI = 0.99; NNFI = 0.98$ 'dir. Elde edilen bu uyum indeksleri model ile veri arasında iyi bir uyum olduğuna ve Sosyal Bağlılık ölçme modelinin birinci düzeyde doğrulandığına işaret etmektedir. Sosyal Bağlılık ölçme modelinin faktör yapısını test etmek amacıyla gerçekleştirilen birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi Şekil 3'te sunulmuştur.



$$\chi^2 = 95.11, sd = 19, p = 0.00000, RMSEA = 0.090$$

Şekil 3. Sosyal Bağlılık Ölçeğinin Ölçme Modeli



Sosyal Bağlılık Ölçeğinin ölçme modeli (Şekil 3) incelendiğinde göstergeler tarafından açıklanan varyans değerlerinin .74 ile .86 arasında değiştiği görülmektedir. Modele ilişkin Lamdax değerleri, t değerleri ve açıklayıcılık varyansları Tablo 3 de verilmiştir.

Tablo 3.  
Sosyal Bağlılık Ölçeği Ölçek Maddelerinin Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları, t-değerleri ve Açıklayıcılık Varyansları

	$\lambda$	t	R <sup>2</sup>
Madde1	0.74	18.79	0.55
Madde2	0.83	22.30	0.69
Madde3	0.85	23.24	0.73
Madde4	0.80	20.94	0.64
Madde5	0.74	18.77	0.55
Madde6	0.79	20.43	0.62
Madde7	0.63	15.10	0.40
Madde8	0.78	20.16	0.61

Ölçme modeline ait tüm regresyon katsayılarının .01 düzeyinde anlamlı olduğu tablo 2 den anlaşılmaktadır. Sonuç olarak yapılan modifikasyonlar ile birlikte sosyal bağlılık değişkenine ait sekiz göstergeden oluşan tek faktörlü yapının doğrulandığı ortaya konulmuştur.

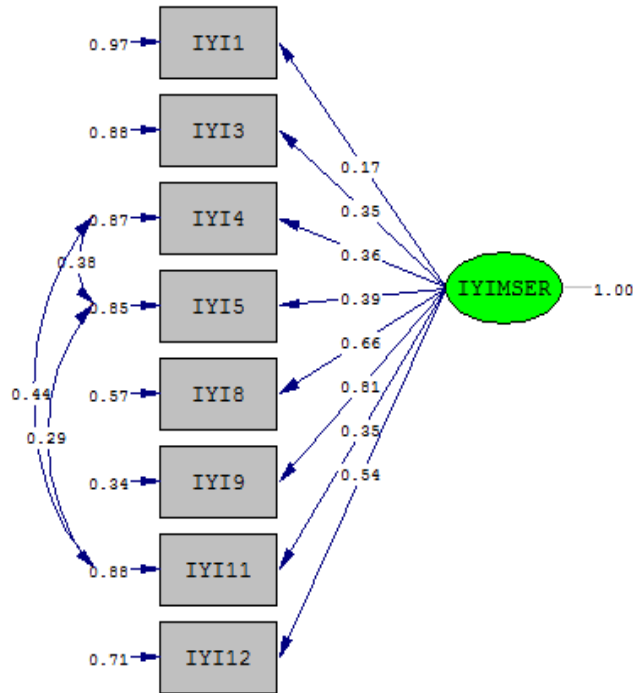
### Yaşam Yönelim Testinin Ölçme Modeli

BU araştırmada katılımcıların iyimserlik düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan Yaşam Yönelim estinin, yapısal eşitlik modeli için uygun bir yapıda olup olmadığını test etmek amacıyla birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. İyimserlik düzeyini ölçmede kullanılan Yaşam Yönelim Testinin 4 dolgu maddesi (madde 2, madde 6, madde 7 ve madde 10) analizlere dahil edilmemiş, analizler iyimserlik örtük değişkenini temsil eden 8 gösterge üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda ölçme modelinde yer alan göstergelere ait t değerlerinin 6.13 ile 14.05 arasında değiştiği ve bu değerlerin .05 düzeyinde anlamlı oldukları belirlenmiştir. Analizlere bağlı olarak ortaya çıkan uyum indeksleri ise  $\chi^2(20, N=495)=314.3, p<0.001; \chi^2/sd=15.71; RMSEA=0.173; SRMR=0.097; GFI=0.86;$

AGFI=0.75; CFI=0.79; NNFI=0.71'dir. Bu sonuçlar incelendiğinde, Yaşam Yönelim Testinin model uyum indekslerinden Ki-kare ve standartlaştırılmış Ki-kare değerleri ile diğer bazı uyum indekslerinin (RMSEA, GFI, AGFI, CFI ve NNFI) kabul edilebilir sınırlar içinde yer almadığı gözlenmiştir. Bu nedenle analizin sonucunda ortaya çıkan modifikasyon önerileri incelenmiş ve model üzerinde gerçekleştirilecek üç modifikasyon ile ölçme modeline ait uyum değerlerinin iyileştirilebileceği belirlenmiştir.

Modifikasyon önerilerine göre madde 4 (Her şeyi hep iyi tarafından alırım) ile madde 11 (Her türlü olayda iyi bir yan bulmaya çalışırım) arasına eklenecek hata kovaryansının Ki-Kare üzerinde 47.7'lik, madde 4 ve 5 (Geleceğim konusunda hep iyimserim) arasına eklenecek hata kovaryansının Ki-Kare üzerinde 49.3'lük, madde 5 ve madde 11 arasına eklenecek hata kovaryansının ise Ki-Kare üzerinde 52.5'lik bir azalmaya yol açacağı gözlenmiştir. Bu maddeler incelendiğinde içerik bakımından da birbirlerine benzer nitelikte oldukları görülmüştür. Bu doğrultuda, söz konusu maddeler arasına hata kovaryansları eklenerek ölçme modeli yeniden test edilmiştir.



$$x^2 = 71.70, sd=17, p=0.00000, RMSEA = 0.081$$

Şekil 4. Yaşam Yönelim Testinin Ölçme Modeli

Yaşam Yönelim Testi ölçme modeli üzerinde modifikasyon önerilerine bağlı düzenlemeler yapıldıktan sonra elde edilen uyum değerleri  $\chi^2(17, N=495)=71.70$ ,  $p<0.001$ ;  $\chi^2/sd=4.21$ ;  $RMSEA=0.081$ ;  $SRMR=0.062$ ;  $GFI=0.96$ ;  $AGFI=0.93$ ;  $CFI=0.95$ ;  $NNFI=0.92$ 'dir. Bu değerler incelendiğinde modelin bu hali ile kabul edilebilir bir uyuma sahip olduğu görülmektedir. Modelin hata kovaryansları eklenmesi ile birlikte ortaya çıkan son hali Şekil 4 de verilmiştir. Modele ait Lamda değerleri, t değerleri ve açıklayıcılık varyansları ise Tablo 4 de sunulmuştur.

Tablo 4.

Yaşam Yönelim Testinin Maddelerinin Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları, t-  
değerleri ve Açıklayıcılık Varyansları

	$\lambda$	t	R <sup>2</sup>
Madde1	0.17	3.28	0.02
Madde3	0.35	6.98	0.12
Madde4	0.36	7.31	0.13
Madde5	0.39	7.84	0.15
Madde8	0.66	13.99	0.43
Madde9	0.81	17.37	0.66
Madde11	0.35	6.94	0.12
Madde12	0.54	11.24	0.29

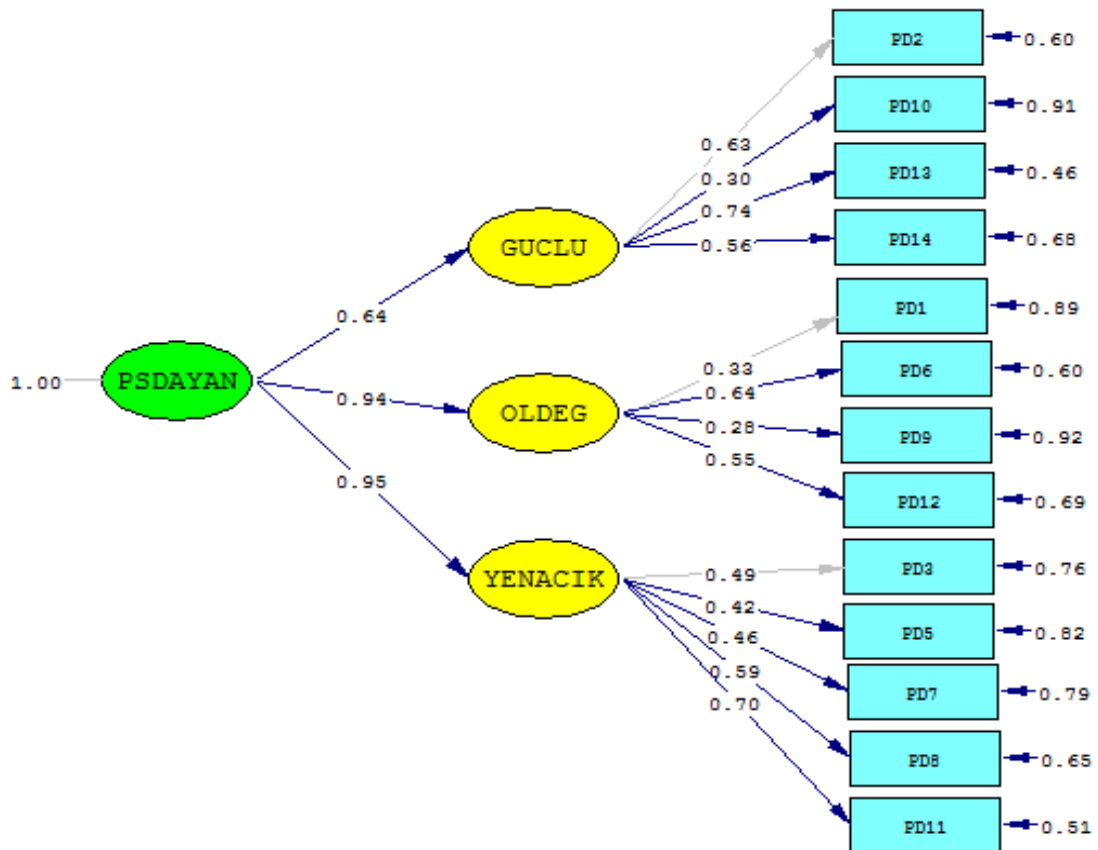
Şekil 4 ve Tablo 4 incelendiğinde ölçme modeline ait Lamda değerlerinin 0.17 ile 0.81 arasında değiştiği görülmektedir. Göstergeler tarafından açıklanan varyans değerleri ise 0.02 ile 0.66 arasında değişmektedir (Tablo 4). Modelde yer alan bütün regresyon katsayıları .01 düzeyinde anlamlıdır. Ölçme modeli üzerinde hata kovaryansları eklendikten sonra modelin uyum değerlerinin anlamlı ölçüde iyileştiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, üç hata kovaryansının eklendiği tek faktörlü ve sekiz göstergeli yapı, birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmıştır.

### Ego Dayanıklılık Ölçeğinin Ölçme Modeli

Bu araştırma kapsamında psikolojik dayanıklılık örtük değişkenini ölçmek amacıyla kullanılan Ego Dayanıklılık Ölçeği Türkçe'ye uyarlanırken birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve ölçeğin 13 göstergeye sahip üç boyutlu bir yapıya sahip olduğu doğrulanmıştır. Bu boyutlar toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine

yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma olarak adlandırılmıştır (Kararımak, 2007).

Bu araştırma kapsamında ise, Ego Dayanıklılık ölçme modeli ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Analiz, sonucunda ölçeğin alt boyutlarından “kendine yönelik olumlu değerlendirmeler” ve “yeniliklere açık olma” arasında doğrusallığa işaret eden bir uyarı ile karşılaşmıştır (PSI is not positive definite). Buna bağlı olarak “kendine yönelik olumlu değerlendirmeler” ve “yeniklere açık olma” alt ölçeklerinin hata varyansları eşitlenmiş ve ölçme modeli yeniden test edilmiştir. Bu işlemin sonucunda ise Ego Dayanıklılık Ölçeğinin üç boyutlu ve 13 göstergeli yapısının ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulandığı belirlenmiştir. Doğrulanan model şekil 5’te sunulmuştur.



$$x^2 = 142.64, sd=63, p=0.00000, RMSEA = 0.051$$

Şekil 5. Ego Dayanıklılık Ölçeğinin Ölçme Modeli

Analiz sonuçlarına göre, Ego Dayanıklılık Ölçeğinin maddelerine ait t değerlerinin 5.56 ile 10.32 arasında değiştiği ve .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Bu ölçme modeline ait uyum indeksleri  $\chi^2(64, N = 495) = 142.64$ ,  $p < 0.001$ ;  $\chi^2/sd = 2.26$ ;  $RMSEA = 0.051$ ;  $SRMR = 0.047$ ;  $GFI = 0.96$ ;  $AGFI = 0.94$ ;  $CFI = 0.96$ ;  $NNFI = 0.95$  olarak bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık örtük değişkenini temsil eden Ego Dayanıklılık Ölçeğine ait uyum indeksleri modelin doğrulandığını göstermektedir.

Şekil 5 incelendiğinde, Ego Dayanıklılık Ölçeğinin ölçme modeline ait maddelerin Lamdax değerlerinin 0.28 ile 0.74 arasında değiştiği görülmektedir. Faktörler bazında incelendiğinde ise en yüksek değer .95 ile yeniliklere açık olma alt boyutuna ait olduğu gözlenmektedir. Ego Dayanıklılık Ölçeğinin ölçme modeline ait regresyon kat sayıları, t değerleri ve açıklayıcılık varyansları ise Tablo 5 de sunulmuştur.

Tablo 5.

Ego Dayanıklılık Ölçeği Maddelerinin Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları, t-  
değerleri ve Açıklayıcılık Varyansları

	$\lambda$	t	R <sup>2</sup>
1. Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler	0.64	9.14	0.42
Madde2	0.63		0.42
Madde10	0.30	5.56	0.09
Madde13	0.74	10.32	0.54
Madde14	0.56	9.24	0.32
2. Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirmeler	0.94	6.10	0.89
Madde1	0.33		0.11
Madde6	0.64	5.95	0.40
Madde9	0.28	4.20	0.07
Madde12	0.55	5.77	0.31
3. Yeniliklere Açık Olma	0.95	9.51	0.91
Madde3	0.49		0.24
Madde5	0.42	6.91	0.18
Madde7	0.46	7.27	0.21
Madde8	0.59	8.47	0.35
Madde11	0.70	9.08	0.49

Tablo 5 incelendiğinde, modelde yer alan bütün regresyon katsayılarının .01 düzeyinde anlamlı olduğu ve göstergeler tarafından açıklanan varyans değerlerinin 0.07

ile 0.54 arasında değiştiği görülmektedir. Alt boyutlar tarafından açıklanan varyans değerlerinin ise sırasıyla 0.49, 0.89 ve 0.91 olduğu anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, bu araştırma kapsamında ego dayanıklılık leği  faktörlü ve 13 göstergeli bir yapı olarak ikinci düzey doğrulatory fakter analizi ile doğrulanmıştır.

### **Hipotetik Modele İlişkin Bulgular**

Bu araştırma kapsamında sosyal bağlılık, öz duyarlık, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler incelenmiş, bu değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamaya yönelik bir hipotetik model geliştirilmiştir. Şekil 1 de sunulan bu model LISREL analiz programı ile test edilmiştir. Önerilen modelde yer alan değişkenlerden z Duyarlık leğinin 26 maddeden oluşan altı boyutlu yapısı ikinci düzey doğrulatory fakter analizi ile doğrulanmıştır. Bu modelde, z Duyarlık leğinin her bir alt boyutundan alınan toplam puanlar birer gösterge olarak ele alınmış ve öz duyarlık örtük değişkeni 6 gösterge ile temsil edilmiştir.

Model çerçevesinde katılımcıların sosyal bağlılık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan Sosyal Bağlılık leği 8 maddeli ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin bu yapısı birinci düzey doğrulatory fakter analizi ile doğrulanmış ve 8 maddenin her biri bir gösterge kabul edilerek modele dahil edilmiştir. Benzer Şekilde iyimserlik örtük değişkeni için kullanılan Yaşam Yönelimi Testi de tek faktörlü bir yapıya sahiptir. 12 maddesi olan bu ölçeğin 4 maddesi dolgu maddesi olduğu için ölçek 8 maddeli ve tek faktörlü bir yapı olarak birinci düzey doğrulatory fakter analizi ile doğrulanmış olup, modelde 8 maddenin her biri birer gösterge olarak ele alınmıştır. Modelde bağımlı değişken olarak yer alan psikolojik dayanıklılık örtük değişkenini belirlemek amacıyla Ego Dayanıklılık leği kullanılmıştır. Bu araştırma kapsamında 13 maddeli ve üç boyutlu ego dayanıklılık leği ikinci düzey doğrulatory fakter analizi ile doğrulanmıştır. Bu araştırma kapsamında test edilen modelde Ego Dayanıklılık leğinin boyutlarından elde edilen toplam puanlar birer gösterge olarak kabul edilmiştir. Buna bağlı olarak ego dayanıklılık leği, modelde  gösterge ile temsil edilmiştir. Sonuç olarak, modeli oluşturan örtük değişkenlerden sosyal bağlılık 8, iyimserlik 8, öz duyarlık 6 ve psikolojik dayanıklılık 3 göstergeden oluşmaktadır. Böylece modelin tümü 25 gösterge içermektedir.

### Hipotetik modeldeki gözlenen değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler ve korelasyon analizleri

Hipotetik modeldeki gözlenen değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 6 da sunulmuştur.

Tablo 6.

#### Hipotetik Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
<b>Sosyal Bağlılık Ölçeği Ölçek Maddeleri</b>				
sb1	4.18	1.48	-.34	-1.00
sb2	4.23	1.57	-.48	-.93
sb3	4.33	1.54	-.59	-.77
sb4	4.60	1.57	-.90	-.37
sb5	4.36	1.68	-.67	-.85
sb6	4.72	1.57	-1.00	-.24
sb7	4.69	1.59	-1.00	-.06
sb8	4.48	1.71	-.83	-.66
<b>Öz Duyarlık Ölçeği Alt Ölçek Puanları</b>				
ozduy1 (özsevecenlik)	14.02	3.84	.42	.08
ozduy2 (özyargılama)	16.81	4.30	-.39	-.17
ozduy3 (paylaşılabilirlik)	11.10	2.95	.21	-.18
ozduy4 (izolasyon)	12.87	5.59	-.23	-.35
ozduy5 (bilinçlilik)	12.39	3.15	.13	-.35
ozduy6 (aşırıözdeşim)	12.90	3.90	-.24	-.58
<b>İyimserlik Ölçeği Ölçek Maddeleri</b>				
IY11	3.37	1.18	-.43	-.68
IY13	3.04	1.19	-.15	-.94
IY14	3.17	1.17	-.18	-.95
IY15	3.32	1.17	-.31	-.77
IY8	3.41	1.16	-.46	-.66
IY19	3.53	1.10	-.56	-.45
IY111	3.42	1.11	-.39	-.71
IY112	3.20	1.15	-.30	-.77
<b>Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Ölçek Puanları</b>				
PSDAY1 (Toparlanmaya yön. kiş. güçlü yön)	11.03	2.29	.11	-.22
PSDAY2 (Kendine yönelik ol. değerlendirildi)	11.04	2.03	.23	.19
PSDAY3 (Yeniliklere açık olma)	13.54	2.99	.11	.42

Tablo 6’da sosyal bağıllık ve iyimserlik örtük değişkenlerine ait ölçek maddeleri ile psikolojik dayanıklılık ve öz duyarlık örtük değişkenlerinin alt ölçek puanlarına ait betimleyici istatistikler yer almaktadır. Tablo 6 incelendiğinde modelde yer alan tüm göstergelere ait basıklık ve çarpıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. Gözlenen değişkenlere ait betimleyici istatistiklerin ardından örtük değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve örtük değişkenler arasındaki korelasyonlarla ilgili bulgular Tablo 7 de sunulmuştur.

Tablo 7.  
Hipotetik Modelin Örtük Değişkenlerine Ait Korelasyonlar

	Öz duyarlık	İyimserlik	Psk.dayanıklılık
Sosyal bağıllık	.33*	.31*	.27*
Öz duyarlık		.57*	.39*
İyimserlik			.32*

\*p<.05 \*\*p<.01

Tablo 7’ya göre tüm örtük değişkenlere ait korelasyon katsayıları .05 düzeyinde anlamlıdır. Değişkenler arasındaki en yüksek ilişki öz duyarlık ile iyimserlik arasında iken, en düşük ilişki sosyal bağıllık ile psikolojik dayanıklılık arasındadır. Modelde yer alan gözlenen değişkenler arasındaki ilişkiler de incelenmiş, korelasyon analizlerine ilişkin bilgiler ise Tablo 8 de verilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde, iyimserlik ölçeğinin ve sosyal bağıllık ölçeğinin tüm maddelerinin psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarından toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler (PSDAY1) ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler (PSDAY2) ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu gözlenmiştir. Ayrıca sosyal bağıllık ölçeğinin maddelerinden bazıları (sb1, sb2 ve sb3) ile iyimserlik ölçeğinin maddelerinden bazılarının (IYI5 ve IYI9) yeniliklere açık olma alt boyutu (PSDAY3) ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, öz sevecenliğin (Özduy1), psikolojik dayanıklılığın alt boyutları ile ilişkili olmadığı ve öz yargılamanın (Özduy2) kendine yönelik olumlu değerlendirmeler (PSDAY2) ile ilişkili olmadığı; buna karşın öz duyarlık ölçeğinin diğer tüm alt boyutlarının (Özduy3, Özduy4, Özduy5 ve Özduy6) ise psikolojik dayanıklılığın tüm alt boyutları ile ilişkili olduğu gözlenmiştir.



Tablo 8.  
Hipotetik Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
sb1	.63**	.66**	.53**	.52**	.53**	.42**	.52**	.27**	.24**	.18**	.32**	.20**	.27**	-.01	.19**	.14**	.21**	.24**	.25**	.12**	.17**	.29**	.30**	.13**
sb2	-	.73**	.63**	.60**	.59**	.49**	.63**	.19**	.22**	.13**	.27**	.16**	.21**	.02	.11*	.15**	.17**	.23**	.24**	.13**	.16**	.23**	.28**	.10**
sb3		-	.67**	.59**	.66**	.48**	.61**	.23**	.30**	.10*	.35**	.21**	.30**	.06	.09*	.18**	.15**	.24**	.26**	.14**	.23**	.25**	.24**	.12**
sb4			-	.56**	.63**	.53**	.61**	.16**	.17**	.10*	.24**	.14**	.18**	-.01	.04	.14**	.15**	.14**	.19**	.16**	.14**	.17**	.22**	.08
sb5				-	.61**	.45**	.59**	.12**	.26**	.08	.26**	.06	.21**	.03	.08	.14**	.14**	.22**	.22**	.12**	.15**	.21**	.24**	.08
sb6					-	.60**	.62**	.15**	.24**	.05	.27**	.09*	.23**	.02	.11*	.16**	.15**	.22**	.26**	.10*	.23**	.21**	.14**	.08
sb7						-	.64**	.09*	.13**	.04	.15**	.03	.11**	-.01	.09*	.15**	.20**	.20**	.25**	.12**	.22**	.13**	.20**	.02
sb8							-	.14**	.21**	.08	.24**	.08	.20**	-.03	.10*	.11*	.10*	.20**	.21**	.08	.18**	.20**	.24**	.07
Özduy1								-	.36**	.50**	.32**	.61**	.37**	.08	.20**	.37**	.32**	.28**	.33**	.33**	.27**	.05	.06	.04
Özduy2									-	.12**	.63**	.28**	.62**	.13**	.19**	.29**	.24**	.28**	.31**	.29**	.22**	.11*	.06	.12**
Özduy3										-	.10*	.44**	.13**	-.01	.13**	.21**	.17**	.15**	.14**	.30**	.12**	.26**	.24**	.12**
Özduy4											-	.32**	.70**	.08	.26**	.28**	.24**	.31**	.33**	.27**	.23**	.23**	.23**	.13**
Özduy5												-	.48**	.06	.19**	.33**	.22**	.19**	.30**	.31**	.19**	.19**	.17**	.09*
Özduy6													-	.10*	.22**	.27**	.22**	.30**	.35**	.29**	.21**	.25**	.16**	.17**
İY1														-	-.07	.30**	.17**	.06	.13**	.24**	.08	.24**	.22**	.09*
İY3															-	.07	.13**	.22**	.28**	.11*	.18**	-.14**	.11*	.11*
İY4																-	.51**	.18**	.26**	.55**	.27**	.43**	.26**	.21**
İY5																	-	.26**	.28**	.42**	.20**	.25**	.10*	.04
İY8																		-	.52**	.16**	.36**	.21**	.18**	.12**
İY9																			-	.29**	.42**	.32**	.15**	.08
İY11																				-	.17**	.49**	.26**	.23**
İY12																					-	-.41**	.17**	.14**
PSDAY1																						-	.42**	.35**
PSDAY2																							-	.45**
PSDAY3																								-

\*P<.05, \*\*P<.01,

sb = Sosyal Bağlılık, Özduy = Öz Duyarlık, İYİ = İyimserlik, PSDAY = Psikolojik Dayanıklılık

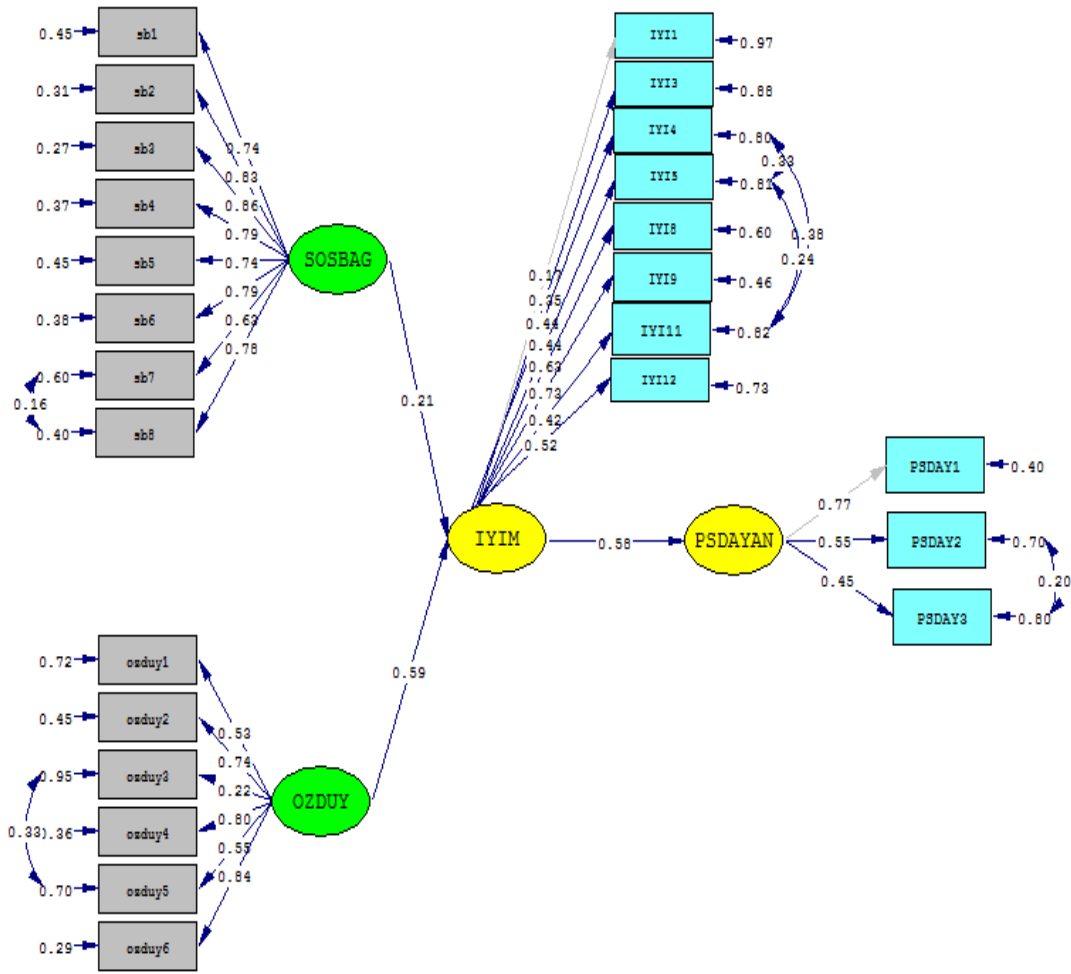


### **Hipotetik Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular**

Önerilen model en çok olabilirlik kestirim yöntemi ile test edilmiş, bu süreçte kovaryans matrisinden yararlanılmıştır. Hipotetik modeli test etmeden önce, sosyal bağlılık, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık örtük değişkenlerine, ölçme modellerinin doğrulanması sürecinde eklenmiş olan hata kovaryansları modele eklenmiştir. Daha sonra model test edilmiştir. Öncelikle yol analizindeki tüm yolların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t-testi ile incelenmiş, daha sonra da tüm modelin veriyle uyumunu değerlendirmek amacıyla iyilik uyum indekslerinden faydalanılmıştır.

Modeldeki örtük değişkenler arasındaki yol analizlerini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen analiz sonucunda  $\chi^2(266, N=495)=1101$ ;  $\chi^2/sd=4.13$ ; RMSEA=0.080; SRMR=0.076; GFI=0.85; AGFI=0.82; CFI=0.94; NNFI=0.93 olarak bulunmuştur. Analizler sonucunda önerilen modifikasyon indeksleri incelendiğinde ise Öz Duyarlık Ölçeğinin “paylaşımların bilincinde olma” (özduy3) ve “bilinçlilik” (özduy5) alt boyutları arasına eklenecek hata kovaryansının ki-kare değeri üzerinde 73.8 değerinde bir azalmaya yol açabileceği gözlenmiştir. Bunun üzerine, içerik bakımından benzeşen özduy3 ve özduy5’in arasına hata kovaryansı eklenmiş ve model yeniden test edilmiştir.

Özduy3 ve özduy5 arasına eklenen hata varyansının ardından ulaşılan ve Şekil 6 da sunulan yapısal eşitlik modeline ait uyum iyiliği indeksleri  $\chi^2(265, N=495)=929.89$ ;  $\chi^2/sd=3.50$ ; RMSEA=0.071; SRMR=0.074; GFI=0.87; AGFI=0.84; CFI=0.95; NNFI=0.94 olarak bulunmuştur. Modele ait bu uyum indeksleri incelendiğinde, modelin doğrulandığı gözlenmektedir. Bu bulgular, model ile veri arasında bir uyumun bulunduğunu göstermektedir. Ulaşılan bulgulara bağlı yol analizi Şekil 6 da sunulmuştur.



$$\chi^2 = 929.89, sd=265, p=0.00000, RMSEA = 0.071$$

Şekil 6. Psikolojik Dayanıklılığı Açıklamaya Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli

Şekil 6 da sunulan modelin ilk bölümünde yer alan sosyal bağlılık ve iyimserlik arasındaki yol katsayısı ile öz duyarlık ve iyimserlik arasındaki yol katsayısının anlamlı olduğu bulunmuştur. Analizlerin sonuçlarına göre sosyal bağlılık ile iyimserlik arasındaki regresyon katsayısı .21 iken, öz duyarlık ve iyimserlik arasındaki regresyon katsayısı .59'dur. Modelin ikinci bölümünde iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki regresyon katsayısının .58 olduğu ve .01 düzeyinde anlamlılık sergilediği görülmektedir.

Modelde yer alan göstergelere ait standartlaştırılmış regresyon katsayıları, t-değerleri ve açıklayıcılık varyansları aşağıda sunulmuştur (Tablo 9). Tablo 9 da yer alan tüm yol katsayılarının .01 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9.  
Hipotetik modelin standartlaştırılmış regresyon kasayıları, t-değerleri ve açıklayıcılık varyansları

	$\lambda$	t	R <sup>2</sup>
sb1	0.74	18.94	0.55
sb2	0.83	22.25	0.69
sb3	0.86	23.39	0.73
sb4	0.79	20.80	0.63
sb5	0.74	18.79	0.55
sb6	0.79	20.46	0.62
sb7	0.63	15.07	0.40
sb8	0.78	20.07	0.60
ozduy1 (özsevecenlik)	0.53	11.84	0.28
ozduy2 (özyargılama)	0.74	18.16	0.55
ozduy3 (paylaşımların bilincinde olma)	0.22	4.57	0.04
ozduy4 (izolasyon)	0.80	20.19	0.64
ozduy5 (bilinçlilik)	0.55	12.45	0.30
ozduy6 (aşırı özdeşim)	0.84	21.85	0.71
IYI1	0.17		0.03
IYI3	0.35	3.18	0.12
IYI4	0.44	3.30	0.20
IYI5	0.44	3.30	0.19
IYI8	0.63	3.43	0.40
IYI9	0.73	3.46	0.54
IYI11	0.42	3.27	0.18
IYI12	0.52	3.37	0.27
PSDAY1	0.77		0.60
PSDAY2	0.55	6.92	0.30
PSDAY3	0.45	6.20	0.20

Tablo 9 incelendiğinde sosyal bağlılık örtük değişkenine ait göstergelerin açıkladıkları varyans değerlerinin .40 ile .73 arasında değiştiği, iyimserlik örtük değişkenine ait göstergelerin açıkladıkları varyans değerlerinin ise .03 ile .54 arasında değiştiği gözlenmektedir. Modelde alt ölçek puanları gösterge olarak kabul edilen öz duyarlılık ve psikolojik dayanıklılık örtük değişkenleri incelendiğinde, öz duyarlılığın alt boyutlarına ait açıklanan varyans değerlerinin .04 ile .71 arasında değiştiği, psikolojik dayanıklılığın alt boyutları tarafından açıklanan varyans değerlerinin ise .20 ile .60 arasında değiştiği gözlenmiştir.

Modelin uyum iyiliği indekslerinin yanı sıra model hakkında bilgi veren bir başka kaynak da yaprak diagramıdır. Modele ait yaprak grafiği görünüş itibari ile normal dağılım grafiğine ne kadar benzerse model o kadar iyi bir uyuma sahip demektir (Şimşek, 2007). Şekil 7 de araştırma kapsamında geliştirilen ve test edilen modele ait

yaprak grafiği yer almaktadır. Bu grafik incelendiğinde önerilen modelin kabul edilebilir bir uyuma sahip olduğu söylenilebilir.

- 6 1
- 5 1
- 4 53
- 3 66655433100
- 2 998765554444332111100
- 1 988888877666554433332222111111100000
- 0 9999888888887776666666555554444444333333222211111000000000000000000000+19
0 1111122222222333333344444445555556666778888889999
1 00001112223444445555555567777888899999
2 00011123334455566677788899
3 12333445567789
4 01234778
5 02689
6 00
7 1
8 5
9
10 68

Şekil 7. Modeldeki Standart Hatalara İlişkin Yaprak Grafiği

Modelde açıklanan toplam varyans değerleri incelendiğinde ise sosyal bağlılık ve öz duyarlılığın iyimserlik değişkeninde açıkladıkları varyansın 0.50, iyimserliğin psikolojik dayanıklılık değişkeninde açıkladığı varyansın ise 0.34 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sosyal bağlılık ve öz duyarlık değişkeninin iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılık değişkeninde açıkladıkları varyansın 0.17 olduğu bulunmuştur.

### Doğrudan Etkilere İlişkin Bulgular

Yol analizi çalışmalarında modelin verilere uyum sağladığı ortaya konulduğunda model tarafından belirlenen yol katsayılarının rapor edilmesi gerekmektedir. Yol katsayılarının etki büyüklüğü yorumlanırken .10'dan küçük değerlerin küçük etkilere, .30 civarındaki değerlerin orta büyüklükteki etkilere ve .50 ve üzerindeki değerlerin yüksek düzeydeki etkilere işaret ettiği belirtilmektedir (Kline, 2005). Buna bağlı olarak bu araştırma kapsamında yer alan değişkenler arasındaki doğrudan etkiler incelenmiştir.

Araştırma kapsamında test edilen yapısal modelde öz duyarlık ile iyimserlik arasındaki t değeri .01 düzeyinde anlamlıdır. Öz duyarlık iyimserliği .59 düzeyinde yordamakta, öz duyarlılığın artması iyimserliği de arttırmaktadır. Yordayıcılık katsayısı (.59) incelendiğinde öz duyarlılığın iyimserlik üzerinde geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu söylenilebilir.

Sosyal bağıllık ile iyimserlik arasındaki t değeri .01 düzeyinde anlamlıdır. Bu modelde sosyal bağıllık iyimserlik üzerinde .21 düzeyinde yordayıcılığa sahiptir. Bu değer orta düzeye yakın bir etki büyüklüğü içermektedir. Bu çerçevede sosyal bağıllık arttıkça iyimserliğin de arttığını söylemek mümkündür.

İyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki t değeri .01 düzeyinde anlamlıdır. İyimserlik psikolojik dayanıklılığı .58 düzeyinde yordamaktadır. Bu yordayıcılık katsayısı iyimserliğin psikolojik dayanıklılık üzerinde geniş etki büyüklüğüne sahip olduğuna işaret etmektedir. Buna göre iyimserlik arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığını söylemek mümkündür.

### **Dolaylı Etkilere İlişkin Bulgular**

Örtük değişkenler arasındaki dolaylı ilişkiler incelendiğinde tüm ilişkilerin anlamlı ve beklenen yönde olduğu gözlenmektedir. Modelde öz duyarlık değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu ve iyimserliğin öz duyarlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ortaya konulmuştur. Bu ilişkide dolaylı etkiyi belirleyen standardize edilmiş yol katsayısı .34 olup, .05 düzeyinde anlamlıdır. Buna göre öz duyarlık arttıkça iyimserlik, iyimserlik arttıkça psikolojik dayanıklılık artmaktadır. Öz duyarlık gibi sosyal bağıllığın iyimserlik üzerindeki etkisi de anlamlıdır. İyimserliğin sosyal bağıllık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve bu ilişkiyi belirleyen yol katsayısının .12 olduğu ortaya konulmuştur ( $p < .05$ ). Bu bulgular sosyal bağıllık arttıkça iyimserliğin, iyimserlik arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığını göstermektedir.

Model bir bütün olarak incelendiğinde öz duyarlık değişkeninin hem iyimserlik üzerindeki doğrudan etkisi hem de psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisi bakımından sosyal bağıllık değişkenine göre daha geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu gözlenmektedir. Bir başka ifade ile öz duyarlılığın modeldeki en güçlü yordayıcı değişken olduğu söylenilebilir. Bununla birlikte sosyal bağıllık değişkeninin de hem iyimserlik üzerindeki doğrudan etkisi hem de psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisi bakımından anlamlı değerlere sahip olduğu, ancak sosyal bağıllığın doğrudan ve dolaylı ilişkilerdeki etki büyüklüğünün düşük düzeyde bulunduğu belirlenmiştir. Modelde iyimserlik değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlıdır. Bu ilişkide iyimserliğin psikolojik dayanıklılık üzerinde geniş etki büyüklüğüne sahip olduğunu söylemek mümkündür.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### Tartışma

Bu bölümde, düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri içeren hipotetik modele ilişkin bulgular, literatürde yer alan yayınlar çerçevesinde tartışılmıştır.

Psikolojik dayanıklılık, hem biyolojik hem de psikososyal açıdan normal gelişimi tehdit altında olan bireylerin, uyuma yönelik bir gelişme göstermelerini kolaylaştırdığı için önemli bir özelliktir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin ruh sağlığını zedeleyebilecek nitelikteki olumsuz koşullara maruz kalmalarına rağmen dengelerini koruyabilmelerini ve bu süreçten belli bir olgunluk kazanarak çıkabilmelerini içermektedir. Ancak koruyucu faktörler olmaksızın psikolojik dayanıklılıktan söz edebilmek mümkün değildir. Koruyucu faktörler, riskli koşullar ile ruh sağlığı arasındaki etkileşimde dengeleyici bir role sahip olan olumlu nitelikteki kişisel, ailesel ve sosyal özelliklerdir. Bu olumlu özellikler, koşullar ne kadar zor olursa olsun bireylerin sağlıklı seçimler yaparak bu zorlukların üstesinden başarıyla gelmelerinde etkili olmaktadır. Bir başka ifade ile risk içeren ortamlarda psikolojik dayanıklılık, koruyucu faktörlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Savaş, şiddet, yoksulluk gibi normal gelişim açısından risk oluşturan ortamlarda koruyucu faktörler yok ise, bu ortamlarda yaşamak zorunda olan bireylerde olumsuz psikolojik örüntülerin ortaya çıkması kaçınılmaz bir hal almaktadır.

Bireylerin normal gelişimlerini tehdit eden riskli koşullardan biri de düşük gelirdir. Düşük gelire sahip ebeveynlerin çocukları, birçok olanaktan mahrum büyüdükleri için risk altındaki bireyler grubunda yer almaktadır. Ancak, düşük gelire sahip oldukları için yaşamları zorluklar ile dolu olan bireylerden bir bölümünün, psikolojik dayanıklılık sergileyerek kendileri ve dünya ile barışık bir yaşam biçimi oluşturabilmeleri, olumsuz koşulların normal gelişimi sekteye uğratma riskini azaltmaya yönelik önlemlerin mümkün olabileceği konusunda ümit vermektedir. Bu nedenle, bu çalışmada düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkili olan faktörleri belirleyerek, bu bireylere ve benzer

şekilde düşük gelir grubunda büyümeye devam eden başka bireylere sunulacak yardım hizmetlerine katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

Bu araştırmada önerilen hipotetik modelde yer verilen, psikolojik dayanıklılık ile ilişkili değişkenler, ilgili yayınlar incelenerek belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yayınların birçoğunda, dayanıklı bireylerin yüksek düzeyde moral bozan yaşantılar ile karşı karşıya kaldıklarında, olumsuz duygularının organizmalarına egemen olmasını engelleyebildikleri, sosyal destek kaynaklarına kolayca ulaşabildikleri ve gelecek yönelimli oldukları için etkili bir başa çıkma biçimi sergiledikleri vurgulanmıştır. Dayanıklı bireylerin başa çıkılması zor olan koşullarda, olumsuz duygular ile bilenmek yerine uyuma yönelik davranışlar içine girebilmelerinin bakış açıları ile ilişkili olduğunu düşünülmüştür. Sonuç olarak ilgili yayınlarda, olayların iyi tarafını görmeyi içeren iyimserliğin, dayanıklı bireylerin en temel özelliklerinden biri olduğu anlaşılmış ve bu araştırmada iyimserlik aracı değişken olarak ele alınmıştır.

Psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde en önemli role sahip kişilik özelliklerinden biri olan iyimserliğin ortaya çıkmasında etkili olan öncül değişkenlerin belirlenmesinin, olumsuz koşullarda yaşamını sürdürmek zorunda olan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik çalışmalara katkı sağlayacağı düşünüldükçe iyimserliği yordayan değişkenler araştırılmıştır. Ancak yapılan taramalarda, iyimserliğin öncüllerini belirlemeye yönelik çalışmalara rastlanılmamıştır. Buna karşın, sınırlı sayıda da olsa, iyimserliğin sosyal ağ, okul ve aile ortamı ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalara ulaşılmıştır. Bu çerçevede, bireylerin bebeklik yıllarından bu yana aile ve aile dışındaki kimseler ile geliştirdikleri sosyal ilişkilerinin niteliğine bağlı olarak şekillenen sosyal bağlılık duygusunun, iyimserliği etkileyen bir faktör olabileceği düşünülmüştür. Öte yandan, iyimser bireylerin, en kötü durumlarda bile olumlu olan faktörleri seçerek kendi kendilerini yatıştırabilmeleri kendilerine yönelik bir duyarlık örneği olarak görülmüştür. Bu nedenle, iyimserliği ortaya çıkaran faktörlerden birinin de öz duyarlık olabileceğine yönelik bir çıkarımda bulunulmuştur. Bu çıkarımı destekleyen araştırma bulgularına da ulaşılması sonucunda, sosyal bağlılık, öz duyarlık, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri ortaya koymaya yönelik hipotetik model test edilmiştir.

Bu araştırma kapsamında, sosyal bağlılık-iyimserlik, öz duyarlık-iyimserlik ve iyimserlik-psikolojik dayanıklılık arasındaki doğrudan ilişkiler ile sosyal bağlılık-psikolojik dayanıklılık ve öz duyarlık-psikolojik dayanıklılık arasındaki dolaylı ilişkileri içeren hipotetik model genel uyum indekslerine dayalı olarak doğrulanmıştır. Bu



modelin doğrulanmasına ve modelde yer alan doğrudan ve dolaylı ilişkilerin anlamlı olmasına ilişkin bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

### **Doğrudan Etkilere İlişkin Tartışma**

Modeldeki en güçlü doğrudan etki öz duyarlık ve iyimserlik değişkenleri arasında gözlenmiştir. Bu araştırmada iyimserlikle olumlu yönde ilişkili olduğu bulunan öz duyarlılığın, iyimserliği yordayan bir faktör olduğu ortaya konulmuştur ( $\beta=.59$ ). Bu bulgu kimi araştırmacıların (Neff, Rude vd., 2007; Neff ve Vonk, 2009) bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Öz duyarlık, bireylerin olumsuz deneyimlerinden ötürü kendilerini cezalandırmak, başkalarından soyutlanmak ve acılarını abartmak yerine, insan olmanın doğal bir sonucu olarak çeşitli olumsuz yaşantılar ile karşı karşıya gelebileceklerinin bilincinde olmayı içermektedir. Öz duyarlık sahibi bireylere göre, her insan, yaşamda kaçınılmaz olarak olumsuz yaşantılar ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu nedenle öz duyarlık, bireyleri sahip oldukları yetersizlikler, başarısızlıklar ya da yıpratıcı koşullardan ötürü kendi değerlerine yönelik indirgeyici bir bakış açısından uzaklaştırmaktadır. Bu yönü ile öz duyarlık, bireylere, diğer insanların da kendileri ile ortak bir kadere sahip olduğunu hatırlatmakta ve kendini diğer insanlar kadar değerli görmenin önündeki engelleri kaldırmaktadır. Sonuç olarak öz duyarlılığın, bireylerin kendilerini değerli görmelerinin, elde ettikleri başarılarla, güce ya da yüksek yaşam ölçütlerine bağlı olmadığı anlayışına dayanması (Neff, 2003), öz duyarlılığı yüksek olan bireylerin iyimserlik düzeylerinin yükselmesine yol açmış olabilir.

Her birey istemediği bir deneyim ile karşı karşıya kaldığında olumsuz duygular yaşamaktadır. Olumsuz duyguların şiddeti arttıkça bireylerin geleceğe yönelik olumlu beklentileri azalmakta ise de, bu durum öz duyarlık düzeyleri farklı olan bireylerifarklı biçimlerde etkilemektedir. Çünkü öz duyarlık, olumsuz deneyimlerden etkilenen bireylerin nörolojik süreçlerini olumlu yönde düzenleyebilmektedir. Örneğin, insanoğlu bir saldırı ile karşılaştığında, nöronların beyni uyardığı ve beynin organizmayı zarar görmekten korumaya yönelik bir çaba sergilediği belirtilmektedir. Ancak bu süreçte beynin duygusal tepkiler üretmekte, mantıksal tepkiler üretmekten daha hızlı davrandığına dikkat çekilmektedir. Beynin ürettiği duygusal tepkilerin ise çoğunlukla kaygı, endişe, suçlama, red etme gibi kaotik duygular olduğu ileri sürülmektedir. Öz duyarlılığın, beynin saldırılar karşısında ürettiği olumsuz duyguları azaltma ya da dengede tutma gibi bir işlevi olması (Gilbert, 2009), öz duyarlılığı yüksek olan

bireylerin olumsuz duygularını yatıştırılmalarına, dolayısıyla karamsarlıktan uzaklaşarak iyimserliğe yönelmelerine neden olabilmektedir.

Öz duyarlık düzeyleri yüksek olan bireylerin acılarını anlamlandırırken başvurdukları yüklem stilleri de onların iyimser bir bakış açısı sergilemelerine yol açmış olabilir. Çünkü iyimserliğin temellerinin, bireylerin olayların nedenlerini açıklama biçimlerinin algılarını ve davranışlarını da biçimlendirdiğini ileri süren yüklem stilleri kuramına dayanıldığı belirtilmektedir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Öz duyarlık düzeyleri yüksek olan bireylerin, moral bozucu ve yıpratıcı deneyimlerini kendi yetersizliklerine yüklemek yerine, insan olmanın doğal bir sonucu olarak görmeleri (Neff, 2003), zorlanmalar karşısında karamsarlık yerine iyimser bir bakış açısının oluşmasına yol açmış olabilir.

Sözel ve zihinsel süreçlerinde, olumsuz anılarını ve kendilerini yıpratıcı yaşam koşullarını sürekli olarak tekrarlayan bireylerin, bir süre sonra kendilerini haksızlığa uğramış, zavallı kimseler olarak görmeleri kaçınılmazdır. Nitekim, kendilerini bu şekilde gören bireylerin, derin bir üzüntü ve depresif belirtiler sergiledikleri belirtilmektedir (Watkins, 2008). Bireyler, geçmişte karşılaştıkları olumsuz anılarını tekrarladıkça, o anda yapamadıkları ya da söyleyemedikleri şeyler yüzünden kendi kendilerine kızma, öfkelenme ya da pişmanlık duyma gibi stres verici duyguların esiri olabilmektedirler. Dahası, bu durumdaki bireyler, saplantılı ve faydasız bir biçimde geçmiş olumsuz deneyimleri ile meşgul olmaya devam etmektedirler. Öte yandan öz duyarlık, olumsuz anıların zihinde bir kısır döngü içinde tekrar edilmesi (ruminasyon) ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur (Neff ve Vonk, 2009; Raes, 2010). Öz duyarlık, bireyleri böylesi bir duruma düşmekten koruyarak, içinde buldukları koşullar içinde işlevsel davranışlar sergilemeye yönlendirmektedir. Öz duyarlılığın acıları tekrarlayarak abartmak, geçmişe saplanmak ve kendini yargılamak gibi davranışları engellemesi, bireylerin iyimser bir bakış açısı geliştirmelerine neden olmuş olabilir.

Modelde yer alan ve iyimserliği yordayan bir diğer faktör de sosyal bağlılıktır ( $\beta=.21$ ). Bu araştırmada, sosyal bağlılığın, iyimserlik ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bireyler için en temel ihtiyaçlardan biri, diğer bireyler ile sevgi ve saygı görebildikleri anlamlı ilişkilere sahip olabilmektir. Anlamlı sosyal ilişkiler, aidiyet duygusunu güçlendirdiği için (Adler, 1956; Baumeister ve Leary, 1995), bireylerin sahip oldukları koşullar ne olursa olsun, içinde buldukları ortamı güvenilir olarak algılamalarını kolaylaştırabilir. Çünkü bireyler bir sıkıntı ile karşılaştıklarında morallerini düzeltmek için öncelikle kendilerine en yakın hissettikleri

kimselerin desteğine ihtiyaç duymaktadır. Bu bağlamda, sosyal bağlılık bireylerin ihtiyaç duyduklarında, sosyal desteğe ulaşabilmelerini kolaylaştırdığı için, iyimserliği besleyen önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilebilir.

Sosyal bağlılık, bireylerin birlikte iyi vakit geçirdikleri ve birbirlerini destekledikleri samimi ilişkiler ağına dayanmaktadır. Sosyal bağlılık duygusu güçlü olan kimselerin, sosyal yaşamdaki rollerini yerine getirme, başkaları ile ilişkili olmaya istekli olma ve yüksek düzeyde sorumluluk alma eğilimi sergilediklerine dikkat çekilmektedir (Frank vd., 2006'dan Akt., Struble, 2010). Görüldüğü gibi, sosyal bağlılığın, bireylerin kendilerini, çevrelerinde işleyen sosyal hayatın bir parçası olarak görmelerini sağladığı anlaşılmaktadır. Sosyal bağlılık düzeyi yüksek olan bireyler, üstlendikleri sosyal rolleri sayesinde, kendilerine amaçlar belirlemekte ve bu amaçlara yönelik etkinlikler sergilemektedir. Kısaca, sosyal bağlılık duygusu, bireylerin sosyal sorumlulukları aracılığı ile geleceğe yönelik planlar yapmalarını ve bu planlarının gerçekleşmesine yönelik olumlu beklentiler içinde olmalarını sağlayabilir.

Bireylerin sosyal ilişkiler içinde onaylandıklarını görmeleri onların benlik kavramları üzerinde de etkili olmaktadır. Sosyal ilişkilerinde beğenilen, sevilen ve kabul gören bireylerin kendileri ile ilgili yüksek düzeyde olumlu duygular geliştirdikleri belirtilmektedir (Adler, 1956). Sosyal bağlılık duygusunun, bireylerin olumlu bir benlik kavramı geliştirmelerine katkıda bulunması, iyimser bakış açısı geliştirmelerini olumlu yönde etkiliyor olabilir.

Kendisini yalnız ve sosyal yaşamdan kopuk hisseden bireylerin kendilerine, başkalarına ve dünyaya karşı öfke duyma olasılıkları yüksektir. Bu türden olan bireyler, kendilerini ifade edebilecekleri ve gerektiğinde destek bulabilecekleri kaynaklardan yoksun oldukları için hem kendileri hem de başkaları için zarar verici nitelikte davranışlar sergileyebilirler (Adler, 1956). Sosyal bir varlık olan insanın en önemli arzularından birinin anlaşılma olması, bireyleri, her koşulda, yadırganmayacakları ve saygınlık görebilecekleri kimselerle ilişkide bulunmaya yöneltmektedir (Kohut, 1971'den Akt., Geist, 2008). Adler (1956)'e göre sahip olduğu koşullar nedeniyle küçümseneceklerinden endişe duyan bireylerin, kendilerini değersiz hissetme ve karamsarlığa kapılma olasılıkları yüksektir. Buna karşın, sosyal bağlılık duygusu yüksek olan bireylerin, her ne yaşamış olurlarsa olsunlar, çevrelerinde kendilerine değer veren en az bir kişi bulabiliyor olabilmeleri iyimser düşünceler geliştirmelerine yol açıyor olabilir.

Bilim ve teknolojide yaşanan hızlı değişimlere paralel olarak geleneksel yapının değişmesi ile birlikte, bireylerin yaşam biçimlerinin de değiştiği görülmektedir. Toplumsal yaşam içinde gittikçe artan güvenlik kaygıları ve bireyler arasındaki statü farkları gibi nedenler sosyal ilişkilerin azalmasına yol açmaktadır. Ülkemiz de dahil olmak üzere dünyanın her yerinde akrabalık ve komşuluk ilişkilerinin neredeyse yok olduğu, yardımlaşma gibi insanları birbirine bağlayan sosyal değerlerin ise azaldığı dikkat çekmektedir. Bu durum bireylerin birbirlerine yabancılaşmasına ve birliktelik duygusunun azalmasına yol açmaktadır. Bu atmosfer içinde bireylerin, güvenilir arkadaşlık ve akrabalık bağlarına duyduğu gereksinim giderek artmaktadır. Bu gereksinimini karşılamayı başarabilen bireylerin, sahip olduğu sosyal bağlılık duygusu, olumlu duyguların pekişmesine ve iyimserliğin gelişmesine olanak yaratan bir faktör olarak görülebilir.

İyimser bireylerin güçlükler ile başa çıkarken diğer bireylerden farklı olarak, daha az düzeyde olumsuz duygu durum ve daha yüksek düzeyde uyuma yönelik davranışlar sergiledikleri belirtilmektedir. Buna bağlı olarak da, iyimserliğin, zor koşulların yarattığı stresin psikolojik işlevsellik üzerindeki olumsuz etkilerini azalttığı ileri sürülmektedir (Seegerstrom vd., 1998). Bu araştırma kapsamında iyimserliğin psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde ilişkili olduğunun ortaya konulması, bu görüşleri destekler niteliktedir. Bu çalışmada iyimserlik psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde yordayan güçlü bir faktör olarak bulunmuştur ( $\beta=.53$ ). Bu bulgu, olumsuz koşullar altındaki bireylerin, iyimserlik düzeyleri arttıkça, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığına ilişkin öngörüğü doğrulamaktadır. Ayrıca bu bulgu, önceden yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular ile de tutarlılık göstermektedir (Riulli vd., 2002; Heiman, 2002; Tusaie vd., 2007; Kararımak, 2007; Lee vd., 2007; Terzi, 2008; Waugh vd., 2008).

İyimserlik, bireylerin değişmeyen bir şekilde, koşullar ne olursa olsun, geleceğe dair olumlu beklentiler geliştirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Gillham ve Reivich, 2004). İyimserler, olayların olumsuz bir şekilde sonuçlanmayacağını düşündükleri için, zor koşullar ile mücadele ederken, yılgınlık sergilemek yerine, daha iyi sonuçlara ulaşmak için çabalamayı sürdürmektedirler. Çabalamayı sürdürürken de hem kendi yeterliliklerini kullanarak hem de kendileri dışındaki kaynaklara başvurarak (Magaletta ve Oliver, 1999), kendilerini zorlayan koşullarla mücadele etme ve amaçlarına ulaşma yollarını araştırmaktadırlar (Heigel, 2007). İyimserlik düzeyleri yüksek olan bireylerin, zor koşullarda dahi amaçlarına ulaşmaya yönelik bir çaba içinde olması, onların

psikolojik açıdan dengeli davranışlar sergileyerek psikolojik dayanıklılıklarını korumalarına yol açmış olabilir.

İyimserler, olumlu bilgiyi seçme eğilimleri nedeniyle, içinde buldukları koşullarda çözüm ile ilişkili olmayan ya da çözümü engelleyen faktörleri görmezden gelmektedirler. Bu nedenle iyimser bireylerin, olayların barındırdığı olumlu niteliklere, bilgilere ya da ipuçlarına odaklanmaları daha kolaydır (Matlin ve Gawron, 1979). Bir başka ifade ile iyimser bireyler, her zaman bardağın dolu tarafını görme eğilimi sergilemektedir. Her ne kadar psikanalitik yaklaşım çerçevesinde, bardağın dolu tarafını görmenin bir tür savunma mekanizması olduğu belirtilse de, bu savunma mekanizmasının, yerinde ve dozunda kullanıldığı takdirde bireyleri acıdan uzaklaştırdığı ve uyuma yönelik davranmaya ittiği ileri sürülmektedir. Buna bağlı olarak iyimserlerin, genel olarak kendilerini kaygı, endişe ve acı gibi olumsuz duygulardan koruma eğiliminde olmaları ve bu eğilimleri nedeniyle de zor koşullar altındaki diğer kimselere göre daha uyumlu tepkiler üretebilmelerinin, psikolojik sağlamlıklarını korumada kolaylaştırıcı bir işlevi olabilir.

İyimserlik de öz duyarlık gibi, bireylerin algı ve değerlendirme süreçlerini etkileyen bir faktör olarak görülmektedir. İyimser bireylerin, deneyimleri ile ilgili açıklamalarında ağırlıklı olarak olumlu yorumlara yer verdikleri ileri sürülmektedir (Isaacowitz, 2005). Olayları değerlendirirken kullandıkları bu açıklama biçimlerinin iyimserleri olayları abartarak moral bozukluğu yaşamaktan alıkoymasını ve kendi kendilerine umut aşlamalarını kolaylaştırması psikolojik dayanıklılıklarını olumlu yönde etkiliyor olabilir.

İyimserlerin sahip oldukları olumlu bakış açılarının, onları sosyal çevrelerinde çekici kılan bir özellik olduğu ileri sürülmektedir (Brisette vd., 2002). Bilindiği gibi, sosyal ilişkilerde bireyler, yanlarında hoşça vakit geçirebildikleri kimseler ile daha yakın ilişkiler kurmaya yönelmektedirler. İyimserler de, sosyal ilişkilerde anlayışlı, kendileri ile barışık, olayları büyütmeden kaçınan ve ortamı yatıştırmayı bilen kimseler olarak algılandıkları için başkaları tarafından sevilen kimselerdir. Bu nedenle iyimserlerin sosyal çevrelerinin oldukça geniş olduğu ve sosyal ilişkilerinde sağladıkları doyum sayesinde, kendilerini güvende hissettikleri söylenebilir. İnsanoğlunun sosyal bir varlık olduğu düşünüldüğünde, samimi ilişkilere sahip iyimserlerin, ihtiyaç duydukları her an, sosyal çevrelerinden destek alarak zorluklarla baş edebilmelerinin psikolojik dayanıklılıklarını geliştirdiği düşünülebilir.

### **Dolaylı Etkilere İlişkin Tartışma**

Bu araştırma kapsamında önerilen ve doğrulanan modelde, doğrudan etkilerin yanı sıra dolaylı etkilere de ilişkin anlamlı bulgular elde edilmiştir. Modelde yer alan örtük değişkenler arasındaki ilişkiler, anlamlı ve beklenen yöndedir. Öz duyarlılığın, psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır. Buna göre, iyimserlik, öz duyarlık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir ( $\beta = .34$ ,  $p < .05$ ). Bireylerin öz duyarlık düzeyleri yükseldikçe iyimserlik düzeyleri yükselmekte, iyimserlik düzeyleri yükseldikçe de, psikolojik dayanıklılık düzeyleri yükselmektedir.

Gerek ülkemizde gerekse yurt dışında yapılan araştırmalara (Carver ve Scheier, 1990; Scheier ve Carver, 1992; Scheier vd., 1994; Brissette vd., 2002; Kararımak, 2007; Terzi, 2008) benzer bir biçimde bu araştırmada da, iyimserliğin risk altındaki bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren, işlevsel ve dengeli kimseler olabilmelerinde etkili olan bir koruyucu faktör olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, olumsuz koşullar altındaki her bireyin kaçınılmaz olarak işlevsel olmayan davranışlara ve dengesi bozuk bir ruhsal yapıya bürüneceğini ileri süren geleneksel görüşleri çürütmektedir.

Bu araştırmada, öz duyarlık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki pozitif yönlü dolaylı ilişki, yüksek düzeyde öz duyarlılığın geleceğe yönelik olumlu beklentileri, bir başka deyişle iyimserliği arttırması ile ilişkili görünmektedir. Bu bağlamda yüksek düzeyde öz duyarlılığın, iyimser bakış açısını tetikleyerek bireylerin zorluklar karşısında yılgınlık göstermesini engellediği söylenebilir. Öz duyarlık, bireylerin kendilerini sahip oldukları koşulların ötesinde, bir birey olarak değerli görmelerini sağladığı için yüksek düzeyde öz duyarlık sahibi bireylerin, kendilerini olumsuz koşulların yarattığı risklerden koruma eğilimi sergileyebileceği akla gelmektedir. Bireylerin olumsuz durumlar karşısında kendilerini koruyabilmeleri, kendi güçlerine olan inançlarının artmasını sağlayabileceği gibi, geleceğe yönelik olarak da iyimser bir bakış açısı geliştirmelerini etkileyebilmektedir. Öz duyarlık düzeyi yüksek olan bireylerin iyimser bir bakış açısı ile zorluklar karşısında direnç göstermeleri kolaylaşabilmektedir.

Bireylerin acılarını azaltmaya yönelik kendi kendilerine yardım etmelerini içeren bir özellik olan öz duyarlık onları, kendine acıma ya da narsizim gibi nevrotik eğilimlerden alıkoyabilmektedir. Öz duyarlık, bireylerin, olumsuz deneyimlere sahip başka bireylere karşı sergiledikleri hoşgörü ve yatıştırıcı faaliyetleri kendileri için de sergileyebilmelerini kolaylaştırabilmektedir (Neff, 2003). Bir başka ifade ile, öz duyarlık düzeyi yüksek olan bireyler, olumsuz deneyimlerinin acısını hafifletmek için,

gerek sahip oldukları becerileri kullanarak, gerekse başka destek kaynaklarından faydalanarak kendi kendilerine yardım edebilmektedirler. Öz duyarlık düzeyi yüksek olan bireylerin, yaralarını iyileştirmeye yönelik eylemlerini sürdürmeye teşvik eden şey ise iyimserliktir. Öz duyarlık, olumsuz koşullar altındaki bireylerin psikolojik dengelerini yitirmemek için elinden gelen çabayı sergilemelerini sağlarken, iyimserlik de, bu bireylerin çabalamaktan vazgeçmelerini engelleyerek psikolojik dayanıklılığın güçlenmesine katkıda bulunmaktadır.

Öz duyarlılığın bireylerin zorluklar karşısında iyimser bir bakış açısı geliştirebilmelerini kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olmasının kuşkusuz çeşitli nedenleri vardır. Öz duyarlık sahibi bireyler, olumlu ve olumsuz tüm deneyimlerini kişisel bir mesele olarak değerlendirmek yerine, geçmişten beri süregelen insana özgü bir geleneğin parçası olarak görmektedirler. Bu bakış açısı, öz duyarlık sahibi bireylerin olumsuz deneyimlerin kendilerinden önce de var olduğunu düşünmelerine yol açmaktadır. Bu nedenle öz duyarlık düzeyi yüksek olan bireyler, acılarında yalnız olmadıklarının bilincindedirler. Yeryüzünde kendileriyle benzer ya da daha büyük sorunları olan bireylerin bulunduğunu bilen öz duyarlık düzeyi yüksek bireyler, acılarını abartmaktan kaçınmaktadırlar Neff (2008). Acıların abartılması, olumsuz deneyimleri yansız bir biçimde değerlendirmeyi engelleyen bir durumdur. Abartılı yakınmalara eğilim göstermeyen öz duyarlık sahibi bireyler, olumsuz deneyimlerine karamsarlıktan uzak bir bakış açısı ile yaklaşabilmektedirler. Bu çerçevede, öz duyarlık ile birlikte baskın hale gelen olumlu düşüncelerin, bireyleri risk faktörlerinin taşıdığı olası tehlikelerden koruyan önemli faktörler olduğunu söylemek mümkündür.

İyimser bireylerin algısal süreçlerinde, olayların iyi taraflarını seçerek, bu yönler odaklanma eğilimi yer almaktadır. Öz duyarlılığın, olumsuz deneyimlerin sonucunda ortaya çıkan acı, endişe, kaygı, pişmanlık, öfke gibi duyguların şiddetini azalttığı için bireylere olaylardaki olumlu yönleri görme olanağı sağladığı düşünülmektedir. Bilindiği gibi, davranışlar, duyguların ve düşüncelerin etkisinde şekillenirler. Bu çerçevede, öz duyarlılığın, olumsuz duyguları sakinleştirerek bilişsel düzeyde olumlu bilgiye odaklanma eğilimini tetiklemesi sonucunda, bireylerin sorunları ile başa çıkmaya yönelik eylemlere yöneldiği söylenebilir.

Daha önce de ifade edildiği gibi iyimserliğin, bireylerin deneyimlerini açıklama biçimlerine bağlı olarak gelişen bir özellik olduğu belirtilmektedir. İyimser bireyler, olumsuz deneyimlerini tamamen kendi yetersizlikleri ya da başarısızlıkları ile açıklamak yerine, kendileri dışındaki faktörlerin olaylar üzerindeki rollerini de hesaba

katmaktadır. Buna karşın kötümserlerin, her koşulda kendilerini suçladıkları, kendi yeterliliklerini küçümsedikleri ve bu nedenle de olumlu sonuç elde etme konusunda kendilerine hiç şans vermedikleri belirtilmektedir. Öz duyarlık düzeyi yüksek olan bireyler, olumsuz deneyimleri yüzünden kendilerini acımasızca eleştirmek yerine, bu deneyimlerinin kendileriyle ve kendileri dışındaki faktörlerle ilgili nedenlerini akılcı bir şekilde ayırd edebilmektedirler. Bu çerçevede öz duyarlık düzeyi yüksek olan bireylerin, karşılaştıkları güçlükleri iyimser açıklama stili ile değerlendirdikleri için daha az düzeyde stres yaşadıkları ve uyuma yönelik davranışlar sergiledikleri ileri sürülebilir.

Sonuç olarak, öz duyarlılığın, stres verici koşullar karşısında duyguları, davranışları ve düşünceleri düzenlemeye yardımcı olan bir oto kontrol mekanizmasının harekete geçmesinde etkili olduğu söylenebilir. Buna göre öz duyarlık, bireyleri tehdit eden koşullar karşısında öncelikle, olumsuz duyguların yatışmasını sağlamaktadır. Olumsuz duyguların kontrol edilmesi ile birlikte bireylerin karşılaştıkları güçlükleri dengeli ve bilinçli bir biçimde değerlendirerek, işlevsel çözüm yollarına başvurdukları anlaşılmaktadır. Bu süreçte, hem olumsuz duyguların organizmaya egemen olmasının önü kesildiği, hem de işlevsel davranışlara isteklilik arttığı için, bireylerin gelecekle ilgili iyimser beklentilere eğilim gösterdiklerini söylemek mümkündür.

Bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını iyimserlik aracılığı ile etkileyebilecek olan bir diğer değişken ise sosyal bağlılıktır. Nitekim, bu araştırmada, sosyal bağlılık değişkeninin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisinde, iyimserliğin anlamlı bir rolü olduğu ortaya konulmuştur ( $\beta = .12, p < .05$ ). Bir diğer ifade ile, sosyal bağlılığı yüksek olan bireylerin iyimserlik düzeyi yükselmekte, iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin de psikolojik dayanıklılık düzeyleri yükselmektedir.

Sosyal bağlılık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki bu dolaylı ilişkiyi, bireylerin aidiyet ihtiyaçlarının karşılanması ile açıklamak mümkündür. Bir gruba aidiyet duygusu geliştiren bireylerin, başkaları tarafından önemsendiklerini hissetmeleri, aidiyet ihtiyaçlarını karşılayarak başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurabilmeleri, bu ilişkiler ağı içinde, kendilerine anlayış ve ilgi gösteren kimselerin bulunması onlara cesaret vermektedir (Lee ve Robbins, 1995). Sosyal çevrelerindeki böylesi anlamlı ilişkiler sayesinde, gerektiğinde güvendikleri kimselerin desteğini alabilmeleri onları karamsarlıktan alıkoyarak, uyuma yönelik örüntüler geliştirmelerini kolaylaşabilmektedir.



Öte yandan sosyal bağlılık duygusu, bireylerin sosyal çevrelerine karşı sorumluluk duygusu kazanmalarında da etkili bir role sahiptir (Frank vd., 2006'dan Akt., Struble, 2010). Sosyal sorumluluk duygusu, bireylerin, kendilerine bir zarar geldiği takdirde başkalarının da bundan etkilenebileceğine ilişkin bir algı geliştirmelerine yol açmaktadır (Kohut, 1976'dan Akt. Geist, 2008). Buna bağlı olarak, sosyal sorumluluk duygusu gelişmiş kimselerin, olumsuz koşulların hem kendileri hem de başkaları için ümit kırıcı bir hale dönüşmesini engellemeye güdülediği düşünülebilir. Gündelik yaşamda, “güçlü olmalıyım ki aileme ve çocuklarıma destek olabileyim” şeklinde örnekleri de gözlenebilen sosyal sorumluluk duygusu, bireylerin, zorluklar karşısında iyimser düşünerek, kendileri ve çevrelerindeki kimseler için moral verici faaliyetlere yönelmesini kolaylaştırabilir. Bu bağlamda sosyal bağlılık düzeyi yüksek bireylerin sorumluluk duygusu taşımaları nedeniyle karamsarlığa sürüklenmekten kaçındığı ve bunun da psikolojik dayanıklılığın güçlenmesine katkıda bulunduğu düşünülebilir.

Bireylerin yakın ilişkide buldukları kimselerden algıladıkları samimiyet ve güven duygusuna dayanan sosyal bağlılığın, toplumsal sisteme güvenme ile de ilişkili olabileceği akla gelmektedir. Sosyal bağlılık duygusu yüksek olan bireyler, toplumsal sistemin herkesin haklarını korumaya yönelik bir hiyerarşi içinde işlediğine inanmaktadırlar. Bu bireylere göre, toplumdaki yasal ve geleneksel yapı, ihtiyacı olan her birey için bir güvence oluşturmaktadır. Sosyal bağlılık düzeyi yüksek olan bireylerin bu düşünceleri, toplumsal kurumların ya da toplum içinde önemli konulardaki kimselerin gerektiğinde kendilerine de yardım edebileceğine yönelik bir algı geliştirmelerine yol açabilmektedir (Struble, 2010). Sosyal bağlılık duygusu en geniş anlamda, bireylerin içinde yaşadığı toplumsal kurumlara güven duymalarını ve toplumsal sistemin olanaklarına ulaşmaya yönelik bir çaba sergilemelerini içerdiği için, bireyleri gelecekle ilgili kaygılardan ve karamsarlıktan koruyan bir yapı olarak görülebilir. Bu nedenle olumsuz koşullardaki bireylerde gözlenen sosyal bağlılığın, iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılığı güçlendirebileceğini söylemek mümkündür.

Bu araştırmada test edilen modelin iki bağımsız değişkeni olan öz duyarlık ve sosyal bağlılığın, beklenildiği gibi psikolojik dayanıklılık üzerinde dolaylı etkilere sahip olduğu ortaya konulmuştur. Dolaylı etkiler genel olarak değerlendirildiğinde, öz duyarlık ve sosyal bağlılığın öncelikle iyimserliği, iyimserlik aracılığı ile de psikolojik dayanıklılığı yordadığı anlaşılmaktadır. Öz duyarlık sahibi bireyler, herhangi bir başarı

ölçütünü (akademik başarı, mesleki başarı, evlilik ve aile içi ilişkilerde başarı v.b.) karşılama da kendilerini değerli buldukları için karamsar bakış açısına kapılmadan işlevsel davranışlara yönelim gösterebilmektedirler. Bu özellikleri sayesinde olumsuz koşullar altında iken yıkıcı duygu ve düşüncelerin kendilerini engellemesini önleyerek, uyumlu bireyler olarak yaşamlarını sürdürmeye yönelik çabalara yönelebilmektedirler. Sosyal bağlılık düzeyi yüksek bireyler de sahip oldukları sosyal ilişkiler ağının ve toplumsal yapı içindeki hiyerarşinin gerektiğinde kendileri için bir sosyal destek kaynağına dönüşebileceğine yönelik güven duygularına bağlı olarak iyimser bir bakış açısı geliştirmektedirler. Sonuç olarak bireylerin öz duyarlık ve sosyal bağlılık düzeylerinin yüksek olması, bireylerin olumsuz duygularını yatıştırma ve güçlüklerle baş etmelerini kolaylaştırdığı için, psikolojik dayanıklılıklarını arttırıyor olabilir. Katılımcıları, düşük gelire ilişkili risk grubundaki bireyler olan bu çalışmada elde edilen bulguların, olumsuz deneyimlere sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin açıklanmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

### Sonuç

Bu çalışmada, düşük gelirli ailelerden gelen, aileleri en az dört kişiden oluşan ve ebeveynleri en fazla lise mezunu olan üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık, öz duyarlık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri içeren bir model önerilmiş, bu modeli test etmek için yapısal eşitlik analizinden faydalanarak örtük değişkenler arasındaki yordayıcılık ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada önerilen model test edilmeden önce ise, ölçme modellerinin test edilmesine yönelik analizler gerçekleştirilmiştir. Aşağıda bu analizlerin sonuçlarından söz edilmektedir.

- Bu çalışma kapsamında geliştirilen hipotetik modelde örtük değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve örtük değişkenlerin göstergeleri de analizlere dahil edilmiştir. Yapısal eşitlik analizleri sonucunda, önerilen hipotetik modelde yer verilen tüm yol katsayılarına ait t değerlerinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Modelin test edilmesi sonucunda elde edilen uyum indeksleri ise;  $\chi^2(265, N=495)=929.89$ ;  $\chi^2/sd=3.50$ ; RMSEA=0.071; SRMR=0.074; GFI=0.87; AGFI=0.84; CFI=0.95; NNFI=0.94'tür. Bu uyum indeksleri modelin doğrulandığını, model ile veri arasında bir uyum olduğunu göstermektedir.

- Modelde, sosyal bağıllık ve iyimserlik arasındaki doğrudan etkiye ilişkin yol katsayısı .21 olup, anlamlıdır. Buna göre, sosyal bağıllığın yükselmesi, iyimserliğin de yükselmesini yordamaktadır.
- Modelde, öz duyarlık ve iyimserlik arasındaki doğrudan etkiyi ortaya koyan yol katsayısı .59 olup, anlamlıdır. Yüksek düzeyde bir ilişkiye işaret eden bu katsayı, öz duyarlılığın yükselmesinin iyimserlikteki yükselmeyi yordadığını göstermektedir.
- Modelde, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki doğrudan etkiye ilişkin yol katsayısı ise .58 olup, anlamlıdır. Bu bulgu, iyimserlik düzeyi yükseldikçe psikolojik dayanıklılığın da yükseldiğini ortaya koymaktadır.
- Modeldeki değişkenler arasında doğrudan etkilerin yanında dolaylı etkiler de bulunmaktadır. Örtük değişkenler arasındaki dolaylı ilişkiler olumlu yönde ve anlamlıdır. Buna göre, iyimserlik değişkeni, öz duyarlık ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. (Dolaylı etki için standardize edilmiş yol katsayısı .35,  $p < .05$ ). Bir başka ifade ile öz duyarlık yükseldikçe iyimserlik yükselmekte, iyimserlik yükseldikçe de psikolojik dayanıklılık artmaktadır. Modeldeki bir diğer dolaylı etki de sosyal bağıllık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide gözlenmektedir. Yapılan analizler sonucunda, iyimserliğin sosyal bağıllık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Dolaylı etki için standardize edilmiş yol katsayısı .12,  $p < .05$ ). Bu bulguya göre, sosyal bağıllık düzeyi yükseldikçe iyimserlik düzeyi yükselmekte, iyimserlik düzeyi yükseldikçe de psikolojik dayanıklılık artmaktadır.

Sonuç olarak bu araştırmada, düşük gelirli ailelerden gelen, aileleri en az dört kişisen oluşan ve ebeveynleri en fazla lise mezunu olan üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin sosyal bağıllık ve öz duyarlılığın psikolojik dayanıklılık ile olan ilişkisine aracılık ettiği ortaya konulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, sosyal bağıllık ve öz duyarlık düzeylerinin yükselmesi iyimserliği arttırmakta, iyimserlikteki artış da

psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir. Bir başka ifade ile, sosyal bağlılık, öz duyarlık ve iyimserlik, düşük gelir grubundaki bireylerin psikolojik dayanıklılık sergilemesini sağlayan koruyucu faktörlerdendir.

### Öneriler

Bu araştırmada elde edilen bulgulara dayanarak psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanındaki betimsel ve uygulama amaçlı çalışmalara yönelik şu önerilerde bulunmak mümkündür:

- Bu araştırmada kişisel koruyucu faktörlerden sosyal bağlılık, öz duyarlık ve iyimserliğin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi incelenmiştir. Düşük gelirli ailelerden gelen bireylerin uyumlu bir yaşam sürdürebilmelerini kolaylaştıran başka kişisel koruyucu faktörleri belirlemeye yönelik araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- Bu araştırmada incelenen koruyucu faktörler kişisel nitelikteki koruyucu faktörlerdendir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, düşük gelirli ailelerden gelen bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren kişisel koruyucu faktörlerin yanı sıra sosyal ve ailesel koruyucu faktörler de incelenebilir.
- Bu araştırmada ebeveynlerinin gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencileri risk grubundaki bireyler olarak kabul edilmiştir. Araştırma kapsamında geliştirilen model, farklı risk grubundaki bireyler üzerinde de test edilebilir.
- Bu araştırmada düşük gelirli ailerlerden gelen üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemek amacıyla yapısal eşitlik modeli analizlerinden faydalanılmıştır. Başka araştırmalarda düşük gelirli ailelerden gelen bireylerle derinlemesine görüşmeler yapılarak sahip oldukları kişisel, sosyal ve ailesel koruyucu faktörler ortaya koyulabilir.
- Düşük gelirli ailelerden gelen çocuk ve ergenlere yönelik psikolojik danışma uygulamalarında psikolojik dayanıklılığı güçlendirmek için öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmalara yer verilebilir.

- Düşük gelirli ailelerden gelen çocukların toplumsal yaşama uyumlu bireyler olarak katılabilmelerinde yetişkinlerin rollerine dikkat çekmek amacıyla risk faktörleri ve koruyucu faktörler konusunda öğretmen adaylarına, psikolojik danışman adaylarına, öğretmenlere, okul psikolojik danışmanlarına, okul yöneticilerine ve ailelere yönelik seminer ve konferanslar düzenlenebilir.
- Okullar, akademisyenler, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları ile birlikte düşük gelirli ailelerden gelen çocukların psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmeye yönelik projeler geliştirilebilir. Bu projelerde öz duyarlılık, iyimserlik ve sosyal bağlılık duygusunu geliştirmeye yönelik çalışmalar yürütülebilir.

**EKLER**

EK A- EGO DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ.....	104
EK B- SOSYAL BAĞLILIK ÖLÇEĞİ.....	105
EK C- ÖZ DUYARLIK ÖLÇEĞİ.....	106
EK D- YAŞAM YÖNELİM TESTİ.....	107
EK E- KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	108
EK F- ANADOLU ÜNİVERSİTESİ UYGULAMA İZİNİ ONAY BELGESİ.....	110

## EK A- EGO DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİNDEN SEÇİLMİŞ MADDELER

### Açıklama:

Değerli katılımcı, bu ölçek size yönelik bazı ifadeler içermektedir. Bu ifadelerin sizi ne derecede yansıttığını, her bir ifadenin karşısında yer alan sütunlardan birinin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak belirtiniz. Araştırmanın sonuçlarının bilimselliği için lütfen tüm maddeleri içtenlikle yanıtlayınız.

	Hiçbir durumda uymaz	Bazı durumlarda uyar	Genellikle uyar	Her zaman uyar
	(1)	(2)	(3)	(4)
1. Arkadaşlarıma karşı cömertimdir.	( )	( )	( )	( )
2. Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )
5. Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )
7. Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )
10. Harekete geçmeden önce genellikle etraflıca düşünürüm.	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )
13. Kendimi rahatlıkla oldukça “güçlü” kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.	( )	( )	( )	( )
14. Birine kızdığımda, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.	( )	( )	( )	( )

## EK B- SOSYAL BAĞLILIK ÖLÇEĞİNDEN SEÇİLMİŞ MADDELER

### Açıklama:

Değerli katılımcı, bu ölçeğin amacı, çevrenizdeki kişilerle ve gruplarla kurduğunuz sosyal ilişkilerden duyduğunuz memnuniyet düzeyinizi belirlemektir. Bu ölçekte yer alan ifadelerin sizi ne derecede yansıttığını, her bir ifadenin karşısında yer alan sütunlardan birinin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak belirtiniz. Araştırmanın sonuçlarının bilimselliği için lütfen tüm maddeleri içtenlikle yanıtlayınız.

	Tamamen Katılıyorum ←			→ Kesinlikle Katılmıyorum		
	1	2	3	4	5	6
1. ....	( )	( )	( )	( )	( )	( )
2. Tanıdık insanlarla birlikteken bile, kendimi onlara ait hissetmiyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )	( )	( )
5. Kendimi herhangi biriyle ilişkili hissetmiyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6. ....	( )	( )	( )	( )	( )	( )
7. Arkadaşlarımın kendi arasında bile, kardeşlik/dostluk duygusu yoktur.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8. ....	( )	( )	( )	( )	( )	( )



## EK C- ÖZ DUYARLIK ÖLÇEĞİNDEN SEÇİLMİŞ MADDELER

### Açıklama:

Değerli katılımcı, Bu ölçek, başarısızlık, yetersizlik, hata ya da bunlara benzer olumsuz deneyimleriniz karşısında kendinize yönelik tutumunuzu belirlemeyi amaçlamaktadır. Lütfen ölçekte yer alan her bir ifadeyi, moralinizi bozan olumsuz deneyimleriniz yüzünden kendinize nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırınız. Bu ölçekte yer alan ifadeleri ne sıklıkta yaşadığınızı, her bir ifadenin karşısında yer alan sütunlardan birinin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak belirtiniz. Araştırmanın sonuçlarının bilimselliği için lütfen tüm maddeleri içtenlikle yanıtlayınız.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	( )	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )	( )
6. Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	( )	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )	( )
9. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	( )	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )	( )
15. Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )	( )
20. Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takırım.	( )	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )	( )
26. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine sabırlı ve hoşgörülü değilimdir	( )	( )	( )	( )	( )

## EK D- YAŞAM YÖNELİM TESTİNDEN SEÇİLMİŞ MADDELER

### Açıklama:

Değerli katılımcı, bu ölçek geleceğe yönelik beklentilerle ilgili düşünceleri içeren maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı, genel olarak geleceğinizle ilgili planlarınızın gerçekleşip gerçekleşmeyeceği hakkında nasıl bir bakış açısına sahip olduğunuzu belirlemektir. Bu ölçekte yer alan ifadelerin sizi ne derecede yansıttığını, her bir ifadenin karşısında yer alan sütunlardan birinin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak belirtiniz. Araştırmanın sonuçlarının bilimselliği için lütfen tüm maddeleri içtenlikle yanıtlayınız.

	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1. Ne olacağının önceden kestirilemediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim.	( )	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )	( )
3. Bir işimin ters gitme olasılığı varsa mutlaka ters gider.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Her şeyi hep iyi tarafından alırım.	( )	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )	( )
8. İşlerin istediğim gibi yürüyeceğini nerdeyse hiç beklemem.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Hiçbir şey benim istediğim yönde gelişmez.	( )	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )	( )
12. Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam.	( )	( )	( )	( )	( )

## EK E- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

### Değerli katılımcı,

Bu veri toplama aracı, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda Prof. Dr. Gürhan Can danışmanlığında yürütülmekte olan bir doktora tez çalışmasının verilerini toplamak amacıyla uygulanmaktadır. Sizden istenen beş bölümden oluşan bu bilgi toplama aracındaki açıklamaları ve ölçek maddelerini dikkatlice okuyarak sizi en iyi yansıtan yanıtları vermenizdir. Lütfen kendi görüş ve düşüncelerinizi içten ve samimi bir şekilde, olduğu gibi yansıtmaya özen gösteriniz. Bizim ilgimiz sadece içten ve samimi yanıtlarınız olduğundan kimliğinizle ilgili bir bilgi vermeyiniz.

Bu çalışmaya sunduğunuz değerli katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

Arş. Gör. Bircan ERGÜN BAŞAK  
Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı  
bebasak@anadolu.edu.tr

### 1. Bölüm:

1. Bölümünüz: .....

2. Sınıfınız: .....

3. Cinsiyetiniz:

A) Kadın                      B) Erkek

4. Yaşınız:

.....

5. Kardeş Sayısı (Kendiniz dışında):

A) 0                      B)1                      C) 2                      D) 3                      E) 4 ve daha fazla

6. Ailenizin ortalama aylık geliri: (Tüm gelirleriniz dahil)

A) Asgari ücret (630 TL) ve altı                      D) 2501 TL - 5000 TL  
B) 631 TL - 1260 TL                      E) 5001 TL ve üzeri  
C) 1261 TL - 2500 TL



7. Annenizin eğitim düzeyi:

- A) Okur yazar değil
- B) İlkokul mezunu
- C) Orta okul mezunu
- D) Lise mezunu
- E) Üniversite mezunu

8. Babanızın eğitim düzeyi:

- A) Okur yazar değil
- B) İlkokul mezunu
- C) Orta okul mezunu
- D) Lise mezunu
- E) Üniversite mezunu

9. Annenizin Mesleği (Lütfen Yazınız)

.....

10. Babanızın Mesleği (Lütfen Yazınız)

.....

## EK F- ANADOLU ÜNİVERSİTESİ UYGULAMA İZİNİ ONAY BELGESİ



T.C.  
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Genel Sekreterlik

Sayı : B.30.2.ANA.0.70.01.00-399-125

Tarih: 04 Şubat 2011

Konu : Uygulama İzni

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 02.02.2011 tarihli ve B.30.2.ANA.0.92.00.00-605.01-15 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Bircan ERGÜN BAŞAK'ın, "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri" konulu doktora tez çalışması uygulamasını 2010-2011 öğretim yılı Bahar döneminde yazınız ekinde belirtilen Üniversitemiz eğitim birimlerinde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirmesi, Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür. Bilgilerinizi rica ederim.

Prof.Dr. Meryem AKOĞLAN KOZAK  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

İlgiliye  
04.02.2011

GELİŞTİRİLMİŞ	
Kayıt Tarihi:	04.02.2011
Kayıt No:	245

Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü Yunus Emre Kampüsü 26470 ESKİŞEHİR  
Tel +90 222 335 05 80-1352, Faks +90 222 335 36 16, E-Posta gensek@anadolu.edu.tr, Web http://www.anadolu.edu.tr



## KAYNAKÇA

- Abraham, W. T. (2007). *Dispositional optimism and pessimism: stability, change, and adaptative recovery following life event experience*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Iowa State University, Iowa.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., ve Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49 – 74.
- Abu Bakar, A., Jamaluddin, S., Symaco, L. ve Darusalam, G. (2010). Resiliency among secondary school students in malaysia: Assessment measurement model. [Çevrimiçi sürüm]. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 4, 68 – 76.
- Adler, A. (1956). Social Interest. H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher (Ed.), *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selection from his writings* içinde (126-154), New York: Harper Torchbooks.
- Agaibi, C. E. ve Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD and resilience: A review of literature. [Çevrimiçi sürüm]. *Trauma Violence Abuse*, 6 (3), 195 – 216.
- Agani, F., Landau, J. ve Agani, N. (2010). Community-building before, during, and after time of trauma: The application of the LINC model of community resilience in Kosovo. [Çevrimiçi sürüm]. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80 (1), 138 – 144.
- Ahern, N. R. (1996). *Resiliency in adolescent college students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, College of Health and Public Affairs, School of Nursing, Florida.
- Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. [Çevrimiçi sürüm]. *Education and Science*, 34, 138 – 147.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and loneliness. [Çevrimiçi sürüm]. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702 – 718.

- Allen, J. P., Hauser, S. T., Bell, K. L. ve O'Connor, T. G. (2010). Longitudinal assessment of autonomy and relatedness in adolescent-family interactions as predictors of adolescent ego development and self-esteem. [Çevrimiçi sürüm]. *Child Development*, 65, 179 – 194.
- Allen, J. P., Robbins, S. B., Casillas, A. ve Oh, I. (2008). Third-year college retention and transfer: Effects of academic performance, motivation, and social connectedness. [Çevrimiçi sürüm]. *Research in Higher Education*, 49, 647 – 664.
- Altay, A. (2005). Yoksulluk sadece devletin sorunu mu? Kamu harcamaları açısından bir değerlendirme. [Çevrimiçi sürüm]. *Sosyo-Ekonomi*, 2, 155 – 178.
- Andersson, M. A. (2010). *Making good things happen: Optimism and the range of personal social networks*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, University of Iowa, Iowa.
- Angulo-Macias, G. (2007). *Resiliency Despite Poverty in Childhood. A Review of The Literature*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Alliant International University, California School of Professional Psychology, California.
- Annan, J. (2007). *Self-appraisal, social support, and connectedness as protective factors for youth associated with fighting forces in northern Uganda*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Department of Counseling and Educational Psychology, Indiana University, Indiana.
- Armsden, G. C. ve Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427 – 453.
- Armstrong, M. E., Birnie-Lefcovitch, S. ve Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family well-being, quality of parenting, and child resilience: what we know? [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Child and Family Studies*, 14 (2), 269 – 281.

- Aronowitz, T. (2005). The role of “envisioning the future” in the development of resilience among at-risk youth. [Çevrimiçi sürüm]. *Public Health Nursing*, 22 (3), 200 – 208.
- Ashida, S. ve Heaney, C. A. (2008). Differential associations of social support and social connectedness with structural features of social networks and the health status of older adults. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Aging and Health*, 20 (7), 872 – 893.
- Aydın G ve Tezer E (1991) İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi. [Çevrimiçi sürüm]. *Psikoloji Dergisi*, 7 (26), 2 – 9.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Baker, H. S. ve Baker, M. N. (1987). Heinz Kohut’s self psychology. [Çevrimiçi sürüm]. *American Journal of Psychiatric*, 144, 1 – 9.
- Balbay Ö., Işıkhan, V., Annakkaya, A. N., Arbak, P., Bilgin, C., Bulut, İ., Aytar G. ve Yıldırım, Y. (2004). Sosyal ve ekonomik boyutuyla Türkiye’deki tüberküloz hastaları: 23 göğüs hastanesinde 733 hasta üzerine bir çalışma. [Çevrimiçi sürüm]. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 2, 5 – 14.
- Baldwin, D. R., Chambliss, L. N. ve Towler, K. (2003). Optimism and stress: An African-American college student perspective. [Çevrimiçi sürüm]. *College Student Journal*, 37 (2), 276 – 283.
- Barbarin, O. A. (1993). Coping and resilience: Exploring the Inner Lives of African American Children. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Black Psychology*, 19 (4), 478 – 492.



- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need for belong: Desire for interpersonal attachment as a human motivation. [Çevrimiçi sürüm]. *Psychological Bulletin*, 117, 497 – 529.
- Baumeister, R. F., Bushman B. J. ve Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism? [Çevrimiçi sürüm]. *Current Directions in Psychological Science*, 9 (26), 26 – 29.
- Beals-Erikson, S. E. (2010). *Optimism in children exposed to maltreatment*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, University of Kansas, Kansas.
- Baesley, M., Thompson, T. ve Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. [Çevrimiçi sürüm]. *Personality and Individual Differences*, 34, 77 – 95.
- Belediye ve Özel İdare Çalışanları Birliği Sendikası (2011). *Bem-Bir-Sen Temmuz Ayı Açlık ve Yoksulluk Sınırı Rakamları*. <http://www.bembirsen.org.tr/haberdetay.php?fide=2457> adresinden 9 Ağustos 2011 tarihinde edinilmiştir.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community*. <http://www.eric.ed.gov/PDFS/ED335781.pdf> adresinden 10 Mayıs 2011 tarihinde edinilmiştir.
- Benson, H. P. (2007). *Children's dispositional optimism and pessimism: social and emotional outcomes*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Seattle Pacific University, Seattle.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F. ve Peters, K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analyses of factor score interactions within a homogeneous sample. [Çevrimiçi sürüm]. *German Journal of Psychiatry*, 13, 9 – 16.

- Block, J., ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. [Çevrimiçi Sürüm]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349 – 361.
- Bollen, K. A. (1990). Overall fit in covariance structure models: Two types of sample size effects. [Çevrimiçi sürüm]. *Psychological Bulletin*, 107, 256 – 259.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli A. ve Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster. [Çevrimiçi sürüm]. *Psychological Science*, 17 (3), 181 – 186.
- Bond, L., Butler, H., Thomas, L., Carlin, J., Glover, S., Bowes, G. ve Patton, G. (2007). Social and school connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Adolescent Health*, 40, 9 – 18.
- Bouteyre, E., Maurel, M. ve Bernaud, J. (2007). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in france: The role of coping and social support. [Çevrimiçi sürüm]. *Stress and Health*, 23, 93 – 99.
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first year college student. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of College Student Development*, 51 (2), 180 – 200.
- Boyden, J. ve Cooper, E. (2006). *Questioning the Power of Resilience: Are Children Up To the Task of Disrupting the Transmission of Poverty?: A Working Paper*. 23-25 Ekim 2006 tarihinde University of Manchester da Chronic Poverty Research Centre tarafından düzenlenen Concepts and Methods for Analysing Poverty Dynamics and Chronic Poverty çalıştayında sunulmuştur. Çalışmanın tam metni [http://cprc.abrc.co.uk/pubfiles/73Boyden\\_\(Cooper\).pdf](http://cprc.abrc.co.uk/pubfiles/73Boyden_(Cooper).pdf) adresinden 25 Nisan 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Brisette,I., Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 102 – 111.

- Brown, B. L. (2008). *Self-compassion as a moderating factor in the relation of body-image to depression and self-esteem*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Houston, Houston.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. ve Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. [Çevrimiçi sürüm]. *Development and Psychopathology*, 15, 139 – 162.
- Burant, C. J. (2006). *Optimism/pessimism as a mediator of social structural disparities effects on physical health and psychological well-being: a longitudinal study of hospitalized elders*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Case Western Reserve University, Cleveland.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. [Çevrimiçi sürüm]. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585 – 599.
- Carlson, D. J. (2001). *Development and validation of a college resilience questionnaire*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Nebraska, Nebraska.
- Carver, M. F. ve Scheier, C. S. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. [Çevrimiçi sürüm]. *Psychological Review*, 97 (1), 19 – 35.
- Carver, C.S., Pozo, C., Harris, S.D., Noriega, V., Scheier, M.F., Robinson, D.S., Ketchan, A.S., Moffat, F.L. ve Clark, K.C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375 – 390.
- Chen, L. ve Chung, S. (2007). Loneliness, social connectedness, and family income among undergraduate females and males in Taiwan. [Çevrimiçi sürüm]. *Social Behavior, and Personality*, 35 (10), 1353 – 1364.
- Chung, H. (2008). *Resilience and character strenghts among college student*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Arizona, Arizona.

- Collins, A. B. (2009). *Life experiences and resilience in college students: A relationship influenced by hope and mindfulness*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Texas A and M University, Texas.
- Conway, D. G. (2007). *The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of self-compassion in the adaptive functioning of low-income college students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Pittsburgh, Pittsburg.
- Crocker, J. ve Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95 (3), 555 – 575.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience in University Entrance Examination Applicants: The Role of Learned Resourcefulness, Perceived Support, and Gender*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. [Çevrimiçi sürüm]. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151 – 1160.
- Doll, B. ve Lyon, M. A. (1998). Risk and resilience: implications for the delivery of educational and mental health services in schools. [Çevrimiçi sürüm]. *School Psychology Review*, 27 (3), 348 – 363.
- Dougall, A. L., Hyman, K. B., Hayward, M. C., McFeeley, S., ve Baum, A. (2001). Optimism and traumatic stress: The importance of social support and coping. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Applied Social Psychology*, 31 (2), 223 – 245.
- Duru, E. (2007). Sosyal bağlılık ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. [Çevrimiçi sürüm]. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 26, 85 – 94.

- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. [Çevrimiçi sürüm]. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (61), 15 – 24.
- Dwyer, M. C. (2000). *An exploration of resiliency amongst college students: Investigating the relationship amongst a measure of resilience, life stressors, social sources, and overall adjustment to college during the first year.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Truman State University, Truman.
- Edward, K. (2005). Resilience: A protector from depression. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of American Nurses Association*, 11 (4), 241 – 243.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis.* New York: W.W. Norton Company, Inc.
- Ersungur, Ş. M., Kızıltan, A. ve Polat, Ö. (2007). Türkiye’de bölgelerin sosyo-ekonomik gelişmişlik sıralaması: temel bileşenler analizi. [Çevrimiçi sürüm]. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 21 (2), 55 – 66.
- Fergus, S. ve Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. [Çevrimiçi sürüm]. *Annual Review of Public Health*, 26, 399 – 419.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS for Windows: advanced techniques for the beginner.* London: Sage Publications.
- Finger, S. (1998). A happy state of mind: A history of mild elation, denial of disability, optimism and laughing in multiple sclerosis. [Çevrimiçi sürüm]. *Archives of Neurology*, 55 (2), 241 – 250.
- Floyd, C. (1996). Achieving despite the odds: A study of resilience among a group of Africa American high school seniors. [Çevrimiçi sürüm]. *The Journal of Negro Education*, 65 (2), 181 – 189.
- Fontaine, K. R., Manstead, A. S. R. ve Wagner, H. (1993). Optimism, perceived control over stress, and coping. [Çevrimiçi sürüm]. *European Journal of Personality*, 7, 267 – 281.

- Fraser, E. ve Pakenham, K. L. (2009). Resilience in children of parents with mental illness: Relations between mental health literacy, social connectedness and both adjustment and caregiving. [Çevrimiçi sürüm]. *Psychology, Health and Medicine*, 14 (5), 573 – 584.
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology. [Çevrimiçi sürüm]. *Review of General Psychology*, 9 (2), 103 – 110.
- Garmezy, N. (1974). Children at risk: the search for the antecedents of schizophrenia, part II: Ongoing research programs, issues, and intervention. [Çevrimiçi sürüm]. *Schizophrenia Bulletin*, 1 (9), 55-125.
- Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. [Çevrimiçi sürüm]. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (2), 159 – 174.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. [Çevrimiçi sürüm]. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416 – 430.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resiliency despite risk. [Çevrimiçi sürüm]. *Psychiatry*, 56 (1), 127 – 136.
- Garmezy, N., Masten A. S. ve Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. [Çevrimiçi sürüm]. *Child Development*, 55 (1), 97 – 111.
- Geist, R. A. (2008). Connectedness, permeable, boundaries, and the development of the self. [Çevrimiçi sürüm]. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 3, 129 – 152.
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

- Gilbert, P. (2009). Introduction compassion-focused therapy. [Çevrimiçi sürüm]. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199 – 208.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R. ve Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20 (2), 183 – 200 .
- Gillham J. ve Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. [Çevrimiçi sürüm]. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 146 – 163 .
- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Harju, B. L. ve Bolen, L. M. (1996). The effects of optimism on coping and perceived quality of life of college students. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13 (2), 185 – 200.
- Hass, M. ve Graydon, K. (2008). Sources of resiliency among succesful foster youth. [Çevrimiçi sürüm]. *Children and Youth Service*, 31, 457 – 463 .
- Hatchett, G. T. ve Park, H. L. (2004). Relationships among optimism, coping styles, psychopathology, and counseling outcome. [Çevrimiçi sürüm]. *Personality and Individual Differences*, 36, 1755 – 1769.
- Hatun, Ş. (2002). *Çocuk Hakları Sözleşmesinin 13. Yılında Yoksulluk ve Çocuklar Üzerine Etkileri*. Ankara: Türk Tabipleri Birliği Yayınları.
- Heigel, C. P. (2007). *Optimism and inmates: Uncharted territory*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, George Masson University, Virginia.
- Heiman, T. (2002). Parents of children with disabilities: resilience, coping, and future expectations. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 14 (2), 159 – 171.

- Heins, M., Fahey, S. N. ve Leiden, L. I. (1984). Perceived stress in medical, law, and graduate students. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Medical Education*, 59 (3), 169 – 179 .
- Herrera, D. E. (2009). *Perceived racial/ethnic discrimination, hope, and social connectedness: Examining the predictors of future orientation among emerging adults*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, The University of Texas, Texas.
- Hines, A. M., Merdinger, J. ve Wyatt, P. (2005). Former foster youth attending college: Resilience and the transition to young adulthood. [Çevrimiçi sürüm]. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75 (3), 381 – 394.
- Hirsch, J. K. (2003). *An examination of optimism, pessimism and hopelessness as predictors of suicidal ideation in college students: A test of a moderator model*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Wyoming, Laramie.
- Hooper, L. M. (2003). *Parentification, resiliency, secure adult attachment style and differentiation of self as predictors of growth among college students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, The George Washington University, Washington.
- Howard, S., Dryden, J. ve Johnson, B. (1999). Childhood resilience: Review and critique of literature. [Çevrimiçi sürüm]. *Oxford Review of Education*, 25 (3), 307 – 323.
- Hu, L.T., ve Bentler, P.M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. [Çevrimiçi Sürüm]. *Psychological Methods*, 3, 424 – 453.
- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N. ve Yokozuka, N. (2000). Stress at college: effects on health habits, health status and self-esteem. [Çevrimiçi sürüm]. *College Student Journal*, 34 (2), 217 – 228.
- Isaacowitz, D. M. (2005). The gaze of the optimist. [Çevrimiçi sürüm]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 407 – 415.



- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. [Çevrimiçi sürüm]. *Social Behavior and Personality*, 37 (5), 711 – 720.
- Jackson, T., Weiss, K., Lundquist, J., ve Soderlind, A. (2002). Perceptions of goal-directed activities of optimists and pessimists: A personal projects analysis. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Psychology*, 136 (4), 521 – 532.
- Jacobs, T. E. (2005). *Nurturing a compassion for self: Reverberations between trauma and infantile conflict*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Wright Institute, Graduate School of Psychology, Berkeley.
- Joseph, S., Yule, W. ve Williams, R. (1993). Post-traumatic stress: Attributional aspects. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Traumatic Stress*, 6 (4), 501 – 513.
- Kamusen (2011). *Ağustos Ayı Yoksulluk Sınırı Araştırması*.  
<http://www.kamusen.org.tr/ShowContent.aspx?itemID=4084> adresinden 17 Eylül 2011 tarihinde edinilmiştir.
- Kapıkıran, Ş. ve Kapıkıran, N. A. (2009). Sosyal bağlılığın psikolojik iyi olmayı oluşturan değişkenler tarafından yordanması. Sözlü Bildiri, 18. Eğitim Bilimleri Kurultayı. 1-3 Ekim 2009, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İzmir.
- Kararmak, Ö. (2007). *Investigation of Personal Qualities Contributing to Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study*.  
 Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kelloway, E.K. (1998). *Using LISREL for structural equation modeling: A researcher's guide*. Kanada: Sage Publications.
- Kingsbury, E. (2009). *The relationship between empathy and mindfulness: Understanding the role of self-compassion*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Alliant International University, California.
- Kinsel, B. (2005). Resilience as adaptation in older women. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Women and Aging*, 17 (3), 23 – 39.

- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Komada, N. (2002). *First generation college students and resiliency*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Temple University, Philadelphia.
- Krypel, M. N. ve Henderson-King, D. (2010). Stress, coping styles, and optimism: Are they related to meaning of education in students' lives? [Çevrimiçi sürüm]. *Social Psychology and Education*, 13, 409 – 424.
- LaFromboise, T. D., Hoyt, D. R., Oliver, L. ve Whitebeck, L. B. (2006). Family, community and social influences on resilience among america indian adolescents in the upper midwest. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Community Psychology*, 34 (2), 193 – 209.
- Landau, J. (2007). Enhancing resilience: Families and communities as agents for change. [Çevrimiçi sürüm]. *Family Process*, 46 (3), 351 – 365.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. [Çevrimiçi sürüm]. *Personality and Individual Differences*, 92 (5), 887 – 904.
- Lee, H., Brown, S. L., Mitchell, M. M. ve Schiraldi, G. R. (2007). Corralates of resilience in the face of adversity for Korean women immigrating to the US. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Immigrant Minority Health*, 10, 415 – 422.
- Lee, R. M. ve Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and social assurance scales. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Counseling Psychology*, 42 (2), 232 – 241.
- Lee, R. M. ve Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem and social identity. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Counseling Psychology*, 45 (3), 338 – 345.

- Lee, R. M. ve Robbins, S. B. (2000). Understanding social connectedness in college women and men. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Counseling and Development*, 78, 484 – 491.
- Lee, R. M., Dean, B. L. ve Jung, K. (2008). Social connectedness, extraversion and subjective well-being: Testing a mediational model. [Çevrimiçi sürüm]. *Personality and Individual Differences*, 45, 414 – 419.
- Lee, R. M., Draper, M. ve Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Counseling Psychology*, 48 (3), 310 – 318.
- Lee, R. M., Keough, K. A. ve Sexton, J. D. (2002). Social connectedness, social appraisal and perceived stress in college women and man. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Counseling and Development*, 80, 355 – 361.
- Lees, N. F. (2009). *The ability to bounce back: The relationship between resilience, coping and positive outcomes*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Massey University, Massey.
- LeRoy, S. C. (1999). *Family connectedness, human relatedness, and learned optimism in late adolescents*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Minnesota, Minnesota.
- Letzring, T. D., Block, J., ve Funder, D. C. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from self, acquaintances, and clinicians. [Çevrimiçi Sürüm]. *Journal of Research in Personality*, 39, 395 – 422.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. ve Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Positive Psychology*, 1 (1), 3 – 16.
- Lo, Q. H. Y. (2007). *The relationship of self-compassion and self-esteem to empathy, shame and social functioning in adolescents who offend sexually*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Toronto, Toronto.

- Louden-Gerber, G. M. (2008). *A group forgiveness intervention for adult male homeless individuals: Effects on forgiveness, rumination, and social connectedness*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Graduate Faculty of the University of Texas, Texas.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. [Çevrimiçi sürüm]. *Child Development*, 62 (3), 600-616.
- Luthar, S. S., Cicetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. [Çevrimiçi sürüm]. *Child Development*, 71 (3), 543 – 562.
- Lyda, J. L. (2008). *The relationship between multiracial identity variance, social connectedness, facilitative support, and adjustment in multiracial college students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Oregon, Oregon.
- Magaletta, P. R. ve Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will and ways: their relations with self-efficacy, optimism and general well-being. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (5), 539 – 551.
- Magno, C., Parinas, N. ve Mamauag, M. (2008). The influence of self-mastery on building a model of resiliency. [Çevrimiçi sürüm]. *Philippine Journal of Counseling Psychology*, 10 (1), 1 – 22.
- Markstrom, C. A., Marshall, S. K. ve Tryon, R. J. (2000). Resiliency, social support, and coping in rural low-income appalachian adolescents from two racial groups. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Adolescence*, 23, 693 – 703.
- Masten, A. (1986). Humor and competence in school-aged children. [Çevrimiçi sürüm]. *Child Development*, 57 (2), 461 – 473.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. ve Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescent. [Çevrimiçi sürüm]. *Development and Psychopathology*, 11, 143 – 169.

- Matlin, M. W. ve Gawron, V. J. (1979). Individual differences in Pollyannaism. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Personality Assessment*, 43, 411 – 412.
- Mauss, I. B., Shallcross, A. J., Troy, A. S., John, O. P., Ferrer, E., Wilhelm, F. H. ve Gross, J. J. (2011). Don't hide your happiness! Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100 (4), 738 – 748.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A Theoretical review of current literature with implications for counseling and research. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Counseling and Development*, 68, 93 – 128.
- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism and the role of self-compassion*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Florida, Florida.
- Mosher, E., Prelow, H. M., Chen, W. W. ve Yackel, M. E. (2006). Coping and social support as mediators of the relation of optimism to depressive symptoms among black college students. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Black Psychology*, 32 (1), 72 – 86.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. [Çevrimiçi sürüm]. *Self and Identity*, 2, 85 – 101.
- Neff, K. D. (2008). Self-Compassion: Moving Beyond the Pitfalls of a Separate Self-Concept. J. Bauer ve H. A. Wayment (Ed.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* içinde (95 – 106). Washington DC: APA Books.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. [Çevrimiçi sürüm]. *Human Development*, 52, 211 – 214.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. [Çevrimiçi sürüm]. *Self and Identity*, 9, 222 – 240.

- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways being related to oneself. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Personality*, 77 (1), 23 – 50.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Research in Personality*, 41, 139 – 154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39 (3), 267 – 285.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Research in Personality*, 41, 908 – 916.
- Nes, L. S., Evans, D. R. ve Segerstrom, S. C. (2009). Optimism and college retention: mediation by motivation, performance, and adjustment. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Applied Social Psychology*, 39 (8), 1887 – 1912.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Oliver, K., Collin, P., Burns, J. ve Nicholas, J. (2006). Building resilience in young people through meaningful participation. [Çevrimiçi sürüm]. *Australian E-Journal for The Advancement of Mental Health*, 5 (1), 1 – 7.
- Ong, A. D. ve Allaire, J. C. (2005). Cardiovascular intraindividual variability in later life: The influence of social connectedness and positive emotions. [Çevrimiçi sürüm]. *Psychology and Aging*, 20 (3), 476 – 485.
- Ong, A. D., Phinney, J. S. ve Dennis, J. (2006). Competence under challenge: Exploring the protective influence of parental support and ethnic identity in latino college students. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Adolescence*, 29, 961 – 979.

- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Öveç, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. [Çevrimiçi sürüm]. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1 – 10.
- Özcan, B. (2005). *Anne Babaları Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Parrent, C. M. (2007). *Resilience and the successful first-generation community college student: Identifying effective student support services*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of North Texas, Texas.
- Phan, T. (2003). Life in school: Narratives of resiliency among vietnamese-canadian youths. [Çevrimiçi sürüm]. *Adolescence*, 38 (151), 555 – 566.
- Prince, L. M. (2008). Resilience in African American women formerly involved in street prostitution. [Çevrimiçi sürüm]. *The ABNF Journal*, 19 (1), 31 – 34.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. [Çevrimiçi sürüm]. *Personality and Individual Differences*, 48, 757 – 761.
- Raque-Bogdan, T. (2010). *Self-compassion, hope, and well-being of women experiencing primary and second infertility: An application of the biopsychosocial model*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, University of Maryland, Maryland.

- Raskin, R., Novacek, J. ve Hogan, R. (1991). Narcissism, self-esteem, and defensive self-enhancement. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Personality*, 59 (1), 19 – 38.
- Reingenbach, R. (2009). *A comparison between counselors who practice meditation and those who do not on compassion fatigue, compassion satisfaction, burnout and self-compassion*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, The University of Akron, Akron.
- Reker, G. T. (1997). Personal meaning, optimism and choice: existential predictors of depression in community and institutional elderly. [Çevrimiçi sürüm]. *The Gerontologist*, 37 (6), 709 – 716.
- Rendon, K. P. (2006). *Understanding alcohol use in college students: Study of mindfulness, self-compassion and psychological symptoms*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, The University of Texas, Texas.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Nursing Scholarship*, 33 (1), 33 – 40.
- Richman, N. (1993) . Children in situations of political violence. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34, 1286 – 1302.
- Riulli, L., Savicki, V. ve Cepani, A. (2002). Resilience in the face of catastrophe: Optimism, personality, and coping in the Kosovo crisis. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Applied Social Psychology*, 32 (8), 1604 – 1627.
- Roche, D. N., Runtz, M. G., ve Hunter, M. A. (1999). Adult attachment: A mediator between child sexual abuse and later psychological adjustment. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Interpersonal Violence*, 14, 184 – 207.
- Rosenthal, D. A., Russel, J. ve Thompson, G. (2006). Social connectedness among international students at an Australian university. [Çevrimiçi sürüm]. *Social Indicators Research*, 84 (1), 71 – 82.



- Ruthig, J. C., Haynes, T. L., Stupnisky, R. H. ve Perry, R. P. (2009). Perceived academic control: Mediating the effects of optimism and social support on college students' psychological health. [Çevrimiçi sürüm]. *Social Psychology and Education*, 12, 233 – 149.
- Rutter, M. (1980). The long-term effects of early experiences. [Çevrimiçi sürüm]. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 22 (6), 800 – 815.
- Rutter, M. (1984). Psychopathology and development: Childhood experiences and personality development. [Çevrimiçi sürüm]. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 18 (4), 314 – 327.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. [Çevrimiçi sürüm]. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (3), 316 – 331.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Family Therapy*, 21, 119 – 144.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. [Çevrimiçi sürüm]. *Health Psychology*, 4 (3), 219 – 247.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Personality*, 55 (2), 169 – 210.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. [Çevrimiçi sürüm]. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201 – 228.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. [Çevrimiçi sürüm]. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26 – 30.

- Scheier, M. F., Carver, S. C. ve Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (6), 1063 – 1078.
- Schonert-Reichl, K. A. (2000). Children and Youth at Risk: Some Conceptual Considerations. Paper presented at Pan-Canadian Education Research Agenda Symposium, Ottawa, Canada.
- Seegerstrom, C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E. ve Fahey, J. L. (1998). Optimism associated with mood, coping, and immune change in response to stress. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (6), 1646 – 1655.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. [Çevrimiçi sürüm]. *American Psychologist*, 55 (1), 5 – 14.
- Seligman, M.E.P. (2000). The positive perspective. [Çevrimiçi sürüm]. *The Gallup Review*, 3 (1), 2 – 7.
- Shetgiri, R., Kataoka, S. H., Ryan, G. W., Askew, L. M., Chung, P. J. ve Schuster, M. A. (2009). Risk and resilience in Latinos. A community-based participatory study. [Çevrimiçi sürüm]. *American Journal of Preventive Medicine*, 37, 217 – 224.
- Siddique, H. I., Lasalle-Ricci, V. H., Glass, C., Arnkoff, D. B., ve Diaz, R. J. (2006). Worry, optimism, and expectations as predictors of anxiety and performance in the first year of law school. [Çevrimiçi sürüm]. *Cognitive Therapy Research*, 30, 667 – 676.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Smith, M. B. (1983). Hope and despair: Keys to the socio-psychodynamics of youth. [Çevrimiçi sürüm]. *American Journal of Orthopsychiatry*, 53, 388 – 399.

- Smith, C. ve Carlson, B. E. (1997). Stres, coping, and resilience in children and youth. [Çevrimiçi sürüm]. *Social Service Review*, 71 (2), 231 – 256.
- Smith-Osborne, A., (2007). Life span and resiliency theory: A critical review. [Çevrimiçi sürüm]. *Advances in Social Work*, 8 (1), 152 – 168.
- Staudinger, U., Marsiske, M. ve Baltes, P. B. (1993). Resilience and levels of reserve capacity in later adulthood: Perspectives from life-span theory. [Çevrimiçi sürüm]. *Development and Psychopathology*, 5 (4), 541 – 566.
- Steinhardt, M. ve Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of American College Health*, 56 (4), 445 – 453.
- Stewart, M., Reid, G. ve Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Pediatric Nursing*, 12 (1), 21 – 31.
- Struble, S. S. (2010). *Role of social connectedness in weight related health behaviors: Implications for community health promotion programme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Texas Woman's University, Texas.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. [Çevrimiçi sürüm]. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınevi.
- Tabachnick, G.B. ve Fidell, L.S. (2001). *Using multivariate statistics*. USA: Allyn and Bacon Press.
- Tatar, D., Alptekin, S., Coşkunol, İ., Aydın, M. ve Arslangiray, S. (2002). İzmir Eşrefpaşa Verem Savaş Dispanseri'nde 1995-2000 yılları arasında izlenen çocukluk çağı tüberküloz olgularının retrospektif analizi. [Çevrimiçi sürüm]. *Solunum Hastalıkları*, 13, 94 – 100.
- Terzi, Ş. (2005). *İyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. [Çevrimiçi sürüm]. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297 – 306.
- Thiessen, I. (1993). The impact of divorce on children. [Çevrimiçi sürüm]. *Early Child Development and Care*, 96 (1), 19 – 26.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Traumatic Stress*, 21 (6), 556 – 558.
- Tiet, Q. Q. ve Huizinga, D. (2002). Dimension of the construct of resilience and adaptation among inner-city youth. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Adolescent Research*, 17 (3), 260 – 276.
- Timpone, R. J. (1998). Ties that bind: Measurement, demographics, and social connectedness. [Çevrimiçi sürüm]. *Political Behavior*, 20 (1), 53 – 77.
- Townsend, K. C. ve McWhirter, B. T. (2005). Connectedness: A review of the literature with implications for counseling, assessment, and research. [Çevrimiçi sürüm]. *Assessment and Diagnosis*, 83, 191 – 201.
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320 – 333.
- Tusaie, K., Puskar, K. ve Sereika, S. M. (2007). A predictive and moderating model of psychosocial resilience in Adolescents. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Nursing Scholarship*, 39 (1), 54 – 60.
- Türk-İş (2011). *Türk-İş Haber Bülteni. Aralık 2011 Açlık ve Yoksulluk Sınırı*. <http://www.turkis.org.tr/index.dyn?wapp=423FDA77-C312-4554-AD2F-696C81D35666> adresinden 28 Eylül 2011 tarihinde edinilmiştir.
- Uçak-Şimşek, E. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla ve rol değiştirme tekniğiyle bütünleştirilmiş film terapisi uygulamasının işlevsel olmayan düşüncelere ve iyimserliğe etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Utsey, S. O., Bolden, M. A., Lanier, Y. ve Williams III, O. (2011). Examining the role of culture-specific coping as a predictor of resilient outcomes in african americans from high-risk urban communities. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Black Psychology*, 33 (1), 75 – 93.
- Utsey, S. O., Hook, J. N., Fisher, N. ve Belvet, B. (2008). Cultural orientation, ego resilience, and optimism as predictors of subjective well-being in African Americans. [Çevrimiçi sürüm]. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (3), 202 – 210.
- Vanderbilt-Adriance, E. (2001). *Protective factors and the development of resilience among boys from low-income families*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, University of Pittsburg, Pittsburg.
- Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. [Çevrimiçi sürüm]. *Psychological Bulletin*, 134, 163 – 206.
- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L. ve Taylor, S. F. (2008). Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Research and Personality*, 42 (4), 1031 – 1046.
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Personality*, 79 (1), 191 – 221.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study. [Çevrimiçi sürüm]. *Development and Psychopathology*, 5, 503 – 515.
- Williams, K. L. ve Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25 (8), 855 – 874.

- Williamson, I., Sandage, S. J., ve Lee, R. M. (2007). How social connectedness affects guilt and shame: Mediation by hope and differentiation of self. [Çevrimiçi sürüm]. *Personality and Individual Differences*, 43, 2159 – 2170.
- Wilmshurst, L., Peele, M. ve Wilmshurst, L. (2009). Resilience and well-being in college students with and without a diagnosis of ADHD. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Attention Disorders*, 15 (1), 11 – 17.
- Winfield L. F. (1994). *Developing Resilience in urban youth*. California: Urban Education Monograph series.
- Womack, V. Y. (2010). *Optimism, hostility, social support, perceived racism, and religiosity as predictors of perceived stress in African-American college students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Graduate School of Howard University, Howard.
- Wyman, P. A., Cowen, E. M., Work, C. ve Parker, G. R. (1991). Developmental and family milieu correlates of resilience in urban children who have experienced major life stress. [Çevrimiçi sürüm]. *American Journal of Community Psychology*, 19 (3), 405 – 426.
- Yakin, J. A. ve McMahon, S. D. (2003). Risk and resiliency: A test of a theoretical model for urban, african-american youth. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Prevention and Intervention in Community*, 26 (1), 5 – 19.
- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. [Çevrimiçi sürüm]. *International Journal of Advance Counseling*, 33, 79 – 87.
- Yalım, D. (2007). *First year college adjustment: The role of coping, ego-resiliency, optimism and gender*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yeh, C. J. ve Inose, M. (2003). English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. [Çevrimiçi sürüm]. *Counseling Psychology Quarterly*, 16 (1), 15 – 28.

- Yehuda, R., Flory, J. D., Southwick, S. ve Charney, D. S. (2006). Developing an agenda for translational studies of resilience and vulnerability following trauma exposure. [Çevrimiçi sürüm]. *Annals New York Academy of Science*, 1071, 379 – 396.
- Yu, X. ve Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the connor-davidson resilience scale (CD-RISC) with Chinese people. [Çevrimiçi sürüm]. *Social Behavior and Personality*, 35 (1), 19 – 30.
- Zimmerman, M. A. ve Arunkumar, R. (1994). Resiliency research: Implications for schools and policy. [Çevrimiçi sürüm]. *Social Policy Report*, 3 (4), 1 – 19.