

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLERARASI ÇATIŞMA
ÇÖZME BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, ÖZ
ANLAYIŞ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Prof. Dr. COŞKUN ARSLAN

Hazırlayan
Merve UYSAL

Konya-2019



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Merve UYSAL
	Numarası	168301051014
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Becerilerinin Psikolojik Sağlık, Öz Anlayış 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.

24./06./2019
Merve UYSAL

Merve UYSAL



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Merve UYSAL
	Numarası	168301051014
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Coşkun Arslan
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Becerilerinin, Psikolojik Sağlık, Öz Anlayış açısından İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Becerilerinin, Psikolojik Sağlık, Öz Anlayış açısından İncelenmesi başlıklı bu çalışma 11/06/2019 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. Coşkun Arslan	
Jüri Üyesi	Doç. Dr. Zeliha Traş	
Jüri Üyesi	Doç. Dr. Mustafa Uslu	

ÖNSÖZ

İnsan hayatı boyunca sürekli önlenemez gelişim ve değişimin içinde yer alır. Kişinin yaşam yolculuğu devam ettikçe bu değişim ve gelişimle birlikte yaşamını etkileyen birçok farklı durum ve koşulla karşı karşıya kalır. Birey, gelişimini olumsuz yönde etkileyen zorlu durumlarla da karşılaşabilir. Bireyin sahip olduğu yeterliliklerini geliştirmek, hayatın tüm zor koşullarına rağmen iyi oluşunu koruması oldukça önemlidir. Bu araştırmada da üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, öz anlayış ve kişiler arası çatışma çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bu çalışmamın planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım sayın hocam Prof. Dr. Coşkun ARSLAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca kendisinden eğitim alma şansı bulduğum ve akademik alanda sabırla ilerlemem konusunda bana ışık olan Doç. Dr. Zeliha TRAŞ'a katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Gerek lisans gerekse lisansüstü eğitimim süresince bana kazandırdıkları bilgilerden dolayı tüm hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Beni yetiştirip bugünlere getiren, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, beni sabırla dinleyen ve en sıkıntılı zamanlarımda bile varlığını hep hissettiğim aileme sonsuz teşekkürler.

Bu süreçte bana rehberlik eden ve benden desteğini bir an için esirgemeyen, her zaman yanımda olan eşime de teşekkürler.

Merve UYSAL

Öğrencinin	Adı Soyadı	Merve UYSAL
	Numarası	168301051014
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Coşkun ARSLAN
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Becerilerinin Psikolojik Sağlık, Öz Anlayış Açısından İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlık ve öz anlayış açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi'ne bağlı farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Çalışma grubu bu üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1, 2, 3 ve 4. Sınıf öğrencilerinden seçilmiştir. Çalışma grubu 332 erkek ve 303 kız olmak üzere toplam 635 öğrenciden oluşmaktadır ve yaş ortalaması 22'dir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık değerlerini ölçmek için "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği", öz anlayış için "Öz-Anlayış Ölçeği" ve kişilerarası çatışma çözme becerileri için de "Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği" kullanılmıştır.

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson momentler çarpım korelasyonu ve hiyerarşik çoklu regresyon analizi

teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir:

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz anlayışları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve yüzleşme, duygusal ifade, yaklaşma/kaçınma, kendini açma puanları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ve özel/genel davranış puanları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin öz anlayış ve yüzleşme, özel/genel davranış, duygusal ifade, yaklaşma/kaçınma, kendini açma puanları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

Öz anlayış ve psikolojik sağlamlık kişilerarası çatışma çözme becerilerinin; yüzleşme, duygusal ifade, yaklaşma/kaçınma, kendini açma alt boyutlarının yordayıcısıdır. Öz anlayış kişilerarası çatışma çözme becerilerinin alt boyutu olan özel/genel davranışın yordayıcısı iken psikolojik sağlamlık yordayıcısı değildir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış, Kişilerarası Çatışma Çözme.

Öğrencinin	Adı Soyadı	Merve UYSAL
	Numarası	168301051014
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Coşkun ARSLAN
	Tezin İngilizce Adı	An Investigation of University Students's Interpersonal Conflict Resolution Skills in Terms of Psychological Resilience and Self-Compassion

SUMMARY

The aim of this study was to investigate the psychological resilience, self compassion and interpersonal conflict resolution skills of university students.

The study group of this research is composed of university students from Konya Necmettin Erbakan University and Selçuk University. The study group was selected among the 1st, 2nd, 3rd and 4th grade students in various departments of these universities. The research group consisted of 635 students, 332 male and 303 female. The mean age of the students is 22 years.

“Brief Psychological Resilience Scale” was used to measure the psychological resilience of university students, “Self-Compassion Scale” for self compassion, and “Interpersonal Conflict Resolution Approaches Scale” was used for interpersonal conflict resolution skills.

In the research, relational screening model was used. Pearson product-moment correlation and hierarchical multiple regression analysis techniques were used for data analysis.

The findings of the research are summarized below:

It was found that there was a significant and positive relationship between the psychological resilience and self compassion of university students.

A significant and positive relationship was found between the psychological resilience and confrontation scores, emotional expression scores, approach/avoidance

scores, and self-disclosure scores of the university students. There was no significant relationship between psychological resilience and private/general behavior.

There is a significant and positive relationship between self compassion and confrontation, special/general behavior, emotional expression, approach/avoidance and self-disclosure scores of university students.

Self compassion and psychological resilience of interpersonal conflict resolution skills; it is predictive of confrontation, emotional expression, approach/avoidance, and self-disclosure. Self compassion is the predictor of private/general behavior, which is the sub-dimension of interpersonal conflict resolution skills, but not psychological resilience predictor.

Key Words: Psychological Resilience, Self Compassion, Interpersonal Conflict Resolutio

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
BİLİMSEL ETİK SAYFASIii
ÖNSÖZ	iii
ÖZETiv
SUMMARYvi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	.x
BÖLÜM I.....	1
1.GİRİŞ	1
Araştırmanın Amacı	4
Alt Amaçlar.....	4
Araştırmanın Önemi.....	4
Sınırlılıklar	6
Tanımlar	6
BÖLÜM II	8
2.KURAMSAL BİLGİLER	8
2.1. Psikolojik Sağlık	8
2.1.1. Pozitif Psikolojide Psikolojik Sağlık Kavramı	8
2.1.2. Psikolojik Sağlamlığın Tanımı	9
2.1.3. Psikolojik Sağlamlığın Tarihçesi	12
2.1.4. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler.....	15
2.1.4.1. Risk.....	15
2.1.4.1.1. Bireysel Risk Faktörleri	17
2.1.4.1.2.Ailesel Risk Faktörleri	17
2.1.4.1.3.Çevresel Risk Faktörleri.....	18
2.1.4.2. Koruyucu Faktörler	19
2.1.4.2.1.Bireysel Koruyucu Faktörler	21
2.1.4.2.2. Aile İle İlgili Koruyucu Faktörleri	22

2.1.4.1.3. Çevresel Koruyucu Faktörler	23
2.1.4.3. Olumlu Sonuçlar	24
2.1.5. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri	25
2.2. Öz Anlayış	27
2.2.1. Öz Anlayışın Alt Boyutları	30
2.2.1.1. Öz Şefkat	30
2.2.1.2. Ortak Paydaşım	31
2.2.1.3. Bilinçli Farkındalık	32
2.2.2. Öz Anlayış ve Bazı Kavramlar	33
2.2.2.1. Öz Anlayış ve Öz Saygı	33
2.2.2.2. Öz Anlayış ve Öz Acıma	34
2.2.3. Öz Anlayış İle İlgili Faktörler	35
2.2.3.1. Aile Faktörü	35
2.2.3.2. Cinsiyet Faktörü	36
2.2.3.3. Yaş Faktörü	36
2.2.3.4. Kültür Faktörü	37
2.2.4. Öz Anlayış ve Psikolojik Yaklaşımlar	38
2.2.4.1. Psikanalitik Kuram	38
2.2.4.2. İlişkisel Kuram	39
2.2.4.3. Hümanistik Kuram	39
2.2.4.4. Bilişsel Davranışçı Kuram	39
2.2.4.5. Duygusal Düzen	40
2.2.5. Öz Anlayışı Geliştirmek	41
2.2.5.1. Fiziksel Öz Anlayış	42
2.2.5.2. Zihinsel Öz Anlayış	42
2.2.5.3. Duygusal Öz Anlayış	43
2.2.5.4. İlişkisel Öz Anlayış	43
2.2.5.5. Manevi Öz Anlayış	44
2.3. Kişilerarası Çatışma Çözme Becerileri	44
2.3.1. Kişilerarası İlişkiler	44
2.3.2. Çatışma	45
2.3.3. Çatışma Nedenleri	47

2.3.4.Çatışma Türleri	48
2.3.5.Çatışma Çözme	51
2.3.6.Çatışma Çözme Süreci	54
2.3.7.Çatışma Çözme Yöntemleri	57
BÖLÜM III.....	59
3.YÖNTEM.....	59
3.1. Araştırmanın Modeli	59
3.2. Çalışma Grubu.....	60
3.3. Veri Toplama Araçları.....	60
3.3.1.Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ).....	60
3.3.2.Öz- anlayış Ölçeği (ÖAÖ).....	61
3.3.3.Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği	61
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	62
3.4.1.Verilerin Toplanması.....	62
3.4.2.Verilerin Analizi.....	62
BÖLÜM IV	63
4.BULGULAR	63
BÖLÜM V	68
5.TARTIŞMA, YORUM VE ÖNERİLER	68
5.1.Tartışma ve Yorum.....	68
5.2. Öneriler	76
KAYNAKÇA	78
EKLER	93

TABLULAR LİSTESİ

TABLO 1. Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	60
TABLO 2. Psikolojik Sağlamlıkları ile Öz Anlayış Puanları Arasındaki İlişki	63
TABLO 3. Psikolojik Sağlamlıkları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Beceri Puanları Arasındaki İlişki	64
TABLO 4. Öz Anlayış ile Kişilerarası Çatışma Çözme Beceri Puanları Arasındaki İlişki	64
TABLO 5. Yüzleşme Üzerinde Hiyerarşik Regresyon Analizi	65
TABLO 6. Özel/Genel Davranış Üzerinde Hiyerarşik Regresyon Analizi	66
TABLO 7. Duygusal İfade Üzerinde Hiyerarşik Regresyon Analizi	66
TABLO 8. Yaklaşma/Kaçınma Üzerinde Hiyerarşik Regresyon Analizi	67
TABLO 9. Kendini Açma Üzerinde Hiyerarşik Regresyon Analizi	67

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

İnsan hayatı doğumla başlayan ve ölüme dek devam eden zorlu süreçler ve mücadelelerle dolu bir serüvendir. Çocukluk ve ergenlik dönemi de duygusal, fiziksel ve psikososyal yönden gelişmenin görece hızlı olduğu dönemlerdir. Bu iki dönemde de yaşanan gelişim ve değişimler yetişkinliği de etkileyen bir öneme sahiptir (Atalan Ergin, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ruh sağlığını; bireyin kendisiyle, çevresini oluşturan kişilerle ve toplumla barış içinde olması, sürekli denge, düzen ve uyum sağlayabilmek için gerekli çabayı sürdürebilmesi olarak tanımlar (Akt: Ankay, 1992). İnsanların yaşamlarında karşılaşılabileceği stres durumlarıyla baş edebilme ve uyum gösterebilmeleri psikolojik olarak sağlamlık durumunu ortaya koymaktadır (Kararımak, 2006).

Pozitif Psikoloji için önemli bir kavram olan psikolojik sağlamlık, kişinin iyileşme gücü ve eski haline geri dönebilme ve bireyin uyum yeteneğidir. Bu yetenek sayesinde kişi psikolojik olarak sağlam durmaktadır (Garmezy, 1993).

Psikolojik sağlamlık kavramını açıklamak için risk faktörlerinden bahsedilir. Risk faktörleri ise genellikle yapılan araştırmalarda; bireysel, ailesel, çevresel olarak kategorileştirilmektedir. Bireysel risk faktörleri arasında; erken doğum, olumsuz yaşam koşulları, kronik hastalıklar sayılabilir. Ailesel risk faktörleri; ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi, ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak, ergenlik döneminde anne/baba olmak olarak sıralanabilir. Çevresel risk faktörleri ise; ekonomik zorluklar ve yoksulluk, çocuk ihmali ve istismarı, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddet ve ailevi felaketler, evsizlik olarak sayılabilir (Gizir, 2007).

Psikolojik sağlamlık kavramı incelendiğinde risk faktörlerinin yanı sıra diğer bir mekanizma ise koruyucu faktörlerdir. Kişinin yaşadığı olumsuz koşullara karşı yapıcı tepki vermesini kolaylaştıran özellikler koruyucu faktörler olarak adlandırılabilir. Koruyucu faktörler bireysel, aile ile ilgili ve aile dışı koruyucu faktörler olarak sınıflandırılabilir. Bireysel faktörler; öz-güven, öz-saygı, öz-

yeterlilik, entellektüel kapasitenin yüksek olması, sosyal becerilere sahip olma, yumuşak başlı ve herkes tarafından sevilen biri olma olarak sayılabilir. Aile ile ilgili koruyucu faktörler; anne/baba ile yakın ilişki, sosyoekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleri sayılabilir. Ailenin dışındaki koruyucu faktörler ise; aile dışındaki bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki, sosyal bir çevrenin içinde yer alma ve iyi okullarda okuma olarak nitelendirilebilir (Kararımak, 2006).

Öz anlayış düzeyi kişilerin düşük kaygı ve depresif semptomlar gösterdiği bilinmektedir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Bu açıdan öz anlayış bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri konusunda etkilidir (Özpolat, 2015). Öz anlayış insanın psikolojik olarak iyi olma durumunu arttırarak bu durumun devamlılığını sağlayacak önleyici davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır denilebilir (Neff, 2003a; Tatlılıoğlu, 2010).

Öz anlayış düzeyi yüksek olan bir birey problemlerini, zayıf yönlerini, eksikliklerini tam olarak farkında olur ama buna karşın kendisine eleştirel ve katı bir tutumla yaklaşmak yerine şefkat ve anlayışla yaklaşır. Böylece öz anlayış, kişinin yaşadığı tüm bu olumsuz durumlara karşın bir koruyuculuk görevi görebilir ve bu olumsuz durumlar meydana geldiğinde bireyin kendisine yönelik olumlu duygular geliştirmesini sağlar (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock ,2007).

Öz anlayışı daha işlevsel ve sistematik hale getirmek için Neff (2003a) öz-anlayış kavramını üç temel öğeye ayırmıştır; öz-şefkat (self-kindness), ortak paydaşım (commonhumanity) ve bilinçli-farkındalık (mindfulness). Öz-şefkat durumu kendini yargılamanın zıttıdır (Özyeşil, 2011). Kendilerine öz şefkatle yaklaşan bireyler, yaşadıkları zorlukları ılımlı ve anlayışlı bir biçimde karşılar (Germer, 2009). Ortak paydaşıma sahip bireyler, başarısızlık yaşadıklarında veya acı verici olaylar yaşadıklarında kendilerini yalnız ve diğerlerinden ayrı gibi hissetmeden ziyade bu hissettikleri kendi dışında birçok insanın da hissettiğini, bunun insan olmanın bir parçası olduğunu bilirler (Neff, 2003a). Bilinçli farkındalık (Mindfulness) ise kişinin anda yaşadığı her şeyin, yargılamanın süzgeci veya merceği olmaksızın tamamıyla farkında olması durumudur (Stahl ve Goldstein, 2010; Özyeşil, 2011).

Öz anlayışın insanlar arası ilişkilerde de olumlu etkisi olduğu yönünde bulgular vardır. Özellikle evli çiftler ya da sevgililer arasında öz anlayışı yüksek bireylerin partnerine karşı daha duygusal tepkiler verebildiği, karşı cinsini daha iyi anlayabildiği ve daha az fiziksel şiddete başvurduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda öz anlayışı yüksek olan bireylerin sosyal ortamda arkadaşlarıyla daha iyi anlaştığı görülmüştür (Özpolat, 2015; Neff ve Beretvas, 2013).

Sosyal bir varlık olan insan hayatının farklı alanlarında değişim ve gelişim göstermektedir. Bundan kaynaklı değişen kişisel farklılıklar, kişilerarası çatışmalar da gelişmektedir (Hisli Şahin, Basım ve Çetin, 2009). Kişilerarasında yaşanan çatışmalar biliş, algı, duygu, bilinçdışı, ihtiyaçlar, iletişim becerileri, kişisel faktörler, kültürel faktörler, roller, sosyal ve fiziksel çevre, mesajın niteliği, psikolojik gereksinimler, sınırlı kaynaklar ve farklı değerlerden kaynaklanabilmektedir (Dökmen, 2009; Akt: Arslan, 2005; Ögülmüş, 2006; Ozan Demir, 2009). Bu durumda önemli olan bireylerin çatışmalarını sağlıklı çözebilmesidir. Çatışma çözme iki ya da ikiden fazla taraf arasındaki uyuşmazlık veya anlaşmazlık durumunun ortadan kaldırılmasıdır (Arslan, 2005).

Literatürde çatışma çözümüne yönelik birçok yaklaşım ortaya konmaktadır. Ortaya konan bu yaklaşımlar incelendiğinde çoğunlukla iletişim süreci sonuçlarının veya çatışmadaki tarafların çıkarlarının vurgulandığı görülmektedir. Bu doğrultuda, bireyin çatışma sürecindeki iletişim biçimlerine dikkat edildiğinde yüzleşme, genel/özel davranış, yaklaşma/kaçınma, kendini açma ve duygusal ifade gibi yaklaşımlar bulunmaktadır (Goldstein, 1999, Akt: Basım, Çetin ve Meydan, 2009).

Özet olarak: insan yaşamın başlangıcından sonuna kadar birçok durumla mücadele eder. Bu mücadelelerden başarılı bir şekilde çıkarak kendi varlıklarını korumaya çalışırlar yani hem fizyolojik hem de psikolojik sağlıklarını korumak için zorluklarla baş etmektedirler. Psikolojik sağlıklarını korumaları noktasında sahip oldukları öz anlayış düzeyi de olumlu bir etkiye sahiptir. Öz anlayış insanın psikolojik olarak iyi olma durumunu arttırarak bu durumun devamlılığını sağlayacak önleyici davranışlara neden olmaktadır. Kişilerin yaşamları boyunca karşılaştıkları olumsuz duygularla başa çıkabilmek için sakinleşmeye, rahatlamaya ve en önemlisi zarara uğramadan bu olumsuz duyguların üstesinden gelmeye ihtiyaçları vardır.

Bireyler bunun gibi olumsuz duyguların üstesinden gelmek için öz anlayışlarını arttırmalıdır. Öz anlayışı yüksek olan bireylerin kişiler arası ilişkilerde olumlu özelliklere sahip olduğu görülmektedir. İnsan diğer bireylerden soyutlanamaz bir varlıktır. Bu yüzden kişiler arası etkileşim de kaçınılmazdır. Kişiler arası ilişkilerin olduğu her durumda çatışma gözlenebilir. Çatışmalar olumsuz olarak yorumlanabilse de aslında ele alınış şekli ve çözüm yöntemleriyle olumlu hale dönüştürülebilir. Bu çatışmaları olumlu bir şekilde çözebilmesi için öz anlayış düzeyinin de yüksek olması gereklidir. Öz anlayışı yüksek olan bir bireyin psikolojik sağlık seviyesi de artacaktır. “Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz anlayış ve kişiler arası çatışma çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” ifadesi bu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlık ve öz anlayış açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, aşağıdaki alt amaçlar test edilecektir.

1.2. Alt Amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ile öz anlayış puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ile kişilerarası çatışma çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile kişilerarası çatışma çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ve öz anlayışları kişilerarası çatışma çözme becerilerinin yordayıcısı mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bir bireyin karşılaştığı zorlu yaşam koşullarıyla mücadele edebilme yetisi onun psikolojik sağlığının göstergesidir. Çocuklarda ve gençlerde psikolojik sağlığı

geliştirme yollarının iyi anlaşılması oldukça önemlidir. Psikolojik sağlamlık; problemlere, müdahalelere ve baş etmeye yönelik bakış açılarını şekillendirmektedir (Toprak, 2014).

Zamanında çözümlenmeyen problemlerin ve riskli durumların ileri zamanlarda daha karmaşık, çözümlenemeyen sıkıntılar olarak karşımıza çıkabileceği düşünüldüğünde, yaşanan zorlukların zamanında fark edilmesi, kişinin bu sorunlarla baş edebileceği sağlamlık düzeyinin önemi anlaşılabilir.

Sosyal bir varlık olan insan doğası gereği birçok bireyle bir arada yaşar. Bundan kaynaklı olarak sürekli kişiler arası ilişki içerisindedir. Karşılanmayan psikolojik gereksinimler, sınırlı kaynaklar ve farklı değerlerden dolayı kişiler arasında çatışmalar yaşanabilmektedir (Öğülmüş, 2006; Arslan, 2005; Ozan Demir, 2009). Çatışmalar kaçınılmaz bir durumdur. Çatışma eğer uygun bir şekilde ele alınacak olursa ilişkileri daha da güçlü hale getirebilir, grubun veya örgütün amacını ve misyonunu tekrar değerlendirmesine ve netleştirmesine yardımcı olabilir, ayrıca adaletsizliğin ve eşitsizliğin giderilmesi için sosyal bir değişimin gerçekleştirilmesine neden de olabilir (Folger, Poole ve Stutman, 2013). Çatışmanın kişi tarafından algılanma şekli ve çatışmanın çözümüne yönelik yaklaşımları çatışmanın olumlu ya da olumsuz sonuçlanmasında etkilidir. Çatışmanın olumlu ya da yapıcı sonuçları çatışma çözme kavramı ile ilgilidir. Çatışma çözme, var olan uyuşmazlığın sona erdirilmesi konusundaki stratejileri ön plana çıkararak, sorunlara yönelik çözümün uzlaşma ile eşit tutulmasıdır (Jandt ve Pedersen 1996; Rahim ve ark. 1992, Akt: Hisli Şahin, Basım ve Çetin, 2009). Çatışma çözme iki ya da ikiden fazla taraf arasındaki uyuşmazlık veya anlaşmazlık durumunun ortadan kaldırılmasıdır (Arslan, 2005).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, sakin bir mizaç ya da karaktere sahip, başkalarından olumlu tepkiler alabilen, sevilen, arkadaş canlısı, başkalarına karşı empati ve sevecenlik gösterebilen, mükemmel iletişim becerilerine sahip, bir amaç ve gelecek duygusuna sahip kişilerdir (Benard, 1991, Akt: Gökçen, 2015). Psikolojik sağlamlık durumunu incelemek için bir alternatif yolda Neff (2003a), tarafından kavramsallaştırılan öz anlayıştır. Öz anlayış, bireyin yaşadığı acı ve başarısızlık gibi durumlar karşısında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranmayı, yaşadığı olumsuz deneyimlerin insanoğlunun yaşamının bir parçası

olarak görmeyi, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı bir bilinçle tutma olarak tanımlanabilir (Özpolat, 2015). Öz anlayışa sahip olmanın psikolojik zihin sağlığını geliştirdiği, öz anlayışlı bireylerin öz anlayışsız bireylere oranla psikolojik açıdan daha sağlıklı görüldüğü çünkü tüm bireyler tarafından yaşanan acı ve başarısızlık hissi, çok fazla kendini suçlama izolasyon duyguları ve duygu, düşüncelerle aşırı özdeşleşme ile sürdürülemez ve açıklanamaz (Özpolat, 2015).

Psikolojik sağlık kavramına bakıldığında öz anlayış, kişilerarası çatışma çözme becerileri ile iç içe olmasına rağmen bu üç değişkenin bir arada incelendiği Türkiye’de yapılan yüksek lisans tezleri, doktora ve uzmanlık tez çalışmasına rastlanılmamıştır.

Ayrıca bu araştırmanın kişiler arası çatışma, psikolojik sağlık ve öz anlayış alanlarına doğrudan katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın ileride geliştirilecek olan çatışma çözme becerilerini, öz anlayış düzeyini ya da psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik oluşturulacak müdahale programları ve grup etkinlikleri gibi gelişimsel ve önleyici rehberlik programlarına katkı vereceği düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği benzer örneklerle,
2. Bu araştırmanın denekleri Selçuk Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesinde öğrenim görmekte olan farklı bölüm öğrencilerinden seçildiğinden elde edilen bulgular,
3. Araştırmada yer alan psikolojik sağlık için Psikolojik Sağlık Ölçeği’nin; öz anlayış için Öz-Anlayış Ölçeği’nin ve kişilerarası çatışma çözme becerileri için Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Araştırmada kullanılan kavramların tanımları aşağıda belirtilmiştir.

Psikolojik Sağlamlık: Stres ya da zorluğu yenmeyi ya da risk yaratan çevresel yaşantılara dayanmayı ifade eden etkileşimli bir kavramdır (Rutter, 2006; Akt: Aydın, 2010).

Öz-Anlayış: Bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmeden, kendine özenli ve anlayışlı davranma, yaşadığı olumsuz deneyimleri yaşamının bir parçası olarak görme, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı çözüm yolları arama olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003).

Çatışma: İki ya da ikiden fazla tarafın isteklerinin, amaçlarının uyuşmadığı ve tarafların engellenme duygusu yaşadığı bir uyuşmazlık durumudur (Arslan, 2005).

Çatışma Çözme: İki ya da ikiden fazla taraf arasındaki uyuşmazlık veya anlaşmazlık durumunun ortadan kaldırılmasıdır (Arslan, 2005).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL BİLGİLER

2.1.PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

2.1.1. Pozitif Psikolojide Psikolojik Sağlamlık Kavramı

İkinci Dünya Savaşı sonrası psikoloji, “hastalık modeli”ni temel olarak iyileştirmeye dönük çalışmalar yapılan bir bilim haline gelmiştir ve bu model sonucunda insanın güçlü yanları göz ardı edilmiş ve hasarın onarılması ön plana çıkarılmıştır (Seligman, 2002). Ancak insanın potansiyelini tam kullanmasına yardım etmek için patolojiye odaklanmanın yeterli olmayacağı fikrinin ortaya atılmasıyla psikolojide yeni bir dönem başlamıştır. Amerikan Psikologlar Derneği'nin (APA) 1998'deki başkanlık konuşmasında ve Amerikan Psychologist'te yayınlanan makalesinde, Seligman, genel iyi oluş haline yararlı olduğu varsayılan psikolojik karakteristiklerin çalışılmasını artırmanın bir yolu olarak pozitif psikoloji alanını tanıtmıştır. Bunların sonucunda, son 20. yüzyılda alan yazında genel iyi oluş hali için yararlı ve pozitif olarak atfedilen psikolojik özellikleri ve süreçleri çalışmak için güçlü bir çaba ortaya çıkmıştır (Akt: Erarslan, 2014).

Postmodernizmle birlikte psikoloji ve psikolojik danışma alanlarında yapılan çalışmalarda, bireyin zayıf yönlerine odaklanmaktan daha ziyade güçlü yönlerine odaklanan pozitif bir yaklaşımın gelişmeye başladığı görülmektedir (Kararımak, 2007). Pozitif psikoloji, kişilerin hayatın olumlu yönlerini inkâr etmek ya da hayattaki memnuniyetsizliklerinden çok değişim ve gelişimin kendilerinden başladığını fark etmelerini; bunu yaşamlarında uygulanabilir kılarak mutlu olabilmelerini içermektedir (Sezgin, 2016). Aynı zamanda bireylerin bu farkındalıklarını arttırarak olumsuz durumlara, hayatta karşılaştıkları sorunlara ve strese karşı bireyi korumayı amaçlar (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji, kişinin pozitif deneyimlerine, duygulara ve özellikle iyilik hali ve mutluluğuna odaklansa da, bu negatif deneyim ve duyguların önemini göz ardı etme değildir. Açık amaç; psikolojide tanımlanan bir dengesizliği yani insanın güçlü yönleri, değerleri, kapasiteleri, yetenekleri ve gelişmelerini göz ardı etmeyle sonuçlanan insanın

zayıflıkları, kusurları, rahatsızlıkları ve problemleri gibi negatif olgulara odaklanan “hastalık modeli” nin hâkimiyetini ele almaktır (Masten ve Reed, 2002).

Pozitif psikoloji anlayışıyla paralel olarak insanın eksik yanlarından ziyade güçlü yanlarının vurgulandığı araştırmalar neticesinde “psikolojik sağlamlık” (resilience) kavramını da gündeme gelmiştir. Pozitif psikolojinin önemli konularından biri de psikolojik sağlamlık olmuştur. Psikolojik sağlamlık kavramı olarak, Latince “resiliens” kökünden türemektedir (Kararın,2006). Resilient kavramı ise; esnek ve elastik olma anlamına sahiptir (Gizir ve Aydın,2016).

Psikolojik sağlamlık Batı kültüründe yıllardır çalışılan bir kavram olmasına rağmen Türkiye’de ancak 2000’li yılların başından beri incelenen yeni bir araştırma alanıdır. Resilient kavramını araştırmacılar Türkçeye uyarlarken farklı tanımlar geliştirmiştir. Bazı çalışmalarda yılmazlık, kendini toparlama gücü, psikolojik sağlamlık, psikolojik dayanıklılık olarak geçmektedir (Işık, 2016). Bu çalışmada psikolojik sağlamlık kavramı üzerinde durulmuştur.

Alan yazında psikolojik sağlamlık kavramının tanımlamasına yönelik farklı yorumlamalar mevcuttur. Psikolojik sağlamlık, ciddi uyum ve gelişme tehditlerine ve zor yaşam koşullarına rağmen başarılı bir şekilde normal işlevselliğe dönebilme olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, risklere rağmen başarmayı sağlayan birçok kişisel nitelikleri de içermektedir. Şimdiye kadar yapılan çalışmalar; psikolojik sağlamlığın cinsiyet, zaman, mekân, yaş ve kültür kadar bireyin yaşadığı farklı koşullara bağlı olarak da değişen çok boyutlu bir özellik olduğunu göstermiştir (Gürkan, 2006).

2.1.2.Psikolojik Sağlamlığın Tanımı

Psikolojik sağlamlık; Latince “resiliens” kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir. The Random House Sözlüğü’ne (1967) göre psikolojik sağlamlık “sıkıştırılıp ya da esnetildikten sonra orijinal formuna veya pozisyonuna dönebilme becerisi” olarak tanımlanmıştır. Psikolojik sağlamlık kavramının anlamı ve tanımı konusunda net ve ortak tanımlama

olmasa da, farklı tanımları bir araya getirerek yorumlamak kavramın tam olarak anlaşılması açısından önemlidir (Gizir, 2007).

Masten ve Coatswort (1998), sağlamlığın ortak bir tanıma sahip olmadığını ancak genel olarak ciddi zorluklara karşı adaptasyon ya da gelişim gösterme yeterliği olarak ifade etmişlerdir. Murphy'e (1987) göre psikolojik sağlamlık, "bir çocuğun stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl kurtulduğu ve iyileştiği ile ilgilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, olumlu baş etmenin sonuçları olan uyum (adaptation) ve yeterlik (competence) gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir." (Akt: Gizir, 2007).

Rutter (1987), psikolojik sağlamlığın birey açısından değişiklik gösterebilen bir özellik olduğunu belirtmiştir. Hayatının bir döneminde zorluklarla karşılaştığında bunun üstesinden gelebilen bir birey; başka bir dönemde farklı zorluklarla karşılaşabilmekte, içinde bulunduğu koşullar ve psikolojik sağlamlık da değişebilmektedir (Akt: Ak, 2016). Benzer şekilde Werner ve Smith'in (1982) yaptıkları boylamsal araştırma neticesinde, kişilerin çocuk döneminde yaşadığı yüksek riske dayalı erken çocukluk dönemi yaşantılarının ileriki yıllardaki sonuçları ön görmediğini belirlemiş ve psikolojik sağlamlığın yaşamın her noktasında geliştirilebileceğini belirtmişlerdir (Akt: Tümlü, 2013).

Grotberg (1995) göre psikolojik sağlamlık, yaşamımızdaki zorluklarla karşılaşmayı, bu zorlukların üstesinden gelebilmeyi ve hatta bu zorlukların arasından daha da güçlü bir şekilde çıkmayı sağlayan, insanın sahip olduğu bir yeterliliklerdir. Bu alanda oldukça fazla çalışması olan Garmezy (1993) tarafından, psikolojik sağlamlığın temel kaynağı olan iyileşme gücünün ve eski haline geri dönüşün, bireyin adaptasyonuna ve yeteneklerine bağlı olduğu belirtilmiştir. Bireyin sahip olduğu yetenekler, yaşanan stresin azaltılmasını veya baş edilebilecek duruma gelmesini sağlarken, bu yeteneklerin bireyin psikolojik olarak sağlam durmasını belirlediğini vurgulanmıştır.

Masten, Best ve Garmezy (Akt: Gizir, 2007), psikolojik sağlamlığın literatürde üç temel olguyu tanımlamak için kullanıldığını belirtmişlerdir: Öncelikle

psikolojik sağlamlık terimi mevcut zorlukları aşan ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren yüksek risk altındaki bireyleri tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu tür çalışmalar, yüksek risk altındaki grupların başarılı sonuçlar elde etmelerine önemli katkılar sağlayan değişkenleri belirlemeyi amaçlamaktır. İkinci temel psikolojik sağlamlık olgusu, stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin çabucak uyum gösterebilme yeteneğine işaret etmektedir. Bu tür çalışmalarda boşanma gibi temel bir stres faktörü odak noktası olarak ele alınmaktadır. Üçüncü grup çalışmalar ise, psikolojik travmanın olası etkilerinden kurtulma ve iyileşme konusunda önemli rol oynayan ortak bireysel özellikleri ve farklılıkları irdeleyen çalışmalardır.

Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için bireyin bir risk ya da zorlukla karşı karşıya kalması ve bu sürecin sonunda, duruma uyum sağlayarak mevcut tüm olumsuz koşullara rağmen yaşamının farklı alanlarında başarı elde etmesi gerekmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Yukarıdaki tanımlamalara da bakıldığı zaman psikolojik sağlamlıkla ilgili ortak bir tanımlama yapılmamıştır. Ancak Stewart, Reid ve Mangham (Akt: Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012), psikolojik sağlamlığın, literatürdeki çeşitli tanımlarını gözden geçirerek bu tanımlardaki ortak temaları şöyle belirtmişlerdir:

- Psikolojik sağlamlık, bireylerin belirli özellikleriyle çevreleri arasında karmaşık ve karşılıklı bir oyundur.
- Psikolojik sağlamlık, başa çıkma yeteneği ile stres arasındaki bir dengeden oluşur.
- Çoklu stres veren yaşam olaylarından türeyen risk faktörleri ve riskin olumsuz etkisini yatıştıran ya da azaltan koruyucu faktörler, psikolojik sağlamlığa katkıda bulunur.
- Psikolojik sağlamlık dinamiktir.
- Psikolojik sağlamlık gelişimseldir. Başarılı olma bireyin yeteneklerini güçlendirir.
- Psikolojik sağlamlık yaşam geçişlerinde en önemli faktördür.

Gürkan (2006), yaptığı deneysel çalışmada grupla psikolojik danışma sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükseldiği bulgusuna

ulaşmıştır. Yani psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir bir özellik olduğu tespit edilmiştir.

Türkçe karşılığına bakıldığı zaman farklı çalışmalarda "resilience" kavramı için; Öğülmüş (2001) tarafından "yılmazlık", Gizir (2004) tarafından, "psikolojik sağlamlık", Eminağaoğlu (2006) tarafından "psikolojik dayanıklılık" ve Terzi (2008) tarafından "kendini toparlama gücü" kavramları kullanılmıştır. Bu çalışmada ise "resilience" "psikolojik sağlamlık", "resilient" ise "psikolojik olarak sağlam birey" olarak ele alınmaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramı kişinin strese maruz kaldığında stresin olumsuz etkilerinden en az düzeyde etkilenmesi, hastalıklara yol açabilme ihtimali bulunan olumsuzluklara karşı direnç oluşturması ve iyilik halinin devamının sağlanması ile ilgili yeteneğin varlığıdır (Kurt, 2011).

Araştırmalar sonucunda psikolojik sağlamlıkla ilgili elde edilen bulgulara bakıldığında zorlamalı yaşam sonucunda bu zorlu yaşama uyum sağlama veya zorlu yaşamla baş etme şeklinde faktörlerin temelde yer aldığı görülür (Gökçen, 2015).

Özetlenecek olursa, mevcut literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık kavramının çeşitli tanımlarında üç temel nokta ortak olarak dikkat çekmektedir. Bunlar; risk ve/veya zorluk, olumlu uyum gösterme, baş etme, yeterlik ve koruyucu faktörlerdir. Buradan hareketle psikolojik sağlamlık, "mutlaka sağlıklı bir uyum gösterme ile ilişkili olan ve uyum sürecine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin var olan risk faktörleri ile belirgin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir olgu" (Windle, 1999; Akt: Işık, 2016) olarak tanımlanmaktadır.

2.1.3. Psikolojik Sağlamlığın Tarihçesi

Psikolojik sağlamlık kavramının dünya üzerinde çalışılması son elli yılda olmuştur. İlk zamanlar hem içerik hem de sayı bakımından çok fazla bilimsel çalışma ortaya konmamıştır (Ergün, 2016).

Psikolojik sağlamlık kavramının temeli Amerika Birleşik Devletlerinde atılmıştır. 19. Yüzyılın son yıllarında Horatio Alger tarafından kaleme alınan hikâyeler ve kitaplarda yer verilen kahramanlık hikâyelerinde psikolojik sağlamlık kavramının izlerine rastlanır (Akt: Ünüvar, 2012). Onun yazdığı öykülerde riskli

yaşam koşullarında hayatlarını sürdüren kişilerin; şans, güçlü irade, sıkı çalışma ile bu durumu nasıl yendikleri işlenmiştir (Kahvecioğlu, 2016). 1950 yıllarından sonra ise kişinin alkolik bir aile ile yaşaması, istismarcı bir eşe sahip olması veya etrafında/kendisinde yaşamı tehdit eden hastalıkların olması gibi risklerle karşı karşıya kalmasına rağmen duygusal bozukluklar veya sosyal uyumsuzluklar göstermemesini ifade etmek için “ayakta kalan” (survivor) ve daha sonraki dönemlerde “resilient (yılmaz, sağlam, dayanıklı)” terimi kullanılmıştır (İlgaz ve Toker, 2017).

Psikolojik sağlamlık kavramının geçmişi, 1960 ve 1970’li yıllara dayanan şizofreniye benzer ciddi psikopatolojik sorunların seyrini, şiddetini anlamaya yönelik çalışmalara dayanmaktadır. 1974 yılında Norman Garnezy, E. James Anthony ve Michael Rutter’in yaptıkları çalışmalar psikolojik sağlamlık kavramının gelişiminde öncü niteliğindedir (Akt: Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013).

Psikolojik sağlamlık kavramı tarihte ilk defa İllions Bell Telephone şirketinde 1975-1986 yılları arasında şirkette yönetici konumda çalışan personel üzerinde yapılan bir çalışmada Suzanne Kobasa isimli bir psikolog tarafından kullanılmıştır. Araştırmada yılın belirli zamanlarında psikolojik testler uygulanmış ve sonucunda, var olan problemler ve stresli yaşam koşullarının etkisi altındayken bu koşullarla baş edebilme becerisine sahip olan bireylerin barındırdıkları kişilik özelliklerinin benzerlik gösterdiği ortaya çıkmıştır (Akt: Durak, 2002).

Psikolojik sağlamlık kavramı ilk yıllarda araştırmacıların dikkatini çok fazla çekmemiştir, ancak bu durum Michael Rutter’in 1987’de yaptığı çalışmalarıyla tersine çevrilmiş ve çeşitli araştırmacılar tarafından araştırmalara konu edilmeye başlanmıştır (Akt: Açıkgöz, 2016). Psikolojik sağlamlık konusunda yapılan ilk araştırmaların odak noktasında, erken çocukluk yıllarında maruz kaldığı olumsuz yaşantılara rağmen çocukların özellikle yetişkinlik dönemlerinde yaşayabilecekleri psikopatolojik sorunlar yer almıştır. Araştırmacılar, olumsuzluklara karşın psikolojik dayanıklılık gösteren çocukların ayırt edici bazı karakteristik özelliklere sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Sonraki dönemlerde olumsuz olaylara rağmen sağlıklı kalabilen bireylerde bu özelliklerin nasıl oluştuğu araştırılmaya başlanmış ve anne-

baba kaybı, sosyoekonomik koşullar, doğal afetler, travmatik yaşantılar, süregelen rahatsızlıklar gibi hayat boyu oluşup bireyin uyumunu zorlaştırabilecek, olumsuz yaşantılardan yararlanmıştı (Kaya ve Çeçen Eroğlu, 2016).

Psikolojik sağlamlık kavramının gelişmesine katkıda bulunan önemli araştırmalardan biri de Werner'in, 1955 yılında Hawaii adalarından Kauai'de başlattığı kırk yıl boyunca devam eden boylamsal bir çalışmadır. Werner, yoksullukla büyüyen, doğum sırasında bir komplikasyon gelişen, ebeveynleri arasında sürekli anlaşmazlık durumu olan ya da ailesinde psikopatoloji geçmişi olan çocukların psikolojik, biyolojik ve sosyal risk faktörlerinden nasıl etkilendiğini araştırmıştır (Werner ve Smith, 2004).

Türkiye'de ise psikolojik sağlamlık kavramına yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde İngilizcede 'resilience' ile ifade edilen terimin Türkçe karşılığı konusunda uzlaşamadığı dikkat çekmektedir. Kavramın ülkemizde yapılan çalışmalarda karşılığı olarak "kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) yılmazlık (Öğülmüş, 2001, Özcan, 2005, Gürkan, 2006); psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004, Gizir ve Aydın, 2006, Kararımak, 2006), dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011) gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir (Açıkgöz, 2016).

Ülkemizde ilk çalışma Gizir tarafından 2004 yılında yapılmıştır. Yoksul çocuklar üzerinde, psikolojik sağlamlığın akademik boyutu olan akademik sağlamlık düzeyi ve bu düzeyi etkileyen koruyucu faktörler araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda akademik sağlamlığı olumlu etkilediği düşünülen bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler ortaya konmuştur.

Ülkemizde yeni olan bu kavram birçok açıdan araştırılması gereken önemli bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık sadece betimsel olarak değil deneysel olarak da araştırılmaya açıktır.

Çalışmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlığa ilişkin odak noktanın; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar üzerine yoğunlaştığı görülmektedir.

2.1.4. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

2.1.4.1. Risk

Psikolojik sağlamlık kavramı, riskli bir durumun varlığına ilişkin geliştirilen bir tepki veya olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Mete, 2017). Çocukluk ya da ergenlik döneminde ortaya çıkan riskli bir durum daha sonraki gelişim dönemlerinin olumsuz etkilenmesine neden olabilir (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlık kavramının tam olarak anlaşılabilmesi için risk kavramının açıklanması gereklidir. Risk kavramı olarak zorluk, sıkıntı ya da felaket anlamına gelmektedir ve istatistiksel bir olgudur (Gizir, 2007). Gelişim ve sağlık literatüründe risk; istenmeyen bir sonucun oluşmasına yol açabilecek olasılıkların artması olarak tanımlanmaktadır (Ak, 2016). Farklı kaynaklardaki tanımlar göz önünde bulundurulduğunda risk kavramı için; bir olayın gerçekleşme olasılığı ve olaydan etkilenme, zarara uğrama ihtimali gibi ortak bazı noktalardan söz edilebilmektedir (Toprak, 2014).

Kişinin, hayatta karşısına çıkabilecek olumsuz deneyimler ve başa gelebilecek felaketler, psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesinde ve psikolojik sağlamlık göstermesinde risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Kararımak, 2006). Risk faktörleri, “olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler” olarak tanımlanmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997, Akt: Gizir, 2007). Diğer bir deyişle, bir risk faktörü istenmeyen olarak görülen bir sonucun olma olasılığının arttığını göstermektedir (Eraslan, 2014).

Alanla ilgili yapılan ilk çalışmalarda araştırmacılar daha çok kişilerin hayatlarının sonraki dönemlerinde olumsuzluklara yol açan belirli ve tek bir risk faktörüne odaklanmışlardır. Fakat risk faktörlerinin genellikle eş zamanlı olarak ortaya çıkmakta olduğu ve bir birikime yol açtığı bilinmektedir (Masten ve Reed, 2002). Bu sebepten dolayı daha sonra yapılan araştırmalarda, bireyin yaşam düzenini bozacak birçok faktörün bir arada bulunduğu, bu faktörlerin uyumlu ve sağlıklı bir yaşam sürmenin önünde bir tehdit oluşturduğu sonucuna varılmıştır (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007). Rutter (1979) yaptığı araştırmada, anne ve

babası evlilik sorunları yaşamış, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan, kalabalık ve geniş aileden gelen, annesinde psikopatolojik özelliklere rastlanan ve devlet imkânlarından yararlanan çocukları gözlemlemiştir. Ve bu çalışmanın sonucunda da bir risk faktörünün değil birden fazla risk faktörü bir araya gelerek olumsuz sonuçların ortaya çıkma olasılığını arttırdığı ortaya çıkmıştır (Akt: Toplu, 2017).

Garmezy (1987) yaptığı araştırmalarda; risk faktörü ne kadar çok ise, bireyin o kadar fazla risk altında olduğu fikrini savunmuştur. Bundan sonraki çalışmalar bütün olarak bu etkilerin psikolojik sağlamlığı nasıl ve ne kadar etkilediğini anlamaya odaklanmıştır (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlık çalışmalarında ele alınan ve insanlar üzerinde belirgin olumsuz etkileri olan “yüksek riskli” ortamların veya koşulların ve “yüksek risk” altında sağlıklı uyum göstermiş kişilerin açık bir şekilde tanımlanmaları gerekmektedir. (Erarlan, 2014)

Li ve arkadaşları (2012) Wenchuan’da 2008 yılında meydana gelen depremden 1 yıl sonra yaptıkları araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek yetişkinlerin doğal afet durumunda pozitif uyum gösterdikleri bulunmuştur (Akt: Eraslan, 2014).

Yapılan araştırmalar sonucunda gençlerin karşılaştığı iki ayrı tip risk faktörü belirlenmiştir. Birincisi, genel nüfusun risk faktörlerini yansıtmaktadır. İkincisi ise, sonucunda olumlu etki düzeylerine göre farklılaşan risk faktörlerini kapsamaktadır. Bu yüzden, psikolojik sağlamlığın bilimsel araştırması karmaşık bir yapıdadır. Ancak, hangi tip olursa olsun, risk faktörlerinin anlaşılması, bu faktörler üzerinde çalışılması ve psikolojik sağlamlık kapsamında konumunun belirlenmesi önem taşımaktadır (Goldstein ve Brooks, 2013; Akt: Ak, 2016).

Literatürde psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili özellikle çocuk ve gençleri konu alan birçok farklı araştırmalar sonucunda risk faktörleri; bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve çevresel risk faktörleri olarak gruplandırılmıştır (Gizir, 2007).

2.1.4.1.1. Bireysel Risk Faktörleri

Bireysel risk faktörleri bireylerin direkt olarak kişisel özellikleriyle ilgili olan ve yaşamlarını olumsuz şekilde etkisi altına alan bazı durumları kapsamaktadır (Sezgin, 2016). Bireyin doğuştan sahip olduğu veya sonradan kazandığı bazı olumsuz karakter özellikleri ve hayati koşullar onun riskli durumlarla karşılaşma olasılığını arttırmaktadır (Toprak, 2014).

Risk faktörleri arasında; kişinin özgüvenin eksik olması, kaygılı bir mizaca sahip olması, zekâ seviyesi düşüklüğü, sahip olduğu sağlık sorunları, sorunlar karşısında etkili çözüm üretememesi, otokontrol yeteneğinin düşük olması, agresif bir kişilik yapısına sahip olması, sosyal değerleri yeteri kadar tanımaması, uyumsuz davranışlar sergilemesi gibi durumları içermektedir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Sipahioğlu, 2008).

Aynı zamanda bireysel risk faktörleri arasında cinsiyet, ırk, düşük akademik beceriler, duygusal problemler, fetal alkol/ilaç kullanımı, madde/sigara kullanımı, kronik hastalıklar, erken doğum, saldırgan kişilik yapısı, başa çıkma mekanizmalarının yetersizliği, genetik bozukluklar gibi faktörler de sayılabilmektedir (Murray, 2003, Akt: Kahvecioğlu, 2016; Gizir, 2007).

2.1.4.1.2. Ailesel Risk Faktörleri

Bireyin kişilik özelliklerinden ayrı olan ve yalnızca bireyin içinde doğup büyüdüğü aileyle ilgili bazı olumsuz yaşantılar ve özellikler kişinin riskli durumlarla karşılaşma olasılığını arttırmaktadır (Toprak, 2014).

Ailesel risk faktörleri; bireyin yani doğup büyüdüğü aile ortamına ait, bireyin kendisinden ve kişilik özelliklerinden bağımsız faktörleri içermektedir (Açıkgöz, 2016). Bunlar anne-babanın eğitim durumu, sosyo-ekonomik yapısı, erken hamilelik, genetik hastalıklar, anne-babanın boşanması, tek ebeveyne sahip olma, anne baba ve çocuk arasında sağlıklı iletişimin gelişmemesi, anne veya babanın sert ya da tutarsız olması, aile içi şiddet, ihmal ve istismarın varlığını (ensest) ifade etmektedir (Tümlü, 2012; Gizir, 2007; Açıkgöz, 2016).

Ailesel faktörleri genişletildiğinde ise en az dört çocuklu kalabalık aileye sahip olma, iki çocuk arasındaki yaş farkının iki yıldan az olması, ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne-babaya sahip olma, madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne

sahip olma, evlat edinilme, ebeveynlerin ölümü, ailesel şiddete maruz kalma gibi faktörler sayılabilir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

Werner ve Smith (1977, 1989, 1992) tarafından gerçekleştirilen boylamsal çalışma sonucuna göre ise, anne babanın ruh sağlığının bozuk, alkolik, istismarcı ya da suç işlemiş olduğu bir ortamda ya da yoksulluk, savaş gibi olumsuzlukların yaşandığı toplumlarda yetişen çocukların yarısı ile üçte ikisi arasında bir oranının tüm bu zorluklarla mücadele edip üstesinden gelebildiğini ve hayatlarındaki bu riskleri sağlamlığa dönüştürdükleri gözlemlenmiştir (Akt: Eminağaoğlu, 2006).

2.1.4.1.2. Çevresel Risk Faktörleri

Bireyin etkilendiği risk faktörleri bazen kişisel özelliklerle ya da ailesel özelliklerle ilgili olmamaktadır. Ayrıca bireyin içinde bulunduğu çevre de kişinin riskli durumlarla karşılaşmalarına sebep olmaktadır (Toplu, 2017). Toplumsal risk faktörleri ise bireyin içinde bulunduğu ortam ve dış etkenlerle ilgili durumları ifade eder.(Sezgin, 2016).

Genel olarak çevresel risk faktörleri içinde toplumsal olaylar, şiddet ve sosyo-ekonomik durumların olduğu görülmektedir (Toplu, 2017). Çevresel risk faktörlerine örnek olarak; doğal afetler, terör, savaş, kıtlık, göç, çocuk ihmali ve istismarı, evsizlik, toplumsal şiddete maruz kalma, ekonomik zorluklar ve yoksulluk, yetersiz beslenme, olumsuz akran desteği verilebilmektedir (Toprak, 2014). Evde, okulda ve diğer alanlarda yetersiz hizmet görme, ait olunan toplumda rol model eksikliği, yetersiz barınma, toplumda madde kullanımı, işsizlik gibi durumlarda çevresel risk faktörlerinde yer alır (Açıkgöz, 2016). Tüm bu risk faktörleri bireyin gelişiminde bir ya da daha çok problemin ortaya çıkma ihtimalini arttıran, gelişime yönelik tehditleri ifade etmektedirler (Masten, Cutuli, Herbers ve Reed, 2002).

Herhangi bir travmatik yaşantının ya da risk faktörünün tek başına olumsuz sonucu ortaya çıkarması beklenemez. Bunun yerine stresörlerin birikimli, süregelen ve yaygın olarak ortaya çıkmaları, riski desteklemekte ve olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Goldstein ve Brooks, 2005; Akt: Aydın, 2010).

Sonuç olarak risk faktörlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki olumsuz etkileri açıktır. Bu risk faktörlerini azaltabilen toplum, okul, aile olumlu bir ortam hazırlayarak çocuklarda ve gençlerde psikolojik sağlamlığın artmasında önemli

etkiye sahip olacaklardır. Farklı bir bakış açısıyla ise, katlanılabilir risk faktörlerinin mevcut olması da psikolojik sağlık için bazı araştırmacılar tarafından gerekli olarak görülmektedir. Mücadele edilebilecek bir ortam sunulması ve risk faktörlerinin çocuklar ve gençler üzerindeki yıkıcı olumsuz etkilerinin de kontrol edilmesi psikolojik sağlamlığın gelişiminde etkili olabilir. Böyle bir ortamın sağlanması daha büyük olumsuz durumlarla karşılaşılardan önce bazı özelliklerin geliştirilmesi açısından önemlidir (Gürkan, 2006; Sipahioğlu, 2008).

2.1.4.2. Koruyucu faktörler

Bazı çocuklar ve ergenler olumsuz yaşantılar ve strese neden olan durumlar karşısında daha dayanıklıdır ve bu durumlarla daha kolay başa çıkmakta, buna karşın bazıları ise olumsuz olay ve durumlardan daha derin yara almaktadırlar. (Murray, 2003, Akt: Toprak, 2014). Bu durumda ortaya çıkan farklılığın sebebi araştırılmalıdır. Psikolojik sağlamlığın tanımlarında da bahsedildiği üzere bireysel ya da çevresel etmenler bu durumu etkilemekte bazen koruyucu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bireyin maruz kaldığı risk faktörlerinin olumsuz sonuçlarından kurtulmasında katkıda bulunan etmenler koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır (Tümlü, 2012). Koruyucu faktörler; bireyde ya da bireyin var olduğu çevrede oluşabilecek sorunu ve problemleri davranışın ortaya çıkmasını engellemeye ya da azaltmaya çalışırken diğer taraftan bireyde var olan sorunun etkisinin azaltılmasına ve bireyin sahip olduğu iyi oluş halinin devam etmesine katkıda bulunmaktadır (Korkut, 2007).

Koruyucu faktörler, bir risk ya da zorluk durumunun etkisini azaltan, yumuşatan ya da ortadan kaldıran, uyumu sağlayıp yeterliliği geliştiren ve zorluk durumunun beraberinde getirdiği sonuçlara karşı tampon görevi üstlenen kaynaklardır (Bayraklı, 2010).

Rutter (1987), koruyucu faktör yerine koruyucu süreç ifadesini kullanmayı tercih etmiştir. Çünkü ona göre bu faktörler bireylerin “iyi” olmasını sağlayan ve bireyleri riskli durumlardan koruyan süreçlerdir. “Süreç”, psikolojik sağlamlığın tanımlanmasında birçok değişkenin etkileşimini ve bireyin yaşamının riskten adaptasyona doğru değişimini ifade etmektedir. Rutter’ in savunduğu görüşe göre

risk faktörünü azaltmaya yarayan bir faktör ya da süreç koruyucudur (Akt: Kahvecioğlu, 2016).

Rutter dört tip koruyucu süreç tanımlar;

1. Riskin olumsuz etkilerini ya da riskin yaşanma olasılığını azaltanlar;
2. Bireyi olumsuz yönde etkileyebilecek durumlardan sonra meydana gelebilecek olaylar dizilerinin oluşma riskini azaltanlar,
3. Kişisel başarılar sayesinde benlik saygısı ve öz-yeterliği yükseltenler,
4. Bireyin hayatı boyunca ihtiyaç duyacağı kaynaklara ya da yeni deneyimlere imkân sağlayan olumlu ilişki ve yeni fırsatlardır (Akt: Gürkan, 2006).

Masten (1994) koruyucu faktörleri, bireyin hayatında var olan risk durumunun ya da olumsuz etkinin azalmasını ya da ortadan kalkmasını sağlayan ve bireyin uyum kurma becerisini geliştiren bir durum olarak tanımlamıştır. Buradan hareketle koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin birbirlerine zıt kavramlar olduğu söylenebilir (Akt: Toplu, 2007).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili görüşlerin bazıları sağlamlığı bireysel karakteristiklerle açıklama eğilimi gösterirken, bazıları ise sağlamlığı bireyin içinde bulunduğu ortama bağlamaktadırlar. Psikolojik sağlamlık ne tamamen bireyin karakteristiklerine ne de tamamen çevrenin karakteristiklerine bağlıdır; çoğunlukla her ikisinin etkileşimine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Glantz ve Sloboda, 1999; Akt: Aydın; 2010). Bireyi başarıya götüren gerçek nedenler, onun kişisel, ailesel ya da çevresel risk faktörlerinin olumsuz etkisini azaltmaya hizmet eden ve bireyin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan koruyucu faktörleri ifade etmektedir (Terzi, 2006).

Eminağaoğlu'nun (2006), Rorschach testi kullanılarak yaptığı araştırmada zor şartlar altında yaşayan çocuklarının psikolojik sağlamlıklarına olumlu etki eden unsurlardan bazılarının sağlam arkadaşlık ilişkileri ve kurulan duygusal bağların olduğunu fakat düşük öz farkındalık ve anne yoksunluğu gibi içsel koruyucu faktörlerin azlığının depresif duyguların ortaya çıkma ihtimalini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Koruyucu faktörler, incelendiğinde araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırıldığı ortaya çıkmaktadır. Bu sınıflandırmalarda; başlıkların ortak olduğu, başlık maddelerinin farklılık gösterdiği görülebilmektedir. Tüm sınıflandırmaların

ortak başlıklarının; bireysel koruyucu faktörler, aile ile ilgili koruyucu faktörler ve çevre ile ilgili koruyucu faktörler olduğu kabul edilmektedir (Gizir, 2007; Önder ve Gülay, 2008; Toprak, 2014).

2.1.4.2.1. Bireysel Koruyucu Faktörler

Bireysel koruyucu faktörler, kişinin sahip olduğu risk faktörlerinin olumsuz etkilerini en aza indirgeyen etmenler olarak tanımlanmaktadır. Bireyin doğuştan veya sonradan sahip olduğu kişisel özellikleri olarak da söylenebilir (Tanyeri, 2016).

Psikolojik sağlamlık bir sistem olarak ele alınacak olursa bu sistemin gelişimi; bireyin kişilik özelliklerini, problemlerle başa çıkma becerilerini ve çevresel/dışsal faktörleri içerir. Erken çocukluk döneminden itibaren bireyin bu sistemini destekleyici özellikler belirginleşmeye başlamaktadır (Kitano ve Lewis, 2005). Psikolojik olarak sağlam çocuklar kişilerarası ilişkilerde etkili becerilere sahiptirler ve erken çocukluk dönemlerinden itibaren başa çıkma becerileriyle ilgili olumlu işaretler gösterirler. Hatta bu özelliklere sahip çocuklar, çocuğu olumsuz yönde etkileyebilecek aile ortamlarında bile kendilerini koruyabilirler. Sağlam çocuklar, problemlerle nasıl başa çıkabileceklerini ve kendi yaşamları üzerindeki kontrolü etkili bir şekilde planlarlar (Banyard, 1997; Akt: Kahvecioğlu, 2016).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili bireysel faktörler; her bireyde az çok bulunan, geliştirilebilen, risk durumlarında ortaya çıkarak koşulların olumsuz etkisini azaltan, diğer bireylerle daha etkili iletişim kurma becerilerini sağlayan, etkili problem çözme, olası sorunların gelmeden önce fark edilmesinde ve tedbirler alınmasında kişiye destek olan özelliklerdir (Gürkan, 2006).

Henderson ve Milstein (2003)'e göre bireysel koruyucu faktörler; bireyin kendini, bir amaca ya da başkalarına hizmet etmeye verme, atılganlık, dürtü kontrolü ve problem çözme gibi becerileri kullanma, iletişim ve ilişki kurma becerisi, mizah duygusu, iç kontrol odağı, özerklik, bağımsızlık, bireyin kendi geleceğine ilişkin olumlu görüşlere sahip olması, esnek olabilme, öğrenme ve öğrendiğini aktarma kapasitesi, kendi kendini güdüleme, bir alanda "iyi" olma, öz-değer ve öz-güven, öz-yeterlik duygusudur (Akt: Kahvecioğlu, 2016).

Ayrıca bireysel faktörler arasında; öz-saygı, entellektüel kapasitenin yüksek olması, sosyal becerilere sahip olma, yumuşak başlı ve herkes tarafından sevilen biri olma da sayılabilir (Kararımak, 2006).

2.1.4.2.2. Aile İle İlgili Koruyucu Faktörler

Ailenin içinde bulunduğu koşulları ve aile bireylerinin özelliklerini kapsamaktadır (Tanyeri, 2016).

Çocuk ya da ergenin ailede en az bir ebeveyn ya da aile bireyi ile olumlu yakın ilişki içinde bulunması, ebeveynlerin çocuklarına yönelik gerçekçi ve yüksek beklentilerinin olması ile çocukların düzenli ve etkili bir biçimde izlenmesi gibi faktörlerin risk altındaki çocukların hem uyumlarında hem de akademik ve sosyal alanlarda başarılı olmalarında temel belirleyiciler olduğu konusu üzerinde geniş bir uzlaşma sağlanmıştır (Gizir, 2007).

Kararımak (2006)'a göre aile ile ilgili koruyucu faktörler; anne/baba ile yakın ilişkiye sahip olma, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleri olarak sayılabilir. Bu koruyucu faktörler arasında; olumlu anne/çocuk ilişkisi, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentiler kurması, aileyle birlikte yaşama, iyi eğitilmiş anne-babaya sahip olma, aşırı kalabalık olmayan bir ailede yaşama, demokratik anne-baba tutumları, düzenli ve organize edilmiş bir aile ortamı gibi özellikler de yer almaktadır (Tanyeri, 2016).

Psikolojik sağlamlık ile ilişkili aile özellikleri; ailedeki en az bir kişi ile yakın bağ kurmak, güven ve fiziksel/duygusal beslenme, ayrılığın olmaması, ebeveyn ruh sağlığı veya başka bağımlılık problemlerinin olmaması, özerkliğin teşvik edilmesi (kızlar için), duygularını ifade etmenin teşvik edilmesi (erkekler için), aile büyükleri (dede, babaanne v.b.) ile yakın ilişki, aile uyumu, kardeşlerle kurulan bağ gibi faktörler sayılabilir (Daniel ve Wassell, 2002).

Rolf ve Johnson (1999), eğitim ortamında yaşadıkları sıkıntıların üstesinden kolayca gelebilen çocuklar için ailesel yeterlilik önemli bir koruyucu faktör olarak görülmektedir. Yaptıkları araştırmada bebeklikte anne babayla kurulan olumlu etkileşimin iki yaşında daha yüksek özerklikle ve sosyal olgunlukla ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Akt: Toprak, 2014).

Williams ve Nelson-Gardell'in (2012), yaptıkları çalışmalarında ergenin bakımını sağlayan kişinin (anne, baba vs.) eğitimi ile sosyoekonomik düzeyinin psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Akt: Gündüz Algünerhan, 2017).

Rojda Gündüz Algünerhan (2017)'in yaptığı araştırma sonucunda ana baba tutumunun demokratik olarak algılanmasının çocuklardaki psikolojik sağlamlık düzeyini arttırdığı görülmüştür.

2.1.4.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasında bireysel ve ailesel faktörler dışında çevresel faktörler de etkilidir. Birçok bilim insanı dışsal faktörlerin ilgi ve desteğinin, bireyin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde psikolojik sağlamlığının oluşumu ve gelişimindeki yerinin önemini vurgulamaktadır (Kahvecioğlu, 2016; Oktan, 2008).

Yapılan araştırmalar sonucunda, çocuğun içinde bulunduğu çevre ve toplum içinde de psikolojik sağlamlığı etkileyen başka faktörler bulunabildiği ileri sürülmüştür. Ev dışında ilgili ve destek olan, sosyal destek sağlayan bir kişinin varlığı yüksek risk altındaki çocuklar ve ergenler için koruyucu bir faktör olduğu belirtilmiştir (Gizir, 2007).

Çevresel koruyucu faktörler; kişinin hayatında mevcut olan risk faktörlerinin etkisini azaltabilecek olan çevre kaynaklı faktörleri içermektedir. Bu faktörler; ailenin dışındaki bir yetişkin ile (arkadaş, öğretmen, aile yakını) olumlu ve sıcak bir ilişki, sosyal bir çevrenin içinde yer alma, iyi okullarda okuma, olumlu toplumsal destek, olumlu okul ilişkileri, olumlu arkadaş desteği, olumlu bir rol modelin olması gibi faktörlerdir. Kimi çalışmalarda spor ve fiziksel aktivite de çevresel bir koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır (Tanyeri, 2016).

Çevresel koruyucu faktörler arasında; eğitimin desteklenmesi, sosyo-ekonomik avantajların olması, sorumlu ve kurallara uyan arkadaşların olması, etkili bir okulun olması, sosyal organizasyonlarla bağlantıların olması, toplumun güven düzeyinin yüksek olması, olumlu hizmetlerin olması sayılabilir. Bu özellikler, bireylerin etkilendiği bir başka deyişle doğrudan müdahale edemediği ancak kendileri dışında gelişen durumları ifade eder (Krovetz 1999; Akt: Tümlü, 2012).

Tüm bu çevresel faktörlerin ulaşılabilirliği ve çokluğu da psikolojik sağlamlık açısından önem arz etmektedir.

Esen-Aktay (2010) yaptığı araştırma sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada, okul içi ilişkiler ve arkadaş ilişkileri koruyucu faktörleri haricindeki diğer tüm koruyucu faktörlerde, aile desteğinin öncelikli konumda olduğu vurgulanmıştır.

Tüm bunlara ek olarak, yukarıda belirtilen bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörlerin kendi içlerindeki etmenlerle ve birbirleri arasında da bir etkileşimsel sürecin olduğu sürekli olarak vurgulanmaktadır. Bir başka deyişle, bir süreç olarak nitelendirilen psikolojik sağlamlık karmaşık bir birey-çevre etkileşimi içinde yer almaktadır (Gizir, 2007).

2.1.4.3. Olumlu Sonuçlar

Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, yalnızca riskin tanımını yeterli olmamakta bunun yanı sıra ele alınan akademik ve sosyal alanlardaki yeterlik/yetkinlik gibi olumlu sonuçların belirlenmesinin de gerektiği de dikkat çekmektedir (Gizir, 2007).

Masten ve Coatsworth (1998) olumlu sonuçlar kavramını, kişilerin gelişim sürecini çevresel şartlar altında sağlıklı bir biçimde devam ettirmesi ve uyum göstermesi gibi anlamlarda kullanılmaktadır (Akt: Toplu, 2017). Her bireyin maruz kaldığı risk durumları ve farklı bireylerdeki koruyucu faktörler birbirinden farklılık gösterebilir. Her koruyucu faktör her bireyde aynı etkiyi göstermeyebilir. Bundan ötürü psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalarda elde edilen akademik ve sosyal alanlardaki yeterlik gibi olumlu sonuçların belirlenmesi yoluna da gidilmiştir (Gürkan, 2006).

Masten ve Reed (2002) bireylerde psikolojik sağlamlık süreci sonrasında oluşan olumlu sonuçları maddeleştirmişlerdir;

- Gelişimle ilgili görevlerin yapılması
- Akademik alanda başarı
- Sosyal alanda olumlu ilişkiler

- Suç davranışından uzaklaşma
- Psikolojik olarak sağlıklı olma
- Duygusal olarak daha az problem oluşması
- Mutluluk hissi
- Okula devam etme davranışının varlığı
- Spor alanında yaşına uygun tercihlerde bulunma
- Sosyal yardım alanında aktif süreçlere katılma
- Ders dışı etkinliklere daha fazla katılma
- Kuralla uyma davranışında daha özenli olma
- Yakın arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olma
- Arkadaş grubu tarafından kabul görme
- Psikopatolojik herhangi bir durumunun olmaması
- Psikososyal uyumun gerçekleşmesi
- Bireyin kendini kabulünün gerçekleşmesi
- Yaşam doyumunun oluşması
- İyilik halinin oluşması

Maddeler incelendiğinde bireyin; psikolojik, sosyal, akademik v.b. bütün olarak tüm sistemlerini pozitif yönde değiştiren sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

2.1.5. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlık değişmez bir kişilik özelliği olarak görülemez. Belirli durumlar ya da olaylar karşısında bireyde görülen tepki halidir. Örneğin; birey psikolojik açıdan sağlam sayılmadığı zamanlarda bile kötü durum ya da olayın etkisi ile baş ederek sağlam bir duruş sergileyebilmektedir. Bireyin psikolojik sağlamlığının bir gelişim alanında yüksekken, bir diğer gelişim alanında düşük olduğu görülebilmektedir (Tanyeri, 2016). Ancak yine de psikolojik olarak sağlam bireylerin bazı ortak kişisel özelliklere sahip olduğu söylenebilmektedir. Bu özelliklerin bir kısmı doğuştan gelirken bazıları da sonradan kazanılmaktadır (Toprak, 2014).

Çocukların psikolojik olarak sağlam ya da sağlam olmadığını birbirlerinden ayırt etmek için ilk olarak çocuklarda sağlıklı uyumu gösteren faktörlere veya

çocuğun kullandığı stresle başa çıkma becerilerine bakılmalıdır. İkinci olarak, çocuk ve aile ilişkisinde çocuğun aileden olumlu tepkiler almasını sağlayan faktörlere bakılmalıdır. Son olarak, yakın çevrede var olan diğer desteklere ve stresörlere bakılmalıdır (Robson, 1991, Akt: Sezgin, 2016).

Psikolojik sağlamlığın ayırt ediciliğiyle ilişkili birçok özellik literatürde bulunmaktadır. Bunlar öz-saygı, umut, iyimserlik, öğrenilmiş iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygusallık kavramlarıdır. Ayrıca öz güveni yüksek olan kişilerin mücadele etme yöntemleri daha başarılıdır (Dumont ve Provost, 1999; Werner, 1989; Seligman, 1990; Waugh ve Larkin, 2003; Tugade ve Frederickson, 2004; Akt: Kararımak, 2006).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler; hayatlarına dair ne yapmak istediklerine yönelik kolayca hedef belirleyebilirler, problemlerin ortaya çıkmasını engelleyebileceklerine inanırlar ve var olan durumu düzeltmede geçmişine göre daha iyi olabileme gücüne sahiptirler (Aydoğdu, 2013; Sezgin, 2016).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları kişisel özellikleri olarak ikiye ayrılabilir. Doğuştan sahip oldukları kişilik özellikleri; sakin bir mizaç ya da karaktere sahip olmak, başkalarından olumlu tepkiler alma yeteneği, sevilen, arkadaş canlısı, liderlik vasıflarına sahiptir. Sonradan kazanılan kişisel özellikleri; başkalarına karşı empati ve sevecenlik göstermek, mükemmel iletişim becerilerine sahip olmak, kendisi ile ilgili mizah anlayışına sahip olmak, kimlik duygusuna sahip olmak, bağımsız hareket etme yeteneği, bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak olarak sayılabilir (Benard 199, Akt: Gökçen, 2015).

Block ve Kremen, (1996) tarafından zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonucunda yüksek psikolojik sağlamlık gösteren bireylerin karmaşık kişilerarası ilişkilerde daha yeterli ve rahat olduklarını tespit etmişlerdir.

Sayılan bütün bu özelliklere baktığımızda bu özelliklerin birçoğu herkeste az ya da çok bulunan, hemen hemen hepsi eğitim ve farklı aktivitelerle geliştirilmeye uygun özellikle de olumsuz durumlardan bireylerin kurtulmalarını sağlayıcı, sorunların çözülmesine yardım eden, olası sorunların ortaya çıkmadan önce fark edilmesinde ve önlemler alınmasında kişiye destek olan özelliklerdir. Bu özellikleri

destekleyici ve geliştirici bir ortam oluşturulması da sağlam bireylerin yetiştirilmesinde oldukça önemlidir. Bu konuda anne babalara, öğretmenlere, psikolojik danışmanlara, toplum liderlerine, planlamacılara ve okullara büyük sorumluluk düşmektedir (Gürkan, 2006).

2.2. ÖZ ANLAYIŞ

İnsan yaşamı boyunca birçok acı veren, duygu durumunu olumsuz etkileyen, çözümleyemediği veya değiştiremediği durum ve olayla karşı karşıya kalır. Bu durum ve olaylar karşısında kendi psikolojik sağlığını korumak için farklı yöntemler kullanır. Bu yöntemlerden bazıları dışsal kaynaklar iken bazıları ise içsel kaynaklardır. İçsel kaynaklar; kendine şefkatle yaklaşarak kendini rahatlatma, kendine anlayışlı olma, kendini yargılamadan olayı mantıklı bir şekilde değerlendirme, kendini telkin etme veya sakinleştirme gibi yöntemlerdir (Sayın, 2017; Asıcı, 2013).

Öz anlayış, bireyin acı veren veya hata yapılan durumlarda kişinin kendisine karşı anlayışlı davranmasını sağlar (Bolat, 2013). Kişinin yaşadığı sıkıntı, stres, başarısızlık ve yetersizliklerin dünyadaki tüm insanlar tarafından paylaşıldığının farkında olmasına ve kendisi de dahil tüm insanların anlayışla yaklaşılmayı hak ettiğini kabul etmesine dayanmakta olan öz-anlayış (Neff, 2003a), yaşamda karşımıza çıkan olumsuz olaylarının insan psikolojisi üzerindeki etkilerini azaltmada etkili bir tutum olarak karşımıza çıkmaktadır (Asıcı, 2013).

Neff tarafından 2003 yılında Öz anlayış ölçeğinin geliştirmesi ile kavramın teorik temelleri atılmıştır. Neff 2003 yılında ölçeğin geliştirmesi için üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışma sonucunda, öz anlayışın depresyon ve anksiyeteyi azalttığı, yaşam doyumu için ise olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmalar işaret etmiştir ki daha fazla öz-anlayışa sahip bireylerin, yaşam doyumu, sosyal ilişkiler, duygu durum ve mutluluk seviyelerinde artış olmuştur. Aynı zamanda bu kişilerin depresyon, kaygı, başarısızlık seviyeleri düşüktür. Öz anlayış düzeyi yüksek bireyler acı veren durumları kabullenici bir tutma sahiptir. Zorlayıcı koşullarla yüzleştiklerinde, daha akıllıca hareket ederler.

Yaşadıkları başarısızlık durumlarına tüm insanlığın da sahip olduğunu kabul ederler (Barnard & Curry, 2011; Akt: Eliüşük, 2014; Neff, 2003b; Akın, 2009).

Öz anlayış kavramının kökeninde anlayış kavramı yer almaktadır. “Anlayış” kelimesinin kökeni ise Latince’den gelmektedir. Türk Dil Kurumu’na göre anlayış; “Bir toplumda veya toplumdaki bireylerde görüş ve inanış etmenlerinin etkisiyle beliren düşünme yolu, düşünüş biçimi, zihniyet, mantalite, hoş görme, halden anlama” olarak tanımlanmaktadır (Kara, 2018). Anlayış, bir kimsenin yaşadığı acıyı paylaşmak ve ona karşı anlayışlı (şefkatli) bir şekilde yaklaşmak, kişinin acı içinde olduğunun farkına varmak, korkudan veya korkuya karşı direnmekten vazgeçmek ve acı çeken insana karşı duygu akımının oluşması durumu olarak tanımlanabilir (Germer, 2009).

Bodian’ın (2006) görüşüne göre kalbimizi diğer insanlara açtığımızda ve sevgimizi arttırdığımızda, sevginin bir diğer yüzü olarak görülebilen anlayışlı olmayı denemiş oluruz. Çevremizde var olan kişilerin acılarından etkilendiğimizde ve onların yaşadıkları acılarını azaltma isteği duyduğumuzda anlayış denilen duyguyu yaşamış oluruz. Acımadan farklı bir durum olan anlayış diğerlerinden ayrı ve kendimizi üstün görmemizi sağlamaz. Tam tersi olarak anlayışlı olduğumuz zamanlarda diğerlerinin acılarını kendimizin acısı gibi hissederiz.

“Anlayış” toplumda yer alan diğer bireylere karşı sabırlı ve nezaketli olmayı, yargılayıcı olmayan bir tutum ile insanların kusursuz olmadıklarının ve hatalar yapabildiklerinin farkında olmayı içermektedir. “Self-compassion” kavramından gelen öz anlayış kavramı Türkçe’ye; “öz-duyarlılık”, “öz-anlayış” ve “öz-şefkat” gibi farklı şekillerde çevrilmiştir (Bayramoğlu, 2011 ve Kara, 2018). Bu araştırmada “self-compassion”ın karşılığı olarak “öz-anlayış” terimi kullanılmıştır.

Anlayış, bireyin diğer kişilerin yaşadıkları üzüntülere karşı açık ve duyarlı olması durumudur (Neff, 2003a). Öz anlayış ise kişinin kendi üzüntülerine karşı açık ve duyarlı olması, kendine nazik ve şefkatli yaklaşması, diğer kişilerin yetersizlik ve başarısızlıkları karşısında yargılayıcı olmayan bir tavır sergileyebilmesi ve de bireylerin kendi deneyimlerinin insanların ortak deneyimlerinin bir parçası olduğunun farkında olmasıdır (Neff, 2003a; Özyeşil, 2011).

Öz anlayış, kişinin yaşadığı olumsuzluklara karşı kendini eleştirmektense, kendine karşı anlayışlı olması, karşı karşıya kaldığı olumsuz durumu hayatın bir parçası olarak görmesi ve üzerinde düşünüp durmaktansa mantıklı çözüm yolları araması tutumudur (Akt: Deniz ve Sümer, 2010). Yüksek öz anlayış düzeyine sahip bireyler kendi yaşadıkları olumsuzluklara karşı gösterdikleri duyarlılığı, hassasiyeti ve şefkati çevresindeki diğer insanların olumsuz yaşantılarında da gösterecekler ve onları yargılamadan onlara karşı anlayışla yaklaşacaklardır. Buradan hareketle öz anlayış kavramı empati kavramı ile yakından ilişkilidir denilebilir. Bir kişinin öz anlayış düzeyi yükseldiği zaman kendisi ile ilgili olumlu düşünceler de gelişir ve olumsuz düşüncelerin etkisi hafifler ve karşılaştığı olumsuz durumları bir tecrübe olarak görür (Adıgüzel, 2012). Öz anlayış, bireyin acı veren duygularından kaçınmadan ya da görmezden gelmeden bu duyguların farkında olmalarını ve böylece deneyimlerine karşı önce kendilerinin duyarlı olmalarını içermektedir (Neff, 2003).

Öz anlayış kavramında önemli olan kişinin sahip olduğu düşüncelerin olumsuzluğundan ziyade düşüncelerin ortaya çıktığı durumlarda kişinin nasıl tepki verdiğiidir. Kişinin olumsuz düşüncelerinin varlığında bile kendine nazik davranması öz anlayışı içerir. Öz anlayışı yüksek bireylerin olumsuz benlik algılayışları düşüktür (Marshall, Parker, Ciarrochi, Sahdra, Jackson, 2015; Öztürk, 2017). Öz anlayış düzeyi yüksek olan bir kişi problemlerini, zayıf yönlerini, eksikliklerini tam olarak görür ama bunlara rağmen kendisine karşı eleştirel ve katı bir tutum yerine, şefkat ve anlayışla yaklaşır. Bu sayede öz anlayış olumsuzluklara karşı tampon görevi görebilir ve yaşam kötüye doğru gittiğinde bireyin kendisine karşı olumlu duygular geliştirmesini sağlar (Leary, Adams, Allen ve Hancock, 2007).

Bugüne kadar yapılan araştırmalar, öz anlayış kavramının; bireyin hayat boyu karşılaştığı olumsuz duygusal ve bilişsel tepkilere ve sosyal ortamlarda yaşanan sıkıntı verici olayları hayal ettiklerinde ve besledikleri karışık hislerden sonra yaşanan olumsuz duygulara karşı yatıştırıcı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (İskender, 2009; Bolat, 2013).

Öz anlayış kavramı ile ilgili Neff'in geliştirdiği öz-anlayış ölçeği kullanılarak yapılan çalışmaların sonucunda; öz-anlayışın kendini kabul, yaşam doyumu, sosyal ilişki, benlik saygısı, düşüncelilik, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşamın amacı, kişisel gelişim, yansıtıcı ve etkili akıl, merak ve araştırmacı bir yaşam, mutluluk ve iyimserlik gibi psikolojik iyi olmanın sahip olduğu birçok özelliği ile aralarında olumlu ilişkiler ortaya çıkarken; depresyon, kendini eleştirme, nevrozizm, derin düşünme, bastırılmış düşünme ve nevrozik kusursuzluk ve anksiyete ile öz anlayış arasında negatif ilişki olduğu ortaya konmuştur (Kirkpatrick, 2005).

2.2.1.Öz Anlayışın Alt Boyutları

Neff (2003) tarafından geliştirilen ve temelleri 2000 yıl öncesine dayanan Budist felsefesinde kullanılan öz anlayış kavramı, kişinin kendi acısına açık olmayı, ondan kaçınmaması ve bağlantısız olmamasını, acısını hafifletme isteği ve şefkatle onu iyileştirmesi, bunu büyük bir deneyimin bir parçası olarak kendi acı, yetersizlik ve başarısızlığını yargılamadan anlamayı içermektedir (Tatlıoğlu, 2010 ve Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Acı veren ya da olumsuz olan durumlarla karşılaştığımızda öz-anlayışın üç temel bileşeni ortaya çıkar: Self-kindness (kendine şefkat, öz şefkat, öz merhamet), Common humanity (Ortak paydaşım, paylaşımların bilincinde olma), Mind fullness (Bilinçli farkındalık) (Neff, 2003b; Sarıcaoğlu, 2011; Tatlıoğlu, 2010; Dilmaç, Deniz ve Deniz,2010).

2.2.1.1.Öz Şefkat (Self-kindness)

Öz-şefkat kavramı öz yargılamanın tam zıttı bir kavramdır (Sarıcaoğlu, 2015). Kendilerine şefkatle yaklaşan bireyler, kendisine yönelik sert bir yargılama ve öz eleştiri yapmazlar (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Hsieh, ve Dejitterat, 2005, Akt: Deniz, Arslan, Özyeşil, İzmirli, 2012). Öz şefkat; bireyin ön yargısız bir şekilde kendini anlamaya çalışması benliğini sert bir tavırda yargılamadan ve eleştirmeden kendisine karşı nazik ve sevecen bir tavırla yaklaşması olarak açıklanabilir (Neff, 2003a; Akın, Akın ve Abacı, 2007).

Bir kişinin herhangi bir acı veya başarısızlık durumuyla karşı karşıya kaldığında, içinde olduğu duruma çözüm arama önceliğinden kendisini sakinleştirip, yatıştırma duygusu önceliğine geçiş yapması öz şefkat gelişimi olarak değerlendirilir. Öz şefkat yaklaşımında kişi olumsuz ve alçaltıcı yorumlar yapmak yerine kendi zaafı ve eksikliklerine rağmen kendine anlayışlı olmalıdır. Öz şefkatte birey kendini eleştirmek yerine bu durumu doğal karşılamakla birlikte diğerlerine yaptığı gibi aktif bir şekilde kendini rahatlatmalıdır (Özyeşil, 2011; Kara, 2018).

Öz şefkat bireyin kusursuzluğa sahip olmadığını ve hatalarının olabileceğini kendisine hatırlatmasını ve işlerin yolunda gitmediği durumlarda bile kendisine destek sağlamayı sürdürmesini gerektirir (Neff, 2011). Öz şefkati yüksek kişilerde, kendine düşmanlık, kendinden tikslenme, kendini hor görme gibi bireyin kendine dair olumsuz yaklaşımları görülmemektedir (Sayın, 2017).

2.2.1.2. Ortak Paydaşım (Common humanity)

Ortak paydaşım, kişinin yaşadığı acı verici bir durumun ya da olayın sadece kendi başına gelmediğinin bu durumun diğer tüm insanlar tarafından da yaşandığının farkında olarak, hayatından memnun olması ve yaşamdan doyum sağlaması anlamına gelmektedir. Kişi bir başarısızlık durumuyla karşılaştığında, kendine yönelik sert ve kırıcı eleştiri yapmak ve diğer kişilerle kıyaslamak yerine bu durumun tüm insanlığın ortak tecrübesi ve bir parçası olduğu bilincine sahip olarak bu bilinçle hareket etmesidir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Set, 2016).

Ortak paydaşım durumunda bireyler içinde bulunduğu acı ya da sıkıntı veren olumsuz duygulardan kaçınmak yerine bu olumsuz duyguları olumlu yönde ve kendi lehine düzenler. Bu kendi lehi sürecinde ise şefkat, anlayış ve ortak insani değerler bir arada kullanılır. Ortak paydaşımın ana kaynağı kültürler, evrensel değerler, adalet, eşitlik, bağımsızlık ve hoşgörüden oluşur. Ortak paydaşım düzeyi yüksek bireyler, kültürel değerleri korurlar ve diğer kültürel değerlere de saygı duyarlar. Adalet, eşitlik, özgürlük gibi temel demokratik değerlere inanırlar ve sosyal ilişkilerini bu değerlere göre düzenlerler. Hem kendilerine hem de diğerlerine hoşgörülü, anlayışlı ve nazik davranırlar. Çünkü bu ortak paydaşım, kültürel değerlerin ve evrensel değerlerin özünde vardır (Neff, 2001; Neff, 2003b, Neff, &

Harter, 2002a; Neff & Harter, 2002b; Neff, & Helwig, 2002; Neff, 2003c; Neff & Harter, 2003, Akt: Sümer,2008).

Olumsuz bir durumla karşı karşıya kaldığımızda, dünyada bu acıyı yaşayan tek kişinin kendimiz olduğunu inancına kapılabiliriz. Hatta bu durumun sorumlusu kendimizsek bundan dolayı utanç duygusuna kapılabiliriz. Hissettiğimiz bu utanç duygusu, bizi diğer insanlardan uzaklaştırmaya ve yalıtıma sebep olabilir; ama eğer bu duygularımızdan arınıp olaya daha geniş bir açıdan bakabilir ve yaşanan durumun bizim hatamızdan daha çok evrensel olaylardan kaynaklandığı kanısına ulaşabiliriz (Germer, 2009; Sarıcaoğlu, 2015).

Bireye ait yaşam deneyimlerini kişileştirmek yerine bu deneyimlerin tüm insanlığın tecrübe birikimi olarak görmek ve bu deneyimleri ortak paylaşımına açmak ortak paydaşım olarak değerlendirilebilir. Böylece birey kendine uzaklaşma ve izolasyon hislerinden kaçınmış olur (Neff, 2003b; Öztürk, 2017).

2.2.1.3. Bilinçli farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık kişinin herhangi bir olumsuz duyguyla karşı karşıya kaldığında bu duyguyu değiştirmeye ya da bastırmaya çalışmadan ve bu duygudan kaçmadan, kendini yargılamadan, buna yönelik olarak açık düşünmeyi gerektirir. Bilinçlilik bireyin hayatında yer alan sıkıntı ve acı veren duygularını kabullenmesini sağlayan fakat onlara kapılmasına ve sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır (Neff, 2003). Bilinçli farkındalık, bir kişinin sahip olduğu duygu ve düşüncelerden kaçmadan, onları değiştirmeden, abartı ve önyargı olmaksızın dengeli bir farkında olması durumudur (Akın, 2009).

Bilinçli farkındalık, anda her ne yaşanıyorsa farkında olarak yargılama yapmadan tamamıyla o anın içinde olmaktır (Stahl ve Goldstein, 2010). Bilinçli farkındalıkta yer alan şefkat, bağışlayıcılık ve sevgi duyguları bizi öz anlayışa götürür. Çok sayıda felsefi, ruhsal ve psikolojik anlayışa göre iyilik halinin var olması ve artırılması için bilinçli farkındalığın önemi yüksektir (Özyeşil, 2011).

Bilinçli farkındalığa sahip kişiler, kendilerinde olumsuzluk yaşatan duygularını değiştirmeye, bastırmaya çalışmaz, olumlu ya da olumsuz tüm duygulara açık ve bu duygularının farkındadırlar (Neff, 2011; Sayın, 2017). Bilinçli farkındalığı

yüksek bireyler, acıya neden olan problem durumlarıyla karşılaştıklarında bu problemlerin üzerine yoğun bir biçimde odaklanmak, aşırı şekilde anlam yüklemekten daha çok sorunların bilincinde olup olumsuz yargılamayı ortadan kaldırırlar. Bu durum öz eleştiriye hafifletir ve kendini anlamayı yükselterek öz şefkati artırır (Neff, 2003a; Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Özetlenecek olursa; öz anlayışın bu üç temel bileşeni birbirinden ayrı kavramlar gibi görünse de birbiriyle ilişkilidir. Kişi kendini olumsuz etkileyen herhangi bir sorunla karşılaştığında durumu tamamıyla açık bir şekilde kabullenip bu olumsuz durumda kendini eleştirmek yerine kendi karşı daha nazik davranarak öz şefkati arttırmış olur. Bu olumsuz duruma benzer durumların diğer insanların da başına gelebileceğinin farkında olarak yaşadığı her şeyi bir tecrübe olarak kabul edip ortak paydaşım geliştirerek kendine uzaklaşma hislerinden kaçınmış olur. Bu da bireyin ruh sağlığı için öz anlayışın ne derece önemli olduğunu ortaya koyar.

2.2.2.Öz Anlayış ve Bazı Kavramlar

2.2.2.1. Öz Anlayış ve Öz Saygı

Öz saygı “bireyin kendini değerli hissetme duygusu, kendini yeterli bir insan olarak görme, kişinin kendinin iyi görmesine ve kabul etmesine ilişkin duygular ya da kendine saygı duyma” olarak tanımlanmaktadır (Coopersmith, 1967; Crocker ve Myers 1989; Rosenberg 1965, Akt: Eryılmaz ve Atak, 2011). Öz anlayış ise bireyin acı veren durumlara rağmen kendine şefkatli davranmasıdır. Buradan anlaşıldığı üzere öz anlayışı yüksek olan bireyin öz saygısı da yüksektir. Bireyin kendine karşı şefkatle ve anlayışla yaklaşması onun olumlu benlik algısını da artırır (Özyeşil, 2011).

Öz-anlayışlı bireylerin sahip olduğu bazı olumlu benlik duygusu, öz saygı seviyesi yüksek birçok bireyin sahip olduğu narsizm veya kibir duygularını içermemektedir (Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock 2007). Öz anlayış kavramı kişinin sahip olması gereken duygusal dengeyi ve dayanıklılığı daha fazla sağlamaktadır (Neff, 2011).

Öz saygı ve öz anlayışı birbirinden ayıran özelliklerden biri de; öz saygı kavramının temeli olumlu öz değerlendirmeler iken öz anlayışın temeli ise önem duygusu ve yargılayıcı olmayan anlayıştır (Harter, 1998).

Öz anlayış ve öz saygı kavramları arasındaki benzer olan yön; kişinin kendisi ile ilgili olumlu düşünmesi olmasına karşın; kavramsal açıdan birbirinden farklıdır. Yapılan birçok farklı araştırma öz anlayış kavramı ve öz saygı kavramının birbiri ile ilişkili olduğunu destekler niteliktedir. Fakat öz anlayış kavramı öz saygıdan deneysel olarak farklılaşmaktadır (Gottheim, 2009).

2.2.2.2. Öz Anlayış ve Öz Acıma

Öz acıma durumunda birey kendi problemlerini abartıp, diğer kişilerin de bu gibi problemleri yaşayabileceğini ya da yaşıyor olabileceğini unuttur. Öz acıma düzeyi yüksek kişiler benzer acı veya kayıpları yaşamayan kişilere yönelik kıskançlık duyar. Kendine acıyan kişi bu tarz acı veren durumların sadece kendi başına gelebileceğini düşünerek kendisini diğerlerinden soyutlar. Bundan dolayı da çevreden gelebilecek destek ve yardımlara kendisini kapatmış olur (Charmaz, 1980; Elson, 1997; Akt: Sayın, 2017). Öz anlayış durumunda ise birey kendini açarak diğer insanların deneyimlerine yönelir. Bu sayede soyutlanma durumu yaşanmaz.

Öz anlayış ve öz acıma kavramı birbiriyle karıştırılan kavramlar olmasına rağmen aslında oldukça farklıdır. Öz anlayışlı bireyler kendi yaşadıkları deneyimleri ortak insanlık deneyimi olarak görmektedir. Bu da onun daha fazla objektif bir bakış açısı geliştirmesini sağlayarak bireyin diğerleriyle ilişki içinde olma duygusunu artırır. Ancak Neff'e (2004) göre öz acıma durumunda kişiler kendi problemlerine yoğunlaşır ve diğer insanların da benzer sorunlar yaşayabileceğini unuturlar. Öz acıma sürecinde bireyler daha çok duygularıyla hareket ederler ve abartılı bir şekilde duygularını yaşarlar. Bu da kendilerini diğer insanlardan ayırmalarına sebep olur (Sayın, 2017, Özyeşil, 2011, Çırpan, 2016).

Öz acıma düzeyi yüksek bireyler ızdırap veren deneyimler yaşadıklarında bunun kendilerini sürüklemesine ve yutmasına izin verirler. Kişiler kendilerini duygusal tepkilerine yoğun bir biçimde kaptırırlar. Bireyler böyle bir süreçte nesnel bir perspektif takınamaz. Ancak öz anlayışı yüksek bireylerde ise birey yaşadığı deneyimleri hem kendisi hem de diğer bireyler açısından deneyimler. Böylece birey hem kendisiyle aşırı ilgilenmemiş hem de sosyal ilişkileri kopmadığı için yabancılaşmayı engellemiş olur. Aynı zamanda birey yaşanan acı dolu deneyimlerini

daha geniş bir perspektiften ele alarak yaşadıklarını daha net görmüş olur (Neff, 2003a; Bolat, 2013).

2.2.3. Öz-Anlayış İle İlgili Faktörler

2.2.3.1. Aile Faktörü

Çocukluğun ilk yıllarında çocuğun yetiştiriliş tarzı onun ileriki yıllarda nasıl bir yetişkin olacağını belirler. Birçok kişilik özelliklerin de olduğu gibi öz anlayışta da yaşamın ilk yılları etkilidir. Bir bireyin öz anlayışının gelişmesi çocukluğunda çevresinden aldığı empatik tepkileri içselleşmesi ile gelişim gösteren bir süreçtir denilebilir. Aynı şekilde kişinin içsel duygu durumlarını tanıması ve dikkat edebilme yeteneği ilk çocukluk yıllarından itibaren onu yetiştiren kişilerden aldığı empatiyle ilişkilidir denilmektedir (Stolorow, Brandchaft, Atwood, 2014; Kara, 2018).

Öğrencilerin öz anlayış ile ebeveynlerinin tutumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, anne baba tutumunu demokratik tutum açısından gören öğrencilerin öz anlayış düzeyleri, ebeveynlerinin tutumunu değişken, tutarsız, koruyucu, suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlerle oranla olumlu olarak yüksek olduğu görülmüştür (Özyeşil, 2011, Çırpan, 2016).

Yılmaz ve Kesici (2014), yaptıkları çalışmalarının sonucunda elde ettikleri verilere göre, demokratik anne baba tutumu ile üniversite öğrencilerinin öz anlayışları arasında olumlu bir ilişki olduğu, koruyucu ve otoriter anne baba tutumları ile üniversite öğrencilerinin öz anlayışları arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle yetiştikleri aileleri ile arasında sıcak ve destekleyici ilişkiler olan, ailelerini anlayışlı ve şefkatli gören çocukların yetişkin bir birey haline geldiklerinde de aynı davranış şekillerini sergiledikleri görülmektedir. Bunun tam aksine ise eleştiri alan ve soğuk tavırlar içinde olan ailelerde yetişen veya çocukken daha kötüsü fiziksel, cinsel, psikolojik olarak taciz edilenlerin çocukların da öz anlayış düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir (Neff, 2003a; Sümer, 2008).

2.2.3.2. Cinsiyet Faktörü

Yapılan araştırmalar sonucu göstermiştir ki kadınlar kendilerine yönelik olarak daha eleştirel tarzda davranmaktadır. Aynı zamanda da erkeklere oranla daha

fazla düşüncelere kapılmaktadır. Buradan hareketle kadınların erkeklere oranla daha az öz anlayış sahibi olduğu düşünülmüştür (Kara, 2018; Neff, 2013). Neff ve arkadaşları tarafından yapılan çalışma sonuçlarına göre kadınlar, erkeklere göre daha az öz anlayış düzeyine sahiptir. Bu sonuçlar da kadınların erkeklere oranla kendilerini daha fazla yargıladıklarını, üzüntü ve acı verici bir olumsuzlukla karşılaştıklarında ise kendilerini yalnız hissetmeye daha eğilimli olduklarını ve çok fazla özdeşleşme yaşayıp olumsuz duygularını daha fazla göz ardı ettiklerini ortaya koymaktadır (Akt: Sümer, 2008).

2.2.3.3. Yaş Faktörü

Öz anlayış kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar göstermiştir ki öz anlayış oranının en düşük olduğu dönem olarak ergenlik dönemidir (Neff, 2003a). Birçok ergen gencin karşı karşıya kaldığı sorunlar vardır. Bunlar akademik performans stresi, doğru arkadaş çevresi içinde popüler olma ihtiyacı, vücut imajı sorunları, cinsel konular ve karşı cinsle ilişkiler gibi konular ergeni strese sokmaktadır (Harter, 1993; Simmons, Rosenberg, & Rosenberg, 1973; Stienberg, 1999; Akt:Neff, 2003a) Ayrıca ergenlik dönemi kişinin kendi içine kapanma dönemidir denilebilir (Bolat, 2013; Sümer, 2008).

Ergenlik döneminde kişilerde benmerkezcilik denilen herkesin kendisine dikkat ettiği gibi bir düşünce biçimi vardır. Bu düşünce biçimi de aşırı kişisel eleştiriye, soyutlanma duygularına ve duygularla çok fazla özdeşleşmeye neden olur. Bunun sonucu da göstermektedir ki kişiler öz anlayışa öncelikle bu dönemde ihtiyaç duymaktadır. Ancak öz anlayış özellikle bu dönemde yoktur (Neff, 2003a; Sümer, 2008; Bolat, 2013).

Neff ve McGehee'nin (2010) ergen ve genç yetişkinlerle yaptığı bir çalışmanın sonucunda; öz anlayışın yetişkin kişilerde olduğu gibi, ergenlerde de iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğu, aynı zamanda da aile ve bilişsel faktörlerin öz-anlayıştaki kişisel özellik değişkenlerinin yordayıcıları olduğu ortaya çıkmıştır.

2.2.3.4. *Kültür Faktörü*

Öz anlayış kavramına farklı kültürler açısından bakıldığında Asya kültürü gibi toplumcu kültürlerde yetişen bireylerde daha özgür bir benlik kavramı olarak görülmektedir (Markus ve Kitayama, 1991; Shweder ve Bourne, 1984; Akt: Neff, 2003a). Çünkü buna benzer toplumların Budist öğretisi sistemi ile birlikte öz anlayış kavramı ile daha çok iç içe olduğu görülmektedir. Bu bilgidен hareketle Asya kültürüyle yetişen bireylerin batı kültürüyle yetişenlerden daha çok kendini seven bireyler olduğu düşünülebilir (Neff, 2003a). Ancak Asya kültürüyle yetişen bireylerin de batılılardan daha fazla kendilerine yönelik eleştiri yapan kişiler oldukları da bilinmektedir (Kitayama ve Markus, 2000; Kitayama, Markus, Matsumoto ve Norasakunkit, 1997; Akt: Neff, 2003a). Bu durumda Asyalıların kendilerine yönelik sevgilerinin daha az olduğunu gösterir (Sümer, 2008, Bolat, 2013). Markus ve Kitayama (1991) tarafından yapılan araştırmada bu düşünceyi destekler niteliktedir. Yaptıkları araştırmada öz anlayışın özellikle Asya gibi toplumcu kültürlerden gelen kişilerde daha özgür bir benlik kavramı olduğu görülüyor. Bu durumda Asya'da yetişmiş kişilerin batıda yetişmişlere oranla daha kendini seven bireyler olduğu düşünülebilir. Ancak Asyalıların batılılara oranla daha fazla kendini eleştirmeye meyilli oldukları da bilinmektedir (Akt: Tatlıoğlu, 2010).

Neff'in Öz Anlayış Ölçeği'nin yapı geçerliliğini sınamak için yaptığı çalışmada budist olan ve budizmi yaşamayan iki grup arasında yapılan karşılaştırmada budistlerin öz anlayış puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Neff, 2003, Sümer, 2008, Bolat, 2013, Kara, 2018).

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012), yaptıkları çalışmada Türkiye ve bazı ülke (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özellikleri kıyaslanmıştır. Araştırma sonucuna göre, Türk öğrencilerin öz anlayış seviyelerinin diğer ülke öğrencilerine göre anlamlı bir düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar arasında Türkiye'deki öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu düzeylerinin diğer ülke öğrenci düzeylerine oranla daha yüksek ilişkiye sahip olduğu da vardır. Aynı şekilde Neff ve Beretvas'ın (2013) Türkiye ve farklı ülke öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalar sonucunda da Türk öğrencilerin öz anlayış düzeylerinin, diğer ülke öğrencilerine göre daha yüksek olduğu da önemli sonuçlardandır (Akt: Peker, 2017).

2.2.4.Öz Anlayış ve Psikolojik Yaklaşımlar

2.2.4.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram içinde “gizil boşluk” isminde bebek ve anne arasındaki ilişkiyle var olan fantezi ve gerçek arasındaki ikilemden kaynaklanan bir durum söz konusudur (Öztürk, 2017). Winnicott’a göre nesne ilişkisinden kaynaklanan bu gizil boşluk düşüncelilikle alakalı bir kavram olmakla birlikte öz anlayışın yapısıyla ilişkilidir (Akt: Sümer, 2008).

Başlangıçta bebek dünyayı kapsayan bir fantezi içinde yaşar. Bu çocuğun anne ve kendisini bir bütün olarak görmesinden başlayarak büyüyen ve gelişen çocukta ben ve ben değil kavramlarının gelişimine kadar devam eder. Gizil boşluk işte bu ben ve ben değil arasında yer almaktadır ve paradoksal olarak ikisini de kapsar. Bu boşluk çocuğun kendi ve annesinin ayrı birey olduğunun farkına varmaya başlamasıyla gelişim gösterir. Böylece çocuk nesne sürüklendiğinde büyüdükçe ve olgunlaştıkça, kendi gizil boşluğunu yönetebilme yeteneğine sahip olmaya başlar. Çocuk ben ve diğerleri durumlarını algıladığı zaman öz anlayış duygusu gelişmeye başlar. Öz anlayış duygusunun bileşenleri arasında yer alan, öz merhamet, ortak paydaşım ve düşüncelilik duygularını içinde bulundurarak, çocuğun objektif bakış açısından kendine dönük bakış açısı yaratabilme becerisini kazanmış olur. Kendi ve diğer bireyleri kapsayan bu gizil süreç içinde çocuk, hem düşünceli olmanın hem de ortak insanlığın arasındaki farkındalığını öğrenmiş olur (Kirkpatrick, 2005; Tatlıoğlu, 2010).

2.2.4.2. İlişkisel Kuram

İlişkisel kuram öz anlayış kavramının temel doğasını içine alarak ilişkisel gelişiminin önemine ve aynı zamanda da kişilerarası ilişkiler üzerine odaklanır (Tatlıoğlu, 2010). Jordan (1989, 1991) yazmış olduğu eserlerinde kişisel empati kavramı ile ilgili bilgiler vermiştir (Akt: Çırpan, 2016). Kişisel empati, kişinin kendine karşı eleştirel bir yaklaşımda bulunmadan kendini açık bir biçimde ifade

edebilmesi olarak tanımlamıştır. Jordan'a göre kişisel empati duygusu kişinin diğer insanlara karşı duyduğu empatiye benzer, başkalarına yönelik duygusal bağ hissetmek olarak değerlendirilebilir ve diğerleriyle benzerlikler görülebilmektedir. Bu sayede kişi, insan olmaktan kaynaklanan tüm kusur veya kayıplarla empati kurabilir. Jordan kişisel empatiyi bir düzeltici ilişkisel deneyim olarak da tanımlanmaktadır. Düzeltici ilişkisel deneyim sürecinde kişi daha önce yargılanan ve kabullenilmeyen taraflarını kabullenmeye başlar ve tekrardan daha anlayışlı bir tutumla yaklaşır. Jordan, kişisel empatiden hareketle karşılıklı empatik terapiden kaynaklanan bir süreç olarak söz eder ve kişisel empatinin insanların kendi bakış açılarını ve ilişki imajlarını yapısal olarak uzun süreli değişimlere sürükleyebileceğinden bahseder (Akt: Neff, 2003a). Bunun sonucunda bu süreç de sonuç olarak psikolojik sağlığı pozitif yönde etkileyecektir. (Neff, 2003a; Sümer, 2008; Çırpan, 2016).

2.2.4.3. Hümanistik Kuram

Maslow'un 1968 de ele aldığı "Bir Var olma Psikolojisine Doğru" adlı eserinde insanların acılarını kabullenmesi ve yaptığı hatalarını kendi gelişimleri için bir imkan olarak değerlendirmelerinin teşvik edilmesi gerektiğini belirtmiştir (Akt: Sümer, 2008). Rogers'ın (1961) kullandığı tedavi yöntemi olan koşulsuz olumlu kabul özelliği ile öz anlayış duygusunun yapısal özelliklerinin benzer tarafları bulunmaktadır. Olumlu koşulsuz kabul durumunda kişi sevmediği özellikleri basamak basamak kendi bütünü bir parçası olarak kabullenmeye başlar ve kendi iç sesini dinlemeyi, bunun yanında gelecekte karşılaşılabileceği durumlara yönelik endişe seviyelerinin düşmesini sağlar (Akt: Çırpan, 2016). Buradan hareketle öz-anlayış duygusu kişiye, Ellis'in (1973) de bahsettiği gibi koşulsuz öz anlayış sağlanmaktadır ve bu da psikolojik sağlık durumunu geliştirmektedir (Akt: Bolat, 2013).

2.2.4.4. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bilişsel kuramdaki yeni gelişmeler öz anlayışı destekler özelliindedir. Danışanların terapi sürecinde öz eleştirilerini daha azaltarak, öz anlayış seviyelerini

arttırmaya yönelik gestalt iki sandalye yöntemi gibi yöntemlere önem verilir (Safran, 1998, Akt: Çetin, 2017). Gestalt kuramı öz anlayış kavramına yönelik olarak özellikle bilinçlilik (farkındalık) durumunun üzerinde durmuştur. Perls ve diğerleri, kişinin ruh sağlığı için istenmeyen duygulara karşı katlanma yetisine odaklanır. Çünkü aksi bir durumda duygulardan kaçmak veya aşırı bir biçimde anlam yüklemek ve duyguların etkisi altına girmek ciddi işlevsel bozukluklara sebep olabilmektedir (Akt: Tatlıoğlu, 2010). Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler ile geleneksel bilişsel müdahaleler arasındaki en temel farklılık; bilinçli farkındalık gelişiminde düşünceler mantıklı veya çarpık olarak değerlendirilmez ya da mantıksız bir şekilde değerlendirilmiş düşünceler değiştirilmeye uğraşılmaz. Kişilerin düşüncelerini gözlemlenmeleri ve bu düşüncelerinin geçici olduğunun farkında olmalarını aynı zamanda da bu düşünceleri eleştirmekten kaçınmalarını öğretir (Baer, 2003; Akt: Özyeşil,2011). Odak noktası düşünceleri/bilişleri geçici olarak görmektir (Özyeşil, 2011).

2.2.4.5. Duygusal Düzen

Duygusal gelişim ve öz anlayışın yapısı ile ilgili son zamanlarda yapılan çalışmalar, özellikle de başa çıkma ve duygusal düzenleme ile ilgilidir (Neff, 2003a). Başa çıkma ve duygusal düzenleme ile ilgili genellikle bu kavramlar birbirlerinin yerine kullanılmıştır. Geleneksel bakış açısına göre duygusal temelli başa çıkma, kişilerin sorunları ile yüzleşmek yerine kaçış tepkileri olarak görüldü. Ancak daha yakın zamanlarda ise psikologlar, duygusal odaklı başa çıkma yönteminin daha yapıcı bir özelliği olabileceğini öngörmektedir (Ortakale, 2008, Tatlıoğlu, 2010). Thompson (1994)'a göre duygusal düzenleme kişilerin duygularına odaklanmaları, duygusal yoğunluklarıyla baş edebilmeleri ve zor bir durumla karşı karşıya kaldıklarında duygusal süreçlerinin doğasını, anlamını dönüştürebilme sürecini anlatır (Akt: Sümer, 2008).

Öz-anlayış kavramı bireyin bilinçli bir şekilde farkında olmasını bu sayede acı ve ızdırıp veren duyguları ortadan kaldıramayacağına göre anlayışlı, şefkatli ve ortak insanlık duygularıyla birlikte yaklaşmanın işe yarar olacağını açıklamaktadır (Bennett- Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997; Akt:

Neff, 2003a). Bu sayede birey olumsuz duygularını olumlu hale dönüştürülebilir ve yaşadığı durumun daha açık ve net bir şekilde anlar, kendisini ve diğerlerini uygun ve etkin bir şekilde değiştirebilir (Çırpan, 2016).

2.2.5. Öz Anlayışı Geliştirmek

Öz anlayış kavramı basitçe, kişinin başkalarına gösterdiği şefkati aynı şekilde kendisine de göstermesi olarak açıklanabilir. Tüm insanlar öz anlayışlı olma güdüsüne sahiptir, ancak bu duyguyu unutmuş veya baskılamış olabilirler. Kişinin sahip olduğu bu güdü acı çekmeye karşı direnme güdüsünden çok daha güçlüdür. Öz anlayış duygusunu bireyler kendileri de geliştirilebilir. Kendimize yönelik anlayış düzeyimiz yaşadığımız acılara karşı açık olma alıştırmaları ile yükselebilir (Fulton, 2005; Akt: Özyeşil, 2011).

Bireyin öz anlayış seviyesi artırmak için birçok teknik vardır. Bu teknikler arasında düşünce tabanlı (mindfulness-based) terapötik teknikler öne çıkmaktadır. Bu tarz yaklaşımlar Kabat-Zinn tarafından geliştirilen düşünce bazlı stres azaltma programı (Mindfulness Based Stress Reduction Program) veya Goleman tarafından anılan okul tabanlı duygusal zeka programlarında (school based emotional intelligence) ortaya çıkmaktadır (Akt: Kara, 2018). Kabat tarafından geliştirilen program, Shapiro ve arkadaşları tarafından yapılan bu programın öz anlayış seviyelerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada kullanılmıştır. 6 hafta boyunca devam eden düşünce tabanlı bu uygulama sonrasında katılımcıların öz anlayış seviyelerinin önemli ölçüde arttığı ortaya çıkmıştır (Akt: Sümer, 2008).

Gilbert ve Irons (2005) tarafından ise Compassionate Mind Training (CMT) ismi verilen kendilerini devamlı olarak acımasız bir biçimde eleştiren kişiler için bir öz anlayış tabanlı terapötik yaklaşım geliştirilmiştir. Geliştirdikleri bu yaklaşımın içeriği, hastaların rahatlaması, yeniden güven kazanması ve kendi hatalarına karşı anlayış geliştirmelerini içermektedir. Bu yaklaşımın geçerliliği ile ilgili çalışmalar daha başlangıç aşamasında olmasına rağmen, elde edilen ilk verilere göre CMT' nin kişinin kendine karşı duyduğu öfkeyi, anksiyete ve depresyon duygularını önemli ölçüde azalttığını ortaya koymuştur (Akt: Çetin, 2017).

Germer (2009) öz anlayışı geliştirmek için en iyi yöntemin, kişilerin yaşadıkları acıları dindirmeye gönüllü olması olduğundan bahseder. Bu istekten dolayı

kişinin kendini iyileştirebilmesi için sayısız yöntem ve imkan ortaya çıkabilir. Öz anlayış gerçek anlamıyla uygulanmaya başlandığında kişiler bunu arttırmak isteyecektir. Bu şekilde pozitif bir döngü oluşacak ve zamanla öz anlayışı geliştirmek için gerekli olan iç güdülenme meydana gelecektir.

Germer (2009)'e göre öz anlayışı geliştirmek için beş boyut vardır. Bunlar; fiziksel, zihinsel, duygusal, ilişkisel, manevi süreçlerle geliştirilebilir.

2.2.5.1.Fiziksel Öz Anlayış

Vücudumuzda yer alan kaslar bizi tehlikelere karşı korumak için varlardır. Ancak bazen beynimiz tehlikenin iç dünyadan mı yoksa dış dünyadan mı olduğunu hemen ayırt edemez. Bundan ötürü de kaslar tehlike gelecekmış gibi kasılır ve gerilirler. Bu da tüm vücudu etkileyecek gerginliğe yol açar. Bu fiziksel gerginliği azaltmak için kullanacağımız nefes alma egzersizleri, kişinin ihtiyacına göre duş alması, şekerleme yapması, spor yapması gibi yöntemlerin hepsi fiziksel öz anlayış kategorisine girmektedir. Kendimizi önemsememiz ve bizi sakinleştirip rahatlatan şeyleri yapmak fiziksel öz anlayışla alakalıdır (Germer, 2009; Sarıcaoğlu, 2015; Öztürk, 2017).

2.2.5.2. Zihinsel Öz Anlayış

Zihnimiz düşüncelerle meşgulken ve onlarla boğuşurken ne kadar korunduğu öz anlayışla alakalıdır ve önemlidir. Kişinin öz anlayışlı olmasının gerektirdiği bu gibi düşüncelere karşı direnmek yerine onların zihnini fazla meşgul etmeden gelip geçmesine izin vermesidir. Zihnimizde bu düşüncelerin kolaylıkla yok olmasını sağlayacak zihinsel bir boşluk oluşturmak zihinsel öz anlayışın uygulanış yöntemidir (Sarıcaoğlu, 2015). Can sıkıcı bu düşüncelerden kurtulmak ve zihinsel öz anlayışı arttırmak için kullanılan bir diğer yöntemde kişinin kendine yatıştırıcı sözler söylemesidir. Kişiyi üzen, canını sıkan bir durumla karşı karşıya geldiğinde “bu da geçer”, “kendini sev ve sakin ol”, “kendine karşı iyi davran” gibi cümleler tekrar edildikçe kişinin sakinleşmesini ve öz anlayışlı olmasını sağlayacaktır (Germer, 2009; Özyeşil, 2011; Sarıcaoğlu, 2015). Hayal etme yöntemi de zihinsel rahatlama teknikleri arasında yer almaktadır. Örneğin kişinin sorunlarını kağıttan bir gemi gibi

akan bir nehirde gittiğini hayal etmesi ya da tüm bu yaşanan sıkıntıların ipi kopmuş bir uçurtma gibi gökyüzünde savrulup yok olduğunu hayal etmesi de kişinin rahatlmasını sağlayacaktır. Bir diğer yöntem ise kişinin kendi ile ilgili sahip olduğu ölüm düşüncesidir. Yaşamın bir yerde sona ereceğini ve hayatın kısa olduğunu düşünmek kişinin amaçlarını ve değerlerini sorgulayarak küçük şeyleri çok da fazla önemsemesini engelleyecektir (Özyeşil, 2011; Sarıcaoğlu, 2015; Germer, 2009).

2.2.5.3. Duygusal Öz Anlayış

Birey olumsuz bir durumla karşı karşıya kaldığında hissettiği acı veren duygulardan kurtulmaya çalışmak yerine direnç göstermeden onları kabullenmelidir. Bunu sağlayabilmek ve yaşadığı her duyguyla barışık olması için öz anlayış duygusuyla arasında kurduğu bağ empati, şefkat, merhamet, affedicilik gibi kavramlarla adlandırılabilir. Bazen de kişi yaptığı hatalar karşısında kendini affetmekte güçlükler yaşayabilir. Kendine karşı merhametli olmak ruh sağlığı açısından önem arz etmektedir. Kişi kendini rahatsız eden ve acı veren duyguları kabul ederek onlarla dost olabilmek için sevdiği aktiviteleri (kitap okumak, tiyatroya gitmek, hobileriyle uğraşmak gibi) gerçekleştirebilir (Sarıcaoğlu, 2015; Özyeşil, 2011; Öztürk, 2017).

2.2.5.4. İlişkisel Öz Anlayış

Öz anlayış kavramının tanımlamasında da yer alan yalnız ve diğer insanlardan uzaklaşmış olmamak son derece önemlidir. Çünkü birey kendini başkalarından ayrı ve yalıtılmış hissederse bu onu ruhsal olarak olumsuz etkileyecektir. Bunun için çevreyle kurduğumuz iletişim ve sosyal ilişkiler kişinin öz anlayışının artmasını sağlayacaktır. Bireyin etrafında bulunan kişilerde yardımda bulunması, onların sıkıntılarını paylaşması, ortak zaman geçirebileceği insanların var olması ilişkisel öz anlayışını geliştirecektir (Sarıcaoğlu, 2015; Özyeşil, 2011; Öztürk, 2017). İlişkisel öz anlayış geliştikçe kişi yalnızlık hissinden kurtulmuş olacak ve bu sayede ruhsal olarak olumlu ilerlemeler kaydedebilecektir.

Manevi öz anlayış da kastedilen kişinin bağlı olduğu tanrı, ruh, barış gibi değerlerdir. Bireyin sahip olduğu manevi değerler ve inanç sistemi kişinin kendisine değer vermesini, kendisini sevmesini ve bunun yanında da diğer kişilere de değer vermesini ifade etmektedir. Kişilerin sahip olduğu manevi değerler onun kendine karşı anlayışlı olma düzeyini de arttıracaktır (Sarıcaoğlu, 2015; Özyeşil, 2011; Öztürk, 2017). Kişi sahip olduğu manevi değerler sayesinde bencillikten uzaklaşarak diğer insanlarla kendini bütünleştirecektir. Bu da yalnızlık hissinden uzaklaşmasını sağlayacak böylece diğer bireylere karşı duyduğu anlayışı içselleştirerek öz anlayışı da gelişmiş olacaktır.

2.3. KİŞİLER ARASI ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ

2.3.1. Kişilerarası İlişkiler

Sosyal varlık olan insan sürekli insanlarla iç içedir ve iletişim halindedir. Bunu engellemek mümkün değildir. İnsan, diğer kişilerle girdiği ilişkilerde, yeniden tanımlanan bir varlıktır, çevresindeki kişilerle ilişkisi olmayan bir insan düşünülemez (Cüceloğlu, 2004). Kişilerarası ilişkiler, birbirlerinde anlam bulan ve ilişkileri kişisel olmayandan kişisel olana doğru ilerleme eğiliminde olan bireyler arasında gelişen ve sürekli değişen etkileşimsel bir paylaşımdır (Siyez, 2016).

Kişilerarası ilişkilerin başlamasında, sürdürülmesinde ve geliştirilmesinde kişilerarası iletişim önemli bir noktadadır. Kişilerarası iletişim, bireyler veya küçük gruplar arasında karşılıklı güvene dayanan, ilişkiler ağı oluşturan, bilgi ve duyguların paylaşmasını amaçlayan çift yönlü, sözlü ve sözsüz etkileşim sürecidir (Siyez, 2016). Kişilerarası iletişim bireylerin çevreye uyum sağlayabilmesi için gerekli en önemli etkenlerden biridir. Günlük yaşantının akışında iletişim temel taşıdır (Özgüven, 2001).

Kişilerarası ilişkiler bireye benlik algısını, kendine verdiği değeri, kendine olan saygısını ve güvenini ölçme olanağı sağlamaktadır. Bu yüzden bireyin hayatının çok önemli birleşenlerinden biri olma özelliğini taşımaktadır (Erözkan, 2009).

Kişilerarası ilişkilerin kişiye yönelik bazı avantajları olduğu gibi aynı zamanda dezavantajları görülebilmektedir. Avantajları arasında; kişinin kendini kabul etmesine kolaylık sağlaması, benlik algısını geliştirmesi, kişinin kendini daha

çok tanınmasını sağlamak, yaşamını zenginleştirmesi ve yalnızlığını azaltması sayılabilir. Dezavantajları ise; bazı olumsuz davranışların kazanılması (ergenlik döneminde sigara içme gibi), kişinin kendisine ayırdığı zamanın azalması, örselenmesi, kalp kırıkları, mutsuzluk, kırgınlık olarak sayılabilir (Siyez, 2016).

Kişilerarası ilişki tipleri; aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri ve romantik ilişkiler olarak özetlenebilir. Çocuklar; anne baba, kardeşler, akrabalar, öğretmenler ve akranların içinde bulunduğu bir sosyal ağ içinde büyümektedir (Özdil, 2008). İletişim durumunda insanlar arasında birçok nedenlerden dolayı çatışma ortaya çıkmaktadır. Çatışma insan yaşamı ve ilişkilerinin kaçınılmaz bir parçasıdır (Arslan, 2005).

2.3.2.Çatışma

Çatışma, sosyal bir varlık ve sürekli diğer insanlarla bir arada yaşamak zorunda olan insan için kaçınılmaz bir durumdur. Kişilerarası ilişkilerin olduğu her ortamda çatışmanın da yaşanması normaldir. Bu ilişkilerde insanlar arasında farklı sebepler nedeniyle çatışmalar ortaya çıkmaktadır. İnsanlar yaşamları devam ettiği sürece evde, işyerinde, sokakta, okulda çatışma durumları ile karşılaşabilirler (Arslan, 2005).

Çatışma kelime anlamı olarak İngilizce’de “conflict” kelimesine karşılık gelmektedir. Bu kelime Latince conflictus kökünden gelir. Bu da birbirine vurmak ve karşı gelmek anlamına sahiptir (Türk, 2008). Deutsch (1973)’e göre çatışma; bir kişinin bir amaç doğrultusunda hareket ederken kendi amacına ulaşmaya çalışan bir başka kişi tarafından engellenmesidir (Akt: Ozan Demir, 2009). Bu tanıma göre çatışmanın birbirine uymayan etkinlikler sonucunda ortaya çıktığı söylenebilir. Bilgin (2008)’in yaptığı tanımda ise çatışma, insanların farklı ilgilerinden, düşüncelerinden, inançlarından ve gereksinimlerinden doğan doğal bir anlaşmazlık olarak açıklanır. Mourer (1991)’e göre ise çatışma, iki ya da daha fazla kişiden oluşan tarafların arzularının birbiriyle uyuşmamasından dolayı yaşanan anlaşmazlık durumudur (Akt: Arslan, 2005). Benzer şekilde Arslan (2005) ise çatışmayı, iki ya da ikiden fazla tarafın isteklerinin, amaçlarının uyuşmadığı ve tarafların engellenme

duygusuna kapıldıkları bir uyuşmazlık durumu olarak tanımlamaktadır. Öğülmüş (2006), çatışmayı kişilerarası sorun olarak ele almış ve etkileşimde bulunulan taraflardan en az birinin mevcut etkileşim biçimi ile ideal etkileşim biçimi arasındaki farkı algıladığı, bu fark yüzünden gerginlik hissettiği, gerginliği ortadan kaldırmak için girişimlerde bulunduğu ancak girişimlerinin engellendiği bir durum olarak tanımlamıştır. Korkmaz (1996)'a göre ise çatışma, aynı görüşe sahip olmama, karar verme konusunda güçlük yaşama, yetersiz iletişim, düşüncelerin uyuşmaması, şiddet ve anlaşmazlık olarak tanımlanmasının yanı sıra yaratıcı ve yapıcı hareketin kaynağı, yeniliği, gelişmeyi, hoşgörü ve var olmanın temel bir koşulu olarak ifade edilmiştir (Akt: Bozoğlan, 2010).

Çatışma süreci yaşamın olduğu her yerde doğal ve kaçınılmayan en iyi ilişkilerde bile görülebilen bir olgudur (Kaypakoğlu, 2010; Akt: Aydın, 2013). Doğada var olmaya çalışan tüm canlılar yaşamlarını devam ettirmek ve çevreleriyle etkileşimlerde bulunmak için çatışmak zorundadır. Çatışma sadece insanlara özgü olmayan bir durumdur. Herhangi bir engelle karşılaşma ve ihtiyacın karşılanamaması durumunda meydana gelebilmektedir (Aydın, 2013).

Çatışma, birbirleriyle bir şekilde bağlı olan insanların aralarında bir şeyin uygun olmadığını algılamalarına dayalı olan bir etkileşimdir ki tarafların bu etkileşim içindeki algılamalarında da aralarında mesele olan konuda karşı tarafın denk düşmeyen bir hareketinden kaynaklandığı düşüncesi bulunmaktadır (Folger, Poole, Stutman, 2013).

Yapılan tüm bu tanımlar incelendiğinde ortak noktalar olarak şunlar tespit edilmiştir:

- Çatışma günlük yaşamın doğal bir parçasıdır.
- Çatışmanın kendisi olumlu ya da olumsuz değildir. Sonuçları olumlu ya da olumsuz olarak yorumlanabilir.
- Çatışma çözme biçimleri değişim ve gelişim için bir güç olabilir (Öner Koruklu, 2016).

2.3.3. Çatışma Nedenleri

Çatışma günlük yaşamda kaçınılmaz bir durumdur. Bu yüzden de birçok nedeni olabilir. Ayrıca bir çatışmanın meydana gelmesi için birden fazla tarafın olması gereklidir. Tjosvold (1991)'a göre çatışma iki taraflıdır (Akt: Yıldırım, 2005). Çünkü çatışmanın ana kaynağında mücadele ve rekabet yer almaktadır. Bu durum da tek yönlü açıklanamaz (Çarman, 2015).

Glasser (1990)'e göre çatışmanın sebepleri karşılanmamış temel ihtiyaçlar, farklı değerler ve kaynakların sınırlı olması şeklinde yorumlanmıştır. Bunlar ise ait olma, güç, özgürlük ve eğlence durumları olarak sıralanır (Akt: Aydın, 2017).

Swingle (1970) ise çatışmaya farklı kaynaklar neden olacağı gibi, temel nedeni kaynakların yetersizliği sebebiyle paylaşılabilmesi olarak yorumlamıştır. Statü, otorite, para, tanınma, şöhret, alan, zaman ve materyal gibi birbirinden farklı kaynakların yetersizliği çatışmaların ortaya çıkmasına neden olduğu gibi, bu kaynakların artırılması sayesinde de çatışma durumu ortadan kalkabilir (Akt: Bozoğlan, 2010).

Dökmen (2009)'e göre kişilerarası çatışmanın nedenleri şu şekilde sıralanmıştır; biliş, algı, duygu, bilinçdışı, ihtiyaçlar, iletişim becerileri, kişisel faktörler, kültürel faktörler, roller, sosyal ve fiziksel çevre, mesajın niteliğidir (Akt: Arslan 2005).

Kişinin sahip olduğu düşünceler duygu ve davranışlarını şekillendirmektedir. Kalıplaşmış düşüncelerden bir ya da daha fazlasına sahip bireylerde çatışma ihtimali artmaktadır. Kişinin kalıplaşmış düşüncelerinin farkına varması ve gerçekçi olan düşüncelerle bunu değiştirmesi çatışmayı azaltır. Çatışmalara neden olan bir diğer faktör de duygulardır. Kişi çatışma esnasında yaşadığı duygularını fark edebilir ve kontrol edebilirse çatışma sonuçları olumlu ya da olumsuz olarak değişiklik gösterebilir (Aydın, 2013).

Kişilerarası çatışmaların nedenleri genel olarak üç başlık altında toplanmıştır. Bunlar; karşılanmayan psikolojik gereksinimler, sınırlı kaynaklar ve farklı değerler olmak üzere üç temel başlık altında toplanmıştır (Öğülmüş, 2006; Arslan, 2005; Ozan Demir, 2009).

- Karşılanmayan Psikolojik Gereksinimler: İnsanlar arasında yaşanan çatışmalar hayatta var olmaya devam etme gereksinimleri olan; sevgi ve arkadaşlık, saygı ve güç kazanma, sürdürme, özgürlük ve eğlence, ait olmaya yönelik davranışları içermektedir. Temel gereksinimlerini karşılamaya yönelik her birey kendisi için en iyi bildiği yolu seçer, bu durumda başka bir bireyin tercihinin sınırlanmasına ya da bozulmasına neden olabilir (Ozan Demir, 2009).
- Sınırlı Kaynaklar: Dünyada sınırlı miktarda bulunan para, mal, zaman gibi kaynaklar çeşitli anlaşmazlıklar ve çatışmalara neden olur. Temel gereksinimlerin karşılamaması sınırlı kaynakların paylaşılmamasıyla ilgilidir ve bu çatışmaların merkezinde bulunur (Sadri Damırcı, 2014).
- Farklı değerler: Çözülmesi güç olan farklı değerler de çatışmaların sebebi arasındadır. Farklı değerler; inançlar, öncelikler ve ilkelerdir (Arslan, 2005).

Yukarıda bahsedilen bilgilerden de anlaşıldığı gibi çatışmaların tek bir nedenden kaynakladığını söylemek yanlış olur. Çatışma sebepleri, kişilerin içinde buldukları duruma, ulaşmak istedikleri hedefe ve korumak istedikleri değerlerine ve bunların fazlalığına göre artmaktadır (Çarman, 2015).

Çatışmanın sebeplerinin çok olmasından kaynaklı olarak çatışmaların birden fazla da türleri vardır.

2.3.4. Çatışma Türleri

Çatışma nedenleri, ortaya çıktığı ortamlar, kişiler farklılık göstermektedir. Bundan dolayı da türleri çok çeşitlidir. Frank Harary (1960) kişilerarası yaşanan iletişim çatışmalarını sekiz kategoride incelemiştir (Akt: Öner Koruklu, 2016):

- Aktif çatışma: Karşı karşıya gelen iki kişinin birbirlerinden hoşlanmadıkları durumlarda ortaya çıkar. Aktif çatışmada bireyler birbirlerini dinlemeden eleştirir ve tartışırlar. Bunun sebebi geçmişten kaynaklı örtük ya da belirgin yaşantılardır.

- Pasif çatışma: Pasif çatışmada kişiler herhangi bir sebepten ötürü birbirleriyle iletişim kuramazlar. Pasif çatışmada kişiler susarak tartışır. Küsme alışkanlık haline gelir ve susma bir silah gibi kullanılır.
- Varoluş çatışması: Kişi karşıdakinin sözlerinden yanlış çıkarımlar yapar veya tamamen ilgisi olmayan bir tepki gösterir. Burada kişi kendi varoluşuna odaklanmıştır. Bu yüzden iletişim sağlıklı yürüyemez.
- Tümünden reddetme: Kişinin karşıdan gelen mesajı hiç yorumlamadan anlamaya çalışmadan direkt olarak reddetme davranışı göstermesi sonucu ortaya çıkar. Karşıdaki kişinin söylediklerinin tam aksini savunmadan ortaya çıkmaktadır.
- Önyargılı çatışma: Kişilerin tartışılan konu ile ilgili sahip olduğu ön yargılar onun düşüncülerini tamamen etkiler ve hep bu önyargıları savunur. Tartışma önyargılarını değiştiremez.
- Yoğunluk çatışması: İki taraf arasındaki görüşlerin kısmi olarak uyuşması durumunda görüşlerin yoğunluğu konusunda yaşanan tartışma türüdür.
- Kısmi algılama çatışması: Kişinin mesajı tam olarak algılayamamasından kaynaklanan çatışmadır. Kişi karşıdakinin söylediklerinin bir kısmını alır ve yorumlar geri kalanı yok sayar.
- Alıkoyma çatışması: Kişi karşıdakinin verdiği mesajı tam olarak anlar ancak bir başkasına aktarırken eksik aktarır bu yüzden kaynaklanan çatışma türüdür.

Johnson ve Johnson (1995) çatışmaları nedenleri açısından dört gruba ayırmıştır (Akt: Sünbül, 2008):

- Tartışma: Karşı karşıya gelen iki kişinin yaşadıkları tartışmanın sebebi düşünce ve bilgilerinin birbiri ile uyuşmamadır. Yaşadıkları çatışma tarzı tartışma şeklindedir.
- Kavramsal çatışma: Kişinin zihninde sahip olduğu bilgiler ile algıladığı bilgilerin çatışma yaşaması ve uyuşmaması durumudur.

- Çıkar çatışması: Kişinin gereksinimlerini karşılama konusunda göstermiş olduğu çabanın, yine aynı şekilde gereksinimlerini karşılamak isteyen bir başka kişi tarafından engellenmesi durumudur.
- Gelişimsel çatışma: Kişinin büyüme ve gelişme ile beklenti ve düşüncülerinin farklılaşmasından kaynaklanan ve içinde bulunduğu gelişim dönemine bağlı olarak yaşadığı çatışmalardır.

Hoelscher ve Comer (2002) ise çatışmayı kişilerarası, içsel, gruplar arası ve örgütsel olarak üç gruba ayırmıştır (Akt: Çarman, 2015).

- İçsel çatışma: Bireyin kendi içinde yaşadığı çatışmalardır. Bireyi tanımak için bu çatışmalara dikkat edilmelidir.
- Kişilerarası ve gruplar arası çatışmalar: İki veya daha fazla birey ya da gruplar arasında yaşanan sebepleri kişilik farklılıklarından, egemenlik mücadelelerinden, iletişim kopukluklarından kaynaklanan çatışmalardır.
- Örgütsel çatışma: Örgütlerde, iki veya daha fazla kişi ya da grup veya birim arasında ya da örgütler (kuruluşlar) arasında çeşitli nedenlerle ortaya çıkan anlaşmazlıktan kaynaklanan çatışma durumlarıdır.

Çatışmalar; gruplar arası çatışmalar, grup içi çatışmalar, kişi içi çatışmalar ve kişilerarası çatışmalar olarak dörde ayrılabilir:

- 1) Grup içi çatışmalar: Bir grupta yer alan kişiler arasında amaç ve görevlerle ilgili yaşanan çatışmalardır. Bu çatışmalar grup içinde yer alan iki ya da daha fazla alt grup arasında da yaşanabilir.
- 2) Gruplar arası çatışmalar: Birden fazla grup arasında yaşanan amaç, düşünce ve çıkarların uyuşmamasından kaynaklanan çatışma türüdür.
- 3) Kişi içindeki çatışmalar: Kişi belirli bir durumla karşılaştığında kendi içinde yaşadığı çatışma sürecidir. Lewin kişi içi çatışmalarının üç türünden bahsetmiştir. Bunlar;
 - a. Yaklaşma-yaklaşma çatışması: Kişinin olumlu iki seçenek arasından birini seçmesi gerektiği durumlarda ortaya çıkar.

- b. Yaklaşma-kaçınma çatışması: Kişinin biri olumlu diğeri olumsuz iki seçenek arasında kaldığı durumlarda yaşadığı çatışma türüdür.
- c. Kaçınma-kaçınma çatışması: Kişinin iki olumsuz durumdan birini seçmesi gereken durumlarda ortaya çıkan çatışma durumudur (Yates,1962, Akt: Arslan, 2005).
- 4) Kişilerarası çatışmalar: İki ya da daha fazla kişinin istek ve amaçlarının farklılık göstermesi karşılanmaması durumunda ortaya çıkan çatışmadır (Arslan, 2005).

2.3.5.Çatışma Çözme

Çatışma iyi veya kötü olarak nitelendirilemez. Kişinin bu süreçte gösterdiği tepkiler ve sonucunda çatışmanın çözüme ulaşip ulaşılmadığı çatışmanın değerlendirilmesinde etkilidir. Hayat boyunca herkes çatışma durumuyla karşı karşıya kalır ve bu durum karşısında farklı yöntemler kullanır. Çocukluk yıllarından itibaren kişinin öğrenmeye başladığı ilk zamanlarda çatışma çözümüyle ilgili de semaya dönüştürmeye başlar. Kişi çoğu zaman çatışma çözmeye yönelik farkında olmadan kendiliğinden ortaya çıkan tepkiler gösterebilir (Koruklu, 1998; Akt: Aydın, 2017). Alan yazında çatışma çözme kavramı uzlaşma olarak geçmektedir (Öner Koruklu, 2016). Duryca (1992) göre çatışma çözme çatışma yaşayan kişilerin ihtiyaçlarının öncelik olarak alındığı bir pazarlık süreci olarak tanımlamıştır (Akt: Erem, 2008). Akbalık (2001) çatışma çözümünü, tarafların iletişimin sürecine bağlı olarak ve tarafların hepsinin kazanmasını ve gelişim göstermesini sağlayan bir süreç olarak tanımlamıştır. Arslan (2005)'a göre çatışma durumları bireylerin farklı istek, ihtiyaç ve çıkarlarının çatışması ile ortaya çıkmakta ve bu çatışmaların çözümü için de etkili çatışma çözme davranışları gerekmektedir.

Dunn ve Herrera (1997) yaptıkları boylamsal araştırmada çocukların çatışma çözme biçimlerini incelemişlerdir. 33-72 ay arasındaki çocukların çatışma çözme becerileri aileleri arkadaşları ve kardeşleriyle farklılık gösterdiği ve yaşadıkları çatışmaları yönetme biçimlerinin de bireysel olarak farklılaştığını tespit etmişlerdir.

Ayrıca çalışma sonuçları kızların erkeklere göre daha itaatkar/ uysal oldukları da göstermiştir (Akt: Ozan Demir, 2009).

Çatışma çözme yaklaşımı bazı araştırmacılar tarafından üç başlık altında toplanmıştır:

1. Saldırganlık: Çatışmanın ortaya çıktığı durumda taraflardan birinin diğerine karşı güç kullanarak sorunu çözmeye çalışması veya ortadan kaldırması durumudur.
2. Kaçınma: Bu davranışı belirleyen kişi sorundan ortaya çıktığı zaman kaçmayı veya reddetmeyi tercih eder.
3. Problem çözme: Taraflar birbirlerini kırmadan, hakaret etmeden suçlamadan sorunu çözmeye çalışır (Öner Koruklu, 2016).

Weitzman ve Weitzman (2000) ise, çatışma çözme süreci için problem çözme ve karar verme süreci üzerinde durmuş ve çatışma süreci için bir problem çözme ve karar verme modeli ortaya koymuştur. İşbirliğine dayalı olan modelin basamakları şöyledir (Akt: Arslan, 2005):

1. Çatışmanın tanımlanması: Çatışmanın ilk basamağında var olan çatışmanın ne tür bir çatışma olduğunun belirlenmesi vardır.
2. Çözüm seçeneklerinin belirlenmesi: Çatışma yaşayan iki tarafında kabul edebileceği amaçlar ortaya konularak çözüm için seçenekler üretilir.
3. Değerlendirme ve seçme: Belirlenen çözüm seçenekleri çatışma yaşayanlar arasında değerlendirilir ve bir çözüm belirlenir.
4. Çözüm seçeneği için anlaşma: Çözüm için kabul edilen seçenek üzerine bir anlaşma yapılır.

Johnson ve Johnson (1991)'a göre bir çatışma durumuyla karşı karşıya kaldıklarında kişilerin ulaşmak ya da gerçekleştirmek istedikleri iki hedef vardır. Bunlar, amacın önemi ve ilişkinin önemidir. Bu durumda kişi çatışma durumunun ortaya çıkmasına neden olan kişisel amaçlarının kendisi için ne kadar önemli olduğuna ve de çatışma yaşadığı kişi ile olan ilişkisine verdiği öneme göre kişiler farklı çatışma çözme yöntemlerini tercih edebilirler (Akt: Aydın, 2017).

Yapılan alan yazı çalışmalarında çatışma çözme ile ilgili beş davranış biçimi açıklanmıştır (Öner Koruklu, 2016):

1. Kavga-Zorlama: Çatışma yaşayan taraflardan birinin kendi isteklerini diğerine kabul etme arzusundan kaynaklıdır. Bu davranışlarda kazanç- kayıp durumu vardır. Kavga, tehdit, saldırganlık ve öfke içeren tavırlar gösterilebilir. Bu yöntem köpekbalığı olarak da adlandırılmıştır (Ozan Demir, 2009).
2. Kaçınma: Çatışma durumu ile karşı karşıya gelmiş kişilerden biri diğerinin isteklerine karşı kayıtsız kalır ve bir araya gelerek çözüm bulmaya çalışmaz çünkü hiç kazanma şansının olmadığını bilir. Bu davranışlarda kaybet kaybet durumu vardır. Bu yöntem kaplumbağa olarak da adlandırılmıştır (Ozan Demir, 2009).
3. Uyuma: Bu yaklaşımda taraflardan biri kendi isteklerini göz ardı ederek diğerinin isteklerini kabul etmesi durumudur. Burada kaybet kazan durumu söz konusudur. Bu yaklaşım oyuncak ayı olarak adlandırılır (Ozan Demir, 2009).
4. Uzlaşma: Çatışma karşısında taraflardan birinin diğerinin isteklerinin bir kısmını karşılamak için kendi isteklerinin bir kısmından vazgeçerek her iki taraf içinde ortak yolu bulma çabası vardır. Buradaki durum kazan kazan durumudur. Bu yaklaşım tilki olarak adlandırılır (Ozan Demir, 2009).
5. Problem çözme-işbirliği: Çatışma yaşayan kişilerin birbirlerini suçlamadan ve birbirlerine zarar vermeden sorunların üzerine odaklanarak çözüm bulma çalışmalarını içerir. Buradaki durum kazan kazan durumudur. Bu yaklaşım baykuş olarak adlandırılır (Ozan Demir, 2009).

Türnüklü (2005) ise kişilerarası çatışma çözüm stratejilerine ilişkin üç çatışma çözüm stratejisinden alan yazında çok bahsedildiğini belirtmiştir. Bunlar; çatışma durumunda karşıdaki kişiye hükmetme ve saldırganca davranma, taraf kişiden ve ilişkiden kaçınma ve diğer kişi ile işbirliğine girme stratejileri olarak belirtilmiştir.

Taraflar çatışma durumu yaşadıklarında sorunu çözmek için fiziksel ya da sözel saldırı gibi olumsuz çözüm yöntemlerine başvururlarsa çatışmanın sonuçları her iki taraf içinde yıkıcı olacaktır. Ancak çatışmalar yapıcı bir biçimde çözülüp sonuçlandırıldığında, çatışma yaşayan bireyler olumlu bir değişim ve gelişim sürecine girebilirler (Johnson ve Johnson, 2000: Akt. Taştan ve Öner, 2010)

Aslan (2008) yaptığı araştırma sonucunda; ast ve üstler, yaşadıkları birebir olan çatışmaları çözmek için en çok uzlaşma yöntemini, akranlarıyla çatışmalarını çözmek için ise daha çok bütünleştirme yöntemini tercih etmektedirler.

Özetleyecek olursak, kişiler arasında yaşanan çatışmaların çözülmesi için birçok yöntem ve strateji olmakla beraber bu kişilerin sahip oldukları kişilik özellikleri, var olduğu toplumun özellikleri, karşıdaki kişi ile olan ilişkiye verdiği önem, kendi isteklerine verdiği önem, iletişim biçimlerine göre değişiklikler göstermektedir.

2.3.6. Çatışma Çözme Süreci

Çatışma çözme süreci kişilerin birbirini suçlamadan aşağılamadan sağlıklı bir şekilde iletişim kurarak sorunlarını konuşabildiklerinde başlar (Öner Koruklu, 2016). Öğülmüş (2006), çatışma ve nedenlerinin fark edildiği andan çatışma için bir çözümün bulunduğu ana kadar geçen süreye çatışma çözme süreci olarak adlandırma yapmıştır.

Weitzman ve Weitzman (2000), çatışma çözme basamaklarını şekillendirirken problem çözme ve karar verme sürecinin önemine dikkat çekmiştir. Bu modelin basamakları şu şekildedir (Akt: Arslan, 2005):

1. Çatışmanın tanımlanması: Çatışma çözme sürecinin ilk basamağı olan çatışmanın tanımlanmasında ilk olarak ne tür bir çatışma içinde olduğunun tespiti gereklidir. İkinci aşamada var olan problemin veya problemlerin tanımlanmasıdır.

2. Çözüm seçeneklerinin belirlenmesi: Bu aşamada ise taraf kişiler veya gruplar biraz da olsa kabul edebilecekleri amaçları ortaya kayarak çatışmanın çözümüne yönelik seçenekler üretir.
3. Değerlendirme ve seçme: Taraflar geliştirdikleri çözüm seçeneklerini değerlendirir ve uygun gördükleri bir çözüm seçeneğini belirlerler.
4. Çözüm seçeneği için anlaşma: Bu aşamada ise taraflar kabul ettikleri seçenek için anlaşma yoluna girerler.

Çatışma çözme süreci Taştan (2010), tarafından 8 basamak olarak ele alınmıştır (Akt: Akdoğan, 2017):

1. Olumlu ortamın oluşturulması: Tarafların çatışma çözmede daha etkili olabilmeleri için olumlu ortamın olması yardımcıdır. Olumlu ortamın oluşturulabilmesi için de şunlara dikkat edilmelidir:
 - Kişisel hazırlık: Taraf kişiler konulara dürüst ve açık yaklaşma konusunda kendilerini hazırlamaya özen göstermelidir.
 - Zamanlama: Taraflar için en uygun olan zamanı seçmeye dikkat edilmelidir.
 - Yer: İki taraf için de uygun olan ve rahat bir yer seçilmelidir.
 - Açılış konuşması: Tarafların çatışma çözmeye başlarken kullanacakları kelimeler çok önemlidir ve olumlu cümleler seçmeye özenmelidirler (Öner Koruklu, 2016, Akdoğan, 2017).
2. Algıların netleşmesi: Her iki tarafta sorunu kendi bakış açılarından tanımladıktan ve nasıl algıladıklarını açıkladıktan sonra farklılıklar ortaya konularak sorun netleştirilmeye çalışılmalıdır. Bunun için de şunlara dikkat edilmelidir:
 - Yaşanılan sorun parçalara ayrılmamalıdır.
 - Hayali olarak ortaya çıkabilecek sorunlardan kaçınılmalıdır.
 - Çatışma farklı değerlerden kaynaklı olarak ortaya çıkıyorsa bu tespit edilmelidir.

- Çatışmanın çözümü için tarafların işbirliği yapılabilmesi sağlanmalıdır (Öner Koruklu, 2016, Akdoğan, 2017).
3. Kişisel ve paylaşılan gereksinimlerin ortaya konması: Çatışma yaşayan kişiler kendilerine ait korkuları, ihtiyaçları, istekleri ve amaçlarını ortaya koyarak sorunları çözmek için kendi ihtiyaçları kadar karşıdaki kişinin ihtiyaçlarına da önem vermelidir (Öner Koruklu, 2016, Akdoğan, 2017).
 4. Olumlu bir bakış açısının oluşması: Her iki tarafında birbirine karşı olumlu bakış açısı geliştirmesi ve olumlu enerji vermesiyle işbirliği kurulması daha kolay olacaktır. Böylece sorun çözmek için çabalarıyla birlikte sonuç da olumlu olacaktır (Öner Koruklu, 2016, Akdoğan, 2017).
 5. Önce geleceğe yönelik çalışma, sonra geçmişte neler olduğunun anlaşılması (Sorunun netleştirilmesi için detaylı açıklamaların yapılması: Sorun çözülürken şu ana odaklanılmalıdır. Geçmişteki olumsuzluklar yerine şimdi neler yapabiliriz ve bu gelecek ilişkimize nasıl yansır sorularına cevap bulunulmalıdır (Öner Koruklu, 2016, Akdoğan, 2017).
 6. Seçeneklerin gelişmesi: Sorunun çözülmesi için her iki taraftan önerdiği seçenekler ortaya koyulmalıdır. Bunu yaparken de şunlara dikkat edilmelidir:
 - Taraflar için ortak olan noktalar bulunmaya çalışılmalıdır.
 - Her iki tarafında ihtiyaçlarını karşılayabilecek seçeneklere yoğunlaşılmalıdır.
 - Anlaşmazlıklar yerine ortak noktalara odaklanılmalıdır (Öner Koruklu, 2016, Akdoğan, 2017).
 7. Çözüm seçeneklerinin içinden en uygun olanının seçilmesi: Çatışmaya yaşayan her iki tarafın da ihtiyaçlarını karşılayabilecek ve uygulanabilir çözüm seçeneğine karar verilmelidir. Karar verilen seçeneğe her iki taraf ta inanmalı ve güvenmelidir (Öner Koruklu, 2016, Akdoğan, 2017).
 8. Her iki tarafın da uzlaştığı kararın verilerek anlaşmanın yapılması: Taraflar tarafından belirlenen çözüm seçeneğini her iki taraf da uygulayacağı konusunda söz vermelidir (Öner Koruklu, 2016, Akdoğan, 2017).

Çatışma sürecinde çatışma yaşayan taraflar çatışma sürecine, çatışmanın konusuna ve karşı tarafa yönelik değişken davranış tarzları sergilerler. Tarafların, yaşadıkları çatışma durumunu çözmek için seçtikleri davranış şekilleri çatışmanın sonucu olarak yapıcı ya da yıkıcı bir şekilde çözüleceğini belirleyen faktördür (Sünbül, 2008).

2.3.7. Çatışma Çözme Yöntemleri

Moore'a (2003) çatışma yaşan kişiler açısından çözüm için farklı yaklaşımlar vardır bunlar da (Akt: Türk, 2008):

- Çatışmadan kaçınma: Bu yaklaşımı benimseyen taraflar, çatışmanın eşlik ettiği durumlardan rahatsızdırlar, sorun onlar için önemli değildir, sorunu müzakere etmeye hazır değildirler ve bu yüzden çatışmadan kaçınırlar, görmezden gelirler.
- İnfomal tartışma ve problem çözme: Taraflar için çatışmadan kaçınmak yada çatışmanın devam etmesi uygun değilse o zaman infomal problem çözme yöntemini kullanırlar.
- Müzakere: Bu yöntemde çatışma yaşayan iki tarafın çatışmayı çözmek amacıyla yardım görmeden beraber çalışmak için yüz yüze gelirler. Müzakere süreci gönüllüdür ve taraflar sorunun çözülebilmesi için bazı amaçlarından vazgeçerek karşı tarafın da bazı amaçlarını kabul ederek ortak noktada buluşmaları beklenir (Sünbül, 2008).
- Arabuluculuk: Tarafların tartışmanın dışında üçüncü bir kişiden gönüllü olarak yardım aldıkları arabuluculuk yönteminde üçüncü kişi tarafsız kalarak iletişim becerilerinin kullanılmasını sağlar.

Arabuluculuk kişilerarası çatışmaların çözümünde kullanılan en popüler yöntemlerden biridir. Arabuluculuk yöntemi tüm çatışmaların çözümünde kullanılamaz (Öner Koruklu, 2016). Arabuluculuk yöntemi ile ilgili programlar geliştirilmiştir ve bu programlar eğitim ortamına aktarılarak öğrencilerin de sorun çözme becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır.

Çatışma çözüme yöntemlerinden diğer ikisi ise hakem kararı ve pazarlıktır (Öner Koruklu, 2016).

- Hakem kararı-üçüncü kişinin karar vermesi: Taraflar çatışma yaşadıkları sorunla ilgili çözüm bulamadıkları noktada tarafsız ve kara verme yetkisine sahip üçüncü bir kişi veya kişiler giderek başvuruda bulunur. Bu kişiler de sorunla ilgili tarafları dinler ve bilgi toplar bunun sonucunda da iki tarafında uymak zorunda olduğu bir karar verirler.
- Pazarlık: Çok sık kullanılan bir çatışma çözüme yöntemidir. Taraflar gönüllü olarak ortak bir çözüme varmak için kendi gereksinimlerini, değerlerini, çıkarlarını tartışırlar.

Kuş (2007) lise öğrencilerine yönelik olarak çatışma çözüme programı eğitiminin öğrencilerinin çatışma çözüme davranışlarına etkisini incelediği araştırmada 9. ve 10. Sınıflardan çatışma çözüme eğitimi alan öğrencilerinin çatışma çözüme davranışlarında daha yapıcı ve olumlu yönde bir değişim saptanmıştır. Benzer şekilde Kasık ve Kumcağız (2014) ortaokul 7. sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmalarda öğrencilerin çatışma çözüme davranışı ile ilgili çalışmasında 'Çatışma Çözme Davranışı ve Akran Arabulucuğu Eğitim Programı'nın benlik saygısı düzeylerini ve çatışma çözüme davranışı becerilerini artırdığını tespit etmiştir (Akt: Akdoğan, 2017).

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Karasar (2004)'a göre tarama modelleri, geçmiş dönemde olan ve şu an olmakta olan durumları olduğu gibi betimlemeyi amaçlamaktadır. Tarama modelinde önemli olanın var olanı değiştirmeden olduğu gibi gözlemlemektir. İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişim durumunu veya derecesini belirlemeyi amaçlayan modeldir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlımlıkları, öz anlayışları ve kişilerarası çatışma çözme becerileri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla araştırma verileri toplanmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi'ne bağlı farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışma grubu, bu üniversitelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinden seçilmiştir. Araştırma çalışma grubunun 332 erkek ve 303 kız olmak üzere toplam 635 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 18-25 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 22'dir. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo-1: Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Değişkenler	N	Ortalama	Standart Sapma
Yüzleşme	635	3.41	0.46
Özel/Genel Davranış	635	3.85	0.55
Duygusal İfade	635	3.84	0.64
Yaklaşma/Kaçınma	635	3.61	0.49
Kendini Açma	635	3.92	0.53
Psikolojik Sağlamlık	635	3.41	0.61
Öz Anlayış	635	3.07	0.42

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek için “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)”, öz anlayış düzeylerini ölçmek için “Öz Anlayış Ölçeği”, kişilerarası çatışma çözme becerilerini belirlemek için ”Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarına ilişkin genel bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Doğan(2015) tarafından geliştirilen, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Ölçek araştırmaya katılan 295 (186 kadın/109 erkek) üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri iç tutarlık, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleri ile incelenmiştir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Madde analizi sonucu, düzeltilmiş madde toplam korelasyonu değerlerinin .49 ile .66 arasında değiştiği görülmüştür. Bu bulgu, ölçek maddelerinin ölçeği yeterli düzeyde temsil ettiğini göstermektedir. KPSÖ’ye ilişkin iç tutarlık

katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik bağlamında ise, KPSÖ ile Oxford Mutluluk Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği ve Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak KPSÖ'nün üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı ölçmede kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Doğan, 2015).

3.3.2. Öz- anlayış Ölçeği (ÖAÖ)

Öz-Anlayış Ölçeğinin (Self Compassion Scala) orijinali 26 maddelik 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz-Anlayış Ölçeği'nin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)'nin orijinalinde farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30' un altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği ise, ÖAÖ ile RSES arasında $r = .62$; SWLS arasında $r = .45$; pozitif duygu arasında $r = .41$ ve negatif duygu arasında $r = -.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

3.3.3. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği

Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ölçeği Goldstein (1999) tarafından geliştirilmiş olup, Arslan (2005) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek “yüzleşme”, “özel/ genel davranış”, “duygusal ifade”, “yaklaşma/kaçınma” ve “kendini açma” olarak adlandırılan ve her biri 15 maddeyle ölçülen 5 alt faktörden oluşmaktadır. Toplam 75 maddeden oluşan ve 5'li likert tarzında hazırlanmış olan ölçeğin her faktöründen alınan yüksek puanlar; kişilerin çatışma süreçlerinde daha fazla yüzleştiklerini, kendilerini açtıklarını, duygusal ifade sergilediklerini, genel davranış gösterdiklerini ve çatışmaya yaklaştıklarını göstermektedir. Ölçeğin

ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (Arslan 2005). Mevcut çalışmada ölçeğin alt faktörlerinin Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri .72 ile .81 arasında değiştiği görülmüştür (Arslan, 2005).

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

3.4.1. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplamak amacıyla belirlenen çalışma grubundaki üniversite öğrencilerine ölçeklerin uygulanacağı saatler önceden duyurulmuştur. Kararlaştırılan saatlerde “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği”, “Öz Anlayış Ölçeği” ve “Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları Ölçeği” uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler araştırmacı tarafından okunmuş, uygulamayla ilgili bilgi verilmiş ve uygulamayla ilgili sorusu olan öğrencilerin soruları yanıtlanmıştır. Uygulamalar yaklaşık olarak 25-35 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

3.4.2. Verilerin Analizi

Ölçeklerle elde edilen veriler araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılmış ve SPSS 15.0 paket programı kullanılarak verilerin analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği ve çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

1: Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz anlayışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile öz anlayış puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo-2. Psikolojik Sağlamlıkları ile Öz Anlayış Puanları Arasındaki İlişki

	Öz Anlayış
Psikolojik Sağlamlık	.68**

**p < .01, *p<.05

Tablo incelendiği zaman; psikolojik sağlamlık ve öz anlayış puanları arasında (r= .68, p<.01) anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir.

2: Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile kişilerarası çatışma çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile kişilerarası çatışma çözme beceri puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo-3. Psikolojik Sağlamlıkları ile Kişilerarası Çatışma Çözme Beceri Puanları Arasındaki İlişki

	Yüzleşme	Özel/Genel Davranış	Duygusal İfade	Yaklaşma/Kaçınma	Kendini Açma
Psikolojik Sağlamlık	.73*	.36	.75**	.47*	.51*

**p < .01, *p<.05

Tablo incelendiği zaman; psikolojik sağlamlık ve yüzleşme arasında ($r=.73$ $p<.05$) anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Psikolojik sağlamlık ve özel/genel davranış arasında ($r=.36$ $p>.05$) sig. değeri düşük olduğu için anlamlı bir ilişki yoktur. Psikolojik sağlamlık ile duygusal ifade ($r=.75$ $p<.01$), yaklaşma/kaçınma ($r=.47$ $p<.05$) ve kendini açma arasında ise ($r=.51$ $p <.05$) anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

3: Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile kişilerarası çatışma çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanları ile kişilerarası çatışma çözme beceri puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo-4. Öz Anlayış ile Kişilerarası Çatışma Çözme Beceri Puanları Arasındaki İlişki

	Yüzleşme	Özel/Genel Davranış	Duygusal İfade	Yaklaşma/Kaçınma	Kendini Açma
Öz Anlayış	.64*	.41*	.80*	.53*	.33*

**p < .01, *p<.05

Tablo incelendiği zaman öz anlayış ve yüzleşme ($r=.64$, $p<.05$), özel/genel davranış ($r=.41$, $p<.05$), duygusal ifade ($r=.80$, $p<.05$), yaklaşma/kaçınma ($r=.53$, $p<.05$) ve kendini açma ($r=.33$, $p<.05$) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkisi vardır.

4: Öz anlayış ve psikolojik sağlamlık kişilerarası çatışma çözme becerilerinin yordayıcısı mıdır?

Öz anlayış ve psikolojik sağlamlık kişilerarası çatışma çözme becerilerinin yordayıcısı mıdır sorusunun cevabı için kişilerarası çatışma çözme becerilerinin alt boyutları tek tek ele alınıp tüm alt boyutlar için çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar ise yüzleşme için Tablo-5, özel/genel davranış için Tablo-6, duygusal ifade için Tablo-7, yaklaşma/kaçınma için Tablo-8 ve kendini açma için Tablo-9'da verilmiştir.

Tablo-5. Yüzleşme Üzerinde Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model	R	R ²	R ² ch	B	B	F	p
Yordayıcılar (Sabit)							
Öz Anlayış	.21	.04	.03	-.19	-.23	3.92	.00**
Psikolojik Sağlamlık	.47	.22	.20	-.12	-.14	4.50	.02*

**p <.01,*p<.05

Yüzleşme davranışı açıklamak için geliştirilen modele birinci adımda girilen öz anlayış testinin özgün ve anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2=.04$, $F=3.92$, $\beta=.23$, $p<.01$). Modele ikinci adımda girilen psikolojik sağlamlık testinin katkısının model içerisinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($R^2=.22$, $F=4.50$, $\beta=.14$ $p<.01$).

Tablo-6. Öznel/Genel Davranış Üzerinde Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model Yordayıcılar (Sabit)	R	R ²	R ² ch	B	B	F	p
Öz Anlayış	.25	.06	.05	10	15	5.71	.00**
Psikolojik Sağlamlık	.27	.07	.05	12	14	6.10	.09

**p <.01, *p<.05

Öznel/genel davranışı açıklamak için geliştirilen modele birinci adımda girilen öz anlayış testinin özgün ve anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2=.06$, $F=5.71$, $\beta=15$, $p<.01$). Modele ikinci adımda girilen psikolojik sağlamlık testinin katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır ($R^2=.05$, $F=6.10$, $\beta=14$, $p>.05$).

Tablo-7. Duygusal İfade Üzerinde Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model Yordayıcılar (Sabit)	R	R ²	R ² ch	B	B	F	p
Öz Anlayış	.45	.20	.18	18	29	5.43	.00**
Psikolojik Sağlamlık	.34	.12	.10	11	14	7.10	.03*

**p <.01, *p<.05

Duygusal ifade açıklamak için geliştirilen modele birinci adımda girilen öz anlayış testinin özgün ve anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2=.20$, $F=5.43$, $\beta=29$, $p<.01$). Modele ikinci adımda girilen psikolojik sağlamlık testinin katkısının model içerisinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($R^2=.12$, $F=7.86$, $\beta=14$, $p<.05$).

Tablo-8. Yaklaşma/Kaçınma Üzerinde Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model Yordayıcılar (Sabit)	R	R ²	R ² ch	B	β	F	p
Öz Anlayış	.49	.24	.23	38	46	4.98	.00**
Psikolojik Sağlamlık	.41	.17	.15	23	45	7.69	.03*

**p <.01,*p<.05

Yaklaşma/kaçınma açıklamak için geliştirilen modele birinci adımda girilen öz anlayış testinin özgün ve anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2=.24$, $F=4.98$, $\beta=46$, $p<.01$). Modele ikinci adımda girilen psikolojik sağlamlık testinin katkısının model içerisinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($R^2=.17$, $F=7.69$, $\beta=45$, $p<.05$).

Tablo-9. Kendini Açma Üzerinde Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model Yordayıcılar (Sabit)	R	R ²	R ² ch	B	B	F	p
Öz Anlayış	.43	.19	.14	-.27	-.38	-6.74	.00**
Psikolojik Sağlamlık	.52	.27	.23	.30	.45	7.37	.00**

**p <.01,*p<.05

Kendini açma açıklamak için geliştirilen modele birinci adımda girilen öz anlayış testinin özgün ve anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2=.19$, $F=6.74$, $\beta=38$, $p<.01$). Modele ikinci adımda girilen psikolojik sağlamlık testinin katkısının model içerisinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($R^2=.27$, $F=7.37$, $\beta=45$, $p<.01$).

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA, YORUM VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, öz anlayış ve kişilerarası çatışma çözme becerileri arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

5.1. Tartışma ve Yorum

Yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, öz anlayış ve kişiler arası çatışma çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmiştir. Araştırma analizinden elde edilen bulguların istatistiksel sonuçları bu bölümde alt amaçlara göre tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlıkları İle Öz Anlayış Puanları Arasındaki İlişki

Psikolojik sağlık ve öz anlayış arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu yapılan istatistiklerde görülmüştür. Psikolojik sağlık değeri arttıkça öz anlayış da artacaktır. Psikolojik sağlık, kişinin tüm olumsuzluk ve stresli yaşam durumlarına karşı uyum gösterebilmesi ve baş etme becerilerini içermektedir. Kişinin uyum becerisi onun psikolojik sağlığının göstergesidir. Bireyin sahip olduğu kişisel koruyucu faktörler de onun olumsuz koşullara karşın yapıcı tepki vermesini sağlamaktadır (Gizir, 2007, Kahvecioğlu, 2016). Öz anlayış kişinin yaşadığı tüm olumsuzluklara rağmen kendine anlayışlı ve şefkatle yaklaşması durumudur. Kişi yaşadığı acı veren durumları reddetmek ve bu duruma karşın olumsuz düşünceler geliştirmek yerine yaşadıklarını tamamiyle kabullenir. Bu açıdan bakıldığında öz anlayış psikolojik sağlık açısından koruyucu bir nitelik gösterir. Araştırma sonucunda da psikolojik sağlık ile öz anlayış arasında pozitif bir ilişki bulunmasının sebebi öz anlayış düzeyi yüksek olan kişilerin daha az depresif ve kaygı seviyesine sahip olması olabilir.

Bayraktaroğlu (2014), yaptığı araştırmada tekvandocuların psikolojik sağlıkları ve öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet, yaş, spor türlerine göre takım sporcularıyla karşılaştırılmayı amaçlamıştır. Araştırmaya Muğla, Çorum, Manisa ve Trabzon illerinden en az 5 yıldır bir spor dalıyla uğraşan toplam 343 sporcu (128 kadın

ve 215 erkek; 140 tekvandocu ve 203 takım sporcusu) katılmıştır. Araştırma sonucunda; spor dallarına göre bireylerin öz anlayış ve psikolojik sağlık puan değeri ortalamaları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmamızda bunun aksi bir sonuç tespit edilmiştir.

Bolat'ın 2013 yılında yaptığı tez çalışması sonucunda, üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma, iletişim, öngörü, amacına ulaşma, lider olma ve araştırmacı olma düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğunu bulmuştur.

Neff tarafından 2004 yılında yapılan araştırma sonucuna göre, öz anlayışı ile ruh sağlığı ve uyum becerileri arasında olumlu ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır (Akt: Tatlıoğlu, 2010).

Gilbert ve Procter (2006), ruh sağlığı merkezinde yaptıkları çalışma sonuçları göstermiştir ki, utangaçlık ve öz eleştiri nedeniyle tedavi gören hastaların öz anlayış eğitimi sonucunda hastaların depresyon, anksiyete, öz eleştiri, aşağılık duygusu, utanç ve itaat davranış seviyelerinde düşme olduğu bunun yanında da kendi kendini sakinleştirebilme ve ılımlı olabilme yeteneklerinde artma olduğu ortaya konmuştur.

Sümer'in (2008) yaptığı araştırmaya göre de düşük ve orta düzeyde öz anlayış düzeyine sahip bireylerin, yüksek öz anlayış düzeyine sahip olanlara oranla daha çok depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Deniz ve Sümer (2010) değişken öz anlayış seviyelerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma sonuçları göstermiştir ki; yüksek öz anlayış düzeyine sahip olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri düşüktür.

Önder ve Gülay (2008), 8. Sınıfa devam eden öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını cinsiyet ve kendilik kavramı üzerinden inceledikleri çalışmada; kız öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalaması, erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Yüksek düzeyde kendilik algısına sahip çocukların psikolojik sağlık puanlarının düşük kendilik algısına sahip çocuklardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Neff ve McGehe'nin (2010), ergen ve genç yetişkin toplam 522 kişi ile yaptığı araştırmada, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılığı incelemiştir. Genç yetişkinlerde ve ergenlerde öz anlayış ile iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkisi olduğunu tespit etmiştir

Raes (2010), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada 271 öğrenci ile çalışmış ve araştırma sonucunda; öz-anlayışın üretken olmayan ve tekrarlayan düşünme

biçimi üzerindeki olumlu etkisinden dolayı depresyon ve anksiyeteye yönelik tampon görevi gördüğünü tespit etmiştir.

Özyeşil ve Akbağ (2013), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda; öz anlayış ile depresyon, stres ve anksiyete arasında negatif ve anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir.

Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock (2007)., tarafından yaptıkları araştırma sonucunda öz anlayışları yüksek kişilerin gündelik hayatta karşılaştıkları zorluklara karşı daha uyumlu tepkiler sergilediklerini, duygusal dayanıklılıklarının daha yüksek ve benlik algılarının daha olumlu olduğunu tespit etmişlerdir.

Thompson ve Waltz (2008), yaptıkları araştırmada travmatik yaşantılar geçirmiş olan üniversite öğrencilerinin, travma sonrası stres bozukluğu tepkileri ile öz anlayış düzeylerini karşılaştırmış ve sonuç olarak öz duyarlılığın, travmatik etkilerle baş etmede uyumlu yolları tercih etmeyi kolaylaştırdığını tespit etmişlerdir (Akt: Bolat, 2013).

Kararımak ve Çetinkaya Siviş (2011) araştırmada, 1999 depremini yaşamış kişilerle yaptıkları araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ve denetim odağı arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur. Ayrıca benlik saygısı düzeyinin artmasıyla, psikolojik sağlamlığın da artacağı sonucu da tespit edilmiştir.

Sarıkaya (2015) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin benlik saygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Yapılan tüm bu araştırmalar sonucunda psikolojik sağlamlık ve öz anlayış arasında pozitif ve anlamlı ilişkinin bulunması diğer araştırmaları da destekler niteliktedir.

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları İle Kişilerarası Çatışma Çözme Beceri Puanları Arasındaki İlişki

Psikolojik sağlamlık olumsuz şartlara karşın kişilerin uyum gösterebilmelerini içermektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin sahip olduğu kişisel özellikler arasında; kişilerarası ilişkilerde etkili iletişim becerilerine sahip olmaları, problemlerle nasıl başa çıkabileceklerini tahmin edebilmeleri sayılabilir. Buradan hareketle psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek kişilerin kişilerarası çatışma çözme

becerilerinin de gelişmiş olması araştırma neticesinde elde edilen bulguların nedeni olabilir. Araştırma neticesinde; psikolojik sağlamlık ve yüzleşme, duygusal ifade, yaklaşma/kaçınma, kendini açma puanları arasında anlamlı ve olumlu düzeyde bir ilişki vardır. Psikolojik sağlamlık ve öznel/genel davranış arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Genel olarak bakıldığında psikolojik sağlamlık puanı ile kişilerarası çatışma çözme becerileri alt boyutlarının çoğunluğu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık arttıkça kişilerarası çatışma çözme becerilerinde de bir artış görülecektir.

Akdoğan (2017), yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması konusunu ele almıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2013-2014 eğitim öğretim yılında Kırıkkale il merkezinde çeşitli ortaöğretim kurumlarında öğrenimlerine devam eden 313 kız ve 235 erkek toplam 548 lise öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından; aile desteği, akran desteği, okul desteği, mücadele azmi ve uyum boyutunun ve çatışma çözme becerileri alt boyutlarından, problem çözme ve saldırganlık boyutunun öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcı olduğunu tespit etmiştir.

Dündar (2016), lise öğrencileri ile çalıştığı araştırmasının sonucunda, lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyinin artmasıyla birlikte öfkeyi kontrol edilmenin kolaylaştığı ve bununla paralel olarak öfkenin saldırganlığa dönüşme ihtimalinin azaldığını tespit etmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen psikolojik sağlamlık puanları ile kişilerarası çatışma çözme becerileri alt ölçek puanları (yüzleşme, duygusal ifade, yaklaşma/kaçınma, kendini açma) arasında çıkan anlamlı ve pozitif ilişki diğer araştırmalarla da paralellik göstermektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayışları İle Kişilerarası Çatışma Çözme Beceri Puanları Arasındaki İlişki

Öz anlayışlı kişiler yaşadıkları olumsuz durumları ve bu durumlar karşısında hissettikleri olumsuz duygularını ve düşüncelerini kabul ederler. Kendilerine karşı anlayışlı yaklaşırlar. Bu anlayışı diğer insanlara da yansıtarak empatik davranırlar. Bu kişiler yaşam deneyimlerinden kaçmak yerine onlarla mücadele ederler. Buradan

hareketle öz anlayış düzeyi yüksek bireylerin kişilerarası çatışma çözme becerileri de yüksektir. Bundan dolayı araştırma bulguları neticesinde; öz anlayış ve kişilerarası çatışma çözme becerileri alt boyutlarından yüzleşme, özel/genel davranış, duygusal ifade, yaklaşma/kaçınma, kendini açma arasında anlamlı ve olumlu düzeyde bir ilişkisi vardır sonucuna ulaşılmıştır.

Akkoca (1999) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin sahip olduğu çeşitli değişkenlerin çatışma eğilimi ile kendini kabul düzeylerine etkisini incelediği çalışmada; öğrencilerin kendini kabul düzeyleri ile çatışma eğilimi arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu tespit etmiştir. Yani kendini kabul düzeyi arttıkça çatışma eğilimi azalmaktadır (Akt: Bozoğlan, 2010).

Evli çiftler ya da sevgililer arasında öz anlayışı yüksek bireylerin partnerine karşı daha duygusal tepkiler verebildiği, karşı cinsini daha iyi anlayabildiği ve daha az fiziksel şiddete yöneldiği tespit edilmiştir (Neff ve Beretvas, 2013; Akt: Özpolat, 2015).

Akyol tarafından 2011 yılında yapılan çalışmada öz anlayış ve iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Yiğit (2012) yaptığı çalışmada, 249 polis meslek yüksekokulu öğrencisinden elde ettiği veriler sonucunda polis adaylarının öz anlayış düzeyleri ile kişilerarası ilişkilerde farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir (Akt: Sarıcaoğlu, 2015).

Yarnell ve Neff (2013) tarafından 506 öğrenci ile yapılan araştırma sonucunda, yüksek öz anlayışa sahip bireylerin çatışmaları çözmeye daha çok uzlaşmacılığı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Neff ve Beretvas (2013) çiftlere yönelik yaptıkları çalışma sonucunda öz anlayış düzeyi yüksek kişilerin ilişki davranış biçimlerinin daha çok olumlu yönde olduğunu tespit etmişlerdir.

Deniz ve Sümer (2010), üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmanın sonucuna göre öz anlayış düzeyleri yüksek olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır.

Garaigordobil ve Martínez-Valderrey (2015), çatışma çözme stratejileri ve benlik saygısı üzerine bir zorbalık karşıtı/siber zorbalık programının etkilerini inceledikleri deneysel çalışmada, uygulanan programın; işbirlikçi çatışma çözme stratejilerinin artması, saldırgan ve kaçınma stratejilerinin azaltılması ve benlik

saygısının artması üzerinde etkisi olduğu yol açtığını sonucuna varılmıştır (Akt: Akdoğan, 2017).

Literatür incelendiğinde çalışmanın diğer araştırmalarla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir.

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık, Öz Anlayış ve Kişilerarası Çatışma Çözme Becerileri Arasındaki İlişki

Kişilerarası çatışma çözme becerisinin yüzleşme alt boyutu açısından baktığımızda; öz anlayış puanlarının özgün ve anlamlı olduğu, psikolojik sağlık puanlarının da katkısının model içerisinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Yani psikolojik sağlık ve öz anlayış kişilerarası çatışma çözme becerilerinden yüzleşme alt boyutunun yordayıcısıdır. Yüzleşme kişilerin yaşadıkları çatışmayla kendi içinde yüzleşebilmeleri ve aynı zamanda da karşı tarafla yüzleşebilmelerini ifade etmektedir. Öz anlayış düzeyi yüksek kişiler kendilerini kabullenici, kendilerine karşı daha ılımlı yaklaşımlar sergilerler (Çarman, 2015). Bu açıdan bakıldığında öz anlayış düzeyi yüksek kişilerin yüzleşme puanlarının yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur. Aynı zamanda kişinin olumsuzluk karşısında uyum göstermesi bu sorunla baş edebilme yetisi psikolojik sağlamlığı yansıtır. Sağlık düzeyi yüksek olan kişi çatışma karşısında uygun çözüm yollarını bulmak için mutlaka kendi içinde ve karşı tarafla yüzleşecektir. Bu nedenle araştırma bulguları neticesinde psikolojik sağlık ve öz anlayış yüzleşmenin yordayıcısı olarak çıkmıştır.

Kişilerarası çatışma çözme becerisinin özel/genel davranış alt boyutu açısından baktığımızda; öz anlayış puanları ile özgün ve anlamlı olduğu, psikolojik sağlamlığın da katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Öz anlayış kişilerarası çatışma çözme becerilerinden özel/genel davranışın yordayıcısı iken psikolojik sağlık yordayıcısı değildir. Genel davranış, kişilerin yaşadıkları çatışma sürecinde yabancı kişilerin bulunmasına karşın kişinin bu durumdan rahatsız olmaması ve onların varlığını düşünmeden yapmak istediği davranışları sergilemesidir. Özel davranış ise kişinin çatışma sürecinde farklı kişilerin bulunmasından rahatsızlık duyması ve göstereceği davranışları kısıtlamasıdır (Çarman, 2015). Öz anlayış düzeyi yüksek kişiler karşıladıkları güçlükleri tüm insanlığın da yaşayabileceği ve bu durumun ortak bir tecrübe olduğu bilince olarak davranışlarını açık bir şekilde sergilemekten

çekinmeyebilir. Psikolojik sağlık ile kişilerin çatışma çözmeye yönelik özel/genel davranış puanlarının anlamsız çıkması, kişilerin doğuştan sahip oldukları mizaç veya karakter özelliklerinin farklılık göstermesinden ya da sonradan kazandıkları iletişim becerileri, kendini ifade gücü gibi özelliklerin farklılıklarından kaynaklanabilir. Bundan dolayı araştırma sonucunda öz anlayış özel/genel davranışın yordayıcısı iken psikolojik sağlık yordayıcısı değildir sonucu ortaya çıkmıştır.

Kişilerarası çatışma çözmeye becerisinin duygusal ifade alt boyutu açısından baktığımızda; öz anlayış puanının özgün ve anlamlı olduğu, psikolojik sağlık testinin katkısının da model içerisinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Öz anlayış ve psikolojik sağlık kişilerarası çatışma çözmeye becerilerinden duygusal ifadenin yordayıcısıdır. Duygusal ifade kişinin yaşadığı çatışma durumu karşısında hissettiklerini karşı tarafa aktarabilmesidir. Bu çatışma çözüm sürecine katkıda bulunacaktır. Öz anlayış, bireyin acı veren duygularından kaçınmadan ya da görmezden gelmeden bu duyguların farkında olmalarını ve böylece deneyimlerine karşı önce kendilerinin duyarlı olmalarını içermektedir (Neff, 2003). Kendi duygularını kabullenebilen öz anlayış düzeyi yüksek kişiler çatışma durumunda da bu duygularını karşı tarafa aktarmaktan çekinmeyecektir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler atacakları adımlara yönelik kolayca amaç belirleyebilirler. Bu da onların yaşadıkları sorunlara geçmişten daha iyi çözüm bulmalarını kolaylaştırır. Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip kişilerin çatışma çözümü için olan duyguları ifade etmenin önemini farkında olarak duygularını ifade etmekten çekinmeyecektir. Bu sebeple araştırma sonucunda öz anlayış ve psikolojik sağlık duygusal ifadenin yordayıcısıdır bulgusu elde edilmiştir.

Kişilerarası çatışma çözmeye becerisinin yaklaşma/kaçınma alt boyutu açısından baktığımızda; öz anlayış puanının özgün ve anlamlı olduğu, psikolojik sağlamlığın katkısının da model içerisinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlık ve öz anlayış kişilerarası çatışma çözmeye becerilerinden yaklaşma/kaçınma alt boyutunun yordayıcısıdır. Yaklaşma/kaçınma boyutu kişinin çatışmaya karşı geliştirdiği tutuma bağlıdır. Kişi çatışmanın çözülmesi için yapıcı bir şekilde yaklaşır veya olumsuz olarak görüp çatışmadan kaçınır (Çarman, 2015). Psikolojik sağlık düzeyi yüksek kişilerin duygularını iyi tanıyan, kişilerarası ilişkilerde başarı gösterebilen, sorunlar karşısında etkili çözüm yolları bulabilen, karşıdaki ile empati yapabilen bireyler oldukları düşünülürse çatışma karşısında da yaklaşma davranışı gösterecektir. Öz anlayış düzeyi

yüksek bireylerin de kendilerine yönelik gösterdikleri anlayışı karşıdaki kişilere de yansıtılabildikleri, olumsuzlukları kaçınmadan ve görmezden gelmeden kabul ettikleri düşünülürse çatışma durumunda kaçınma değil yaklaşma davranışı gösterecekleri aşikardır. Bu yüzden araştırma neticesinde elde edilen psikolojik sağlamlık ve öz anlayış yaklaşma/kaçınma davranışının yordayıcısıdır bulgusu ortaya çıkmıştır.

Kişilerarası çatışma çözme becerisinin kendini açma alt boyutu açısından baktığımızda; öz anlayış testinin özgün ve anlamlı olduğu, psikolojik sağlamlığın katkısının da model içerisinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlık ve öz anlayış çatışma çözme becerilerinden kendini açma davranışının yordayıcısıdır. Kendini açma, kişilerin eleştirilmeyeceklerini düşündükleri ortamda duygu ve düşüncelerini çekinmeden ifade edebilmeleri ve buna uygun davranışlarda bulunmasıdır. Kişinin kendini açması çatışma durumu karşısında tarafların sergiledikleri tutum, davranışlara ve olaylara bakış açılarının bilinmesine bağlıdır. Bireylerin kendisini açması sayesinde çatışmaların çözümü için yapıcı bir nitelik taşır (Çarman, 2015). Öz anlayış düzeyi yüksek bireyler kendi iç süreçlerinin farkındadırlar. Karşıdaki kişiye de empatik yaklaşım gösterebilir ve anlayışla yaklaşabilirler. Bu yüzden öz anlayış düzeyi yüksek bireyler çatışma durumunda olumlu çözüm yolları bulabilmek için kendini açmaya yönelebilirler. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler iletişim becerileri konusunda gelişmiş özelliklere sahiptirler. Bir çatışma söz konusu olduğunda bu becerilerini kullanarak kendilerini rahatça açabilir ve çözüm için olumlu farklı yollar keşfedebilirler. Bu nedenle araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ve öz anlayış kendini açmanın yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Öz anlayış düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilen kişilerin başkalarına karşı daha empatik olabildikleri ve diğer bireylere nazaran başkalarına karşı daha empatik davrandıkları görülmüştür (Özpolat, 2015).

Block ve Kremen, (1996) zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki kuramsal ve olgusal bağlantıları ve farklılıkları inceledikleri araştırmalarının sonucunda yüksek psikolojik sağlamlık gösteren bireylerin karmaşık kişilerarası ilişkilerde daha yeterli ve rahat olduklarını tespit etmişlerdir (Akt: Sezgin, 2016).

Çarman (2015), yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Değişkenler ve alt boyutları

arasındaki ilişkilere bakıldığında kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme alt boyutu ile duygusal dengesizlik arasında negatif ilişki varken diğer alt boyutlar arasında pozitif ilişki vardır. Özel/genel davranış ile yumuşak başlılık, sorumluluk ve aile uyumu arasında negatif ilişki vardır. Duygusal ifade ile duygusal dengesizlik arasında negatif ilişki varken dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, kendilik algısı, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar arasında pozitif ilişki vardır. Yaklaşma/kaçınma ile yumuşak başlılık, sorumluluk ve aile uyumu arasında negatif ilişki vardır. Kendini açma ile duygusal dengesizlik arasında negatif ilişki varken dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk, kendilik algısı, gelecek algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar arasında pozitif ilişki vardır.

Öz anlayış düzeyi yüksek olan kişilerin sosyal ortamda arkadaşlarıyla daha iyi anlaştığı ve oda arkadaşlarıyla daha iyi geçindiği görülmüştür (Crocker ve Canevello, 2008, Akt: Özpolat, 2015).

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma ve psikolojik sağlamlık toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (Bolat, 2013).

Tosun (2014), evli bireylerin sahip oldukları değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak ve bu ilişkiden hareketle oluşturulan modeli test etmek amacıyla araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında; yılmazlığı etkileyen en önemli değişkenin değerler olduğu görülmektedir. Çatışma çözme stillerini etkileyen ikinci en önemli değişkenin evli bireylerin sahip oldukları değerler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çatışma çözme stillerini etkileyen ikinci en önemli değişkenin evli bireylerin yılmazlıklarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum evli bireylerin kullandıkları çatışma çözme stillerinin yılmazlık düzeylerine göre farklılaşacağını ortaya koymaktadır.

Yapılan araştırmanın diğer araştırmalarla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir.

5.2. Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir;

- Yapılan araştırma neticesinde öz anlayış ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki elde edilmiştir. Bireyin öz anlayış düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığı da artacaktır. Öz anlayış ve psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılacak araştırmalarda veya uygulamaya dönük çalışmalarda bu durum göz önünde bulundurulmalıdır.
- Yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, öz anlayış ve kişilerarası çatışma çözme becerileri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle bu kavramlarla ilgili yapılacak uygulama çalışmalarda birbirleriyle olan ilişkinin de göz önünde bulundurulması önerilir.
- Araştırma verileri sadece Konya’da bulunan Necmettin Erbakan ve Selçuk Üniversitesi’nde farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir. Buna benzer araştırmalar için farklı üniversite öğrencileriyle kıyaslamalar yapılabilir.
- Bu araştırma sadece Türk öğrencilere yönelik yapılmıştır. Farklı kültürlerde ve ülkelerde de yapıp sonuçlar kıyaslanabilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Çağ Üniversitesi
- Adıgüzel, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Ak, Ç. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi
- Akbalık, G. (2001). Çatışma çözme ölçeğinin (üniversite öğrencileri formu) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 16 (2).
- Akdoğan, B. (2017). *Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi
- Akın, A. (2009) Öz duyarlık ve Boyun Eğici Davranış. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34, 152, 139 – 147
- Akın, Ü. , Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlılık ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (33), 1-10.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
- Andy, F. (2013). *Discovering Statistics Using SPSS Statistics 3rd*
- Ankay, A. (1992). *Ruh sağlığı ve davranış bozuklukları*. Ankara: Turhan Kitapevi

- Arslan, C. (2005). *Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yüklenme karmaşıklığı açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Aslan, Ş. (2008). Bireylerarası çatışmayı çözümleme yöntemlerinin algılanan stres düzeyiyle ilişkilerinin araştırılması. *KMU İİBF Dergisi*, 10(15), 303-323.
- Atalan Ergin, D. (2013). *Ankara'da yaşayan ilköğretim öğrencilerinde olumsuz otomatik düşüncelerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi
- Aydın, A. (2013). *Hemşirelerin kişilerarası duyarlılık ve çatışma çözme yaklaşımları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi
- Aydın, E. (2017). *Ergenlerde çatışma çözme ve anne baba tutumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). *Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması*. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Basım, N., Çetin, F. ve Meydan, C. H. (2009). *Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kontrol odağının rolü*. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2009)

- Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuğa sahip annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi
- Bayraktaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlık ve öz anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
- Bayramoğlu A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Middle East Technical University
- Bilgin, A. (2008). *Okullarda şiddeti önlemede bir yöntem çatışma çözme*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Block, J. ve Kremen, A. (1996). IQ And Ego Resiliency: Conceptual And Empirical Connections And Separateness. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 70, 349-361.
- Bodian, S. (2006). *Meditation for Dummies*. Indiana: Wiley Publishing Inc.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli A. ve Vlahov, D. (2007). What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources and Life Stres. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682
- Bozoğlan, B. (2010). *Balkan ülkeleri üniversite öğrencilerinin çatışma ve şiddete ilişkin farkındalık düzeyleri ile çatışma çözme stilleri* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çarman, K. (2015). *Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarının, psikolojik sağlamlık ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi
- Çetin, S. (2017). *Ergenlerin mizah tarzları ve öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Arel Üniversitesi.
- Çırpan, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Arel Üniversitesi.
- Daniel, B. ve Wassell, S. (2002). *Assessing and promoting resilience in vulnerable children: Adolescence (Vol. 3)*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Deniz, E., Arslan, C., Özyeşil, Z., İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 428 – 446
- Deniz, M. E. , Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008) The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36, 9, 1151 – 1160
- Deniz, M. E., ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Dılmaç, B., Deniz, M., Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7, 18, 9 –24
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. ,Sapmaz, F. ve Çötök, N. A. (2013). “Özeleştir ve mutluluk”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 391-400.

- Durak, M. (2002). *Deprem yaşamış üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtileri yordamada psikolojik dayanıklılığın rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi
- Dündar, Ü. (2016). *Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Gaziosmanpaşa ilçesi örneği* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi.
- Eliüşük, A. (2014). *Sabır eğiliminin öz-belirleme öz-anlayış ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi
- Erem, F. (2008). *Çatışma çözme eğitiminin şiddet yönelimli öğrencilerin velilerinin çatışma çözme becerileri üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Arel Üniversitesi
- Erözkan, A. (2009). Lise Öğrencilerinde Kişilerarası İlişki Tarzlarının Yordayıcıları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21. 544-551.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 10 (37). 170-181
- Esen-Aktay, T. (2010). *Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toparlama güçlerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi

- Fisher, R. A. (1992). *Statistical Methods for Research Workers*
- Folger, J. P., Poole, M. S., Stutman, R. K. (2013). *Çatışma yönetimi insan ilişkilerinde, gruplarda ve örgütlerde çatışmayı yönetme stratejileri*. (Çev. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (And Why) Is Positive Psychology? *Review Of General Psychology*, 9 (2), 103-110.
- Garnezy, 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.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing your self from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Gilbert, P.& Procter, S. (2006). Compassion ate mind training for people with high shame and self-criticism: Over view and pilot study of a group the rapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353.
- Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: an investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). O.D.T.Ü. , Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişimi ölçeği'nin uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 87-96
- Gottheim, C. Pharr (2009). *Self esteem, self- compassion, defensive self- esteem, and related features of narcissim as predictors of aggression* (Doctor of Psychology). Submittrd to the University at Albany, State University of NewYork .

- Gökçen, G. (2015). *Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi
- Grotberg, E. H. (1995). *The international resilience project: research and application*. UAB: Civitan International Research Center.
- Gündüz Algünerhan, R. (2017). *12-14 yaşındaki ergenlerde algılanan anne baba tutumları benlik algısı ve psikolojik sağlamlık* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi
- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi
- Harter, S. (1998). *The development of self-representations*. In W. Damon (Series Ed.) & Nancy Eisenberg (Vol. Ed.), *Hand book of child psychology, Vol. 3, Social, emotional and personality development* (5th edition), New York: Wiley.
- Hisli Şahin, N., Basım, N. ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153-163
- Ilgaz, B. ve Toker B. (2017). Lisans düzeyinde turizm eğitimi alan öğrencilerin yılmazlık, umutsuzluk durumları ve sektörel tutumlarının kariyer seçimleri üzerine etkileri. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 14(1), 76-89.
- Işık Terzi, Ş. (2015). Akademik Kendini Toparlama Gücü. B. E. Tekinalp ve Ş. Işık Terzi İçinde, *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları* (S. 143-169). Ankara: Pegem.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*. 45(6), 65-76
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behaviour and Personality*, 37(5), 711-720.

- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Beykent Üniversitesi
- Kara, D. (2018). *Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Okan Üniversitesi.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-139
- Kararımak, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: bir model test etme çalışması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Kararımak, Ö., ve Çetinkaya Siviş, R. (2011). Benlik Saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 30-43.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya İ. ve Çeçen Eroğlu R. (2016). Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikoloji sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45(2), 331-358.
- Kirkpatrick, K.LeClair (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention* (Unpublished doctoral dissertation). University of Texas at Austin.
- Kitano, M. K. ve Lewis, R. B. (2005). Resilience and coping: implications for gifted children and youth at risk. *Roeper Review*, 27(4), 200-205.
- Korkut, F. (2007). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Kurt, N. (2011). *Çevik kuvvet personelinin stresle başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyum düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi
- Kuş, M. (2007). *Çatışma çözme eğitimi programının Anadolu lisesi düzeyindeki bir grup öğrencinin çatışma çözme davranışlarına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887- 904.
- 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.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C.J. ve Heaven, P.C. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample, *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205-220
- Masten, A. S. ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience İn Development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook Of Positive Psychology*. (Pp. 74–88). Oxford University, New York.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E. & Reed, M. G. J. (2009). Resilience in Development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

- Mete, C. (2017). *İzmir'de yaşayan roman ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının algılanan sosyal destek, mizah kullanımı ve sosyal bağlılık düzeylerine göre incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi
- Neff K. D. , Kirkpatrick, K. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself, *Self and Identity*, 2, 81 – 101
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion. *Self and Identity*, 2, 223 – 250
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. ve Mc Ghee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K.D. (2004). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*(Yayınlanmamış Doktora Tezi) Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi
- Ortakale, M. Yalçın (2008). *Akılcı davranış eğitimi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Ozan Demir, Y. (2009). *Çocuk masallarında kişilerarası çatışma çözme süreci* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk Ve Suç Sempozyumu: Nedenler Ve Önleme Çalışmaları, 29-30.
- Öğülmüş, S. (2006). *Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık

- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Öner Koruklu, N. (2016). Kişilerarası ilişkilerde çatışma ve çatışma çözme. Kaya, A. içinde, *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*. Ankara: Pegem.
- Öz F. ve Bahadır Yılmaz E. (2009). *Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık*. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi. 16(3), 82-89.
- Özcan, B. (2005). *Anne babaları boşanmış ve anne babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi
- Özdil, G. (2008). *Kişilerarası problem çözme becerileri eğitimi programının okulöncesi kurumlara devam eden çocukların kişilerarası problem çözme becerilerine etkisi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Çağdaş Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: PDREM Yayınları
- Özpolat, A. R. (2015). Öz Anlayış. B. E. Tekinalp, & Ş. I. Terzi içinde, *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. Ankara: Pegem (s. 387-404)
- Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Toros Üniversitesi.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi

- Özyeşil, Z. Ve Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: a research on Turkish university students. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2013, 2(2), 36-43
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion, depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*(48), 757-761.
- Sadri Damırchi, E. (2014). *Bariş eğitimi programının yedinci sınıf öğrencilerinin çatışma çözme ve iletişim becerilerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Sarıcaoğlu, H. (2015). *Bilinçli öz anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: bir yol analizi çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Synder & S. J. Lopez (Eds). *Handbook of positive psychology* (pp.3-9). New York: Oxford University Press.

- Set, Z. (2016). *Lezbiyen, gey ve biseksüel örnekleminde bağlanma stilleri ile depresyon arasındaki ilişkide içselleştirilmiş homofobi ve öz anlayışın aracı rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi: Dicle örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Diyarbakır: Dicle Üniversitesi
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi
- Siyez, D. M. (2016). Kişilerarası ilişkilerin başlangıcı ve gelişimi. Kaya, A. içinde, *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*. Ankara: Pegem.
- Stahl, B. ve Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Stolorow RD, Brandchaft B, Atwood GE. (2014). *Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*. Routledge.
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Sünbül, D. (2008). *Müzakere (problem çözme) ve arabuluculuk eğitim programının ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme becerileri, öfke kontrolü ile özsaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi
- Tanyeri, E. (2016). *23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlık üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Taştan, N. ve Öner, U. (2010). *Çatışma Çözme Eğitimi ve Akran Arabuluculuğu* (2.Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık

- Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*(Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 35(35). 297-306.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Traumatic Stress*, 21 (6), 556 – 558.
- Toplu, A. (2017). *Şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile empati ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenlerle birlikte incelenmesi (kahramanmaraş ili örneği)*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Çağ Üniversitesi
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi
- Tosun, F. (2014). *Evli çiftlerin sahip oldukları değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi
- Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi
- Tümlü, G. Ü. ve Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 205-213.
- Türk, F. (2008). *Müzakere (problem çözme) ve arabuluculuk eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin çatışma çözüm becerileri üzerinde*

etkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Türnüklü, A. (2005). Lise yöneticilerinin çatışma çözüm strateji ve taktiklerinin sosyal oluşturmacılık kuramı perspektifinden incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 42, 255-278
- Türnüklü, A. ve Şahin, İ. (2004).13-14 yaş grubu öğrencilerin çatışma çözme stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7(13), 45-61.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı Ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi
- Werner, E. E. ve Smith R. S.(2004). Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery. İthaca and London: Cornell University Press
- Winfield, L. F. (1994). *Developing Resilience In Urban Youth* (Urban Monograph Series). Oakbrook, IL: North Central Regional Educational Laboratory.
- Yarnell, L. M., ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, inter personal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yıldırım, A. (2005). *Empati ve çatışmalar*. Ankara: Yargı Yayınevi
- Yılmaz H. ve Sipahioğlu Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 927-944.
- Yılmaz, M. T. ve Kesici, Ş. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının gelişimine etkisi. *OPUS - Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 4(6) s.131-157