



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK,
YAŞAM BECERİLERİ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Saliha GÜN

Danışman
Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN

Konya 2021

TEŞEKKÜR

Labor omnia vincit.

'Emek her şeyi yener.'

Publius Vergilius Maro

Yaşam, doğduğumuz andan ölene kadar içerisinde pek çok serüveni barındıran bir yolculuktur. Bu süreçlerden birisi olan yüksek lisans yolculuğumda anlayışı, samimiyeti ve destekleriyle bu zorlu yolu benim için kolaylaştıran, engin bilgileriyle yolumu aydınlatan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Süleyman Barbaros Yalçın'a saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Değerli dönütleriyle tezimin gelişiminde önemli katkıları olan sayın jüri üyelerim Prof. Dr. Şahin Kesici ve Prof. Dr. Hasan Bozgeyikli hocalarıma çok teşekkür ederim.

Deneyimlerini, bilgilerini benimle her daim paylaşan, desteğini hep hissettiğim kıymetli arkadaşım Öğr. Görevlisi Osman Oğulcan Türkmen'e teşekkür ederim.

Bu yolculuğu renkli kılan yol arkadaşlarım Esra Kağnıcı, Betül Erdoğan ve Merve Koçak'a tüm kalbimle teşekkür eder, sevgilerimi sunarım. Yolu beraber yürümek, birlikte öğrenmek çok keyifliydi.

Bir teşekkürü de bu yolculuktaki tüm duygularıma eşlik eden, yorumlarıyla ufkumu genişleten Uzm. Psikolojik Danışman Zeynep Ünal'a borç bilirim.

Yalnız yüksek lisans öğrenimim boyunca değil sürdürdüğüm tüm yolculuklarda benimle olan aileme sonsuz teşekkürler. Psikolojik olarak dayanıklı bir birey olmamı sağlayan babam Hasan Gün, yaşam becerilerini öğreten annem Sibel Gün ve desteğini hep hissettiğim kardeşim Mustafa Gün; benim için vermiş olduğunuz, vereceğiniz tüm emeklere minnettarım. Varlığınız için şükrediyorum.

Son olarak kendime yaşamın manasını hakkıyla anlayabileceğim, her seferinde yeniden keşfedeceğim nice yolculuklar dilerim.

Saliha GÜN

KONYA- 2021

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
ÖZET.....	x
ABSTRACT.....	xi
1 GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	4
1.3 Araştırmanın Önemi.....	5
1.4 Sayıtlar	6
1.5 Sınırlılıklar.....	6
1.6 Tanımlar	6
2 ALAN YAZIN	8
2.1 Psikolojik Dayanıklılık.....	8
2.1.1 Psikolojik Dayanıklılık Kuramları	13
2.1.2 Risk Faktörleri	17
2.1.3 Koruyucu Faktörler	17
2.1.4 Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	19
2.2 Yaşam Becerileri.....	26
2.2.1 Yaşam Becerileri Temel Alanları	26
2.2.2 Yaşam Becerileri ile İlgili Yapılan Araştırmalar	31
2.3 Algılanan Sosyal Destek	37
2.3.1 Algılanan Sosyal Destek Kavramı	40
2.3.2 Sosyal Destek Modelleri.....	41
2.3.3 Sosyal Destek Türleri	41
2.3.4 Sosyal Destek Kaynakları.....	43
2.3.5 Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Araştırmalar	44
3 YÖNTEM	50
3.1 Araştırmanın Modeli	50
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu.....	50
3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	50
3.3.1. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİPDÖ).....	50
3.3.2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu (ÇBASDÖ).....	51

3.3.3. Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ).....	51
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	52
3.4 Verilerin Toplanması	52
3.5 Verilerin Analizi	52
4 BULGULAR.....	54
4.1 Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin Psikolojik Dayanıklılığı Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular	54
4.1.1 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Kendilik Algısı ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	54
4.1.2 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Gelecek Algısı ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	55
4.1.3 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Yapısal Stil ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	56
4.1.4 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Sosyal Yeterlilik ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	57
4.1.5 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Aile Uyumu ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	58
4.1.6 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Sosyal Kaynaklar ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	60
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	62
5.1 Tartışma.....	62
5.1.1. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Kendilik Algısı ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	62
5.1.2. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Gelecek Algısı ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	63
5.1.3. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Yapısal Stil ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	65
5.1.4. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Sosyal Yeterlilik ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	66
5.1.5. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Aile Uyumu ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	67
5.1.6. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Sosyal Kaynaklar ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	67

5.2 Sonuç.....	69
5.3 Öneriler	70
KAYNAKÇA.....	71
EKLER	91
EK-1 Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİPDÖ) Örnek Maddeler .	91
EK-2 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu (ÇBASDÖ) Örnek Maddeler.....	91
EK-3 Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ) Örnek Maddeler	92
EK-4 Kişisel Bilgi Formu	92
EK-5 Etik Kurul Onayı	93

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **71** sayfalık kısmına ilişkin, 7/07/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%20** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

7/07/2021

Saliha GÜN

Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

7/07/2021

Saliha GÜN

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler	Açıklamalar
β	: Beta Değeri
%	: Yüzde
F	: Varyans
N	: Kişi Sayısı
p	: Anlamlılık
R	: Çoklu Korelasyon Katsayısı
R ²	: Çoklu Açıklayıcılık Katsayısı
t	: Bağımsız Değişken

Kısaltmalar

Akt.	Aktaran
APA	Amerikan Psikoloji Derneği
DSM	Ruhsal Bozukluklar Teşhis ve İstatistik El Kitabı
vd.	Ve diğerleri
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, YAŞAM BECERİLERİ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Saliha GÜN

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Nicel bir çalışma olan bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Konya ilinde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırma için etik kurul onayı ve kurum izni alındıktan sonra, sınıf ortamında öğrencilere açıklamalar yapılarak gönüllülük esasına göre veriler toplanmıştır. Araştırmaya 440 kız (%62,7) ve 262 erkek (%37,3) olmak üzere toplam 702 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Yaşam Becerileri Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmış ve çoklu regresyon analizi testinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam becerileri (karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim, öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa çıkma) ile algılanan sosyal desteğin (aile, arkadaş, özel bir insan); psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan kendilik algısına ilişkin varyansın %31.8'ini, gelecek algısına ilişkin varyansın %16.4'ünü, yapısal stile ilişkin varyansın %11.4'ünü, sosyal yeterliliğe ilişkin varyansın %14'ünü, aile uyumuna ilişkin varyansın %32.1'ini ve psikolojik dayanıklılığın son alt boyutu olan sosyal kaynaklara ilişkin varyansın ise %33.4'ünü açıkladığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Becerileri, Algılanan Sosyal Destek

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP AMONG RESILIENCE, LIFE SKILLS AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Saliha GÜN

The proposed aim of this study is to examine the predictive relationship between the resilience, life skills and perceived social support levels of university students. Relational screening model was used in this research. The study group of the research is consisted of university students studying in Konya. A total 702 university students, 440 girls (62.7%) and 262 boys (37.3%), participated in the study. After receiving moral institutional approval and institutional permit, datas were collected by giving necessary explanations to students based on voluntariness. The Adult Psychological Resilience Scale, the Revised Form of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, the Life Skills Scale and the Personal Information Form prepared by the researcher were used in the study by the purpose of collecting data. The SPSS 25.0 package program was used in the analysis of the research data and it was benefited from multiple regression analysis test.

As a result of the research, it was found that life skills (decision making and problem solving, creative and critical thinking, communication and interpersonal communication, self-awareness and empathy, coping with stress and emotions) and perceived social support (family, friend, significant other) predicted; 31.8% of the variance related to perception of self, which is one of the sub-dimensions of resilience, 16.4% of the variance related toplanned future, 11.4% of the variance related to structural style, 14% of the variance related to social competence, 32.1% of the variance related to family cohesion and 33.4% of the variance related to social resources.

Keywords: Resilience, Life Skills, Perceived Social Support

BÖLÜM 1

1 GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın gerekçelerini ortaya koyan problem durumu, araştırmanın amaç ve alt amaçları, araştırmanın önemi, varsayım, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir

1.1 Problem Durumu

Üniversite yaşamı pek çok öğrenciyi yeni deneyimler ile karşı karşıya getirmektedir. Öğrencilerin çoğu lisans eğitimi almak amacıyla ailelerinin yanından ayrılıp yeni bir şehirde yaşamlarını sürdürmek için çaba göstermektedir (Gökçen, 2015). Birtakım sorumlulukları çoğu zaman tek başına yerine getirmeye çalışan genç bireyler bu süreçte psikolojik sıkıntıya ve düşük performans seviyelerine neden olabilecek birçok yeni stresli durum ile tanışır (Kiye, Yoncalık ve Nazlı, 2020).

Bernstein (2019) genç bireyler için stres tetikleyici faktörleri sosyal tetikleyiciler, akademik tetikleyiciler, beden imajı tetikleyicileri ve ailesel tetikleyiciler olmak üzere dört başlık altında incelemiştir:

Sosyal Stres Tetikleyicileri: Kişilerarası ilişkiler bireylerin stres altında olup olmayacağını belirleyen en önemli faktörlerdendir. Üniversite yaşamında sosyal yaşamı, kişisel ve akademik yaşantı ile dengelemek, sosyal bağlantı oluşturmak ve sürdürmek, uygun arkadaş grubuna dâhil olabilmek, olası zorbalık veya akran baskıları, romantik ilişki başlatmak ve devam ettirmek sosyal tetikleyiciler olarak ele alınmaktadır (Malishe, 2020).

Akademik Stres Tetikleyicileri: Akademik personel ve öğrenci işleri ile etkili iletişim kurma, ders seçimi, akademik performans, sınavlar, sınıf geçme, öğrenimi zamanında tamamlama, yükseköğrenim maliyeti gibi sorunlar da öğrencilerin akademik yaşamlarında karşı karşıya kaldığı stres faktörleridir (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

Beden İmajı Stres Tetikleyicileri: Beden imajı algısı üniversite öğrencileri için stres tetikleyicilerden bir diğeridir. Öğrencilerin kendilerini daha iyi bedenlere sahip olan arkadaşları ile karşılaştırma, iyi görünmek için çok zaman harcama, moda uygun giyinme zorunluluğu hissetme, hoş gitmeyen bir yüz veya vücut özelliğine odaklanma,

sağlıktan çok fiziksel görünüm için spor veya diyet baskısı hissetme gibi durumlar da beden imajı tetikleyicilerindendir (Bernstein, 2019).

Ailesel Stres Tetikleyiciler: Bireyler üzerinde pek çok açıdan önemli etkilere sahip olan aile kurumundaki tetikleyiciler ise bağımsızlık çatışmaları, kardeş ilişkileri, olası boşanma süreçleri, aile üyelerden birinin kronik rahatsızlığı, mali sorunlar ve aile evine duyulan özlem durumlarıdır (Wroble, 2012).

Genç bireylerin bazıları bu stres tetikleyici yaşam olayları ile etkili bir şekilde başa çıkabilirken, bazıları ise zorlayıcı yaşantılardan negatif olarak etkilenebilmektedir (Ulus, 2018). Gençlerin yaşam krizleri ve geçişleri ile etkili bir biçimde baş edebilme kapasitesinin; kişilik, psikolojik dayanıklılık, sahip olunan yaşam becerileri ve çevreden algılanan sosyal desteği içeren bir dizi faktör tarafından belirlendiği düşünülmektedir.

Yaşam koşullarına uyum sürecinde psikolojik dayanıklılık oldukça önemli bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Değişimlerden kaynaklanan stres ile mücadele etmek ve değişimlere uyum sağlamak amacıyla bireylerin başvurduğu başa çıkma kaynaklarından birisi psikolojik dayanıklılıktır (Koç-Yıldırım vd., 2015). Psikolojik dayanıklılık olumsuz koşullara rağmen iyileşme yeteneği, bilgi birikimi ile desteklenen kişisel özellikler, aile ve sosyal kaynaklardan etkilenen dinamik bir adaptasyon süreci olarak tanımlanmaktadır (Sisto vd. , 2019).

Hayatın doğal ve kaçınılmaz parçalarından olan zorlu yaşam deneyimleri karşısında psikolojik dayanıklılık, bireylerin sağlıklı ve işlevsel bir biçimde hayatlarına devam edebilmesi açısından önemli bir özellik olarak görülmektedir (Atalay, 2020). Ayrıca yapılan araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın çeşitli riskli davranış ve olgular karşısında koruyucu bir kilit faktör olduğu saptanmıştır (Hjemdal vd., 2010; Taş, 2019).

Günlük yaşamdan en iyi şekilde faydalanmak için ihtiyaç duyulan bir diğer önemli faktör ise yaşam becerileridir. Özmete (2008), yaşam becerilerini bireyin entelektüel gelişiminde sorumluluklarının üstesinden gelebilmesini sağlayan öğrenmeye dayalı bir davranış şekli olarak ifade ederken Shimamoto ve Ishii (2006) ise yaşam becerilerini etkili yaşam için gerekli olan öğrenilen herhangi bir davranış ve zihnin iç işleyişi olarak tanımlamıştır.

Yaşanılan ileri teknoloji çağı ve karmaşıklığında gençlerin deneyimlediği artan stres ve taleplerle başa çıkmalarına yardımcı olacak yaşam becerileriyle yeterince donatılmadığına dair artan bir kabul vardır. Ayrıca birçok ülkede tanık olunan hızlı sosyal değişim; gençlerin yaşamlarını, beklentilerini, değerlerini ve fırsatlarını ebeveynlerinden çok farklı kılmaktadır (Shwetha, 2015). Bu nedenler genç bireylere karar verme, problem çözme, yaratıcı düşünme, eleştirel düşünme, etkili iletişim kurma, iyi kişilerarası beceriler, öz farkındalık, empati, duygularla ve stresle başa çıkma gibi yaşam becerilerinin öğretilmesini gerekli kılmaktadır (Dülger, 2009).

Yaşamlarının her döneminde bireyler yardım alabilecekleri, güvenebilecekleri ve kendilerine maddi ve manevi güç veren bir desteğe gereksinim duymaktadır. Olumsuz deneyimlerin üstesinden gelmeye çalışırken kişiler yaşanan stresin etkilerine karşı çevresindekiler ile bir şekilde iletişimde bulunur. Desteği hissetmek; hem kişinin sevincini ve üzüntüsünü paylaşmasını sağlayacak hem de bir sıkıntı ya da karar verme durumuyla karşılaştığında bunu çözmesi konusunda kolaylık sağlayacaktır (Dülger, 2009).

Sosyal destek ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların son yıllarda üzerinde önemle durdukları kavramlardan biri haline gelmiştir (Gökdağlı, 2014) . Sosyal destek; bir bireyin stresle başa çıkma kapasitesine fayda sağlamayı amaçlayan bir sosyal ağın psikolojik ve maddi kaynakları sağlaması olarak tanımlanmaktadır (Cohen, 2004). Yazıcı (2017) ise sosyal desteği, kişilerin iyilik hallerini geliştiren, zor durumlarla mücadele etmelerini kolaylaştıran, bireylerin değerli olduklarını hissetmelerini sağlayan, ailesi, arkadaşları veya kendisi için önemli diğer bireylerden aldığı ya da alabileceğini hissettiği maddi manevi yardım veya destek olarak ifade etmiştir. Yapılan araştırmalarda bireylerin yaşadığı pek çok sorunun temelinde sosyal destek eksikliğinin olduğu belirtilmiştir (Gökdağlı, 2014).

Genç bireylerin yetişkinlik ve mesleki rollerine hazırlandıkları üniversite yaşamında amaç sadece sorunların önlenmesi değildir. Öğrencilerin başarılı ve anlamlı yaşamlara sahip olmalarını sağlayacak beceri ve tutumlar kazanmalarını sağlamak ve hayatın iniş çıkışları ile öğrencilerin ilişkilerini düşünceli bir şekilde ele almak gerekmektedir (Anasuri ve Anthony, 2018).

Bilimsel ve teknolojik değişimlerin hızlı bir şekilde yaşandığı bu çağda gençlerden değişimlere ayak uyduracak niteliklere sahip, mevcut içsel ve dışsal

kaynaklarını etkili kullanabilen, sorunları ile başa çıkabilen, etkili iletişim kurabilen ve yaşama aktif katılım gösteren bireyler olmaları beklenmektedir (Eskici ve Özsevgiç, 2019; Gökçen, 2015). Bu doğrultuda üniversite yaşamına devam eden genç bireylerin riskli davranışlarını önlemek ve daha etkili davranan yetişkinler haline gelmelerini sağlamak amacıyla psikolojik dayanıklılık, yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek değişkenlerini dikkate almak önemlidir (Korkut- Owen, 2015; Meza vd., 2018).

Yukarıda açıklanan bilgilerden yola çıkarak bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmıştır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar yer almaktadır.

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri (karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim, öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa çıkma) ile algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel bir insan) düzeyleri psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından kendilik algısını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri (karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim, öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa çıkma) ile algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel bir insan) düzeyleri psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından gelecek algısını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri (karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim, öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa çıkma) ile algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel bir insan) düzeyleri psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından yapısal stili anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri (karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim, öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa çıkma) ile algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel bir insan) düzeyleri psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından sosyal yeterliliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri (karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim, öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa çıkma) ile algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel bir insan) düzeyleri psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından aile uyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

6. Üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri (karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim, öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa çıkma) ile algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel bir insan) düzeyleri psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından sosyal kaynakları anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Yaşamları boyunca insanlar geçişler olarak adlandırılan pek çok zorlayıcı olay ile karşı karşıya gelir. Üniversite hayatına başlamak ve devam etmek de bu geçişlerden birisidir (Dawson ve Pooley, 2013). Genç bireyler bu süreçte kişisel, akademik ve sosyal yaşam alanlarında kaygı, stres ve belirsizlik gibi durumlara yol açan çeşitli güçlükleri deneyimlemektedir (Naseri vd., 2015). Yaşam tarzı ve birçok kültürde görülen değişiklikler ile beraber genç bireylerin deneyimledikleri zorluk ve stresler ile başa çıkmalarına yardımcı olacak yaşam becerileriyle yeterince donatılmadığına dair artan bir kabul vardır. Bununla birlikte gençlerin yaşam becerilerini kazanmak ve pekiştirmek için gereken destekten yoksun oldukları da görünmektedir (Shwetha, 2015).

Yaşamlarının bu dönemdeki zorlukların üstesinden gelirken bu aşamayı başarılı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmak, genç fertlerin psikolojik iyi oluşlarını devam ettirebilmeleri açısından kritik önem taşımaktadır. Bu doğrultuda olumsuz sonuçların olasılığını azaltmak için stres unsurları ile etkileşime giren ve koruyucu faktörler olarak kabul edilen psikolojik dayanıklılık, yaşam becerileri ve algılanan

sosyal destek kavramlarının, üniversite öğrencilerinde ele alınması bakımından bu araştırma önem arz etmektedir (McGillivray ve Pidgeon, 2015).

Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelendiği bu araştırmanın, ruh sağlığı alanında görev yapan uzmanlara bilhassa önleyici ve koruyucu psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetleri açısından yararlı olacağı umulmaktadır. Bu konu ile ilgili gerçekleştirilmiş başka bir araştırma bulunmaması bakımından literatüre katkı sağlayacağı ve ileride bu konuda yapılacak olan çalışmalar için veri niteliğinde özgün bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

1.4 Sayıtlar

1. Bu araştırma katılımcılarının, gönüllülük ilkesine uygun hareket ettikleri ve toplanılan ölçek formlarını içtenlikle ve dürüst olarak yanıtladığı varsayılmıştır.

2. Katılımcılara araştırma ölçek form doldurma talimatlarının doğru şekilde verildiği ve katılımcıların talimatları doğru anladıkları varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırma 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenimlerine Konya ilinde devam eden üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

2. Araştırmadan elde edilen veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve kullanılan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin (Basım ve Çetin, 2011), Yaşam Becerileri Ölçeği'nin (Bolat ve Balaman, 2017) ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin (Eker, Arkar ve Yaldız, 2001) ölçtüğü özellikler ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Psikolojik dayanıklılık: Zorlayıcı yaşantılar ile karşı karşıya gelen bireyin; zorluklar karşısında olumlu tepki vererek yeni bir denge kurmasını, kişisel kaynaklarını güçlendirmesini ve bunları büyüme fırsatlarına dönüştürmesini barındıran adaptasyon sürecidir (Sisto vd., 2019).

Yaşam becerileri: Bireylerin günlük yaşam zorlukları ile etkili bir biçimde başa çıkabilmesine katkıda bulunan olumlu ve uyum sağlayıcı yeteneklerdir (WHO, 1999).

Sosyal Destek: Bireyin stresle başa çıkma kapasitesine fayda sağlamayı amaçlayan bir sosyal ağın, psikolojik ve maddi kaynaklar sağlamasıdır (Cohen, 2004).

Algılanan sosyal destek: Sosyal etkileşimlerin destekleyici olarak deneyip deniyimlenmediğine dair öznel inançtır (Williams vd., 2004).

BÖLÜM 2

2 ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırma probleminin değişkenleriyle ilgili kavramlara ve bu kavramlarla ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu kapsamda sırasıyla psikolojik dayanıklılık, yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek kavramları ele alınmıştır.

2.1 Psikolojik Dayanıklılık

Yaşam döngüsü içerisinde insanlar pek çok değişikliğe uyum sağlamaya çalışmakta ve çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. İnsanlar bu zorluklarla karşılaşma konusunda genellikle tercih yapma şansına sahip değildirler. Tüm bireyler gelgitler olarak isimlendirilen, kaçınılmaz olan bu yaşam zorluklarına karşı farklı farklı tepkiler verir (Atalay, 2019; Eskin, 2014). Bireyin maruz kaldığı zorlukların yapısı ve doğası kadar bireyin bu zorluklarla etkili bir biçimde baş edebilmesi de önemlidir. Bazıları çok zor olaylar karşısında bile etkili başa çıkma stratejisi gösterebilirken bazıları ise bu kriz süreçlerinde yıkılmış bir hale gelebilmektedir (Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2015).

Psikoloji bilminde sevilen birinin kaybı, hayatı değiştiren bir kaza, ciddi bir hastalık, terör, yangın, deprem, sel, şiddet ve taciz gibi travmatik olaylarda bazı bireylerin ruhsal işlevselliklerinde bozulmalar görülürken bazılarının ise ruh sağlıklarını nasıl korudukları son yıllarda merakla ele alınan sorulardan birisidir (Eskin, 2014). Bu olumsuz olaylar zor ve acı verici olsa da bireylerin yaşamlarının sonucunu belirlemek zorunda değildir. Yaşamın kontrol edilebilir ve bireyleri geliştirici birçok yönü bulunmaktadır. Literatüre ‘resilience’ olarak geçmiş olan kavramın rolü de böyle ifade edilmektedir (APA, 2013).

Alanyazına bakıldığında “resilience” kavramının Türkçe kullanımı üzerinde görüş birliği olmadığı görülmektedir. Resilience sürecine odaklanan araştırma çalışmalarında ortak bir zemin var gibi görünse de, kavram uygulama alanına da bağlı olarak teorik ve pratik bir bakış açısı ile birlikte birçok şekilde kullanılmaktadır (Basım ve Çetin, 2011; Sisto vd., 2019). Gerçek ve Yılmaz-Börekçi (2018) tarafından sosyal bilimlerde ‘resilience’ kavramının Türkçe kullanımlarının değerlendirilmesi üzerine bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada ulusal bağlamda resilience kavramının dayanıklılık/

psikolojik dayanıklılık, direnç/ dirençlilik/ direniş, esneklik/ psikolojik esneklik, yılmazlık, toparlanma/ kendini toparlama (gücü), sağlamlık/ psikolojik sağlamlık gibi Türkçe kullanımlarının olduğu tespit edilmiştir.

Basım ve Çetin (2011) ise ulusal literatürdeki bu kavram yelpazesini daraltmayı amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Türkiye’de ‘resilience’ kavramı üzerine çalışan farklı üniversitelerdeki psikoloji ve psikiyatri alanında doçent ve profesörlerden oluşan 23 öğretim üyesine kavramın ulusal çalışmalardaki isimlendirmelerinin kavramı ne ölçüde ifade ettiği konusundaki görüşlerini belirtmeleri amacıyla elektronik ortamda bir anket uygulanmıştır. Anket sonuçları değerlendirildiğinde İngilizce “resilience” olarak ifade edilen kavramın Türkçe karşılığı olarak psikolojik dayanıklılık kavramı üzerinde karar kılınmıştır. Bu çalışmada da “resilience” kavramı psikolojik dayanıklılık olarak ele alınacaktır.

Türkiye’de erken yaşlarda görülen madde bağımlılığı, zor ekonomik şartlar, sıklıkla gerçekleşen doğal afetler, terör, şiddet ve istismar yaşantıları, sınav sistemleri ve göçe dayalı yer değişiklikleri göz önünde bulundurulduğunda psikolojik dayanıklılık, önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında oldukça ilgi çekici ve önemli bir konuma gelmiştir (Gizir, 2007; Işık, 2016).

Sisto vd. (2019) psikolojik dayanıklılığa dair çeşitli kuram ve uygulama alanlarını göz önünde bulunduran kapsamlı bir tanım önermek amacıyla 2002 ve 2019 tarihleri arasında yayımlanan ilgili bilimsel makaleleri incelemiştir. Araştırma sonucunda 126 psikolojik dayanıklılık tanımı belirlenerek her biri kategorize edilmiştir. Her bir tanımda tekrar eden spesifik unsurlar dikkate alınarak psikolojik dayanıklılık; ‘iyileşme yeteneği’, ‘bireyi karakterize eden işlev türü’, ‘geri dönme/sıçrama kapasitesi’, ‘zamanla gelişen dinamik süreç’ ve ‘yaşam koşullarına olumlu adaptasyon’ olmak üzere beş kategoride tanımlanmıştır. Her kategori psikolojik dayanıklılık yapısının belirli bir özelliğine odaklanarak karmaşık doğasını ve farklı bağlamlarda çeşitli etkilerinin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Aşağıda bu beş kategorinin önemli yönlerine genel bir bakış sunulmuştur:

İyileşme Yeteneği: Bu kategoride bireylerin önemli kayıplar ve trajik olaylar yaşadıktan sonra başa çıkma yeteneklerine odaklanılmıştır. İyileşme yeteneği, travmatik olaylara veya stresli koşullara rağmen bireyin kendi iç dengesini koruma eğilimini

temsil eder. Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık; olumsuz koşullara rağmen iyileşme yeteneği, daha derin bir bilgi birikimi ile desteklenen kişisel özellikler, aile ve sosyal kaynaklardan etkilenen dinamik bir adaptasyon süreci olarak tanımlanmıştır (McGillivray ve Pidgeon, 2015).

Bireyi Karakterize Eden İşlev Türü: Bu kategoride kişisel bazı tutum ve nitelikler vurgulanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, zor koşullarla yüzleşmek için kişisel özellikler kullanılarak bireyin kendine özgü bir yanıt verme süreci olarak tanımlanmaktadır (Shwetha, 2015).

Geri Dönme/Sıçrama Kapasitesi: Geri sekme, geri sıçrama ve yön değiştirme anlamlarına gelir. Bu kategoride ise başlangıçtaki zihin durumuna dönmek yerine zorluklara, değişikliklere veya travmatik olaylara rağmen kişisel büyüme olasılığı vurgulanmaktadır. Değişime açık bir tutum sergileyerek, sebat etme ve pes etmeme eğilimini ifade eder. Sıkıntıdan sonra geri sekmeyi ya da sıkıntıya etkili bir şekilde uyum sağlamayı içerebilir. Bu kategoride psikolojik dayanıklılık, sıkıntıya ve riske rağmen iyi sonuçlara sahip olmak, aynı sonucun korunması veya ilk gerilemeden sonra bu seviyeye geri dönme olarak açıklanmıştır (Reivich ve Shatté, 2002).

Zamanla Gelişen Dinamik Süreç: Bu kategoride psikolojik dayanıklılık anlamının çeşitli tonlarını tanımlamak mümkündür. Psikolojik dayanıklılık sadece başarıya yol açabilecek kişisel bir özellik olarak değil, aynı zamanda uyumluluk ve olumsuzluklardan sonra olumlu bir işleyiş öyküsü ile ilişkili dinamik bir etkileşim olarak da anlaşılmalıdır. Özellikle buradaki dinamik süreç öncelikle olumsuz bir olayın kişisel etkilerini değiştirmeye yarayan iç ve dış koruyucu faktörler arasındaki etkileşim anlamına gelmektedir. Daha sonra ise kişisel özellikler, biyolojik süreçler ile dayanıklılık süreçlerini teşvik edebilen veya engelleyebilen aile ve sosyal kaynaklar arasındaki etkileşimi ifade etmektedir (Sippel vd., 2015).

Yaşam Koşullarına Olumlu Adaptasyon: Bu kategoride ise duygusal kaynakların sıkıntıya uyum sağlamak için kullanılmasına odaklanılmaktadır. Psikolojik dayanıklılık stres koşullarıyla başa çıkma yeteneği olarak da adlandırılır. Psikolojik dayanıklılık süreçleri, bireylerin gerçekleştirdiği bilişsel değerlendirme ile ilgilidir, bu da etkili uyum sağlama biçimlerini bulma olasılığını düzenler. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerde bilişsel süreçler; kendini gerçekleştirme sürecini geliştirdikleri duygusal

ve davranışsal tepkiler, olumsuz koşullara uyum sağlamalarına izin veren kararlara ve davranışlara yol açar (Sisto vd., 2019).

Özetle psikolojik dayanıklılık zorlayıcı duygu durumlarda onlarla yüz yüze gelebilmek, uygun tepkiler verebilmek ve hatta sonrasında güçlenerek devam edebilmektir. Bireyin etkilenmeden kalma, var olan herhangi bir etkiden kolayca geri dönme ve geri dönme kapasitesine sahip olarak, travma veya felaketin etkilerine dayanma yeteneğidir (Atalay, 2019; Doğan, 2015; Brenner vd. 2010). Bu fikirler, bir kasırganın rüzgârları karşısında bükülmeyen veya büküldüğünde ise dik olarak geri dönerek yeni bir duruş sergileyen bir ağacın görüntülerinde yakalanabilir (Brenner vd., 2010).

Bireylerin karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelecek baş etme beceri ve stratejilerini uygulayamadığı olaylar bir sıkıntı olduğu ya da yaşanacağı anlamına gelmektedir. Bu da bireyin ruhsal uyum yeteneği ve kapasitesini olumsuz etkileyecektir. Birey ruhsal uyum yeteneği ve kapasitenin azalması ile birlikte birtakım psikolojik rahatsızlıklar da geliştirecektir (Eskin, 2014). Araştırma sonuçları psikolojik dayanıklılığın bir beceri olduğunu ve geliştirilebilir olduğunu ortaya koymuştur. Bireylere kazandırılacak bazı bilişsel ve davranışsal nitelikler ile birlikte bireylerin psikolojik dayanıklılıkları artırılabilir ve olası psikolojik rahatsızlıkların oluşması önlenebilir hale gelebilir (Kavi ve Karakale, 2018).

Psikolojik dayanıklılık, olaylarla yüzleşmeyi mümkün kılarak bireyin kişisel kaynaklarını güçlendirmesine ve kendi kişisel tarihini olumlu bir şekilde yeniden düzenlemesine yardımcı olur. Bireylerde yaşam yolunu yeniden inşa etmeyi, kendinde değişiklikler yapmayı, zorluklar karşısında olumlu tepki vererek yeni bir denge kurmayı ve bunları büyüme fırsatlarına dönüştürmeyi mümkün kılar (Atalay, 2019; Sisto vd., 2019).

Psikolojik olarak dayanıklı olarak nitelendirilen bireylerin özel yaşamlarında da iş yaşamlarında da daha işlevsel oldukları ortaya konmuştur. Dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler; karşı karşıya kaldıkları problemlerle etkili bir şekilde başa çıkar. Yaşadıkları stresi kontrol etme becerileri yüksektir. Kriz ve çatışma anlarında daha doğru ve sakin tutum gösterir. Psikolojik dayanıklılık depresyon, anksiyete, TSSB ve diğer psikiyatrik bozukluklara karşı aktif koruyucu bir süreçtir. Bireylerin sağlık durumlarını, ilişkilerinin uzun ömürlülüğü ve mutluluğunu, iş hayatındaki başarısını

özetle yaşamlarının kalitesini belirleyen unsur psikolojik dayanıklılıktır (Kavi ve Karakale, 2018; Reivich ve Shatté, 2002).

Amerikan Psikologlar Derneği (APA) psikolojik bağlamda dayanıklılık geliştirmek için 10 yol önermektedir:

İletişim Kurmak: Bireylerin dayanıklılık düzeylerini artırmak için aile bireyleri, arkadaşları ve diğerleriyle iyi ilişkilere sahip olması oldukça önemlidir. Bunu gerçekleştirebilmek için girişimlerde bulunmaları tavsiye edilmektedir.

Krizleri Aşılmaz Sorunlar Olarak Görmekten Kaçınmak: Bireyler yaşamda olaylarda değil, o olaylara verdikleri tepkiler üzerinde kontrol sahibidir. Kriz durumları içinden çıkılmaz durumlar olarak yorumlandığında çözüm için adım atmak kolay olmayacaktır.

Değişimin Yaşamın Bir Parçası Olduğunu Kabul Etmek: Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir temeliyle kişinin yaşam üzerinde değiştirip değiştiremeyeceği şeyleri fark edip değiştirebilecekleri üzerine yoğunlaşması dayanıklılık göstergesi olarak kabul edilir.

Hedeflere Doğru İlerlemek: Bireylerin gerçekçi hedeflere sahip olması önemlidir. Küçük olsa bile düzenli adımlarla hedeflere yürünmelidir. Belirlenen hedeflere yürümek yaşama daha sıkı tutunulmasını sağlar. Bu hedefler uğruna çalışmak mutluluk kaynağı haline gelecektir.

Kararlı Adımlar Atabilmek: Bir problemle karşı karşıya kalındığında pasif bekleme yerine çözüme yönelik gerekli adımların kararlılıkla atılması da dayanıklılık göstergelerindedir.

Kendini Keşfetme Fırsatları Aramak: Yaşanan problemler bireylerin kendileri hakkında kendisiyle ilgili bilgiler edinebildiği birer fırsattır. Trajik olaylar yaşayan birçok birey; daha iyi ilişkilerinin ve daha gelişmiş maneviyatlarının olduğunu ifade etmiş ve kendilerini daha güçlü hissettiklerini, öz-değer düzeylerinin ve yaşama dair şükran duygularının arttığı bildirmişlerdir.

Kendi Hakkında Olumlu Bir Bakış Açısı Geliştirmek: Sorunları çözmeye yeteneğine güven duymak dayanıklılık oluşturmaya yardımcı olur. Kendisinin sorunu çözebileceğine inancı olmayan bir birey bu yönde adım da atamayacaktır.

Olaylara Geniş Bir Perspektiften Bakabilmek: Sorun yaşayan birey bu durumu dar bir perspektif ve zaman diliminde değerlendirdiğinde durumu gerçek boyutundan çok daha büyük algılar. Bu yüzden içinde bulunulan durumu geniş bir zaman ve bağlam içerisinde değerlendirebilmek de dayanıklılık göstergesi olarak kabul edilmektedir. Daha geniş bir perspektiften bakabilmek durumun negatif etkilerinin azalmasına yardımcı olur.

Umut Dolu Bakış Açısını Sürdürmek: Yaşamda iyi şeyler olmasını beklemek, iyimserlik geliştirebilmek ve geleceğe umutla bakabilmek de dayanıklılığı artırır.

Kendine İyi Bakmak: Bireylerin kendi ihtiyaçlarına duyarlı olması, kendine zaman ayırması, ilgi duyduğu etkinliklere katılması, beden ve ruh sağlığına dikkat etmesi kişiyi zor durumlarla başa çıkmak için hazır tutar (Eskin, 2014).

Psikolojik dayanıklılık oluşturmak ve geliştirmek kişisel bir yolculuktur. İnsanlar travmatik ve stresli yaşam olaylarına aynı tepkiyi göstermezler. Bir kişi için işe yarayan psikolojik dayanıklılık oluşturma yaklaşımı başka biri için işe yaramayabilir. Yukarıda açıklanan adımlar ile birlikte duygu ve düşüncelere dair yazılar kaleme almak, meditasyon yapmak, dini ve manevi ritüeller gerçekleştirmek gibi çeşitli stratejiler kullanarak bireyler psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırabilirler (APA, 2013).

2.1.1 Psikolojik Dayanıklılık Kuramları

Psikolojik dayanıklılığı ele alan kuramlar bireysel ve dışsal faktörlerin dayanıklılık üzerindeki etkilerini ve türlerini değerlendirme noktalarında birbirlerinden ayrılmaktadır. Yorum ve değerlendirme farklılıkları dayanıklılığın daha iyi anlaşılması ve çeşitli faktörlerin öneminin ortaya çıkmasını sağlayacağı için önemlidir (Özer, 2013).

2.1.1.1 Kobasa'nın Dayanıklılık Modeli

Psikolojik dayanıklılık yaşam krizleri ve stresleri karşısında bir direnç kaynağı olarak ele alınarak hastalık başlangıçları üzerindeki etkilerin bir koşulu olarak incelenmiştir. Bireylerin yaşadıkları kriz ya da karşılaştıkları risk durumları karşısında olumsuz bir hale gelmeden durumu bir fırsat olarak değerlendirip sorunu kendi lehlerine

çevirmesi için gösterilen çaba psikolojik dayanıklılıktır. Kobasa (1979) strese dayanıklı bireylerin hayat karşısında bazı belirli tutumları olduğunu ifade etmiştir. Bu tutumlar; yapılan iş ne olursa olsun o işe odaklanabilme, değişime açık olma, olayların kontrolünün elde tutulduğuna dair olan inançtır. Bireyin özelliklerine atıfta bulunarak psikolojik dayanıklılığı ele alan Kobasa (1979), varoluşçu yaklaşım kavramları üzerinde konuyu temellendirmiştir. Varoluşçu kişilik teorisine dayalı bu model ilişkili bağlanma, denetim ve meydan okuma boyutlarından oluşmaktadır (Terzi, 2005).

2.1.1.2 Richardson vd. 'nin Kuramı

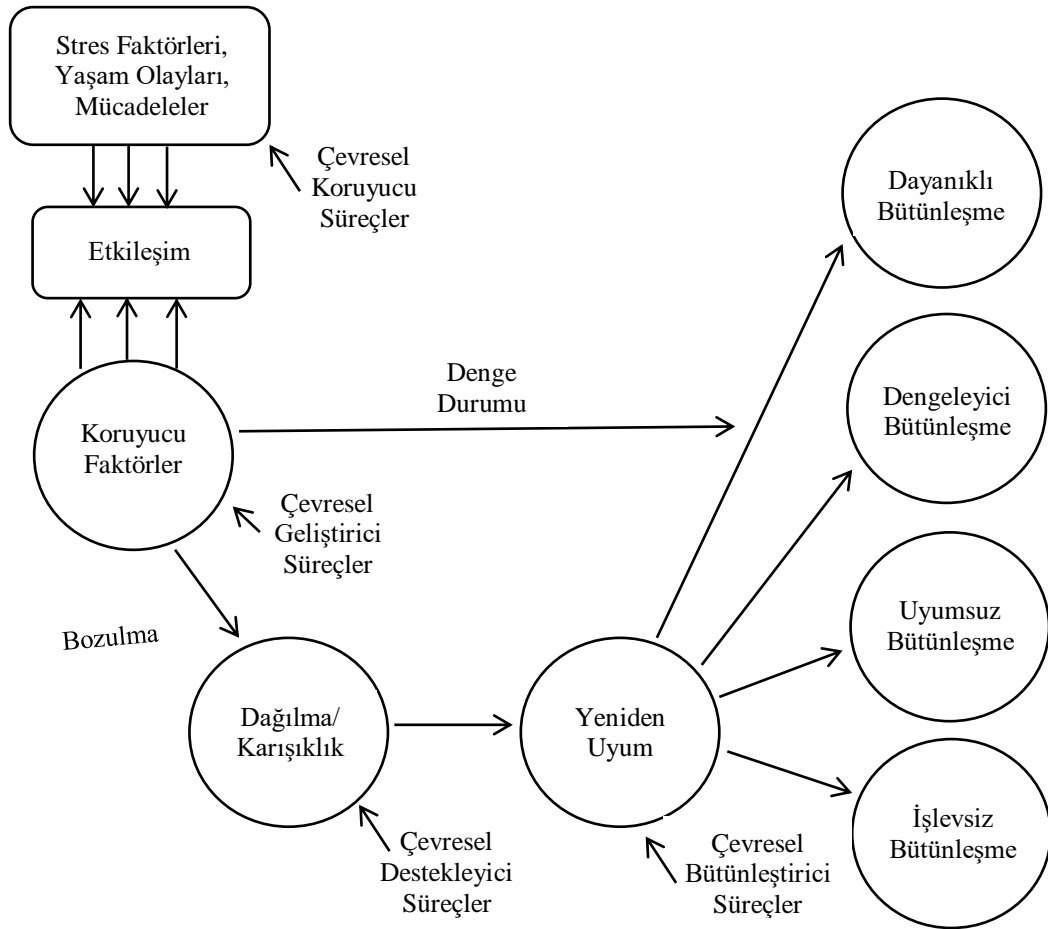
Bu model daha dayanıklı olabilmesi için bireyin zorlayıcı yaşantılardan, stres faktörlerinden ve risklerden geçerek dağınık hale gelmesi, hayatını yeniden organize etmesi, deneyimlerden öğrenmesi ve başa çıkma becerileri ile koruyucu faktörlerle daha güçlü bir şekilde bütünleşme yaşaması gerektiğini ele almaktadır. Modelin temel bileşenleri arasında biyolojik homeostazi, yaşam olayları, psiko-sosyal koruyucu faktörler, etkileşim, bozulma, düzensizlik, çevresel ve sosyal koruyucu, güçlendirici, destekleyici ve yeniden bütünleştirici süreçler bulunmaktadır (Richardson vd., 2014).

Modelde biyolojik, psikolojik ve manevi olmak üzere 3 denge durumundan bahsedilmektedir. Biyolojik denge; fizyolojik mekanizmanın farklı çalışmaya başlamasıyla birlikte kendini normal hale döndürmek için etkinleştirmesidir. Vücut sıcaklığının yükselmesiyle, soğumayı teşvik etmek amacıyla terlemenin başlaması biyolojik dengeye örnek olarak verilebilir. Psikolojik denge durumu çoğu birey için arzu edilen bir durumdur. Bir bireyin duygu durumu dengesiz hale geldiğinde kişi duyguyu kontrollü bir duruma döndürmek için çabalar. Manevi denge durumu ise değer ile davranışlar arasındaki en iyi uyum olarak ele alınan bir durumdur (Richardson vd., 2014).

Bu kuramda psikolojik dayanıklılık; bozulma ve yeniden uyum sağlama faktörleri üzerinden açıklanmıştır. Her ne kadar biyolojik, psikolojik ve manevi denge durumlarının bozulması tatsız hatta acı verici olsa da, bozulma süreci bireyleri dayanıklı kılmak için faydalıdır. Bir deneyimden kurtulmak, kişiyi daha yetenekli ve daha güçlü kılar. Yaşanan olaylar karşısında psikolojik olarak dayanıklı, dengeleyici, uyumsuz ve işlevsel olmayan bütünleşme olmak üzere 4 bütünleşme türü tanımlanmıştır.

Dayanıklı bütünleşme; Bütünleşme sürecinden geçerek, birey yeni beceriler öğrenir, kendini daha iyi anlar ve kişisel, çevresel etkileri daha iyi kavrar. Psikolojik

dayanıklılık adaptasyonunun anahtarı, bir yaşam olayının sunduğu her şeyden faydalanmaktır. Dayanıklılık becerileri, koruyucu faktörlerin temeli üzerine inşa edilir. Yaşam deneyiminden ortaya çıkan öğrenme genellikle bireyin yaratıcı veya sistematik problem çözme yeteneklerine dayanır. Zorlayıcı yaşam olayı, başa çıkma ve yeniden bütünleştirme tepkilerini uyarır. Öğrenilen beceriler sonraki benzer nitelikteki yaşam olayları için kullanılabilir. *Dengeleyici bütünleşme*; bireyin yaşam olayından önce ortaya çıkan aynı işlevsellik seviyesine dönme mücadelesidir. *Uyumsuz bütünleşme*; Birey deneyimden daha az koruyucu beceriye sahiptir. Yaşam olayından önce bu insanlar iyi benlik saygısına, macera ve meydan okuma duygusuna, yüksek beklentilere ve iç kontrol odasına sahip olabilirler ancak başarısızlık karşısında bu özellikleri kaybederler ve daha düşük bir işleyiş durumuna geçerler. *İşlevsel olmayan bütünleşme* de birey çeşitli psikoaktif maddeler kullanarak, psikopatolojik sendromlara çekilerek, intihar ederek veya diğer işlevsiz yollarla yeniden birleşir. Bu durumda bir psikoterapistin müdahalesi gerekli hale gelir (Richardson vd., 2014).



Şekil 2. 1 Kolaylaştırıcı Dayanıklılık Modeli (Richardson vd., 2014)

2.1.1.3 Reivich ve Shatte'nin Modeli

Reivich ve Shatté (2002) ise bireylerin psikolojik dayanıklılık becerisini oluşturma ve geliştirebilmeleri için 7 bilişsel adım önermiştir. Bunlar:

ABC'leri Öğrenme: Bireyler zorluklarla karşılaştıklarında kendi kendilerine ne söylediklerini belirleyerek düşüncelerini fark etmeli, bu düşüncelerin duygu ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlamaları gerekmektedir.

Düşünme Tuzaklarından Kaçınma: Psikolojik dayanıklılığı zayıflatan düşünce hatalarına dikkat edilmelidir.

Buzdağlarını Tespit Etme: Birey gizli temel inançlarının hangi alanlarda kendisine yardımcı olduğunu hangi konularda kendisini incittiğini tespit etmelidir.

Zorlu İnançlar: Bu adımda yanlış çözümleri takip etmemek için yeni problem çözme ve düşünme stratejileri bulmak gerektiği vurgulanmaktadır.

Perspektife Almak: "Ya" diye düşünmeyi ve her başarısızlığı felaket olarak algılamayı bırakmak gerektiğini ifade etmektedir.

Sakinleşme ve Odaklanma: Stresi etkili bir şekilde yönetebilmeyi, sakin kalıp duygularda boğulmamayı belirtmektedir.

Gerçek Zamanlı Esneklik: Üretken ya da işlevsel olmayan düşüncelerin daha esnek düşüncelerle değiştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Reivich ve Shatté, 2002).

Dayanıklılığa dair farklı niteliklere değinen kuramsal model ve yaklaşımların üzerinde görüş birliğinde olduğu nokta psikolojik dayanıklılığın geliştirilebilir bir beceri olmasıdır. Bu becerinin bireylere kazandırılmasında ailelerin, okulların ve toplumun çok önemli rolü bulunmaktadır. Bunun için de bireysel ve dışsal faktör takımıyıldızlarının etkileşiminin bilinmesi gereklidir (Özer, 2013; Sisto vd., 2019).

Psikolojik dayanıklılık iki kavram üzerine kuruludur: risk ve koruyucu faktörler (Fletcher ve Sarkar, 2013). Dayanıklılığın ortaya çıkabilmesi için kişilerin bir risk ile karşı karşıya gelmiş olmaları ve daha sonra tüm bu olumsuz koşullara rağmen hayatın farklı alanlarında başarı elde etmeleri gerekir (Gizir, 2007).

2.1.2 Risk Faktörleri

Psikolojik dayanıklılık kavramından bahsedebilmek için öncelikle riskli bir durum ya da zorlu bir olayla karşılaşılması gerekmektedir. Türkiye’de risk faktörlerinin açıklanmasına yönelik en kapsamlı araştırmalardan birisi Gizir (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar tarafından ortaya konan risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri olmak üzere 3 başlıkta toplanmıştır.

Bireysel Risk Faktörleri: Erken doğum, düşük doğum ağırlığı, kaygı, depresyon, algılanan stres düzeyi (Gizir, 2007; Lee vd., 2013).

Ailesel Risk Faktörleri: Tek ebeveynli hane, yetersiz eğitilmiş bir ebeveyn, düşük ebeveynlik becerileri, hastalığı ya da psikopatolojisi var olan ebeveyn, küçük yaşta ebeveyn olma (Gizir, 2007; Soutwick, Litz ve Charney, 2011).

Çevresel Risk Faktörleri: Düşük gelir ve yüksek işsizlik oranına sahip dezavantajlı bir mahalle, çocuk ihmali ve çocuk istismarı, doğal afet, savaş vb. gibi toplumsal travmalar, ailevi felaketler, evsizlik ve toplumsal şiddet (Gizir, 2007; Soutwick, Litz ve Charney, 2011).

2.1.3 Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılık süreçleri içerisinde bireylerin sahip olduğu bazı nitelikler uyum çabalarını kolaylaştırmaktadır (Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2015). Psikolojik dayanıklılığın adaptasyonu artıran özelliklere atıfta bulunan bir diğer kategorisi de koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktörler risk düzeyini gözetmeden uyum sağlamaya ve gelişime katkı sağlayan kaynakları, ilişkileri ve güçlü yanları kapsar. Koruyucu faktörler yüksek tehdit bağlamında özel bir etki gösterir bu da olumlu adaptasyon ya da gelişme tehdidini hafifletir (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Koruyucu faktörler üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde koruyucu faktörlerin de bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler olmak üzere 3 başlıkta toplandığı görülmektedir bununla birlikte koruyucu faktör araştırmaları psikolojik dayanıklılık üzerinde bireysel koruyucu faktörlerin toplum düzeyindeki koruyucu faktörlerden daha güçlü etkilere sahip olduğunu bildirmektedir (Soutwick, Litz ve Charney, 2011).

Bireysel Koruyucu Faktörler: Biyolojik özellikler, zeka, entelektüel yetenekler, akademik beceriler, kişilik veya mizaç özellikleri, yaşam doyumu, iyimserlik, öz-saygı, bilişsel stiller ve atıflar, dünya görüşü veya yaşam felsefesi, hastalık ve sağlık inançları, motivasyon, mizah, benlik algısı, güven, umut, bilgelik, manevi iyilik hali, manevi gelişim, mutluluk, varoluşsal denge, varoluşsal konular. (Reivich ve Shatté, 2002; Soutwick, Litz ve Charney, 2011;).

Ailesel Koruyucu Faktörler: Aile şartları, aile içi bakım ebeveyn çocuk etkileşimi, büyüklerle yakın ilişki, aile uyumu, etkili ebeveynlik ve çocuğa yönelik gerçekçi beklentilerin olması (Soutwick, Litz ve Charney, 2011; Zolkoski, ve Bullock, 2012)

Çevresel Koruyucu Faktörler: Sosyal destek, kültür, kişilerarası beceriler, kişilerarası ilişkiler, olumlu yaşam olayları, sosyoekonomik durum, olumlu öğretmen etkileri, ders dışı faaliyetler ve etkili toplumsal kaynaklar (Soutwick, Litz ve Charney, 2011; Lee vd., 2013)

Lee vd. (2013) tarafından psikolojik dayanıklılık ile risk ve koruyucu faktörler üzerine yapılan meta-analiz çalışması sonucunda risk faktörleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki korelasyon düzeyinin, pozitif faktörler ve psikolojik dayanıklılık arasındaki korelasyon düzeyinden daha az olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak ise psikolojik dayanıklılığın kendi başına bir tür pozitif faktör olarak kabul edilmesinden kaynaklanabileceği belirtilmiştir.

Söz konusu faktörlere bakıldığında bireysel, ailesel ya da çevresel bir nitelik pozitif ise bireyin gelişimini olumlu yönde etkilemekte ve psikolojik dayanıklılık düzeyini artırmaktadır. Fakat bununla birlikte ele alınan faktörler olumsuz işlev gösterdiğinde birey ruhsal problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu yüzden özellikle benzer risk veya benzer zor koşullarda bulunan bireylerin yaşamda başarılı olabilmeleri, psikolojik olarak dayanıklı olabilmeleri için bu risk ve koruyucu faktörlerin bilinmesi önemlidir (Öz ve Yılmaz, 2009).

2.1.4 Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Terzi (2008) tarafından içsel koruyucu faktörlerin kendini toparlama gücünü ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Çalışma 264 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu araştırma sonucunda iyimserlik, özyeterlik, problem çözme ve başa çıkma strateji düzeyleri ile kendini toparlama gücü arasında pozitif ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bunun yanında çalışma sonucunda psikolojik dayanıklılık üzerinde başa çıkma stratejisi değişkenlerinin anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Traş, Arslan ve Hamarta (2013) benlik saygısı ve sosyal öz-yeterlik düzeylerinin psikolojik dayanıklılığı yordayıp yordamadığını üniversite öğrencilerinde incelemiştir. Çalışma grubu 532 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık puanları arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık ile sosyal uyumluluk arasında da pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre benlik saygısı ve sosyal öz-yeterlik değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı önemli ölçüde yordadığı bulunmuştur.

Erarslan (2014) tarafından psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 737 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısının tam aracı rolü üstlendiği, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise benlik saygısının kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Bununla birlikte yaşam memnuniyeti ve depresif belirtiler ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide umudun ve pozitif dünya görüşünün kısmi aracı rolü desteklediği saptanmıştır.

Kılıç (2014) yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi bazı değişkenlere göre incelemiştir. Çalışma grubunu 673 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda yalnızlık düzeyi artış gösterdikçe psikolojik dayanıklılık düzeyinin azaldığı görülmüştür. Bununla birlikte kendilerini mutlu algılamayan, beklentilerini gerçekleştirilmeyen ve gelecekte umutlu olmayan öğrencilerin yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kendilerini mutlu algılayan, beklentilerini gerçekleştiren, gelecekte umutlu olan üniversite öğrencilerinin ise psikolojik

dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kardeş sayısı ve yaş değişkenlerinin ise yalnızlık düzeyini anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur. Yaş değişkeni arttıkça öğrencilerin dayanıklılık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olması ve öğrencilerin kardeş sayısı arttıkça psikolojik dayanıklılığın da artış göstermesi ise araştırmanın bir diğer bulgularıdır.

Çetin, Yeloğlu ve Basım (2015) tarafından psikolojik dayanıklılık süreçlerinde etkili olan kişilik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Çalışma 286 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırmada alt boyutlardan kendilik algısı, sosyal kaynaklar ve sosyal yeterliliğin psikolojik dayanıklılığı açıklamada ön planda oldukları belirlenmiştir. Buna ek olarak ise psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin dışadönüklük, özdisiplin, gelişime açıklık ve uyumluluk seviyelerinin yüksek, nörotiklik seviyelerinin ise düşük olduğu tespit edilmiştir.

Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2016) tarafından hemşirelik bölümü öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen faktörler incelenmiştir. Çalışma 437 hemşirelik bölümü öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda kız öğrencilerin, ekonomik durumu iyi olan ve babalarının eğitim düzeyleri ortaokul/lise mezunu olan ve İç Anadolu Bölgesi'nden gelen öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bunlara ek olarak çalışmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile aileden ve arkadaştan algıladıkları sosyal destek arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu ancak özel insanlardan algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Yöndem ve Bahtiyar (2016) tarafından psikolojik dayanıklılık ile stresle baş etme stratejileri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu çalışma 328 lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda yüksek gelirli ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksek bulunmuş ve buna ek olarak psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile planlı problem çözme ve sosyal destek arayışı gibi stresle baş etme stratejileri arasında pozitif ve güçlü ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Duygun (2017) psikolojik dayanıklılık ve beden imgesi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma 300 üniversite öğrencisi üzerinde

gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda internet bağımlılık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin vücutlarından hoşnut olma durumları ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Kaya ve Demir (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve mutluluk düzeyleri ile kendini toparlama güçleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında ve mutluluk düzeyleri ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışmada stresle başa çıkma stratejileri yüksek olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin de o kadar arttığı, mutluluk düzeyleri ile pozitif bir ilişki gösteren değişkenin ise kendini toparlama gücü olduğu ifade edilmiştir.

Yakıcı (2017) 659 beliren yetişkin bireyden oluşan çalışma grubu üzerinde yaşam doyumu, yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü; yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenlerinin birlikte beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini açıkladığı bulunmuştur.

Taşgın, Bozgeyikli ve Boğazlıyan (2017) tarafından genç bireylerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 393 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Yapılan bu çalışma sonucunda erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Buna ek olarak ise sosyoekonomik duruma göre psikolojik dayanıklılığın farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada işsizlik kaygısının dört alt boyutu ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Durmuş ve Okanlı (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma üniversite 1 ve 4. Sınıf olmak üzere 397 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının orta düzeyde olduğu belirtilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler ise ekonomik durum, anne eğitim durumu, okul yaşamı, aile tutumu ve problem çözme becerileri olarak

belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada problem çözme güveni ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya koyulmuştur. Bu bulgu ise araştırmacılar tarafından öğrencilerin yeni problemleri çözme becerisine olan inançlarının psikolojik dayanıklılığını etkilemediği olarak yorumlanmıştır.

Taş (2019) tarafından depresyon, anksiyete, stres, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın internet bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma 349 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda internet bağımlılığı ve depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Buna ek olarak internet bağımlılığı ile sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık arasında olumsuz ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında ise pozitif korelasyon olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Traş, Öztemel ve Kağnıcı (2019) öğretmen adayı 500 üniversite öğrencisinde kendini toparlama gücünü çeşitli değişkenlere göre ele almışlardır. Bu araştırmanın sonucunda kendini toparlama gücünün; cinsiyete, ebeveyn beraberlik durumuna, problemin çözümünde algılanan aile, arkadaş, öğretmenin destek olma değişkenine göre farklılaşmaz olduğu görülmüş, özel bir insanın var olma değişkenine göre ise anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Problem çözümünde desteğe sahip olan öğrencilerin, sahip olmayan öğrencilere göre kendini toparlama gücü ölçeğinden daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Bununla birlikte kendini toparlama gücü ile kardeş sayısı, sınıf, ailelerinin algıladıkları gelir düzeyi ve ebeveyn yetiştirme tutumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır.

Varıcıer (2019) yetişkin psikolojik sağlamlığını algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri bağlamında incelemiştir. Çalışma grubu 18-65 yaş arasındaki 365 bireyden oluşmuştur. Araştırmada psikolojik sağlamlığın duygusal sıcaklık ebeveyn tutumu, iç kontrol odağı, aile, arkadaş, özel birinden algılanan sosyal destek ve toplam algılanan sosyal destek, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Bunlara ek olarak ise psikolojik sağlamlığın yordayıcıları bu çalışmada babaların duygusal olarak sıcak olması, iç kontrol odağın, aileden algılanan sosyal destek, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım olarak belirlenmiştir.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Dumont ve Provost (1999) tarafından yapılan çalışmada depresif belirtiler ve günlük zorluk yaşama sıklıklarına göre 297 ergen iyi özelliklere sahip, dayanıklılar ve savunmasızlar olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Grupların benlik saygısı, sosyal destek, farklı başa çıkma stratejileri ve sosyal yaşamın farklı yönlerindeki farklılıkları ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre iyi ayarlanmış ergenler diğer iki gruptaki ergenlerden daha yüksek benlik saygısına sahiptir; ayrıca, dayanıklı ergenler savunmasız ergenlerden daha yüksek benlik saygısına sahiptir. Bununla birlikte dayanıklı gruptaki ergenlerin problem çözme baş etme stratejilerinde diğer iki gruptaki ergenlerden daha yüksek puanlara sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Scott (2008) yaptığı çalışmada, sosyal hizmet öğrencileri arasında akademik stres ve algılanan dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve sosyal desteği bu ilişkiye karşı koruyucu bir direnç faktörü olarak tanımlamayı amaçlamıştır. Çalışma grubunu Amerika'da öğrenim görmekte olan 314 sosyal hizmet bölümü öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonuçlarına bakıldığında akademik stresin, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık ile olumsuz ilişkili olduğu ve bununla birlikte orta düzeyde akademik stres ve sosyal destek düzeyine sahip olan katılımcıların yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyleri olduğu görülmüştür. Sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı olumlu etkilediği görülmüştür. Ayrıca bu çalışma arkadaş desteğinin akademik stres ortamında psikolojik dayanıklılıkla koruyucu bir rol oynadığını göstermiştir.

Cohn vd. (2009) tarafından 'olumlu duygular psikolojik dayanıklılık oluşturarak yaşam memnuniyetini artırır' hipotezi test edilmiştir. Yapılan çalışmada 86 üniversite öğrencisinin 1 ay boyunca günlük duyguları ölçülüp takip edilmiştir. Bu bir aylık süreçte ise yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık özelliklerini değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda olumlu duygular hem dayanıklılık hem de yaşam doyumundaki artışla ilişkilendirilmiştir. Araştırmada başlangıç ve bitiş çizgilerindeki psikolojik dayanıklılıktaki değişimin olumlu duygular ve artan yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve mutlu insanların iyi yaşamak amacıyla kaynak geliştirdikleri için daha memnun oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Hjemdal vd. (2010) lise öğrencilerinde sık görülen psikiyatrik semptomlar ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma Norveç'te bulunan bir lisede 307 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında

psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon, anksiyete, stres ve obsesif-kompulsif semptom düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Gooding, Hurst ve Tarrier (2011) yaşlı ve genç bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeyini incelemeyi hedeflemişlerdir. Yapılan çalışmada 64 yaş üstü bireylerin duygusal düzenleme yeteneği ve problem çözme beceri düzeyi 26 yaş altı olan genç gruba göre daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle de yaşlı bireyler psikolojik olarak daha dayanıklı olarak ele alınmışlardır. Bununla birlikte genel sağlık durumlarının zayıf algılanması yaştan bağımsız olarak düşük psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilmiştir. Genç grupta depresyon ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Achour ve Nor (2014) ortaokul öğrencilerinde depresyonu azaltmada psikolojik dayanıklılık ve sosyal desteğin rolünü incelemiştir. Araştırma Kuala Lumpur'daki 200 ortaokul öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin öğrencilerin yaşam doyumu üzerinde önemli ve pozitif etkisinin olduğu da tespit edilmiştir.

Kim (2016) stres, depresyon ve internet oyun bağımlılığı ve aile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda stres ve depresyon düzeyleri ile internet oyun bağımlılığı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Aile psikolojik dayanıklılık düzeyi ile internet oyun bağımlılığı ise negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte stres ve depresyon düzeyleri ile aile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında da negatif ilişki saptanmıştır.

Narayanan ve Onn (2016) çalışmalarında stres, yaş, cinsiyet ve genel not ortalaması değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde, algılanan sosyal destek ve öz-yeterliğin öğrenciler arasında psikolojik dayanıklılığın önemli yordayıcıları olup olmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışma grubu Malezya'daki bir devlet üniversitesinden 377 birinci sınıf yerel lisans öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda hem algılanan sosyal destek hem de öz yeterlilik psikolojik dayanıklılığın önemli yordayıcıları olarak tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada ise bir öğrencinin öz-yeterliliğin yüksek olması yanı sıra algılanan sosyal destek düzeylerinde daha yüksek

puan alması, öğrencinin düşük dayanıklılık kategorisinde olma olasılığını azalttığını ve orta düzeyde dayanıklı olma olasılığını artırdığını ortaya koymuştur.

Faye vd. (2018) tıp fakültesi öğrencilerinde baş etme, psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesi mekanizmalarını ve bunların korelasyonlarını incelemiştir. Çalışma 250 tıp fakültesi öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda akademik yıldaki artışla birlikte olumlu stresle başa çıkma mekanizmalarına eğilimin arttığı ve staj sürecinde olan öğrencilerin probleme yönelik başa çıkma, dayanıklılık ve yaşam kalitesi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra probleme yönelik başa çıkma mekanizmalarının psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesi ile pozitif anlamlı ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın yüksek olmasının da yaşam kalitesinin iyi olmasında katkısı olduğu belirtilmiştir.

Santos ve Soares (2018) psikolojik dayanıklılık, başa çıkma, sosyal beceriler ve problem çözme arasındaki ilişkiyi belirlemeyi ve söz konusu yapıları psikoloji öğrencileri ile beşeri bilimlerin diğer alanlarından öğrenciler arasında karşılaştırmayı amaçlamıştır. Bu çalışmaya Rio de Janeiro eyaletindeki kamu ve özel kurumlardan yaşları 17 ile 44 arasında değişen sekiz yüz on altı (816) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda psikoloji bölümü öğrencilerinin sosyal becerilerinin diğer bölümdeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın gelecek algısı alt boyutu ile problem odaklı başa çıkma arasında ve sosyal destek arama ile alt boyutlardan kendilik algısı arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Zhang vd. (2021) tarafından COVID-19 salgını sırasında üniversite öğrencilerinin olumsuz ve olumlu duyguların psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Çalışmada Çin'deki 391 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Bu çalışmada iyimserlik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerin düşük iyimserlik düzeyine sahip öğrencilere göre; yavaş artan yüksek ve hızla azalan orta olumlu duygu profillerine ve yavaş yavaş azalan düşük olumsuz duygu profillerine ait olma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda COVID-19 sırasında üniversite öğrencilerinin günlük duygularını iyileştirmek için başta iyimserlik olmak üzere psikolojik dayanıklılığı teşvik eden faaliyetlere önem verilmesi gerektiği bildirilmiştir.

2.2 Yaşam Becerileri

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1999 yılında Cenevre merkezinde yaşam becerileri eğitimine yönelik çeşitli kuruluşların birbirlerinin faaliyetleri hakkında bilgi edinmesi amacıyla bir toplantı düzenlemiştir. Bu toplantıda yaşam becerileri tanımı ve eğitim hedeflerine yönelik uygulama stratejileri ele alınmıştır. Bu kapsamda WHO yaşam becerilerini; bireylerin günlük yaşamın zorlukları ile etkili bir biçimde başa çıkabilmesine katkıda bulunan olumlu ve uyarlanabilir yetenekler olarak tarif etmiştir (WHO, 1999).

Özmete (2008), yaşam becerilerini bireyin entelektüel gelişiminde sorumluluklarının üstesinden gelebilmesini sağlayan öğrenmeye dayalı bir davranış şekli olarak görmüştür. Shimamoto ve Ishii (2006) yaşam becerilerini etkili yaşam için gerekli olan öğrenilen herhangi bir davranış ve zihnin iç işleyişi olarak tanımlamıştır. Kolburan ve Tosun (2011) ise yaşam becerileri eğitim çalışmalarını bireylerin kimlik oluşturma süreçlerinde akademik, kariyer, sosyal duygusal, kişisel ve ahlaki alanlarda gelişimlerini desteklemek üzere hazırlanan bir gelişim programı olarak değerlendirmiştir.

2.2.1 Yaşam Becerileri Temel Alanları

Birçok farklı yaşam becerileri programı ardından WHO (2003); karar verme ve problem çözme; yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme; iletişim ve kişilerarası beceriler; öz farkındalık ve empati; duygularla başa çıkmak ve stresle başa çıkmak olmak üzere 5 temel yaşam becerisi alanı belirlemiştir.

2.2.1.1 Karar Verme ve Problem Çözme

Yaşam içerisinde bireyler pek çok seçenek ile karşı karşıya gelmekte ve çeşitli kararlar almaktadır. Kararların her biri kişilerin neye ihtiyaç duyduğunu ve isteklerinin belirlenmesini, ihtiyaç ve istekleri karşılayacak alternatifler hayal etmeyi, ortaya çıkabilecek riskleri ve sonuçları değerlendirmeyi ve ardından bir seçim yapmayı içerir (Sproull, 2018). Kararlar ve seçimler görece basit ve anlaşılır olandan, bilinmeyen ve ona eşlik eden riskleri içeren oldukça karmaşık olanlara kadar değişebilir. Durum ne olursa olsun bireyler iki süreci deneyimlemektedir; problem çözme ve karar verme (Proctor, 2019).

Problem çözüme ise bir hedefe ulaşırken karşılaşılan zorluklar ile baş etme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, zorlukları aşmak için uygun şartları oluşturma, engelleri azaltarak gerginlikten kurtulma ve iç dengeyi sağlayacak yollar arama yeteneği olarak ifade edilmektedir (Izgar, Görsel, Kesici ve Negiş, 2004).

Hem problem önlemede hem de problem çözümede alınması gereken kararlar önemlidir. Karar verme; seçenekleri tanımak, belirsizliği azaltmak, riski en aza indirmek ve faydayı en üst düzeye çıkarmakla ilişkilidir (Minda, 2015). Problem çözüme ise bir soruna tatmin edici bir sonuç arama sorumluluğu olan birinin değerlendirebileceği ve uygulamayı seçebileceği alternatifler üretmektir (Proctor, 2019). Sproull (2018) tarafından problemleri etkili bir şekilde çözen bireylere ait temel özellikler; analitik, yaratıcı, meraklı, cesur, hevesli, sabırlı, tetikte olma ve sebat etme şeklinde belirtilmiştir.

Önleyici ve koruyucu işlevleri olan karar verme ve problem çözüme becerilerinin edinilmesi ile birtakım riskli durumlar engellenebilmekte veya genç bireylerin risk oluşturan durumlara mesafeli kalması sağlanabilmektedir (Korkut Owen, 2015).

Elias ve Weisberg (2000) problem çözüme/karar verme becerilerini sekiz basamak olarak ele almıştır:

- Kişinin kendisi ve diğerlerinin duygularının farkında olması
- Durumu ya da problemi tanımlaması
- Hedefleri belirlemesi ve seçmesi
- Alternatif çözümleri oluşturmaları
- Olası sonuçları gözden geçirmesi
- En iyi bulunan çözümü seçmesi
- Eylem planını oluşturmaları ve engeller için son kontrolü yapması
- Ne olduğunun farkında olması ve gelecekte problem çözmek/ karar vermek için bu bilgilerin kullanılması

2.2.1.2 Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme

Düşünmek, bireyin gerçekleştirdiği tüm eylemlerin temelidir. Her davranış, her çözüm, verilen her karar düşünmenin sonucudur. Kişiler öğle

yemeklerinde ne yiyeceklerine, bir proje programına nasıl uyacaklarına ve bir konuşma sırasında ne söyleyeceklerine karar verirken düşünmektedirler. İnsan beyni her zaman düşünmeye hazırdır hatta uyurken bile düşünme eylemi devam ettirilir. Yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri ise düşüncenin kazanımlarıdır (Kallet, 2014). Elder ve Paul (2019), yaratıcı ve eleştirel düşünce becerilerini iç içe geçen süreçler olarak değerlendirmiştir. Onlara göre bu iki düşünme becerisi, birbirlerine karşılıklı bağımlı olup mükemmelliğin ayrılmaz yönlerini oluşturmaktadır.

Eleştirel düşünme, bireyin olası dış önyargıları göz ardı ederek bir konuyla ilgili mevcut bilgileri değerlendirme, söz konusu bilgilerin doğrulanması ve bu konu hakkında haklı bir fikre ulaşma kapasitesidir. Eleştirel düşünme bir konu ya da durumun güçlü ve zayıf yönlerini belirleme ve gerektiğinde yeniden biçimlendirerek iyileştirme süreçlerini ifade etmektedir. Bu süreçte güçlü ve zayıf yönlerin belirlenmesinde düşünürün analitik ve değerlendirmeci olmada yetenekli, durumun yeniden biçimlendirilmesinde ise düşünürün yaratıcılıkta yeteneğinin olması gerekir. Özetle analitik, değerlendirmeci ve yaratıcı olmak üzere eleştirel düşünmenin üç boyutu vardır (Baker, 2020).

Yaratıcı ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek için merak, anlama ve mantık boyutlarında çeşitli egzersizler önerilmektedir. Yaratıcı ve eleştirel düşünme becerilerini kullanmak bireylerin problem çözme ve karar verme becerilerini önemli ölçüde geliştirmekte ve yeni fikirlerin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Buna ek olarak sorunların ya da durumların net bir şekilde anlaşılmasında, daha zengin daha yenilikçi açıklama ve çözümlerin oluşmasında, olası hataların önlenmesinde de yaratıcı ve eleştirel düşünmenin önemli bir rolü vardır (Kallet, 2014)

2.2.1.3 İletişim ve Kişilerarası Beceriler

İnsanın toplumsal bir varlık olduğu ve hayatının çoğunda iletişim süreci içerisinde olduğu göz önünde bulundurulduğunda iletişim ve kişiler arası becerileri edinmek, bunları etkin bir şekilde kullanmak önemlidir (Demircioğlu vd. 2015). İletişim kurma yeteneği, yüksek oranda bireysel mutluluğun temelini oluşturmaktadır. Etkili iletişim becerilerinin; çeşitli gereksinimlerin karşılanmasında, arkadaş edinme ve sürdürmede, iş yerlerinde doyurucu ilişkilere sahip olma gibi yaşamsal olaylarda oldukça önemli etkileri vardır (McKay vd., 2012).

Voltan Acar (2010) iletişimi; en az iki kişi arasında gerçekleşen mesaj alış verişi olarak tanımlamıştır. Bu alış veriş süreci; bireyin kişiliğini oluşturan ya da geçimini sağlamasına yardımcı olan beceriler kadar önemli olan bir temel yaşam becerisidir. İletişim becerileri geliştirmenin en büyük katkılarından biri ise kişiler arası ilişkilerin kolayca kurulabilmesini veya sürdürülebilmei sağlamasıdır. Kişiler arası iletişim ise bir kişi tarafından alıcıyı ya da alıcıları etkilemek amacıyla mesaj yollanması olarak tanımlanmıştır (Korkut Owen, 2015).

İyi bir iletişim ile iş yükleri kolayca dağıtılabılır, çatışmalar kontrolden çıkmadan çözülebilir ve stres ile etkili bir şekilde başa çıkmak mümkün olabilir. Daha iyi iletişim kurarak görevler, sorumluluklar ve işler mümkün olan en kısa sürede halledilebilir bu da bireyin daha üretken bir insan olmasına katkıda bulunur (Williams, 2020).

İletişim zaman içinde geliştirilmesi gereken en temel yaşam becerisidir (Williams, 2020). Bilginin pratiğe dönüşmesi, doğru tutum ve belirli yeteneklerin açığa çıkarılması ile iletişim becerilerinin kalitesini artırmak mümkündür. İletişim becerilerinin geliştirilmesi için çalışmaya devam edilmesi; ilişkilerin, kariyerin, sosyal becerilerin ve hayat kalitesinin de güçleneceği anlamına gelmektedir (Tuhovsky, 2020).

2.2.1.4 Öz Farkındalık ve Empati

Öz farkındalık becerisi bireyin benliğini, güçlü ve zayıf yönlerini, karakterini, ilgi ve yeteneklerini tanımasını içermektedir. Öz farkındalık kazandırmak, kişilerin zorlu yaşam olaylarında ya da stres yaşadıkları durumlarda bu sürecin içsel sebebini fark etmelerine ve öz düzenleme yapmalarına katkıda bulunur (Özteke-Kozan, Kesici ve Baloğlu, 2015; Kesici vd., 2016). Öz farkındalık becerisi; kendini tanımanın, etkili iletişimin, kişilerarası iyi ilişkilerin ve empati geliştirmenin ön koşulu olarak kabul edilebilir. Bu kapsamda öz farkındalık bireylerin geliştirmesi gereken en önemli yaşam becerilerinden biridir (Kozan, Üre ve Kesici; 2015; Ulus, 2018).

Empati ise bir olayın ya da durumun başka bir insan için nasıl bir anlama geldiğini hayal etme, onların duygularını anlama yeteneği olarak tanımlanır (Kaye, 2020). Empati, hayatı kolaylaştıran ve ilişkileri zenginleştiren temel bir beceridir. Empati duyuşsal, somatik ve bilişsel olmak üzere üç boyutta ele alınmıştır. Duyuşsal empati; diğer bireylerin duygularını anlama ve onlara doğru tepki verme yeteneğidir.

Somatik empati; başka birinin çektiği veya deneyimlediği şeye tepki olarak bir tür fiziksel tepki vermeyi içermektedir. Bilişsel empati ise başka bir kişinin zihinsel durumunu ve bu duruma yanıt olarak ne düşündüklerini anlama becerisidir (Bradberry, 2020).

Empati kurma becerisi kişilerin duygularını düzenleme ve duygularını kontrol etmesine katkıda bulunur. Empati, diğer insanlarla sosyal bir bağ kurulmasına olanak sağlayarak bir bireyin başkalarına yardım etme doğasını geliştirir (Bradberry, 2020). Bireyin içinde yaşadığı toplum ile başarılı bir ilişki sürdürmesi için diğer bireylerin isteklerini, ihtiyaçlarını ve duygularını doğru anlaması önemlidir (Ulus, 2018). Hoerr (2016) empati becerisini geliştirmek için dinleme, anlama, içselleştirme, durumu hayal etme, planlama ve uygulama olmak üzere altı temel adım önermiştir.

2.2.1.5 Duygularla ve Stresle Başa Çıkma

Duygular tüm insanların hayatının bir parçasıdır. Zor duygular bireylere içsel ve dışsal süreçte neler olduğuna dair bilgi verir. Bununla birlikte duygular onlara sıkı sıkı tutunulduğunda ya da onlardan uzaklaşmaya çalışıldığında yıkıcı olabilir ve fiziksel ya da zihinsel acıya yol açabilir (Germer, 2009). Bernstein (2019) stresi zor bir durum veya çeşitli yönlerden gelen baskı karşısında bunalmış hissetme olarak tanımlamıştır. Anksiyete, hayal kırıklığı, üzüntü veya yorgunluk strese sıklıkla eşlik eden zor duygulardandır. Başa çıkma becerileri geliştirilmediğinde ise bu duyguların yoğun yaşanması önemli sağlık sorunları oluşturabilir (Wroble, 2012).

Yaşam becerisi olarak duygularla ve stresle başa çıkmak, stresli durumlar ile etkili bir şekilde başa çıkmaya katkısı sebebiyle koruyucu faktörlerden birisidir. Baş etme becerileri stres kaynaklarının tanınması ve stres düzeylerinin kontrol edilmesine yardımcı olur. Bu nedenle bireylere duyguları düzenleme ve stresle başa çıkma çözümlerini sağlayacak çeşitli bilişsel ve davranışsal stratejilerin özellikle küçük yaşlardan itibaren öğretilmesi önemlidir (Özteke-Kozan, Kesici ve Baloğlu, 2017; Ulus, 2018).

Genel olarak duygu ve stresle başa çıkma becerileri; çeşitli nefes egzersizlerini, kasların gevşetilmesini, mantık dışı düşünce inançlardan arınabilmeyi, duygularla başa çıkmaya yarayabilecek etkinliklerin belirlenmesini içermektedir. Bu becerilere sahip olmak duyguları daha sağlıklı yönetmeyi, yapıcı davranışları, stres kaynaklarını

değiştirmeyi ya da azaltma gibi daha etkili davranışları beraberinde getirmektedir (Korkut-Owen, 2015).

2.2.2 Yaşam Becerileri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Özmete (2009) tarafından geliştirilen projede genç bireylere yönelik yaşam becerileri eğitimi geliştirmek ve uygulamak hedeflenmiştir. Bu kapsamda çalışma 121 lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda lise öğrencilerinin yaşam becerileri eğitimi aldıktan sonra yaşam becerileri toplam puanı, kişisel gelişim, problem çözme ve karar verme, bireyler arası ilişkiler, sağlık, aile yaşamı ve kariyer planlama son test puanlarında artış görülmüştür.

Aydın (2013) tarafından yapılan deneysel çalışmada yaşam becerileri psikoeğitim programının boşanmış aile çocuklarının uyumları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma 4 ve 5. Sınıf düzeylerinde öğrenimlerine devam etmekte olan her biri 10 kişiden oluşan deney ve kontrol grupları ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda yaşam becerileri psiko-eğitim programının; öğrencilerin çatışma ve kötü uyum ve sosyal destek düzeylerine bir etkisinin olmadığı fakat depresyon ve kaygı düzeylerini anlamlı bir düzeyde azalttığı ve boşanmaya uyumlarını anlamlı bir düzeyde arttırdığı ve bu artışın kalıcı olduğu bulguları ortaya koyulmuştur.

Ulaş (2017) madde bağımlılığının tedavisinde yararlanılacak aile yaşam becerileri programı geliştirmeyi amaçlayan bir çalışma yapmıştır. Çalışma çeşitli sağlık kuruluşlarında yatarak ya da ayakta tedavi gören 16 bağımlı birey ve 16 bağımlı ebeveyn ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda aile yaşam becerileri programının bağımlılık düzeyini düşürdüğü görülmüştür. Bununla birlikte aile yaşam becerileri programı bağımlı birey ve ebeveynlerinin aile yılmazlık düzeylerini, baş etme beceri düzeylerini ve sosyal problem çözme beceri düzeylerini arttırmıştır. Ayrıca bağımlılık tedavisinde tıbbi müdahalenin yanında babanın tedavi sürecine dahil olması başta olmak üzere aile desteği ve sosyal çevreyi kapsayan psikolojik destek çalışmalarının nüksetmeyi önlediği sonucuna ulaşılmıştır.

Kutsal (2018) kız meslek lisesi öğrencilerinde yaşam becerileri psikoeğitim programının yaşam becerileri ve problem davranışlarına etkisini araştırmıştır. Yarı desen deneyli çalışmada 11. Sınıf öğrencilerine 18 oturumluk yaşam becerileri

psikoeğitim programı uygulanmıştır. Çalışma soncunda ise uygulanan programın deney grubundaki öğrencilerin yaşam becerilerinin arttığı ve problem davranışların azalmasında etkili olduğu ve bu etkinin dört buçuk ay sonra da devam ettiği tespit edilmiştir.

Bahçeci ve Kuru (2008) portfolyonun niversite ğrencilerinde yaşam becerileri ve öz-yeterlik düzeylerine etkisini araştırmıştır. Araştırmada portfolyo öğrencinin çok boyutlu olarak değerlendirildiği ve bilhassa duyuşsal özelliklerin ön planda olduğu bir değerlendirme süreci olarak ele alınmıştır. Çalışma sonucunda portfolyo sürecinin öğrencilerin duyuşsal özelliklerini ve yaşam becerilerini pozitif etkilediği görülmüştür. Portfolyo grubunun geleneksel değerlendirme yapılan gruba göre teorik bilgiyi yaşam becerisine dönüştürme de daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın ikinci aşamasında ise portfolyonun en fazla problem zme, eleştirel düşünme ve akranlar ile iş birliği sağlama yaşam becerilerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

İşmen-Gazioğlu ve Canel (2015) tarafından yapılan çalışmada Türkiye’de okul ve yaşam becerileri temelli bir nleme programının geliştirilmesi ve uygulanmasına ilişkin öneriler yer almıştır. Bu alışmada Türkiye için planlanacak bir yaşam becerileri eğitim programının geniş bir çerçevede, çeşitli kurumların iş birliğiyle, özellikle önleyici işlevinin ön plana çıkarmak amaçlı ortaöğretim basamağında okul temelli oluşturulması ve farklı kültürel yapılara duyarlı olması önerilmiştir. Ayrıca çalışmada bağımlılıklarla mücadelede yaşam becerileri eğitim programlarının önemi ve gerekliliğinin altı çizilmiştir.

zdemir (2015) tarafından fen bilimleri ğretmenlerinin yaşam becerilerine dair görüşlerinin incelendiği nitel bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmada 26 ğretmenin görüşleri incelenmiştir. Bu alışma sonucunda öğretmenlerin yaşam becerilerine ilişkin algılarının iki başlıkta olduğu görülmüştür. İlk gruptaki öğretmenler yaşam becerilerini fen okuryazarlığı ile eşleştirirken ikinci gruptakilerin ise günlük yaşamı kolaylaştıran, hayatın getirdiği sorunlarla başa çıkmayı sağlayan, kişilerin kendi bireysel dünyasında veya sosyal yaşamında başarılı olmalarını sağlayan beceriler olarak algıladığı saptanmıştır. Buna ek olarak öğretmenler, öğrencilerin yaşam becerileri kazanması için ğretim programının sadeleşmesinin yeterli olmadığını, bunun için okulların ekonomik desteğe gereksinimi olduğu ifadeleri çalışmada altı çizilen bir diğer konudur.

Kozikoğlu ve Altınova (2018) öğretmen adaylarının 21. Yüzyıl becerilerine dair algıladıkları öz-yeterlik düzeyleri ile yaşam boyu öğrenme eğilimlerini arasındaki yordayıcı ilişkileri araştırmıştır. Çalışma grubunu 400 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda katılımcıların 21. yüzyıl becerilerine ilişkin öz-yeterlik algılarının yüksek, öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin ise çok yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, araştırmada öğretmen adaylarının 21. yüzyıl becerilerine ilişkin öz-yeterlik algıları ile yaşam boyu öğrenme eğilimleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, öğrenme ve yenilenme becerileri ile yaşam ve kariyer becerilerinin öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimlerini anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Eskici ve Özsevgeç (2019) tarafından yaşam becerileri ile ilgili çalışmaların tematik içerik analizi yapılarak bir meta-sentez çalışması gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu çalışma sonucunda yaşam becerilerine ilişkin çalışmaların iki başlıkta toplandığı bildirilmiştir. Birinci grup çalışmalar belirli gelişim dönemindeki bireylerin yaşam becerilerinin incelenmesi, ikinci grup ise uygulanan yaşam becerileri eğitim programlarının incelenmesine yönelik araştırmalardır. Buna ek olarak ise yaşam becerilerine dair tüm gelişim dönemlerinde çok az sayıda çalışmanın mevcut olduğu belirtilmiştir.

Göl-Güven (2019) öğrencilerin sosyal duygusal zeka gelişimlerini artırabilmeleri amacıyla kurulan Lions Quest Yaşam Becerileri programının (LQYBP) okullarda kullanımını, programın öğrenci davranışları ve sınıf ortamı ile olan ilişkisini araştırmıştır. Araştırma İstanbul ilinde programı iki farklı şekilde yürüten iki okul (Okul A ve Okul B) ile yürütülmüştür. Okul A’da yıl içindeki program uygulamaları öğretmenlerin tercihine bırakılırken, Okul B’de program öğretim programının içine yerleştirilerek haftalık bir ders saati şeklinde uygulanmıştır. Araştırma sonucunda LQYBP ile sınıf ortamı ve olumlu öğrenci davranışları arasında olumlu yönde ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte LQYBP ile olumsuz öğrenci davranışları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Okullar ayrı ayrı değerlendirildiğinde, sınıf ortamında Okul B’nin lehine olumlu yönde bir fark tespit edilmiştir, bu fark öğrenci davranışları için bulunamamıştır.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Thompson vd. (2000) gençlerde depresyon ve intihar davranışlarını azaltmak için uygulanan önleme programının etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışma okul başarısızlığı veya okulu terk etme riski taşıyan 106 genç birey ile yürütülmüştür. Çalışma kapsamında yüksek riskli olarak nitelendirilen 106 lise öğrencisine depresyonu, intihar riski davranışlarını (düşünceler, tehditler, girişimler) ve uyuşturucu kullanımını azaltmak ve okul performansını iyileştirmek için sosyal destek kaynakları ve yaşam becerileri eğitimi verilmiştir. Bu çalışma, intihar davranışları açısından risk altındaki gençleri belirlemenin ve normal lise müfredatına entegre edilmiş kapsamlı, yoğun ve kapsamlı bir önleme programı sunmanın mümkün olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunda öğretmen ve akran grubu desteğinin depresyon ve intihar riskli davranışlar ve kişisel kontrol üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri olduğu bulunmuştur. Kişisel kontrol becerilerinin destek kaynakları ile depresyon ve intihar riski davranışlarındaki azalmalar arasında aracılık ettiği hipotezi doğrulanmıştır. Ayrıca okul personelinin yüksek riskli gençlerin ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde eğitilebileceği ve destekleyici bir akran grubu bağlamında kişisel kontrol becerilerinin gelişimini etkili bir şekilde artırabilecekleri görülmüştür. Bununla birlikte gelişmiş kişisel kontrol ve akran desteğinin yüksek riskli gençler arasında depresyon ve intihar davranışlarını azaltmaya hizmet ettiği bulgusu elde edilmiştir.

Quayle vd., (2001) tarafından bir iyimserlik ve yaşam becerileri programının ergenlik öncesi dönemdeki çocuklarda depresyonu önlemedeki kısa vadeli etkisi deneysel bir çalışma ile incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu ortaokul öğrencileri oluşturmuştur. Araştırma sonucunda 6 aylık takipte deney grubunda kontrol grubuna kıyasla daha az depresif semptom ve daha olumlu öz değer düzeyi tespit edilmiştir.

Zhou ve Ye (2002) ortaokul öğrencilerinde ruh sağlığının iyileştirilmesinde yaşam becerisi eğitiminin rolünü incelemiştir. Çalışma Çin'deki 9 ortaokuldan 778 7. sınıf öğrencisi ile yürütülmüştür. Yapılan deneysel araştırmada kontrol grubu 385 öğrenciden, deney grubu ise bir yılda 30 oturumluk yaşam becerileri eğitimi alan 393 öğrenciden oluşmuştur. Çalışmada öz farkındalık, kişilerarası ilişki ve stresle başa çıkmaya ilişkin yaşam becerileri, öğrenci merkezli yöntem kullanılarak öğretmenler tarafından öğretilmiştir. Araştırma sonucunda deney grubundaki iyileşmenin kontrol

grubuna göre daha fazla olduğu, deney grubundaki problemlili davranışlarda azalma olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak bu çalışma ile yaşam becerisi eğitiminin ortaokul öğrencilerinin psikososyal yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olduğu da ortaya konmuştur.

Reddon vd., (2008) yetişkin psikiyatri hastalarında 16 haftalık yaşam becerileri eğitim programının ruh sağlığına etkilerini araştırmıştır. Araştırmaya 105 erkek, 101 kadın olmak üzere 206 yetişkin psikiyatri hastası katılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam becerileri eğitiminin hastaların depresyon semptomlarında hem kadınlar da hem erkekler de önemli iyileştirici etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte psikolojik ve sosyal semptomlardaki iyileşme sadece kadınlar üzerinde görülmüştür.

Wenzel vd., (2009), ergenlerde madde kullanımının önlenmesine yönelik bir yaşam becerileri programının okul bağları üzerinde olumlu etkileri olup olmadığını araştırmıştır. Çalışma kapsamında programın alkol kullanımı üzerindeki etkilere, program katılımından kaynaklanan okul bağlarındaki olumlu etkilerin aracılık edip etmediği de incelenmiştir. Yaşam becerileri eğitim programı özel olarak eğitilmiş öğretmenler aracılığıyla 3 yıllık bir süre boyunca 952 ergene uygulanmıştır. Çalışma sonucunda programın iyi uygulandığı, öğretmenler ve öğrenciler tarafından oldukça kabul gördüğü ve öğretmenlerin öğretim yöntemlerinden fayda sağladığı görülmüştür. Bununla birlikte programın alkol kullanımı ve okul bağları üzerinde olumlu etkileri görülmüştür. Ayrıca program katılımının ardından okul bağları üzerindeki olumlu etkilerin alkol kullanımı üzerindeki etkilere kısmen aracılık ettiği tespit edilmiştir.

AhmadiGatab vd., (2011) öğrencilerin yaşam becerileri ile yaşam kalitesi arasında anlamlı ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İran'da bulunan Payam Noor Üniversitesi'ndeki 2010-2011 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan 220 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda yaşam kalitesi toplam puanı ile yaşam becerileri toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşam becerilerinin yaşam kalitesine ilişkin varyansın %32'sini açıkladığı bulgusu elde edilmiştir. Lolaty vd. (2012) yaşam becerileri eğitiminin duygusal zeka üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlayan deneysel bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İran'da bulunan Mazandaran Üniversitesi Tıp Bilimleri 1. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Cinsiyet, son altı aydaki stresli yaşam olayları deneyimi, çalışma alanına ilgi düzeyi ve duygusal zeka düzeyleri bakımından deney ve

kontrol grupları denk bireylerden oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda yaşam becerileri eğitimi alan deney grubunun duygusal zekâ puanlarında artış görülmüştür.

Qassem vd., (2014) Ürdün'de Haşimi Üniversitesi öğrencilerinin yaşam becerilerine sahip olma derecelerini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Araştırma 855 öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışmada yaşam becerileriyle ilgili olarak 3 alana dağıtılmış (30) maddeyi içeren bir anket kullanılmıştır. Araştırma Haşimi Üniversitesi öğrencilerinin yaşam becerilerine sahip olma derecesinin orta olduğunu göstermiştir. İlk sırada başkalarıyla iletişim becerileri, ardından akademik beceriler ve son sırada karar verme ve problem çözme becerileri gelmiştir. Buna ek olarak cinsiyet değişkenine atfedilen yaşam becerilerine sahip olma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Aghajari vd. (2015) yaşam becerileri eğitiminin içsel ve dışsal motivasyon, akademik başarı ve benlik saygısı üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2014-2015 eğitim öğretim yılında hemşirelik bölümünde öğrenimlerine devam etmekte olan 160 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda deney grubunda yaşam becerileri eğitimi alan öğrencilerin motivasyon, akademik başarı ve benlik saygı düzeylerinde artış görülmüştür. Çalışmada yaşam becerilerine ilişkin varyansın içsel motivasyonun % 18, dışsal motivasyonun %5, akademik başarının %11 ve benlik saygısının ise %71 oranında açıkladığı bulgusu elde edilmiştir.

Jamali vd., (2015) yaşam becerisi eğitiminin İranlı ortaokul öğrencilerinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu deneysel çalışma 2015 yılında Ghaemshahr (İran'ın Kuzeyi) şehrinde rastgele seçilen ve deney (n = 50) ve kontrol (n = 50) olmak üzere iki eşit gruba ayrılmış 100 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Nitelikli eğitimciler, deney grubuna bir ay boyunca sekiz seanslık (haftada 2 saat olmak üzere iki seans) yaşam becerileri eğitimi vermiştir. Kontrol grubu aynı dönemde herhangi bir eğitim oturumuna katılmamıştır. Her iki grupta da ruh sağlığı eğitim öncesi ve sonrası bir anketle değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda eğitim öncesi ve sonrası ortalama şiddet, bağımlılık, stres ve heyecan arama puanlarının deney grubunda kontrol grubuna göre daha düşük olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bununla birlikte yaşam becerileri eğitiminin katılımcıların ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya konmuştur.

Shwetha (2015) tarafından Yaşam Becerileri Eğitim Programının duygusal olgunluk ve stres direnci faktörleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 30 ergen oluşturmuştur. Yaşam becerisi eğitimi verilmiş ve yaşam becerisi eğitimi almamış ve her iki gruba da duygusal olgunluk ölçeği ve dayanıklılık ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonucunda yaşam becerisi eğitimi alan deney grubunun duygusal olgunluk ve stres direncinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Javidi ve Garmaroudi (2019) yaşam becerileri eğitiminin sosyal beceriler, başa çıkma becerileri ve saldırganlık üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 100 lise öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılara ön test son test değerlendirmesi yapılmıştır. Çalışma sonucunda yaşam becerileri eğitiminin, sosyal ve başa çıkma becerileri üzerinde olumlu ve önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşam becerileri eğitimi alan öğrenciler arasında saldırganlık davranışlarında önemli bir azalma olduğu tespit edilmiştir.

Nair vd., (2019) yaşam becerileri programı ile öğrencilerin kişisel yeterlik düzeyleri ve yeterlik algılarını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Malezya Taylor Üniversitesi'nde yaşam becerileri modüllerini geçen birinci sınıf lisans öğrencileri oluşturmuştur. Araştırma kapsamında 8 öğrenci ile uygulanan her bir yaşam becerisi modülünden sonra görüşme yapılarak nitel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin kendi sosyal becerilerinin geliştirilmesinin önemli olduğunu algıladıklarını ve araştırma sonucunda bu becerileri geliştirdikleri, akademik faaliyetlerinde daha iyi performans gösterdikleri bulgularına ulaşılmıştır. Bu çalışma ile öğrencilerin öz yeterliklerinin yaşam becerilerini yönetmede önemli olduğu ve yaşam becerileri programının üniversite müfredatına yerleştirilmesinin öğrencilerin kişisel ve sosyal yeterliliklerini şekillendirmede anahtar rol oynadığı belirtilmiştir.

2.3 Algılanan Sosyal Destek

İnsanların toplumsal yaşayışının tarihi bireysel yaşayışından daha eskiye dayanmaktadır. Bireyler var olabilmek için diğer insanlara ihtiyaç duyar. Toplumsal yaşam, insanlar da dâhil olmak üzere primat türlerinin en önemli adaptasyonudur. Bu adaptasyon süreci ile birlikte temeli toplu yaşama dayanan hayat biçimi birtakım ihtiyaç ve sorumluluklar doğurmuştur. İnsanın insanla olan yaşamsal ilişkileri de bu şekilde başlamıştır (Adler, 2016; Taylor, 2011). Diğer insanlarla sürdürülen bu yaşamsal ilişkilerin niteliğini belirleyen birtakım içsel ve dışsal süreçler bulunmaktadır. Bu

süreçlerden biri olan sosyal destek, bireyi etkileyen faktörlerin başında gelmektedir (Zorlu-Yam, 2019).

Sosyal destek, literatürde birçok tanımı olan karmaşık bir yapıdır. Sosyal destek çalışmalarında öncü isimlerden biri olarak görülen Cobb (1976) sosyal desteği öznenin kendisine değer verildiğine, sevildiğine, saygı duyulduğuna ve karşılıklı yükümlülük ağının bir üyesi olduğuna inanmasına yol açan bilgi olarak tanımlamıştır. Cohen'e (2004) göre ise sosyal destek; bir bireyin stresle başa çıkma kapasitesine fayda sağlamayı amaçlayan bir sosyal ağın psikolojik ve maddi kaynakları sağlamasıdır. Yazıcı (2017) sosyal desteği, bireylerin değerli olduklarını onlara hissettiren, iyilik hallerini geliştiren veya stresli ya da zor durumlarla mücadele etmelerini kolaylaştıran, ailesi, arkadaşları veya kendisi için önemli öteki bireylerden aldığı ya da alabileceğini algıladığı maddi ya da manevi yardım veya destek olarak görmüştür.

Taştan (2019) ise sosyal desteği bireylerin kötü zamanlarında ve ihtiyaç duyduklarında başvurabilecekleri insanların bulunması ve insanların kendilerine değer vermesi, özen göstermesi, sahip oldukları ilişkilerden mutlu olması gibi bir destek mekanizmaları olarak tanımlamıştır.

Sosyal desteğin kuramsal temeli; grup dinamiği kavramını ilk kez ortaya atan ve grup yaklaşımlarına öncü olan Kurt Lewin tarafından geliştirilen Alan Kuram'ı olarak kabul görmektedir. Lewin bu kuramında yaşam alanını; belirli bir zamanda bireyin davranışlarını belirleyen tüm olguların toplamı olarak tanımlar. Bu yaşam alanları içerisinde psikolojik çevre bireyin davranışlarını etkileyen dış durumların bir betimlemesi olarak ele alınmıştır. Sosyal destek sistemi ise psikolojik çevre içerisinde görülmektedir (Öner, 2000).

Bireylerin yaşamlarını devam ettirdikleri ortamda bulunan sosyal destek kaynaklarını bilmesi, bu kaynaklardan aldığı destek düzeyine dair farkındalığının olması üzerinde önemle durulması gereken bir konudur (Zorlu-Yam, 2019). Kişilerin ailelerinden, arkadaşlarından, meslektaşlarından, kuruluşlarından ve toplumdaki diğerlerinden aldıkları desteğin, psikolojik sağlıkları, fiziksel sağlıkları, zorluklar ve zorluklarla başa çıkma yetenekleri üzerinde derin bir etkisi vardır (Sippel vd., 2015; Taylor, 2011).

İnsanlar diğer insanları dünyadaki en önemli nesne olarak görmeye biyolojik olarak programlıdır. Diğer insanlar yaşamı ya çok ilginç ve doyurucu ya da tamamen

doyuruculuktan uzak kılabileceklerinden, onlardan algılanan sosyal destek düzeyi mutluluk üzerinde etkilidir. Sosyal bilimler alanında yapılan anketler, evrensel olarak insanların aileleri arkadaşları ya da yalnızca başka insanların yanındayken mutlu oldukları sonucunu ortaya çıkarmıştır. Bütün gün boyunca ruh hallerini düzelten hoş etkinlikleri sıralamaları istendiğinde, en sık söz edilen olaylar, "mutlu insanlarla birlikte olmak", "insanların söylediklerine ilgi göstermesi", "dostlarla birlikte olmak" ve "cinsel açıdan çekici olarak fark edilmek" yanıtları alınmıştır. Çökkün ya da mutsuz insanları ötekilerden ayıran başlıca belirtiler, bu gibi olayları nadiren yaşadıklarını bildirmeleridir (Csikzentmihalyi, 2005).

Sosyal destek stresli yaşam olaylarına verilen tepkiler üzerinde de etkilidir. Sosyal olarak bütünleşmiş insanlar daha çeşitli benlik kavramlarına sahiptir ve bu çeşitlilik, herhangi bir sosyal alanda stresli olayları daha az yapar. Sosyal destek kaynaklarına sahip olan insanların stres altındayken başvurabilecekleri daha çeşitli kaynak havuzları vardır ve sosyal destek düzeyi yüksek olan bireyler daha kaliteli ve daha fazla sayıda sosyal etkileşime sahiptir, bu da olumlu duygulanımın artmasına ve olumsuz etkinin azalmasına neden olur (Cohen, Underwood ve Gottlieb, 2000). Destekleyici bir toplumsal ağ, stresi hafifletir: Bir hastalık ya da aksilik, başkalarından sosyal destek alabilen bir kişiyi daha az etkilemektedir. Yapılan çalışmalar topluma aktif bir biçimde katılım sağlayan bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık problemi geliştirme olasılığının daha düşük olduğunu ayrıca bu bireylerin daha uzun süre yaşadıklarını göstermiştir (Cohen, Underwood ve Gottlieb 2000; Csikzentmihalyi, 2005).

Sosyal desteğin akademik başarıyı da olumlu etkilediği yapılan araştırmalarca ortaya konmuştur. Öğrencilerin algıladığı sosyal destek düzeyi arttıkça akademik başarılarında da artış görülmüştür. Sosyal desteğin öğrenmeyi kolaylaştırmaya, duyguları doğru ifade etmeye ve güven hissi sağlamaya katkısının olduğu bilinmektedir (Lopez vd, 2002).

Kariyer sürecinde ise sosyal destek, bireyin çalışma ve özel hayatına dair çevresinden aldığı duygusal yardım olarak ele alınmaktadır. Bu bireyin yaşam kalitesini artırmaya dönüktür. İş-kışı ve kışı-çevre arasındaki uyumun sağlanmasına yardımcı olmaktadır. Sosyal destek iş yeri içerisinde çalışanların kendilerini güvende

hissetmelerini iş yeri dışında ise bireyin içinde yer aldığı sosyal çevreyle özdeşleşmesine katkıda bulunmaktadır. (Demirel ve Yücel, 2017).

Sosyal desteğin kökenleri, genetik faktörleri ve erken çevreyi içerir. Bazı durumlarda, sosyal destek sağlamak, onu almakla aynı faydaları sağlar (Taylor, 2011). Sosyal ilişkilerin destekleyici olup olmadığı; karşılıklılık, erişilebilirlik ve güvenilirlik gibi belirli koşullara ve bireyin sosyal ilişkiyi kullanmasına bağlıdır (Williams, Barclay ve Schmied, 2004).

2.3.1 Algılanan Sosyal Destek Kavramı

Bireye sunulan sosyal destek ile bireyin algıladığı sosyal destek literatürde farklı tanımlara sahiptir. Bireye sunulan destek, ötekiler tarafından gösterilen eylem ve davranışlar olarak görülmektedir. Sosyal kaynaklardan elde edilen niceliksel destek olarak ele alınır.

Algılanan sosyal destek ise kişinin sosyal desteğin mevcudiyetine dair olan kendi kişisel inancıdır. Etrafındaki insanlar ile güvenilir ilişkileri olduğuna ve kendisine destek sunulacağına dair düşünceleri içerir. Sosyal ilişkilere dair yüklediği anlam ve öznel yorumlamasıdır (Kef, 1997; Dülger, 2009).

Sağlanan destek zaman ve duruma bağlı değişebilirken algılanan sosyal desteğin çoğu kuramcı tarafından belli ilişkilere ve zamana karşı istikrarlı olduğu kabul edilmektedir (Dülger, 2009). Sosyal temasların destekleyici olarak deneyimlenip deneyimlenmediği birkaç faktöre bağlı olabilir. Bunlar, kişinin sosyal destek ağlarının ne kadar büyük veya yoğun olduğunu, sağlanan desteğin stres etkeni ile başa çıkmak için uygun olup olmadığını ve doğru desteğin doğru kişiden gelip gelmediğini içerir (Taylor, 2011).

Algılanan sosyal destek; alıcının duygusal durumu, kendilik ihtiyacının değerlendirilmesi ve kendisine sunulan kaynaklar gibi özelliklerden de etkilenir. Sosyal desteği sağlayıcının özellikleri de sosyal desteği etkiler; ihtiyaç ve benlik değerlendirmelerini, yapılan eylemin istekliliğini, eylemlerin kendileri için sonuçlarını ve alıcıyla olan ilişkilerini içerir (Williams, Barclay ve Schmied, 2004).

2.3.2 Sosyal Destek Modelleri

Temel Etki Modeli (Main Effect Model)

Temel Etki Modeline göre sosyal destek kişilerin psikolojik ve fizyolojik iyi oluşları üzerinde doğrudan etkilidir. Pek çok araştırma tarafından bu etki kanıtlanmıştır. Birey zorlayıcı ya da stresli yaşam olayları ile karşı karşıya gelme bile sosyal destek ile sağlıklı olma arasında kuvvetli pozitif bir ilişki vardır. Yani sosyal destek stresli olmayan zamanlarda olduğu kadar stresli zamanlarda bile fiziksel ve zihinsel iyi oluş ve iyi hissetmek ile ilişkilidir. Bununla birlikte zayıf sosyal destek süreçleri ise kişiler üzerinde negatif etkiler oluşturmaktadır. Bireyin sosyal destekten yoksun olması birey için başlı başına bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Cohen ve Wills, 1985; Taylor, 2011).

Tampon Etki Modeli (Buffering Model)

Tamponlama hipotezi olarak bilinen diğer hipotez ise sosyal desteğin yalnızca zorlu yaşam koşullarında, yüksek stres dönemlerinde iyi oluşla ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Yüksek stres dönemlerinde sosyal destek bireyin uyum sağlamasını ve etkili baş etme becerilerini kullanmasına yardımcı olur. Stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerine karşı bireyi koruyarak bir nevi tampon görevi görür. Bu model birey stresli bir yaşam olayı ile yüz yüze gelmedikçe sosyal desteğin işlevsel olmadığını vurgulamaktadır, yani stres faktörleri mevcut değilken sosyal desteğin olmayışı iyi oluş üzerinde negatif etki göstermez hipotezini ortaya koymuştur (Cohen ve Wills, 1985; Taylor, 2011).

2.3.3 Sosyal Destek Türleri

Cohen ve Wills (1985) sosyal destek için bilgi desteği (informational support), duygusal destek (emotional support), sosyal eşlik etme (social companionship) ve araçsal destek (instrumental support) olmak üzere 4 kategori önermişlerdir.

Bilgi Desteği: Karşılaşılan olumsuz yaşam olaylarına dair verilen desteği ifade eder. Tavsiye desteği olarak da bilinmektedir. Bu destek türünde bireyin yaşıyor olduğu zorluklarla başa çıkabilmesini güçlendirecek gerekli bilgiler sağlanır. Böylece birey yaşadığı problemi daha iyi tanıma, analiz etme ve başa çıkma fırsatı yakalayabilir.

Duygusal Destek: Benlik saygısı ya da saygı desteği olarak da ifade edilmektedir. Bireye şefkatli davranışlar gösterilerek bireyin duygularını ifade etmesi amaçlanır.

Bireye yaşanan sorunlar veya kişisel hataların varlığında bile değerli olduğu, kabul edildiği mesajları iletilir ve böylece öz-saygının artacağı varsayılmaktadır.

Sosyal Eşlik Etme Desteği: Sosyal arkadaşlık süreçlerini belirtir. Boş zamanların birlikte geçirilmesi esasına dayanır. Diğerleri ile vakit geçirme ve gruba aitlik hisleri ile birlikte stresin azaldığı farz edilmektedir. Karşılıklı etkileşimler neticesinde problem yaşayan bireylerin dikkatlerinin dağıtılarak kaygı düzeyi düşürülür ve problemlere dair sohbet edilmesi ile bireye destek sağlanır.

Araçsal Destek: Mali destek gibi maddi yardımları ve somut ihtiyaç duyulan hizmetlerin sağlanmasını içerir. Çeşitli araç gereçlere dair yaşanan sorunların çözülmesi ile yaşanan stresin giderilmesi amaçlanır. Bireye temin edilen araçlarla bireyin kendisine daha fazla zaman ayıracağı bu sayede bireyin stres düzeyinin azalacağı görüşünü sunmaktadır. Maddi kaynak sağlamak, yaralı bir arkadaşı acil servise götürmek veya yaşlı bir aileye yemek sağlamak bu destek türüne örnek olarak verilebilir (Taylor, 2011).

Duygusal ve bilgi desteklerinin; araçsal ve sosyal eşlik etme destek türlerine göre yanıt verebildikleri zorlayıcı olaylar daha büyük bir yelpazededir. Bununla birlikte kavramsal olarak kategorize edilmiş olsalar da doğal ortamlarda destek türleri tamamen bağımsız değildirler (Cohen ve Wills, 1985).

Cutrona ve Suhr ise 1994'te sosyal destek için bilgisel destek, duygusal destek, maddi destek, sosyal ağ desteği ve saygı desteği olmak üzere 5 kategoriye öne çıkarmışlardır. Bu kategoriler içinde yer alan alt boyutlar ve örnek davranışlar aşağıdaki tabloda verilmiştir (akt. Özcan-Ceran, 2010).

Bilgi Desteği (Informational Support)	
Tavsiye/Öğüt	Öneri veya öğütlerde bulunmak
Durum tahmininde bulunmak	Durumu yeniden değerlendirmek
Öğretmek	Bir şeyin nasıl yapılacağını öğretmek
Duygu Desteği (Emotional Support)	
İlişki Kurmak	Berberliği ve yakınlığı vurgulamak
Fiziksel Yakınlık	Fiziksel temas kurmak
Gizlilik	Etkileşimlerin sır olarak kalabilmesi
Sempati	Hissedilen duyguların ifade edilmesi
Empatik Yaklaşım	Bireye anlaşıldığını hissettirmek
Dua	Birlikte dua etmek

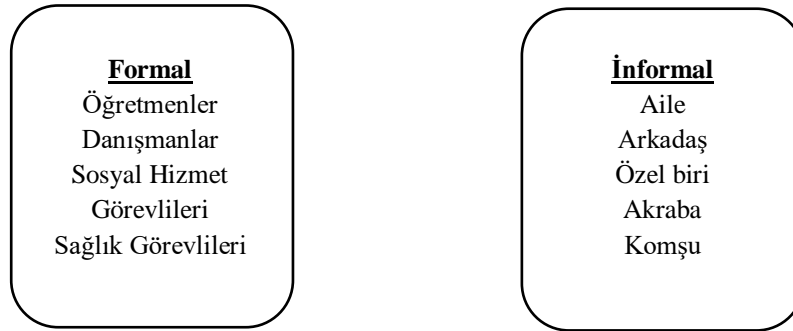
İlgilendiğini Göstermek	Yakın ilgi göstermek, umursamak
Tedarik Etmek	İhtiyaç duyulan şeyi tedarik etmek
Maddi/ Somut Destek (Tangible Aid)	
Ödünç Vermek	Maddi kaynaklar sağlamak, ödünç vermek
Doğrudan Görev Vermek	Soruna ilişkin öneriler vermek
Dolaylı Görev Vermek	Soruna ilişkin olmayan önerilerde bulunmak
Etkin Katılım Göstermek	Stresi azaltmaya yönelik zaman geçirmek
Dileği gerçekleştirmek	Stresli zamanlarda ricayı yerine getirmek
Sosyal Destek (Social Network Support)	
Varlık	Bireyin yanında olmak, ona vakit ayırmak
Ulaşılabilirlik	Yeni arkadaşlıklar kurabilmek, ulaşabilmek
Sosyal Eşlik Etme/ Arkadaşlık	Gruptaki arkadaşlarla olmak
Saygı Desteği (Esteem Support)	
Övmek	Olumlu geri bildirimlerde bulunmak
Onaylamak	Bireye kabul edildiğini hissettirmek
Suçtan Arınmak	Başkalarının suçu olmadığını söylemek

Tablo 2.1 Sosyal Destek Türleri (Aktaran; Özcan-Ceran,2010)

2.3.4 Sosyal Destek Kaynakları

Yaşam boyu bireylerin sosyal destek alabilecekleri pek çok kaynak ve bu kaynakların sağlayacağı çeşitli sosyal destek türleri mevcuttur. Sosyal destek kaynakları formal ve informal olarak iki grupta kategorilendirilebilir.

Sosyal Destek Kaynakları



Şekil 2: Sosyal Destek Kaynakları (Dülger, 2009)

Birey için uygun sosyal destek kaynaklarının kişinin içinde bulunduğu gelişim dönemi ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Buna ek olarak aileden algılanan desteğin birey için çok önemli olduğu da bilinmelidir. Aile ilk ve pek çok yönden en önemli sosyal ağ olması nedeniyle buradaki sıcak ve destekleyici ilişkiler bireyin yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkilidir. Aile üyelerinin sağlayacağı sosyal destek sayesinde olası sağlık problemlerinin de azalacağı ön görülmektedir. Aileden

algılanamayan destek durumlarında birey arkadaşlarından veya çevresindeki diğer kişilerden bu ihtiyacını gidermeye çalışacaktır (Csikzentmihalyi, 2005; Gökdağlı, 2014)

Özellikle üniversite öğrencilerinde arkadaşlık ilişkileri toplumsallaşma sürecinde oldukça önemli bir paya sahiptir. Arkadaşlık kurmak için bireyin kendisini değiştirmesi gerekmez. Arkadaşlık ilişkilerinin bireyin kendisini değerli hissetmesini sağlama, benlik duygusunu güçlendirme, güven sağlama, cesaretlendirme, rehberlik ve destekleme gibi işlevleri mevcuttur (Dülger, 2009). Günlük yaşantı kalitesini ele alan araştırma sonuçlarına bakıldığında bireylerin ruh hallerini genel olarak en fazla arkadaşlarıyla birlikte oldukları vakitlerde iyi olarak tanımladıkları görülmüştür (Csikzentmihalyi, 2005).

2.3.5 Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Çakır (1993) 12-22 yaş grubundaki gençlerde çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerliliğini incelemiştir. Araştırma 960 genç birey ile yürütülmüştür. 1993 yılında gerçekleşen bu araştırma algılanan sosyal desteğe dair birçok veri sunmuştur. Bu araştırma sonucunda cinsiyete göre kızlar ve erkekler arasında destek kaynakları arasında fark bulunmamıştır. Yaş gruplarına göre, sosyal desteğin 12-14 ve 18-22 yaş aralığındaki grupta aileden, 15-17 yaş grubunda ise diğer önemli kişiden algılandığı neticesine ulaşılmıştır. Bireylerin sosyo-kültürel seviyesi arttıkça algılanan sosyal destek düzeyinde de artış görülmüştür. Bununla birlikte algılanan sosyal destek düzeyi ile depresyon, anksiyete, benlik saygısı arasında da ters yönde bir ilişki saptanmıştır. Yatılı ve yatılı olmayan gruplar karşılaştırıldığında ise yatılı olmayan grubun algılanan aile desteğinin daha fazla olduğu görülmüştür.

Arslan (2009) ergenlerde öfke, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 16-18 yaş aralığındaki 499 birey ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda aileden, öğretmenlerden algılanan sosyal destek ve sürekli öfke arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca akran desteği ile sürekli öfke, öfke girişi, öfke çıkışı ve öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusu ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte benlik saygısı ve öfke kontrolü ile benlik saygısı ve aile ve öğretmenlerden alınan sosyal destek arasında anlamlı bir pozitif ilişki saptanmıştır.

Saygın ve Arslan (2009) araştırmalarında 639 üniversite öğrencisi üzerinde sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında kız öğrencilerin aileden ve arkadaşlardan aldıkları sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilere göre önemli düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmada yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, sosyal desteğin öznel iyi oluşu açıklayabildiği; öznel iyi oluş ve sosyal desteğin benlik saygısını açıklayamadığı bulgusu elde edilmiştir. Öznel iyi oluşun benlik saygısıyla arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuş ancak öznel iyi oluş sosyal desteğin tüm alanları ile ilişkili bulunmuştur.

Bozgeyikli, Doğan ve Işıklar (2010) tarafından yapılan çalışmada fen lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile mesleki gelişim görevleriyle başa çıkma dereceleri olan mesleki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma 275 genç birey ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda arkadaştan algılanan sosyal destek ve öğretmenden algılanan sosyal destek ile mesleki olgunluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bildirilmiştir. Buna ek olarak çalışmada sosyal destek, bireyin sorunlarını aşabilmesi, çevreye uyum sağlaması ve psikolojik sağlığını sürdürülebilmesinde birey için vazgeçilmez temel bir ihtiyaç olarak saptanmıştır.

Bayraktar (2011) üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma 683 birey ile yürütülmüştür. Çalışma sonuçlarına bakıldığında duygusal zekânın kişilerarası ilişkiler alt ölçeğinde kız öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek; erkek öğrencilerin stres yönetimi puan ortalamalarının ise kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal destek ve duygusal zeka ilişkisine dair ise şu sonuçlara ulaşılmıştır: Arkadaşlarım alt boyutu ile kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali alt boyutları puanları ile pozitif; ailem alt boyutu ile kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali alt boyutları puanları ile pozitif; öğretmenlerim alt boyutu ile kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali alt boyutları puanları ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur.

Hamarta (2012) ilköğretim öğrencilerinin sosyal becerileri, algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi 435 öğrenci üzerinde incelemiştir. Araştırma sonucunda olumsuz sosyal beceriler ve sosyal kaygı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı arasında ise negatif ilişki olduğu belirlenmiştir.

Baltacı ve Hamarta (2013) üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile algıladıkları anne baba tutumları arasında anlamlı ilişki olup olmadığı, sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişki ve sosyal destek ve problem çözmenin sosyal kaygı üzerindeki etkisini incelenmiştir. Çalışma grubunu 811 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucuna bakıldığında sosyal kaygının tüm alt boyutları ile sosyal desteğin tüm alt boyutları arasında negatif ilişki olduğu; problem çözme yaklaşımları ile ise pozitif ilişki tespit edildiği görülmüştür. Bununla birlikte sosyal desteğin sosyal kaygıyı ve problem çözme yaklaşımının sosyal destekle birlikte sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Günüç ve Doğan (2013) ergenlerin internet bağımlılığı, algılanan sosyal destekleri ve anne, baba ve aile ile yürütülen faaliyetler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Manisa'da bir devlet hastanesine ergenlik dönemine özgü sorunlar için başvuran 166 birey oluşturmuştur. Çalışma sonuçlarına bakıldığında algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığı arasında negatif ilişki tespit edildiği görülmüştür. Bununla birlikte internet bağımlılığı düzeylerinin anne ve baba ile yapılan faaliyetlere göre farklılaşmadığı fakat anne ile yapılan TV izleme, yemek yeme, sohbet etme, alışveriş yapma ve dışarıda vakit geçirme faaliyetlerinin algılanan sosyal destek düzeyini artırdığı görülmüştür.

Deniz, Dilmaç ve Hamarta (2016) öğretmen adaylarında benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin yordayıcısı olarak değerleri incelemişlerdir. Çalışma grubunu 547 birey oluşturmuştur. Yapılan bu çalışma sonunda değerlerin hem benlik saygısını hem de aileden, arkadaştan ve özel birinden alınan sosyal desteği öngördüğü bulgusuna ulaşılmıştır.

Şimşir, Seki ve Dilmaç (2018) ergenlerin manevi iyi oluş ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkide değerlerin rolünü incelemişlerdir. Çalışma grubu 470 lise öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucuna göre değerlere sahip olan

ergenlerin manevi iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak değerler algılanan sosyal destek düzeyini doğrudan öngörmüştür.

Koç ve Arslan (2019) 512 üniversite öğrencisinde algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve sabır arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında sosyal destek ve benlik saygısının öğrencilerin sabır düzeylerine doğrudan etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada sosyal desteğin benlik saygısı üzerinde pozitif ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yıldız ve Dirik (2019) genç yetişkinlerde algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide, algılanan öz yeterliliğin rolünü incelemiştir. Bu araştırmanın çalışma 429 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma bulgularına bakıldığında algılanan sosyal desteğin her üç alt boyutu ile stresle başa çıkmada etkili yöntemler arasında orta düzeylerde anlamlı pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür. Bununla birlikte sosyal destek algılarının stresle başa çıkmada kullanılan etkili yöntemler üzerindeki etkisinde, algılanan öz yeterliliğin düzenleyici rolü olduğu tespit edilmiştir. Özetle ailesinden, sevdiklerinden ve arkadaşlarından sosyal destek gören gençlerin, stresle başa çıkmada etkili yöntemleri daha fazla kullandığı; öz yeterlilik algılarının yüksek olmasının ise bu ilişkinin gücünü arttırıcı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Güney ve Yalçın (2020) tarafından aileleri boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin yılmazlık ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda aileleri hem boşanmış hem de boşanmamış olan liseli öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri ve yılmazlıkları arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak çalışmada ebeveynleri anne babası beraber olan öğrencilerin daha iyimser oldukları tespit edilmiştir.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Garnefski ve Diekstra (1996) aileden, okuldan ve akranlardan algılanan sosyal desteğin ergenlerde duygusal ve davranışsal sorunlarla ilişkisini incelemiştir. Çalışma 16-18 yaş aralığındaki 476 lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışma grubu 119'u herhangi bir duygusal ve davranışsal sorunu olmayan, 119'u sadece duygusal sorunları olan, 119'u sadece davranışsal sorunları olan ve 119'u hem duygusal hem davranışsal sorunları olan bireylerden oluşmuştur. Çalışma sonuçlarına bakıldığında okuldaki sosyal

desteğin olumsuz algılanmasının özellikle davranışsal problemlerle ilişkili olduğu; akranlardaki sosyal desteğin olumsuz algılanmasının ise duygusal problemler ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ailedeki sosyal desteğin olumsuz algılanmasının ise hem duygusal hem de davranışsal işlev bozukluğu ile güçlü bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Çalışmada aileden algılanan sosyal desteğin çok önemli olduğu vurgulanarak ergenlik döneminde duygusal ve davranışsal sorunları önlemek için, risk altındaki aileleri mümkün olan en erken aşamada tanımlamak ve ilgili ebeveynlere eğitim ve destek sağlamanın büyük önem taşıdığı bildirilmiştir.

Chou (2000) Çinli ergenlerin algılanan sosyal destek düzeylerini değerlendirmek amacıyla bir ölçek uyarlama çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışma 1996-1997 eğitim öğretim yılındaki 475 12. Sınıf öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışma sonuçlarına bakıldığında algılanan sosyal desteğin depresyon ve anksiyete ile negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Buna ek olarak algılanan sosyal destek ve sosyal ağ düzeyleri arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

Swickert vd. (2002) internet kullanımının sosyal destek üzerindeki etkisi ile ilgili literatürdeki iki zıt görüşü ele almak amacıyla internet kullanımı, kişilik ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkileri incelemiştir. Zıt görüşler internet kullanımının sosyal etkileşimi ve desteği artırdığını öne sürenler ve bunun tersini savunanlar olmak üzere belirtilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Amerika'da yaşayan 206 birey oluşturmuştur. Çalışma sonuçlarına bakıldığında kişiliğin bilgisayar kullanımı ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi ılımlı kıldığı ifade edilmiştir. Buna ek olarak bilgisayar kullanımının fazla olması algılanan sosyal desteğin azalması ile ilişkilendirilmiştir.

Wang ve Wang (2013) çevrimiçi ve çevrimdışı bağlamlarda sosyal destek ve sosyal etkileşimler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma yaşları 19 ile 60 arasında değişen 1642 çevrimiçi sosyal topluluk üyesi ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına bakıldığında sosyal desteğin hem çevrimiçi hem de çevrimdışı bağlamlardaki sosyal etkileşim bağlarıyla olumlu bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, çevrimiçi sosyal destek ve çevrimiçi sosyal etkileşim bağları internet bağımlılığı ile olumlu ilişkiyken, çevrimdışı sosyal destek ve sosyal etkileşim bağları internet bağımlılığı üzerinde negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Naseri vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma İran'da bulunan Al-Zahra Üniversitesi'nde öğrenimlerine devam etmekte olan 101 kız öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda düşük benlik saygısına sahip kişilerin internet bağımlılığına karşı daha savunmasız olduğu ortaya konmuştur. Buna ek olarak algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile ve özel birinden algılanan sosyal destek ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Stein ve Smith (2015) sosyal desteğin stresten kaynaklanan fiziksel belirtiler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu araştırma için 2006-2010 yılları arasında veri toplanmıştır. Çalışma Amerika Birleşik Devletleri'nde sağlıklı olarak nitelendirilen 52 kadın ile yürütülmüştür. Bu araştırmanın sonucunda sosyal desteğin sağlıklı kadınlarda günlük olarak algılanan stresin fiziksel semptomlar üzerindeki etkilerini tamponladığı bildirilmiştir.

Li vd. (2020) Çinli lisans öğrencilerinde çocukluk dönemindeki kötü muamele, algılanan sosyal destek ve benlik saygısı ile psikososyal gelişim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma 1622 genç birey ile yürütülmüştür. Çalışmada çocuklukta kötü muamele ile psikososyal gelişme, algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu ortaya koyulmuştur. Ayrıca, algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve psikososyal gelişme arasında ise pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Çalışmada lisans öğrencilerinde çocuklukta kötü muamele ile psikososyal gelişim arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve benlik saygısının önemli faktörler olduğu saptanmıştır.

Xiang vd. (2020) tarafından algılanan sosyal desteğin umut üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma 1283 Çinli üniversite birinci sınıf öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda algılanan sosyal desteğin öğrencilerin umut düzeyini anlamlı olarak yordadığı ve umut ile algılanan sosyal destek arasında karşılıklı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

BÖLÜM 3

3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplanma araçları, verilerin toplanması ve analiz edilmesine ilişkin açıklamalara yer verilecektir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırma, mevcut durumu sorgulayan betimsel bir araştırmadır. Psikolojik dayanıklılığın, yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek açısından incelendiği genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modelindedir. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramalardır. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016).

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada 2019-2020 yıllarında üniversiteye devam etmekte olan 440 kadın 262 erkek olmak üzere toplam 702 kişi bulunmaktadır.

Tablo 3.1 Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	440	62.7
	Erkek	262	37.3
	Toplam	702	100.0

3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

3.3.1. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİPDÖ)

Friborg vd. (2003) tarafından geliştirilen Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin (YİPDÖ) Türkçeye uyarlama; geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışmaları 350 üniversite öğrencisi ve 262 çalışan birey üzerinde yürütülmüştür. Çalışma için yapılan faktör analizi sonucunda orijinal ölçekle uyumlu ve 'Kendilik

algısı, 'Gelecek algısı', 'Yapısal stil', 'Sosyal yeterlilik', 'Aile uyumu' ve 'Sosyal kaynaklar' boyutlarını içeren altı faktörlü yapı doğrulanmıştır ($\chi^2=1104$, $df=480$, $\chi^2/df=2,3$; $RMSEA=0,055$; $TLI=0,90$; $CFI=0,91$). Ölçekte, 'yapısal stil' (3,9,15,21) ve 'gelecek algısı' (2,8,14,20) 4'er madde; 'aile uyumu' (5,11,17,23,26,32), 'kendilik algısı' (1,7,13,19,28,31,) ve 'sosyal yeterlilik' (4,10,16,22, 25,29) 6'şar madde, ve 'sosyal kaynaklar' (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmüştür. Ölçeği uygularken önyargılı değerlendirmelerden kaçınmak için, olumlu ve olumsuz nitelikler farklı taraflarda yer almıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0,66 ile 0,81 arasında ve test-tekrar test güvenilirliklerinin ise 0,68 ile 0,81 arasında değiştiği bulunmuştur. Türkçe'ye uyarlanan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için psikometrik açıdan kabul edilebilir düzeylerde güvenilir ve geçerli olduğu saptanmıştır. (EK-1).

3.3.2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu (ÇBASDÖ)

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu'nun (ÇBASDÖ) Türkçe uyarlamasına dair ilk çalışma Eker ve Arkar (1995) tarafından gerçekleştirilmiş daha sonra Eker vd. (2001) tarafından ise güncel geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. 7'li likert tipi olan ölçek 12 madde ve 3 alt boyuta sahiptir. Eker vd. (2001) tarafından (2001) yapılan iç tutarlılık hesaplamasında Cronbach Alpha katsayıları aile alt boyutu için 0,85, arkadaş alt boyutu için 0,88, özel bir insan alt boyutu için 0,92 ve tüm ölçek için 0,89 olarak hesaplanmıştır. Araştırmacılar ölçeğin uyarlama çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa (a) iç tutarlık katsayıları ölçeğin tamamı için $a = .89$ aile alt boyutu için $a = .85$, arkadaş alt boyutu için $a = .88$ ve özel bir kişi alt boyutu için $a = .92$ olarak hesaplamışlardır. Ölçekte toplam puan alınmakta ve alınan puanlar yükseldikçe bireyin algıladığı sosyal destek düzeyi de artmaktadır (EK-2).

3.3.3. Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ)

Bolat ve Balaman (2017) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ)" 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin tamamının Cronbach's Alpha içtutarlılık katsayısı ise .90 olarak tespit edilmiştir. ölçeğin güvenilirliği için beş faktöre ait olarak belirlenen maddelerin her bir faktörün Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları incelendiğinde,

“Stresle ve Duygularla Baş Etme (SDBÇ) ” alt faktörünü oluşturan maddelerin kendi içindeki güvenilir katsayısı 0.82 olarak hesaplanmıştır. “Empati ve Öz farkındalık (EÖF)” alt faktörünü oluşturan maddelerin kendi içindeki güvenilir katsayısı 0,77 olarak hesaplanmıştır. “Karar Verme ve Problem Çözme (KVPC)” alt faktörünü oluşturan maddelerin kendi içindeki güvenilir katsayısı 0.72, “Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme (YED)” alt faktörünü oluşturan maddelerin kendi içindeki güvenilir katsayısı 0.73, “İletişim ve Kişilerarası İlişki (İKAİ)” alt faktörünü oluşturan maddelerin kendi içindeki güvenilir katsayısı 0,66 olarak hesaplanmıştır (EK-3).

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcılardan bazı kişisel bilgilerin toplanması amacıyla kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu formda üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim düzeylerini belirlemeye ilişkin sorular sorulmuştur (EK-4).

3.4 Verilerin Toplanması

Yapılan araştırmada verilerin toplanması yansız örnekleme ile seçilen üniversite öğrencilerine Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Yaşam Becerileri Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği formları verilmiştir. Uygulamadan önce öğrencilere çalışma amacı, veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiştir. Bilgilendirmeden sonra çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilerden veriler toplanmıştır. Ölçeklerin ortalama uygulanma süresi 20-25 dakika arasında değişiklik göstermiştir.

3.5 Verilerin Analizi

Bütün değişkenler için betimsel istatistikler hesaplanıp araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam becerileri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktararak analizler için hazır duruma getirilmiştir. Katılımcıların ölçek sorularına verdikleri yanıtlar analiz edilmeden önce verilerin güvenilir olup olmadığı ve normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. 720 öğrenciye veri dağıtımı yapılan ölçeklerde uç verilerin ayıklanması ile eksik doldurulan ölçeklerin analize dahil edilmemesiyle birlikte toplamda 702 üniversite öğrencisinin ölçekleri analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde değişkenlere

bağlı olarak SPSS 25.0 paket programı kullanılmış olup çoklu regresyon analizi testinden yararlanılmıştır. Veriler analiz edilirken güven aralığı %95 olarak alınmıştır.

Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ortaya koyan bir desen içinde ele alınmıştır. Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek olup bağımlı değişken ise psikolojik dayanıklılık düzeyidir. Yaşam becerileri ve algılanan sosyal desteğin, psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon analizi tekniği ile hesaplanmıştır.

BÖLÜM 4

4 BULGULAR

Bu bölümde araştırma çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesine ait bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin Psikolojik Dayanıklılığı Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular

4.1.1 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Kendilik Algısı ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Yaşam becerilerinin ve algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan kendilik algısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürütülen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 1 Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutu Olan Kendilik Algısını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	6.053	1.053	-	5.747	.000
Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri	.239	.033	.281	7.140	.000
Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri	.178	.047	.187	3.741	.000
Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri	.207	.048	.229	4.272	.000
Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme Becerileri	-.066	.065	-.055	-1.020	.308
İletişim-Kişilerarası İlişki Becerileri	-.139	.064	-.095	-2.159	.031
Aile Desteği	.137	.034	.144	3.994	.000
Arkadaş Desteği	.021	.031	.024	.690	.491
Özel Birinin Desteği	.002	.016	.003	.103	.918
R=.571, R ² =.318, F ₍₈₋₆₉₃₎ =41.825, p=.000					

Oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F(8-693)=41.825, p<.001). Yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek kendilik algısına ilişkin varyansın %31.8’ini açıklamaktadır (R²=.318). Standardize edilmiş regresyon

katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin kendilik algısı üzerindeki görece önem sırası; duygularla ve stresle başa çıkma becerileri, karar verme ve problem çözme becerileri, empati kurma ve öz farkındalık becerileri, aile desteği, iletişim-kişilerarası ilişki becerileri, yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileri, arkadaş desteği ve özel birinin desteğidir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise duygularla ve stresle başa çıkma becerileri ($\beta=.281$, $t=7.140$, $p<.001$), karar verme ve problem çözme becerileri ($\beta=.229$, $t=4.272$, $p<.001$), empati kurma ve öz farkındalık becerileri ($\beta=.187$, $t=3.741$, $p<.001$), aile desteği ($\beta=.144$, $t=3.994$, $p<.001$) ve iletişim-kişilerarası ilişki becerilerinin ($\beta=-.095$, $t=-2.159$, $p<.05$) kendilik algısı üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileri ($\beta=-.055$, $t=-1.020$, $p>.05$), arkadaş desteği ($\beta=.024$, $t=.690$, $p>.05$) ve özel birinin desteği ($\beta=.003$, $t=.103$, $p>.05$) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

4.1.2 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Gelecek Algısı ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Yaşam becerileri ve algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan gelecek algısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürütülen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4.2 'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2 Fiziksel ve kimyasal olaylar sorularının frekans analizi

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	5.303	.908	-	5.844	.000
Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri	.091	.029	.137	3.144	.002
Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri	.079	.041	.107	1.928	.054
Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri	.110	.042	.156	2.636	.009
Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme Becerileri	.021	.056	.022	.374	.709
İletişim-Kişilerarası İlişki Becerileri	-.068	.055	-.059	-1.219	.223
Aile Desteği	.102	.030	.137	3.445	.001
Arkadaş Desteği	.040	.027	.059	1.496	.135
Özel Birinin Desteği	.014	.014	.036	.998	.318
R=.417, R ² =.164, F ₍₈₋₆₉₃₎ =18.210, p=.000					

Oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F(8-693)=18.210$, $p<.001$). Yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek gelecek algısına ilişkin varyansın %16.4'ünü açıklamaktadır ($R^2=.164$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin gelecek algısı üzerindeki göreceli önem sırası; karar verme ve problem çözme becerileri, aile desteği, duygularla ve stresle başa çıkma becerileri, empati kurma ve öz farkındalık becerileri, arkadaş desteği, iletişim-kişilerarası ilişki becerileri, özel birinin desteği ve yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileridir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise karar verme ve problem çözme becerileri ($\beta=.156$, $t=2.636$, $p<.01$), aile desteği ($\beta=.137$, $t=3.445$, $p<.01$) ve duygularla ve stresle başa çıkma becerilerinin ($\beta=.137$, $t=3.144$, $p<.01$) gelecek algısı üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Empati kurma ve öz farkındalık becerileri ($\beta=.107$, $t=1.928$, $p>.05$), arkadaş desteği ($\beta=.059$, $t=1.496$, $p>.05$), iletişim-kişilerarası ilişki becerileri ($\beta=-.059$, $t=-1.219$, $p>.05$), özel birinin desteği ($\beta=.036$, $t=.998$, $p>.05$) ve yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileri ($\beta=.022$, $t=.374$, $p>.05$) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

4.1.3 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Yapısal Stil ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan yapısal stil üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürütülen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4.3'de gösterilmiştir.

Tablo 4.3 Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutu Olan Yapısal Stili Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	6.440	.923	-	6.980	.000
Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri	.020	.029	.031	.686	.493
Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri	.081	.042	.111	1.955	.051
Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri	.140	.042	.202	3.311	.001
Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme Becerileri	.036	.057	.039	.638	.524
İletişim-Kişilerarası İlişki Becerileri	-.012	.056	-.010	-.208	.835
Aile Desteği	.024	.030	.033	.810	.418

Arkadaş Desteği	.018	.027	.027	.672	.502
Özel Birinin Desteği	-.001	.014	-.003	-.093	.926
R=.352, R ² =.114, F ₍₈₋₆₉₃₎ =12.248, p=.000					

Oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F(8-693)=12.248, p<.001). Yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek yapısal stile ilişkin varyansın %11.4'ünü açıklamaktadır (R²=.114). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin yapısal stil üzerindeki görece önem sırası; karar verme ve problem çözme becerileri, empati kurma ve öz farkındalık becerileri, yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileri, aile desteği, duygularla ve stresle başa çıkma becerileri, arkadaş desteği, iletişim-kişilerarası ilişki becerileri ve özel birinin desteğidir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise karar verme ve problem çözme becerileri (β =.202, t=3.311, p<.01) yapısal stil üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Empati kurma ve öz farkındalık becerileri (β =.111, t=1.955, p>.05), yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileri (β =.039, t=.638, p>.05), aile desteği (β =.033, t=.810, p>.05), duygularla ve stresle başa çıkma becerileri (β =.031, t=.686, p>.05), arkadaş desteği (β =.027, t=.672, p>.05), iletişim-kişilerarası ilişki becerileri (β =-.010, t=-.208, p>.05) ve özel birinin desteği (β =-.003, t=-.093, p>.05) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

4.1.4 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Sosyal Yeterlilik ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan sosyal yeterlilik üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürütülen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4. 4'de gösterilmiştir.

Tablo 4.4 Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutu Olan Sosyal Yeterliliği Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	10.610	1.152	-	9.212	.000
Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri	.127	.037	.153	3.466	.001
Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri	.041	.052	.044	.790	.430
Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri	.055	.053	.062	1.035	.301

Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme Becerileri	.015	.071	.012	.207	.836
İletişim-Kişilerarası İlişki Becerileri	.056	.070	.039	.790	.430
Aile Desteği	.018	.038	.019	.474	.635
Arkadaş Desteği	.171	.034	.201	5.072	.000
Özel Birinin Desteği	.030	.018	.061	1.680	.093
R=.387, R ² =.140, F ₍₈₋₆₉₃₎ =15.247, p=.000					

Oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F(8-693)=15.247, p<.001). Yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek sosyal yeterliliğe ilişkin varyansın %14'ünü açıklamaktadır (R²=.140). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin sosyal yeterlilik üzerindeki göreceli önem sırası; arkadaş desteği, duygularla ve stresle başa çıkma becerileri, karar verme ve problem çözme becerileri, özel birinin desteği, empati kurma ve öz farkındalık becerileri, iletişim-kişilerarası ilişki becerileri, aile desteği ve yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileridir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise arkadaş desteği (β =.201, t=5.072, p<.001) ve duygularla ve stresle başa çıkma becerilerinin (β =.153, t=3.466, p<.01) sosyal yeterlilik üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Karar verme ve problem çözme becerileri (β =.062, t=1.035, p>.05), özel birinin desteği (β =.061, t=1.680, p>.05), empati kurma ve öz farkındalık becerileri (β =.044, t=.790, p>.05), iletişim-kişilerarası ilişki becerileri (β =.039, t=.790, p>.05), aile desteği (β =.019, t=.474, p>.05) ve yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileri (β =.012, t=.207, p>.05) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

4.1.5 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Aile Uyumunu ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan aile uyumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürütülen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4.5 'de gösterilmiştir.

Tablo 4.5 Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutu Olan Aile Uyumunu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	8.889	1.077	-	8.252	.000
Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri	-.093	.034	-.107	-2.717	.007
Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri	.066	.049	.068	1.368	.172
Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri	.079	.049	.086	1.599	.110
Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme Becerileri	-.012	.066	-.010	-.187	.852
İletişim-Kişilerarası İlişki Becerileri	.056	.066	.037	.853	.394
Aile Desteği	.548	.035	.560	15.573	.000
Arkadaş Desteği	-.032	.032	-.035	-1.004	.316
Özel Birinin Desteği	-.019	.017	-.037	-1.138	.256

R=.573, R²=.321, F_(8,693)=42.425, p=.000

Oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F(8-693)=42.425, p<.001). Yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek aile uyumuna ilişkin varyansın %32.1'ini açıklamaktadır (R²=.321). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin aile uyumu üzerindeki görece önem sırası; aile desteği, duygularla ve stresle başa çıkma becerileri, karar verme ve problem çözme becerileri, empati kurma ve öz farkındalık becerileri, özel birinin desteği, iletişim-kişilerarası ilişki becerileri, arkadaş desteği ve yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileridir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise aile desteği (β =.560, t=15.573, p<.001) ve duygularla ve stresle başa çıkma becerilerinin (β =-.107, t=-2.717, p<.01) aile uyumu üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Karar verme ve problem çözme becerileri (β =.086, t=1.599, p>.05), empati kurma ve öz farkındalık becerileri (β =.068, t=1.368, p>.05), özel birinin desteği (β =-.037, t=-1.138, p>.05), iletişim-kişilerarası ilişki becerileri (β =.037, t=.853, p>.05), arkadaş desteği (β =-.035, t=-1.004, p>.05) ve yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileri (β =-.010, t=-.187, p>.05) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

4.1.6 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Sosyal Kaynaklar ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan sosyal kaynaklar üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürütülen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.5 Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutu Olan Sosyal Kaynakları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	9.394	1.112	-	8.447	.000
Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri	-.085	.035	-.093	-2.393	.017
Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri	.088	.050	.087	1.762	.079
Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri	.116	.051	.121	2.277	.023
Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme Becerileri	.103	.068	.080	1.516	.130
İletişim-Kişilerarası İlişki Becerileri	-.021	.068	-.013	-.309	.757
Aile Desteği	.278	.036	.272	7.640	.000
Arkadaş Desteği	.302	.033	.323	9.239	.000
Özel Birinin Desteği	.000	.017	.000	.000	1.000

R=.584, R²=.334, F₍₈₋₆₉₃₎=44.926, p=.000

Oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F₍₈₋₆₉₃₎=44.926, p<.001). Yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek sosyal kaynaklara ilişkin varyansın %33.4’ünü açıklamaktadır (R²=.334). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin sosyal kaynaklar üzerindeki görece önem sırası; arkadaş desteği, aile desteği, karar verme ve problem çözme becerileri, duygularla ve stresle başa çıkma becerileri, empati kurma ve öz farkındalık becerileri, yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileri, iletişim-kişilerarası ilişki becerileri ve özel birinin desteğidir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise arkadaş desteği (β =.323, t=9.239, p<.001), aile desteği (β =.272, t=7.640, p<.001), karar verme ve problem çözme becerileri (β =.121, t=2.277, p<.05) ve

duygularla ve stresle başa çıkma becerilerinin ($\beta=-.093$, $t=-2.393$, $p<.05$) sosyal kaynaklar üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Empati kurma ve öz farkındalık becerileri ($\beta=.087$, $t=1.762$, $p>.05$), yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileri ($\beta=.080$, $t=1.516$, $p>.05$), iletişim-kişilerarası ilişki becerileri ($\beta=-.013$, $t=-.309$, $p>.05$) ve özel birinin desteği ($\beta=.000$, $t=.000$, $p>.05$) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

BÖLÜM 5

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesine ait bulguların tartışılmasına, elde edilen sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

5.1 Tartışma

5.1.1. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Kendilik Algısı ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan bu çalışmada yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek, psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan kendilik algısına ilişkin varyansın %31.8'ini açıklamıştır. Bununla birlikte yaşam becerileri alt boyutlarından duygularla ve stresle başa çıkma, empati kurma ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözme, iletişim ve kişilerarası ilişki becerileri ile algılanan sosyal destek alt boyutlarından aile desteği, kendilik algısı üzerinde önemli yordayıcılar olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu ile literatürdeki bulgular karşılaştırıldığında bazı alt boyutlarda yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olsa da genel itibariyle bakıldığında ilişki içinde olan alt boyutlar benzerlik göstermiştir.

Çetin, Yeloğlu ve Basım (2015) yaptıkları çalışmada kendilik algısının sosyal süreçler ile şekillendiğini, öz-farkındalık ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bununla birlikte kişilerin duygusal ve motivasyonel kararlılıklarını sürdürme becerilerinin ise bireylerin kendilerine yönelik olan algılarında temel rol oynadığını bildirmişlerdir. Çarman (2015) ise üniversite öğrencilerinin kendilik algıları ile çatışma çözme becerilerinin yüzleşme, duygusal ifade ve kendini açma alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Güneş (2011) tarafından yapılan çalışmada ise bireyin kendine duyduğu öz-yeterlik inancı arttıkça çözmek durumunda kaldığı probleme karşı olumlu yöneliminin de arttığı belirlenmiştir. Bunlara ek olarak literatürde psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile özellikle problem çözme ve sosyal destek arasında olumlu ve güçlü ilişkiler olduğu

bulgusunu ortaya koyarak bu araştırmanın bulgusunu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Rahat ve İlhan, 2016; Terzi, 2008; Yöndem ve Bahtiyar, 2016).

Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında ise bu araştırmanın bulgusu ile paralellik gösteren çalışmalar olduğu görülmüştür. Santos ve Soares (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin kendilik algıları ile problem çözme becerileri ve sosyal destek arama arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yakın bir tarihte Zhang vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite öğrencilerinde kişilerarası ilişkilerin sosyal destek düzeyini artırdığını, bunun da psikolojik dayanıklılık düzeyinin artmasını sağladığı saptanmıştır. Shwetha (2015) tarafından farklı bir çalışma grubu olan ergenler üzerinde yürütülen çalışmada ise yaşam becerileri eğitime katılan 30 ergen bireyin, eğitime katılmayan ergenlere göre duygusal olgunluk ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Tüm bu bulgular, psikolojik dayanıklılık süreçlerinde kişilerin olumlu ve yapıcı kişisel niteliklere sahip olmasının önemine işaret etmektedir. Kendilik algısı, bireyin başkalarının gözündeki değerini ve kendisine yönelik olan tutumunu kapsamaktadır (Çetin, Yeloğlu ve Basım 2015). Yaşam becerilerini etkili bir biçimde kullanabilen gençlerin gerçek hayatlarında kişilerarası iletişim ve etkileşimleri kaliteli bir biçimde sürdürmesi ve günlük yaşamda karşılaşılan pek çok sorunun temelini oluşturan iletişim problemlerinin bu bireylerde minimum seviyede olması beklenmektedir. Problemlerini sağlıklı bir şekilde çözebilen ve ailesinden aldığı sosyal destek ile birlikte stresle etkili bir biçimde başa çıkabilen bireyin ise kendisine yönelik algısının da olumlu olacağı öngörülmektedir.

5.1.2. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Gelecek Algısı ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan gelecek algısına ilişkin varyansın %16.4'ünü açıklamıştır. Bununla birlikte yaşam becerileri alt boyutlarından duygularla ve stresle başa çıkma becerileri ile karar verme ve problem çözme becerileri ile algılanan sosyal destek alt boyutlarından aile desteğinin gelecek algısı üzerinde önemli yordayıcılar olduğu belirlenmiştir.

Literatüre bakıldığında bu çalışma kapsamında elde edilen bu bulguyu kısmen ve dolaylı olarak destekleyen çok az çalışma olduğu görülmüştür.

Urgancı ve Gürkan (2019) tarafından yapılan çalışmada genç bireylerin karar verme becerilerinin artmasıyla gelecek kaygısı duyma sıklığında azalma olduğu saptanmıştır. Yöndem, Tunç ve Yandı (2021) üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme ve baş etme yaklaşımlarının psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcılığını inceledikleri çalışmalarında; duygu düzenlemenin alt boyutlarından pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkımın, baş etme yaklaşımlarından ise planlı problem çözme ve sorumluluk kabul etmenin psikolojik dayanıklılığın anlamlı yordayıcıları olduğunu belirlemişlerdir.

Yurt dışında Santos ve Soares (2018) tarafından yürütülen çalışmada ise üniversite öğrencilerinin problem odaklı başa çıkma puanları ile gelecek algısı puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Tıp fakültesi öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve başa çıkmayı inceleyen Faye vd. (2018) ise problem çözmeyi önemli bir başa çıkma olarak kullanan gençlerin dayanıklılık puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte stresli durumdan çıkmak için daha uzun zamana ihtiyaç duyan katılımcıların, dayanıklılık puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Çalışmada psikolojik dayanıklılığın, problem çözme yeteneği, başkalarıyla daha iyi ilişkiler ve akademik yaşamın daha az stresli olmasından olumlu olarak etkilendiği ortaya koyulmuştur.

Gelecek algısı, bireyin açık ve ulaşılabilir hedefler planlama yeteneği, başarılı olacağına dair inancı ve geleceğinin iyimser vizyonu olarak tanımlanmaktadır (Santos ve Soares, 2018). Duygular ve stresle başa çıkma ile karar verme ve problem çözme becerilerine sahip üniversite öğrencilerinin yaşamlarındaki kriz ve zorluklarla başa çıkmada daha başarılı olacakları düşünülmektedir. Yaşamının şimdiki döneminde zorlu deneyimler karşısında başarılı olan bireyin ise kendi geleceğine yönelik öngörü ve oluşturacağı fikirlerin de olumlu olması beklenmektedir. Olumlu bir gelecek algısına sahip olmak da psikolojik dayanıklılığı destekler niteliktedir.

5.1.3. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Yapısal Stil ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan bu çalışmada yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan yapısal stile ilişkin varyansın %11.4'ünü açıklamıştır. Bununla birlikte yaşam becerilerinin alt boyutlarından karar verme ve problem çözme becerilerinin yapısal stil üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Alanyazında sonuçların doğrudan karşılaştırılabileceği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Diker, Garipoğlu ve Tosun (2014) tarafından yapılan çalışmada; üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Çarman (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmada ise yapısal stil ile yüzleşme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada yüzleşme; çatışma yaşayan bireylerin problemlerinin çözümü konusunda istekli davranarak gerekli adımları atması ve problemler ile yüzleşmek adına gösterilmiş olan çaba olarak tanımlanmıştır. Bu çalışmalar araştırma kapsamında elde edilen bu bulguyu kısmen desteklemektedir.

Yapılan bu araştırmanın ortaya koyduğu bulgudan farklı olarak Durmuş ve Okanlı (2018) tarafından ise üniversite öğrencilerinin problem çözme güveni ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Araştırmacılar bu bulguya göre öğrencilerin yeni problemleri çözme becerisine olan inançlarının psikolojik dayanıklılığı etkilemediğini bildirmişlerdir.

Yapısal stil, bireyin güçlü yönleri, özdenetimi ve özgüveni gibi bireysel özellikleri kapsamaktadır (Çetin, Yeloğlu ve Basım 2015). Karar verme ve problem çözme becerileri ise problem tanımlama, problemle ilgili bilgi toplama, problemin çözümünü engelleyebilecek engellerin belirlenmesi ve motivasyon sürecini kolaylaştırdığı için öğrencilerin kazanması gereken bir diğer kritik nitelikler olarak kabul edilmektedir (Santos ve Soares, 2018). Karar verme ve problem çözme becerileri ise kişisel özelliklerle ve öznel iyi oluş ile doğrudan ilgilidir (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009). Başa çıkma için gerekli bu kişisel özellikler geliştirilmediğinde ise zorlayıcı duyguların yoğun yaşanması önemli sağlık sorunları oluşturabilir (Wroble, 2012). Öte

yandan doğru kararlar veren ve iyi problem çözüme becerilerine sahip bireyler problemleri durumlarda nasıl davranacaklarını bildikleri ve mümkün olan en iyi çözümleri bulmada daha başarılı olacakları için diğerlerinden daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olmaları beklenmektedir.

5.1.4. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Sosyal Yeterlilik ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan bu çalışmada yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan sosyal yeterliliğe ilişkin varyansın %14'ünü açıklamıştır. Bununla birlikte yaşam becerileri alt boyutlarından duygularla ve stresle başa çıkma becerileri ile algılanan sosyal destek alt boyutlarından arkadaş desteğinin sosyal yeterlilik üzerinde önemli yordayıcılar olduğu belirlenmiştir. Alanyazına bakıldığında bu araştırmanın bulgusunu kısmen destekleyen az sayıda çalışma olduğu görülmüştür.

Çarman (2015) tarafından yapılan çalışmada duygusal ifade ile psikolojik dayanıklılığın sosyal yeterlilik alt boyutu arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Farklı bir çalışma grubu olan ergenler ile araştırmalarını yürüten Yöndem ve Bahtiyar (2016) ise stresli durumlarda planlı problem çözme ve sosyal destek arayışı yollarını kullanan ergenlerin psikolojik olarak daha dayanıklı olduğunu belirlemiştir.

Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında Sippel vd. (2015) bireylerdeki psikolojik dayanıklılığın, olumlu destek sağlayan sosyal sistemlere büyük ölçüde bağlı olduğunu ve bu sistemlerin çeşitli psikososyal ve nörobiyolojik mekanizmalar yoluyla dayanıklılığı artırdığını bildirmiştir. Narayanan ve Onn (2016) tarafından yapılan çalışmada ise arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin, aileden algılanan sosyal desteğe göre psikolojik dayanıklılığın daha güçlü bir yordayıcısı olduğu ortaya koyulmuştur.

Sosyal yeterlilik, kişilerin çevreden destek görüp görmediğiyle doğrudan ilişkili bir faktördür (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015). Yaşam becerisi içerisinde yer alan duygular ve stresle başa çıkma becerisi ise, zorlayıcı yaşam olaylarında stres kaynaklarının tanınması ve stres düzeylerinin kontrol edilmesine yardımcı olan koruyucu faktörler arasında yer almaktadır. Bu beceriye sahip olan öğrencilerin çevreleriyle olan ilişkilerinin ise daha destekleyici ve geliştirici olacağı

düşünülmektedir. Böylece üniversite öğrencilerinin özellikle akranlarıyla etkileşimleri ve arkadaşlarından aldıkları sosyal desteğin de sosyal beceri ve yeterliliklerini olumlu etkilemesi beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

5.1.5. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Aile Uyumu ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan bu araştırmada yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan aile uyumuna ilişkin varyansın %32.1'ini açıklamıştır. Bununla birlikte yaşam becerilerinin alt boyutlarından duygularla ve stresle başa çıkma becerileri ile algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile desteğinin, aile uyumu üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Durmuş ve Okanlı (2018) tarafından yapılan çalışmada ailelerinin kendilerine olan tutumlarını olumlu olarak algılayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık toplam puan ortalamasının ve aile uyumu ölçek alt boyut puan ortalamasının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Varicier (2019) tarafından yürütülen çalışmada ise üniversite öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal desteğin ve stresle başa çıkma alt boyutlarının (kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım) bireylerin psikolojik dayanıklılığını yordadığı bulunmuştur. Yapılan araştırmalar bu çalışma kapsamında tespit edilen sonuçları desteklemektedir.

Psikolojik dayanıklılık olgusu, bireyler ile arkadaş, okul, aile gibi çeşitli bağlamlar arasındaki etkileşimin yoğun olarak içerisinde yer aldığı, çok boyutlu ve dinamik bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Aile uyumu ise kişinin en yakınında bulunan kişiler ile olan ilişkilerinin uyumunu ifade etmektedir (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015). Aile içerisinde sağlıklı iletişime, güçlü etkileşimlere sahip ve gerekli desteği alarak yetişen üniversite öğrencilerinin yaşam krizleri ve geçişlerindeki sorunlar ile başarılı bir şekilde yüzleşmesi ve aile içerisindeki uyum düzeylerinin de karşılıklı olarak yüksek algılanması öngörülen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

5.1.6. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutlarından Sosyal Kaynaklar ile Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan sosyal kaynaklara ilişkin varyansın %33.4'ünü açıklamıştır. Bununla

birlikte yaşam becerileri alt boyutlarından; duygularla ve stresle başa çıkma, karar verme ve problem çözme becerileri ile algılanan sosyal destek alt boyutlarından aile ve arkadaş desteğinin sosyal kaynaklar üzerinde önemli yordayıcılar olduğu belirlenmiştir.

Alanyazına bakıldığında bu çalışma kapsamında tespit edilen sonuçları destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Durmuş (2016) tarafından yapılan çalışmada kendilerini iyi bir problem çözücü olarak değerlendiren üniversite öğrencilerinin sosyal kaynaklar puanlarının daha yüksek olduğu ve bu bireylerin sosyal kaynaklarını daha etkin kullandıkları belirlenmiştir. Kelle (2016) tarafından 18 yaş ve üstü bireyler ile yürütülen çalışmada aile desteği ve sosyal desteğe ek olarak kişisel özelliklerden pozitif duygulanım, iyimser baş etme ve kendine güvenli baş etme tarzlarının, psikolojik dayanıklılığın önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

Yurt dışında Narayanan ve Onn (2016) tarafından yürütülen çalışmada ise stres, yaş, cinsiyet ve not ortalaması gibi kontrol faktörleri sabit tutulduğunda üniversite birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının önemli yordayıcıları, sosyal destek ve öz-yeterlilik faktörleri olarak belirlenmiştir. Bu model tarafından açıklanan toplam varyans ise % 39.7 olarak belirlenmiştir.

Bu çalışma kapsamında tespit edilen sonuç ile tutarlı bir biçimde, arkadaşlardan ve aileden algılanan sosyal destek, psikolojik dayanıklılığın önemli yordayıcıları olarak tespit edilirken, özel bir insanın desteğinin ise psikolojik dayanıklılığın belirleyicileri arasında olmadığını ortaya koyan çalışmalar da literatürde mevcuttur (Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015; Narayanan ve Onn, 2016)

Psikolojik olarak dayanıklılığın korunmasında etkili olan sosyal kaynaklar bireyin çevresiyle olan etkileşimin ve sosyal ilişkilerinin gücünü göstermektedir (Friborg vd., 2006). Karar verme ve problem çözme ile duygular ve stresle başa çıkma niteliklerinin gençlerde aile ve arkadaşlarından destek alışlarını kolaylaştıracağı ve çevresiyle olan etkileşimlerine olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bireylerin karşılaştıkları stresli durum ve durumun olası negatif sonuçları ile başa çıkabilmelerinde ve problemler karşısında yalnız olmadıklarını hissetmelerinde aile ve arkadaşlarından aldıkları sosyal desteğin önemli olduğu pek çok araştırmada vurgulanmıştır (Bozgeyikli, Doğan ve Işıklar,2010; Dawson ve Pooley, 2013; Guo, 2018; Terzi, 2008; Güney ve Yalçın, 2020). Bu durumlar da göz önüne alındığında sosyal kaynaklarını etkili bir

şekilde kullanabilen bireylerin ise psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olması beklenmektedir.

5.2 Sonuç

Yaşam becerileri (karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim, öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa çıkma) ile algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel bir insan), psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan kendilik algısına ilişkin varyansın %31.8'ini açıklamıştır.

Yaşam becerileri (karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim, öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa çıkma) ile algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel bir insan), psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan gelecek algısına ilişkin varyansın %16.4'ünü açıklamıştır.

Yaşam becerileri (karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim, öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa çıkma) ile algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel bir insan), psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan yapısal stile ilişkin varyansın %11.4'ünü açıklamıştır.

Yaşam becerileri (karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim, öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa çıkma) ile algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel bir insan), psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan sosyal yeterliliğe ilişkin varyansın %14'ünü açıklamıştır.

Yaşam becerileri (karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim, öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa çıkma) ile algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel bir insan), psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan aile uyumuna ilişkin varyansın %32.1'ini açıklamıştır.

Yaşam becerileri (karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim, öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa

çıkma) ile algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel bir insan), psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan sosyal kaynaklara ilişkin varyansın %33.4'ünü açıklamıştır.

5.3 Öneriler

Araştırma sonuçlarına yönelik öneriler aşağıda yer almaktadır:

Bu çalışmada ortaya koyulan duygu ve stresle başa çıkma becerilerinin, psikolojik dayanıklılığın yapısal stil hariç diğer tüm alt boyutlarını yordaması nedeniyle duygu yönetimi ve stresle baş edebilme yeterliliklerinin kazandırılması amacıyla özellikle risk grubundaki öğrenciler için grup çalışmaları, seminer ve eğitimler planlanabilir.

Bu çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin aile veya arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin, öğrencilerin kendilik algısı, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynak düzeyleri üzerinde yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda genç bireylerin sosyal ilişkilerini daha güçlü kılmak amacıyla kampüs içinde çeşitli etkinlik alanları ve öğrenci kulüpleri oluşturulup, sportif aktiviteler organize edilebilir.

Riskli olgular karşısında koruyucu bir rol üstlenen psikolojik dayanıklılığın, küçük yaşlardan itibaren bireylere kazandırılması için ebeveyn ve öğretmenlere yönelik farkındalık çalışmaları düzenlenebilir.

Gençlerin yaşam becerilerini etkili kullanan bireyler haline gelebilmeleri için üniversite birinci sınıf öğrencilerinin tamamının uygulamalı yaşam becerileri psikoeğitim programlarına dâhil edilmesi faydalı olacaktır. Uygulanan psiko-eğitim programının etkileri değerlendirilip, program geliştirme çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Achour, M. & Nor, M. R. (2014). The Effects of Social Support and Resilience on Life Satisfaction of Secondary School Students. *Journal of Academic and Applied Studies (Special Issue on Applied Sciences)* 4(1).12-20.
- Adler, A. (2016). *İnsan Doğasını Anlamak*. Deniz Başkaya (Çev.). İzmir: İlya İzmir. (Özgün Eser 1927 tarihlidir).
- Aghajari, P., Hosseinzadeh, M., Mahdavi, N., Hashtroudizadeh, M., & Vahidi, M. (2015). The effectiveness of life skills training on intrinsic and extrinsic learning motivation, academic achievement, and self-esteem in nursing students. *Journal of Nursing Education*, 4(2), 18-27.
- AhmadiGatab, T., Shayan, N., Tazangi, R. M. & Taheri, M. (2011). Students' life quality prediction based on life skills. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1980-1982.
- Anasuri, S. & Anthony, K. (2018). Resilience Levels Among College Students: A Comparative Study from Two Southern States inthe USA. *Journal of Humanities and Social Sciences*. 10.9790/0837-2301035273.
- Ar, S. , Bahram, J. & Roushanak, N. (2009). Internet And Communication: Perceived Social Support And Loneliness As Antecedent Variables. *Psychological Studies Fall*, 5 (3), pp. 81-102.
- Qassem, L. Z., Mahasneh, A. M., Mahasneh, O. M., Al-Zoubi, Z. H. & Batayeneh, O. T. (2014). The Degree of Having Life Skills among the Hashemite University Students. *Review of European Studies*, 6(1). <https://doi.org/10.5539/res.v6n1p180>.
- American Psychological Association. (2012). Building Your Resilience. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>

- Arslan, C. (2009). Anger, Self-Esteem, And Perceived Social Support In Adolescence. *Social Behavior And Personality. An International Journal*, 37(4), 555-564.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)*. İstanbul: İnkılap.
- Bahçeci, D. ve Kuru M. (2008). Portfolyo Değerlendirmenin Üniversite Öğrencilerinin Öz-Yeterlik Algısı ve Yaşam Becerileri Üzerine Etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 97-111.
- Baker, G. S. (2020). *Critical Thinking*. Independently.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bayraktar, Ö. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri İle Duygusal Zekâları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Bernstein, J. (2019). *The stress survival guide for teens : CBT skills to worry less, develop grit, & live your best life*. Oakland, Ca: Instant Help Books, An Imprint Of Harbinger Publications, Inc.
- Bolat, Y. ve Balaman, F. (2017). Yaşam Becerileri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 22–39.
- Bozgeyikli, H., Doğan, H. ve Işıklar, A. (2010). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Mesleki Olgunluk Düzeyleri İle Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 1 (28) , 133-149. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23762/253271>
- Bradberry, B. (2020). *Emotional Intelligence: Develop Empathy and Increase Your Emotional Agility for Leadership. Improve Your Social Skills to Be Successful at Work and Discover Why It Can Matter More*. Independently.

- Brenner, G. H., Bush, D. H. & Moses, J. (2010). *Creating spiritual and psychological resilience : integrating care in disaster relief work*. New York: Routledge.
- Çakır, Y. (1993). *12-22 Yaş Grubundaki Gençlerde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Araştırması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Çarman, K. (2015). *Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının, Psikolojik Sağlık Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Turkish Journal of Psychology*. 30 (75). 81-92.
- Chou, K. L. (2000). Assessing Chinese adolescents' social support: the multidimensional scale of perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 28(2), 299–307. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00098-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00098-7)
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.8.676>
- Cohen, S., Gottlieb, B. H., & Underwood, L. G. (2000). *Social relationships and health*. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (p. 3–25). Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0001>

- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış : Üst Düzey Yaşantının Psikolojisi*. Ankara: HYB.
- Cutrona, C. E. & Suhr, J. A. (1994). *Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples' supportive interactions*. In B. R. Burleson, T. L. Albrecht, & I. G. Sarason (Eds.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (p. 113–135). Sage Publications, Inc.
- Dawson, M. L., & Pooley, J. (2013). Resilience: The role of optimism, perceived parental autonomy support and perceived social support in first year university students. *Journal of Education and Training Studies*, 1(2), 38-49. DOI: <https://doi.org/10.11114/jets.v1i2.137>
- Demircioğlu, H. (2015). Yaşam Becerileri (Etkinlik Kitabı). Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Teknik Destek Projesi. 04/01/2019 tarihinde http://www.cocugasiddetionluyoruz.net/wp-content/uploads/28035704_2.1.5.3_yasam.becerileri.etkinlik.kitabi.pdf adresinden alınmıştır.
- Demirel, Y. ve Yücel, M. (2017). Sosyal Destek ve Psikolojik Güçlendirmenin Duygusal Tükenmişlik Üzerine Etkisi . *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* , Özel Sayı - ICEBSS 2017 , 310-321 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iibfdkastamonu/issue/31886/350754>
- Deniz, M., Dilmaç, B. ve Hamarta, E. (2016). Values As Predictors Of Teacher Trainees' Self-Esteem And Perceived Social Support. *Social Sciences and*

- Diker, C. , Garipoğlu, Y., ve Tosun, Ü. (2014). Analysis of the relationship between the resiliency level and problem solving skills of universty students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 673-680. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.766>
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). A Research On Subjective Well-Being And Decision Making Of Teacher Candidates . *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 11 (1) , 171-187 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erziefd/issue/6002/80044>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek İle Karar Verme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Dumont, M. & Provost, M. A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343–363. <https://doi.org/10.1023/a:1021637011732>
- Durmuş, M. ve Okanlı, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 177-189. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 38, 167.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Faktör Yapısı, Geçerlik Ve Güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 45-55.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek

Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği.

Türk Psikiyatri Dergisi, 12(1), 17-25.

Elder, L. & Paul, R. (2019). Foundation For Critical Thinking. *The Thinker's Guide To The Nature And Functions of Critical and Creative Thinking*. Tomales, Ca: Foundation For Critical Thinking.

Elias, M. J.& Weissberg, R. P. (2000). *Wellnes in school: The grandfather of primary prevention tells a story*. (In D. Cichetti ve J. Rappaport, pp. 243–269). Washington: DC: CWLA Press.

Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eskin, M. (2014). *Sorun Çözme Terapisi*. Ankara: HYB.

Faye, A., Kamath, R., Kolpakwar, S., & Somaiya, M. (2015). Study of mechanisms of coping, resilience and quality of life in medical undergraduates. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 31(1), 19. <https://doi.org/10.4103/0971-9962.161995>

Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>

Friborg, O. , Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. & Martinussen, M. (2003). A New Rating Scale For Adult Resilience: What Are The Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment?, *International Journal Of Methods In Psychiatric Research*, 12, 65-76

Garnefski, N. & Diekstra, R. F. W. (1996). Perceived Social Support from Family, School, and Peers: Relationship with Emotional and Behavioral Problems among Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent*

Psychiatry, 35(12), 1657–1664. <https://doi.org/10.1097/00004583-199612000-00018>

Gerçek, M. ve Yılmaz Börekçi, D. (2019). “Resilience” Kavramına Örgüt Bağlamında Türkçe Karşılık Önerileri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28(2). <https://doi.org/10.35379/cusosbil.588230>

Germer, C. K. (2020). *Öz Şefkatli Farkındalık*. İstanbul: Diyojen. (Özgün Eser 2009 tarihlidir)

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Dergisi*, 3(28), 113–128.

Göl-Güven, M. (2019). Lions Quest Yaşam Becerileri Programının Türkiye’deki Uygulama Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 50, 254–282. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.435175>

Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J. & Tarrler, N. (2011). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262–270. doi:10.1002/gps.2712

Gökçen, G. (2015). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Gökdağlı, N. (2014). *Algılanan Sosyal Destek ve Duyusal Zekanın Depresyon Üzerindeki Etkileri : Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Uygulama*. (Yüksek Lisans Tezi). Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Osmaniye.

Güneş, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans

- Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Güney, E. ve Yalçın, S. (2020). Ebeveynleri Boşanmış ve Boşanmamış Ergenlerin Yılmazlık Düzeyleri ile Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi* , 2 (2) , 217-229 . DOI: 10.51119/ereegf.2020.7
- Güngörmüş, K., Okanlı A. ve Kocabeyoğlu T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14. Doi: 10.5505/phd.2015.80299
- Günüç, S. ve Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2197–2207. doi:10.1016/j.chb.2013.04.011
- Guo, Y. (2018). Relationship between Social Support and Life Satisfaction of College Students: Resilience As a Mediator and Moderator. *Ethics in Progress*, 8(2), 28–43. DOI: <https://doi.org/10.14746/eip.2017.2.3>
- Hamarta, E. (2012). The relationship between adolescents' social skill, perceived social support and social anxiety. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*. 808-812
- Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K. & Stiles, T. C. (2010). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(4), 314–321. <https://doi.org/10.1002/cpp.719>
- Hoerr, T. R. (2017). *The formative five: fostering grit, empathy, and other success skills every student needs*. Virginia: Ascd.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,

6(45), 65–76. Retrieved from
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42745/515929>

İşmen Gazioğlu, A. E., ve Canel, A. N. (2015). A School-Based Prevention Model in the Fight Against Addiction: Life Skills Training. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(2), 5–44. <https://doi.org/10.15805/addicta.2015.2.2.0011>

Izgar, H., Gürsel, M., Kesici, Ş., ve Negiş, A. G. A. (2004). Önder Davranışlarının Problem Çözme Becerisine Etkisi. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, (6-9 Temmuz) . İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi. Malatya.

Jamali, S. S. & Sharif Nia, Hamid & Goudarzian, Amir Hossein & Beik, Sima & Allen, Kelly-Ann. (2016). The Effect of Life Skills Training on Mental Health of Iranian Middle School Students: A Preliminary Study. *Iranian Journal of Psychiatry*. 11. 269-273.

Javidi, K. & Garmaroudi, G. (2019). The effect of life skills training on social and coping skills, and aggression in high school students. *Novelty in Biomedicine*, 7(3), 121-129.

Kallet, M. (2014). *Think smarter : critical thinking to improve problem-solving and decision-making skills*. Retrieved from <https://www.wiley.com/en-us/Think+Smarter%3A+Critical+Thinking+to+Improve+Problem+Solving+and+Decision+Making+Skills-p-9781118729830>

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.

Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan Psikolojisi Açısından Psikolojik Dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 6–6. <https://doi.org/10.31199/hakisderg.391826>

Kaye, S. (2020). *Big Talk, Small Talk (and Everything in Between): Effective Communication Skills for All Parts of Your Life*. Rockridge Press.

- Kef, S. (1997). The Personal Networks and Social Supports of Blind and Visually Impaired Adolescents. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 91(3), 236–244. <https://doi.org/10.1177/0145482x9709100309>
- Kelle, Ö. (2016). *What Makes Us Resilient: The Predictors of Resilience*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Kesici, Ş., Girgin-Buyukbayraktar, Ç., Özteke-Kozan, İ., Yalçın, B., Dilmaç, B. & Eksi, F. (2016). Human Values Predicting the Self-regulation Strategies. *The Anthropologist*. 24. 676-684. DOI:10.1080/09720073.2016.11892063.
- Kılıç Ş. D. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Kiye, S., Yoncalık, O. ve Nazlı, S. (2020). Lisans 1. Sınıf Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Sürecinde Akran Danışmanlarının Rolü: Akran Mentörlüğü ve Akran Eğiticiliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(6). <https://doi.org/10.24106/kefdergi.689350>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality And Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Koç Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M. ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277. <https://doi.org/10.15285/ebd.58203>
- Koç, H. ve Arslan C. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Sabır Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 821-840.
- Kolburan, G. ve Tosun, Ü. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencileri arasında yaşam*

becerileri eğitimi yoluyla I. kademedede edinilmiş değerleri pekiştiren gelişimsel bir model önerisi. Değerler Eğitimi Sempozyumu-Sosyal Ve Kurumsal Yönleriyle Değerler Eğitimi, Bildiri Özetleri, (s.246-247). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.

Korkut-Owen, F. (2015). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı.

Kozikoglu, I. & Altunova, N. (2018). The predictive power of prospective teachers' self-efficacy perceptions of 21st century skills for their lifelong learning tendencies. *Journal of Higher Education and Science*, 8(3), 522. <https://doi.org/10.5961/jhes.2018.293>

Kutsal, D. (2018). *Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programının Kız Meslek Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Becerilerine ve Problem Davranışlarına Etkisi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Li, B., Pan, Y., Liu, G., Chen, W., Lu, J., & Li, X. (2020). Perceived social support and self-esteem mediate the relationship between childhood maltreatment and psychosocial flourishing in Chinese undergraduate students. *Children and Youth Services Review*, 117, 105303. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105303>

Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A-Reum., Kim, B., Lee, M. Y. & Lee, S. M. (2013). Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 269–279. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>

Lee, V. E. & Smith, J. B. (1999). Social Support and Achievement for Young Adolescents in Chicago: The Role of School Academic Press. *American Educational Research Journal*, 36(4), 907–945. <https://doi.org/10.3102/00028312036004907>

Lopez, E. J., Ehly, S. & García-Vásquez, E. (2002). Acculturation, social support and

- academic achievement of Mexican and Mexican American high school students: An exploratory study. *Psychology in the Schools*, 39(3), 245–257.
<https://doi.org/10.1002/pits.10009>
- Malishe, R. (2020). *Best Ways to Manage Stress : 30 Easy ways to Beat stress*. Kindle Unlimited.
- McGillivray, C. J., & Pidgeon, A. M. (2015). Resilience Attributes Among University Students: A Comparative Study Of Psychological Distress, Sleep Disturbances And Mindfulness. *European Scientific Journal, ESJ*, 11(5). Retrieved from <https://eujournal.org/index.php/esj/article/view/5174>
- Mckay, M., Davis, M. & Fanning, P. (2018). *Messages : the communication skills book*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Meza, A. K. T., Aguayo, M., Cevallos, M., & Zambrano, P. (2018). Estimation of Resilience in University Students. *International Research Journal of Management, IT and Social Sciences*, 16–24.
<https://doi.org/10.21744/irjmis.v5i1.590>
- Minda, J. P. (2020). *Psychology Of Thinking : Reasoning, Decision-Making And Problem-Solving*. Singapore: Sage.
- Nair, P. & Fahimirad, M. (2019). A Qualitative Research Study on the Importance of Life Skills on Undergraduate Students’ Personal and Social Competencies. *International Journal of Higher Education*, 8(5). 71. Doi:10.5430/ijhe.v8n5p71.
- Narayanan, S. S., & Onn, C. (2016). The Influence of Perceived Social Support and Self-Efficacy on Resilience among First Year Malaysian Students. *Kajian Malaysia*, 34(2), 1–23. <https://doi.org/10.21315/km2016.34.2.1>
- Naseri, L., Mohamadi, J., Sayehmiri, K., & Azizpoor, Y. (2015). Perceived Social Support, Self-Esteem, and Internet Addiction Among Students of Al-Zahra

- University, Tehran, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(3). <https://doi.org/10.17795/ijpbs-421>
- Öner, U. (2000). Kurt Lewin ve Alan Kuramı, Lewin'in Çocuk Psikolojisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 001-019. https://doi.org/10.1501/egifak_0000000030
- Öz, P. ve Yılmaz, U. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık . *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* , 16 (3),82-89. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunhemsire/issue/7841/103278>
- Özcan-Ceran, S. (2010). *İşgörence Algılanan Sosyal Destek İle Mesleki Tükenmişlik Ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duyusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Özmete, E. (2008). Gençlere Yönelik Yaşam Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları*, 36(177), 253–269.
- Özteke-Kozan, H. İ., Kesici, Ş. ve Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve Duyuları Yönetme Becerisi Arasındaki Çoklu İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15 (34), 193-215. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ded/issue/37287/430600>
- Özteke-Kozan, H. İ., Üre, Ö. & Kesici, Ş. (2015). The Prediction of Elementary School Counselors' Self-Efficacy Beliefs by Social Comparison and Self-Consciousness. *The Online Journal of Counseling and Education*. 4. 34-45.

- Proctor, T. (2019). *Creative Problem Solving For Managers : Developing Skills For Decision Making And Innovation*. New York: Routledge.
- Quayle, D., Dziurawiec, S., Roberts, C., Kane, R. & Ebsworthy, G. (2001). The effect of an optimism and life skills program on depressive symptoms in preadolescence. *Behaviour Change*, 18(4), 194.
- Rahat, E., & İlhan, T. (2016). Coping Styles, Social Support, Relational Self-Construal, and Resilience in Predicting Students' Adjustment to University Life. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(1), 187–208. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.1.0058>
- Reddon, J. R., Hoglin, B. & Woodman, M.-A. (2008). Immediate Effects of a 16-Week Life Skills Education Program on the Mental Health of Adult Psychiatric Patients. *Social Work in Mental Health*, 6(3), 21–40. [doi:10.1300/j200v06n03_02](https://doi.org/10.1300/j200v06n03_02)
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2002-18688-000>.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (2014). The Resiliency Model. *Health Education*, 21(6), 33–39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı : DSM-IV-TR*. (2007). Ankara: HYB.
- Santos, Z., & Soares, A. (2018). Habilidades sociales, coping, resiliencia y resolución de problemas en estudiantes de psicología. *Liberabit*, 24(2), 265–276. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n2.07>
- Saygın, Y. ve Arslan C. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet*

Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi 28, 207 -222.

- Scott, E. W. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work* 9 (2). 106-125. DOI: <https://doi.org/10.18060/51>
- Şentürk-Aydın, R. (2013). *Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programının Boşanmış Aile Çocuklarının Uyum Düzeylerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Shimamoto, K. & Ishii, M. (2006). Development of a Daily Life Skills Scale for College Students. *The Japanese Journal of Educational Psychology*, 54(2), 211–221. https://doi.org/10.5926/jjep1953.54.2_211
- Shwetha. B. C. (2015). The Role of Life Skills Training In Developing Emotional Maturity and Stress Resilience among Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 2(4). <https://doi.org/10.25215/0204.077>
- Şimşir, Z, Seki, T, Dilmaç, B. (2018). Predictive Relationship between Adolescents' Spritual Well-Being and Perceived Social Support: *The Role of Values. Research on Education and Psychology*, 2(1), 37-46. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/rep/issue/39781/471507>
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C. & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society*, 20(4). <https://doi.org/10.5751/es-07832-200410>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D. & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D. S. & Al, E. (2011). *Resilience And Mental*

- Health: Challenges Across The Lifespan*. New York: Cambridge University Press.
- Sproull, B. (2018). *The Problem-Solving, Problem-Prevention, and Decision-Making Guide Organized and Systematic Roadmaps for Managers*. New York: Taylor & Francis, Productivity Press.
- Stein, E. R. & Smith, B. W. (2015). Social Support Attenuates The Harmful Effects Of Stress In Healthy Adult Women. *Social Science & Medicine*, 146(), 129–136. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.10.038>
- Sürücü, M., & Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.
- Swickert, R. J., Hittner, J. B., Harris, J. L. & Herring, J. A. (2002). Relationships Among Internet Use, Personality, and Social Support. *Computers in Human Behavior*, 18(4), 437–451. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(01\)00054-1](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(01)00054-1)
- Taş, İ. (2019). Association Between Depression, Anxiety, Stress, Social Support, Resilience And Internet Addiction: A Structural Equation Modelling. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(3), 1–10. <https://doi.org/10.17220/mojet.2019.03.001>
- Taşgın, Ö. , Bozgeyikli, H. ve Boğazlıyan, E. (2017). Üniversiteli Gençlerin İşsizlik Kaygıları ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki . *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi* , 6 (16) , 551-567 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hakisderg/issue/33300/364605>
- Taştan, G. (2019). *Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ile Ebeveyn Ergen İlişkisi Niteliğinin Sigara Kullanımı Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

- Taylor, S. E. (2011). Social Support: A Review. In *Oxford Handbooks Online*.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 35*: 297-306.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 3* (29), 1-11.
- Thompson , E. A. , Eggert , L. L. & Herting , J. R. (2000). Mediating effects of an indicated prevention program for reducing youth depression and suicide risk behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 30* (3), 252 – 271
- Traş, Z. , Arslan, C. ve Hamarta, E. (2013). An Examination of Resilience in University Students In Terms of Self-Esteem and Social Self-Efficacy. *International Journal of Academic Research. 5*. 323-328. Doi: 10.7813/2075-4124.2013/5-3/B.49.
- Traş, Z., Öztemel, K. ve Kağnıcı, E. (2019). A Review on University Students' Resilience and Levels of Social Exclusion and Forgiveness. *International Education Studies, 12*(10), 50. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n10p50>
- Tuhovsky, I. (2020). *Communication Skills Mastery*. North Charleston, South Carolina, Usa: Createspace Independent Publishing Platform.
- Türkçapar H. (2018). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama* (pp. 27–30). Ankara: Epsilon.
- Ulaş, E. (2017). *Madde Bağımlılarının Rehabilitasyonunda Eylem Araştırma Temelli*

- Aile Yaşam Becerileri Programının Etkililiği*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Ulus, L. (2018). Ergen Bireyler İçin Yaşam Becerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 5(12), 516–537. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/41905/505571>
- Urgancı, S. ve Gürkan, U. (2019). Gençlerde Karar Verme Becerileri İle Akademik Özyeterlik Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6 (6), 243-262.
- Varıcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin Psikolojik Sağlamlığı Üzerine Bir İnceleme: Algılanan Ebeveyn Tutumu, Kontrol Odağı, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Stilleri*. (Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Voltan Acar, N. (2013). *İnsan İlişkileri :İletişim*. Ankara: Nobel.
- Xiang, G., Teng, Z., Li, Q., Chen, H., & Guo, C. (2020). The influence of perceived social support on hope: A longitudinal study of older-aged adolescents in China. *Children and Youth Services Review*, 119, 105616. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105616>
- Wang, E. S.-T. & Wang, M. C.-H. (2013). Social Support and Social Interaction Ties on Internet Addiction: Integrating Online and Offline Contexts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 843–849. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0557>
- Wenzel, V., Weichold, K. & Silbereisen, R. K. (2009). The Life Skills Program IPSY: Positive Influences On School Bonding And Prevention Of Substance Misuse. *Journal of Adolescence*, 32(6), 1391–1401. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.05.008>

- Williams, J. J. (2020). *Communication Skills Training*. Retrieved from <https://www.amazon.com/Communication-Skills-Training-Effortlessly-Charisma-ebook/dp/B0894Q5NZV>
- Williams, P., Barclay, L. & Schmied, V. (2004). Defining Social Support in Context: A Necessary Step in Improving Research, Intervention, and Practice. *Qualitative Health Research*, 14(7), 942–960. <https://doi.org/10.1177/1049732304266997>
- World Health Organization (WHO). (1999). Geneva, Switzerland: WHO Department of Mental Health.
- World Health Organization. (2003). *Skills for health : skills-based health education including life skills : an important component of a child-friendly/health-promoting school*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Wroble, L. A. (2012). *Dealing with stress: a how-to guide*. Berkeley Heights, Enslow Publishers.
- Yakıcı E. G. (2017). *Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Eskici, G. & Özsevgeç, T. (2019). Thematic Content Analysis of Studies Related to Life Skills: A Meta-Synthesis Study. *International E-Journal of Educational Studies*, 3(5), 1–15. <https://doi.org/10.31458/iejes.421255>
- Yazıcı, Y. (2017). *Bir Üniversitede Sağlık Alanında Eğitim Gören Birinci Sınıf Öğrencilerinde Riskli Sağlık Davranışları, Etkileyen Faktörler ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi. İstanbul.
- Yıldız, K. ve Dirik, D. (2019). Algılanan Sosyal Destek Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Algılanan Öz Yeterliliğin Rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve*

- Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 132-144. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/spormetre/issue/45740/500792>
- Yöndem, Z. D. ve Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş Etme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 4(45), 53-62. <https://doi.org/10.9761/jasss3419>
- Yöndem, Z. D., Tunç, E. ve Yandı, A. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yaklaşımlarının Psikolojik Dayanıklılığı Yordayıcılığı. *E-Uluslararası Pedagogji Dergisi*, 1(1), 22–36.
- Zhang, L., Wang, L., Liu, Y., Zhang, J., Zhang, X., & Zhao, J. (2021). Resilience Predicts the Trajectories of College Students' Daily Emotions During COVID-19: A Latent Growth Mixture Model. *Frontiers in Psychology*, 12. Doi:10.3389/fpsyg.2021.648368
- Zhou, K. & Ye, G. (2002). The role of life skills education in the improvement of mental health of middle school students. *Chinese Mental Health Journal*, 16(5), 323–326.
- Zolkoski, S. M. & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295–2303. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.08.009>
- Zorlu-Yam, A. (2019). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile Sosyal Yeterlikleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi) Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi , Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Tokat.

EKLER

EK-1 Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİPDÖ) Örnek Maddeler

1. Beklenmedik bir olay olduğunda... Her zaman bir çözüm bulurum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların... Başarılması zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Başarılması mümkündür
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim Çok mutlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok mutsuz
13. Yeteneklerim... Olduğuna çok inanırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum Ümit verici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Belirsiz
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ... Birbirinden bağımsız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
20. Geleceğe dönük amaçlarım ... Belirsizdir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ... Günlük yaşamımda yoktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında... Bana hemen haber verilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır: Birbirlerini desteklemez biçimde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirlerine bağlı biçimde
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ... Zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kolaydır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ... Başa çıkmaya çalışırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır.

EK-2 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu (ÇBASDÖ) Örnek Maddeler

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

EK-3 Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ) Örnek Maddeler

		HİÇ KATILMIYORUM.	AZ KATILYORUM.	ORTA DÜZEY KATILYORUM	ÇOK KATILYORUM.	TAMAMEN KATILYORUM.
A.	Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri					
1.	Stresle başa çıkma yollarını kullanabilirim.					
4.	Olumsuz duygularla başa çıkabilirim.					
5.	İş stresini engellemek için bir plan dâhilinde çalışabilirim.					
B.	Empati Kurma ve Öz farkındalık Becerileri					
8.	Bedensel becerilerimi gösterebilirim.					
11.	Kendimi karşımdaki bireyin yerine koyabilirim.					
14.	Yapmaktan hoşlanmadığım aktivitelerde başka alternatifler düşünebilirim.					
C.	Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri					
18.	Bir konu hakkında vereceğim kararların sonuçlarını tahmin edebilirim.					
19.	Grupça bir konu hakkında kararlar alabilirim.					
21.	Problem çözme planımın adımlarını uygulayabilirim.					
D.	Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünce Becerileri					
22.	Sorunlara karşı duyarlılık gösterebilirim.					
26.	Olaylar karşısında fikir yürütürken analitik (çözümsel) düşünebilirim.					
E.	İletişim Kişilerarası İlişki Becerileri					
27.	Diğer insanların sorunlarını anlayabilmek için sabırlı davranabilirim.					
30.	İletişim ortamını bozmamak adına konuşma sırasını bekleyebilirim.					

EK-4 Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet	K ()	E ()				
Yaş					
Sınıf Düzeyi	1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil ()	İlkokul mezunu ()	Ortaokul mezunu ()	Lise mezunu ()	Üniversite mezunu ()	
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil ()	İlkokul mezunu ()	Ortaokul mezunu ()	Lise mezunu ()	Üniversite mezunu ()	

EK-5 Etik Kurul Onayı



NECMETTİN ERBAKAN
ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULLAR

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :16/04/2021 Toplantı Sayısı :04 Karar No :2021/236
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Becerileri ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN
Yardımcı Araştırmacılar	Yüksek Lisans Öğrencisi Saliha GÜN
Etik Kurul Kararı	Başvurunuz değerlendirilmiş olup araştırma başlığı değişikliği ile ilgili talebiniz Etik Kurul tarafından uygun görülmüştür.
Düzeltilme ise gerekçeleri	
Uygun Değil ise gerekçeleri	

ASLI GİBİDİR
22/04/2021

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Etik Kurul Başkanı