

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

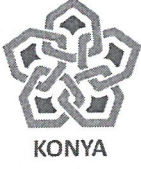
**ERGENLERİN UMUTSUZLUK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ SAHİP  
OLDUKLARI DEĞERLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN  
NERİMAN ÖZGE GÖKÇEK**

**DANIŞMAN  
PROF. DR. BÜLENT DİLMAÇ**

**Konya- 2019**



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Neriman Özge Gökçek
	Numarası	128301051001
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Ergenlerin Umutsuzluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi

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

..13../05../2019  
Neriman Özge GÖKÇEK

*Neriman Özge Gökçek*



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Neriman Özge Gökçek
	Numarası	128301051001
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ
	Tezin Adı	Ergenlerin Umutsuzluk ve Psikolojik Sağlıklarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Ergenlerin Umutsuzluk ve Psikolojik Sağlıklarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi başlıklı bu çalışma 25/04/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	Prof. Dr. Bülent Dilmaç	
Jüri Üyesi	Doç. Dr. Zeliha TRAŞ	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Çağla GİRGIN BÜYÜKBAYRAKTAR	

## ÖNSÖZ

Günümüzde teknoloji alanında sürekli bir ilerleme yaşanmakta, toplumsal hayat yaşanan gelişmelerden fazlasıyla etkilenmektedir. Toplumsal yaşamın ayrılmaz bir parçası olan değerler de bu süreçte değişime uğramakta ve değer kavramı büyük bir önem kazanmaktadır. “Değer” kavramı son zamanlarda özellikle sosyal bilimlerde sıklıkla araştırma konusu olmuş ve birçok farklı değişken ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada ise ergenlerin umutsuzluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri sahip oldukları değerler açısından incelenmiştir.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca beni sürekli destekleyen ve motive eden, koşulsuz yardımlarını bir an olsun esirgemeyen, değerli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile yolumu aydınlatan danışman hocam Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ’a teşekkür ederim.

Eğitim-öğretim hayatım boyunca gelişimime katkısı olan değerli öğretmenlerime ve Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğretim üyelerine, araştırmama katkı sağlayan meslektaşlarıma, araştırmaya katılan öğrencilere teşekkürü borç bilirim.

Öğrenme ve gelişme konusunda beni sürekli destekleyip cesaretlendiren ve yüksek lisans eğitimime başlamama vesile olan, ancak ne yazık ki tamamlamamı göremeden ahirete göç eden rahmetli babama, yüreği sevgi dolu biricik anneme, çalışmalarım sırasında bana her türlü destek ve yardımı sağlayan kardeşim Çağrı’ya ve minik kızlarım Ceylin ve Reyyan’a teşekkür ederim.

Neriman Özge GÖKÇEK  
Konya,2019



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Adı Soyadı Neriman Özge GÖKÇEK

Numarası 128301051001

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

Programı Tezli Yüksek Lisans

Öğrencinin

Tezin Adı Ergenlerin Umutsuzluk ve Psikolojik Sağlamlıklarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı ergenlerin umutsuzluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesidir.

Araştırmada genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma evreni 2013–2014 yılında Konya’da lise öğrenimini sürdüren ergenlerden oluşmaktadır. Çalışma grubu ise, bu ergenler arasından tesadüfî küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmada İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ); Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği Lise Versiyonu (CYDÖ) kullanılmıştır. Araştırma “Yapısal Eşitlik Modeli” ne göre AMOS 19 Programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırma bulguları sonucunda, ergenlerin sahip oldukları değerlerin arttıkça, psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı; umutsuzluk düzeylerinin ise negatif yönlü olarak azaldığı ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Değer, Psikolojik Sağlamlık, Umutsuzluk, Yılmazlık, Umut



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Adı Soyadı	Neriman Özge GÖKÇEK
Numarası	128301051001
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Öğrencinin Tezin Adı	İngilizce Analysis of Hopelessness and Psychological Resilience of Teenagers in Terms Of Their Values

### ABSTACT

The aim of the present study is to examine the levels of hopelessness and psychological resilience of adolescents in terms of their values.

The relational screening model, which is a sub-type of the general screening model, was conducted in the study. The study population consisted of adolescents who are currently studying in Konya between 2013-2014. The study group was selected by random cluster sampling among these adolescents.

The Human Values Scale; Beck Hopelessness Scale (BHS) and the California Resilience Rating Scale High School Version (SCD) was conducted. The study was analyzed by using AMOS 19 Program via "Structural Equation Model".

As a result of the research findings it was determined that as the values of adolescents increased, their psychological stability levels increased and their hopelessness levels decreased in a negative way.

Keywords: Value, Psychological Stability, Hopelessness, Resilience, Hope

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Risk Etmenleri .....	23
Tablo 2. Spranger'e Göre Değerlerin Sınıflandırılması .....	46
Tablo 3. Rokeach'a Göre Değerlerin Sınıflandırılması .....	48
Tablo 4. Schwartz'a Göre Değerlerin Sınıflandırılması.....	49
Tablo 5. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler .....	62
Tablo 6. Ergenlerin Sahip oldukları Değerler ile Psikolojik Sağlık ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkilerine Yönelik Model .....	64



## İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	i
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU .....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
TABLolar LİSTESİ .....	ix

## BÖLÜM I

<b>Giriş</b> .....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi .....	3
1.3. Araştırmanın Amacı .....	3
1.4. Önem .....	4
1.5. Varsayımlar .....	4
1.6. Sınırlılıklar .....	4
1.7. Tanımlar .....	4

## BÖLÜM II

<b>Kuramsal Çerçeve ve Konu ile İlgili Araştırmalar</b> .....	6
2.1.UMUTSUZLUK .....	6
2.1.1. Umud ve Umutsuzlukla İlgili Yaklaşımlar .....	8
2.1.1.1. Yeteneğe Karşı Şans.....	8
2.1.1.2. Güvene Karşı Güvensizlik .....	8
2.1.1.3. Uzun Döneme Karşı Kısa Dönem.....	8
2.1.2. Umutsuzluğun Yer Aldığı Psikiyatrik Bozukluklar .....	9
2.1.2.1. Umutsuzluk ve Depresyon .....	9
2.1.2.2. Umutsuzluk ve İntihar .....	13
2.1.3. Umutsuzluk ile İlgili Araştırmalar .....	14
2.1.3.1. Umutsuzluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	14
2.1.3.2. Umutsuzluk ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar .....	16
2.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK.....	18
2.2.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Etmenler .....	21
2.2.1.1. Psikolojik Sağlamlık ve Risk Etmenleri.....	21

2.2.1.1.1. Bireyle İlgili Risk Etmenleri.....	22
2.2.1.1.2. Aileyle İlgili Risk Etmenleri.....	22
2.2.1.1.3. Sosyal Risk Etmenleri.....	22
2.2.1.2. Psikolojik Sağlık ve Koruyucu Etmenler .....	24
2.2.1.2.1. İçsel Koruyucu Etmenler .....	24
2.2.1.2.1.1. Biyolojik Etmenler .....	24
2.2.1.2.1.2. Psikolojik Etmenler .....	25
2.2.1.2.2. Dışsal Koruyucu Etmenler.....	26
2.2.1.2.2.1. Aile Ortamı .....	26
2.2.1.2.2.2. Aile Dışındaki Ortam.....	26
2.2.1.3. Psikolojik Sağlık ve Pozitif Sonuçlar .....	27
2.2.2. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Kişilerin Özellikleri .....	28
2.2.2.1. Psikolojik Olarak Sağlam Kişilerin Doğuştan Getirdiği Kişisel Özellikleri.....	28
2.2.2.2. Psikolojik Olarak Sağlam Kişilerin Sonradan Kazandığı Kişisel Özellikleri .....	29
2.2.3. Psikolojik Sağlık Araştırmalarında Temel Yaklaşımlar.....	30
2.2.3.1. Risk Grubu Olarak Fakirlik ve Psikolojik Sağlık.....	30
2.2.3.2. Risk Grubu Olarak Sadece Anne veya Baba ile Yaşamını Sürdürme ve Psikolojik Sağlık.....	31
2.1.3. Psikolojik Sağlık ile İlgili Araştırmalar .....	32
2.2.4.1. Psikolojik Sağlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	32
2.2.4.2. Psikolojik Sağlık ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar .....	36
2.3. DEĞER.....	40
2.3.1. Değerler Sistemine Bilim Dallarının Bakışı.....	42
2.3.1.1. Psikoloji Perspektifinden Değerler.....	42
2.3.1.2. Sosyoloji Perspektifinden Değerler.....	42
2.3.1.3. Felsefe Perspektifinden Değerler .....	43
2.3.2. Din ve Değerler .....	44
2.3.3. Değerlerin Sınıflandırılması .....	45
2.3.3.1. Spranger Değer Sınıflaması .....	46
2.3.3.2. Rokeach Değer Sınıflaması .....	47
2.3.3.3. Schwartz Değer Sınıflaması .....	48

2.3.3.4. Dilmaç, Arıcak ve Cesur Değer Sınıflaması .....	51
2.3.4. Değerler ile İlgili Araştırmalar .....	52
2.3.4.1. Değerler ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	52
2.3.4.2. Değerler ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar .....	53

### **BÖLÜM III**

<b>YÖNTEM</b> .....	58
3.1. Araştırma Modeli .....	58
3.2. Çalışma Evreni ve Çalışma Grubu .....	58
3.3. İşlem .....	58
3.4. Veri Toplama Araçları.....	58
3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması .....	61

### **BÖLÜM IV**

<b>BULGULAR</b> .....	62
-----------------------	----

### **BÖLÜM V**

<b>TARTIŞMA VE YORUM</b> .....	65
--------------------------------	----

### **BÖLÜM VI**

<b>SONUÇ ve ÖNERİLER</b> .....	71
6.1. Sonuçlar.....	71
6.2. Öneriler.....	71

<b>KAYNAKÇA</b> .....	73
-----------------------	----

<b>EKLER</b> .....	97
--------------------	----

Ek.1. İnsani Değerler Ölçeği .....	97
Ek.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği .....	97
Ek.3. California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği Lise Versiyonu .....	98

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1.Problem Durumu

Değerler kavramı teorik yönden olduğu kadar, gelişen evren içinde yer edinmek isteyen insanoğlunu yakından ilgilendirmesi açısından önem arz etmektedir. Hem toplumsal hem de ekonomik alanı ilgilendiren değişimlerin nihai neticesi (ve bazı zaman da vasıtası) olarak beliren yeni sosyal organizasyonların sıhhatli çalışması, kişilerde var olan değerlerin bu şekilde tanzimlerle uyum içinde bulunmasıyla yakından ilgilidir. Bu uyum problemi, toplumun sağlıklı analiz edilmesini, binaenaleyh değerlerin kapsamlı biçimde ele alınmasını gerektirmektedir.

Latin kökünden gelen değer sözcüğü “kıymetli olma” ve “kuvvetli olma” manalarına gelen “valere” kelimesinden gelmiş, “çoğunlukla kabullenilen, gıpta edilen, önemli görülen, el üstünde tutulan şey” veya “birey açısından önem arz eden; birey için varlık gösteren” manalarına gelir (Aydın,2003; Yıldırım,2004; Timuçin,1994). Değer bir şeyin; kendiyle özdeş türden şeyler arasındaki konumu, genellikle inanç gösterilen, istenen, tavırlar için bir ölçü şeklinde kullanıma geçirilen vakalar ya da zıt duruma karşılık bireysel veya toplumsal seçimlerin durumunu gösteren inançlar şeklinde ifade edilebilir (Oktay, 2007; Aydın 2003; Akbaba- Altun, 2003). Değer, “bir nesnenin arzulanabilir veyahut arzulanamaz olması yönündeki inançlar bütünüdür” (Güngör, 1993). Bir başka tanımda değer; bir madde, iş, ide veya faaliyetin teşkilat içindeki ehemmiyetini tayin eden nitelikler toplamı ve niceliktir ve madde, iş, ide veya faaliyete değer biçmede kullanılır (Başaran,1992).

Değerin toplumsal ve tarihsel şekilleri kişileri farklı şekilde etkileyebilmektedir (Gökçe, 1994). Bu yönden ele alındığında değer ile birey arasındaki bağ tek yönlü değildir (Aydın, 2003). Bu açıdan değeri bireylerin sahip olduğu ya da tekrardan kazandığı davranışlarla da açıklamak mümkündür. Değer kişinin fikir ve davranış yapılarında birer ölçü olarak ortaya çıkar ve toplumun ayrılmaz bir parçasını oluşturur (Durmuş,1996). Değer tavırlarımıza yön verir; hareketlerimizi, hükümlerimizi, durumluk amaçlarımızı daha üst amaçlara ileterek, bizim nasıl bir birey olmamız gerektiğini ve nasıl davranacağımızı bildirir (Simon, Howe ve Kirschenbaum,1978). Bu açıdan bakıldığında bireylerin sahip oldukları değerlerin, onların hayata bakışında, olayları algılayış ve yorumlayış biçiminde, yaşantısında çok etkin bir rol oynadığı düşünülmektedir.

Umut, gelecekle ilgili duygu ve beklentilerin pozitif olduğunu ortaya koyan ve karşımıza çıkabilecek negatif olaylarla baş etme kuvveti kazandıran mefhumdur (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Sağladığı kuvvetle kişinin kendini gerçekleştirebileceğine, olumsuz durumların altından kalkabileceğine inanmasına yardımcı olur. Umutsuzluk ise geleceğe yönelik beklentinin azalmasını, olumsuz düşünce ve inanışları içine alan bir anlamdadır. (Üngüren ve Ehtiyar, 2009).

Toplumumuzda sosyoekonomik düzeyde var olan olumsuzluklar, eğitim öğretim alanındaki birtakım noksanlıklar ve gelecek kaygıları duygusal olarak gençlerimizi olumsuz etkilemekte ve onlarda yarınlarıyla ilgili umutsuzluk düşüncesine neden olmaktadır (Özmen, Dündar, Çetinkaya, Taşkın ve Özmen, 2008).

Kişinin gelecek günlere yönelik fikirleri ne kadar pozitif ise kendisiyle ilgili düşünceleri, özgüveni, kararlılığı da o derece olumlu olurken tam tersi kişi ne kadar umutsuz ise gelecek beklentisi, özgüveni, olumlu bakış açısı o derece azalacaktır. Literatüre bakıldığında umutsuzluğun bireyin hayata bakış açısını, sıhhatini ve herhangi bir iş ile uğrasırkenki verimini doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır (Abela ve Seligman, 2000). Kişinin umutsuzluk seviyesi arttıkça problem çözme, yaratıcılık, başarı ve deneyimlerini hayata olumlu şekilde aktarma yeteneği olumsuz etkilenmektedir. Bireyin kendinde meydana gelen bu negatif oluşumlar hem kendini hem de toplumu etkileyerek bireyin geleceği için bir tehdit oluşturmaktadır (Şengül ve Güner, 2012).

Psikolojik sağlamlık, stresli durumlarla karşılaştığında bunu kabullenip başa çıkmak için etkili bir yol izlemeyi, stresle başa çıkma yeterliliğini ifade eder (Luthar ve Cichetti, 2000; Rutter, 1987). Psikolojik sağlamlığa sahip olarak tanımlanan bireyler; sıkıntı ve stres durumlarında karamsarlığa kapılmak yerine bu sıkıntılı durumu bir fırsat olarak algılayarak kendini işine veren ve mücadele eden, paniğe kapılmak yerine olayları kontrol edebilen dolayısı ile sıkıntılı durumları bile lehine çevirebilen ve stres düzeylerini bu olumlu özellikleri sayesinde azaltabilen bireyler olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2014). Psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı negatif durumlar karşısında sergilediği olumlu tutum ve stresle baş edebilme yetisi şeklinde tanımlanmıştır (Block ve Kremen, 1996'den Aktaran: Hoşoğlu, Fırıncı Kodaz, Yılmaz Bingöl ve Vural Batık, 2018). Bireyde psikolojik sağlamlığı gözlemleyebilmek amacıyla eş veya ebeveyn kaybı, eşinden ayrılma, rahatsızlık, fakirlik,

deprem, sel gibi yaralayıcı yaşantılar yaşadığında kendinde var olan koruyucu etmenleri nasıl devreye soktuğuna bakılmalıdır (Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Psikolojik olarak sağlam bireyler, sıkıntı ve stres durumlarında karamsarlığa düşüp pes etmek yerine mücadele eden, stresini yönetebilen ve bu olumlu özelliği sayesinde sorunu çözerek kendini geliştirebilen kişilerdir. (Garmezy, 1991'den Aktaran, Eminağaoğlu, 2006). Masten ve Garmezy' e (1985) göre, psikolojik sağlık kişinin stresli yaşantısının ardından eski davranış biçimine dönebilme yeteneğidir.

Bu bağlamda bireyin sahip olduğu değerlerin hem psikolojik sağlamlığını hem de umutsuzluk düzeyini etkileyeceği düşünülmüştür.

### **1.2.Araştırmanın Problem Cümlesi**

Bu çalışmada ergenlerin umutsuzlukları ve psikolojik sağlamlıkları sahip oldukları değerler açısından incelenmiştir.

### **1.3.Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın genel amacı ergenlerin umutsuzluk ve psikolojik sağlamlıklarının sahip oldukları değerler açısından ele alınmasıdır. Bu genel amaçtan yola çıkarak aşağıda ifade edilen sorulara cevap aranmıştır:

- 1.Ergenlerin sahip oldukları değerler umutsuzluk düzeylerini açıklamakta mıdır?
2. Ergenlerin sahip oldukları değerler psikolojik sağlamlık düzeylerini açıklamakta mıdır?

### **1.4. Önem**

Günümüz yaşam şartlarının bir getirisi olarak toplumsal değişimler, değerlerin ve değer önceliklerinin de değişmesine sebep olmaktadır (Balcı ve Yelken, 2013). Değer kavramı günümüze kadar sürekli bir merak konusu olmuş ve araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde ele alınmıştır (Güngör, 1998). Bu bağlamda değer farklı farklı bağımlı ve bağımsız değişkenler ile araştırmalara konu olmuştur.

İnsanlar bütün davranışlarını neye dayandırır? Başarının, sevginin, sabrın, cesaretin, adaletin, dürüstlüğün ve sayılabilecek birçok değer, ruh sağlığıyla ve yaşam doyumuyla

ilişkisi ne yönde ve ne ölçüdedir? Hangi değerın eğitime veya bütün sosyal sürece yansıtılmasıyla bir ulusun ortalama ruh sağlığıının olumlu ilerleyişinden bahsedilebilir? Tanımsal çerçevesi itibariyle değerlerin amaç, ihtiyaç, arzu ve tercih gibi değişkenleri barındırması, insana dair her türlü düşünce, duygu ve davranışın birleşiminden oluşması (Dilmaç, Kulaksızoğlu ve Ekşi, 2007), değerlerin yukarıdaki soruların cevabında bağlam olduğunu ortaya koymaktadır (Bulut,2018).

Türkiye’de gün geçtikçe değer kavramıyla ilgili yapılan çalışmaların sayısı artış göstermektedir. Değerler ve psikolojik sağlamlık (Ağırkan ve Kağan, 2017), değerler ve umutsuzluk (Ağır, 2017) konularının ayrı ayrı yapılmış az sayıda da olsa çalışmanın olduğu fakat her iki değişkenle değerler kavramının bir arada ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan araştırmanın alanla ilgili bir boşluğu doldurarak alanyazın çalışmalarına katkı sağlaması düşünülmektedir.

### **1.5.Varsayımlar**

Araştırma aşağıda yer alan varsayımlardan hareketle sürdürülecektir.

1. Araştırmaya dahil olan öğrenciler araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır.
2. Bu tez çalışmasında varılan sonuçların ergenler için genellenebileceği varsayılmıştır.
3. Bu tez çalışmasında kullanılan ölçme araçları ölçtükleri özellikler açısından geçerli ve güvenilirlerdir.

### **1.6.Sınırlılıklar**

Çalışmanın sınırlılıkları aşağıdaki şekilde ortaya konmuştur:

1. Araştırma, çalışmanın yapıldığı çalışma evrenine ait çalışma grubuyla sınırlıdır.
2. Çalışma grubunun demografik özellikleri dikkate alınmamıştır.
3. Araştırmaya ilişkin ölçümler ‘California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği’, ‘Beck Umutsuzluk Ölçeği’ ve ‘İnsani Değerler Ölçeği’ ölçeklerinin ölçtükleri niteliklerle sınırlıdır.

### **1.7.Tanımlar**

**Değer:** Özel bir davranış tarzına veya karşıt bir duruma karşılık kişisel ve sosyal tercihlerin durumlarını gösteren inançtır (Rokeach, 1973).

**Umutsuzluk:** Bireylerin kendi geleceklerine ilişkin geliştirdikleri olumsuz beklenti durumudur (Beck,1979).

**Psikolojik sağlamlık:** Bireyin zorlu yaşam şartlarına karşı uyum sağlayabilmesi ve gelişimini devam ettirebilme kapasitesidir (Arslan, 2015).

**Risk Faktörleri:** İstenmeyen bir durumun meydana gelme ihtimalini arttıran veya halihazırda bir sorunun sürmesine sebep olan şeyler şeklinde tanımlanmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997, Akt; Gürgan, 2006).

**Koruyucu Faktörler:** Kişinin yaşantısını olumsuz olarak etkileyen durumların etkisini azaltarak kişinin yaşama adaptasyonunu sağlayan etmenlerdir (Mangham, McGarth, Reid, ve Stewart, 1999'den Aktaran: Terzi, 2005).

**Pozitif Sonuç:** Kişinin yaşadığı sıkıntılı durum sonrası eski haline dönmesi, bireysel ve sosyal alandaki yeterliklerini geri kazanmasıdır (Gizir, 2007).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; umutsuzluk, psikolojik sağlamlık ve değer konularında kuramsal görüşlere yer verilecektir.

#### 2.1.UMUTSUZLUK

TDK yayınladığı Güncel Türkçe Sözlük'te umudu “ummaktan doğan güven duygusu” şeklinde tanımlamış ve gelecekle ilgili pozitif beklentisi olmayı ifade eden umudun, bireye gelecek zamanda başına gelebilecek kötü durumların üstesinden gelebileceği hissini vererek kişinin psikolojisini pozitif yönde etkilediği ifade edilmiştir. Umut aynı zamanda kişinin hayatını devam ettirebilmesinde önemli yeri olan, hayata mana katan, yokluğunda ruhi bunalımlara yol açabilen, değişken, farklı boyutları olan bir şey ve insanların verdiği ana tepki olarak söylenebilir. Umut, kişinin içinde var olan motivasyonunu harekete geçiren mühim bir mekanizmadır, hasta olma halinde karamsar olma, çaresiz hissetme gibi duyguların önüne geçer. Kişilerin hayatta kendilerine koydukları amaçlara ulaşmada algıladıkları kişisel güçleri, özgüvenleri onların umutlu olmaları ile mümkün olmaktadır. Bireyin hayatı için önem arz eden umut, zorlukların üstesinden gelebilme ve üzüntüyü bertaraf edebilme konularında bireye güç veren bir etken olarak algılanmaktadır (Doğan ve Kelleci, 2004).

Synder ve diğerleri (1991) ne göre umut, duygusal ve bilişsel olarak iki boyutludur. ‘Agency’ denen birinci boyutta, hedefe ulaşabilmeyi arzulama, hedefe ulaşmada gerekli olan gücün varlığını kendinde hissetme söz konusudur. ‘Pathway’ denen ikinci boyut ise kişinin geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanda konulan hedeflere ulaşmak için başarı ile sonuçlanacak bir plan geliştirebildiği veya geliştirebileceğine olan inancı içine almaktadır. Bu boyutlar yakından ilişkilidir ve ikisi de birbirinin etkisini pozitif yönlü olarak arttırmaktadırlar (Akt.Yerlikaya, 2006).

Umut, geleceğe ilişkin bir hedefe ulaşmada sıfırdan çok olan beklentiler toplamıdır (Rideout ve Montemuro 1986). Her durumda bir çıkar yol bulunduğu ve yardımlarla kişinin benliğinde değişiklik olabileceğine olan inançları umudun en belirgin özelliğinden biridir. Umutsuzluksa bir hedefe ulaşmada sıfırdan daha az olan negatif beklentilerin toplamıdır. Hem

umut hem de umutsuzluk bireyin geleceğindeki reel amaçlarına ulaşım imkanlarının olası bir yansıması olarak ifade edilir (Melges 1969).

Umutsuzluk umudun aksine negatif duygular toplamıdır. Ceyhan (2004) umutsuzluk ve umutsuzlukla ilişkili olarak depresyon yaşayan kişilerde; istek kaybı, güç kaybı, motivasyon azlığı, karamsar düşünce, dikkat dağınıklığı, hayatında birtakım düzensizlikler gibi belirtiler gözlenebileceğini ortaya koymuştur. Umudun karşıtı olan umutsuzluk hem kişinin psikolojisini kötü etkiler hem de depresyon ve intihar benzeri ruhi problemlere yol açabilir ve klinik tablolarda bu şekilde kendini gösterir (Dilbaz ve Seber 1993).

Umutsuzluk, bireyin gelecekle ilgili olumsuz beklentileridir. Diğer bir deyişle, umutsuzluk gelecekle ilgili pesimist olma düzeyidir (O'Connor, Cennery ve Cheyne, 2000). Bazı hallerde de umutsuzluk, bireyde başına olumsuz şeylerin geleceği ve kişinin bu durumu değiştirebilmek amacıyla hiçbir şey yapamayacağı düşüncesi ve depresyona yol açan ana etken olarak tanımlanmaktadır. Olumsuz bir olayla alakalı yapılan olumsuz çıkarsamalar umutsuzluğun gelişme ihtimalini yükseltmekte ve böylelikle kişi umutsuzluğa kapıldığında, kaçınılmaz bir şekilde umutsuzluğa bağlı depresyon da geliştirmektedir (Abela ve Seligman, 2000). Bunun sonucunda kişiler ruhi açıdan ve fiziksel olarak negatif emareler ortaya koyabilmektedir. Mesela, umutsuzluk ve umutsuzluğa bağlı depresyon yaşayan kişilerde; istek kaybı, halsizlik, motivasyon eksikliği, karamsarlık, dikkat eksikliği, hayatında birtakım düzensizlikler görülebilir (Ceyhan, 2004).

Eğitim hayatında karşılaşılan zorluklar, işsiz kalma, yoksun olma ve fakirlik benzeri faktörler ergenlerdeki umutsuzluk seviyesini iyice yükseltmektedir (Özmen ve ark., 2008). Üzülme, gelecekle ilgili negatif beklenti içine girme, olumsuz durumlar, kötümserlikle alakalı duygusal bozukluklar umutsuzluğun gelişmesinde etken olabilmektedir. Birey kendisini, çevresini ve istikbalini negatif olarak değerlendirerek, hayatı engel ve zor durumlarla dolu bir yer şeklinde algılayabilmektedir. Bu deneyimin sonucunda da umutsuzluk ortaya çıkabilmektedir (Durak, 1994).

## 2.1.1.UMUT VE UMUTSUZLUKLA İLGİLİ YAKLAŞIMLAR

Umut ve umutsuzluk iki zıt beklentiyi ifade eder. Umut hedefe ulaşmada uygulanan planın başarıya ulaşacağı beklentisi barındırırken; umutsuzluk başarısız olma hissini hâkim kılar. Bu zıt beklentiler bireyden bireye, olaydan olaya, beklenen sonuçların hangi zamanda ve ne şekilde meydana geldiğiyle ilgili olarak değişir. Yapılan planların ve oluşan beklentinin her biri hem kişinin planını amaçlarına ne şekilde adapte ettiğini, hem de kendi için meydana getirdiği amacın biçimine etki eder. Kişi bu fikir yapısını aşağıda adı geçen süreçlerle süzer (Melges, 1969).

**2.1.1.1.Yeteneğe karşı şans:** Kişi hedeflerine sahip olduğu kabiliyetler veya şansı sayesinde ulaşabilir. Geleceklerinin şansa bağlı olduğu inancına sahip bireyler amaçlarını yönünde pek davranış sergilemezler. Çok daha önemlisi kişinin yaptığı planların işlemeyeceğine dair inanışları da ona bir yeterlilik duygusu kazandırır. Eylemin işe yarayıp yaramayacağına dair inançlar ve kişinin özsaygısı ile sahip olduğu kabiliyetlere dair inançları umutsuzluk hissini belirlemede kilit faktördür (Dilbaz ve Seber, 1993).

**2.1.1.2.Güvene karşı güvensizlik:** Diğer insanlara yönelik geliştirilen güven duygusu, umudun ortaya çıkmasını konusunda oldukça önemlidir. Kişilerle ilişki açısından ele alındığında öteki bireylere karşı güvensizlik ne kadar fazla ise kişinin hedefleri o derece sınırlanır. Güven duygusuna sahip olmayan bireyler başkalarıyla birlikte yaptıkları işler başarısızlıkla sonuçlanırsa hemen diğer kişileri suçlarlar. Güven duygusu sahip birey ise kötü neticeden bir parça kendisinin de sorumlu olduğunu düşünür. Bu açıdan güvensiz kişi uzun soluklu hedefler yerine kısa soluklu hedefleri yeğler (Ağır,2007).

**2.1.1.3.Uzun döneme karşı kısa dönem:** Umut, kısa veya uzun vadede veya hem kısa hem uzun vadede de birden ulaşılacak amaçları ortaya koyar. Süre uzadıkça umutsuzluk baş gösterir. Böylelikle birey kaderci davranarak neticeyi beklerken kısa vadeli hedefler için efor sarf eder (Acar,2009).

Süreci özetlemek gerekirse amaca ulaşmada şansa karşı yetenek, başkalarına olan güven duygusu, sürekli ve uzun vadeli hedeflere oranla kısa vadeli hedeflere ulaşmak gayretinde olan inançlar ve bu inançların arasında var olan etkileşimler bireyin çoklukla umut veya umutsuzluk durumunun tiplerini oluşturmaktadır (Dilbaz ve Seber,1993).

## **2.1.2.UMUTSUZLUĞUN YER ALDIĞI PSİKİYATRİK BOZUKLUKLAR**

### **2.1.2.1.Umutsuzluk ve Depresyon**

Umutsuzluğun bulunduğu en önemli psikiyatrik bozukluktan biri de depresyon olmaktadır. Depresyondaki pek çok birey psikiyatri kliniklerine mutsuz ve umutsuz olma belirtileriyle gider. Beck (1967), deprese bireylerin %78'den çoğunun gelecekle ilgili negatif düşünceye sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu oran deprese olmayan bireylerdeyse %22'dir. Kişilerin sızlanmaları ve depresyon belirtileri fazlalaştıkça umutsuzluğun da yükseldiği klinik araştırmalarla ortaya konmuştur. Ayrıca depresyon semptomları arasında umutsuzlukla en yakın ilişkili görünen intihar fikridir. Melges (1969) depresyonda ana problemin umutsuzluğun varlığı olduğu şeklinde yorumda bulunmuştur. Umutsuzluğun yanında ortaya çıkan diğer semptomlar ise değersiz hissetme, biçare olma, mutsuz olma, kararsız olma, harekete geçememe, işlerini devam ettirememe ve suçluluk duygularıdır.

Depresyon dönemi öncesinde kişilerin çoğu kişisel ya da çevreyle paylaşılan planların işe yararlığı konusunda güven içinde olup, büyük ölçüde geleceğe yönelim içindedirler. Bireyin iyilik halini asıl sekteye uğratan şey genellikle kişisel çabanın sonunda yaşanan başarısızlık veya geçmişten bugüne yanında olan ve pek çok şeyini paylaşan birinin kaybı veya kişisel doyuma ulaşamama sebebiyle özenli biçimde hazırlanmış planının sekteye uğramasıdır (Acar,2009).

Sürekli ve uzun vadeli hedefler kuvvetli üst benlikleri sebebiyle depresyonda olan kişide değer kazanmaktadır. Planlar sekteye uğrasa da gelecekle ilgili tatminlerden vazgeçmek zor geldiğinden deprese birey bu amaçlara ulaşma çabasını sürdürür. Sonuçta geçmiş yaşantılarında sürekli başarılı olan amaca yönelik tavır ve davranışları bir anda boşlamak kolay değildir. Bu etkenler deprese bireyin amaçlarını gerçekleştirme hususunda umutsuzluk yaşamasına karşın hala niçin amaçlarına bağlı kaldığını bir parça açıklamaktadır.

Deprese birey bu hissini "hedeflediğim şeyleri gerçekleştiremeyeceğimi bilmeme rağmen yine de denemek istiyorum" şeklinde ortaya koyar. Bu duygu onun özgüvenini de olumsuz yönde etkiler. Deprese birey güvensiz olma hissinden bir parça da olsa kendisini mesul gördüğünden kendini suçlar (Dilbaz ve Seber,1993).

Beck (1963) depresyon emareleri orta ve şiddetli seviyedeki bireylerin %80'inde kendisini suçlama durumu bulunduğunu, çok şiddetli seviyede olanlardaysa bu oranın çok daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Özgüven azaldıkça ve benliğine yönelik suçlamalar fazlaştıkça deprese birey etrafına bağımlılık geliştirir. İlerleyen zamanlarda umutsuzluk öylesine artar ki birey başkalarının yönelttiği yardım teklifini yararsız bulmasına karşın yine de kabul eder. Özetle deprese kişi planladığı hedeflerin sürekli ve uzun vadeli amaçlara yönelik olarak daha çok etkili olmayacağına inanç gösterir, başka bir ifadeyle üst benlik ve ego-ideali doyumsuzlaşır ve kısmi olarak yaşanan başarısızlıkla ilgili kendisini mesul hisseder. Kararsızlık, harekete geçmede yetersizlik, değersiz hissetme ve işini yerine getirememeye suçlamaları en sık görülen depresif sızlanmalardır.

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978), depresyonun açıklamasını yaparken Öğrenilmiş çaresizlik kuramını ortaya koymuşlardır. Bu kurama göre depresyon durumunun meydana gelmesi çocukluk çağından bu yana maruz kalınan rahatsızlık verici uyarıcılardan kaçmayı, nasıl kurtulacağını bulamama ve biçare hissetme hali şeklinde ifade edilmiştir. Deprese kişi çoğunlukla başarısız olma durumu sebebiyle içten gelen, değiştirilemez ve genel nedensellik içeren yüklemelerde bulunurken başarıdaysa dış kaynaklı, değişebilen ve özel nedensellik içeren yüklemelerde bulunmaktadır (Costin ve Draguns 1989). Davranış bilimi üzerine çalışma yapan araştırmacılara göre depresyon, uygun ve yeterli olmayan etmenlerin güçlendirilmesi birtakım işe yarar etmenlerinse dışlanması neticesinde meydana gelir (Costrin ve Draguns, 1989).

Bahsi geçen kuramlardan başka birtakım araştırmacılar da erken çocukluk dönemindeki zorlayıcı ve çatışma dolu yaşayışların umutsuzluk olgusuna neden olduğunu ifade ederken, bazılarıysa depresyon haline meyilli kişilerin müşterek ve öncelikli ihtiyaçlarının sevgi olması sebebiyle bireyin özsaygıya sahip olmasının hatırı sayılır bir etmen şeklinde nitelendirilmesi gerekliliğini vurgulamışlardır (Velioğlu ve Peker, 1989).

Psikoanalitik kuramcılara bakıldığında depresyon gelecekle ilgili karamsar düşünceler ve kişinin kendine olan saygısını kaybetmesi temel alınarak tanımlanmıştır. Kişinin kendisine olan saygısını kaybetmesinin gelecekle ilgili umutsuzluk üzerinde rol aldığı ortaya konmuştur. Psikoanalitik kuramın ana hatları ilkin Freud (1957) tarafından "Yas ve Melankoli" isimli kitabında ele alınmıştır. Freud matem ve melankoli arasındaki ilişkiyi incelerken, melankoli yaşantısında reel bir sevgi nesnesinin kaybının yaşanmış olmayabileceği üzerine vurgu yaparak yastan bu yönüyle ayrılabilceğini vurgulamıştır.

Depresyon olgusunda reel veya bilincin dışında bir sevgisel nesne kaybı söz konusudur. Bu durum kişinin penceresinden sevdiği kişi tarafından terk edilme, sevgi görmeme, hatta beni hiç kimseler sevmez, ben işe yaramazım, yetersizim gibi duygular olarak içselleştirilir. Bu şekilde kişinin kendine olan saygı düzeyi azalır. Bu esnada katı üst benliğe ve özel savunmalara sahip olmak depresyon şeklinde belirleyici rol oynar. Birey sevgi kaybını değersiz olma ve pesimist duygulara çevirerek bu duygulan kendi benliğine yöneltirse bu intihara sebebiyet verebilir (Uslu ve Berksun,1993).

Fenichel (1945), depresyon ve özsaygı konuları üstünde yoğunlaşarak, özsaygının kaybıyla özsever gayelerin zarar görmesinin depresyon olgusunun gün yüzüne çıkmasına neden olabileceği fikrini savunmuştur (Akt: Kaplan ve Saddock, 1985).

Bibring (1953), depresyonun neden olduğu uyumsuz davranış ve bozuklukları ego kavramından yola çıkarak ifade etmiştir. Bundan yola çıkarak her bir kişinin dayanıklı olabilmesi için ve kendisini severek uyum göstermesi, değerli olması için gerçekleştirmek istediği birtakım beklentiler mevcuttur. Depresyondaysa bahsi geçen beklentinin sekteye uğraması sebebiyle güç kaybetmesi ve çaresizlik halidir. Adı geçen beklentiler aşağıdaki Safalardan geçmektedir:

1. Değer verilen, sevgi duyulan, arzu edilen bir kişi olunması; değerli olma,
2. Kuvvetli, seçkin, güvenli olma; kuvvetsiz ve güvensiz olmama,
3. İyi ve seven olma; saldıran ve yıkan olmamayı arzular.

Bu beklentilerin ilk etapta dürtüsel ihtiyaçları beslemek amacıyla meydana geldiği söylenebilir. Gittikçe kişinin otonom gayeleri meydana gelmiş ve benlik tarafından benimsenmiştir. Aslında birey otonom olan beklentilerini gerçekleştirerek hayatını sürdürmeyi amaçlar. Ancak kuvvetli ve etkileyici bir yaşantı, hayal kırıklıkları ve yıpranmalar

çatışma yaratır. Bu çatışma sonucunda benlik güçsüzleşir ve bireyin kendine olan saygısı azalır. Artık birey umutsuzdur (Öztürk, 1985).

Freud ve Fenichel'in (1945) aksine Bibring (1953) bireyin kendisine olan saygısını kaybetmesinin yalnız başına depresyon gelişmesinde kâfi bir etmen varsayamayacağını fakat çaresiz ve umutsuz olma durumu eşlik ettiğinde depresyonun konuşulabileceğini ortaya atmıştır. Depresyonla alakalı ortaya koyulan kuramların bazıları depresyon durumunda negatif fikirler, beklentiler ve hatalı öğrenmelerin etkili olması durumuna işaret ederek umutsuzlukla bağlantı kurmuştur. Bu kuramlardan bir tanesi de Beck (1979) aracılığıyla ortaya koyulan bilişsel bozukluk kuramı olmuştur. Beck depresyon halini şema halinde açıklarken üç kavramı tanımlamıştır:

1. Bilişsel üçlü: Bireyin kendi, etrafı ve istikbaliyle alakalı inanışlarını içine alır.

- A) Birey değerli ve yeterli olmadığını düşünür. Yaşantısı onun gözünde bir hayal kırıklığıdır.
- B) Etrafindakiler bireye yardımda bulunmamaktadır, yaşamı tatmin etmemektedir.
- C) Gelecekle ilgili umutlu değildir, uzun vadeli amaçları bulunmamaktadır. Bu nedenle olumlu yönde bir tavır sergileyemez.

2. Sessiz kabullenişler (şemalar): Deprese birey kendinin de izah edemediği birtakım inanış ve kaideleri kendinde barındırır. Birey heyecanlarını, sahip olduğu bilgileri ve tavırlarını bu kaidelerle esaslandırır. Örneğin karısı/kocasını iltifatta bulunmazsa "artık beni sevmiyor, beni hiç kimse beğenmiyor, değerli değilim" fikrini ortaya çıkar (Dilbaz ve Seber, 1993).

3. Bilişsel hatalar: Yaşanan olay ve kişinin bu olaya ilişkin olumsuz otomat düşünceleri karşılaştırılarak mantıksal yanlışları ortaya konur. Mesela, keyfince manalar çıkarmak, seçmeli dikkat, tamim, büyük görme, küçük görme ve özelleştirmek gibi.

Bu kuram ortaya konurken Beck depresyon belirtilerinin biri olan karamsar olma açısından önemiyet arz eden umutsuzluk kavramını vurgulamış ve umutsuzluğun ölçülmesi

hususunda çok çalışma gerçekleştirmiştir. Beck (1963) deprese bireylerin psikoterapi seansları esnasındaki gözlemlerinin ışığında yüksek intihar fikri ile çok uğraşan ve intihar eğilimi olan bireylerin durumlarını umutsuzluk olarak açıkladıklarını ifade etmiştir. Bu kişiler ilerleyen zamanlarda umutsuzluk yaşantılarının içinde buldukları zamanda bilişsel çarpıtmalardan veya yanlış ve gerçek üstü peşin hükümlerden kaynaklanabileceğinin fark etmişlerdir.

Depresyon ile alakalı çalışmaların çoğunluğu deprese bireylerdeki umutsuzluk hissinin, depresyon ağırlığı ve intihara meyil tehlikesinin belirleyeni olduğunda hemfikirdir (Kaplan ve Sadcok, 1985). Kaplan ve Sadcok (1985); psikozlu özelliğe sahip deprese bireylerin çoğunlukla gelecekle alakalı başka alternatifleri kabul etme ve normale dönme hususunda inandırılmayacaklarını ve onlara göre kişisel tek tercihin intihar olduğunu ifade etmiştir.

#### **2.1.2.2.Umutsuzluk ve intihar**

İntiharla alakalı ortaya konana pek çok psikoloji kuramı intiharı ruhi rahatsızlıkların bir ifadesi olarak nitelendirmiştir (Minkoff ve ark. 1973). Kişinin kendi benliğine yönelik negatif duygular ve intihar arasında ilişki olduğunu öne süren çok sayıda delil vardır. İntihar vakalarında kişinin kendine olan saygısını kaybetmesi durumu söz konusudur. Ego açısından intihar, evvela süper egonun baskısının bireyde oluşturduğu gerilimin çekilmez bir hal almasıdır. Kişi kendine olan saygısını o derece kaybetmiştir ki onu tekrar geri kazanma umudunu bile kaybetmiştir (Fenichel, 1945). Gerber ve ark. (1981) kişinin algıladığı benlik değerini ve benlik faaliyetinin intihara yeltenmede ciddi bir etkisinin olduğu yönünde açıklamalarda bulunmuşlardır.

Pokorny ve ark. (1975) egoyla alakalı negatif yargıların artan intihar meyliyle ilgili olduğunu ifade etmişlerdir. VVeissman (1974) depresyon ve intiharin yakından ilgili olduğunu; intihar girişiminde depresyonun arttıkça intihar eğiliminin derecesinin de arttığını pek çok kez ortaya koymuştur. Çünkü pek çok deprese birey intihar girişiminde bulunmaz ve ayrıca intihara yeltenenlerin hepsinde de klinik seviyede depresyona ilişkin bulguya rastlanmaz. Konuyla ilgili detaylı araştırmalar umutsuzluğun depresyonla intihara meyil arasındaki bağa odaklanmışlardır.

Beck psikoterapi gören intihar girişiminde bulunmuş 80 deprese bireyle gerçekleştirdiği araştırmada bu bireylerin problemlerinin çözümsüz olduğuna ve asla da çözülemeyeceğine ilişkin inançlarıyla intihara teşebbüs girişimleri ile bağıntılı olduğunu ortaya koymuştur. Beck açısından birey nesnel ve realist sebebi olmadan yaşadığı tecrübelerle yanlış manalar yüklemekte ve hedefe ulaşmada çaba göstermediği halde bu durumlardan olumsuz neticeler ummaktadır. Beck (1963) kişilerin mevcut halini ‘Umutsuzluk’ şeklinde isimlendirmiştir. Umutsuzluksa beklentilerin oluşturduğu bir set şeklinde ifade edilmiştir (Beck ve diğerleri, 1975, Abramson ve diğerleri, 1989, Minkoff ve diğerleri, 1973).

### **2.1.3. UMUTSUZLUK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

#### **2.1.3.1. Umutsuzluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Beck vd. (1974, 1975) ortaya koydukları umutsuzluk ölçeği ile yataklı tedavisi süren intihara teşebbüs etmiş kişilerin üstünde gerçekleştirdikleri araştırmada depresyon ve umutsuzluk faktörlerinden her ikisinin de intihara meyille bağlantılı olduklarını, umutsuzluğun etkin biçimde yönetilmesi durumundaysa depresyonla intihara meyil arasında olan bağıntı ortadan kalktığını fakat aksinin geçersiz olduğunu bulmuşlardır.

VWetzel (1976) intihara teşebbüste ve intihar etme riskindeki kişilerle yürüttüğü araştırmada intihara meylin depresyon ile değil umutsuzlukla bağlantılı bulunduğunu ortaya koymuştur.

Dyer ve Kreitman (1984) de evvelki araştırmalara benzeri biçimde depresyona ve intihara meyil arasındaki bağıntı direkt umutsuzlukla intihara meyil arasında bulunan bağıntı ilişkili bulunduğunu ifade etmişlerdir.

Rainieri WF ve ark. (1987) psikiyatrik bozukluğa sahip kişilerde intihara meyil fikriyle depresyonun, umutsuzluğun ve işlevsel olmayan tavırların ilişkileri konusunda yaptıkları araştırmada intihara meyile ilaveten umutsuzlukla benzeşen kognitif bozukluk durumlarının intihara meyil tehlikesinin bir emaresi konumunda bulunduğunu iddia etmişlerdir. Umutsuzluğun ve depresyon durumunun bir arada intihar fikriyle ciddi ölçüde bağlantılı olmasına rağmen umutsuzluğun intihar fikri konusunda depresyona oranla çok daha fazla sorumlu olduğu sonucuna ulaştılar. Mevcut araştırmada umutsuzluğun ve depresyon riskinin intihara meyili yordama konusunda etkili olabileceğini ancak klinik örneklerde umutsuzluk

durumunun direkt intihara meyil riskini belirlemede ilk sırada bulunmadığını da ortaya koymuşlardır.

Cole (1988) gerçekleştirdiği araştırmada rahatsız gruptaki kişilerin umutsuzluğunun intihara meyillerini yordama konusunda depresyona oranla daha etkin olduklarını ifade ederken rahatsızlığı bulunmayan gruptakiler içinse kapsamlı tarama gereçlerine ihtiyaç olacağını belirtmiştir. Pek çok araştırmacı umutsuzluğun kognitif tedavi gibi kişiye özel tekniklerle aza indirgenebileceğini ve sonuç olarak umutsuzluk halinin intihar riskini yordama konusunda ve intihara teşebbüsün önüne geçilmesinde mühim bir yer arz edeceğini ifade etmişlerdir.

Baumeister (1990), umutsuzluk istatistiki açıdan kontrole alındığında depresyon olgusunun intihara meylin öncül bir emaresi olması vasfını kaybettiğini ifade etmiştir.

Page (1991), ergendeki umutsuzluğu yalnızlık açısından ele almış, liseden öğrenim gören 1297 öğrenciyle oluşturduğu örnekleminde, umutsuzluk halinin başka hayat stilleriyle (mesela sigara kullanmak, televizyon seyretmek, kilosundan memnun olmak) ilişkisini araştırmıştır. Yalnızlığın umutsuzluk halini etkileme düzeyinin sayılan değişkenlerden çok daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma bulguları yalnızlık halinin erken belirlenmesinde ve tedavi edilmesinde ergenlerdeki umutsuzluğu aza indirmede ve sonuçların duygusal sağlığın gelişmesinde pozitif etki sağlayacağını ifade etmişlerdir.

Heisel, Flett ve Hewitt (2003), öğrencinin intihara meylinde hali hazırda bulunan modeli ele almak maksadıyla intihar fikriyle birçok ayırıcı etkenle ilişkisini araştırmıştır. Umutsuzluk halinin toplumla alakalı bir biçimi halindeki sosyal umutsuzluk kavramına intihara meylin önüne geçebilmek maksadıyla bilhassa önem verilmiştir. Üniversitede okuyan 143 öğrenci intihara meyil, gündelik stres, depresyon, genel umutsuz olma hali ve sosyal umutsuzlukla alakalı ölçekleri değerlendirmiş, çalışmada bulgular, intihara meylin gündelik stres, depresyon, genel umutsuz olma hali ve sosyal umutsuzlukla ciddi biçimde ilişkisi bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca ayırıcı işlev analizi ile, depresyonla sosyal umutsuzluğun iki grup arasında ayraç görevi gördüğü ifade edilmiştir.

### 2.1.3.2. Umutsuzluk ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Ceyhan (2004) ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk seviyeleriyle ilgili bir çalışma yapmış ve öğretmen adaylarının genellikle umutsuzluk seviyelerinin düşük olmasıyla beraber, bazı öğretmen adaylarının da yüksek şekilde umutsuzluk yaşamakta olduklarını saptamıştır. Araştırmada mezun olduktan sonra öğretmenlikle alakalı bir iş bulamayacağı kaygısı olanların daha yüksek umutsuzluk seviyesine sahip oldukları ortaya konmuştur.

Tümkaya (2005) ailesiyle birlikte yaşayan veya yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerdeki umutsuzluk seviyelerini kıyaslamış, yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin umutsuzluklarının çok daha fazla olduğu sonucunu bulmuştur. Lisedeki öğrencilerde umutsuzlukları ve umutsuzluklarına etki eden etmenleri inceleyen Özmen ve diğerleri (2008), Türkiye’de kentlerde yaşamını sürdüren ergenlerin geleceğe umutla baktıklarını; ama umutsuzluk yaşayanların sayısının da yadsınamayacak kadar çok olduğunu ve sosyal ve ekonomik açıdan zayıf ailelerin çocuklarında umutsuzluğun çok görüldüğünü ifade etmişlerdir.

Ağır (2007), üniversite öğrencilerindeki bilişsel çarpıtma seviyeleriyle problem çözme ve umutsuzluk seviyeleri arasında bulunan ilişkileri incelemiş, eğitim fakültesinde okuyan 251 öğrenciye, hedeflere yönelik ortaya konan ölçekler aracılığıyla, erkek öğrencilerdeki umutsuzluğun ortalama puanının kız öğrencilerdekinden daha yüksek olduğu, öğrencilerdeki sosyoekonomik düzey yükseldikçe umutsuzluklarında azalma meydana geldiği, benliğinin kötü algılamak, kendisini suçlamak, çaresiz hissetmek, umutsuz hissetmek ve yaşamı riskli algılamak gibi kognitif çarpıtmaları arttıkça, umutsuzluklarının da artacağı neticesine varılmıştır.

Çelikel ve Erkorkmaz (2008) yaptığı araştırmada Gaziosmanpaşa Üniversitesi öğrencilerinde umutsuzluk ve depresif belirti düzeyinin belirlenmesi ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkilerinin araştırılması amacıyla 1971 öğrenci ile yaptığı çalışmaya göre, erkek öğrencilerde umutsuzluk düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın sonucuna göre, aileden uzakta yaşama, anne-babanın düşük eğitim düzeyine sahip olması, derslerdeki başarısızlık ve eğitim masraflarını karşılamada çekilen zorlukların, öğrencilerin depresyon ve umutsuzluk düzeylerinde etkili olduğu, belirtilen durumlara sahip olan öğrencilerde depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek bulunduğu ortaya konmuştur.

Özmen ve diğerleri (2008) ergenlerdeki umutsuzluğun saptanması ve umutsuzluklarının sosyal ve demografik değişkenlerle, depresyonla ve benlik saygısıyla olan bağının incelenmesini hedefleyerek, 14-19 yaş aralığındaki lise 1. Sınıfta okuyan 1185 öğrenciye, Beck Umutsuzluk Ölçeğini, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini ve Çocuklar için Depresyon Ölçeği uygulamışlar, öğrencilerin içinden ebeveynlerinin eğitim seviyesi aşağıda, yaşadığı aileyi fakir şeklinde ifade eden, depresyonlu, benlik saygısının düşük olduğu, hayat standartlarını iyi algılamayan ve sağlığı konusunda hoşnutsuzluk yaşayan erkek öğrenciler Beck Umutsuzluk Ölçeği sonucu daha yüksek puan almışlardır. Yurdumuzda kentlerde yaşamını sürdüren ergenlerin gelecekle ilgili umuda sahip olduğunu; ama umutsuzluk yaşayanların da azımsanamayacak kadar çok olduğunu ve sosyal ve ekonomik yönden yetersiz olan ailelerde yetişen çocukların umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğunu, umutsuzluk halinin genel kişisel iyi oluş halini belirleme konusunda rol oynayabilecek ve sağlıklıların tanınması gerektiği işaretlerden olduğunu ifade etmişlerdir.

Öğrencilerdeki umutsuzluk seviyeleri ile alakalı olarak ülkemizde çok çeşitli bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Şahin (2009) bir grup eğitim fakültesi öğrencisinin umutsuzluklarının seviyesini ortaya çıkarmak ve öğrencilerindeki umutsuzluğun sınıf seviyelerine, cinsiyetlerine, okudukları anabilim dalına, yaşadıkları yere, algıladıkları gelir seviyelerine, babalarının ve annelerinin eğitim seviyelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını görmek amacıyla yaptığı çalışma neticesinde; öğrencilerdeki umutsuzluğun düşük düzeyde olmasına karşın, birtakım öğrencinin ciddi biçimde umutsuz olduğu, okudukları anabilim dalına, yaşadıkları yere ve algıladıkları gelir seviyelerine göre öğrencilerdeki umutsuzluğun birbirlerine göre farklılaştığını ortaya koymuştur.

Üngüren ve Ehtiyar (2009) turizm bölümünde eğitim gören Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluklarını saptayıp karşılaştırmıştır. Umutsuzluk seviyelerinin farklı değişkenler açısından değişip değişmediğinin bulunmasını hedefleyen çalışmada; Türklerin ve Almanların umutsuzluğuna etki eden şeyin aldıkları eğitimden memnun olma dereceleri olduğu bulunmuştur.

Uçaner ve Özçelik (2010) üniversite öğrencileri üzerinde çalışarak umutsuzluklarını incelemiş, Beck umutsuzluk ölçeğini uygulamışlardır. Buna göre ölçeğin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut alt boyutlarıyla ilgili alakalı istatistikler incelendiğinde öğrencilerdeki motivasyon seviyesinin yüksek, geleceğe ilişkin duygu ve beklenti seviyelerininse düşük olduğunu bulmuştur. Öte yandan umutsuzluk halinin alt

boyutlar arasında t-testi dağılımına bakıldığında, kız öğrencilerde gelecekleriyle alakalı duygu ve beklentide, erkek öğrencilerdeyse motivasyon kaybı ve umut alt boyutlarında bu hisleri daha çok yaşadıklarına şahit olunmuştur.

Uçaroğlu (2013) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantıların anksiyete ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisini incelemek ve bunları okul, cinsiyet ve yaş değişkenleri üzerinden değerlendirmeyi amaçlamıştır. Araştırmaya Haliç Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nde eğitim gören 150 gönüllü katılmıştır. Araştırma örneklemini %61,3 kadın, %38,7 erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre, travma sayısı ile umutsuzluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre anksiyete ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Angı (2018) üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyleriyle depresyon ve anksiyete belirtilerinin ilişkisinin incelenmesi çalışmasında umut, gelecekle ilgili duygu ve beklentiler ve motivasyon kaybı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çokparlamış (2018) bağlanma stillerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkisini incelemiş, umutsuzluk ile güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre, çalışmaya katılan bireylerin umutsuzluk düzeyleri arttıkça güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma düzeyleri de artmaktadır.

## **2.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK:**

Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar dayanıklı kişilerin ele alınarak kişilik tiplerinin incelenmesi ile başlamıştır. Psikolojik sağlam bireyleri tarif edebilmek amacıyla İngiliz literatüründe “resilient” kavramı yer almaktadır. “Resilient” kolay iyileşen, kendisini çabuk toparlayan, zorlukları aşma kabiliyeti olan, güçlü, esnek birey manalarına gelmektedir. Öte yandan şahsiyete özgü bir özellik şeklinde İngilizcede “resilience”, “resiliency” kelimeleri hızlı toparlanma kabiliyeti, güçlükleri aşma kuvveti, direnç gösterme, esnek olma, yılmama, dayanıklı olma, sağlam olmama manalarında kullanılmaktadır (Bezmez, Blakney ve Brown, 1999'den Aktaran: Gürkan, 2006).

Psikolojik sağamlık, negatif fikirleri bir kenara bırakarak içinde bulunulan durumda olumluya odaklanma süreci olarak oldukça kapsamlı bir konudur (Masten ve Obradovic, 2006). Psikolojik sağamlığın vazgeçilmez ögesi negatif durumlar karşısında bireyin tekrardan gücünü toparlamasıdır (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003).

Psikolojik olarak sağlam olan bireyler, negatif ve sıkıntı verici durumlarla karşı karşıya geldiğinde bu durumla mücadele etme, dayanma ve mücadeleden galip çıkma kabiliyeti gösterirler (Garmezy, 1991'den Akt: Eminağaoğlu, 2006). Psikolojik sağamlık kişinin karşılaştığı sıkıntılı durumdan önce halihazırda kendinde var olan kabiliyetler ve davranış kalıplarına tekrar dönebilme yetisidir ve psikolojik sağamlık bireyin toparlanma gücü ile ilişkilidir (Osterling ve Hines, 2006). Garmezy (1991), ciddi seviyede hissedilen negatif durumun karşısında pozitif tutumu ve uyum sağlayabilme gücünü ifade eden bir sürece dikkat çekmektedir. Bu bağlamda iki önemli ögenin var olması söz konusudur;

a) Ciddi bir tehdit veya negatif bir durumla karşılaşma

b) Bireyin var oluşuna kast eden tehdidin var olduğunu hissetmesine rağmen pozitif uyum gösterme (Garmezy, 1990'den Aktaran; Olssons, Bond, Burns, Vella-brodrick ve Sawyer, 2003).

Fraser, Richman ve Galinsky (1999) psikolojik sağamlığı, kişinin belli başlı bireysel özellikleri ile çevresindeki etmenler arasında olan etkileşim şeklinde tanımlamıştır. Olumsuz yaşantıların sebep olduğu risk etmenleri ve riskin negatif etkilerini bertaraf eden koruyucu etmenler psikolojik sağamlık kavramının tanımlanmasına yardımcı olmaktadır.

Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema (1999) 'ya göre psikolojik açıdan dayanıklı bireyler, stres ve sıkıntıya karşı en güçlü duran, en çok direnç gösterebilen bireylerdir. Aynı zamanda psikolojik olarak sağlam birey, stresli durumlar karşısında fizyolojik ya da psikolojik yıpranmaya maruz kalmayan birey şeklinde tanımlanmaktadır.

Rutter (1985), psikolojik sağamlık terimini tehlike ve bu tehlikeye karşılık kişinin benliğini koruyan etmenlerin etkileşimi sonucunda beliren şey şeklinde ifade etmiş, var olan etkileşim sonucunda ortaya çıkan dinamiğin olumsuz yaşantıların birey üzerindeki tesirini değiştirdiğini söyleyerek psikolojik sağamlığı, negatif yaşantılara rağmen başarılı bir biçimde kendini toplama ve olumsuz durumların üstesinden gelme şeklinde ifade etmiştir (Akt; Earvolino-Raminez, 2007). Rutter (1987), üç çeşit dayanıklı olma halinden söz etmektedir:

- a) Beklentinin üstünde netice alınan tehlikeli yerlerde yetişen çocuklar,
- b) Stresli yaşantılara karşın pozitif uyum gösterenler,
- c) Yaşadıkları travmanın ardından pozitif bir iyileşme sergileyenler.

Yukarıdaki tanımla belirtilen üç grubun üçünde de tehdit söz konusudur. Psikolojik sağlamlığın açıklanmasında tehdit önemlidir; bir başka şeyse uyum sağlama veyahut gelişim durumunun “iyi” şeklinde nitelendirilmesi kıstastır (Smokowski, Reynolds, Bezruczko, 2000).

Masten ve Coatsworth (1998), psikolojik sağlamlığı ciddi tehdit durumunda uyum sağlama ve yetkin olma şeklinde ifade etmişlerdir; unutulmaması gereken şu noktalara dikkat çekmişlerdir:

- 1) Psikolojik sağlamlığın tanımını yaparken zorlayıcı bir tehdit veya risk durumu (travma) bulunması
- 2) Tehdit veya risk durumu karşısında sergilenen uyum halinin işe yaraması

Vanderpol (2002), psikolojik sağlamlığı, yoğun stres durumu ile karşılaşıldığında psikolojik çöküntü yaşamadan veya travma sonrası bunalım durumu yaşamadan hayatına devam edebilme kabiliyeti olarak açıklamıştır.

Literatürde bazı araştırmacıların psikolojik sağlamlığı bireysel bir özellik olarak ele aldığı, bazılarının da bir gelişim olayı şeklinde değerlendirdiği görülmektedir. Gentry ve Kobasa'ya (1984) göre psikolojik sağlamlık, stresin negatif yansımalarını azaltarak bireyde rahatsızlığa neden olan gerginlik halinin önüne geçen bireysel özellik şeklinde tanımlamıştır (Akt; Terzi, 2005). Fakat literatürde psikolojik sağlamlığın bireyin kişisel bir özelliği olmadığını ve niteliğini belirtmediğini savunan araştırmacılar da vardır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Rutter, 1999). Bu araştırmacılar, psikolojik sağlamlığı bireysel bir özellik değil bireyin yaşamını tehlikeye atan durumlar karşısında pozitif uyum halini sağlaması şeklinde tanımlayarak gelişimsel bir yaşantıyı ifade eder (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten, 1994, Akt; Gürkan 2006).

Stewart, Reid ve Mangham (1997), psikolojik sağlamlıkla ilgili, alanyazında var olan tanımlamalarını tarayarak bu tanımlamalardaki ortak noktaları şu şekilde ifade etmişlerdir: Psikolojik sağlamlık, kişilerin belli özellikleri ile içinde yaşadıkları çevreyle aralarındaki

karşılıklı ve kompleks bir oyundur. Psikolojik sağlamlık, stres ve stresle başa çıkma kabiliyeti arasındaki denge halinin sonucudur. Zorlayıcı yaşantıların bir sonucu olan risk etmenleri ve risk etmenlerinin etkisini hafifleten koruyucu etmenler psikolojik sağlamlık kavramını açıklamaya katkı sağlar. Psikolojik sağlamlık hareketli, her an değişebilen, etkin bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık gelişimle ilgilidir. Başarılı olma kişinin kabiliyetlerini artırır. Psikolojik sağlamlık farklı hayat dönemleri arasındaki geçiş zamanlarında ciddi yere sahiptir.

Sonuçta psikolojik sağlamlık, beklenti dışı pozitif sonuç halini açıklamak amacıyla ifade edilmiştir (Glantz ve Sloboda, 1999).

### **2.1.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ETKİLEYEN ETMENLER**

Psikolojik sağlamlık tanımlamalarında ele alınan üç ana etken vardır. Bunlar: risk etmenleri, koruyucu etmenler, pozitif neticelerdir (Gizir,2007).

#### **2.1.1.1. Psikolojik Sağlamlık ve Risk Etmenleri**

Genellikle risk(tehlike) kişileri değil belli bir grubu tanımlayabilmek için kullanılır. Risk etmenleri, “negatif bir durumun ortaya çıkma şansını arttıran veya olası bir sorunun devam etmesine sebep olan etkiler” olarak ifade edilmiştir (Kirby ve Fraser, 1997, Akt; Gürkan, 2006).

İnsanın gelişim evreleri içinde en buhranlı dönem olarak kabul edilen ergenlikteki toplumsal ve duyuşsal gelişimler sebebi ile bazı risk etmenleri ile burun buruna gelen ergen, bu gelişim sırasında psikolojik sağlamlık düzeyi ölçüsünde risk etmenlerinin beklenen neticelerini azaltabilir (Conger ve Conger, 2002). Hayat boyu yaşanabilecek negatif tecrübeler ve olası yıkımlar, bireyin hayatını olumlu bir psikolojiye sahip olarak yaşamasında ve psikolojik sağlamlık göstermesinde risk etmenleri şeklinde gözükmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Fakirlik, anne babada var olan duygu, düşünce ve davranış bozukluğu veya rahatsızlıklar, kalıtsal bozukluk, cinsel taciz, ayrılık, depresyon, sel, yangın ve terör risk etmenleri olarak sayılabilir (Kararımak,2006). Werner (1989) Kauai adasında yaptığı çalışmada, fakirlik, sosyo-ekonomik düzeyin düşük olması, aile içi şiddet, annenin eğitim

seviyesi, kalıtsal bozukluklar ve anne veya babanın davranış bozukluğu göstermesi belirtilerini risk etmeni olarak nitelendirmiştir.

Masten ve Reed (2002) tehlike arz eden etmenler ile psikolojik sağlamlığın ilişkisiyle alakalı “Psikolojik sağlamlık, yalnızca birey bir açıdan tehlike veya güçlük ile karşılaştığı anda ifade edilebilir” savında bulunmaktadır. Gözle görülür risk söz konusu değilse yaşamını sürdüren çocuklar “yeterli”, “uyumlu” veya yalnızca “normal” olarak nitelendirilebilir, ancak bu çocuklar için “sağlam” sözünün bahsi geçmez. Bazı hallerin risk etmeni olarak nitelendirilebilmesi için mesela anne babanın ayrılığı olayında örneğin anne ve baba arasında bir çatışma durumunun var olması ve çocuğun mevcut çatışma durumundan olumsuz yönde etkilenmesi gerekmektedir. Masten ve Reed (2002)’e göre risk etmenleri genellikle aynı zamanlarda belirir ve bu da kişide birikim olmasına neden olur (Akt; Kararımak, 2006).

Risk etmenleri bireyle ilgili risk etmenleri, aileyle ilgili risk etmenleri ve sosyal risk etmenleri şeklinde üç ayrı gruba ayrılmıştır (Sipahioğlu,2008).

**2.1.1.1.1. Bireyle İlgili Risk Etmenleri:** Kişinin özgüveninin düşük olması, stresle başa çıkma mekanizmasının yetersiz çalışması, erken doğum (Bradley ve ark., 1994), otokontrol kabiliyetinin zayıf olması, asabi tabiatlı olması, kronik hastalıklar (Nakashima ve Canda, 2005), toplumsal değerlerden uzak olması ve geçimsiz tavırlar içerisinde olmasını kapsamaktadır.

**2.1.1.1.2. Aileyle İlgili Risk Etmenleri:** Anne ya da babanın rahatsızlığı (Pilowsky, Zybert ve Vlahov, 2004), aile birliğinin bozulması ya da anne veya babadan herhangi birinin yokluğu (Greeff ve Ritman, 2005), aile ile çocuk arasında sağlam iletişimin geliştirilememesi, aile içinde yaşanan şiddet olayları, çocuk ihmali ve istismarı ((Flores, Rogosch ve Cicchetti, 2004) durumlarını kapsamaktadır.

**2.1.1.1.3. Sosyal Risk Etmenleri:** Sosyoekonomik düzeyin aşağıda olması (Werner ve Smith, 1982), kendi yurdundan başka bir yere taşınma ve iş bulamama şeklinde sosyal durumlarla şiddet durumlarının görüldüğü bir ortamda olmayı kapsamaktadır (Ruther, 1987; Luther ve Zigler, 1992, Baldwin, Baldwin, Kasser, Zax, Sameroff ve Seirer, 1993; Mangham, Mcgarth, Reid ve Stewart, 1988; Akt, Terzi, 2005).

Garmezy (1987), risk(tehdit) etmeni arttıkça, kişinin o kadar risk altında olduğunu belirtmiş ve yaptığı çalışmalar neticesinde toplumun alt tabakasındaki fakir kesimden çocukların zorlu yaşam durumlarına daha fazla maruz kaldıklarını ifade etmiştir. Bunun

sonucunda verilen bilgiyi almada zayıf oldukları ve türlü alanda yetersiz kabiliyet sergilediklerini iddia etmiştir.

Alanyazında, psikolojik sağlamlık adı altında, özellikle çocuk ve gençleri konu edinen pek çok çeşitli risk etmeni üstünde çalışma yapılmıştır. Bu risk etmenleri Gürgan (2006) tarafından tablo haline getirilmiştir:

**Tablo1: Risk Etmenleri**

• <i>Prematüre Dünyaya Gelme</i>
• <i>Negatif yaşantılar</i>
• <i>Süreğen rahatsızlıklar, hastaneye yatırılma</i>
• <i>Ebeveynlerin bedensel rahatsızlığı ya da duygu, düşünce, davranış bozuklukları</i>
• <i>Ebeveynlerin farklı yerlerde yaşamlarını sürdürmesi, hukuken ayrılması veya bir ebeveynle beraber yaşamı sürdürmek</i>
• <i>Ergenlikte çocuk doğurma</i>
• <i>Okul başarısında düşük performans veya okuldan ayrılma</i>
• <i>Madde kullanımı</i>
• <i>Kötü insan ilişkileri</i>
• <i>Basit / ciddi suç işleme</i>
• <i>İşsiz olma</i>
• <i>Rahatsızlık</i>
• <i>Ebeveynlerden birinin veya her ikisinin erken ölmesi</i>
• <i>Sosya ve ekonomik düzeyin düşük olması, finansal sıkıntılar ve fakirlik</i>
• <i>Çocuğun ihmal ve istismar edilmesi olayı</i>
• <i>Harp ve tabi felaketler şeklinde sosyal kaoslar</i>
• <i>Toplum içi şiddet olayları ve ailesel felaket durumları</i>
• <i>İlgi göstermeyen ebeveyn davranışları/ Yanlış çocuk büyütme yolları</i>
• <i>Evsiz kalmak</i> olarak maddelenebilir .

Kaynak: (Gürgan,2006).

### **2.1.1.2. Psikolojik Sağlamlık ve Koruyucu Etmenler**

Koruyucu etmenler, riskli durumda iken bu durumun negatif etkilerini azaltmaya yarayan ve kişinin gelişimle ilgili gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı eden şeyleri kast eder (Mangham, McGarth, Reid, ve Stewart, 1998). Masten (1994), koruyucu etmenlerin, risk(tehdit) etmenlerinin karşıt ucu olarak var olduğunu ve psikolojik sağlamlık yetisini yükseltirken, stresi aza indirgediğini söylemekte ve (Akt; Kararımak, 2006) koruyucu etmenleri, risk(tehdit) veya güçlüğün etkilerini hafifleten veya tamamen yok eden, sıhhatli adaptasyon göstermeyi, kişinin kabiliyetlerini çoğaltan olaylar şeklinde ortaya konmuştur (Sipahioğlu,2008).

Jessor (1987), koruyucu etmenleri, sorunlu tavırlara karşılık bireysel otokontrol ile toplumsal kontrolün gerçekleştirilmesi, sosyal açıdan destek görmenin yüksek algılanması şeklinde sorunlu tavır gösterme ihtimalini aza indirgeyen etmenler şeklinde ifade etmektedir.

Romano ve Hage (2000) ise, koruyucu etmenlerin olması, bir yandan sorunu meydana gelmeden evvel önleyebilmeyi ve bir sorun davranışın oluşumunu azaltmayı sağlarken diğer yandan halihazırdaki problemin etkisini hafifleterek kişinin duyuşsal ve fizyolojik iyilik halini yükseltecek tavırları, tutum ve davranışları, bildiklerini kuvvetlendirmesine yardım eden problemlerle karşılaştığında dimdik durmasını sağlamaktadır.

Koruyucu etmenlerin riskli hallerde ortaya çıkan negatif etkiyi hafiflettiği ve uyum göstermeyi kolaylaştırdığı öne sürölmektedir. Psikolojik açıdan sağlamlık gösteren çocuklar güçlükle baş etmede benliklerinden gelen ve dışardan elde ettikleri birtakım kaynakları işe koşarlar. Bunlar:

**2.1.1.2.1. İçsel Koruyucu Etmenler:** Psikolojik sağlamlık durumu ile ilgili içsel koruyucu etmenler kalıtsaldır, içten gelen güdü kaynaklıdır ve kişi temellidir. İçsel koruyucu etmenler biyolojik ve psikolojik etmenleri içerir:

#### **2.1.1.2.1.1. Biyolojik Etmenler:**

a) *Genel sağlık:* Fiziki yönden sıhhatli çocukların mukavemeti fazladır. Bu çocuklar çocukluk çağı hastalıklarına az yakalanmışlardır. Standardın üzerinde bir enerjileri vardır. Fiziki olarak kuvvetli, eşgüdümlü ve dayanıklıdırlar (Kumpfer, 1999).

b) *Kalıtımsal yatkınlık*: Psikolojik sağlamlığı yüksek çocukların aileleri incelendiğinde daha süreğen veya genetik rahatsızlıkların daha az bulunduğu gözlenmiştir (Mandleco ve Perry, 2000).

c) *Mizaç*: Yumuşak huylu, sakin çocukların stres karşısında daha kolay uyum sağladığı görülmektedir (Greene ve Conrad, 2002).

d) *Cinsiyet*: Erkekler kızlara oranla bütün risk etmenleri karşısında hassas ve güçsüz görünmektedir (Luthar, 1999).

#### **2.1.1.2.1.2. Psikolojik Etmenler:**

a) *Bilişsel yeterlik*:

1. Zekâ: Psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar eğitimle ilgili verilen eğitimi ölçmeye yönelik sınavlarda başarı ve yetenek bakımından diğerlerine oranla iyi sonuçlar göstermişlerdir (Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. ve Ramirez, M., 1999).

2. Bilişsel stil: Sağlam çocuklarda kullandıkları bilişsel stil, bir faaliyette bulunurken düşünerek hareket etmeyi ve dürtülerini kontrol edebilmeyi içermektedir. Sağlam çocuklar fevri davranmak yerine hareketlerini düşünerek ve dikkatlice yapmaktadır (Cappella ve Weinstein, 2001).

b) *Başa çıkma kabiliyeti*: Murphy (1987) psikolojik sağlamlığın, “bireyin stresle nasıl başa çıktığı ve travmadan nasıl kurtulduğuyla ilgilenen bir kavram olduğunu ifade etmiştir.

c) *Kişilik özellikleri*:

1. Olumlu benlik saygısı: Bireyin kendisini olumlu tanımlaması; kendini etkili bulması, kendi üzerine odaklandığında davranışlarını kendi iç standartları ve değerleri ile kıyaslayıp değerlendirmesi, olayların sorumluluğunu üstlenebilme, optimistlik, güdülenme ve merakı içerir. Kendini olumlu tanımlayan çocuklar kuvvetli ve güçsüz yönlerinin farkındadırlar, kendi kararlarını alabilirler. Stres yaratan, üzüntü verici olayları dahi olumlu algılarlar (Mandleco ve Peery, 2000; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003).

2. Kişiler arası ilişkileri olumlu tanımlama: Kişinin diğer kişilerle olan ilişkisinde sağ duyulu olması, kendisini karşındakinin yerine koyabilmesi, arkadaş canlısı olma, etrafındakilere saygı duyma ve çevresi tarafından sevmeyi içerir. Otorite karşısında olumlu tavır sergilerler. Öğretmenlerinin, ailelerinin ve toplumsal yapının koyduğu kurallara, aldığı kararlara ve

getirdiği önerilere uyum gösterirler (Eminağaoğlu, 2006; Kararımak,2006; Altuntaş ve Genç, 2018).

#### **2.1.1.2.2. Dışsal Koruyucu Etmenler:**

Aile ortamı içinde ve ailenin dışındaki çevreyle birey arasındaki bağlarda ortaya çıkar.

##### **2.1.1.2.2.1.Aile Ortamı:**

a) *Ev ortamı:* Düzenli, kuralları olan, fiziki açıdan sade bir ev ortamı psikolojik sağlamlıkla yakından ilgili görülmektedir (Sipahioğlu,2008).

b) *Anne-baba tutumları:* Tutarlı anne baba tutumunun olması, çocuğa yaşına uygun bir disiplinin uygulanması, kişisel farklılıkları kabul eden ve onaylayan olumlu anne baba yaklaşımlarının varlığı psikolojik sağlamlıkta oldukça önemli etmenlerdendir (Masten ve Coatsworth, 1998).

c) *Belirli aile fertleri:* Çocuğun, tutarlı yaklaşım sergileyen ve çocuğa karşı özenli davranışta bulunan en az bir aile ferdi ile (anne ya da baba, kardeş, teyze, amca, hala, dayı, dede) yakın ve olumlu ilişkiler kurması psikolojik sağlamlıkla yakından ilgili görülmektedir. Psikolojik sağlam çocuklar için en önemli aile ferdi genellikle anne olmaktadır (Luthar, 1999; Reed-Victor, 2000).

##### **2.1.1.2.2.2. Aile Dışındaki Ortam:**

a) *Belli kişilerle kurulan bağın doğası ve kalitesi:* Aile bireylerinin dışında çocukla arkadaşlık eden, onu olumluya, iyiye, güzele yönlendiren, örnek alınabilecek nitelikte destekleyici yetişkinlerin (öğretmen, aile dostu, komşu vb) varlığı önemlidir (Gilligan, 2000; Smokowski, Reynolds ve Bezruczko, 2000).

b) *Sosyal kaynaklar:* Kaliteli okullar, gündüz bakım evleri, çocuklara yönelik organizasyonlar, gençlik merkezleri, bakım veren, destekleyen kurumların varlığı aynı zamanda yeteri kadar yetişkinle etkileşim sağlamanın önünü açar (Eminağaoğlu, 2006; Gizir,2007; Kararımak,2006).

Koruyucu etmenler, kişisel nitelikleri ve birtakım çevreyle ilgili etmenleri veya ifade edilen boyutlar arasındaki etkileşimden doğan durumları içerebilir. Önemli olan bu boyutların varlığından çok koruyucu etmenlerin halihazırda saptanan tehlikeyi hangi derecede küçülttüğü, duraksattığı veyahut önüne geçtiğinin tespit edilmesidir (Gizir, 2006).

### 2.1.1.3. Psikolojik Sağlamlık ve Pozitif Sonuçlar

Her bireyin riskli durumlarla karşı karşıya geldiğinde devreye soktuğu koruyucu mekanizmaları farklı olabilir. Dolayısıyla sonuçların etkisi de aynı olmayabilir. Tüm koruyucu etmenler benzer sonuç ortaya koymayabilir, kişisel değişkenler olması mümkündür. Şu açıdan pozitif sonuçlara odaklanılması önemli görölmektedir. Psikolojik sağlamlıkla alakalı pek çok araştırmada da sadece risk kavramının açıklaması yeterli gelmemiş bunun yanında ele geçen eğitsel ve toplumsal alandaki yeterlilik gibi pozitif sonuçların tespiti de yapılmıştır (Gürkan, 2006).

Farklı hallerde ele alınmış olmasına rağmen beceri veya pozitif neticeler olgusu, halihazırdaki çevre şartlarında, kişisel gelişme durumunu sıhhatli şekilde sürdürebilmesi amacıyla etkin ve iyi bir adaptasyon içinde olması anlamlarına gelmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998; Hernandez, Gansei ve Engstrom, 2007).

Psikolojik sağlamlık çalışmalarında varılan olumlu sonuçlar Şu şekilde ifade edilebilir:

- Yasam doyumu
- Eğitsel başarı
- Pozitif sosyal ilişkiler/ toplumsal yeterlik
- Suç teşkil edecek davranışlardan uzak durma
- Yaşa uygun spor yapma
- Duygusal problemlerin azalması
- Mutlu olma
- Okula devam etme
- Psikolojik sağlık
- Toplumsal yardımlaşma çalışmalarında rol alma
- Serbest zaman etkinliklerine katılma
- Kural ve kaidelere uyma
- Çevresi ve akranları tarafından kabul görme ve samimi arkadaşlıklar kurma

- Ruhsal bunalım bulunmaması
- Psikolojik ve sosyal etkilerin uyumu
- Kendini olumlu kabul ve uyum sağlama
- Gelişim görevlerini yerine getirme
- İyi olma durumu (Masten ve Reed, 2002).

## **2.1.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ**

Bireysel karakteristikler, kişinin doğumdan itibaren getirdiği ve daha sonraları edindiği birtakım yeterlikleri içerir. Bu tür etmenler; yaş, cinsiyet, zekâ, kişilik, özel ihtiyaçlar, kişinin kuvvetli ve güçsüz yönleridir. Bu bireysel karakteristikler bireyin değişik çevrelere adaptasyon göstermesine ciddi manada etki eder. Bazı çocukların şahsiyet özellikleri, stresle baş etmelerinde avantaj sağlarken, benzer durumlarla karşı karşıya gelen diğer birtakım çocuklar şahsiyet karakteristikleri sebebiyle dezavantajlı hale gelmektedir (Rhodes ve Brown, 1991'den Akt: Özcan, 2006). Psikolojik sağlamlık ile alakası olduğu düşünülen birçok kişilik özelliği mevcuttur. Kişinin kendine saygısı, umut, hayattan doyum sağlama, pozitif duygulanım, optimistlik psikolojik sağlamlık ile ilgili olduğu kanıtlanmış birtakım şahsiyet karakteristikleri şeklinde alanyazında dikkat çekmektedir (Kararımak, 2006).

Benard'a (1991) göre psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin doğarken getirdikleri ve daha sonra kazandıkları kişisel özellikleri şöyledir:

### **2.1.2.1.Psikolojik Olarak Sağlam Kişilerin Doğuştan Getirdiği Kişisel Özellikleri**

1. Uysal huy veya mizaca sahip olmak: Birtakım bireyler doğuştan diğer bireylerden daha esnek ve galesizdirler. Bireyler bebeklikten itibaren değişik karakteristikler ortaya koymaya başlar (Werner ve Smith,1992).
2. Çevresinden pozitif dönütler alma kabiliyeti: Bunlar sempati duyulan, cana yakın, bireylerin yakınında bulunmalarını arzulayacakları türden bireylerdir. İfade edilen türdeki kişiler genellikle liderlik vasfına sahiptir. Bazı kişiler başarılı sosyal iletişim becerilerini

öğrenirken, bu kabiliyet onlarda doğuştan gelen bir karakter özelliği olarak karşımıza çıkar (Benard,1991).

### **2.1.2.2. Psikolojik Olarak Sağlam Kişilerin Sonradan Kazandığı Kişisel Özellikleri**

1. Çevresindekilere empatik ve sevecen yaklaşmak: Kişi empati yeteneğine sahip olarak dünyaya gelir ancak büyüdüğü ve yaşamını sürdürdüğü çevrede bu özellik geliştirilmezse unutulup gider. Ancak yaşanan tecrübelerle geri kazanılabilir (Kararımak,2006).

2. Olağanüstü iletişim yetilerine sahip olmak: Bu yetiler ihtiyacı olanı ortaya koyma ve onları ele geçirme, gerginlik yapmadan iddiasını ortaya koymak ve baskı karşısında dirençli durabilmek şeklindeki yetilerdir (Benard,1991).

3. Benliğiyle ilgili mizaç yaklaşımına sahip olmak: Negatif olayların bile komik yanlarını görebilen, bununla dalga geçebilen kişiler, acıyı normal sınırlarında yaşar ve zamanı geldiğinde acıdan kurtulurlar. Kendisini ve çevresinde gelişen durumları fazla ciddiye almayan takıntı yapmayan bireyler, güçlüklerin ardında umut barındıran pozitif bir gelecek hayal edebilir (Masten,1986).

4. Kimlik duygusuna sahip olmak: Kökenlerini bilen, kabullenen, onlarla onur duyan kişiler, var olan bilgileri negatif durumları aşmak için işe kullanabilir (Gürkan,2006).

5. Bağımsız hareket etme yeteneği: Girişken ve sorumluluğu başkasına yüklemeyen önemli görevlerin sorumluluğunu alan bireylerin psikolojik sağlamlıkları daha yüksektir (Thomsen,2002).

6. Tehlikeli ortamlardan ve bireylerden uzak durma kabiliyeti: Bireyin kendisini olumsuz yönde etkileyen ortam ve kişilerden uzaklaşarak kendisini onlardan ayrı hissetmesi ve bazı şeyleri onlardan daha farklı gerçekleştirmek için plan yapması kendi gelişimine olumlu katkı sağlar. Bu durum herhangi bir konuyla ilgili etraflıca düşünme ve çözüm üretmeyi de kapsar (Kararımak,2006).

7. Bir hedefe ve gelecek beklentisine sahip olmak: Hayatta hedefi olan, bir ailenin veya topluluğun parçası olan kişiler diğerleri için değerli ve önemli olduklarını düşünürler. Tüm olumsuz şartlara karşın güzel bir gelecekleri olacağını düşünmeleri, psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin güzel bir gelecek için çabalamasına katkıda bulunur (Thomsen, 2002).

Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin, zorlayıcı hayat şartlarının olumsuz etkisini hafifletme, kendi benliğine yönelik sevgi ve hoşnutluk duygusunu koruma ve güçlüklerle baş etmelerine yardımcı olacak imkanlara ve koruyucu etmenlere ulaşmada gerekli olan etkin stresle başa çıkma yetileri ve yeterlikleri vardır (Dearden, 2004; Akt: Sipahioğlu,2008). Bireylerin ihtiyaçları çok sayıda, kompleks ve karmaşıktır. Bu ihtiyaçların düzgün ve yeterli ölçüde karşılanması çocuklarda koruyucu etmenlerin gelişmesine katkı sağlar (Place, Reynolds, Cousins ve O’neill, 2002).

### **2.1.3.PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARAşTIRMALARINDA TEMEL YAKLAşIMLAR**

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda tehlike hali, iyi adaptasyon ve yeterlilikler arasında var olan ilişkinin açıklanması amacıyla işe koşulan iki ana yaklaşım mevcuttur.

Temele değişkenleri alan yaklaşımda; tehlike, adaptasyon ve yeterlilikle kişisel, ailevi veya sosyal koruyucu etmenler arasındaki bağlar çok değişkenli istatistik teknikleri ile ele alınmıştır (Masten ve Reed, 2002).

Temele kişiye alan yaklaşımdaysa büyük tehlike altındaki sağlam ve hassas iki grup insan ele alınarak karşılaştırılmış birtakım araştırmalar ortaya konmuştur (Masten ve Reed, 2002’den Akt: Gizir, 2004).

#### **2.1.3.1 Risk Grubu Olarak Fakirlik ve Psikolojik Sağlamlık**

Fakirliğin genel geçer net bir tanımı yoktur. Literatürde bahsi geçen tanımlar, fakirliğe bakış açısına göre, farklı değer yapısına sahip toplumsal sisteme göre ve zamana göre farklılık arz etmektedir. Tanımı üstünde fikir birliğine varılamasa da fakirlik, IPFS, UNIC ve daha birçok uluslararası kuruluş gözüyle içinde bulunduğumuz zamanın en büyük problemlerinden birisi şeklinde onay görmüştür (Kösemen, 2004). Sözlükteki manası olarak bakıldığında fakir, yeteri kadar parası bulunmayan veya rahat bir yaşam devam ettirebilecek lüzumlu ekipmanı bulunmayan bireydir. Fakirlik szcgyse hayatın lüzum gördüğü imkanlardan mahrum olma halini anlatır (Aktan ve Vural 2002).

Ailenin sosyal ve finans açısından statüsü ve çocuğun gelişmesi anlamlı bir bağ arz etmektedir (Berber, 1990). Bir aile giderek fakirleşmeye başladığında bu durumdan en çok

etkilenen ve en çok yıkıma uğrayan, yaşamını devam ettirme hakkı riske girenler mevcut ailedeki yaşça en minik fertleridir. (Hatun, Etiler, Gönüllü, 2003). Sosyal ve ekonomi açısından zayıf aileler çoğunlukla çocuklarının hareket alanını sınırlamakta ve çocukları açısından çok yüksek bir muvaffakiyet beklentisine girmemektedirler (Berber, 1990). Aile tarafından okul giderlerini yeterince karşılayamıyor oluşu çocukta arkadaşlarıyla ilişkisinde sorunlar yaratırken, yeterli kaynağın var olmaması da akademik başarısızlığı arttıran negatif bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır (Şerefli, 2003).

Fakirlik çocuk ve ergenlerin gelişimlerine, psikolojik ve sosyal uyumlarına birçok yönden negatif etki etse de ekonomik anlamda risk altında bulunan çocuk ve ergenlerin pek çoğu bu zorluğu aşmış ve içinde buldukları ekonomik zorluklara karşın hayatları boyunca başarılı olabilmiş, davranış yönünden ve toplumsal açıdan ehemmiyetli yeterlikler sergilemişlerdir (Werner ve Smith, 1982;1992; 2001). Psikolojik açıdan sağlam gençler fakir ortamda bulunmalarına karşın gelişme dönemlerine uyan tavırlar göstererek eğitim açısından başarıyı tadan, özgüvenli, suç içeren her türlü durum ve davranıştan uzak duran, akranları ve içinde var oldukları ortamla ilişkilerini en güzel şekilde geliştiren kişiler şeklinde hayata atılırlar (Taylor, 1994'den Akt: Gizir, 2004).

### **2.1.3.2 Risk Grubu Olarak Sadece Anne veya Baba ile Yaşamını Sürdürme ve Psikolojik Sağlık**

Hukuki olarak ayrılma; bireyi kem psikolojik hem sosyolojik hem de hukuki açıdan etkileyen bir süreçtir. Her bireyin bu süreci yaşama ve kabullenme seyri farklıdır ve bu durum bilhassa çocuklar üzerinde negatif etkilere neden olabilmektedir. Şayet bir evlilik sonlanma noktasına gelmişse, bu evlilik birliğini sonlandırırken eşlerin en hassas olması lazım gelen husus, çocukların bu ayrılık olayından mümkün olan en düşük seviyede hasarla çıkmasını sağlamaktır (Asiltürk, 2004). Hukuki açıdan boşanmak, evlenirken imzalanan akdin sonlandırılmasıdır. Fakat psikolojik açıdan ailenin parçalanmasına veya tamamen dağılmasına neden olan ve tüm aile fertlerini derinden etkileyen kompleks bir durumdur. Bireyin kişiliğinin geliştiği yaşamın ilk senelerinde, çocuk için en çok önem arz eden şey, annesi ve babasıyla birlikte bir yuvada sevgi ve güven içerisinde yetişmesidir (Yörükoğlu, 1978). Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde boşanan anne babaların çocuklarının ruhsal uyum problemi yaşama sıklığının fazla olduğunu söylemek mümkündür. Sıklıkla görülen ruhsal uyum problemleri arasında ders başarısının düşmesi, türlü davranışsal bozukluklar ve ruhsal çöküntü yer almaktadır (Yörükoğlu, 2000).

Şehirleşme hızının artması, göç etme ve sanayileşmenin bir sonucu olarak ortaya çıkan yeni yaşantı şekilleri, aile birliğinin bozulmasına ve dağılma sürecine girmiş ailenin toparlanmanın aksine bağlarının giderek zayıflamasına neden olmuştur. Bunun bir sonucu olarak ailenin bölünmesi, dağılması, tek anne ya da tek baba ile yaşamının giderek artması, boşanma oranlarında artış yaşanması, evlilik akdi olmaksızın birlikte yaşama olaylarının çoğalması, suç yüzdelerinde artış, madde kullanımı, şiddet olaylarının artması, kimlik karmaşası, tatminsizlik gibi insanlığı ve toplumu tehdit eden problemler ortaya çıkmıştır (Demirkan, 2006).

Aile birliğinin bozulması ile ergenlik dönemindeki intihar vakaları arasında kuvvetli bir ilişkiye rastlanmıştır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, içindeki buldukları durum ne kadar üzücü ve stres verici de olsa içine çekilmiyor aksine boşanma durumunu bir fırsat olarak algılayarak gelişmelerine katkı sağlayacağı yönünde bir tutumla yaklaşıyorlar (Robson, 1991'den Akt: Gürkan, 2005). Boşanma olayı genel olarak stresli bir olay olmasına rağmen, toplum ve aile tarafından destek verilmesi stresi azaltıp, pozitif sonuçlar ortaya çıkmasına yardımcı olabilir. Anne babanın çocukla olan etkileşimi onun uyumu için en önemli ve olmazsa olmaz ön koşuldur. Bu nedenle her ne olursa olsun en zorlu koşullarda bile ana babalık becerilerinin yüksek olması evladın uyumu açısından yeterli gelmektedir (Pettersen ve Ray, 1996'den Akt: Gürkan, 2014).

## **2.1.4. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalarda esas soru şöyledir: “Niçin birtakım kişiler baskı gördüklerinde yıkıma uğrarken diğerleri şiddetli rahatsızlık, eş veya ebeveyn kaybı, fakirlik ve hatta yangın, deprem, sel, harp ve benzeri ciddi afetlerle karşılaştıklarında zarara uğramamış gözükmektedir?”. Boylamsal yönden incelendiğindeyse gelişimle alakalı sual, nasıl olup da birtakım çocukların ve ergenlerin zorluklarla başa çıkarak kendine itina eden, yeterlilik sahibi ve özgüvenli bireylere dönüşmeleridir (Werner, 2000).

### **2.1.4.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt Dışında Gerçekleştirilen Araştırmalar**

Psikolojik sağlamlık konusuyla alakalı oldukça detaylı boylamsal çalışmayı Werner ve Smith (1982, 1992) gerçekleştirmiştir. Çalışmada ele alınan grup Hawaii'nin Kauai adasında

1955 yılında doğan 698 çocuktan oluşmaktadır ve bahsi geçen çocuklar ortalama 40 sene boyunca gözlenerek yoğun tehdit çevrelerinde yaşamlarını sürdürmelerinin bahsi geçen çocuklara etkisi araştırılmıştır. Çocukların ailelerinin büyük kısmı, Japon, Portekiz, Filipin ve Havaii vasfi olmayan, çiftlikte çalışarak yaşamlarını sürdüren işçilerdir. Sözü geçen işçilerin farklı kültürlerden gelmelerine bağlı olarak çocuk büyütme şekilleri de farklılık göstermiştir. Çocukların %54 ü fakir ebeveynlere sahip ve ortalama üçte birinin ebeveynleri arasında şiddet, alkol kullanımı, ayrılık, mühim rahatsızlıklar ve ruh hastalığı gibi negatif haller mevcut olduğundan yüksek risk grubu şeklinde ele alınmıştır. Çocuklar 30 küsur yaşında olana dek mevcut çalışma devam ettirilmiştir. Ele alınan çocukların hemen hemen yarısı fakir bir ailede yetişmiş, altıda birine zihinsel özürlü teşhisi getirilmiş, üçte ikisinde hayatlarının ilk on senesinde ağır düzeyde öğrenmede güçlük gözlenmiştir. Bunun yanında çalışmacılar, bu çocukların hemen hemen 1/3 ünün hayli normal gençler haline geldiklerini belirlemiştir. Bahsi geçen gençler “sağlam” gençler olarak nitelendirilmiştir. Çalışmacılar bahsi geçen gençlerin ayırt edici özelliklerini tespit etmek amacıyla bu gençlerin kişilik detaylarını, ailesel durumlarını ve çevre ile ilgili etmenleri ele almışlardır. Sonuç olarak ele alınan gençleri akranları ile kıyaslamak gerekirse onlara oranla daha özgür, otonom, duygudaş, yetenekli ve mütecessis oldukları, akranları ile daha güzel bağları olduğu ve daha güzel problemleri çözüme ulaştırma yetileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Werner ve Smith, 1982; 1992).

Werner ve Smith (1992) ‘in gerçekleştirdiği diğer bir boylamsal araştırmada, ebeveynlerin ruhi durumlarının kötü, alkol kullanan, istismar veya suç olgularının var olduğu ailelerde olduğu ailelerde ya da fakirlik ve harp gibi olumsuz durumların var olduğu toplumlarda yetişen gençlerin hemen hemen yarı veya yarıdan fazlasının bu güçlüklerle başa çıkabildiği, hayatlarındaki mevcut tehlikeleri “sağlamlık” durumuna dönüştürebildiklerini kanıtlamıştır. Sağlamlık kelimesi tehlikeyle, güçlüklerle karşı karşıya kalındığında iyi bir uyum ve gelişim süreci sürdürmeye yardım eden özellikleri anlatmak için kullanılmaktadır.

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili kesitsel araştırmaların uygulanması, boylamsal araştırmalara göre daha kolay ve daha çeşitlidir. Bu araştırmalardan biri Mullins (1987)’in yaptığı çalışmadır. Engelli çocuğu olan ebeveynlerin karşı karşıya kaldıkları güçlükleri ve bu güçlükler karşısında gösterdikleri tepkileri belirlemek amacıyla engelli çocuğu olan ebeveynler tarafından kaleme alınan kitapları inceleyen Mullins (1987), bu ebeveynlerin çocuklarının engel durumunu kabullenmiş, engelin türü ve düzeyi ne olursa olsun yaşamlarının daha da zenginleştiğini ve anlam kazandığını belirten, psikolojik olarak dayanıklı anne-babalar olduklarını ifade etmiştir.

Alfred ve Smith (1989) üniversitede öğrenim gören 84 psikoloji bölümü öğrencisi ile çalışma yapmış, onların stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında bu durumu bilişsel olarak nasıl algılayıp değerlendirdikleri ile ilgili süreci ele almışlardır. Çalışmalarında psikolojik sağlam olarak nitelendirilebilecek öğrencilerin riskli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında bu durumu olumlu değerlendirdiklerini ve psikolojik sağlamlık ile stres arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir (Akt; Terzi, 2005).

Sheppard ve Kashani (1991) 14-16 yaşlarında 75'er erkek ve kız toplamda 150 bireyin incelendiği bir çalışma yürüterek, psikolojik sağlamlığın bağlanma ve meydan okuma öğeleri ile kaygı durumunun fiziksel ve psikolojik öğeleri arasındaki bağı araştırmışlardır. Çalışmanın sonucunda, stres düzeyi düşük olan erkeklerin bağlanma ve denetim seviyesiyle ilgili daha zayıf fiziksel ve ruhsal emare ortaya koydukları; stres düzeyi fazla olan erkeklerin bağlanma ve denetim seviyesi aşağıda olduğundan daha çok sorun yaşandığını ortaya koymuştur.

Bir başka çalışma incelendiğinde 14-17 yaş arası anne babanın ayrılması sonucu tek ebeveyn ile yaşayan, okul başarısı düşük olan, sahip olduğu işten ayrılmak durumunda kalan 144 çocuk ele alınmış, bu çalışmada ölçme aracı olarak akran ve öğretmen derecelendirme ölçeği ve okuldaki notları baz alınmıştır. Çalışmanın sonucunda zeka, içsel denetim odağı, sosyal kabiliyetler, egonun gelişim süreci ve pozitif hayat yaşantıları ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkiye rastlanmıştır (Luthar, 1991).

Jessor, Van Den Bos, Vanderryn, Costa ve Turbin (1995) yürüttükleri çalışmada, kişinin arkadaş çevresinin örnek davranış sergileyen uyumlu gençlerden oluşması, etrafındaki yetişkin bireylerle pozitif ilişki kurması ve ebeveynlerin çocuğa söz geçirerek çocuğu kontrol edebilmesi gibi koruyucu etmenlerin sorunlu davranışın ortaya çıkma sıklığını azalttığı ortaya çıkmıştır.

Cappella ve Weinstein (2001) okuma yeterliği zayıf olarak lise öğrenimine başlayan ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada bu çocukların okulda başarısız olma ve okulu terk etmeye karşı daha meyilli olduklarını ortaya koymuşlardır. Liseye kadarki eğitim dönemlerinde akademik başarısı düşük olan çocukların, lisede de başarısızlığa karşı daha meyilli oldukları ortaya çıkmıştır. Okuma yeterliği zayıf olarak lise öğrenimine başlayan ergenlerin %85'i hiçbir şekilde gelişim ve değişim göstermeyerek aynı kalmaktadır. Yalnızca %15'i okuma yeterliğini orta ya da üst seviyeye çıkararak gelişme göstermektedir. Ancak daha az başarısızlıkla lise öğrenimine başlayanlar okuma seviyelerini orta ya da üst seviyeye yükseltebilmektedir. Öğrencilerdeki akademik sağlamlığı yordayan koruyucu etmenler;

tecrübelerden, nüfusla ilgili etmenlerden, psikolojiyi etkileyen alanlardan ve okulun etrafındaki çevreden kaynaklanmaktadır. Cinsiyetin kız olması, içsel kontrolün etkin olması ve lise eğitiminde akademik bir eğitim almış olmak; lise düzeyindeki akademik sağlık düzeyini yordamaktadır.

Cumberland-Li, Einsberg ve Reiser (2004), çocuklardaki sağlık seviyelerini, hislerini kontrol edebilmelerini çalışmışlardır. Araştırmanın örnekleme ortalama 6 yaşlarında olan,40 erkek ve 42 kız çocuktan oluşmuştur. Araştırma sonucunda kızlar erkeklere göre hislerini daha yüksek oranda kontrol edebilme kabiliyetine sahiptir.

Cohan, Sills ve Stein (2006), üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, kişilik özellikleri, başa çıkma tarzları ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Psikolojik dayanıklılık, kişilik boyutlarından vicdanlılık ve dışa dönüklük ile olumlu yönde, nevrozizm ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Başa çıkma tarzlarının psikolojik dayanıklılığı, kişilik boyutlarından daha önemli düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır. Görev yönelimli başa çıkma psikolojik dayanıklılık ile olumlu yönde ilişkili olarak ifade edilirken, duygu yönelimli başa çıkma olumsuz yönde ilişkili olarak bulunmuştur.

Ssenyonga (2013), mülteci kampında kalan insanların psikolojik dayanıklılık, travma sonrası gelişim ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yaş ortalaması otuz beş olan 426 mülteciyle gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası gelişimin koruyucu faktörler olduğu ortaya çıkmıştır.

Haddadi ve Besharat (2010), çalışmalarında depresyon, kaygı, ruh sağlığı, psikolojik sıkıntılarla mücadele etmenin psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi üzerine çalışmışlardır. Araştırma 97 erkek, 114 kadın üzerinde gerçekleştirilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili, psikolojik sıkıntılarla negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlık, savunma, benlik saygısı, kişisel yetkinliğin psikolojik dayanıklılığı farklı düzeylerde olumlu etkilediği açıklanmıştır. Ayrıca tolerans, kontrol ve tinselliğin psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkilediği belirtilmiştir.

Hasanirad ve Sourı (2011), psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma İran Üniversitesi'ne devam eden 213 erkek ve 191 kadın Tıp Fakültesi öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik iyi oluş ve iyimserliğin psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi küçük bir aracı rol üstlendiğini ifade etmişlerdir.

#### 2.1.4.2. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Türkiye’de Gerçekleştirilen Araştırmalar

Ülkemizde gerçekteştirilmiş psikolojik sağlamlık ile alakalı araştırma sayıca hayli azdır. Mevcut çalışmalarla ilgili bilgi ve ulaşılan sonuçlar şöyle derlenmiştir:

Gizir (2004) ilköğretim sekizinci sınıf öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada öğrencilerin akademik sağlamlıklarının gelişmesine fayda sağlayan koruyucu kişilik özellikleri ile çevresel etmenleri incelemiştir. Araştırma örneklemini başkent Ankara’da sosyo-ekonomik düzeyi aşağıda olan gecekondu yerleşimlerinde ilköğretim 8.sınıfta okuyan 872 (439 kız, 433 erkek) öğrenciden oluşmuştur. Akademik başarının belirlenmesinde ölçüt olarak öğrencilerin altıncı, yedinci ve sekizinci sınıftaki genel not ortalamaları ele alınmıştır. Gizir’ in araştırmasının fakir bir ortamda büyüyen öğrencilerin sağlamlıklarını arttırabilmek ve onları psikososyal açıdan geliştirmek için öğrencilerin çevresindeki halihazırdaki kaynak ve referansların çeşitlendirilerek, öğrencilerin bahsi geçen kaynak ve referanslara ulaşabilmesini kolaylaştırarak, bir yandan da kişisel ve çevresel koruyucu etmenleri işe koşarak fakirliğin ergenlere olan kötü etkisini azaltmayı amaçladığı söylenebilir.

Özcan’ın (2005) yaptığı çalışmada lise öğrenimine devam eden ergenler üzerinde ailelerinin birlikte mi ayrı mı olduğuna göre ve cinsiyetlerine göre sahip oldukları psikolojik sağlamlık özellikleri ve koruyucu etmenler ele alınmıştır. Bu bağlamda ebeveynlerinin birlikte mi ayrı mı olduğu ile öğrencilerin cinsiyetlerinin farklılaşmasına göre öğrencilerin sahip olduğu sağlamlık karakteristiklerini ve koruyucu etmenleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Ankara ili Mamak ilçesindeki liselerden 70’i anne-babası ayrı, 82’si anne-babası birlikte olan olmak üzere, toplam 152 ergenden meydana gelmiştir (Anne babası ayrı olan çocuklar okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinin verdiği bilgiler ışığında belirlenmiştir.). Bu öğrencilerin 76’sı kız, 76’sı ise erkektir. Öğrencilerin sahip oldukları psikolojik sağlamlık özellikleri ve koruyucu etmenler California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği ile belirlenmiştir. Çalışmada, ebeveynleri birlikte yaşayan ergenlerin sağlamlık karakteristikleri ve koruyucu etmenleri ebeveynleri ayrı olanlara oranla daha yüksek çıkmıştır. Cinsiyet bazındaysa kızlardaki empati becerileri erkeklere oranla yüksek seviyede çıkmıştır.

Terzi (2005), öznel iyi olmayla ilgili psikolojik sağlamlık modeli araştırması örneklemini Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nin 395 üniversite öğrencisinden oluşturmuştur. Psikolojik sağlamlığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma becerisiyle iyilik hali konusunda etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Eminağaoğlu (2006), farklı bir çalışmaya imza atarak lise ve üniversite öğrencilerini değil sokak çocuklarını ele alarak onların sağlığıyla ilgili araştırma gerçekleştirmiştir. Mevcut çalışmada sokak çocuklarındaki sağlık karakteristiklerinin çalışan çocuklardakinden ne derece farklılık gösterdiğini belirlemeye yönelik olarak araştırma yapılmıştır. Çalışmadaki araştırma grubu İzmir'de yaşayan 12-16 yaş arası 27 sokak çocuğundan oluşurken kontrol grubu ise sokak deneyimi olmayan 12-16 yaş arası 27 çalışan çocuktan oluşmaktadır. Mevcut çalışmada sokak çocuklarının dayanıklı olma durumlarının tespit edilmesi hedeflenerek sokak çocuklarının sokak hayatının olumsuz yönlerine karşı hangi kuvvetli yönlerini devreye soktuklarının veya işe koştuklarının anlaşılmasına yönelik çaba gösterilmiştir. Çalışmanın sonucunda; sokak çocuklarını çalışan çocuklardan ayıran sağlık karakteristikleri şu şekilde belirlenmiştir: Sokak çocuklarının, çalışan çocuklara oranla iş birliği kurma ve duygusal olarak yakınlık oluşturmaya daha meyilli oldukları gözlenmiştir. Sokak çocuklarının çalışan çocuklardan farklılık gösteren eksiklikleri veya eksi özellikleriyse; depresif duygularının fazla oluşu, etkin düzenli tavır eksiklikleri ve daha fazla bilişsel katılık özelliklerine sahip olmalarıdır (Eminağaoğlu,2006).

Gürkan (2006) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencileri arasından seçilen deneklere “yılmazlık eğitimi grup danışma programı” uygulanarak bunun öğrenciler üzerindeki yılmazlık seviyelerine olan etkileri araştırılmıştır. Mevcut araştırma Ankara ve Gazi Üniversitelerinden yılmazlık seviyesi aşağılarda olan gençlerin içinden yanlı olmadan seçilen 36 gençle yapılmıştır. Araştırmada “yılmazlık eğitimi grup danışma programı” uygulanmış grubun ve uygulanmamış grubun “Yılmazlık Ölçeği” (YÖ) öntest ve sontest puanları arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. “Yılmazlık Eğitimi Grup Danışma Programı”nın gençlerin yılmazlık karakteristiklerini arttırdığı ve bu etkileşimin uzun soluklu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmada, yılmazlık seviyeleri aşağıda olan bireylere yılmazlık seviyelerini arttırmak için bilgi, maharet ve farkında olma becerisi kazandırmak amacı ile psikodrama ile bütün hale getirilmiş bilişsel davranışçı yaklaşım ve varoluşçu yaklaşım odaklı, bilgi vermeye dayalı, yarı yapılandırılmış psikodrama ısınma oyunları ile etkileşimi arttırmayı amaçlayan yılmazlık eğitimi grup danışma programı geliştirilmiş ve etkisi deneysel açıdan test edilmiştir.

Kararımak (2007), 1999 Marmara depremini yaşamış olan 363 (224 erkek, 138 kadın) yetişkin depremzede bireyde psikolojik dayanıklılığa etki eden olumlu duygusal ve bilişsel faktörler (benlik saygısı, umut, iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygular) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, yaşam doyumu ve olumlu duygular,

psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olup, benlik saygısı, umut, iyimserlik değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. İyimserliğin, psikolojik dayanıklılık üzerinde yaşam doyumu aracılı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Kaya (2007), yatılı ilköğretim bölge okuluna devam eden ikinci kademe öğrencilerindeki benlik saygısı, umut duygusu ve dışsal faktörlerin psikolojik dayanıklılığı yordamadaki rolünü ele aldığı çalışmasında, Araştırma bulgularına göre ev içi ilgi, yüksek beklentiler ve etkinliklere katılım, çevresel ilgi ve yüksek katılım, okul içi ve çevresel etkinliklere katılım, arkadaş ilişkilerinde ilgi ve yüksek beklentiler gibi dışsal faktörler ile umut faktörünün psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir düzeyde yordadığı görülmüştür. Cinsiyet bazında yapılan karşılaştırma sonucunda, yordayıcı değişkenlerin kız öğrencilerin dayanıklılık puanlarındaki değişimi %69 ile erkek öğrencilerde ise %70 düzeyinde açıkladığı sonucuna ulaşmıştır.

Oktan (2008) yaptığı çalışmada, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyete, Öğrenci Seçme Sınavı'na kaçınıcı kez girdiklerine, sorun çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılıkları ile başa çıkma becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyete, Öğrenci Seçme Sınavı'na kaçınıcı kez girdiklerine, sorun çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Kızların psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları, erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Kararımak ve Siviş (2010), üniversite öğrencilerinde maddi kaynakların psikolojik dayanıklılık ve olumlu kişilik özellikleri üzerindeki rolünü araştırmışlardır. Yeterli maddi kaynağa sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanları, benlik saygısı puanları ve olumlu duyguları gösteren puanları, yeterli maddi kaynağa sahip olmayan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Kararımak ve Çetinkaya (2011), çalışmalarında benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik dayanıklılık üzerine etkisini araştırmışlardır. Bulgulara göre, bilişsel boyutta içsel denetim odağı ve benlik saygısı yüksek, duygusal boyutta ise olumlu duyguları daha fazla yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler oldukları belirtilmiştir.

Coşkun, Garipoğlu ve Tosun (2014), 325 üniversite öğrencisinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile sorun çözme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemişler ve psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin etkili sorun çözme becerileri geliştirdiğini ortaya koymuşlardır.

Deniz ve Özer (2014), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, duygusal zekâ kişilik özelliği yönünden incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanları ile duygusal zekânın alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Gürkan (2014), üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile iyilik hali düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiş ve öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile iyilik halleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Ayrıca üniversite sınıf ve bölüm değişkenlerine göre, psikolojik dayanıklılık ve iyilik puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Turan (2014) yaptığı çalışmada, ergenlerin çocukluk örselenme yaşantılarını ve yılmazlık düzeylerini, algılanan sosyal destek düzeyleri açısından incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; fiziksel, cinsel ve duygusal ihmal alt ölçeklerinde erkek öğrencilerin puan ortalamalarının kız öğrencilerin puan ortalamalarından; arkadaş grubundaki koruyucu ilişkiler, empati, amaçlar ve özlemler alt ölçeklerinde ise kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Arkadaş, aile ve öğretmen sosyal destek alt boyutları, fiziksel, cinsel ve duygusal ihmal alt boyutları ile negatif yönlü ilişkili olduğu; yılmazlık ölçeği alt boyutları ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu değişkenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ve yılmazlığın önemli yordayıcıları olduğu ortaya konmuştur.

Yakıcı ve Traş (2018) beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık isimli çalışmada; üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin, psikolojik sağlık alt grupları olan yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendini algılama, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Çalışmanın sonuçları psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ve yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmaların nihayetinde ulaşılan nokta, ilgili bireylerin risk etmenlerini ortadan kaldırmak veya olası etmenlerin etkilerini azaltmak yönünde

çalışmaların, kişilerin gelişim süreçleri içinde psikolojik sağlamlık niteliklerini artırmaya ve var olanların farkında olmaya yarayacak etkin çalışmaların içsel ve dışsal koruyucu etmenlerin etkilerini artıran ve farkında olunmasını sağlayan çalışmaların öneminin bir kere daha ortaya konulmuş olmasıdır (Ancil, McCubbin, O'Brien, Pecora, 2007). Gerçekleştirilen çalışmalar psikolojik sağlam kişiler ile sağlam olmayan kişilerin arasındaki farkları ortaya koymuştur.

## 2.2.DEĞER

Değer kavramı yüzyıllardır hakkında tartışılan bir konu olmuş, felsefik tartışmalara konu edilmiş, bireylerin hayata bakış açılarıyla, hayatla, ahlâk değerleri ve inanışlarla ilişkilendirilmiş, çok farklı biçimlerde tasvir edilmiş, ancak üstünde ağız birliği yapılmış bir tanımlaması yapılamamıştır (Akbaba-Altun, 2003). Çünkü elle tutulup gözle görülemeyen bir kavram olan değer kullananların da zihninde açığa kavuşmamış olduğundan sıklıkla farklı şeyleri ifade etmek için kullanılmış dolayısı ile de aynı kavram kullanılarak fark etmeden birçok farklı şey anlatılmaya çalışılmıştır (Kuçuradi, 2010). Değer kişinin düşüncelerinde, tutumlarında, davranışlarında ve yapıtlarında birer ölçüt şeklinde ortaya çıkar ve toplumsal bütünselliğin ayrılmaz bir ögesini oluşturur (Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009; Sarı, 2005).

Latin kökünden gelen değer sözcüğü "kıymetli olma" ve "kuvvetli olma" manalarına gelen "valere" kelimesinden gelmiş, "çoğunlukla kabullenilen, gıpta edilen, önemli görülen, el üstünde tutulan şey" veya "birey açısından ehemmiyet arz eden; birey için varlık gösteren" manalarına gelir (Aydın, 2003; Yıldırım, 2004; Timuçin, 1994.) Değer bir şeyin; kendiyle özdeş türden şeyler arasındaki konumu, genellikle inanç gösterilen, istenen, tavırlar için bir ölçü şeklinde kullanıma geçirilen vakalar veyahut zıt duruma karşılık bireysel veyahut toplumsal seçimlerin durumunu gösteren inançlar şeklinde ifade edilebilir (Oktay, 2007; Aydın 2003; Akbaba-Altun, 2003). Güngör (2000) değeri, bir şeyin arzu edilip istenmesi ve arzu edilmeyip istenmemesi hakkındaki inanç olarak tanımlamıştır. Şişman (2002) değerleri, bir şeyin doğru mu yanlış mı iyi mi kötü mü olduğunu tespit etmemize yardımcı olan ölçütler şeklinde tanımlamıştır. Doğan (1999) değeri; bireyin hayat tarzı ve gündelik alışkanlıklarında etkili olan sosyal davranış kalıpları olarak tanımlamıştır. (Hökelekli, 2006) ise değeri; hangi şeyin iyi, güzel; ne tür davranışın doğru ve kutsal, hangi şeyin, ne tür davranışın da iyi, güzel, doğru, kutsal kabul edilmediğine ilişkin inanış ve kabuller şeklinde açıklamıştır.

Değer insanda mevcut bulunan tutumlara ve davranışa etki eder (Ayrıl, 1992) ve değerlerin insan davranışının belirlenmesi ve yönlendirilmesi hususunda ciddi bir role sahip olduğu göz ardı edilemez (Kulaksızoğlu & Dilmaç, 2000). Ayrıca değerler hayata saygı ve değerlilik katarlar (Dilmaç, 2002).

Değer, bilim dalları arasında da farklı şekillerde tanımlanmıştır. Psikoloji biliminin değer tanımlamasında kişinin davranış örüntülerine yön veren öge şeklinde incelenip tanımı bu şekilde yapılmıştır. Sosyoloji bilimi ise değerlerin toplumları ne şekilde yönlendirdiği tezinden yola çıkarak toplumların değerleri nasıl farklılaştırdığını tanımlamaya çalışmıştır. Felsefe anlayışlarına bakıldığında değeri, bireyin arzu eden, ihtiyaç gösteren şekilde nesneyle ilişkisinde ortaya çıkan şey olarak tanımlamışlardır. Felsefenin uğraş alanı ise kavram olarak değerlerin ne olduğu, değerlerin kaynaklarının nelerden oluştuğu ve değerlerin mutlak olup olmadığı noktasıdır (Sarı, 2005; Ulusoy, 2007b). Değerler, insanların tutum ve davranışlarını etkilemede, tutum ve davranışların belirlenmesinde ve biçimlendirilmesinde önemli rol oynar (Dilmaç, 1999).

Değerler konusuyla alakalı çalışmalarda bulunan Schwartz ve Bilsky (1987) değerlerin özelliklerini şu şekilde sıralamışlardır:

— Değer inançtır. Ama bütünüyle objektif, duyguların bir kenara atıldığı, düşünce niteliği barındırmazlar. Varlığı ancak inanç ve his ile bilinebilen somutluktan uzak ve bireyseldirler ve etkin hale geldiklerinde duygularla iç içe geçerek bir bütün oluştururlar (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı,2000).

— Değerler, kişinin kendine koyduğu hedeflerle ve bu hedeflere ulaşmada kullandığı işe yarar davranış şekilleriyle ilişki içerisindedir (Schwartz,2012).

— Değerler, yalnızca belli bir durumda yapılan fiillerin çok daha üstünde bir yer teşkil eder. Örneğin; itaatlilik değeri, hanede, iş yerinde, mektep ve tanımadığımız ilişkilerin hemen hepsinde geçerli olmaktadır (Kurt,2015).

— Değerler, bireyin bir durum karşısında nasıl hareket etmesi gerektiğini, çevresindeki kişileri ve olayları seçme standardını yöneten bir kavram olarak iş görür (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı,2000).

— Değerler önemiyet derecelerine göre kendi içlerinde sıraya konurlar. Mevcut sıralama değerlerin hangisinin daha öncelikli olduğunu ortaya koyan yapının oluşumuna zemin hazırlar (Akgöz,2016).

— Değer değişikliğe engeli olmayan sistemlerdir. Zamanla değerler arasında bazı etkileşimler yaşanabilir ve içinde bulunulan durumdaki gereksinimlere göre değer öncelikleri değişebilir (Kurt,2015).

### **2.2.1. DEĞERLER SİSTEMİNE BİLİM DALLARININ BAKIŞI**

Değer; felsefenin, sosyolojinin, sosyal psikolojinin, ekonominin, sosyal antropolojinin ve ahlak ile dinin ele aldığı bir konu olagelmıştır (Topçuoğlu, 1999).

#### **2.2.1.1. Psikoloji Perspektifinden Değerler**

Psikoloji bilimi değerin nesnel bir temele dayanmasını konu almaz, bunun yerine kişinin davranışlarına yön veren bir kavram olarak ele alınır. Değer aynı zamanda bir inanç olarak yaşadığımız evrenle ilgili anlayış, hissiyat ve araştırma, gözlem veya öğrenme yoluyla elde edilen gerçeklerin bir birleşimidir. Değer olgusu, inancın çok daha üstünde bulunan zihinsel bir organizasyondur. Değer tek bir inancı değil, bir araya gelmiş birçok inancı ifade etmektedir (Güngör, 1995). Psikolojik açıdan değerler kişilik teşekkülünde motivasyonel öğelerin temelinde yer alır. Psikologlar değerleri, genellikle erken yaşlarda gelişimsel süreçler aracılığı ile kazanılan, bireylerin davranışsal tercihleri olarak tanımlar (Sağnak,2004). Değerler, herhangi bir koşula bağlı kalmadan; istenilen, faydalı olarak nitelendirilen ve beğeni duyulan şeyleri ifade eden ölçütler olarak da açıklanabilir. Bir varlık ele alındığında; varlığın psikoloji, sosyoloji, ahlak veya estetik bilimleri açısından taşıdığı öngörülen yüksek veya faydalı tavır ve davranışlar o varlığın niteliğini belirtmede bir ölçüttür (Şirin 1983).

#### **2.2.1.2.Sosyoloji Perspektifinden Değerler**

Sosyoloji ile ilgilenen bilim insanların üzerinde uzun süre tartıştıkları konular arasında değer de yer almaktadır. Özellikle son yıllarda toplumsal değer sıklıkla araştırma konuları arasına girmiş, başlı başına önem arz eden bir inceleme alanı haline gelmiştir (Özensel, 2004). Sosyoloji açısından ele alındığında değer, şeylerin ve şuur olgularının toplum, statü ve birey penceresinden taşıdıkları ehemmiyeti anlatan niteliklerdir (Hançerlioğlu, 1986).

Değerler, yaşadığımız dünyada toplumumuzun sahip olduğu sosyal ve kültürel öğelerine değer ve mana kazandıran en mühim ölçütler içinde yer almaktadır. Bu fikirden yola çıkarak toplumun içindeki insanların ve bu insanların tavır ve davranış stillerinin boyutu sosyoloji çalışmalarının başladığı noktadır. Ortaya konan sosyolojik yaklaşımlar eğer ki içinde

bulunulan çevrenin temel kültür öğelerini göz ardı ederse o vakit yaşanan sosyal olay ve süreçleri açıklamaktan oldukça uzaklaşacaktır (Özensel, 2003).

Toplumdaki kültürden etkilenen tüm tavır ve davranışlar, o toplumun kültürel değerlerini yansıtmaktadır. Var olan bütün toplumların kültürleri kendine has ve biriciktir; dolayısıyla bütün kültürlerin kendisine has değeri mevcuttur. Değer toplumdaki topluma farklılaşacağı gibi, birtakım değerler belirli toplumların hepsinde kabul edilebilir. Ayrıca her bireyin kendine has değişik değer tayini olması da mümkündür (Aydın, 1994).

### **2.2.1.3.Felsefe Perspektifinden Değerler**

Felsefe biliminin üç esas ve temel konusu varlık, bilgi ve değerdir. Felsefi yaklaşımda değer, ahlakı ve estetiği kapsar. Ahlak, fiili gerçekleştiren kişinin tavırlarını iyi mi kötü mü olduğunu nitelendirirken estetiğin alanının konusu güzel kavramıdır. Felsefi tarihe bakıldığında değerlerin, ilk kez felsefeci Sokrates eliyle incelendiği görülmektedir. Sokrates hayatını sürdürdüğü zamanda Eski Atina felsefeciler ve sofistleri barındırırdı. İlk başta Sokrat da sofistlerden olmasına karşın zaman geçtikçe o gruptan ayrılmıştır. Sofist gruptakiler din temeline dayanan ahlaki değerleri reddetmiştir. Sofist olan Protagoras, “İnsan her şeyin ölçüsüdür” demiş ve değerın kişiden kişiye farklılaştığını, görelı bir kavram olması gerektiğini ifade etmiştir. Fakat Sokrat tüm insanlar aleminin açısından genel geçer olacak tüm evrende kabul göreceğ bir değer olgusunu savunmuştur. Mesela ne iyidir? ne kötüdür? Ne gerçektir, ne gerçek değildir? (Aytaç, 1980).

İdealizm değerleri, evren içinde var olan ve kişilerin arzu ettiğinden de çok olan olgular olarak değerlendirmiştir. Buna göre değerler salttır ve içten gelir; değişmez ve tüm evrende geçerlidir (Yıldırım, 1991’den Akt: Erkılıç ve Himmetoğlu,2015). Realizm ise değerleri gerçeklik olgusu ile değerlendirir. Natüralizm değeri bireyin içinde bulunduğ çevreyle etkileşime girmesi sonunda ortaya çıkan bir olgu olarak açıklamıştır. Bireyin akıl yolu ile dünyayı ve düzeni bulacağını iddia eder. Pragmatizm değerleri, bireyin içinde bulunduğ çevrede olan durumlara yönelik verdiği tepkilerin oluşturduğunu savunur. Varoluşçuluk değerlerin bireyin seçimlerinden geldiğini savunur. Bundan dolayı değer kişiden kişiye ve toplumlardan toplumlara da farklılaşır (Akbaba-Altun, 2003; Sarı, 2005).

Tahmin edildiğ üzere felsefi tarihte “değer” kavramından birçok değişik şeyler anlaşılmıştır. Çünkü elle tutulup gözle görülemeyen bir kavram olan değer kullananların da

zihninde açığa kavuşmamış olduğundan sıklıkla farklı şeyleri ifade etmek için kullanılmış dolayısı ile de aynı kavram kullanılarak fark etmeden birçok farklı şey anlatılmaya çalışılmıştır. Değer kavramı felsefi bakış açısında, değerlendirme sorunu ve değerler sorunu şeklinde ortaya çıkmaktadır. Çünkü “ne iyidir?”, “ne güzeldir?”, “ne faydalıdır?”, “ne doğrudur?”, “doğru olan değer nedir?”, “değerlerden hangisi öğretilmelidir?” ve benzeri sualler yöneltmek, değerlendirme etkinliğini belli açılardan soruna dönüştürmektedir (Germaine, 2001’den Akt: Dilmaç,2007 ).

Bireyin onu var eden en kıymetli yönlerinden biri de değerleri oluşturan ortaya koyan bir canlı olmasıdır. O halde değerler, kültürel dünyada oluşturulabilir ve bireyin maddeden de öte ruhi temelinde dayanırlar (Tozlu, 1992). Bu açıdan ele alındığında değer kavramı felsefe biliminin, özellikle de ahlak boyutunun uğraştığı ana problemi olagelmiş, Platon ve Aristoteles ve benzeri çoğu felsefeci değeri felsefe perspektifinden açıklamaya çalışmıştır (Özlem, 2003). Kant'ın ahlaklı insan yetiştirme amaçlı eğitim anlayışını Alman idealizminin keskin temsilcisi Hegel (1770-1831) devam ettirir ve eğitimi "insanı ahlaklı yapma sanatı şeklinde tanımlar (Tozlu, 1983).

Felsefenin insan bilimine bakış açısına göre bilmek, yapmak etmek, bir tavır ortaya koymak, inanmak ve benzeri özelliklerin yanında bir “değerler evrenine sahip olunması” da insanın varlık koşullarından birisidir. Değerlerle ilgili felsefede değişik biçimde açıklansa da felsefi tarihte, mevcut konuda temel iki hususta durulmaktadır. Bahsi geçen hususlardan biri değerlerin “rölatif” olduğunu iddia etmektedir. Dini inanışlar ve ahlaki doğru kalıpları bir tolumdan diğerine ve bir çağdan ötekine göre farklılık göstermektedir. Böylece değerler nasıl rölatif oluyor ortaya konmaktadır. İkinci husus değerlerin mutlak olduğunu ifade etmektedir. Her çeşit değer, mutlak olarak doğru ve yanlıştır. Fiiller, bireylerin inançlarından veya meyillerinden ayrı olarak doğrudur veya doğru değildir (Toku, 2003).

### **2.2.2.Din ve Değerler**

Aydınlanma fikrinin ortaya çıkmasıyla klasik dönemin aksine dinin etki alanı sınırlandırılmış ve ayrılmıştır. Bu gelişmelerin yaşandığı dönem Avrupa’da beliren laiklik kavramı ile yakından ilgilidir. Klasik devirden ayırt edilen önemli değişiklik kişilerin evren dizaynında “Tanrı” ile ilişkilerinin giderek zayıflamasıdır.

Aydınlanmanın devamında fizikötesi alan tarafından ortaya konan metafizik unsurlar eleştirilmiş ve bu alanın hâkimi insanlar olmuştur. Aynı dönem içinde eskiden beri süregelen eğitim kurumları yanında laik olan kurumlar da yavaş yavaş yerini almıştır. Siyasal açıda meydana gelen gelişmelere bakıldığında ise “vatandaşlık” kavramı ortaya çıkmıştır (Doğan,1994). Dini temel alan görüşten dünya hayatını temel alan görüşe geçiş döneminin eğitim sistemi de dönemin karmaşıklığını üzerinde taşır. Bilhassa Osmanlı Devleti’nde eğitimin modernleşmesi kapsamında yeni açılan okullardan beklenen, dindarlık vasfı yüksek bireylerin yetiştirilmesidir. Laik eğitim kurumlarında verilen eğitim bizzat devlet tarafından kontrol edilerek bu eğitime de ahlaki kıstaslar katılmaya çaba harcanmıştır. Mizacın eğitilmesinde ve ahlakın ölçütlerinde “din” ehemmiyet arz eden bir kıstastır ( Kılınç,2011).

Değerler, bir inanç olarak ele alındığında evrenin belli bir bölümüyle alakalı algı, duygu ve bilgilerimizin bir araya gelmesini ifade eder (Güngör, 1998). Eğitim, bilhassa da dinin ve değerlerin eğitime dahil olması, bir memlekette dinin insanlar üzerindeki etkisinin anlanmasına katkı sağlayan düzlemlerden biridir. Tartışmasız dini eğitimde ana hedeflerden birisi ruhsal olarak sağlıklı, kişilik bütünlüğü yerinde insanlar yetiştirmektir. Başka bir deyişle, din eğitimi, karakter eğitimi de içine alarak kişilik bütünlüğünün tamamlanmasını hedefler (Ekşi, 2006).

Değerler ve inançların, yaşamı algılayıp yorumlama bakımından davranışları şekillenme konusunda rehberlik etme görevi bulunmaktadır. Din ile ilgili olan değer sistemleri, davranış değiştirme sürecinde belirleyici unsurdur. Bu sayede bireyler, yaşam ve olaylara yönelik perspektif sahibi olurlar. Var olan dinlerin içinde, yaratılma, yaşamın gayesi, manası, kişilerin uyması gereken ahlak değerleri, ölüm ve ölümden sonraki hayat ve benzeri hususlarda bazı farklılaşmalar olmasına karşın, temel konularda birbirine benzerdir. Her din yaşamın manasını sorgulama konularında kendi değer ve inançlarına göre insanların nasıl yaşamaları gerektiği ile ilgili yol gösterici bir açıklamada bulunmaktadır (Akıncı, 2005).

### **2.2.3. Değerlerin Sınıflandırılması**

Değer kelimesinin hangi anlama geldiği ile ilgili görüş ayrılıkları değerlerin farklı farklı sınıflandırılmasına neden olmuştur. Aşağıda bu sınıflandırmalardan birkaçına yer verilmiştir.

### 2.2.3.1 Spranger Değer Sınıflaması

Spranger (1928) değeri altı ana grupta toplamıştır. Bu grupları: estetik, teorik (bilimsel), ekonomik, siyasi, sosyal ve dini olarak ifade etmiştir.

Spranger bireyleri de yaptığı sınıflandırmadan yola çıkarak altı grupta değerlendirmiştir. Alport ve arkadaşları bu grupları ilerki senelerde bir ölçeğe dönüştürmüştür (Güngör, 2000; Akbaş, 2004).

**Tablo 2**

#### **Spranger'e Göre Değerlerin Sınıflandırılması**

<b>Bilimsel Değer</b>	Reel olana, bilime, kıyaslamaya ve eleştiriye önemiyet verme ile ilgilidir. Bilimsel değerlere sahip birey ampirik, sorgulayıcı, rasyonalist ve entelektüeldir. Bilimsel bakış açısına sahip birey, gerçeğe ulaşmaya, gözlemeye ve sonuca ulaştırmaya ile ilgilenir. Yaşamdaki en büyük gayesi, sahip olduğu bilgiyi bir sisteme oturtmak ve bu sayede bilgiyi yönetebilmektir.
<b>Ekonomik Değer</b>	Finansal hedefleri ve bu hedeflere ulaşmada kullanılan araçları kapsar. Faydalı ve pratik olan değerlerdir. Finansal değerlere yaşamda önemiyet verilmesi gerektiğini belirtir. Ekonomik birey, faydalı olan şeylere aşırı düzeyde alaka gösterir. Zengin olma arzusu içindedir. Kuramdan çok pratikliğe, görünüşten çok kullanışlı olmaya önemiyet vermektedir.
<b>Estetik Değer</b>	Tecrübeleri, seçimleri, kabullenişleri içine alır. Bakışım, uygunluk, şekle önemiyet vermektedir. Kişi yaşamı karşılaşılan durumların bir çeşitliliği olarak algılar. Sanatı toplum açısından olmazsa olmaz bir unsur olarak görür. Estetik değere sahip birey, biçim, nizam ve uyuma yönelik ilgisi vardır. Estetik onun için önemlidir. Yaptığı tüm işlerde bu kriterleri baz alır.

<b>Sosyal Değer</b>	Sosyal ile kişisel münasebetler, bu münasebetlerdeki yönelmeleri içine alır. Diğerkamlık, yardımlaşma ve sağ duyulu olma temeldir. En yüksek değer bireye olan sevgidir. Bu birey sevgisini çevresine sunar. Kibar ve şakacıdır. Bencil değildir. Sosyal kişi için en önemli şey diğer kişilerle olan ilişkisidir. Diğer insanların işleri ile ilgilenerek yardım eder. Sıcakkanlı ve iyiliksever görünür.
<b>Politik Değer</b>	Kuvvet, olgunluk, önderlik gibi değerleri içine alır. Bireysel güç, kitleleri etkileme, şan, şöhret her şeyin üzerindedir. Politik değer esasında güçle doğrudan ilgilidir. Politik kişi kuvvete oldukça ehemmiyet verir. Politik işler ya da benzeri etkinliklerde her zaman kuvvetli olmayı ve kitleleri yönetmeyi arzular. Çevresindeki insanları yönetip yönlendirmeyi çok sever.
<b>Dini Değer</b>	Dünya, hayat, yaratılış gibi konulardaki sahip olduğu inançları kapsayan değerler toplamını içine alır. Dünyayı bütüncü ele alarak kendi de dünyanın bütün oluşuna bağlanır. Sahip olduğu din uğruna dünya ile ilgili hazlarından feragat eder. Dini değere sahip birey, dünyada iyi bir yaşam düzeni sağlamayı amaçlar. Bunun da ancak kendi inancı sayesinde olabileceğine inanır.

Kaynak: (Yazıcı,2006).

### 2.2.3.2 Rokeach Değer Sınıflaması

Rokeach (1973) değerleri amaç değeri ve araç değeri şeklinde iki sınıfa ayırmıştır. Araç değerleri amaç değerleriyle ilgilidir, bununla alakalı tavırlar amaç değerlerine ulaşmak amacıyla ortaya konur. Amaç değerleri hayatın ana gayelerini, araç değerleriyse bu gayelere ulaşmak için işe koşulabilecek değerler bütününe içine alır.

Rokeach yaptığı sınıflandırmada her değer grubunu on sekiz değere ayırmıştır (Yazıcı, 2006).

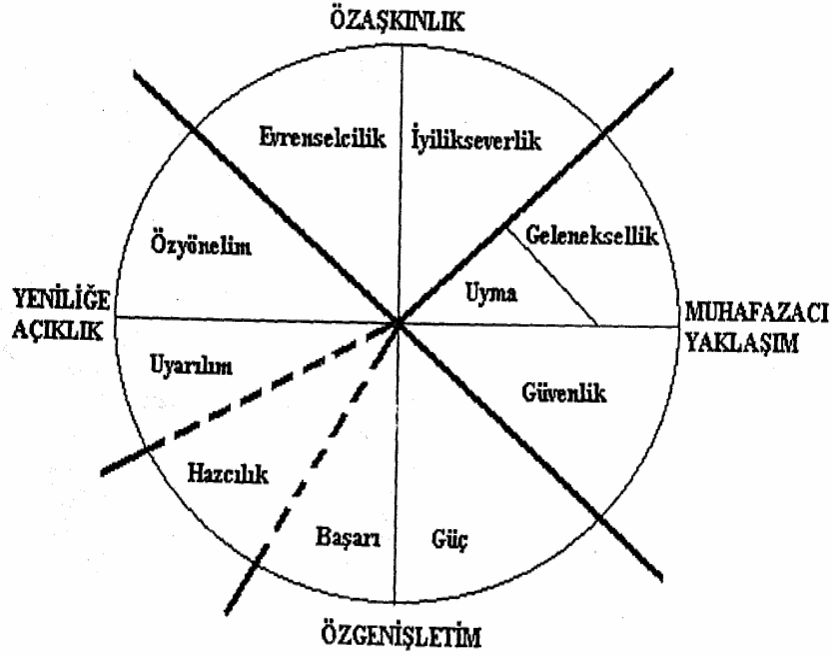
**Tablo 3****Rokeach'a Göre Değerlerin Sınıflandırılması**

Amaç Değerler		Araç Değerler	
İç huzur	Aile güvenliği	Bağımsız olma	Kibar olma
Özsaygı	Barış içinde bir dünya	Bağışlayıcı olma	Kendine hâkim olma
Mutlu olma	Başarılı olma	Cesaret	Mantıklı olma
Gerçek dostluk	Bilge olma	Dürüst olma	Neşeli olma
Özgür olma	Dini açıdan olgun olma	Entelektüel olma	Sevecen olma
Rahat bir yaşam	Eşit olma	Geniş görüşlü olma	Sorumluluk
Sosyal kabul	Gerçek dostluk	Hırslı olma	Temiz olma
Ulusal güvenlik	Güzellikler dünyası	İtaatkâr olma	Yardımsever olma
Zevk	Heyecan verici bir yaşam	Otokontrol	Yaratıcı olma

Kaynak: (Brand,1999).

**2.2.3.3. Schwartz Değer Sınıflaması**

Değerlerin türleri iki temel boyam üstünde toplanmıştır. Bu boyamlardan ilki yatay boylamdır. Bu boylamda güvenlik, uyma ve geleneksellik, muhafazacı yaklaşım şeklinde, özyönelim ve uyarılımsa yeniliğe açıklık şeklinde isimlendirilmiştir. Diğer boylamsa dikey boylamdır. Bahsi geçen boyuttaysa evrensellik ve iyilikseverlik, özaşkınlık; güç ve başarı ise özgenişletim şeklinde isimlendirilmiştir (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000).



Şekil 1: Schwartz Değer Kavramındaki Değer Tipleri ve Temel Değer Grupları Arasındaki İlişki Modeli (Schwartz, 1992)

Tablo 4

#### Schwartz'a Göre Değerlerin Sınıflandırılması

Değerler	Açıklama	Kaynaklar
<b>Güç:</b> Sosyal statü, kişiler ve kaynaklar üzerindeki denetleme yetisi	Toplumsal gücü elinde barındırmak, otoriter olmak, varlıklı olma, Toplum içindeki görüntüsünü koruyabilme (Bireylerce benimsenme)	Etkileşim Grup
<b>Başarı:</b> Sosyal standardı esas gören bireysel başarılı olma eğilimi	Başarılı olma, Olgun olma, Hırs sahibi bir kişiliğe sahip olma, Çevresindekilere söz geçirebilmek (Zeki olma)	Etkileşim Grup

<b>Hazırlık:</b> Kişisel zevklere, hazlara eğilim	Zevk, Hoşlanma, Yaşamdan tat alma	Organizma
<b>Uyarılım:</b> Aksiyon, yeni şeyler arayışında olma	Cesaretli olma, Farklılaşan bir yaşantı sürmek, aksiyon dolu bir hayat sürmek	Organizma
<b>Özyönelim:</b> Fikir ve fiilde bağımsız hareket edebilme	Yaratıcılık, Merak duygusuna sahip olmak, Hür olmak, Kişisel gayeler edinmek, Bağımsız olmak (özsaygıya sahip olma)	Organizma Etkileşim
<b>Evrenselcilik:</b> Anlayış, tolerans göstermek, tüm kişilerin ve doğanın iyilik halini gözetme	Açık fikirli olma, Erdem sahibi olma, Toplumsal eşitlik, adalet, Dünyada sulhu arzulamak, Güzellikler ile dopdolu evren, Doğayla bütünleşmek, Çevreyi koruma (İçsel uyum)	Grup b Organizma
<b>İyilikseverlik:</b> Bireyin kendine dost hissettiği insanların iyilik halini gözetmesi	Yardımsız olma, Dürüst olma, Bağışlayan olma, Sadakat sahibi olma, Mesuliyet sahibi olma (Reel arkadaşlık, Yetkin sevgi, Manevi yaşantı, Manalı yaşam)	Organizma Etkileşim Grup
<b>Geleneksellik:</b> Kültürel veya dini töre ve fikirlere saygı ve bağlılık	Mütevazı olma, Dindar olma, Yaşamın getirdiklerini kabul etme, Gelenek ve göreneklere saygı duymak, İlimli olma (Dünya işinden elini eteğini çekmek)	Grup
<b>Uyma:</b> Başkasına zararı dokunabilecek, sosyal beklentiye ters düşebilecek	Nazik olma, Yumuşak başlı olmak, İtaat etme, Ebeveynlerine ve ihtiyaçlara	Etkileşim Grup

dürtülerini ve fiillerin sınırlanması	değer vermek, Otokontrole sahip olmak	
<b>Güvenlik:</b> Toplum ve toplumdaki mevcut ilişkilerin ve bireyin kişisel huzurunun devamlılığı	Ulusal güvenlik, Toplum düzeninin devamlılığını arzulamak, Temiz olma, Aile güvenliği, İyilik yapana karşılık verme (Bağlılık duygusu, Sıhhatli olma)	Organizma Etkileşim Grup
<p><b>Not:</b> <i>Organizma:</i> Biyolojik organizma şeklinde kişinin dünyevi ihtiyaçları;  <i>Etkileşim:</i> Uyumlu bir sosyal etkileşimde genel geçer ön koşullar;  <i>Grup:</i> Grubun problemsiz işlemesi ve var olmaya devam ettirebilmesini sağlayan genel geçer gerekliliği olan şeyler.</p> <p><b>a.</b> Kültürlerin karşılaştırılması sonucu tutarsız sonuç veren değer grupları parantez içinde yazılmıştır.</p> <p><b>b.</b> Bireylerin asıl gruplarından dışarda olan bireylerle ilişkide buldukları, grupların arasındaki karşılıklı gelişen bağımlılık haline boyun eğdikleri kabul ettikleri ve doğal kaynakların sınırlı olduğu durumları fark ettiklerinde belirlediği varsayılmıştır.</p>		

Kaynak: (Yazıcı, 2006).

#### 2.2.3.4. Dilmaç, Arıcak ve Cesur Değer Sınıflaması

Dilmaç, Arıcak ve Cesur (2014) değerleri dokuz gruba ayırmışlardır:

1. Toplumsal değerler (yardımseverlik, tevazu, nezaket, saygı, hoşgörü v.s).
2. Kariyer değerleri (kalite, kariyer, eğitim v.s).
3. Entelektüel değerler (beden sağlığı, akıl sağlığı, bilgi, başarı v.s).
4. Manevi değerler (ibadet, din, iman, iç huzur v.s).
5. Materyalistik değerler (para, mal/mülk, statü v.s).
6. İnsan onuru (namus, şeref/onur, adalet v.s).
7. Romantik değerler (aşk, haz/zevk, eş/sevgili v.s).
8. Özgürlük (bağımsızlık, emek, kültür v.s).
9. Fütüvvet (cömertlik, cesaret v.s).

Görüldüğü üzere yapılan pek çok değer sınıflaması incelendiğinde sınıflamaların kişiden kişiye değiştiği gözlenebilmektedir. Bu noktada kişisel yargıların ön plana çıktığı görülmektedir. Ancak kişilere var olan değerlerin hepsi sunulduğunda ve bunların bir sıralamasının yapılması istendiğinde, en üst sıraya koyduğu değer kişi için en kıymetli olanıdır. Onun değer sıralaması o yönde olur (Ulusoy, 2007b).

## **2.2.4. Değerler ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

### **2.2.4.1. Değerler ile İlgili Yurt Dışında Gerçekleştirilen Araştırmalar**

Allport, Vernon ve Lindzey (1970) cinsiyete göre değer tercihlerinin farklılaşp farklılaşmadığını öğrenmek amacıyla yaptıkları çalışmada erkeklerin teorik, ekonomik ve politik değerlere önem verdiği estetik, dini ve sosyal değerlere ise kadınların daha fazla önem verdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Germaine (2001), ilköğretim sekizinci sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada deney grubuna değerler eğitimi programı uygulayıp bu programın öğrencilerin kendisine ve çevresine yönelik saygı seviyelerinde bir değişiklik olup olmadığına yönelik ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya katılan deney grubunun almış olduğu değerler eğitim programıyla, kendilerine olan öz saygı seviyeleri ile çevresindekilere olan saygı seviyelerinde artış olduğu gözlenmiştir.

Lu, Gilmour ve Kao (2001) Tayvanlı ve İngiliz öğrencilerle yaptığı araştırmada, kültürün mutlulukla ilişkisini incelemiştir. Çalışmada değer boyutları arasında cinsiyet farkı yoktur. Araştırmacılara göre Tayvan geleneklerinde hakim olan kültür Konfüçyüsçülük'tür ve sonucunda da kültürel bir mutluluktan yana çıkacağı beklentisini ifade etmiştir. Araştırma sonucunda Tayvanlı öğrencilerin mutluluğu üzerinde, kültürel değerlerin mühim bir yordayıcılığı olduğu ifade edilmiştir. İngiliz öğrencilerinse Tayvanlı öğrencilerin aksine daha bireyci değer boyutlarına yöneldikleri ifade edilmiştir.

Sabır değeri, yaşamın güçlüklerini sükûnetle göğüslemede mühim bir karakter gücüdür diyen Schnitker (2010), bu fikrini sınamak için yaptığı çalışmada sabrın strese bağlı yaşanan negatif durumlarda bir tampon görevi gördüğünü ifade etmiştir. Ayrıca sabrın iyi

oluşun hem hedonik hem de eudaimonik boyutlarıyla pozitif yönlü olumlu ilişkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

Burr, Santo ve Pushkar (2011), yaşamın bireysel ve ortaklaşa sürdürülebilir olması için psikolojik ve ekolojik iyilik halinin olması gerektiğini savunmuşlardır. Bundan yola çıkarak psikolojik ve ekolojik uyumda değer rolünü belirlemeye yönelik 114 kadın ve 91 erkek katılımcıyla yaptıkları çalışmanın bulguları içsel değerlere önem gösteren kişilerin psikolojik ve ekolojik uyum ve iyi oluş bildirdiğini ortaya koymuştur.

Lun ve Bond (2013), 2005-2008 yıllarında 57 ülkeden 82.982 katılımcıdan oluşan örneklemeyle yürüttüğü çalışmada maneviyat, dindarlık ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmayı spiritüel pratikleri (namaz, meditasyon gibi) de odakta tutarak gerçekleştirmişlerdir. Sonuç olarak çalışmada, dindarlık ve maneviyatın yaşam memnuniyeti, iyi oluş ve mutluluk arasında pozitif yönde yordayıcı ilişkilerin varlığını ortaya koymuşlardır.

#### **2.2.4.2. Değerler ile İlgili Türkiye’de Gerçekleştirilen Araştırmalar**

Bacanlı (1999), yaptığı çalışmada Schwartz’ın değer ölçeğini kullanarak üniversite öğrencilerinin amaç ve araç değerlerini bulmayı amaçlamıştır. Amaç değerlerin sırasıyla iç huzur, anlamlı bir yaşam, gerçek dostluk, aile güvenli ve sosyal adalet olduğunu; son beş değer ise otorite sahibi olma, sosyal güç sahibi olma, zengin olma, heyecanlı bir yaşam ve zevk olduğunu ortaya koymuştur. Araç değerlerle alakalı ilk beş değeri sağlıklı olma, kendi amaçlarını seçme, başarılı olma, dürüst olma ve bağımsız olma olarak sıralarken; son beş değeri hayatı kabullenme, isteklerine düşkün olma, meraklı olma, cesur olma ve toplumdaki görüntümü koruyabilme şeklinde ifade etmiştir. Üniversite öğrencilerinin önce bireysel sonra toplumsal değerlere önem verdikleri, buna karşılık toplumda otorite sahip olmak istemedikleri, zengin olmayı önemsemedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen cinsiyet farkları Türk toplumunun erkek egemen bir toplum olduğunu ortaya koymaktadır.

Uyguç (2003), farklı bölümlerden 740 üniversite öğrencisinin değer algılarını ve değer önceliklerini araştırmıştır. Yapılan araştırmanın Faktör analizinde geleneksellik, evrensellik ve hedonizm şeklinde üç değer grubu elde edilmiştir. Kız öğrencilerin üç değer tipine, erkek

öğrencilerden daha fazla önem verdiği ifade edilmiştir. Erkek öğrencilerinse dişil değerlere kız öğrencilerden daha fazla önem verdikleri gözlenmiştir. Uyguç bu sonucu sosyo-kültürel çevrenin eğilimlere etki etmesi şeklinde açıklamıştır. Araştırma sonucuna göre cinsiyetin meslek seçimi ve değer önceliğinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dılmaç (2007), bir grup fen lisesi öğrencisine verilen insani değerler eğitiminin insani değerler ölçeği ile sınanması adlı doktora çalışmasını yapmıştır. Araştırmanın amacı fen lisesi öğrencileri üzerinde insani değerler eğitimi programının öğrencilerin değerlere sahip olma seviyesinde bir farklılık meydana getirip getirmediğinin araştırılmasıdır. Araştırmaya 15 deney 15 kontrol grubu olmak üzere 30 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda insani değerler programının öğrencilerin değerlere sahip olma düzeyinde etkili olduğu ifade edilmiştir.

Çalışkur (2008), gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam değerlerinin öncelik sırasını incelemiş; amaçsal değerlerden birinci sırada aile güvenliği değeri, ikincisinde iç huzur ve üçüncü olarak mutluluk değeri geldiğini saptamıştır. Amaçsal değerler sıralamasında en son sırada yer alan değer heyecanlı bir yaşam, zevk ve güzellikler dünyası şeklinde ifade edilmiştir. Araçsal değerlerden en üst sırada dürüstlük, mantıklı olma, sorumluluk sahibi olma değeri gelmektedir. Araçsal değerler sıralamasında en son sırada itaatkârlık, muktedir olma ve hırslı olma şeklinde ifade edilmiştir. Sonuçta değerlerin yılmazlığı etileyen en önemli değişken olduğu ortaya konmuştur.

Dılmaç, Bozgeyikli ve Çıkılı (2008), gerçekleştirdikleri çalışmada öğretmen adaylarının en çok önemsedikleri değerlerin evrensellik, güvenlik, iyilikseverlik ve özyönelim olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla hazcılık, özyönelim, evrenselcilik, iyimserlik, gelenek ve güvenirlilik değerlerine; erkek öğrencilerinse kadın öğrencilere oranla güç, başarı, uyarılım ve uyma değerlerine daha fazla ehemmiyet gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Keskinoğlu (2008), ahlaki olgunluk seviyeleri düşük olan 10–11 yaşlarındaki çocuklara değerler eğitimi vermiş; bu eğitimin ahlaki olgunluk seviyeleriyle şiddete meyil seviyelerine etki edip etmediğini araştırmıştır. Sonuçta deney grubunu oluşturan çocukların ahlaki olgunluk seviyelerinde gelişme gözlenmiştir.

Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada onların öz-anlayışları ile değer tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçta bu öğrencilerin öz anlayışları ile değerlerin başarı, hazcılık, öz denetim ve uyarılma, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığından söz etmişleridir. Cinsiyete göre değer yönelimlerinde hazcılık alt boyutunda erkek öğrencilerin özdenetim değerindeyse kız öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu ifade edilmiştir.

Dilmaç,Ertekin ve Yazıcı (2009), öğrenme stilleriyle değerler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada 293 öğrenci üzerinde çalışmışlar ve en yüksek ilişkinin, uyum alt boyutu ile öğrenme stilleri ölçeği dokunsallık alt boyutu arasında olduğunu ortaya koymuşlardır.

Özdemir ve Koruklu (2011) üniversite öğrencilerinde değerler ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişler ve hazcılık, evrenselcilik ve iyilikseverlik değerlerinin mutluluğun en güçlü yordayıcıları olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmada varılan sonuçlardan biri olan hazcılığın gençlerin hissettiği mutlulukla anlamlı ilişkili olduğunu göstermesi, araştırmacı tarafından gençlerin bireyci toplumlardan etkilendiği açıklamasıyla yorumlanmıştır.

Kolaç ve Karadağ (2012) Türkçe öğretmenliği adaylarının değer kavramına yükledikleri mana ve değer sıralamalarını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında, öğrencilerin değer kavramına yüklemiş oldukları anlamların ilk üçünü:

1- Toplum tarafından benimsenen ölçütler, maddi-manevi unsurlar, davranış ve kaidelerdir 2- Mukaddes sayılıp vazgeçilmeyenlerdir 3- Toplumda birleştirici ve düzenleyici kural ve kıstaslardır şeklinde sıralanmışlardır. En mühim ulusal değerlerin ilk üçü ise “insan onuruna ve insan haklarına saygı” “düşünce ve inanç özgürlüğü” ile “dünya barışını koruma” değerleri olarak belirlenmiştir.

Ergün (2013), ergenlere verilen değerler eğitiminin öz düzenleme stratejileri üzerinde etkili olup olmadığını incelemiştir. Araştırmaya 11 deney 11 kontrol grubu katılmıştır. Çalışmanın bulguları ergenlere verilen değer eğiliminin öğrencilerin öz düzenlemesini, bilişsel strateji kullanımını, öz yeterliliğini, içsel değerini arttırdığı yönündedir.

Telef, Uzman ve Ergün (2013) öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarıyla değerleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla çalışmada bulunmuş ve başarı, hazcılık, öz yönelim, evrensellik, iyimserlik, uyum ve güvenlik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu, güç uyarılım ve geleneksellik arasındaysa ilişki olmadığını ifade etmişlerdir. Ayrıca yeniliğe açıklık, öz-genişletim, öz aşkınlık, muhafazacılık alt boyutlarının psikolojik iyi oluşla arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Keskin ve Sağlam (2014) sınıf öğretmeni adaylarının insani değerlere sahip olma düzeylerini araştırmış ve en az önem verdikleri değer, materyalistik değer; en fazla önem verdikleri değer ise insan onuru değeri olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada üniversite öğrencilerinin, yaşamlarına yön veren değerlerin sırasıyla insan onuru, özgürlük, toplumsal ve entelektüel değerler olduğu; para, mal ve statü gibi materyalistik değerleri ise daha az önemsedikleri ifade edilmiştir.

Seki (2014), Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi adlı yüksek lisans çalışmasında ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelemiştir. Araştırma örneklemini devlet okullarında okuyan öğrencilerin içinden tesadüfi örneklem yoluyla seçilen öğrencilerden oluşturmuştur. Çalışmanın bulgularına göre insani değerler ölçeğinin alt boyutları ile öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile öznel iyi oluş ölçeğinin tüm alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı ile insani değerler ölçeğinin alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Seki ve Dilmaç, 2015).

Tosun (2014), Evli Çiftlerin Sahip Olduğu Değerler, Yılmazlık ve Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler adlı yüksek lisans çalışmasında evli kişilerin sahip olduğu değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemeyi ve bu ilişkiden hareketle oluşturulan modeli test etmeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 173'ü bayan 202'si erkek olmak üzere 375 evli birey katılmıştır (Tosun ve Dilmaç, 2015).

Karababa (2015), ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri üzerindeki etkisini çalışmalarına konu edinmiştir. Araştırma sonucunda insani değer ile sürekli öfke, içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış öfke arasında negatif, kontrol edilmiş öfke ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kublay ve Oktan, (2015) evlilik uyumunu değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelemiş, değer tercihleriyle evlilik uyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Dilmaç ve Arıcak Değerler Ölçeği" nin kullanıldığı çalışmada fütüvvet, özgürlük, romantik değerler, insan onuru, maneviyat, entelektüel değerler, kariyer değerleri, toplumsal değerler ile evlilik uyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Evlilik uyumunun değerler ölçeği alt boyutlarından sadece materyalist değerlerle anlamlı bir ilişkisinin olmadığı gözlenmiştir.

Koç, Çolak, İskender ve Düşünceli (2016) 912 üniversite öğrencisi ile affedicilik değeri üzerine araştırma yapmış ve üniversite öğrencilerinin affedicilik meylinin artmasının, psikolojik iyi oluş ve öfke kontrol seviyelerini yükselttiği, belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerini azalttığı sonucuna ulaşmıştır.

Ağırkan ve Kağan (2017) üniversite öğrencilerinin değer yönelimleriyle psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve psikolojik dayanıklılıkla uyarılma, özyönelim-düşünce, evrenselcilik-hoşgörü, evrenselcilik-doğa ve başarı değer tipleriyle pozitif; güvenlik-toplumsal ve güç-kaynaklar değer tipleriyle ise negatif yönlü ilişkinin olduğunu ifade etmişlerdir.

İşgör (2017) merhamet değeri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve üniversite öğrencilerinin sahip oldukları merhamet ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiyi varlığını ortaya koymuştur.

Özgen, Ekşi ve Kardeş'in (2017); eş seçim stratejileri, mükemmeliyetçilik ve değer tercihlerinin evlenmemiş bireylerin duygusal ilişki tercihlerine etkisini lojistik regresyon analiziyle inceledikleri çalışmada yeniliğe açıklık değer tercihinin duygusal ilişki tercihiyle anlamlı bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Muhafazakârlık alt boyutuyla duygusal ilişki tercihi arasında ilişkinin bulunmadığı, öz aşkınlık değerinin duygusal ilişkiyi olumsuz etkilediği ortaya konmuştur.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Yöntem kısmında araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçlarının psikometrik özellikleriyle araştırmadan elde edilmiş olan verilerin istatistiksel çözümlerinde kullanılan tekniklere ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Araştırma kapsamında ergenlerin umutsuzlukları ve psikolojik sağlamlıkları sahip oldukları değerler açısından incelenmiştir.

#### 3.2.Çalışma Evreni ve Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2013-2014 Eğitim-Öğretim yılında Konya il merkezinde ve ilçelerinde bir meslek lisesi, iki anadolu lisesi olacak şekilde üç değişik okulda ve değişik sınıf seviyelerinde (9,10,11,12) eğitim almakta olan ergenlerin oluşturduğu çalışma evreni içinden uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Çalışma grubunun, 338' si kız, 250'si erkek öğrenciden meydana gelmektedir. Araştırmaya toplam 588 öğrenci katılmıştır.

#### 3.3.İşlem

Öncelikle öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama öğrencilere ders dışı saatlerde sınıf ortamında yapılmıştır. Verilerin sadece bilimsel araştırma kapsamında ve anonim olarak kullanılacağı konusunda katılımcılara bilgi verilmiştir.

#### 3.4.Veritoplama Araçları

**İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ):**Bu araştırmada, öğrencilerin insani değerlerini belirlemek için, Dilmaç (2007), tarafından ortaöğretim düzeyindeki öğrenciler (ergenler) için geliştirilen “İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ)” kullanılmıştır. Ölçekte, insani değerler süreci a. Sorumluluk (7 madde) b. Dostluk/Arkadaşlık (7 madde) c. Barışçı Olma (7 madde) d. Saygı (7 madde) e. Hoşgörü (7 madde) f. Dürüstlük (7 madde) olarak altı boyutta toplam 42 madde ile ölçülmektedir. Bu ölçek bireysel veya gruplar halinde uygulanabilen Likert tipi bir

ölçektir. Ölçekteki maddeler beş “Likert Tipi” (A: Hiçbir Zaman, B: Nadiren, C: Ara sıra, D: Sık Sık, E: Her Zaman) bir dereceleme ölçeği şeklinde ifade edilmiştir. Maddeler A:1- B:2- C:3- D:4- E:5 şeklinde puanlanmıştır. Puanların artması/azalması kişilerin insani değerlere daha çok sahip olduğunu/olmadığını göstermektedir.

İDÖ’ nün güvenilirlik çalışması için iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. 7 maddeden oluşan “Sorumluluk” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: ,73 olarak hesaplanmıştır. 7 maddeden oluşan “Dostluk/Arkadaşlık” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: ,69 olarak hesaplanmıştır. 7 maddeden oluşan “Barışçı Olma” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: ,65 olarak hesaplanmıştır. 7 maddeden oluşan “Saygı” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: ,67 olarak hesaplanmıştır. 7 maddeden oluşan “Dürüstlük” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: ,69 olarak hesaplanmıştır. 7 maddeden oluşan “Hoşgörü” alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı alfa: ,70 ve 42 maddelik tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı ise alfa. 92 bulunmuştur. Bu kararlılık katsayıları “Sorumluluk” için ,73, “Dostluk/Arkadaşlık” için ,91, “Barışçı Olma” için ,80, “Saygı” için ,88, “Dürüstlük” için ,75, “Hoşgörü” için ,79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için kararlılık katsayısı: ,87 bulunmuştur (Dilmaç, 2007).

### **Beck Umutsuzluk Ölçeği:**

Beck, Weissman, Lester ve Trexler tarafından 1974 yılında geliştirilmiştir. Durak ve Palabıyıkoglu tarafından 2006 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. BUÖ, 20 maddeden oluşan kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Maddeler Doğru – Yanlış şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçek okuma yazması olanlara, çocuklara ve gençlere uygulanabilmektedir Ölçeğin puan aralığı 0 – 20 arasındadır, cevap anahtarı ile uyan her cevap 1, uymayan her cevapsa 0 puan almaktadır. 1-3-5-6-8-10-13-15-19, maddelere “yanlış“ cevabı için, 2- 4-7-9-11-12-14-16-17-18-20, maddelere ise “doğru” cevabı için 1 puan verilmektedir. Alınan puanlar yükseldikçe kişinin umutsuzluk seviyesinin de yükseldiği kabul görmektedir (Öner, 1997).

Beck Umutsuzluk Ölçeği’nin faktör yapısını araştıran pek çok çalışma yapılmıştır. Beck ve diğerleri (1974), ölçeğin “gelecekle alakalı duygular”, ‘motivasyon kaybı’ ve “geleceğe dair beklentiler “olarak üç faktörle oluştuğunu ifade etmektedir. Shek (1993), ölçeğin “gelecek hakkında duygular”, “motivasyon kaybı” ve “geleceğe ilişkin beklentiler” olmak üzere üç faktörden oluştuğunu öne sürmüştür. Ülkemizdeyse ölçeğin faktör yapısını araştıran iki çalışmaya ulaşılabilmektedir. Durak (1993), ölçeğin “gelecekle ilgili duygular ve beklentiler (1-3-7-11- 18.maddeler), “motivasyon kaybı” (2-4-9-12-14-16-17-20. maddeler)

ve “umut” (5-6-8- 10-13-15-19.maddeler) olmak üzere üç faktörden oluştuğunu ifade etmiştir. Bu çalışmada faktörlerin varyansı açıklama oranı, “gelecekle ilgili duygular ve beklentiler” için %27.9, “motivasyon kaybı” için %8.1 ve “umut” faktörü için %6.6’dır. Faktör alt ölçekleri arasındaki korelasyonun ise,  $r = .48$  ( $p < .001$ ) ile  $r = .59$  ( $p < .001$ ) arasında bulunduğu ortaya konmaktadır.

### ***California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği Lise Versiyonu***

California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği (CYDÖ) Lise Versiyonu, WestEd ve Duerr Evaluation Resources tarafından 1999 yılında geliştirilmiş, Özcan(2005) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek sekiz alt ölçeğin bulunduğu 36 maddeden oluşmaktadır ve yanıtlar dört seçenektir. (1) Tamamen doğru değil, (2) Biraz doğru, (3) Çok doğru, (4) Oldukça çok doğru. Ölçekte her özellikten alınmış olan ortalama puan değerlendirmeye alınırken; 2’nin altı düşük; 2 ile 3 arası orta; 3 ve üzeri yüksek kabul edilmektedir (Constantine, Benard ve Diaz, 1999; Constantine ve Benard, 2001. Akt. Özcan, 2005).

**1. Alt Ölçek/ Toplumdaki Koruyucu İlişkiler ve Yüksek Beklentiler:** Öğrencinin okul ve ev dışında çevresindeki herhangi bir yetişkin tarafından ilgilenildiğini, desteklendiğini, düşünülüp güvenildiğini, önemsendiğini; aynı zamanda öğrencinin de okul ve ev dışında güvendiği bir yetişkinin olduğunu ölçen maddelerden oluşur. Bu maddeler 7-8-9-10-11-12. maddelerdir.

**2. Alt Ölçek/ Ailedeki Koruyucu İlişkiler, Yüksek Beklentiler ve Anlamlı Katılımlar için Olanaklar:** Öğrencinin aile içinde ana-baba veya ailedeki diğer bir yetişkin tarafından önemsenip değer verildiğini, ilgilenildiğini, güvenildiğini ölçen maddelerden oluşur. Bu alt ölçek 30-31-32-33-34-35-36 nolu maddelerdir.

**3. Alt Ölçek/ Okuldaki Koruyucu İlişkiler ve Yüksek Beklentiler:** Öğrencinin devam ettiği okulda, bir öğretmeni veya başka bir büyüğünün, onunla, ilgilendiğini, önemseyip değer verdiğini, güvendiğini belirten maddelerden oluşur. Bu maddelerin numaraları 1-2-3-4-5-6’dır.

**4. Alt Ölçek/ Arkadaş Grubundaki Koruyucu İlişkiler:** Bu alt ölçek, öğrencinin yakın ilişki kurup sorunlarını paylaşabileceği ve kendisine yardımcı olabilecek yaşıt bir

arkadaşının olup olmadığını belirten maddelerden oluşur. Bu maddeler 27-28-29 nolu maddelerdir.

**5. Alt Ölçek/ Öz Yetkinlik-Öz Farkındalık:** Öğrencinin sorunlarıyla baş edebildiği, isterse birçok şeyi yapabileceğine olan inancını, kendine güvenini, neden-sonuç ilişkisi kurabildiğini, kendi duygularının ne derece farkında olduğunu ölçer. 17-18- 19-25 ve 26. maddelerden oluşur.

**6. Alt Ölçek/ Empati:** Öğrencinin çevresindeki insanlarla ilgili olup onlarla ne derece empati kurabildiğini ölçer. 20-21 ve 23. maddelerden oluşur.

**7. Alt Ölçek/ Amaçlar Ve Özlemler:** Öğrencinin, geleceğiyle ilgili amaçları olan ve bunlarla ilgili plan yapan biri olup olmadığını ölçen maddelerden oluşur. Bu maddelerin numarası 13-14 ve 24'dür.

**8. Alt Ölçek/ Problem Çözme:** Öğrencinin sorunlarını ne şekilde çözeceği konusunda yeterli olup olmadığını ölçen maddelerden oluşur. Bu maddeler 15-16 ve 22 numaralı maddelerdir.

Sekiz alt ölçeğin tümünde, alınan puan arttıkça ölçeğin ifade ettiği özellikler artmaktadır.

CYDÖ'nin güvenilirliğiyle ilgili Alfa değerleri 1. Alt ölçek için (.85), 2.alt ölçek için (.81), 3.alt ölçek için (.77), 4.alt ölçek için (.89), 5.alt ölçek için (.66), 6.alt ölçek için (.71), 7.alt ölçek için (.61), 8.alt ölçek için (.61)' dir. Ölçekte yer alan bütün maddeler için madde-toplam korelasyonları (.28) ile (.52) arasında değişmekte ve t-değeri anlamlı ( $p < .001$ ) çıkmaktadır (Özcan, 2005).

### **3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması**

Araştırmada ergenlerin umutsuzluk düzeyleri ve psikolojik sağlıklarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma "Yapısal Eşitlik Modeli" ne göre AMOS 19 Programı kullanılarak analiz edilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Elde edilmiş olan son modelde ( $X^2 = 201.711$ ,  $df = 71$ ,  $p < .001$ ) altı exogenous, (sorumluluk, dostluk/arkadaşlık, barışçı olma, saygı, dürüstlük ve hoşgörü) on bir endogenous (toplum, aile, okul, arkadaş, öz yetkinlik, empati, amaçlar, problem çözme, gelecek, motivasyon ve umut) veri bulunmaktadır. Modelde gösterilen yolların her biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelin oldukça iyi uyumlu olduğunu göstermiştir (Tablo 1). Modelde yer alan endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her biri yüksek değerlere sahiptir ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durum, çalışmada kullanılan değerler ölçeğinin alt boyutlarının sahip olduğu korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

**Tablo 5.**Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum İndeksi
( $X^2/sd$ )	$\leq 3$	$\leq 4-5$	2.84
RMSEA	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.07
SRMR	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.07
NFI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.93
CFI	$\geq 0.97$	$\geq 0.95$	0.94
GFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.88
AGFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.87
TLI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.92

Tablo 4’de yer alan uyum değerleri ele alındığında,  $X^2/sd = 2.84$ ,  $RMSEA = 0.07$ ,  $SRMR = 0.070$ ,  $NFI = 0.93$ ,  $CFI = 0.94$ ,  $GFI = 0.88$ ,  $AGFI = 0.87$  ve  $TLI = 0.92$ , olarak bulunmuştur. Genel biçimde modelin arzulanan seviyede uyum değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil 1’de gösterilmiştir. Modelde gösterilen tüm yollar 0.001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.



**Tablo 6.** Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Psikolojik Sağlık ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki Asındaki Yordayıcı İlişkilerine Yönelik Model

Yordayıcı	Bağımlı	Toplam	Doğrudan	Dolaylı	Standart	Kritik
Değişken	Değişken	Etki	Etki	Etki	Hata	Değer
Değer	Psikolojik Sağlık	.069	.069	0	0.47	5.14*
Değer	Umutsuzluk	-.046	-.046	0	0.35	-2.19*

<sup>a</sup>Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, \* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.05$ .

Şekildeki model incelendiğinde, psikolojik sağlamlığı etkileyen en önemli bağımsız değişkenin ( $t=5.14$ ,  $p < 0.01$ ) değerler olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta = 0.069$  olarak bulunmuştur. Ergenlerin sahip oldukları değerler ile psikolojik sağlamlık arasındaki yordayıcı ilişkilere bakıldığında, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka deyişle elde edilmiş olan bulgular, ergenlerin sahip oldukları değerler arttıkça, psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı ortaya çıkmıştır.

Modelde umutsuzluk düzeylerini etkileyen en mühim bağımsız değişkenin ( $t=-3.92$ ,  $p < 0.01$ ) değerler olduğu görülmüştür. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta = -0.046$  olarak belirlenmiştir. Ergenlerin, sahip oldukları değerler ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilere bakıldığında, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bir başka ifadeyle elde edilmiş olan bulgular, ergenlerin sahip oldukları değerlerin arttıkça, umutsuzluk düzeylerinin de azaldığını ortaya koymaktadır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu kısımda ergenlerin sahip oldukları değerler, umutsuzluk düzeyleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin araştırılması sonucu ulaşılan bulguların tartışması ve yorumu yapılmıştır.

Araştırmadan çıkarılan bulgulara bakıldığında, psikolojik sağlamlığa etki eden en önemli bağımsız değişkenin değerler olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuç ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının, onların sahip olduğu değerlere göre farklılık göstereceğini ortaya koymaktadır. Bir başka deyişle elde edilmiş olan bulgulara göre, ergenlerin sahip oldukları değerle arttıkça, psikolojik sağlamlık seviyelerinin de arttığı ortaya konmuştur. Literatürde ergenlerin sahip oldukları değerler ile psikolojik sağlamlıklarının birlikte ele alındığı sınırlı sayıda çalışma vardır.

Aynı zamanda araştırma sonuçlarına göre ergenlerin umutsuzluk düzeylerini etki eden en mühim bağımsız değişkenin değerler olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle elde edilmiş olan bulguların doğrultusunda, ergenlerin sahip oldukları değerlerin artması ile umutsuzluk düzeylerinin azaldığı ortaya çıkmıştır. Literatürde ergenlerin sahip oldukları değerler ile umutsuzlukları arasında var olan ilişkinin incelendiği sınırlı sayıda çalışma vardır.

Bhana ve Bachoo (2011) araştırmasında bireylerin sahip olduğu değerler ve inanç sistemlerinin; bireysel yılmazlık ve aile yılmazlığını etkilediğini ortaya koymuştur. Benzies ve Mychasiuk (2009)'de bireysel yılmazlık ve aile yılmazlığını değerler, maneviyat-inanç yapısı, özgüven, etkili başa çıkabilme becerileri gibi değişkenlerin etkilediğini belirtmiştir. (Tosun,2014)

Ağırkan ve Kağan (2017) tarafından gerçekleştirilen Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki adlı çalışmada üniversite öğrencilerinin sahip oldukları Uyarılma, Özyönelim-Düşünce, Evrenselcilik-Hoşgörü, Başarı, Güç-Kaynaklar, Güvenlik-Toplumsal ve Evrenselcilik-Doğa değer tiplerinin psikolojik dayanıklılık seviyelerini anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik açıdan dayanıklı olan kişilerin özellikleri incelendiğinde kuvvetli bir özyeterlik hissiyle karşı karşıya kalınan yeni hallere kolaylıkla uyum gösterme yeteneğine sahip olmaları göze çarpmaktadır (Haynes, 2005'den Akt: Ağırkan ve Kağan, 2017). Alanyazındaki çalışmalar incelendiğindeyse psikolojik açıdan dayanıklı kişilerin öngörülü olma, hedefe ulaşma,

liderlik, araştırmacılık, girişimcilik, güçlü olma, optimist olma ve iletişim kurma gibi özellikleriyle psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu (Bolat, 2013), öte yandan yenilik ve farklılık arayışına karşılık kaçınmayı gerekli kılan sosyal kaygı durumları ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında negatif yönlü ilişkilerin olduğu (Atarbay, 2017) yolundaki araştırmalara rastlanmaktadır (Ağırkan ve Kağan, 2017). Araştırmanın sonucunda elde edilmiş olan bu bulgulardan yola çıkarak, üniversite öğrencilerinin ‘‘heyecan duyma, yenilik ve değişiklik arayışı’’ şeklinde de ifade edilebilen Uyarılma değer tipine sahip olmalarının psikolojik dayanıklılık seviyelerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göreseye Özyönelim-Düşünce değer tipinin psikolojik dayanıklılığı yordadığı görülmüştür. Literatürde yer bulmuş araştırmalar incelendiğinde mantıklı karar verebilme stratejisinin psikolojik dayanıklılık seviyesinde artışa neden olduğu (Tonga, 2014), benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasındaysa pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin var olduğu (Sarıkaya, 2015), dıştan denetimli olma halindeyse psikolojik dayanıklılık seviyesinin azalması (Kararırmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011) şeklinde çalışma bulgularına ulaşılmaktadır (Ağırkan ve Kağan, 2017).

Psikolojik dayanıklılık kavramını yordayan bir başka değer tipi Evrenselcilik-Hoşgörü’dür. Psikolojik açıdan dayanıklı kişilerin özellikleri incelendiğinde arkadaş olma ve mevcut arkadaşlığı geliştirme yetisiyle çevresindeki kişilerle pozitif ilişkiler kurma kabiliyetine sahip oldukları gözlenmektedir (Haynes, 2005). Literatürdeki araştırmalar sosyal ilginin psikolojik dayanıklılığı anlamlı biçimde yordadığını (Özbay ve Kayacı, 2015), sosyal hizmet alanında yapılmış olan araştırmaların kişilerde psikolojik dayanıklılık düzeyini yükselttiği (Palma-Garcia ve Homrados-Mendieta, 2014) yönündeki çalışma bulgularının varlığı göze çarpmaktadır (Ağırkan ve Kağan, 2017).

Başarı değer tipinin psikolojik dayanıklılık durumunu yordadığı ifade edilebilir. Psikolojik açıdan dayanıklı olan kişilerin özellikleri incelendiğinde bu kişilerin başarıyı aşırı biçimde arzuladıkları görülmektedir (Haynes, 2005). Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde kişisel başarı duygusunun azalması durumunu da içine alan tükenmişlik algısı ve psikolojik dayanıklılığın birbirlerini olumsuz yönde etkiledikleri (Akyazı ve Özsoy, 2015), duygusal zekanın psikolojik dayanıklılık üstünde anlamlı bir yordayıcı olduğu (Ergün, 2016; Özer, 2013) yönündeki çalışma bulgularına ulaşılmaktadır (Ağırkan ve Kağan, 2017).

Evrenselcilik-Doğa değer tipinin psikolojik dayanıklılık kavramını yordadığı sonucuna varılmıştır. Psikolojik açıdan dayanıklı olan kişilerin özellikleri incelendiğinde kişinin yaşadığı sosyal çevreyi etrafına faydası olacak şekilde biçimlendirme ve işe koşma yeterliğine sahip oldukları gözlenmektedir (Haynes, 2005; Akt: Ağırkan ve Kağan, 2017). Araştırmanın bu sonucundan yola çıkarak, üniversite öğrencilerinin “yaşadığı doğal çevrenin korunmasına yönelik çabası” şeklinde de ortaya konan Evrenselcilik-Doğa değer tipini kendilerinde barındırmalarının psikolojik dayanıklılık seviyelerini arttırmada rol aldığı söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılığın bir başka yordayıcı Güç-Kaynaklar değer tipidir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde sınırlı katsayıları yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerini düşük olduğu (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015; Özer, 2013; Palma-Garcia ve Homrados-Mendieta, 2014; Fayombo, 2010), yaşamları boyunca pek çok negatif tecrübe edinenlerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile kendi duygularının farkına varabilme, duygularını ifade edebilme ve duygularını kontrol edebilme seviyeleri arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu (Armstrong, Galligan ve Critchley, 2011) yönündeki çalışma bulgularına ulaşılmaktadır (Ağırkan ve Kağan, 2017).

Araştırmanın başka bir neticesine bakıldığında Güvenlik-Toplumsal değer tipinin psikolojik dayanıklılık kavramını yordadığı belirlenmiştir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde psikolojik hal ve algılanan etkiler gibi içsel etmenlerin yanı sıra sosyoekonomik durumun kötü olması, harpler ve tabii felaketler, toplumsal şiddet ve ailevi sıkıntılar, evsizlik ve benzeri dış kaynaklı etmenlerin de psikolojik dayanıklılığa etki ettiği görülmüştür. Bu bağlamda güçlük, bunalım veya afet beklentisi şeklinde ifade edilen riskli hallerin söz konusu olmadığı hallerde psikolojik dayanıklılık kavramının gündeme gelmesinin söz konusu olmadığı ifade edilebilir (Erarslan, 2014). Bir başka deyişle kişilerin onları negatif hissettiren stres verici etkilerle karşı karşıya kaldıklarında koruyucu etmenleri harekete geçirmeleri, direnç gösterebilmeleri ve psikolojik dayanıklılık tavrını ortaya koyabilmeleri için öncelikle ortamda çevresel risk etmenlerinin olması lazımdır (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011).

Sonuç olarak çalışmadan elde edilmiş psikolojik dayanıklılıkla bağlantılı olan değer yönelimlerinin psikolojik dayanıklılık kavramının bileşenlerini bir araya getiren risk etmenleri, koruyucu etmenler ve pozitif sonuçlar ile de tutarlı olduğu sonucuna varılmıştır

(Kobasa, Maddi ve Courington, 1981). Çalışmadan elde edilmiş olan sonuçlar çalışmamızda ortaya koyduğumuz sonuçları destekler niteliktedir.

Ağır (2017) Yaşam kalitesi, Değerler ve Umut-Umitsuzluk adlı çalışmasında bireylerin yaşam kalitesi, bireylerin yaşam değerleri ile umut-umutsuzluk düzeylerini irdelemeyi amaçlamıştır. Bu bağlamda objektif ve subjektif kriterler açısından farklı yaşam kalitesi düzeylerindeki bireylerin değerleri ve yaşama karşı bağlılık duygularının göstergesi olarak kabul edilebilecek umut- umutsuzluk duygularının nasıl olabileceğine ilişkin bir analiz yapmış ve toplumsal gelişme açısından bu dinamiklerin değerlendirmiştir. En basit şekilde “bireyin hayatını genel anlamda düzenleyen ilkeler topluluğu olarak” değerler, bir şeyin istenebilir veya istenemez olduğu ile ilgili inanç olarak, düşünce, duygu ve davranışlara yön verebilmektedir (Güngör, 2000). Dolayısıyla, bireyin yaşamını kaliteli ya da kalitesiz algılaması ve bu değerlendirmelere bağlı olarak yaşamından memnuniyet duyup duymaması, kendisini yaşama bağlayan temel değerlerle ilişkilendirilebilir. Bu bağlamda değerlerin, kişiyi eylemde bulunmak için motive eden ve iyilik hissi veren bir özellik olarak, kişinin yaşamını zenginleştiren ve onu güdüleyen bir güç olarak kabul edilen umut duygusuna da rehberlik etmesi beklenebilir. (Hökelekli, 2010). Bir başka ifade ile bireyin, günlük yaşamında fiziksel ve ruhsal olarak kendini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkilerini yeterli bulması, yaşam kalitesi ve değerleri bağlamında umut duygusunu ve hayata bağlılığını arttırabilecektir. Tam tersi durum ise umutsuzluk duygusuna yol açabilecektir. Bu doğrultuda umut ve umutsuzlukla ilgili yaşama dair olumlu/olumsuz beklentileri, yaşam kalitesi ile yaşam değerlerinin sonucu olarak değerlendirmek mümkündür. Bireyin, sahip olduğu değerler ile geçmiş, şimdi ve gelecek bağlamında yaşamına ilişkin yaptığı olumlu/olumsuz yorumları, geleceğe ilişkin umut ya da umutsuzluk düşüncesi ile ilişkilendirebilmektedir (Durak, 1994).

Bu durumu bir süreç olarak ele alındığındaysa birbirlerini etkileyen dinamikler olarak, umutsuz bir bireyin, giderek yaşam kalitesini yükseltmek için göstereceği çabanın azalacağı ve yaşam kalitesinin düşük olması ile ilgili atıfta bulunduğu etmenlerin farklılaşabileceği, sahip olduğu değerleri koruma ve muhafaza etme konusunda sorun yaşayabileceği, kendisine ve topluma ilişkin düşünce, duygu ve davranışlarının değişebileceğini sonucuna ulaşılabilir (Ağır,2017). Bu kavramların farklı boyutlarda ele alındığı araştırma sonuçları, toplumsal gelişme ve değişme sürecinde her iki dinamiğin önemine dikkat çekmektedir. İnsanca bir yaşam tarzının temel koşulları içerisinde, yaşamı anlamlı kılacak değerlere bağlanarak

geleceğe ilişkin olumlu duygular ile güven içinde yaşayabilmek temel insan hakkıdır. Dünya’da 2000’li yıllardan sonraki değişimler göz önüne alındığında yalnızca gelişme aşamasında olan ülkelerin penceresinden değil gelişmiş ülkelerin penceresinden de yaşam kalitesi ve değerlerin sağlıklı bir toplum için vazgeçilmez temel unsurlar olarak değerlendirildiği ve bu değerlendirmenin ilerleme amacının ötesinde sağlıklı, gelecek nesillerin yaşam güvencesi olarak ele alındığı görülmektedir. Bu bağlamda toplumların yaşam kalitesine vereceği önemin bireylerin olumlu değerler geliştirmesinin yanı sıra yalnızca bireysel değil toplumsal umut duygusunun gelişimi ve ilerleme yönünde toplumsal sorumluluk bilinci ve davranışları için etkili olabileceği düşünülmektedir (Ağır,2017).

Bulut ve Dilmaç (2018) Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler adlı çalışmasında üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler ve psikolojik açıdan iyi olma halleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemiş, pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Bir diğer deyişle elde edilmiş olan bulgular, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler arttıkça psikolojik iyi oluş seviyelerinin de artacağını ortaya koymuştur. Yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde, Telef, Uzman ve Ergün’ün (2013) öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları ve sahip olduğu değerlerden başarı, hazcılık, özyönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, uyma ve güvenlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle öz aşkınlık değer boyutunun psikolojik iyi oluşu halini anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür (Bulut ve Dilmaç, 2018)

Bir diğer çalışma, ahlaki değerlere (ahlaki olgunluk) sahip olmanın psikolojik iyi oluşu ne yönde yordadığını ortaya koymak için yapılmıştır. Farhan, Dasti ve Khan (2015), tarafından üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen araştırmaya göre ahlaki olgunluğu işaret eden ahlaki değerlere sahip olan bireyler yüksek derecede psikolojik iyi oluş bildirmiştir (Bulut ve Dilmaç,2018). Bunun yanında sevgi şefkat ve minnettarlık değerlerinin hem ruh sağlığına hem de fiziksel sağlığa olumlu etkilerinin olduğunu McCraty ve Childre (2002) çalışmalarıyla ortaya koymuştur. Yaşamın güçlükleriyle başa çıkmada bireye yardımcı olan inanç, aynı zamanda bireyin hayatı anlamlandırmasına da yardımcı olmaktadır (Tuzgöl- Dost, 2007). Dini inancın (Balci, 2011; Tuzgöl- Dost, 2007) ve dini yönelimin (Göcen, 2013) ibadet etmenin (Kaya ve Küçük, 2017) psikolojik iyi oluşla ve yaşamı anlamlandırmayla doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşmış çalışmalar bulunmaktadır (Bulut ve Dilmaç, 2018). Bunun yanında psikolojik iyi oluşla şükretmenin çeşitli boyutları (karşılaştırmalı şükür, memnuniyetle ilgili olan şükür, aileyle ilgili olan şükür, ibadetle ilgili olan şükür) arasında

anlamli bir iliŒki olduğunu Göcen (2012), alıŒmasıyla ortaya koyulmuŒtur. Lun ve Bond (2013), 2005-2008 senelerinde 57 ülkeden 82.982 katılımcıdan oluŒan örneklemiyle gerekleŒtirdiđi araŒtırmada maneviyat, dindarlık ve yaŒam memnuniyeti arasındaki iliŒkinin pozitif yönde olduğu bilgisine ulaŒmıŒtır. Sonuç itibariyle alıŒma, dindarlık ve maneviyatın yaŒam memnuniyeti, iyi oluŒ ve mutluluk arasında pozitif yönde yordayıcı iliŒkiler olduğunu tespit etmiŒtir.

Çetinkaya (2011), emekli bireylerin yaŒam doyumunu etkileyen en önemli faktörlerin, sosyal destek ve öz-yeterlilik olduğunu ortaya koymuŒtur. Dilmaç, Deniz ve Yıldız (2011) ğretmen adaylarının sahip oldukları değerlerle psikolojik iyi oluŒ boyutlarından, benlik saygısı arasındaki iliŒkiyi araŒtırmıŒ ve söz konusu değerkenler arasında pozitif bir iliŒkinin olduğunu ortaya koymuŒtur (Bulut ve Dilmaç, 2018). Tüm bu sonuçlar alıŒmamızı doğrudan veya dolaylı olarak destekler niteliktedir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmamız sonucunda ortaya çıkan bulgulardan hareketle ulaşılan sonuçlara ve bu doğrultuda önerilere yer verilmiştir.

#### 6.1.Sonuçlar

Araştırmamızda ergenlerin sahip oldukları değerler, umutsuzluk ve psikolojik sağlık arasındaki yordayıcı ilişkilerle ilgili bulgulardan hareketle aşağıdaki sonuçlara varılmıştır.

1.Araştırmanın bulgularına bakıldığında, psikolojik sağlamlığı etkileyen en önemli bağımsız değişkenin değerler olduğu göze çarpmaktadır. Ortaya çıkan sonuç ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının, onların sahip olduğu değerlere göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Bir başka deyişle elde edilmiş olan bulgulara göre, ergenlerin sahip olduğu değerler arttıkça, psikolojik sağlık düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

2.Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin umutsuzluk düzeylerine etki eden en önemli bağımsız değişkenin değerler olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle elde edilmiş olan bulgular doğrultusunda, ergenlerin sahip oldukları değerlerin artması ile umutsuzluk düzeylerinin azaldığı ortaya çıkmaktadır.

#### 6.2.Öneriler

1. Bu çalışma Konya ilinde lise öğrenimine devam eden ergenler ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın değişik yerler bulunan gençler ile tekrar edilmesi, çalışmamızın daha geniş bir evrene genellenebilmesine katkıda bulunması açısından faydalı olacaktır.

2. Mevcut araştırmanın örneklemini lisede öğrenimine devam etmekte bulunan (9.,10.,11.,12. sınıf) ergenlerle sınırlıdır. Yani araştırma sonuçlarının değişik yaş gruplarına genellenmesi mümkün değildir. Bu açıdan buna benzer çalışmaların farklı yaş kategorilerine de uygulanması daha ayrıntılı verilerin elde edilmesine olanak sunacaktır.

3. Ergenlerin sahip oldukları değerlerin, onların umutsuzluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerine yer verilmiştir. Ergenlerde var olan değerlerin, psikolojik sağlamlık ve umutsuzluk düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu açıdan ergenlere

yönelik hazırlanan yapılandırılmış bir 'değerler eğitimi programının' ergenlerin psikolojik sağlamlık ve umutsuzluklarına etkisi araştırılabilir.



## KAYNAKÇA

Abela, J.R.Z. ve Seligman, M.E.P. (2000). The Hopelessness Theory of Depression: A Test of the Diathesis-Stress Component in the Inter-Personal and Achievement Domains. *Cognitive Therapy and Research*,24 (4), 361-378.

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96,358–372.

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. ve Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.

Acar, M. (2009). Zihinsel ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*, Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Ağır, M. (2017). Yaşam Kalitesi, Değerler ve Umut-umutsuzluk. *Marmara Sosyal Araştırmalar Dergisi*,11,85-103

Ağırkan, M. ve Kağan, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,19 (3),225-245.

Akbaba-Altun, S. (2003). Eğitim yönetimi ve değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (1), 7-18.

Akbaş, O. (2004). *Türk milli eğitim sisteminin duygusal amaçlarının (değerlerinin) ilköğretim II. kademedeki gerçekleşme derecesinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akgöz, E. (2016). Turizm İşletmelerinde Çalışan Değerlerine Yönelik Bir Çalışma. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (1), 67-83.

Akıncı, A. (2005). Hayata Anlama Vermede Dini Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 9, 7-24.

Aktan, C. C. ve Vural, İ. Y. (2002), “Yoksulluk: Terminoloji, Temel Kavramlar ve Ölçüm Yöntemleri”, Yoksullukla Mücadele Stratejileri, Coşkun Can, AKTAN (Ed), Hak İşçi Sendikaları Konfederasyonu, Ankara, ss. 39 – 69.

Altuntaş, S. ve Genç, H. (2018). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Advance online publication. doi: 10.16986/HUJE.2018046021

Anctil, T. M., McCubbin, L. D., O'Brien, K. ve Pecora, P. (2007). An evaluation of recovery factors for foster care alumni with physical or psychiatric impairments: Predictors of psychological outcomes. *Children and Youth Services Review*, 29(8), 1021-1034.

Angı, U. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyleriyle Depresyon ve anksiyete belirtilerinin ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması, *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16) 1: 1-12.

Asiltürk, A. (2004). Boşanma ve Velayet. *Popüler Psikiyatri Dergisi*. Sayı 17. (Ocak-Subat 2004).

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1999). Psikolojiye giriş. Çev: Yavuz Alogan. İstanbul: Arkadaş Yayınevi.

Aydın, M. (1994). “İnsan Yetiştirme Modelimiz ve Değer Eğitimi”. Türkiye Eğitim Felsefesi Kongresi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 5-8 Ekim.

Aydın, M. (2003). Gençliğin değer algısı: Konya örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (3), 121-144.

Aytaç, K. (1980). *Avrupa eğitim tarihi*. Ankara: Dil ve Tarih- Coğrafya Fakültesi Basımevi.

Bacanlı, H. (1999). Üniversite Öğrencilerinin Değer Tercihleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 5(4), 597-610.

Berber, Ş. (1990). Sosyo-Ekonomik Faktörlerin ve Ana-Baba Tutumlarının Okul Başarısına Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Beck, A.T. (1963) Thinking and Depression: Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9, 324-333.

Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects. New York: Harper and Row.

Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press. Paperbound edition published by New American Library, New York, 1979.

Beck, A.T. ve ark. (1975) Hopelessness and suicidal behavior: An overview. *J Am Med Association*, 243: 1146-1149

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

Bibring, E. (1953) The mechanism of depression. In Greenacre eds. *Affective Disorders*. New York International University Press

Bollen, K.A. (1989) *Structural Equations with Latent Variables*. John Wiley and Sons, Inc., NewYork.

Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and seperateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.

Bradley, R. H., Whiteside, L. Munford, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J. ve Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65(2), 346-360.

Brand, D. L. (1999). *Educating for character in the united states army: A study to determine the components for an effective curriculum for values education in basic training units*. Unpublished Ph. D. Thesis, South Carolina University, South Carolina, US.

Browne, M.W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In Bollen, K.A. & Long, J.S. [Eds.] *Testing structural equation models*. Newbury Park, CA: Sage, 136–162.

Bulut, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Bulut, S. ve Dilmaç, B. (2018) Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9:16(8):351-374

Burr, A., Santo, J. B., ve Pushkar, D. (2011). Affective well-being in retirement: the influence of values, money, and health across three years. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 17-40.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (14. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.

Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. 2nd Edition. Routledge Taylor & Francis Group.

Cappella, E. ve Weinstein, R. S. (2001). Turning around reading achievement: Predictors of high school students' academic resilience. *Journal of Educational Psychology*, 93(4), 758-771.

Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim Alan Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 91-101.

Chang E.C., D'Zurilla T.J. ve Mayder-Olivares A. (1994). Assesing The Dimensionality of Optimism and Pessimism Using Multimeasure Approach. *Cogn Ther Res*, 18: 143-160.

Cohan, L., Sills, C., Stein, B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44,585–599.

Cole, D.A. (1988) Hopelessness, social desirability, depression and parasuicide in two college samples *J Consult Clin Psychology*, 56: 131-136.

Conger, R.D. ve Conger, K.J. (2002) Resilience in Midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*.;64:361–373.

Costin, F. ve Draguns, J.G. (1989) *Abnormal Psychology. Patterns, issues, interventions*, New York, John Wiley and Sons Inc.

Coşkun, D. Y., Garipağaoğlu, Ç. ve Tosun, Ü. (2014). Analysis of the relationship between the resiliency level and problem solving skills of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 114, 673 – 680.

Cumberland-Li, A., Eisenberg, N., ve Reiser, M. (2004). Relations of young children's agreeableness and resiliency to effortful control and impulsivity. *Social Development*, 13(2), 193-212.

Çalışkur, E. A. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Değerleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Çelikel, F.Ç. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122-129.

Çetinkaya, E. (2011). Emekli bireylere yaşam doyumunun yordayıcıları olarak sosyal destek ve öz-yeterlilik. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Çokparlamış, N. (2018). Bağlanma Stillerinin Benlik Saygısı ve Umutsuzluk Düzeyi ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Deniz, M. E. ve Özer, E. (2014). An investigation of university students' resilience Level on the view of trait emotional EQ. *Elementary Education Online*, 13(4), 1240-1248.

Derebaşı, I. (1996). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Ege Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Geliştirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1: 134-138.

Dilmaç, B. (1999). İlköğretim Öğrencilerine İnsani Değerler Eğitimi Verilmesi ve Ahlaki Olgunluk Ölçeği İle Sınanması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Dilmaç, B., Arıca, O. T. ve Cesur, S. (2014). A Validity and Reliability Study on the Development of the Values Scale in Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14 (5), 1661-1671.

Dilmaç B. (2007). Bir grup fen lisesi öğrencisine verilen insani değerler eğitiminin insani değerler ölçeği ile sınanması, Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Dilmaç, B. (2007). Fen lisesi öğrencilerine insani değerler eğitiminin verilmesi ve insani değerler ölçeği ile sınanması [The assessment of the teaching of humane values which are imposed a group of science high school students by humane values scale]. Unpublished doctoral dissertation, Selçuk University, Konya.

Dilmaç, B., Bozgeyikli, H. ve Çıkılı, Y. (2008). Öğretmen Adaylarının Değer Algılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 6 (16), 69-91.

Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M.E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz- Anlayışları İle Değer Tercihlerinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (18), 9-24.

Dilmaç, B., Ertekin, E. ve Yazıcı, E. (2009). Değer Tercihleri ile Öğrenme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(17), 27-47.

Doğan, İ. (1999). Küresel değerler ve eğitim: Türkiye örneği. *21. yy Eşiğinde Türk Eğitim Sistemi Ulusal Sempozyumu*, Başkent Öğretmen evi, Ankara.

Doğan, N. (1994). *Ders kitapları ve sosyalleşme (1876-1918)*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Doğan, S. ve Kelleci, M. (2004). Fiziksel hastalık nedeniyle hastanede yatan bireylerin bazı tanı gruplarına göre umutsuzluk düzeyleri. *İstanbul Üniversitesi F.N.H.Y.O. Dergisi* 13-52

Durak, A. (1993), Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Durak A (1994) Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9: 1-11

Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2 (2), 311-319.

Durmuş, Ç. (1996). Değerlerin meslek grupları açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Dyer, J. A., ve Kreitman, N. (1984). Hopelessness, depression and suicidal intent in parasuicide. *The British Journal of Psychiatry*, 144, 127-133.

Earvolino-Ramirez, M. (2007) Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82.

Eksi, H. (2006). "Din Eğitimi, Gençlik ve Kişilik., Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi." Dem Yayınları. İstanbul.

Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (Sağlamlık) (Yayımlanmış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Ergün, S. (2013). Ergenlere Verilen Değerler Eğitiminin Öz Düzenleme Stratejileri Üzerindeki Etkisinin Sınanması, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Erkılıç, T. ve Himmetoğlu, B. (2015). İdealist Felsefenin Eğitim Yönetimine ve Klasik Yönetim Yaklaşımlarına Etkileri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(2),94-108.

Fenichel O (1945) The psychoanalytic theory of neurosis. (Çev. Tuncer S 1975) İzmir, Ege Üniversitesi Matbaası

Flores, E., Rogosch; F. A. ve Cicchetti, D. (2004). Predictions of resilience inmaltreated and nonmaltreated Latino children. *Developmental Psychology*, 41(2), 338-351.

Fraser, M. W., Richman, J. M. ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.

Freud S (1957) Mouming and melancholia. İn Starchey, J. eds. The standart edition of the complete psychological vworks of Sigmound Freud, Vol 12, London Hogarth Press

Gander, M. ve Gardiner, H. (2001). Çocuk ve Ergen Gelişimi , Çev. Bekir ONUR , İmge Kitapevi , İstanbul.

Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174.

Garmezy, N. (1991) Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.

Gerber K ve ark. (1981) Indirect self-destructive behavior in chronic hemodialysis patients. İn Baumeister, R.F. (1990) Suicide as escape from şelf. *Psychological Reviewv*, 97: 90-113.

Germaine, R. W. (2001). Values Education Influence On Elementary Students' Self Esteem. Yayınlanmamış doktora tezi, University of San Diego, ABD.

Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Child and Society*, 14(1), 37-47.

Gizir, C. A. (2004). Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki 8. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Gizir, C.A. (2006). "Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli". *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2, s. 195-213.

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

Glantz, M. D. ve Sloboda, Z. (1999). Analysis and Reconceptualization of Resilience. In M. D. Glantz, & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (pp. 109-126). New York: Kluwer Academic.

Gökçe, B. (1994) 'Toplumsal Değişim Sürecinde Gecekondu Ailesi' , Aile Kurultayı 'Değişim Sürecinde Aile; Toplumsal Kalıtım ve Demokratik Değerler' ,16-18 Kasım Birinci Kitap, Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.

Greeff, A. P. ve Ritman, I. N. (2005). Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports*, 96(1), 36-42.

Greene, R. ve Conrad, A. P. (2002). Basic assumptions and terms. (Ed: R. Greene) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington, DC: NASW Press.

Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11 (2), 73-88.

Güngör, E. (1993). “Değerler Psikolojisi Üzerinde Araştırmalar.” İstanbul: Ötüken Neşriyat

Güngör, E. (1995). Ahlak psikolojisi ve sosyal ahlak. İstanbul: Ötüken yayınları

Güngör, E. (1998). Değerler psikolojisi üzerine araştırmalar. İstanbul: Ötüken yayınları

Güngör, E. (2000). Değerler psikolojisi üzerine araştırmalar. İstanbul: Ötüken yayınları .

Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Gürkan, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve İyilik Halinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of New World Sciences Academy*, 18-35.

Haddadi, P. ve Besharat, M. A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 639-642.

Hatun, Ş., Etiler, N. ve Gönüllü, E. (2003) Yoksulluk ve Çocuklar Üzerine Etkileri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*; 46(4): 251-60.

Haran, S. ve Aydın, O. (1995) Depresyon, Umutsuzluk, Sosyal Beğenirlik ve Kendini Kurgulama Düzeyinin İntihar Fikirleri İle İlişkisi. *Kriz Dergisi.*; 3(1-2): 218-22.

Hasanirad, T. ve Sourı, H. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 , 1541 – 1544.

Heisel, M.J., Flett, G.L. ve Hewitt, P.L. (2003) Social hopelessness and college student suicide ideation. *Archives of Suicide Research*, 7:221-235.

Hernández, P., Gangsei, D. ve Engstrom, D. (2007). Vicarious resilience: A qualitative investigation into a description of a new concept. *Family Process*, 46, 229–241.

Hoşoğlu, R., Fırınıcđ Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. ve Vural Batık, M., (2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 8(14): 217-239.

Hökeleklđ, H. (2006). Değerler odaklı eğitim. *DEM Bülteni*, yıl 1, sayı 1 Mart 2006, İstanbul.

Hökeleklđ, (2010). “Modern Eğitimde Yeni Bir Paradigma: Değerler Eğitimi”, *Eğitime Bakış Eğitim-Öğretim ve Bilim Araştırmaları Dergisi*, 6 (18), 4-10.

Hu, L. ve Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.

İşgör, İ. Y. (2017). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(2). 425-436.

Jessor, R. (1987). Problem-behavior theory, psychosocial development, and adolescent problem drinking. *British Journal of Addiction*, 82(4), 331-342.

Jessor, R., Van Den Bos, J., Vanderryn, J., Costa, F. M., ve Turbin, M. S. (1995). Protective factors in adolescent problem behavior: Moderator effects and developmental change. *Developmental Psychology*, 31(6), 923-933.

Kaplan, H.I. ve Sadock, B.J. (1985) Modern Synopsis of Compherensive textbook of Psychiatry. 4 th. ed., Baltimore, VWilliams and VVilkins

Karababa, A. (2015). Kuramsal temelde değer. H. H. Bircan, B. Dilmaç (Ed.), *Değerler ve değerler psikolojisi içinde*. Konya: Çizgi.

Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Türk *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.

Kararımak, Ö. (2007a). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Kararırmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2009). Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. XVII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Kitapçığı içinde (s.74-75). Ege Üniversitesi.

Kararırmak, Ö. ve Siviş, R. (2010). Üniversite öğrencilerinde maddi kaynakların psikolojik sağlık ve olumlu kişilik özellikleri üzerindeki rolü. *Eurasian Journal of Educational Research*, 54.

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

Keskin, U. ve Sağlam, H. İ. (2014). Sınıf öğretmeni adaylarının insani değerlere sahip olma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 4(1), 81-101.

Keskinoğlu, M. Ş. (2008), İlköğretim 5. Sınıf öğrencilerine uygulanan mesnevi temelli değerler eğitimi programının ahlaki olgunluğa ve saldırganlık eğilimine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kılınç, M. (2011). İlköğretim Hayat Bilgisi programı karakter eğitimi boyutunun öğrencilerin tipik performanslarına dayalı olarak değerlendirilmesi: Kırşehir örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Kızılcılık S. ve Erjem Y. (1992), *Açıklamalı Sosyoloji Terimler Sözlüğü*, 2. baskı, Günay Ofset, Konya.

Kline, R.B. (2011) *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Guilford Press, New York.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., ve Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress–illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 368-378.

<http://dx.doi.org/10.2307/2136678>

Koç, M., İskender, M., Çolak, T. S. ve Düşünceli, B. (2016). Affedicilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye belirsizliğe tahammülsüzlük ve öfke kontrolünün aracılık etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209.

Kolaç, E. ve Karadağ, R. (2012). Türkçe öğretmeni adaylarının" değer" kavramına yükledikleri anlamlar ve değer sıralamaları. *İlköğretim Online*, 11(3), 762-777.

Kösemen, İ. B. (2004), “Yoksulluk Çizgisinin Altındaki Nüfusa Mikro kredi Uygulaması ve Türkiye’deki Boyutu”, Yüksek lisans tezi, İstanbul.

Kuçuradi. İ. (17-18 Kasım 1985). Felsefi Açıdan Eğitim ve Türkiye’de Eğitim, İstanbul.

Kuçuradi, İ. (2010). *İnsan ve değerleri*. Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu.

Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44). 2535

Kulaksızoğlu, A., ve Dilmaç, B. (2000). İnsani değerler eğitimi programı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 199208.

Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: the resilience framework. (Ed: M. D. Glantz ve J. L. Johnson) *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Kurt, E. (2015). İş Yaşamında Bireysel Değerler: Bir Vakıf Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu Örneği, *Elektronik Mesleki Gelişim Ve Araştırmalar Dergisi*, 3 (1).

Kuşdil, M. E. ve Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Türk öğretmenlerinin değer yönelimleri ve schwartz değer kuramı. *Türk Psikoloji Dergisi*. 45 (59-76).

Lu, L., Gilmour, R. ve Kao, S. F. (2001). Cultural values and happiness: An East-West dialogue. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 477-493.

Lun, V. M. C. ve Bond, M. H. (2013). Examining the relation of religion and spirituality to subjective well-being across national cultures. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 304- 315.

Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.

Luthar, S. (1999). *Poverty and children's adjustment*. New-bury Park, CA: Sage.

Luthar, S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.

Luthar, S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000), The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work, *Child Development*, 71 (3), 543-562.

Mandleco, B. L. ve Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.

Mangham, C., McGrath, P., Reid, G. ve Stewart, M. (1999). Resiliency: Relevance to Health Promotion Detailed Analysis. Dalhousie University: Atlantic Health Promotion Research Centre.

Masten, A. S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57, 461- 473.

Masten, A. S., ve Coatsworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons from Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53, 205-220.

Masten, A. S., ve Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In B. B. Lahey, & A. E. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (Vol. 8, pp. 1-52). New York, NY: Plenum Press.

Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. ve Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence, *Development and Psychopathology*, 11, 143-169.

Masten, A. S., ve Sesma, A. (1999). Risk and resilience among children homeless in Minneapolis. CURA Reporter, 29, 1–6. Retrieved from <http://www.cura.umn.edu/reporter/99-Jan/article1.pdf>

Masten, S. A. ve Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.

Masten, A. S., ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). New York, NY, US: Oxford University Press.

Melges, F. T. (1969) Types of hopelessness in psychological process. *Arch Gen Psychiatry*, 20: 690-699.

Minkoff, K. ve ark. (1973) Hopelessness, depression and attempted suicide. *Am J Psychiatry*, 130: 455-459.

Mullins, J. B. (1987). Authentic Voices From Parents of Exceptional Children. *Family Relations*, 36, 30-33.

Murphy, L. B. (1987). "Further Reflections on Resilience", In E. J. Antony & B.J. Cohler(Eds.), *The Invulnerable Child*, New York: The Guilford Press.

Nakashima, M. ve Canda, E. R. (2005). Positive dying and resiliency in later life : A qualitative study. *Journal of Aging Studies*, 19(1), 109-125.

O'Connor, R.C., Connery, H. ve Cheyne, W.M. (2000). Hopelessness: the role of depression, future directed thinking and cognitive vulnerability. *Psychology, Health and Medicine*, 5(2), 155-162.

Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Oktay, A.S. (2007). İslam düşüncesinde ahlâkî değerler ve bunların global ahlâka etkileri. *Değerler ve Eğitimi Uluslararası Sempozyumu* (İstanbul, 26- 28 Kasım 2004), İstanbul: DEM.

Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., ve Sawyer, S. M. (2003). Adolescent Resilience: A Concept Analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)

Osterling, K.L. ve Hines, A.M. (2006). Mentoring adolescent foster youth: Promoting resilience during developmental transitions. *Child And Family Social Work*. 11, 242-253.

Öner, N. (1997). Türkiye`de Kullanılan Psikolojik Testler: Bir Başvuru Kaynağı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 3. Basım, İstanbul. YÖK, 2006a. Yükseköğretim Kanunu (Kanun No: 2547 Kabul tarihi: 4.11.1981).

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

Özcan, A. (2006) Hemşire- Hasta İlişkisi ve İletişim, Ankara, Sistem Ofset, 4-11.

Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Investigating relationship between values and happiness among university students. *Yuzuncu Yıl University, Journal of Faculty of Education*, 8(1), 190-210.

Özensel, E. (2003). "Sosyolojik Bir Olgu Olarak Değer." *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (3), 217-23.

Özensel, E. (2004). "Türk Gençliğinin Değerleri (Liseli Gençlik Üzerine Bir Araştırma)." Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya.

Özgen, G., Ekşi, H. ve Kardeş, S. (2017). EĞ seçimi stratejileri mükemmeliyetçilik ve değer tercihlerinin evlenmemiş bireylerin duygusal ilişki tercihlerine etkisinin lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (FESA)*, 2 (2), 92-104.

Özlem, D. (2003). "Değerler Sorununda Nesnelcilik / Mutlakçılık ve Öznellik/Rölativizm Tartışması Üzerine. Bilgi ve Değer Sempozyum Bildirileri" Vadi Yayınları, Ankara.

Özmen, D., DüNDAR, P.E., Çetinkaya, A.Ç., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (9), 8-15.

Öztürk, O. (1985). *Psikanaliz ve Psikoterapi*. Sevinç matbaası. Ankara.

Page, R. M. (1991) Loneliness as a risk factor in adolescent hopelessness. *Journal of Research in Personality*, 25, 189-195

Pilowsky, D. J., Zybert, P. A. ve Vlahov, D. (2004). Resilient children of injection drug users. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43(11), 1372-1379.

Place, M., Reynolds, J., Counins, A., ve O'neill, S. (2002). Developing a resilience package for vulnerable children. *Child and Adolescent Mental Health*. 7(4), 162-167.

Pokorny, A.D. ve ark. (1975) Hopelessness and attempted suicide: A reconsideration. *Am J Psychiatry*, 132: 954-956.

Raineri W.F. ve ark. (1987) Relationship of depression, hopelessness and dysfunctional attitudes to suicidal ideation in psychiatric patients. *Psychological Reports*, 61: 967-975.

Reed-Victor, E. (2000). Resilience and homeless students: Supportive adult roles. (Ed: J. H. Stronge ve E. Reed-Victor) *Educating Homeless Students: Promising Practices*. Larchmont, NY: Eye on Education.

Rideout, E. ve Montemuro, M. (1986) Hope, morale and adaptation in patient with chronic heart failure. *J Adv Nursing*, 11:429-438

Rokeach, M. (1973). The nature of human values. New York: The Free Press.

Romano, J. ve Hage, S. (2000). Major contribution: Prevention in counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 28, 733-763.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanism. *Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.

Rutter, M. (1999). Resilience Concepts and Findings: Implications for Family Therapy. *Journal of Family Therapy*, 2, 119-144.

Sağnak, M. (2004). Kişi-Örgüt Değer uyumunu Ölçme Çalışmaları ve Kullanılan Yöntemlerin Karşılaştırılması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 2 (5), 101-124.

Sarı, E. (2005). Öğretmen adaylarının değer tercihleri: Giresun eğitim fakültesi örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, Cilt.3, (10), s.74.

Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirmede Sık Kullanılan Ölçekler*. (Cognitive-Behavioral Therapy Scales Commonly Used in the Assessment). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No:9, Ankara.

Schnitker, S. A. (2010). An Examination of Patience and Well-Being (Doctoral dissertation), University of California, Davis.

Schwartz, S. H., (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values, *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1116>, (22.02.2016).

Schwartz, S. H. ve Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550-562.

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65.

Seki, T. (2014). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Predictor Relationships between the Values the Adolescents Have and Their Levels of Subjective Well-Being and Social Appearance Anxiety: A Model Proposal. *Education and Science*. Vol 40 (2015) No 179 57-67.

Shek, D. (1993). Measurement of pessimism in Chinese adolescents: The Chinese Hopelessness Scale. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 21, 107-120.

Sheppard, J. A. ve Kashani, J. H. (1991). The relationship of hardiness, gender, and stress to health outcomes in adolescents. *Journal of Personality*, 59(4), 747-768.

Simon, S. B., Howe, L. W. ve Kirschenbaum, H. (1978). Values clarification: A handbook of practical strategies for teachers and students. New York: A&W Publishers.

Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Konya.

Siyez, D. M. (2006). Akranları tarafından kabul gören ve görmeyen ilköğretim okulu 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin akran ilişkilerine yönelik algılarının incelenmesi. XV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 13-15 Eylül 2006 Muğla.

Smokowski, P., Reynolds, A., ve Bezrucko, N. (2000). Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*, 37, 425-448.

Spranger, E. (1928). Types of men. The psychology and ethics of personality. Oxford, England: Niemeyer.

Stewart, M., Reid, G.J. ve Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12 (1), 21-31.

Şahin, C., (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271-286.

Şahin, D. (2014). Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye. Terzi

Şengül, S. ve Güner, P. (2012). İlköğretim matematik öğretmenliği programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. X. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi. Niğde: Niğde Üniversitesi.

Şerefli, K.A. (2003). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen zihinsel olmayan faktörler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst.

Şirin, A. (1983). Gençlerin değerler sıralaması üzerine bir araştırma. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Şişman, M. (2002), Eğitimde mükemmellik arayışı -etkili okullar, Ankara: Pegem Yayınları

Tanaka, J.S. ve Huba, G.J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38, 197-201.

Telef, B.B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies- International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. Volume 8 (12) 2013, 1297-1307.

Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Thousand Oaks, California: Corwin Press, Inc.

Timuçin, A. (1994). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: BDS Yayınları.

Toku, N. (2003). John Locke ve siyaset felsefesi. İstanbul: Liberte.

Topçuoğlu, A. (1999). *Üniversite Gençliğinin Değerleri*. Ankara: Vadi Yayınları.

Tosun, F. (2014). Evli Çiftlerin Sahip Olduğu Değerler, Yılmazlık ve Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Tosun, F. ve Dilmaç, B. (2015). Predictor relationships between values held by married individuals, resilience and conflict resolution styles: a model suggestion. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4) • 849-857.

Tozlu, N. (1983). *Eğitime Giriş*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Yayınları.

Tozlu, N. (1992). Liselerde Felsefe Dersinin Öğretiminde Karşılaşılan Problemler. *Eğitim Problemlerimiz Üzerine Düşünceler*. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Fen–Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Turan, A. (2014). Ergenlerde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Yılmazlık Düzeyinin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.

Tümkaya, S. (2005). Ailesi yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 3(4), 445-459.

Uçaner, B. ve Özçelik, S. (2010). Gazi üniversitesi gazi eğitim fakültesi güzel sanatlar eğitimi bölümü müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 14(42), 341-350.

Uçaroğlu, I., 2013, Üniversite Öğrencilerinde Travmatik Yaşantıların, Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeyi Üzerindeki Etkisi, Yüksek Lisans tezi, T.C Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı.

Ulusoy, K. (2007b). *Lise tarih programında yer alan geleneksel ve demokratik değerlere yönelik öğrenci tutumlarının ve görüşlerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Uslu, R. ve Berksun, O. (1993). Yas ve Melankoli. *Kriz Dergisi*, 1 (2), 0-0.

Uyguç, N. (2013). Cinsiyet, bireysel değerler ve meslek seçimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1). 93-103.

Üngüren, E. ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 4(14), 2093-2127.

Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*. 59, 72-81.

Werner E.E. (2000). *Protective factors and individual resilience. Handbook of early childhood intervention*. New York: Cambridge.

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

Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Werner, E. E. ve Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Revision Psychiatry*, 10, 302-306.

Velioğlu, S. ve Peker, G. (1989) “Depresyonların Psikopatolojisi ile Ego Kavramının İrdelenmesi”. İn Adam, E. eds. Depresif Hastalıklar. İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı Mezuniyet Sonrası Eğitim Çalışmaları, İstanbul.

Veissman, M.M. (1974) The epidemiology of suicide attempts. *Arch Gen Psychiatry*, 30: 737-746.

Yakıcı, E. ve Traş, Z. (2018). Life Satisfaction and Loneliness as Predictive Variables in Psychological Resilience Levels of Emerging Adults. *Research on Education and Psychology*, 2, 176-184.

Yazıcı, K. (2006). Değerler eğitime genel bir bakış. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, 19, 499-522.

Yenilmez, K. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin matematik dersine yönelik umutsuzluk düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi eğitim Fakültesi Dergisi*, 38, 307-317.

Yerlikaya, İ. (2006). Bilişsel davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı “umut eğitimi programları”nın ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, C. (2004). *Ansiklopedik çağdaş felsefe sözlüğü*, Ankara: Doruk Yayınları.

Yörükoğlu, A. (1978). *Çocuk Ruh Sağlığı*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.

Yörükoğlu, A. (2000). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. (6. basım). Ankara: Özgür yayınları.



## EKLER

### EK1- İnsani Değerler Ölçeği

#### İnsani Değerler Ölçeği

Aşağıda insani değerlerle ilgili bir seri ifade bulacaksınız. Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağında yer alan derecelemeye göre işaretleyiniz. Örneğin birinci ifadeye tamamen katılıyorsanız maddenin sağında 5'i daire içine alınız. Toplam 42 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve düşünce veya inancınızı en iyi temsil eden ifadeyi daire içine alınız. Her Zaman 5'i Sık Sık 4'ü Ara sıra 3'ü Nadiren 2'yi Hiçbir Zaman 1'i daire içine alınız. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Yaptıklarımın sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5
2. Dostlarımla aramda güçlü bağlar vardır.	1	2	3	4	5
3. Yeryüzündeki bütün insanlarla barışık yaşamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5

### Ek 2-Beck Umutsuzluk Ölçeği

#### BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ (BUÖ)

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu ( ) işaretleyiniz.

Evet Hayır

1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.....
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.....
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.....

### Ek 3- California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği Lise Versiyonu

## CALIFORNIA YILMAZLIK DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (LİSE VERSİYONU)

*Şimdi okulunuzda yapabildiklerinizle ilgili olarak, aşağıdaki ifadelerin size ne kadar doğru geldiğini işaretleyiniz.*

*1: Tamamen Doğru Değil (%0-%25)*

*2: Biraz Doğru (%25-%50)*

*3: Çok Doğru (%50-%75)*

*4: Oldukça Çok Doğru (%75-%100)*

**1 2 3 4**

<b>1</b>	Dershanemde bir öğretmenim veya başka bir büyüğüm benimle gerçekten ilgilenir.				
<b>2</b>	Dershanemde bir öğretmenim veya başka bir büyüğüm iyi bir iş yaptığım zaman bunu bana söyler.				
<b>3</b>	Dershanemde bir öğretmenim veya başka bir büyüğüm orada olmadığım zaman yokluğumu fark eder.				