



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI, YAŞAM BECERİLERİ VE
ÖZ-KONTROLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Talha KAÇAR
ORCID: 0000-0002-4172-0640

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN
ORCID: 0000-0001-6088-3720

Konya – 2022

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans sürecimin her aşamasında bana desteğini esirgemeyen, bilgi birikiminden faydalanmama olanak sağlayan, ne zaman istesem kıymetli vaktini bana ayıran, hatalarımı kibar bir şekilde dile getiren ve yol gösteren, çıkmış olduğum bu zorlu yolculuğu nihayete erdirmemde en büyük katkı sahibi olan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN'a , tezim için bana güzel dönütler sağlayan değerli hocalarım Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN ve Doç. Dr. Çağla GİRGİN BÜYÜKBAYRAKTAR'a saygılarımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans sürecimde her daim yanımda olan, bunaldığım ve sıkıldığım zamanlarda desteğiyle beni rahatlatan, süreçten uzaklaştığım zamanlarda çalışmalarına geri dönmemi sağlayan, kendi yüksek lisans sürecinin yoğunluğunun içinde bana istediğim her zaman vakit ayıran, varlığıyla bana huzur ve destek sağlayan sevgili Erva YAŞA'ya sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek Lisans sürecinde her zaman desteklerini hissettiğim değerli dostlarım ve meslektaşlarım Mustafa ATAŞ'a, Ali Coşkun TOPALOĞLU'na, ev arkadaşım, meslektaşım, zümrem ve değer verdiğim dostum Hüseyin IŞIK'a, çocukluğumdan beri her zaman yanımda olan eski dostlarım Mustafa AKÇAY'a, Ömer Faruk MALKIR'a, Kamil KARAPINAR'a, Recep Turan TOPBAŞ'a ve Fevzi ÖZKAN'a, meslek hayatımı güzelleştiren Ziya ÇİFÇİ'ye ve Hüseyin ÖZKAN'a teşekkür ederim.

Son olarak yüksek lisans sürecine başlamamda bana her zaman destek sağlayan, çocukluğumdan bugüne kadar hayatımın her alanında maddi ve manevi hiçbir desteğini benden esirgemeyen, her zaman daha ilerisini hedeflemem konusunda beni teşvik eden, oğlu olmaktan gurur duyduğum babam Şaban KAÇAR'a, şefkatiyle her zaman içime sevgi tohumları eken, ne zaman istesem sığınacak bir yuva olan, çocukluğumdan bugüne kadar beni her konuda destekleyen, sevgili annem Keziban KAÇAR'a, en küçük kardeş olmamdan dolayı her zaman bana ikinci bir annelik babalık yapmış olan, bütün hayatım boyunca desteklerini hissettiğim sevgili ablalarım Münevver KILIÇ'a, Elife ALTINOK'a ve abim Mesut KAÇAR'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

İyi ki varsınız...

Talha KAÇAR

Şubat 2022

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Sayıtlar	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar	6
2. ALAN YAZIN.....	7
2.1. Psikolojik Sağlıkla İlgili Kuramsal Görüşler	7
2.1.1. Psikolojik Sağlıkta Risk Faktörleri.....	11
2.1.2 Psikolojik Sağlıkta Koruyucu Faktörler	14
2.1.3 Psikolojik Sağlıkta Kuram ve Modeller	17
2.2 Yaşam Becerileri ile İlgili Kuramsal Görüşler.....	22
2.2.1 Yaşam Becerilerinin Sınıflandırılması	25
2.3 Öz Kontrol ile İlgili Kuramsal Görüşler.....	33
2.3.1 Öz Kontrol Kuram ve Modelleri	38
2.4 Yapılan İlgili Araştırmalar	41
2.4.1 Psikolojik Sağlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar	41
2.4.2 Yaşam Becerileri ile İlgili Yapılan Araştırmalar	46
2.4.3 Öz Kontrol ile İlgili Yapılan Araştırmalar	49
3. YÖNTEM.....	54
3.1. Araştırmanın Modeli	54
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	54
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	55
3.3.1 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ).....	56
3.3.2 Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ)	56
3.3.3 Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ).....	57
3.3.4 Kişisel Bilgi Formu	57
3.4. Verilerin Toplanması.....	57

3.5. Verilerin Analizi.....	58
4. BULGULAR	60
4.1 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	60
4.2 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	60
4.3 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Görev Yapılan Okul Kademesine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	61
4.4 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Anne Baba Tutumlarına Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	62
4.5 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık, Yaşam Becerileri ve Öz Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	63
4.6 Öğretmenlerin Yaşam Becerileri ve Öz Kontrol Düzeylerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerini Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular.....	65
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	66
5.1. Tartışma.....	66
5.1.1 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması	66
5.1.2 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması	67
5.1.3 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Görev Yapılan Okul Kademesine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	68
5.1.4 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Anne-Baba Tutumlarına Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	69
5.1.5 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık, Yaşam Becerileri ve Öz Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	70
5.1.6 Öğretmenlerin Yaşam Becerileri ve Öz Kontrol Düzeylerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerini Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	76
5.2. Sonuç.....	78
5.3. Öneriler.....	79
KAYNAKLAR.....	81
EKLER.....	101
EK-1 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) Örnek Maddeleri.....	101
EK-2 Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ) Örnek Maddeleri	102
EK-3 Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) Örnek Maddeleri.....	103
EK-4 Kişisel Bilgi Formu.....	104
EK-5 Etik Kurul Kararı	105
EK-6 Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma İzin Yazısı	106

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlıkları, Yaşam Becerileri ve Öz-Kontrolleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **82** sayfalık kısmına ilişkin, 21/02/2022 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%8** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

21/02/2022

Talha KAÇAR

Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

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

21/02/2022

Talha KAÇAR

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

β : Beta Değeri

%: Yüzde

F: Varyans

N: Kişi Sayısı

p: Anlamlılık

r: Çoklu Korelasyon Katsayısı

R²: Çoklu Açıklayıcılık Katsayısı

t: Bağımsız Değişken

Kısaltmalar

akt.: Aktaran

IQ: Zeka düzeyi

MEB: Millî Eğitim Bakanlığı

vd.: Ve diğçerleri

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI, YAŞAM BECERİLERİ VE ÖZ-KONTROLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Talha KAÇAR

Bu araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Nicel bir araştırma olan bu çalışmada ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Şanlıurfa ilinin Akçakale ilçesinde görev yapmakta olan 182'si (%42,5) erkek, 246'sı (%57,5) kadın olmak üzere toplam 428 öğretmen oluşturmuştur. Araştırmada kullanılacak verileri toplamak amacıyla Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Yaşam Becerileri Ölçeği, Kısa Öz Kontrol Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, yordayıcı ilişkileri belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının sosyo-demografik bilgiler açısından incelemek için Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Anova Testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet ve medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermiştir. Erkek öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri kadın öğretmenlere göre, evli öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri bekar öğretmenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde görev yapılan okul kademesi ve algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık görülmemiştir. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam becerileri ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Ayrıca öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile öz kontrol ve alt boyutu öz disiplin arasında pozitif, dürtüsellik alt boyutu arasında negatif anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Yaşam becerileri (duygularla ve stresle başa çıkma becerileri) ve öz kontrolün (öz disiplin, dürtüsellik) öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin varyansın %32,5'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlık, Yaşam Becerileri, Öz-Kontrol.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

AN INVESTIGATION ON THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCES, LIFE SKILLS AND SELF-CONTROLS OF TEACHERS

Talha KAÇAR

This study aims to investigate the relationship between the psychological resilience, life skills and self-controls of the teachers. This quantitative research uses Correlational Screening Model. The study group of the research totally consists of 428 teachers, which involves 182 (%42,5) male and 246 (%57,5) female ones working in Akçakale, Şanlıurfa. The Brief Resilience Scale, the Brief Self-Control Scale, the Life Skills Scale, and the Personal Information Form were utilised to collect the data used in this study. SPSS 22.0 Pack were used to analyse the data collected in the study. The Pearson Correlation Coefficient was used to specify the relationship between variables, the Multiple Linear Regression (MLR) was used to specify predictor variables; the Independent Sample T-Test and the One-Way ANOVA were utilised to investigate the psychological resilience of the teachers within socio-demographic information.

The teachers' psychological resilience levels have differed greatly considering factors such as gender and marital status in consequence of the study. The research has found out that male teachers and married teachers have much higher level of psychological resilience than female and single ones. The levels of teachers' psychological resilience have not substantially differed considering factors such as the grades the teachers are working in and perceived-parental attitude. The study has found out positively meaningful correlations between the levels of the teachers' psychological resilience, life skills and all sub-dimensions. Besides, it has found out positively meaningful correlations between the levels of the teachers' psychological resilience, self-control, and its sub-dimension (self-discipline); has found out negatively meaningful correlations with its sub-dimension (impulsivity). The study has determined that %32,5 of the variance related with the levels of the teachers' psychological resilience pertain to life skills (coping with stress and emotions) and self-control (self-discipline and impulsivity).

Keywords: psychological resilience, life skills, self-control

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amaç ve alt amaçları, araştırmanın önemi, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Temel yapıtaşlarından birisini öğretmenlerin oluşturduğu eğitim, toplumların bilgi ve kültür aktarmasına, ilerlemesine ve gelişmesine yardımcı olan en önemli unsurlardan birisidir. Teknoloji ve eğitimde birçok gelişme yaşanmasına rağmen öğretmenlerin yeri doldurulamadığı aksine öneminin giderek arttığı düşünülmektedir. Öğretmenler bu eğitim sürecinde zorunlu hizmet görevleri, tayin olmakta yaşanan zorluklar, aileden uzak kalma, kalabalık sınıflar, uygun olmayan fiziki koşullar ve kariyer fırsatlarının yetersiz olması gibi iş hayatından kaynaklanan zorlukların yanında ikili ilişkilerde yaşanan problemler, aile içi çatışma ve geçim sıkıntısı gibi özel hayatlarından kaynaklanan birçok stres unsuruyla da karşı karşıya kalmakta ve karşılaştıkları bu hayat zorlukları ile mücadele etmektedirler. Öğretmenlerin yaşamış oldukları bu hayat zorlukları ve stres unsurları ise eğitim ortamını ve verilen eğitim-öğretim hizmetini doğrudan etkilediği düşünülmektedir. Yaşanılan bu zorlukların üstesinden gelmekte kullanabilecek en önemli unsurlardan birini de psikolojik sağlamlığın oluşturduğu söylenebilir.

İnsanlar tipik olarak hayatları boyunca günlük güçlüklerden büyük yaşam olaylarına kadar çeşitli zorluklar ile karşılaşır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu durumda günümüzde sürekli stres içeren unsurlarla karşı karşıya kalan insanların hayatlarındaki iyilik hallerini devam ettirebilmeleri için zorluklar ve stres unsurları ile mücadele etmelerini gerektirmektedir (Kararırmak ve Çetinkaya, 2011). Bu zorluklar ve stres unsurları ile mücadeledeki en önemli unsurlardan birini de psikolojik sağlamlığın oluşturduğu söylenebilir. Çünkü Begun (1993)'e göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler zorluklarla dolu yaşam olayları ile mücadele edebilecek niteliklere ve kaynaklara sahiptirler.

Newman (2005) psikolojik sağlamlığı, bireylerin trajedi, travma, sıkıntı, zorluk ve devam eden önemli yaşam stresörleri karşısında geliştirdiği uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamıştır. Luthar (2005) ise psikolojik sağlamlığı, önemli travma ve risk tecrübelerine rağmen kısmen olumlu uyumu yansıtan bir süreç ya da olgu olarak tanımlamıştır.

Psikolojik sağlamlığın, iş doyumunu (Doğan, 2020), evlilik doyumunu (Bektaş, 2018), sosyallik (Özer, 2013), duygusal zeka (Özer ve Deniz, 2014), sosyal zeka (Özdemir ve Adıgüzel), benlik saygısı (Güloğlu ve Kararımak, 2010), mutluluk (Altuntaş ve Genç, 2020) ve yaşam doyumunu (Bektaş, 2018) gibi birçok özellekle olumlu bir ilişki içerisinde olduğu görölmektedir. Bu durumda psikolojik sağlamlığın öğretmenlerin hayat zorlukları ile mücadelesinde çok önemli bir yere sahip olabileceğini ve hem iş hayatında hem de özel hayatta olumlu etkiler bırakabileceğini göstermektedir. Aynı zamanda öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması öğretmenlerin ruh sağlıkları açasından önemli olduğu gibi öğrenciler ile etkili iletişim kurabilmeleri ve sağlıklı bir okul ve ders ortamı oluşturabilmeleri için önem arz etmektedir (Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl ve Batık, 2018).

Öğretmenlerin karşılaştıkları zorluklarla mücadelelerinde yardımcı olan diğer önemli unsulardan birini de yaşam becerilerinin oluşturduğu söylenebilir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (1997) yaşam becerilerini, bireylerin günlük hayatın zorlukları ve talepleriyle etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayan pozitif ve uyarlanabilir yetenekler olarak tanımlamıştır. Kolburan ve Tosun (2011) ise yaşam becerilerini, kişinin içinde bulunduğu gelişim ve değişim dönemini olumlu bir şekilde geliştirebilmesi için edinmesi gereken beceriler olarak tanımlamıştır.

Yaşam becerilerinin etkili bir şekilde edinilmesi ve uygulanması, kendimiz ve başkaları hakkında hissettiklerimizi etkileyebilir ve başkaları tarafından bizim algılanış şeklimizi de eşit derecede etkileyebilir. Yaşam becerileri öz yeterlik, öz güven, öz saygı algımıza olumlu yönde katkıda bulunur. Bu nedenle yaşam becerileri mental iyi oluşumuzun artmasında önemli bir rol oynamaktadır. Mental iyi oluşun artması, kendimize ve başkalarına bakma motivasyonumuza, zihinsel bozuklukların önlenmesine, sağlık ve davranış sorunlarının önlenmesine katkıda bulunur (DSÖ, 1997).

Günümüzde uygulanan mevcut eğitim programlarında yaşam becerileri önemli bir şekilde yer tutmaktadır. Son yıllardaki eğitim gören birey sayısındaki artış, yaşamın her geçen gün karmaşık bir hale gelmesi, becerikli yetişen bireylere duyulan ihtiyacın artması eğitim öğretim sürecinde de yaşam becerilerinin öne çıkmasına katkı sağlamıştır (Mutluer, 2013). Yaşam becerilerinin eğitim öğretim sürecindeki bu önemi göz önüne alındığı zaman öğrencilerin zorluklar karşısında kullanacakları yaşam becerileri geliştirmeleri için öğretmenlerin de bir takım yaşam becerilerine sahip olmaları gerekmektedir (Bolat ve Balaman, 2017). Çünkü öğretmenlerin empati, öz farkındalık, kişilerarası ilişki, etkili iletişim gibi yaşam becerilerine sahip olmaları hem eğitim kalitesinin artmasına hem de öğretmenlerin mesleklerindeki iş doyumlarının

yükselmesine katkıda bulunmaktadır (Yüksel-Şahin, 2008; Bolat ve Balaman, 2017; Bursalıoğlu, 2019).

Eğitim öğretim sürecinin önemli hedeflerinden biri de öğrenme süreçlerinin kontrol edebilen, sorumluluk alabilen, öğrenme süreçlerine aktif bir şekilde katılan, sahip olduğu yeteneklere güvenen ve yeteneklerini verimli bir şekilde kullanan bireyler yetiştirmek olduğu söylenebilir. Öğrencilerin belirlemiş oldukları hedeflere ulaşmak için kendilerini yönlendirdikleri, zihinsel ve fiziksel becerilerini öğrenme sürecine aktardıkları öz kontrol becerileri büyük önem taşımaktadır (Gömleksiz ve Demiralp, 2012). Öğrencilerin öz kontrol becerilerinin gelişmesinde ise öğretmenlerin yüksek bir öz kontrole sahip olmasının büyük bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

Diğer bir yönden ise öz kontrol öğretmenlerin hem psikolojik sağlıklarının gelişmesinde hem de yaşadıkları stres unsurları ile baş etmelerinde yardımcı olacak önemli unsurlardan birini oluşturduğu söylenebilir. Çünkü etkili bir öz kontrol, sağlıklı psikolojinin yapıtaşlarından biridir (Hoyle, 2010). Birçok psikolojik rahatsızlık belli bir dereceye kadar öz kontrol üzerindeki başarısızlığı içerir ve psikolojik rahatsızlıklar ile öz kontrol arasında çift yönlü bir ilişki olması muhtemeldir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Öz kontrol kavramına tanım olarak bakılırsa öz kontrol, bireyin içsel tepkilerinin önüne geçmesini veya değiştirmesini sağlayan bunun yanında istenmedik davranışların engellenmesinde ve bunlara göre hareket edilmesinin önüne geçilmesinde yardımcı olan bir beceridir (Tangney vd., 2004). Kısaca tanımlamak gerekirse bireyin kendi tepkilerini değiştirme çabası olarak da ifade edilebilir (Baumeister ve Alquist, 2009).

Eğitimde birçok değişim ve gelişim olmasına rağmen eğitimin temel yapı taşlarından birini hala eğitim süreçlerinde rehberlik eden öğretmenler oluşturmaktadır (Bolat ve Balaman, 2017). Sürekli değişen gelişen ve karmaşık bir yapıya bürünen dünyada psikolojik sağlığı, yaşam becerileri ve öz kontrol seviyeleri yüksek bireyler yetiştirmek önemli bir hal almaktadır (Gömleksiz ve Demiralp, 2012; Mutluer, 2013). Bu bireylerin yetiştirilmesinde öğretmenlerin etkin bir rol oynaması ve bu süreci iyi bir şekilde yönetmeleri için ise öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını, yaşam becerileri ve öz kontrol düzeylerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Bu bağlamda yapılacak olan bu çalışma ile öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını, yaşam becerileri ve öz kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç kapsamındaki alt amaçlara ise aşağıda yer verilmiştir.

1. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri görev yapılan okul kademesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık, yaşam becerileri ve öz kontrol düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
6. Öğretmenleri yaşam becerileri ve öz kontrol düzeyleri psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsanlar tipik olarak hayatları boyunca günlük güçlüklerden büyük yaşam olaylarına kadar çeşitli zorluklar ile karşılaşır ve iyilik hallerini devam ettirmeleri için karşılaştıkları bu stres unsurları ile mücadele etmek zorunda kalırlar (Kararırmak ve Çetinkaya, 2011; Fletcher ve Sarkar, 2013). Öğretmenlerde terfi etme güçlükleri, toplumun eleştirileri, yetersiz maaş, öğrencilerin disiplin sorunları, müdür ve idarecilerin desteğinin olmaması, kalabalık sınıflar, uygun olmayan fiziki koşullar ve kariyer fırsatlarının azlığı gibi birçok stres unsuru ile karşı karşıya gelmektedir (Farber, 1984; Friedman, 1991). Karşılaşılan bu yaşam stresörleri karşısında bireyin uyum yeniden sağlaması için gerekli olan önemli becerilerden birini de psikolojik sağlamlık oluşturmaktadır (Newman, 2005). Çünkü psikolojik sağlamlıkları yüksek olan bireyler, karşılaştıkları yaşam stresörleri ile mücadele edebilecek niteliklere ve kaynaklara sahiptirler (Begun, 1993).

Bireyin hayat zorlukları karşısında başarılı bir şekilde mücadele etmesini sağlayan önemli becerilerden birini de yaşam becerilerinin oluşturduğu söylenebilir (DSÖ, 1997). Bu yüzden hem öğretmenlerin karşılaştıkları yaşam zorlukları ile etkili bir şekilde mücadele edebilmeleri için hem de yaşam becerilerine sahip becerikli bireyler yetiştirebilmeleri için bir takım yaşam becerilerine sahip olmaları gerekmektedir (Yüksel-Şahin, 2008; Bolat ve Balaman, 2017; Bursalıoğlu, 2019). Benzer şekilde öz kontrolü yüksek ve bu öz kontrolünü öğrenme sürecine aktarabilen bireylerin yetiştirilmesinde öğretmenlerin sahip olduğu öz kontrol seviyesi önemli bir yer edinmektedir (Gömlüksiz ve Demiralp, 2012). Aynı zamanda sağlıklı bir psikolojinin temel unsurlarından birini de etkili öz kontrol oluşturmaktadır (Hoyle, 2010).

Öğretmenlerde psikolojik sağlamlık, yaşam becerileri ve öz kontrol arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmanın hem bütün kademelerde çalışan psikolojik danışmanların yapmış olduğu çalışmalara hem de diğer ruh sağlığı alanındaki uzmanların yapmış oldukları çalışmalara önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda eğitim öğretimin niteliğini arttırmada önemli unsurlardan birisi olan öğretmenlerin yaşam zorlukları ile baş etmelerinde sağlayacağı katkı ile eğitim öğretim sürecine de önemli katkılarda bulunması beklenmektedir. Diğer bir yandan okul psikolojik danışmanlarının yürüttüğü gelişimsel ve önleyici rehberlik hizmetlerine ve öğretmenlere yönelik yapılan müşavirlik hizmetlerine önemli katkılarda bulunacağı umulmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik sağlamlık ile ilgili daha önce yurt içinde ve yurt dışında benlik saygısı, mutluluk, depresyon, anksiyete ve yaşam doyumu gibi birçok alanda araştırmalar yapılmasına rağmen bu araştırmada bahsi geçen diğer iki değişken ile ilgili ilişkilerin incelendiği araştırmalara rastlanmadığı için literatüre katkı sağlayacağı ve ileride benzer konularda yapılacak olan çalışmalar için veri niteliğinde özgün bir çalışma olacağı düşünülmektedir. Ayrıca ortaya çıkan sonuçlar neticesinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artırılması ve eğitime dolaylı yoldan katkı sağlanması için gerekli psiko-eğitim programlarının düzenlenmesinde önemli katkılarda bulunacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

Yapılan araştırmaya katılan öğretmenlerin kullanılan ölçme araçlarına samimi, içten ve doğru bir şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, Şanlıurfa ilinin Akçakale ilçesinde belirtilen okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve liselerde 2020-2021 eğitim öğretim yılında görev yapmakta olan öğretmenler ile sınırlıdır.

2. Araştırmadaki katılımcıların psikolojik sağlımlıkları Kısa Psikolojik Sağlımlık Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile, yaşam becerileri Yaşam Becerileri Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile, öz kontrolleri Kısa Öz Kontrol Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile ve katılımcılara ait bilgiler Kişisel Bilgi Formu'nun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik Sağlımlık: Bireylerin önemli travma, sıkıntı, zorluk ve risk tecrübelerine rağmen ortaya koydukları kısmen olumlu uyumu yansıtan bir süreç ya da olgu (Luthar, 2005).

Yaşam Becerileri: Bireylerin günlük hayatın zorlukları ve talepleriyle etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayan pozitif ve uyarlanabilir yetenekler (DSÖ, 1997).

Öz-Kontrol: Bireyin içsel tepkilerinin önüne geçmesini veya değiştirmesini sağlayan bunun yanında istenmedik davranışların engellemesinde ve bunlara göre hareket edilmesinin önüne geçilmesinde yardımcı olan beceri (Tangney vd., 2004)

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırmanın psikolojik sağlamlık, yaşam becerileri ve öz kontrol değişkenleri ile ilgili kuramsal temellere, yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Kuramsal Görüşler

İnsanlar tipik olarak hayatları boyunca günlük güçlüklerden büyük yaşam olaylarına kadar çeşitli zorluklarla karşılaşır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bunun yanında Bonanno ve Mancini (2008), çoğu bireyin hayatları boyunca en az bir kez potansiyel olarak travmatik olay yaşadığını belirtmiştir. Buradaki “potansiyel olarak” kavramı çok önemlidir. Çünkü bireylerin yaşamış oldukları zorluklara nasıl tepki verdiği ve bunun sonucunda travma oluşup oluşmadığına dikkat çeker (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu duruma bir örnek vermek gerekirse bazı bireyler günlük zorlukların altından kalkmakta güçlük yaşarken (DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman ve Lazarus, 1982), diğerleri ise bu zorlukları bir deneyim aracı olarak görüp olumlu tepki ortaya koyabilirler (Bonanno, 2004). Günümüzde sürekli stres içeren unsurlarla karşı karşıya kalan insanların hayatlarındaki iyilik hallerini devam ettirebilmelerinde karşılaştıkları streslerle ne ölçüde başarılı bir şekilde mücadele edebildikleri giderek önem kazanmaktadır (Kararımak ve Çetinkaya, 2011). Yaşanılan bu hayat zorlukları karşısında çocukları inceleyen birçok araştırmacı, bazı çocukların bu önemli zorluklara rağmen yetişkinlik çağlarına geldiklerinde hala başarılı olabildiklerini ve zorlukların üstesinden gelebildiklerini görmüşlerdir (Masten, 2001; Öz ve Yılmaz, 2009). Bu durumda araştırmacılar tarafından bir psikolojik sağlamlık ‘resilience’ kavramının ortaya atılmasına neden olmuştur.

‘Resilience’ kelimesi, kelime anlamı olarak bakıldığında Oxford İngilizce Sözlüğü’ne göre “önceki duruma geri dönme”, “geri sıçrama”, ve “ iyileşmenin gücü” gibi anlamlara gelmekle birlikte, mecazi anlam olarak bakıldığında ise bir bireyin olumsuz yaşantılar karşısında güç ve yeteneklerinin bir kısmını kaybedebileceğini, bu olumsuz yaşantılardan kötü olarak etkilenebileceğini fakat daha sonra kendisini toparlayarak eski uyum düzeyine geri dönebileceğini anlatır (Garmezy, 1993). ‘Resilience’ kavramı Türkiye’de yapılan araştırmalarda ise farklı şekillerde Türkçe’ye çevrilmiştir. Gizir (2007) tarafından ‘psikolojik sağlamlık’ olarak çevrilirken Terzi (2008) tarafından ‘kendini toparlam gücü’ olarak Türkçe’ye çevrilmiştir. Bu araştırmada ise ‘resilience’ kavramı ‘psikolojik sağlamlık’ olarak ele alınacaktır.

Psikolojik sağamlık kavramına tanım olarak bakıldığı zaman bir çok tanım ile karşı karşıya kalınmaktadır. Bu tanımlardan bazılarına bakacak olursak, Newman (2005) psikolojik sağamlığı, bireylerin trajedi, travma, sıkıntı, zorluk ve devam eden önemli yaşam stresörleri karşısında geliştirdiği uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamıştır. Luthar (2005) ise psikolojik sağamlığı, önemli travma ve risk tecrübelerine rağmen kısmen olumlu uyumu yansıtan bir süreç ya da olgu olarak tanımlamıştır. Kararımak (2006) ise psikolojik sağamlığı bireyin hayatında meydana gelen olumsuzluk durumu karşısında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi ile bu olumsuz durumuna karşı sağladığı uyum becerisi olarak tanımlamıştır. Bu tanımlar dışında psikolojik sağamlık kavramı birçok bağlamda birden fazla anlam kazandığı görölmektedir (Bonanno, Romero ve Klein, 2015). Örneğin psikolojik sağamlık, sağlıklı uyumun gelişimi ve sürdürölmesi ile ilgili küresel bir süreç olarak (Egeland, Carlson ve Sroufe, 1993); kişinin yaşamış olduğu zorlukların ardından ortaya çıkan olumlu bir sonuç olarak (Masten, 2007); kişiliğin bir özelliği veya yönü olarak (Smith vd., 2008) ve kapsamlı bir şekilde kaynaklar, özellikler ve kapasiteler kümesi olarak tanımlanmıştır (Norris, Stevens, Pfefferbaum, Wyche ve Pfefferbaum, 2008).

Psikolojik sağamlık kavramı için yapılan tanımlara bakıldığı zaman bu tanımların üç ortak noktada birleştiği dikkat çekmektedir. Bunlar:

- a) Bireyin yaşamış olduğu risk ve/veya zorluklar
- b) Bireyin zorluklar ile baş etmesi ve sonrasında göstermiş olduğu uyum,
- c) Bireyin psikolojik sağamlığını etkileyen koruyucu faktörler olarak sıralanabilir (Gizir, 2007).

Dünyada etkisini gösteren postmodern akımla beraber psikoloji alanında da bireyin eksik yönlerine odaklanmak yerine güçlü yönlerine odaklanma başlamıştır (Kararımak, 2006). Bireyin güçlü yönlerine odaklanan kavramlardan birisi olan psikolojik sağamlığın ilk araştırmaları bireylerde psikopatolojinin gelişmesinin incelenmesi, epidemiyoloji ve risk araştırmaları sırasında ortaya çıktı (Winders, 2014). Bu duruma örnek vermek gerekirse ebeveynlerinin ruh sağlığı hastalığı olmasından dolayı yüksek risk statüsüne sahip olduğu düşünölen birçok çocuğun, yaşamış oldukları hayat zorluklarına rağmen olumlu bir şekilde hayata uyum sağlayabildikleri ve iyi bir ruh sağlığına sahip oldukları görölmüştür (Luthar, 2006; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Araştırmacılar sonuçlarda ortaya çıkan bu duruma neyin sebep olduğunu anlamaya çalıştılar (Luthar vd., 2000; Masten, 2001). Bunun yanında yapılan boylamsal araştırmalar yüksek risk ortamlarında büyüyen çocukların büyük

çoğunluğunun uzun vadede olumlu sonuçlar geliştirdiği ve herhangi bir zihinsel bozukluk geliştirmedeği ortaya dökülmüştür (Winders, 2014). Garmezy (1991) yoksulluk içerisinde yaşayan çocuklar üzerinde yapmış olduğu boylamsal çalışma sonucunda, bu çocuklarının yarısından daha azının bakıcılarının modellerini tekrarladığını diğerlerinin ise bu modellerden çıkıp daha sağlıklı bir ruh sağlığı geliştirdiklerini görmüştür. Buna benzer bir çalışma ise Werner (2000) tarafından 1955 yılında doğan 500 çocuk üzerinde 30 yıl boyunca yapılmış ve bu çocukların karşılaştıkları zorluklar ve yoksulluğa rağmen önemli bir kısmının okuma ve entelektüel yeteneğe sahip oldukları, ergenliğe geldiklerinde ise daha iyi bir iç kontrol odağı oluşturdukları görülmüştür. Psikolojik sağlık üzerine yapılan bu ilk araştırmalar yanlış yorumlanarak çocukların yenilmez olarak tanımlandı ve olağanüstü zihinsel güce sahip bireyler olduğu düşünüldü (Winders, 2014). Masten (2001) ile beraber ise psikolojik sağlık günümüz mevcut tanımına geçmiştir.

Psikolojik sağlık yirminci yüzyılın ikinci yarısında bilimsel literatüre dahil olmasından bu zamana kadar hem teorik hem uygulama alanında giderek önem kazanmıştır (Luthar, 2006). Özellikle gelişim psikologları uzun zamandır “bireylerin önemli zorluklar veya travma deneyimleri karşısında olumlu adaptasyon sergiledikleri bir süreç” olara tanımlanan psikolojik sağlık kavramı üzerinde durmaktadırlar (Luthar vd., 2000). Psikolojik sağlık kavramının üzerinde duran bu araştırmacıların genel amacı, olumsuz yaşam koşullarının olumsuz etkilerini değiştirebilecek koruyucu faktörleri belirlemek ve sonrasında belirlenen bu ilişkiler temelinde yatan mekanizmaları ortaya çıkarmak olmuştur (Luthar ve Cicchetti, 2000; Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlığın meydana gelebilmesi için bireyin bir risk ve zorluk durumu yaşaması ve bunun ardından bireyin bu zorluklara rağmen ortaya bir başarı koyabilmiş olması gerekmektedir (Gizir, 2007). Birey ortaya bir başarı koymuş olsa bile psikolojik sağlık bireylerde ya hep ya hiç şeklinde yorumlanamaz ve zamanla sabit bir şekilde kalmaz (Masten, 2001; Luthar ve Zelazo, 2003). Risk altındaki bireyler zorluklara karşı bazı zamanlarda başarılı olabilirler fakat devam eden hayat zorlukları karşından herhangi bir destek almadan bocalayabilir ve psikolojik sağlamlıklarında önemli bozulmalar yaşayabilirler (Luthar, 2005). Psikolojik sağlık olarak tanımlanan tek bir özellik yoktur aksine psikolojik sağlamlıkla alakalı birçok davranış ve eylem vardır (Newman, 2005). İyi ilişkiler sürdürmek, dünyaya karşı iyimser bir bakış açısına sahip olmak, olayları bir perspektif içinde tutmak, hedefler belirlemek

ve bu hedeflere ulaşmak için adımlar atmak, özgüvene sahip olmak bunların hepsi bir şekilde psikolojik sağlık ile ilişkilidir (Luthar vd., 2000).

Mevcut araştırma ve teoriler, psikolojik sağlık kavramını, kişilerin zorluklar ve travmatik olaylar ile iyi başa çıkmalarını sağlayan becerilerin yanında kişilik ve mizaç gibi yapısal değişkenleri içeren çok boyutlu bir yapı olarak görmektedir (Campbell- Sills, Cohan ve Stein, 2006). Bu yüzden bir kişinin psikolojik sağlık oluşturma stratejisi muhtemelen bir başkasının stratejisi ile aynı olmayacaktır (Newman, 2005). Aynı zamanda psikolojik sağlığı yüksek olan bireyler genetik ve çevresel etmenlerin bir araya gelmesinden kaynaklanan kişisel özelliklere ve sosyal yeterliklere sahip oldukları görülmektedir (Begun, 1993; Kararımak, 2006; Hoşoğlu vd., 2018). Bu açıdan bakıldığında psikolojik sağlığın bireyin güçlü yönlerine, becerilerine ve deneyimine bağlı olan bireyselleştirilmiş bir süreç olduğu söylenebilir (Newman, 2005). Bireylerin yaşamış olduğu günlük strese karşı gelmeyi ve bu stres faktörlerini ortadan kaldırmayı anlamak için psikolojik sağlığa bireylerin göstermiş olduğu bu bireysel farklılıklar büyük önem göstermektedir (Ong, Bergeman, Bisconti ve Wallace, 2006).

Norris vd. (2008) deprem, sel, yangın gibi afetler ve terör saldırıları gibi toplumun tüm kesiminde yara açan travmatik olaylar karşısında toplumsal psikolojik sağlığı dile getirmişlerdir. Toplumsal psikolojik sağlığın tanımını yapmak için kendilerinden önceki tanımları incelemişler ve bunun sonucunda psikolojik sağlık kavramlarını kapsayacak şu tanıma ulaşmışlardır: Bir dizi uyarlanabilir kapasiteyi, bir zorluktan sonra olumlu bir işleyiş ve adaptasyon yörüngesine bağlayan bir süreç olarak tanımlamışlardır. Tanımda bahsi geçen uyarlanabilir kapasiteyi ise anlık olarak geri dönülebilecek bir nokta olan dinamik niteliklere sahip kaynaklar (bireylerin değer verdiği nesnelere, koşullar, özellikler) olarak tanımlamışlardır.

Psikolojik sağlığı yüksek insanlar zorluklarla dolu yaşamlarla mücadele edebilecek niteliklere ve kaynaklara sahiptirler (Begun, 1993). Özellikle psikolojik sağlık ile ilgili yapılan araştırmalarda, psikolojik sağlığı yüksek olan bireylerin benlik saygılarının yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Güloğlu ve Kararımak, 2010; Kararımak ve Çetinkaya, 2011; Arslan, 2015; Kara, 2020; Özdemir ve Adıgüzel, 2021). Aynı zamanda bu bireylerin günlük zorluklar karşısında problem çözme odaklı başa çıkma stratejileri kullanmakta daha iyi oldukları görülmüştür (Terzi, 2008). Psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan bireylerin öz yeterlilik düzeylerinin de yüksek olduğu yapılan araştırmalarda ortaya çıkmıştır (Terzi, 2008; Arslan, 2015; Arslan ve Balkıs, 2016; Bektaş, 2018; Kılıç, Mammadov, Koçhan ve Aypay,

2020; Doğan, 2020; Kara, 2020). Sahip olunan bu nitelikler ve kaynaklarla beraber psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin daha fazla yaşam doyumunu (Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök, 2018; Bektaş, 2018) sağladığı ve daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları görölmüştür (Altuntaş ve Genç, 2020; Doğan ve Yavuz, 2020; Ulukan, 2020). Ülkemizde ve dünyada büyük etkileri gözlemlenen ve bütün dünyayı bir pandemi sürecine sokan covid-19 ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman ise özellikle psikolojik sağamlığı düşük olan bireylerin yaşanılan bu süreçten daha fazla etkilendikleri ve kaygı geliştirdikleri görölmüştür (Çelebi, 2020).

Öğretmenlerin psikolojik sağamlıklarının yüksek olması öğretmenlerin kişisel ruh sağlıkları açısından önemli olduğu gibi öğrenciler ile etkili iletişim kurabilmeleri ve sağlıklı bir okul ve ders ortamı oluşturabilmeleri için önem arz etmektedir (Hoşoğlu vd., 2019). Aynı zamanda yapılan psikolojik sağamlık araştırmaları, öz kotnrol becerilerinin sağlıklı bir şekilde gelişimi için erken çocukluk döneminin önemine vurgu yapmaktadır (Masten ve Gewirtz, 2006). Uygulama açısından bakıldığı zaman, risk altındaki gruplar ile çalışırken var olan bozuklukları onarmak için iyileştirici tedaviler uygulamak yerine, gelişimin erken döneminde psikolojik sağamlık gelişiminin teşvik edilmesinin çok daha önemli olduğu konusunda geniş bir fikir birliği vardır (Luthar vd., 2000; Werner, 2000). Bu yüzden bireylerin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşamış oldukları zorlukları ve riskleri göz önüne alarak çalışılmaya başlanan psikolojik sağamlık, uygulamalı psikoloji alanlarında ve rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin önleyici rehberlik hizmetleri açısından önem arz etmektedir (Kararımak, 2006; Gizir, 2007).

2.1.1. Psikolojik Sağamlıkta Risk Faktörleri

Bireyin yaşamında karşılaşabileceği zorluklar, felaketler ve olumsuz yaşam deneyimleri kişinin sağlıklı bir hayat sürmesinde ve iyi bir psikolojik sağamlık göstermesinde risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır (Kararımak, 2006). Durlak (1998), risk faktörlerini gelecekte yaşanacak olan olumsuz bir yaşam olayının ortaya çıkma olasılığını artıran değişkenler olarak tanımlar; bu değişkenler demografik veya sosyal değişkenler olabilir ve bazıları diğerlerine göre daha fazla uyarlanabilir ve değiştirilebilir. Gizir (2007) risk faktörlerinin, sosyo-kültürel, biyolojik, genetik ve demografik özellikler veya koşullar içerebileceğini dile getirmiştir.

Risk faktörleri arasında düşük sosyoekonomik seviye, genellikle düşük statülü ebeveyn mesleği, düşük anne eğitimi, geniş aile, etnik azınlık gibi diğer risk faktörleri ile birleştiği için ana risk faktörü olarak vurgulanmaktadır (Luthar ve Zigler, 1991). Bu duruma örnek vermek

gerekirse sosyoekonomik seviyesi düşük ve yoksul bir ortamda yaşayan çocukların, hastalanma ve okula gidememe, okul performansının düşük olması, gelişimsel gecikmeler yaşaması ve ruh sağlığı hastalıkları geliştirme olasılıkları daha fazladır (Sapolsky, 2005). Bireyler üzerinde uzun vadeli olumsuz sonuçlar çıkaran diğer risk faktörleri arasında duygusal, fiziksel ve cinsel istismar (Margolin ve Vickerman, 2007); ihmal, iletişim eksikliği, zihinsel veya fiziksel engellilik durumu, akran baskısı, ebeveyn desteğinde eksiklik, ruhsal hastalığa sahip ebeveyn, ebeveynlerin boşanması veya ayrılması, doğal afetler ve savaşlar bulunmaktadır (Durlak, 1998; Luthar, 2006). Bu risk faktörleri eğer kombinasyon halinde ortaya çıkarsa risk durumunu çoğaltıcı etkiye sahiptirler (Rutter, 1979, akt. Winders, 2014). Bu duruma örnek olarak Rennie ve Dolan (2010) tarafından yapılan araştırmada, çocuğun sergilediği davranışsal problemlerin sayısıyla, hayatındaki risk faktörleri sayısının önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmektedir.

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalar tarandığı zaman bir çok risk faktörü ele alınmasına rağmen genel olarak bakıldığında bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç farklı başlık altında toplandığı görülmektedir (Balcı, 2018).

Bireysel Risk Faktörleri

Kişinin maruz kaldığı zor hayat olayları ve bu olaylar ile başa çıkmada yaşamış olduğu zorluklar ve bireyin uyum sürecinde kendisinden kaynaklanan engellere bireysel risk faktörleri denmektedir (Özer, 2013). Evlenmemiş gençlerin anneliği ve erken doğum gerçekleşmesi (Masten ve Reed, 2002), bireyin birincil bakıcı ile arasındaki güvensiz bağlanma stili ve ortalamanın altında sosyoekonomik seviyeye sahip çevre (Roche, Runtz ve Hunter, 1999), yaşadığı kültüre antisosyal, yabancı ve uyumsuz davranışlar göstermesi, etkili başa çıkma yöntemlerinin gelişmemesi, düşük özgüven, otokontrol seviyesindeki düşüklük (Rutter, 1987), bireysel risk faktörlerine örnek olarak verilebilir. Bunların yanında şiddetli ve kronik yaşam zorlukları yaşayan bireyler için, düşük zeka seviyesine sahip olanların diğerlerine göre daha fazla uyum zorlukları yaşadıkları görülmektedir (Masten, 2001).

Ailesel Risk Faktörleri

Risk altındaki bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen önemli risk faktörlerinden en güçlüsü, birincil bakıcılar tarafından uygulanan kötü muameledir (Luthar, 2006). Uygulanan bu kötü muamele, ebeveyn akıl hastalığı, ebeveyn çatışması, topluluk şiddeti ve yoksulluk dahil olmak üzere birçok yüksek riskli durumla birlikte ortaya çıkmaktadır (Lynch ve Cicchetti, 1998). Ailenin çocuğa uygulamış olduğu kötü muamele doğrudan çocuğun uyumsuzluk riskini arttırmakla kalmaz aynı zamanda koruyucu faktör olarak hizmet edebilecek kişisel nitelikleride

olumsuz etkiler (Luthar, 2006). Bu duruma örnek olarak Cicchetti (2002)'nin araştırmasında, ebeveynleri tarafından kötü muamaleye uğrayan bir grup çocuk, duygusal düzenlemede, ya aşırı şekilde olumsuz duygulanım ya çok az olumlu ya da künt duygulanım gösteren pek çok eksiklik göstermiştir

Çocukluk yıllarında birincil bakıcıların ilişkilerde fiziksel, cinsel veya duygusal istismar göstermesi, çocuğun ilerleyen yıllarda psikolojik sağlamlık geliştirme şansını büyük oranda düşürmektedir. Kötü muamele gören çocukların güçlü ve destekleyici ilişkileri olmadan psikolojik sağlamlıklarını sürdürmekte zorlanabilirler. Bu durumda bize bireyin çevresi ile kurmuş olduğu güçlü ilişkilerin, hayat zorluklarına karşı koruyucu olarak hayati bir öneme sahip olabileceğini göstermektedir (Luthar, 2006).

Çevresel Risk Faktörleri

Bireylerin karşılaştıkları hayat zorlukları ile baş etmelerine engel olan veya bu hayat zorluklarının ortaya çıkmasına ortam hazırlayan bireysel ve ailesel risk faktörleri dışında kalan risk faktörlerine çevresel risk faktörleri denir (Özer, 2013). Yoksulluk ve düşük sosyoekonomik seviye (Baldwin vd., 1993, Gizir, 2004), işsizlik ve ardından gelen göç (Agaibi ve Wilson, 2005), bireyin dahil olduğu grup veya toplumda kendisini azınlık görmesi (Spencer-Rodgers ve Colins, 2006), toplumda yaşanan şiddet olayları ve ailesel felaketler (O'Donnell, Schwab-Stone ve Mueeed, 2002), savaş (Masten ve Coatsworth, 1998), ve doğal afet gibi toplumun genelini etkileyen olaylardan sonra oluşan travmalar (Masten ve Reed, 2002) çevresel risk faktörlerine örnek olarak verilebilir.

Tablo 2.1 Psikolojik sağlamlık risk faktörleri

RİSK FAKTÖRLERİ		
Bireysel Risk Faktörleri	Ailesel Risk Faktörleri	Çevresel Risk Faktörleri
Erken Doğum (Masten ve Reed, 2002)	Kötü Muamele (Luthar, 2006)	İşsizlik ve Göç (Agaibi ve Wilson, 2005)
Güvensiz Bağlanma (Roche, Runtz ve Hunter, 1999)	Fiziksel, Duygusal ve Cinsel İstismar (Luthar, 2006)	Azınlık Toplumu (Spencer-Rodgers ve Colins, 2006)
Düşük Özgüven (Rutter, 1987)	Yoksulluk (Lynch ve Cicchetti, 1998)	Toplumsal Şiddet (O'Donnell, Schwab-Stone ve Mueeed, 2002)
Düşük Otokontrol (Rutter, 1987)	Ebeveyn Akıl Hastalığı (Lynch ve Cicchetti, 1998)	Savaş (Masten ve Coatsworth, 1998)
Antisosyal ve Uyumsuz Davranışlar (Rutter, 1987)	Ebeveyn Çatışması (Lynch ve Cicchetti, 1998)	Doğal Afetler (Masten ve Reed, 2002)
Hayat Zorlukları ile Etkili Olmayan Başa Çıkma Yöntemleri (Rutter, 1987)	Düşük Sosyoekonomik Seviye (Lynch ve Cicchetti, 1998)	

2.1.2 Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar, bireylerin erken çocukluk dönemlerinde bilişsel, sosyal ve öz kontrol becerilerinin olumlu gelişimini sağlamak için kaliteli bir bakım, iyi öğrenme fırsatları, yeterli beslenme ve aile desteğine ihtiyaç duyduklarını göstermektedir (Masten ve Gewirtz, 2006). Koruyucu faktör olarak adlandırdığımız bu faktörleri Luthar (2006), riskin olumsuz etkilerini olumlu yönde değiştiren faktörler, olarak tanımlamıştır. Psikolojik sağlamlıkları güçlü olan bireyler, temel koruyucu becerileri gelişmeye devam ettikçe zorluklar karşında direnç göstermeye devam edebilirler (Masten ve Gewirtz, 2006).

Bireyin zorluklar ile başa çıkmasında kullanılan psikolojik sağlamlığı içsel ve dışsal koruyucu faktörler etkilemektedir. Bireyin kişisel özellikleri içsel koruyucu faktörlere örnek verilebileceği gibi sosyal destek de dışsal koruyucu faktörlere örnek olarak verilebilir. Aynı zaman bu içsel ve dışsal koruyucu faktörler bireyin zorluklar karşında ne kadar kolay uyum sağlayacağını etkilediği gibi hayatında zorlukların meydana gelme oranını da iyi yönde etkilemektedir (Kararımak, 2006).

Psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörler ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiği zaman bazı araştırmacıların koruyucu faktörleri bireysel (içsel) ve çevresel (dışsal) faktörler olarak iki gruba ayırdığı görülmektedir (Terzi, 2008). Bazı araştırmacıların (Benard, 1991; Masten ve Coatsworth, 1998) ise; bireysel kişilik özellikleri veya mizaç, aile özellikleri veya kaynakları ve aile dışındaki kaynaklar olmak üzere üç gruba ayırdığı görülmektedir. Bu araştırmada koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç grupta incelenecektir.

Bireysel Koruyucu Faktörler

İçsel koruyucu faktörler üzerine çalışma yapan araştırmacılar, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerdeki içsel koruyucu faktörleri, sosyal yeterlilik, problem çözme becerileri, iç kontrol odağı veya özerlik ve son olarak gelecek için belirgin bir amaca sahip olma olarak dört temel nitelik olarak genellemişlerdir (Winders, 2014). Sosyal yeterlilik, daha duyarlı, aktif, iyi iletişim becerilerine sahip ve empatik bireyleri ifade eder (Luthar vd., 2000; Masten, 2001). Bu kişiler dışarıdan olumlu dönütler almakta iyidirler ve akranları ile olumlu ilişkiler geliştirebilirler (Werner, 2000). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerde problem çözme becerileri, bireyin sosyal veya bilişsel sorunların çözümünde daha esnek, soyut ve yansıtıcı bir düşünme yeteneğine sahip olmasını ifade eder (Sapienza ve Masten, 2011). İç kontrol odağı ise, bireyin çabaları ve kararları üstünde kontrol sahibi olduğuna ve kendi çevresini ve hayatını değiştirme

veya şekillendirme yeteneğine sahip olduğuna yönelik inancını ifade eder (Rotter, 1966). Dört temel faktörden sonuncusu ise bireyin gelecek için belirgin bir amaca sahip olmasıdır. Benard (1991) bireyin hayat zorlukları karşısında almış olduğu olumlu sonuçların en büyük yordayıcılarından bir tanesinin, bireyin gelecek için belirgin bir hedef koyması olduğunu ifade etmiştir. Gelecek ile ilgili belirgin bir hedef konulması ile ilişkili olan akademik başarının tüm sosyoekonomik düzeylerde önemli bir koruyucu faktör olduğu vurgulanmış ve zeka düzeylerinden bağımsız olarak olumlu bakış açısı, başarılı olma arzusu ve motivasyonu ile bağlantılı olduğu görülmüştür (Sapienza ve Masten, 2011).

Çeşitli risk grupları üzerinde yapılan psikolojik sağlık araştırmalarında, yüksek IQ'ya sahip olan bireylerin diğerlerinden daha başarılı olma eğiliminde oldukları görülmüştür (Masten, 2001). Block ve Kremen (1996)'nın yapmış oldukları çalışmada da psikolojik sağlamlığın eksik veya düşük olduğu noktalarda IQ'nun bir koruyucu faktör olarak hizmet edebileceği görülmüştür. Fakat IQ koruyucu bir faktör olsa bile her zaman bu koruyuculuğunu sürdüremediği, onun yerine iyi geçirilmiş bir çocukluğun olumsuz çevre koşullarına karşı daha koruyucu olabildiği görülmüştür (Luthar, 1991). Psikolojik sağlık üzerine yapılan diğer araştırmalarda ise erken çocukluktan yetişkinliğe kadar öz kontrolün bireyler üzerindeki koruyucu etkileri ortaya dökülmüştür (Shonkoff ve Philips, 2000). Bu araştırmaya paralel olarak Buckner, Mezzacappa ve Beardslee (2003)'ün yapmış oldukları araştırmada, düşük gelirli aileler arasındaki ergenlerin sahip oldukları yüksek öz kontrol düzeyinin psikolojik sağlamlığa olumlu katkıda bulunduğu görülmüştür. Diğer bir yandan bireyin sahip olduğu yüksek mizah duygusu ve bu mizah duygusunu zor anlarda bile kullanabilmesi hayat zorluklarına karşı önemli bir koruyucu faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Benard, 1991).

Öz-güven, öz-saygı, öz-yeterlilik, entelektüel kapasitenin yüksek olması, sosyal becerilere sahip olma, yumuşak başlı ve herkes tarafından sevilen birisi olma diğer bireysel koruyucu faktörlere örnek olarak verilebilir (Kararımak, 2006). Ayrıca iyi bir sağlık geçmişi, özerklik duygusu, olumlu modeller belirleme ve bunlarla ilişki kurma becerisi, iyi akran ilişkileri, ilgi alanlarının genişliği ve hobilere sahip olma, okuma ve akıl yürütme becerilerinin gelişmiş olması da bireysel koruyucu faktörler arasında gösterilebilir (Garmezy, 1991).

Ailesel Koruyucu Faktörler

Ailesel koruyucu faktörler arasında güvenli bir bağlanma ilişkisi, yüksek beklentiler ve ailenin teşvik edici desteği yer almaktadır (Winders, 2014). Çocuğun ailesinin kaliteli bir ebe-

veynlik ortaya koyması, çeşitli zorluklarla maruz kalan çocuklar için en güçlü koruyucu faktörlerden birisini oluşturmaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998; Luthar ve Zelazo, 2003). Çünkü Aile tarafından çocuğa verilen güçlü ve destekleyici ilişkiler, psikolojik sağlamlığın sağlanması ve sürdürülmesi için kritik öneme sahiptir (Luthar, 2006).

Rutter (1987), bir ebeveynin çocuğu ile destek ve şefkatin bulunduğu iyi bir ilişki kurmasının, çocuğun ebeveyni ile güvene dayalı bir ilişki kurmasında çok önemli bir yer kapsadığını dile getirmiştir. Tabi ki burada kurulan bağlanma ilişkisi, sadece ebeveyn ile kurulan bağı değil aynı zamanda ilgili bir yetişkin ile kurulan bağda kapsamaktadır (Winders, 2014). Yapılan bağlanma araştırmalarında bebeğin ilk yılında kurmuş olduğu güvenli bağlanmanın strese karşı koruyucu bir faktör olarak görev aldığı görülmüştür (Pianta, Egeland ve Sroufe, 1990; Sroufe, Egeland ve Kreutzer, 1990). Ebeveynlerin çocuktan tutarlı olmak kaydı ile beklentileri yüksek tutması, çocuğun olumsuzluklarla iyi bir şekilde baş etmesine yardımcı olur (Winders, 2014). Ebeveynin çocuğa teşvik edici davranarak yüksek beklentiler oluşturması; çocuğun olgunlaşmasına, ahlaki gelişimine, potansiyelini ortaya dökmesine, değer ve yetenek duygularını geliştirmesine yardımcı olur (Benard, 1991; Durlak, 1998). Werner (2000)'de çocuğun aile içinde kazanmış olduğu üretken rolün, çocuğun bağımsızlığına katkıda bulunabileceğini ve çocuğun kendisini aranan, ihtiyaç duyulan aileye bağlı bir birey olarak görmesinde büyük katkı sağlayacağını dile getirmiştir. Son olarak ise, aile içindeki din veya maneviyat, zorluklar karşısında kalındığı zaman hayata anlam kazandırdığı için koruyucu bir faktör olarak tanımlanmıştır (Winders, 2014).

Çevresel Koruyucu Faktörler

Bireysel ve ailesel koruyucu faktörler dışındaki koruyucu faktörler de psikolojik sağlamlığın gelişimini olumlu yönde etkiler (Winders, 2014). Bu duruma örnek vermek gerekirse, öğretmenler okulda öğrencilere iyi bir rol model olarak onların hayatları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilirler (Werner, 2000). Özellikle yüksek risk altındaki çocuk ve ergenlerin öğretmenleri ile kurdukları güçlü ve destekleyici ilişkiler psikolojik sağlamlık açısından koruyucu faktör olarak kendini gösterir ve büyük yararlar sağlar (Luthar, 2006). Diğer bir yandan öğrencilerin okul etkinliklerinden uzaklaşmalarının madde kullanımı, okulu bırakma ve kendine zarar verme davranışlarını arttırdığı görülmektedir (Benard, 1991). Bunun tam tersi olarak öğrencilerin ders içi veya dışı akademik faaliyetlere katılımı ve aldıkları sosyal destek hayat zorluklarına karşı koruyucu faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Winders, 2014). Okul ortamı dışında, kişinin potansiyelinin ortaya çıkmasına yardımcı olan şefkatli ve destekleyici bir toplum

da bireyin psikolojik sağlamlığının gelişmesine katkıda bulunan koruyucu faktörlerden bir tanesidir (Benard, 1991). Luthar (2006) çocuğun kendi ebeveynleri ile güçlü ve sağlıklı ilişkiler sağlayamadığı zaman toplumun önemli bir destek ve bakım kaynağı olabileceğini söyler. Bunun yanında toplum tarafından sunulan acil servisler ve halk sağlığı ile sağlık sistemine ulaşılabilirlik önemli koruyucu etkenlerdendir (Masten ve Reed, 2002).

Tablo 2.2 Psikolojik sağlamlık koruyucu faktörler

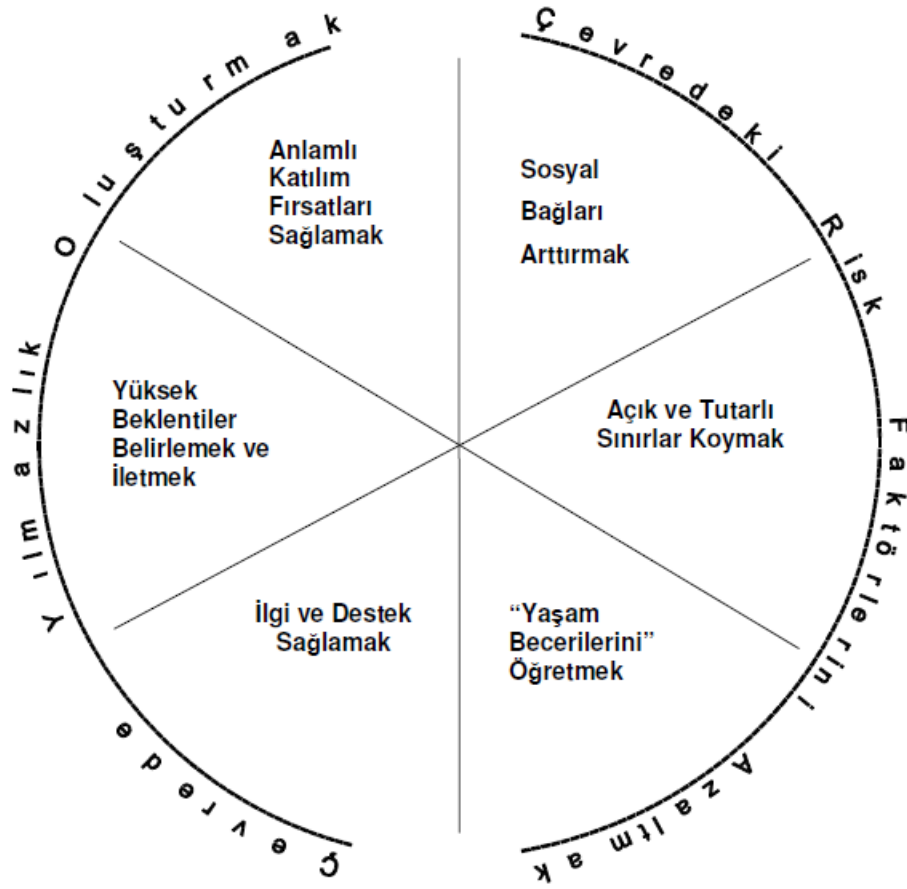
KORUYUCU FAKTÖRLER		
Bireysel Koruyucu Faktörler	Ailesel Koruyucu Faktörler	Çevresel Koruyucu Faktörler
Empati (Luthar vd., 2000)	Güvenli Bağlanma (Winders, 2014)	Yetişkinler ile Kurulan İyi İlişkiler (Luthar, 2006)
İyi İletişim Becerileri (Garmezy, 1991)	Ailenin Teşvik Edici Desteği (Luthar, 2006)	Okul Etkinlikleri Benard, 1991)
İyi Problem Çözme Becerileri (Sapienza ve Masten, 2011)	Ebeveynler ile Kurulan Destek ve Şevkatin Bulunduğu İyi Bir İlişki (Rutter, 1987)	Öğretmenler ile Kurulan Rol Model İlişkisi (Werner, 2000)
Yüksek Öz Kontrol (Shonkoff ve Philips, 2000)	Çocuğun Aile İçinde Kazandığı Üretken Rol (Werner, 2000)	Ders İçi veya Dışı Akademik Etkinliklere Katılım (Winders, 2014)
Gelecek İçin Belirgin Bir Amaç (Sapienza ve Masten, 2011)	Din veya Maneviyat (Winders, 2014)	Destekleyici Toplum (Benard, 1991)
Yüksek Zekâ (Masten, 2001).		Sağlık Sistemlerine Ulaşılabilirlik (Masten ve Reed, 2002)
Özgüven, Özsaygı, Özyeterlilik (Kararımak, 2006)		Başarılı Acil Servisler (112) (Masten ve Reed, 2002).
Yüksek Entelektüel Kapasite Mizah (Kararımak, 2006)		

2.1.3 Psikolojik Sağlamlıkta Kuram ve Modeller

Bu bölümde psikolojik sağlamlık hakkında geliştirilmiş kuram ve modeller kısa bir şekilde ele alınmıştır.

Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli

Henderson ve Milstein (1996) psikolojik sağlamlık kavramını; bireyden bireye değişiklik gösterebilen ve zaman içerisinde azalabilen ya da artabilen bir özellik olarak tanımlamışlardır. Aynı zamanda bireylerin psikolojik sağlamlıklarını çevrede geliştirmeleri ile ilgili altı öge belirlemişler ve psikolojik sağlamlık çemberi adı verdikleri bir model oluşturmuşlardır.



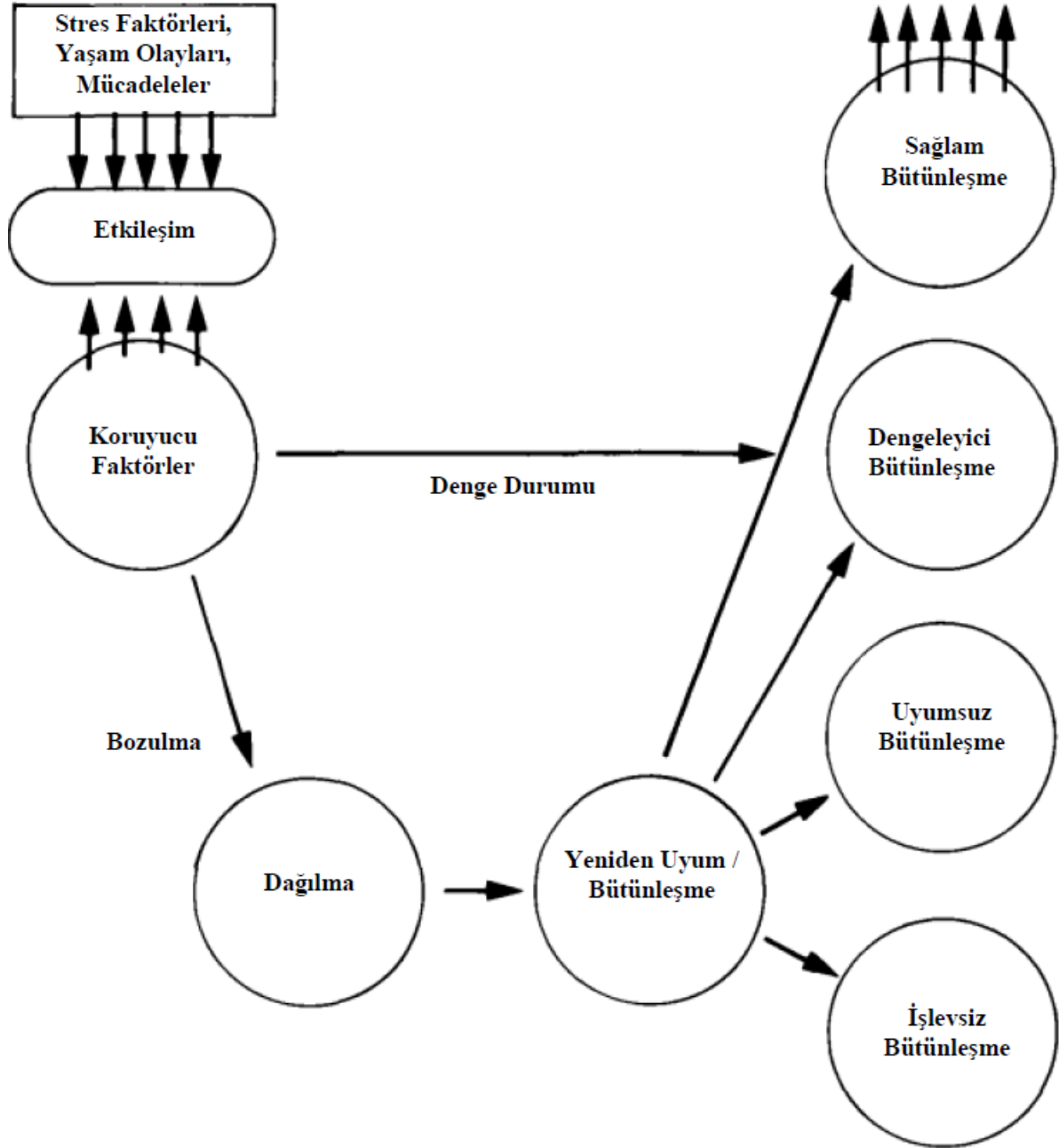
Şekil 2.1: Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağamlık Çemberi (Gürgan, 2006)

Henderson ve Milstein (1996) psikolojik sağamlık çemberinin sol tarafı olan "Çevrede Psikolojik Sağamlık Oluşturmak" adlı bölümü oluştururken Benard (1991)'in çalışmalarından faydanlanmış ve çevrede psikolojik sağamlığı yüksek olan bireyler oluşturmak hedeflenmiştir. Çemberin sağ tarafında bulunan "Çevrede Risk Faktörlerini Azaltmak" adlı bölümü ise Hawkins, Catalano ve Miller (1992)'nin çalışmalarından yararlanarak çevredeki risk faktörlerini azaltmayı amaç edinerek oluşturmuşlardır. Henderson ve Milstein (1996) oluşturmuş oldukları bu model ile birçok öğrenci ve eğitimciye okul ortamında uygulanmıştır. Gürgan (2006) ise bu model kullanılarak risk faktörlerini düşüren ve psikolojik sağamlığa olumlu katkılarda bulunan çevrelerin oluşturulabileceğini dile getirmiştir.

Richardson vd.'nin Psikolojik Sağamlık Kuramı

Psikolojik sağamlık ile ilgili bir diğer kuram Richardson, Nigam, Jensen ve Kumpfer (1990) tarafından oluşturulmuştur. Bu modele göre birey anlık koşullar karşısında kendi aklını, ruhunu ve vücudunu psikolojik, biyolojik ve manevi bir denge noktasından başlayarak adapte eder. Birey üzerinde iç ve dış stres oluşturan durumlar her zaman vardır ve kişinin bu stres

unsurları ile sağlıklı bir şekilde mücadele etmesi öncesinde yaşamış olduğu başarılı ve başarısız adaptasyonlara bağlıdır. Bireylerin psikolojik, biyolojik ve manevi dengelerinde meydana gelen bozulmalar acı verici olsa da psikolojik sağlamlığın gelişmesi için faydalıdır. Bireyin olumsuz bir deneyimden çıkması kişiyi daha güçlü kılar. Aşağıdaki şekilde ise Richardson vd., (1990) tarafından oluşturulan model verilmiştir.



Şekil 2.2 Richardson vd.'nin Psikolojik Sağlık Kuramı (Richardson vd., 1990)

Bazı durumlarda bireyin uyum yeteneği ve sahip olduğu koruyucu faktörler etkili olmaz ve bireyin dengesinin bozulmasına sebep olur. Bu durumda da aşağıda verilen dört bütünleşme sürecinden bir tanesi meydana gelir.

1. **Sağlam Bütünleşme:** *Dengenin* bozulması psikolojik sağlamlığın gelişmesi için bir fırsat olur ve yeni kurulacak denge düzeyi daha yüksek ve sağlam bir şekilde meydana gelir.
2. **Dengeleyici Bütünleşme:** Sadece mevcut olumsuzluk aşılar ve eski denge düzeyine geri dönülür.
3. **Uyumsuz Bütünleşme:** Karşılaşılan olumsuzluklar atlatılır fakat denge düzeyi daha düşük bir şekilde meydana gelir.
4. **İşlevsiz Bütünleşme:** Birey meydana gelen olumsuzluklar ile kendine zarar verici davranışlar kullanarak başa çıkmaya çalışır sağlıksız bir ruh haline geçer. Bu yüzden stres ile başa çıkma becerisinin bir ölçüsü olarak güçlü bir psikolojik sağlamlık görülebilir (Richardson, 2002).

Wolinler'in Modeli

Wolin ve Wolin (1993) tarafından oluşturulan bu modelde araştırmacılar psikolojik sağlamlıkları güçlü olan bireyler ile yaptıkları kendi çalışmaları ve deneyimlerini kullanmışlardır. Steven Wolin, bir psikiyatrist olarak uzun yıllar boyunca geleneksel tıbbi yöntemler kullanarak hastalarını tedavi etmeye çalışmış ve bu yöntemlerden hoşnutsuzluk duyup bireylerin güçlü yönlerine odaklanmaya başlamıştır (Gürkan, 2006). Özellikle bireylerin hayat zorlukları ve olumsuzluklara rağmen uyum sağlamalarına yardım eden özellikleri belirlemiş ve kaydetmiştir.

Steven Wolin ve eşi Sybil Wolin ortaya çıkan psikolojik sağlamlık davranışlarını gruplandırarak bunlara “yedi psikolojik sağlamlık davranışı” demişlerdir (Thomsen, 2002). Bu davranışlar ise şunlardır:

1. İçgörü (Insight): Sorunlu ailelerde meydana gelen karışıklık ve problemleri sorgulama ve açığa çıkarma alışkanlığı,
2. Bağımsızlık (Independence): Sorunlu bir aileden ve aile ortamından zarar görmemek için fiziksel ve duygusal olarak uzaklaşmak,
3. İlişkiler (Relationships): Sorunlu ailenin bireye sağlayamadığı sevgi, destek ve huzuru veren bireyler ile sağlıklı ve tatmin edici bağların kurulması,
4. Girişim (Initiative): Sorunlu ailelerin çocuklar üzerinde oluşturduğu umutsuzluk ile savaşmak için ilk adımı atmak,
5. Yaratıcılık (Creativity): Acıları ve kişiye acı veren tecrübeleri bir sanat dalı aracılığı ile anlatmak ve yansıtmak,

6. Mizah (Humor): Yaşanan zorluklar karşısında mizahı kullanmak ve kendine gülerек sorunları ve acıları azaltmak,
7. Ahlak (Morality): Kişinin etrafında “kötülükler” olsa bile içini “iyilik” duygusu ile doldurup “bilgiye dayalı” bir vicdana sahip olmak (Wolin ve Wolin, 1993).

Ayrıca Wolin ve Wolin (1993) “Zarara Karşı Mücadele” olarak adlandırdıkları bir model meydana getirmişlerdir. “Zarar Modeli” olarak adlandırılan model bireyleri zarar görmüş tedaviye ihtiyacı olan insanlar olarak görmektedir. Bu model karşısında “Zarara Karşı Mücadele” modeli ise bireyleri yaşadıkları olumsuz deneyimler sonucunda daha insanlar haline gelmiş olarak görmektedir (Gürgan, 2006).

Benard Modeli

Benard (1991) oluşturmuş olduğu psikolojik sağlık modelinde psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin bire takım karakteristik özelliklere sahip olduğunu dile getirmiştir. Bu karakteristik özelliklerin bazıları doğuştan gelirken bazıları ise sonradan kazanılmaktadır.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin doğuştan gelen özellikleri şunlardır:

1. Sakin bir karakter ve mizaca sahip olmak,
2. Başkaları tarafından olumlu tepkiler alma yeteneği.

Psikolojik sağlamlık yüksek olan bireylerin sonradan kazandıkları özellikler ise şunlardır:

1. Başkalarına karşı sevecenlik göstermek ve empati duymak,
2. İyi bir iletişim becerilerine sahip olma ve etkili iletişim becerilerini kullanabilme,
3. Kendisi ile ilgili bir mizah anlayışına sahip olmak ve olumsuz durumların ironik ve komik taraflarını görebilme,
4. Kimlik duygusuna sahip olmak,
5. Özer şekilde hareket etme yeteneği, girişimcilikte bulunmaktan ve önemli görevleri üstlenmekten çekinmemek,
6. Sağlık kişi ve ortamların farkına varma ve bunlardan uzak durma yeteneği,
7. Gerçekçi bir amaç ve gelecek duygusuna sahip olmak,
8. Problem çözme ve karar verme becerilerine sahip olma.

Benard (1991)’e göre psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar yetiştirmek için onlarla sağlıklı, destekleyici ve şefkatli ilişkiler kurulması gerekmektedir. Aynı zamanda onların en

çok vakit geçirdiği ve en önemli üç çevreye odaklanılmalıdır. Bunlar; ev, okul ve toplumdur. Bu alanlarda gerçekleştirilmesi gereken üç önemli aktivite bulunmaktadır. Bunlar;

- İlgı ve destek sağlamak,
- Anlamlı katılım fırsatları vermek,
- Yüksek beklentiler belirlemek ve vermektir.

2.2 Yaşam Becerileri ile İlgili Kuramsal Görüşler

Günümüzde uygulanan mevcut programlarda yaşam becerileri önemli bir şekilde yer tuttuğu söylenebilir. Son yıllarda eğitim gören birey sayısındaki artış, yaşamın her geçen gün karmaşık bir hale gelmesi, becerikli yetişen bireylere duyulan ihtiyacın artması eğitim öğretim sürecinde de yaşam becerilerinin öne çıkmasına katkı sağlamıştır. Bunun yanında toplum içinde ve dışında iletişimin artması bilgiye ulaşmada farklı yolların ortaya çıkması, bilgi okuryazarlığına yönelik becerilerini ön plana attığı düşünülmektedir. Demokratik toplumlarda demokrasinin sürdürülebilmesi için bireylerin analitik ve eleştirel düşünme, sorumluluklarını uygulayabilme gibi beceriler ön plana çıkmıştır (Mutluer, 2013)

Yaşam becerileri kavramı geniş ve yoruma açık bir kavramdır. Bununla birlikte araştırmacıların bu terimi psikososyal becerilere atıfta bulunmak için kullandığı konusunda bir fikir birliği vardır (DSÖ, 1999). Yaşam becerilerinin tanımına bakıldığında zaman farklı tanımların olduğu görülmektedir. Curtiss ve Warren (1973) yaşam becerilerini, kesin olarak tanımlanmış, bireysel işlerin yönetiminde uygun ve sorumlu bir şekilde kullanılan problem çözme davranışları olarak tanımlamışlardır. DSÖ (1997) ise bireylerin günlük hayatın zorlukları ve talepleriyle etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayan pozitif ve uyarlanabilir yetenekler olarak tanımlama yapmıştır. Son olarak Kolburan ve Tosun (2011) yaşam becerilerini kişinin içinde bulunduğu gelişim ve değişim dönemini olumlu bir şekilde gerçekleştirebilmesi için edinmesi gereken beceriler olarak ifade etmişlerdir.

Yaşam becerileri, bireylerin ilgi, tutum ve değerleri gerçek yeteneklere çevirmesine yardımcı olur yani "Ne yapmalı" ve "Nasıl yapmalı" sorularına yanıt verir. Yaşam becerileri insanların bir şeyi yapma kapsamı ve fırsatı verildiğinde bireylerin sağlıklı şekilde davranmalarını sağlayan yetenekler olduğu söylenebilir. Aynı zamanda yaşam becerileri her derde deva olan yetenekler değildir. Bu yeteneklerin yanında sosyal destek, kültürel ve çevresel faktörler gibi başka etkenlerinde insanlar üzerinde etkileri vardır (DSÖ, 1997).

İnsanın yaşam becerilerini tam olarak anlaması, kendisini evrenin doğal ritmine ayak uydurarak sahip olduğu yaşam dengesinin geliştirmeye ve bunu sürdürmesine yardımcı olabilir. Yaşam becerileri, hayatın sırları hakkında bilgi edinmek yerine günlük hayatın sunduğu talep ve zorluklar karşısında olumlu tavırları anlamının ve bunlara sahip olmanın kaynaklarından biri olarak söylenebilir. Yaşam becerilerinin temel amacı, insanları yaşamın her yönüyle başa çıkması için güçlendirmek ve geliştirmektir (Kar, 2011).

Yaşam becerilerinin etkili bir şekilde edinilmesi ve uygulanması, kendimiz ve başkaları hakkında hissettiklerimizi etkileyebilir ve başkaları tarafından algılanış şeklimizi de eşit derecede etkileyebilir. Yaşam becerileri, öz yeterlik, özgüven ve özsaygı algımıza olumlu yönde katkılarda bulunabilir. Bu nedenle yaşam becerilerinin, mental iyi oluşumuzun artmasında önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Mental iyi oluşun artması, kendimize ve başkalarına bakma motivasyonumuza, zihinsel bozuklukların önlenmesine, sağlık ve davranış sorunlarının önlenmesine katkıda bulunur (DSÖ, 1997).

Aşağıdaki model yaşam becerilerinin, bilgiye yönelik tutum ve değerlerin motivasyonel faktörleri ile olumlu sağlık davranışı arasındaki yerini göstermektedir. Yaşam becerileri bu şekilde sağlık sorunlarının önlenmesinde birincil dereceden katkıda bulunur (DSÖ, 1997)



Şekil 2.3 Yaşam becerilerinin olumlu sağlık davranışı ve sağlık problemlerini önlemedeki yeri (DSÖ, 1997)

Bireylerin yaşamakta olduğu karmaşık bir toplumda kendilerini gösterebilmeleri ve yaşamlarını başarılı bir şekilde yönetebilmeleri için yaşam becerileri önemli bir yere sahiptir (Hamdona, 2007). Bununla birlikte, birçok kültür ve yaşam tarzındaki yaşanan değişikliklerle birlikte, birçok gencin, artan talep ve streslerle başa çıkmalarına yardımcı olacak yaşam becerileriyle yeterince donatılmadığına dair kabul oranı iyice artmıştır (DSÖ, 1997). Bu yüzden okul ortamında öğrencilerin yaşam becerilerini geliştirebilmeleri için öğretmenlerinde belli başlı bazı yaşam becerilerine sahip olması gerektiği düşünülmektedir (Bolat ve Balaman, 2017).

6-7 Nisan 1998 yılında Cenevre’de Dünya Sağlık örgütü tarafından yaşam becerilerinin geniş tanımı, eğitim sistemine yerleştirilmesi ve kurumlar arasında bir fikir birliği oluşturmak amacıyla Birleşmiş Milletler Kurumlar Arası Toplantı yapılmıştır. Yapılan bu toplantıda yaşam becerilerini tanımlamak için bir beyin fırtınası yapıldı ve ortaya birçok kavram çıktı bu kavramlar üzerinde tartışılmaya başlandığı zaman ortaya çıkan her kavramın yaşam becerisi olmayacağına karar verildi. Örneğin özsaygı, sosyallik, paylaşma, şefkat ve hoşgörünün istenilen nitelikler olduğu fakat bir yaşam becerisi olmadığı görüşü ortaya çıkmıştır. Beceriler, uygulanabilir yeteneklerdir. Dolayısıyla yetenekler olarak yaşam becerilerini uygulamak mümkün olmalıdır. Benlik saygısı, sosyallik ve hoşgörü yetenekler olarak öğretilemez bunun yerine öz farkındalık, problem çözme, eleştirel düşünme ve kişilerarası beceriler gibi yaşam becerileri öğrenilerek diğerlerinin uygulanması kolaylaştırılır (DSÖ, 1999).

Kar (2011) yaşam becerilerini “duygu ve düşüncelerin işlenmesi”, “seçim ve sorumluluk” ve “sebeup ve sonuç” olmak üzere üç bileşene ayırmıştır.

Duygu ve düşüncelerin işlenmesi: İnsan olarak duygularımızdan kaçamayız bu yüzden duygu ve düşüncelerimizi tüm eylem ve tepkilerimizin temel noktasını oluşturmaktadır. Duygular zihnimizde dengesizlikler oluşturur ve bu durumda işimize, yaşamımıza ve ilişkilerimize zarar verebilir. Bir profesyonelin duygu ve düşüncelerini sistematik bir şekilde ele alması onun için çok önemlidir. Dolayısıyla zihnimizi iyi bir şekilde kontrol etmek yaşam becerilerinden iyi dersler çıkartarak olabilecek davranışlarımızın en iyi şekilde kontrol etmek anlamına gelmektedir (Kar, 2011).

Seçim ve sorumluluk: İnsan psikolojisi gereği hepimiz seçici oluruz. Bir ilişki veya iş konusunda kendimizi iyi hissettiğimiz şeyi seçeriz. Bu seçimlerde genellikle başkalarından öneri ve tavsiye almamıza rağmen kendi seçimlerimize bağlı kalarak diğer insanların beklentilerini görmezden geliriz. Bu durumda sorumluluğumuz yani güvenilirliğimiz ortaya çıkmaktadır. Meslek hayatımızda güvenilirlik önemli olduğunda, kişisel tercihlerimiz endişe konusu olmayabilir. Ancak meslek hayatımızda kişisel seçimlerimiz kontrol etmesinde rehber olacak bir yaşam becerisi standardı belirleyebiliriz (Kar, 2011).

Sebeup ve sonuç: Newton Üçüncü Yasası’nda “her eylemin eşit veya zıt bir tepkisi vardır” der. Bu yüzden hayatımızda yaptığımız her eylemin meslek hayatımıza ve yaşamımıza etkisi vardır. Meslek hayatımızda karşılaşılabileceğimiz sorunları araştırmak, analiz etmek ve çözüm üretmek

tüm profesyoneller için önemli bir konudur. Yaşam becerileri ise bu konuda bize ışık tutabilir (Kar, 2011).

2.2.1 Yaşam Becerilerinin Sınıflandırılması

Yaşam becerileri olarak adlandırılan becerilerin sayısı oldukça yüksektir. Yaşam becerilerinin tanımları ve doğası kültürden kültüre ve ortamdan ortama değişiklik göstermektedir. Bunların dışında yaşam becerilerine bakıldığı zaman ergenlerin ve çocukların sağlıklarını ve iyi oluşlarını geliştirmek için bir dizi temel becerilerin olduğu görülmektedir. Bunlar:

- Karar verme becerileri
- Problem çözme becerileri
- Yaratıcı düşünme becerileri
- Eleştirel düşünme becerileri
- Etkili iletişim becerileri
- Kişilerarası iletişim becerileri
- Öz farkındalık becerileri
- Empati kurma becerileri
- Duygularla başa çıkma becerileri
- Stresle başa çıkma becerileridir (DSÖ, 1997).

Karar Verme Becerileri

İnsanlar gündelik yaşamlarında birçok problem ile karşı karşıya gelebilmektedirler ve bu durum günümüzde her geçen gün daha da artmaktadır (Deniz, 2004). Problemlerle ortaya çıkan bu belirsizlik durumlarında bizden sağlıklı kararlar vermemiz beklenir (Kökdemir, 2003). Bu yüzden insanların karar verme becerilerine sahip olması karşılaştıkları problemleri çözmelerinde yardımcı olmaktadır (Deniz, 2004). Karar verme davranışı ile karşı karşıya kaldığımız durumlara örnek vermek gerekirse; geleceğe yönelik tahminler, iki veya daha fazla seçenek arasından en iyi olanı seçme ve eldeki bilgiler dahilinde akıl yürütme gösterilebilir (Kökdemir, 2003).

Karar verme becerileri, hayatımızla ilgili kararlar verirken yapıcı bir şekilde davranmamıza olanak sağlar. Kişinin karar verirken farklı seçeneklerin ve farklı kararları ne gibi etkileri ve sonuçları olacağı hakkında sağlıklı değerlendirme yapmasına yardımcı olur (DSÖ, 1997).

Bir öğretmen planladığı iş ve öğretim sırasında doğru ve hızlı kararlar alması gerekebilir. Bu yüzden öğretmenin gelişmiş bir karar verme becerisine sahip olması gerektiği düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak öğretmenlerin öğretim sürecinde sahip olması gereken yaşam becerilerinden bir tanesini de karar verme becerilerinin oluşturduğu söylenebilir (Bolat ve Balaman, 2007).

Problem Çözme Becerileri

Her eğitimci bir şekilde problem çözme kavramına aşinadır ve problem çözme becerisinin eğitimin temel hedeflerinden bir tanesi olduğu hakkında hemfikirdir (Martinez, 1998). Problem çözme becerileri de karar verme becerilerine benzer olarak yaşamımızda karşımıza çıkacak problemler ile yapıcı bir şekilde başa çıkmamıza yardımcı olur (DSÖ, 1997). Problem çözme, insanların önceki tecrübeleri ve öğrendiklerini kullanarak uygulamasının ilerisinde yeni çözüm yolları ortaya çıkarabilmesidir (Korkut, 2002). Yani A noktasından B noktasına nasıl gidileceğini tam olarak bilirsek ve B noktasına ulaşırsak bu tam olarak bir problem çözme durumu olmaz (Martinez, 1998).

Problem çözme, bireyin bir hedefe giderken karşılaştığı zorluklar ile başa çıkma süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç ise iç dengeyi oluşturacak yollar arama, zorlukların üstesinden gelmek için uygun şartlar oluşturma ve engelleri azaltarak gerginlikten kurtulma yeteneği olarak ifade edilmektedir (Izgar, Görsel, Kesici ve Negiş, 2004).

İnsanların bir problem durumu ile karşı karşıya geldikleri zaman bu problem durumuna karşı bir çözüm yolu geliştirmek yerine problemi başkalarının çözmesini bekleme, problem yokmuş gibi davranma, erteleme davranışı gösterme gibi yollara başvurabilirler (Korkut, 2002). Özellikle görmezden gelinen ve yapıcı bir şekilde çözülmeyen problemler zihinsel strese ve fiziksel zorlanmalara neden olabilir (DSÖ, 1997). Oluşan bu zorlanmalar problem çözme becerisinin kişi için ne kadar gerekli olduğunu göstermektedir. Çünkü birey problem durumunu ortadan kaldırdıktan sonra yaşamış olduğu zihinsel stres ve fiziksel zorlanmalar ortadan kalkacaktır (Bolat ve Balaman, 2007).

Yaratıcı Düşünme Becerileri

Son zamanlarda eleştirel düşünme, yansıtıcı düşünme, lateral düşünme gibi farklı düşünme biçimleri önem kazanmaktadır ve yaratıcı düşünmenin farklı düşünme biçimlerinin geliştirilmesinde önemi büyüktür (Yenilmez ve Çalışkan, 2011). Yaratıcı düşünme yeteneğine herkes bir şekilde sahiptir fakat bu yeteneğin bir beceri haline dönüştürmek uygulamayla ve

olumlu pekiştireçler ile mümkün olabilir (Gartenhaus, 2000). Yaratıcı düşünme becerileri, yapacağımız eylemlerin veya eylemsizliğin ne gibi sonuçlar doğuracağını keşfetmemizi sağlayarak karar verme ve problem çözme süreçlerinde bize yardımcı olur. Bunun yanında herhangi bir karar verme veya problem çözme durumu olmasa bile yaratıcı düşünme deneyimlerimizin ötesine bakmamızı sağlayarak günlük hayat olaylarına esnek ve uyarlanabilir şekilde cevap vermemize yardımcı olur (DSÖ, 1997). Yaratıcı düşünme becerisine sahip öğretmenler meslekleri sırasında karşılaşacakları sorunlarla baş etme konusunda üst düzey becerilere sahip oldukları için bu öğretmenlerin yetiştirdikleri çocukların da yaratıcı düşünme becerilerinin özellikle gelişmiş olacağı düşünülmektedir (Bolat ve Balaman, 2007).

Eleştirel Düşünme Becerileri

Eleştirel düşünme, kendi düşünce süreçlerimizin farkında olarak, başka kişilerin düşünce süreçlerinin de farkına vararak, öğrendiklerimizi hayatımıza uygulayarak kendi etrafımızda ve çevremizde meydana gelen olayları anlayabilmeyi amaç edinen organize ve aktif bir zihinsel süreçtir (Cüceloğlu, 2000). Eleştirel düşünme, nesnel verilerin çok çeşitli öznel analizlerini tek tek tanımamıza ve bu analizlerin bizim ihtiyaçlarımızı ne derecede karşılayabileceğini analiz etmemizi sağlar (Coughlan, 2007). Yani eleştirel düşünme, bir konu üzerinde farklı düşünceleri bir süzgeçten geçirerek hangilerinin etkili hangilerinin etkisiz olduğunu birbirinden ayırır (Cüceloğlu, 2000). Eleştirel düşünme sürecinde birey ilk olarak sorun durumunu tam olarak tanımlayabilmeli, soyut alanları ve somut alanları birbirinden ayırmalı ve olası tüm durumları göz önünde bulundurması gerekmektedir (Ersoy ve Başer, 2011). Eleştirel düşünme becerileri edindiğimiz bilgi ve tecrübeleri objektif bir şekilde değerlendirme becerisidir. Eleştirel düşünme medya, değerler ve akran baskısı gibi davranışları etkileyen faktörleri tanımamıza ve analiz etmemize yardımcı olarak sağlığımıza katkıda bulunur (DSÖ,1997). Eleştirel düşünce kullanılmadığı durumlarda o konu üzerinde faydalı, faydasız, etkili, etkisiz bütün düşünceler birbirine girer ve bu durumda bir karara ve çözüme ulaşmada büyük engeller oluşturabilir (Cüceloğlu, 2000). Öğretmenlerin eleştirel düşünce becerisine sahip olması bilginin değerlendirilmesinde ve bu bilginin öğrenciye iletilmesinde büyük avantaj sağlayacağı düşünülmektedir (Bolat ve Balaman, 2017).

Etkili İletişim Becerisi

İletişim, en az iki insanın karşılıklı yollarla düşüncelerini, yaşantılarını, bilgilerini, duygularını birbirlerine aktardıkları psikososyal bir süreçtir (Kaya, 2019). Etkili iletişim becerisi, bulunduğumuz kültüre ve duruma hem sözlü hem de sözsüz olarak kendimizi ifade edebilme

yeteneğimizdir (DSÖ, 1997). Aynı zamanda bireyin doyum verici ilişkiler kurmasını sağlayan, sosyal yaşamını kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlardır (Yüksel-Şahin, 2008). Etkili iletişim sadece fikir ve arzuları değil aynı zamanda ihtiyaç ve korkuları da ifade edebilme anlamına gelmektedir. Bunun yanında ihtiyaç durumunda yardım ve tavsiye isteyebilme anlamına gelmektedir (DSÖ, 1997). Etkili iletişim becerileri; saygı, empati, etkin dinleme, uygun bir biçimde kendini açma, “ben dili” ile konuşma, içtenlik, mesajı tam gönderme becerisine sahip olma, empatik güvengenlik, saydamlık, sözlü ve sözsüz mesajlar arasındaki tutarlılık bileşenlerinden oluşmaktadır ve kişinin sağlıklı ilişkiler kurmasındaki temel becerileri oluşturmaktadır (Yüksel-Şahin, 2008; 2019). Bireylerin etkili bir iletişim becerisine sahip olmaları arkadaş ilişkilerinde, aile ilişkilerinde, iş yerindeki ilişkilerinde, öğretmen-öğrenci ilişkilerinde ve diğer ilişkilerinde uzun süreli ve etkili bir ilişki kurmalarına ve bu ilişkilerini geliştirmelerine olanak sağlar (Yüksel-Şahin, 2019).

Bir öğretmen sadece öğrencilerle etkili iletişim kurması yetmez. Aynı zamanda diğer öğretmenlerle, yöneticilerle, velilerle ve diğer çalışanlarla da etkili bir iletişim kurması gerekmektedir. Etkili iletişim becerileri, öğretmenin hem okul içerisindeki ilişkilerini hem de kişisel ilişkilerini kolaylaştırır ve yaşam doyumuna katkıda bulunur. Bu durumda öğretmenin üretkenliğini ve topluma olan katkısını arttırabilir (Yüksel-Şahin, 2008).

Kişilerarası İlişki Becerileri

Kişilerarası ilişki, farklı ihtiyaçlar sonucu ortaya çıkan, iki veya daha fazla insan arasında meydana gelen, azdan çoğa farklı yakınlık seviyelerinde yaşanan, duygusal etkileşim ve davranışlardır (İmamoğlu, 2009). Kişilerarası iletişim becerileri, etkileşim içinde olduğumuz insanlar ile olumlu bir şekilde ilişki kurmamıza yardımcı olur. Kişilerarası ilişki becerileri sosyal ve zihinsel sağlığımızı iyi gelen dostane güzel ilişkiler kurmamıza yardımcı olur ve aynı zamanda iyi bir sosyal destek kaynağı olan aile bireyleri ile olan ilişkileri de kapsar. Aynı zamanda ilişkileri yapıcı bir şekilde sona erdirmeyi de içermektedir (DSÖ, 1997; Sreekumar, 2016).

Eğitim örgütleri ise halkla iç içe olan sosyal bir örgüttür. Bu örgüt içerisinde insan kaynaklarının iyi bir şekilde kullanılması önemli konulardan birini oluşturmaktadır. Okul içerisinde işleyişin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için yönetimde ve öğretmenler arasında karşılıklı ilişki ve iletişimin sağlıklı olması beklenmektedir. Sağlıksız bir ilişki ve iletişim kurulduğunda ise yönetimde ve öğretmenler arasında kopukluklar meydana gelebilir. Bu durumda sosyal bir örgüt olan okulun sağlıklı bir şekilde işleyişini engelleyebilir. Bu yüzden eğitimin işleyişinde

ve içinde kişilerarası ilişkiler ve iletişimin büyük bir öneme sahip olduğu söylenebilir (Bursalıoğlu, 2019).

Öz Farkındalık Becerisi

Öz farkındalık, karakterimizi, duygularımızı, ihtiyaçlarımızı, kendimizi, güçlü yönlerimizi, zayıf yönlerimizi, arzu ettiklerimizi ve hoşlanmadıklarımızı tanımamızı içerir (Goleman, 2019; DSÖ, 1997). Öz farkındalık kazandırmak, bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında veya stresli anlarda, yaşanan bu sürecin farkına varmalarına ve etkili bir öz düzenleme yapmalarına katkı sağlar (Özteke, Üre ve Kesici, 2015, Kesici vd., 2016). Bunların yanında etkili bir iletişim kurmak, iyi kişilerarası ilişkiler kurmak ve empati geliştirmek için ön koşuldur (DSÖ,1997). Yüksek öz farkındalık, kişinin duygularının kendisini, etrafındaki insanları ve işini nasıl etki ettiğini, hedef ve değerinin bilincinde olmasını sağlar (Goleman, 2019). Bu bağlamda bireylerin geliştirmesi gereken önemli yaşam becerilerinden bir tanesi de öz farkındalıktır (Özteke, Üre ve Kesici, 2015).

Öz farkındalık, içsel öz farkındalık ve dışsal öz farkındalık olarak iki gruba ayrılmaktadır. İçsel öz farkındalık, tutkularımızı, değerlerimizi, dünyayla olan uyumumuzu, arzularımızı, tepkilerimizi ve bu öğelerin insanlar üzerinde etkisinin farkında olmamızı içerir. İçsel öz farkındalık seviyenin yüksek olması, daha çok meslek tatminine, doyurucu ilişkiler kurmamıza, toplumsal ve kişisel kontrole ve mutluluğa yol açar. Aynı zamanda stres, depresyon ve anksiyete üzerinde iyi yönde etkisi vardır. Dışsal öz farkındalıkta ise içsel farkındalıktaki etkenler çerçevesinde diğer insanların bize bakışını anlamamızı sağlar. Yüksek dışsal öz farkındalığa sahip olmak ise kişinin empati kurmasını ve kendine dıştan bakabilmesini kolaylaştırır (Eurich, 2019).

Yukarıdaki bilgilerden de yola çıkarak öz farkındalık düzeyleri yüksek olan öğretmenler, kendi güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olarak kişisel gelişime açık hale gelirler. Aynı zamanda öğretmenler kendilerinin farkına vararak ve geliştirerek mesleki anlamda farkındalıklar oluşturabilirler (Bolat ve Balaman, 2017).

Empati Becerisi

Empati, bir insanın karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini, kendisini onun yerine koyarak doğru bir şekilde anlamasıdır (Dökmen, 2005). Pala (2008)'e göre empati, kişinin iletişim sırasında, karşısındaki insanın duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamak için, kendi-

sini karşıdaki kişinin yerine koymasđ, onun bakış açısıyla bakması ve duyarlı bir yaklaşım sergilemesidir. Empati, alışık olmadđđımız durumlarda bile bařkasđ için hayatın nasıl olduğunu hayal etme yeteneğidir (DSÖ, 1997). Bir insanın nasıl hissettiğini, nasıl dűřündűđünü, onun olaylara bakış açısıyla bakarak, algılayarak ve yaşayarak anlayabiliriz. Bunun oluşması içinde karşıdaki kiři ile empati kurmamız ve karşıdaki kişinin rolüne girerek, olaylara onun gözlerinden bakmamız gerekir (Dökmen, 2005).

Karşımızdaki kiři ile doğru empati kurmak için, kişinin hem duygularını hem de dűřüncelerini doğru bir şekilde anlamamız gerekir. Karşıdaki kişinin sadece duygularını veya dűřüncelerini anlamamız empati kurmamız için yeterli değildir. Bu durumda bize empatinin bilişsel ve duygusal olmak üzere iki bileşenini göstermektedir. Karşıdaki kişinin rolüne girerek dűřüncelerini iyi bir şekilde anlamak bilişsel bileşeni, karşıdaki kişinin duygularını tam olarak anlamak ise duygusal bileşeni göstermektedir. Bu bileşenlerin yanında empati konusunda diğer önemli konu ise karşıdaki kişinin duygu ve dűřüncelerini anladıktan sonra anladığımızı karşıdaki kişiye düzgün bir şekilde aktarabilmektir. Anlaşılan duygu ve dűřünceler karşıdaki kişiye düzgün bir şekilde aktarılmadığı takdirde ise empati tam anlamıyla gerçekleşmemiş olur (Dökmen, 2005).

Öđretmenlik mesleği diğer mesleklere göre daha fazla empati becerisini içermektedir. Çünkü öğretmenlik mesleği içinde, öğretmenlerin öğrenciler ile empatik ilişki kurmaları, onların i dünyalarını anlamaları ve bunun sonucunda güvenli ve olumlu bir sınıf atmosferi oluşturmaları vardır. Bu şekilde oluşturulan bir sınıf ortamında öğrenciler aktif bir şekilde öğrenmeye katılabilirler ve başarılarını arttırabilirler. Öđretmenin empati kurarak öğrencilerin duygu ve dűřüncelerini anlaması öğrencinin kendisini değerli hissetmesini sağlayabilir, tam tersi durumda ise öğrenci kendisini değersiz hissedebilir ve bu durumda öğrenme durumunu etkileyebilir. Öđrencisi ile iyi düzeyde empatik ilişki kuran bir öğretmen, öğrencisinin ihtiyaçlarını anlar ve bunları karşılamak için çaba gösterir. Bu durumda öğrencinin, yaratıcılığa, öğrenmeye ve paylaşmaya yoğunlaşmasına katkı sağlar (Pala, 2008).

Empati, kendimizden çok farklı olan kişileri anlamamıza ve kabul etmemize yardımcı olur. Bu durumda kültürel çeşitliliğin olduğu yerlerde sosyal etkileşimi geliştirebilir. Empati aynı zamanda bakıma muhtaç kişilere karşı olumlu duygular geliştirmede yardımcı olabilir (DSÖ, 1997).

Duygularla Başa Çıkma Becerisi

Duygu düzenleme, kişinin hangi duygulara sahip olduğunu, bu duyguları nasıl deneyimlediğini, sahip olduğu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bunları nasıl ifade ettiklerini etkileyen süreçleri ifade eder. Duygu düzenleme süreci otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz şekilde meydana gelebilir. Duygu düzenlemenin duygu üretme üzerindeki etkisi bir veya daha fazla noktada meydana gelebilir (Gross, 1998).

Yazarlar duygu düzenleme becerisini; kişilerin, kişisel hedef ve amaçlarını göz önünde bulundurarak ve uygun bir duygu düzenleme becerisi kullanarak duygularını düzenleme ve kontrol altında tutma becerisi olarak tanımlamışlardır (Yılmaz ve Önder, 2020).

Duygularla başa çıkma becerisi, kendimizde ve başkalarında ortaya çıkan duyguları tanımayı, bu duyguların davranışlarımızı nasıl etkilediğinin farkında olmayı ve bu duygulara uygun tepkiler geliştirmeyi içerir. Öfke ve üzüntü gibi yoğun duygulara karşı sağlıklı tepkiler verilmez ise kişinin sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabilir (DSÖ, 1997).

Stres ile Başa Çıkma Becerisi

İnsan çevresi ile bir uyum içerisinde hayatını sürdürmek durumundadır. İnsanın bir parçası olduğu sosyal ortamın meydana getirdiği psikolojik koşullar ya da dış çevredeki fiziksel koşullar kişinin uyum durumunu zorlaştırabilir veya kolaylaştırabilir. Kişinin uyumu zorlaştığı zamanlarda kişi hem psikolojik hem de fizyolojik olarak yorgunluk hissetmeye başlayabilir. Kişinin yaşamış olduğu bu uyumsuzluk durumuna karşı göstermiş olduğu psikolojik ve bedensel sınırların ötesindeki çabaya stres adı verilir (Cüceloğlu, 2006). Stres bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sınırlarının zorlanması sonucu meydana gelen bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 1995).

Stresin kaynağı içerden veya dışardan olabilir. İş ortamından, aileden, arkadaşlardan kısacası çevreden kaynaklanan stres dış stres kaynakları olarak adlandırılır. Bunun yanında kişinin stresi iç stres kaynaklarından da meydana gelebilir. İç stres kaynaklarına rekabet, hırs, hırçınlık, maddecilik gibi özellikler örnek olarak verilebilir. İç ve dış stres kaynaklarına genel olarak baktığımızda çoğu zaman iç stres kaynaklarının dış stres kaynaklarına göre daha etkili olduğu görülmektedir (Altıntaş, 2014).

Stres ile başa çıkma becerileri hayatımızdaki stres kaynaklarını tanımak, bunun bizi nasıl etkilediğini anlamak ve stres seviyemizi kontrol altında tutacak şekilde hareket etmeyi içerir (DSÖ, 1997). Stres ile başa çıkma becerileri insanın ruh sağlığı üzerinde önleyici ve koruyucu

bir role sahip olduğu düşünölmektedir (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Stres ile başa çıkma becerilerine gerekirse yaşam biçimimizde ve çevremizde değişikler yaparak mevcut stres odaklarını ortadan kaldırmak örnek olarak verilebilir ya da mevcut stres ile nasıl baş edileceği de stres ile başa çıkma becerisinin içinde yer alır (DSÖ, 1997). İnsan ile iletişimin önde olduğu tüm mesleklerde bu becerilerin gelişimi insanlarla olan iletişimin niteliğini geliştirdiği için önemli bir rol oynamaktadır (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Bu yüzden bireylere stres ile başa çıkmalarını ve duygularını düzenlemelerini sağlayacak stratejilerin küçük yaşlardan itibaren öğretilmesi gerektiği düşünölmektedir (Özteke-Kozan, Kesici ve Baloğlu, 2017).

Yukarıda sıralanan ve hakkında bilgi verilen yaşam becerileri farklı kişi ve kurumlar tarafından farklı şekillerde sınıflandırmalara uğramıştır. DSÖ (1997) tarafından yaşam becerileri 5 temel yaşam becerisi alanına ayrılmıştır. Bu alanlar:

- Karar verme – problem çözme becerileri
- Yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri
- Etkili iletişim ve kişilerarası ilişkiler becerileri
- Öz farkındalık ve empati becerileri
- Duygularla ve stresle başa çıkma becerileri

MEB (2018) tarafından yayınlanan Fen Bilimleri Dersi Öğretim Programı'nda ise yaşam becerileri; "analitik düşünme", "karar verme", "yaratıcı düşünme", "girişimcilik", "iletişim" ve "takım çalışması" olarak sınıflandırılmıştır.

Gomes ve Marques (2013)'e göre ise farklı yaşam becerileri türleri vardır. Bu beceriler 4 alanda toplanabilir. Bunlar; davranışsal (ör. zamanı etkili bir şekilde kullanmak), bilişsel (ör. olumsuz düşünceleri yönetmek), kişilerarası (ör. diğer bireyler ile olan çatışmaları yönetmek) ve içsel (ör. kişisel hedefler belirleyerek motivasyon eksikliğini yönetmek) olarak sıralanabilir.

Curtiss ve Warren (1974) ise yaşam becerilerini, kişisel ilişkilerin yönetiminde kullanılan davranışlar olarak, kişinin kendisi, kişinin ailesi, kişinin boş zamanı, kişinin yaşadığı toplum ve kişinin mevcut işi olarak beş farklı yaşam sorumluluğu alanına ayırmıştır. Hamdona (2007) kendisinden önce yapılmış olan yaşam becerileri sınıflandırmalarını incelemiş ve bunlardan yola çıkarak yaşam becerilerini; İletişim yaşam becerileri, kişisel/sosyal yaşam becerileri, liderlik yaşam becerileri, karar verme/ problem çözme yaşam becerileri ve eleştirel düşünme yaşam becerileri olmak üzere beşe ayırmıştır.

2.3 Öz Kontrol ile İlgili Kuramsal Görüşler

Gelişen ve değişen dünyada yasalar, sosyal normlar, uzak hedefler, kısa hedefler, dini idealler, ahlaki ve etik ilkeler gibi standartların çoğalmasa bireylerin bu standartlara uyum sağlaması için davranışlarını değiştirebilme yeteneğine ihtiyaç duymaya başlamasına neden oldu (Baumeister ve Alquist, 2009). Etrafı zorluklarla ve hoşnutsuzluklarla çevrili olan bu insanların, yaşamış oldukları bu zorlukların birçoğu kişinin kendisini kontrol edememesinin etrafında döndüğü söylenebilir (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1994). Bu durumda bize etkili bir öz kontrolün, sağlıklı bir psikolojinin temel yapı taşlarından bir tanesini oluşturduğunu göstermektedir (Hoyle, 2010).

Öz kontrol bireyin düşüncelerini, duygularını veya ruh halini, dürtülerini veya görev performansını değiştirmek için kullanılabilir (Baumeister ve Alquist, 2009). Tanım olarak bakacağımızda ise öz kontrol, bireyin içsel tepkilerinin önüne geçmesini veya değiştirmesini sağlayan bunun yanında istenmedik davranışların engellenmesinde ve bunlara göre hareket edilmesinin önüne geçilmesinde yardımcı olan beceridir (Tangney vd., 2004). Kısaca tanımlamak gerekirse bireyin kendi tepkilerini değiştirme çabası olarak da ifade edilebilir (Baumeister ve Alquist, 2009). Duckworth (2009) ise öz kontrolü, kişinin hedeflerine ulaşabilmesi için duygularını ve düşüncelerini nasıl yöneteceğini ve davranışlarını nasıl planlayacağını bilmesi olarak tanımlar. İnsan hayatında önemli yer kaplayan ileri düzey gereksinimler ve fırsatlar karmaşık kararlar içerir ve öz kontrol kişinin bu karmaşık kararlar karşısında dürtüsel davranmayarak hareketlerini uyarlamasını sağlar (Baumeister ve Alquist, 2009).

Fujita (2011), öz kontrol kavramının tanımı yapılırken sadece bireyin oluşan dürtülerini kontrol etmesi olarak değil aynı zamanda bu dürtüleri en aza indirmek için kullandığı bilişsel süreçlerinde göz önünde bulundurulması gerektiğini savunur. Kişinin dürtü ortaya çıktığı zaman bu dürtüleri bastırmak için öz kontrol kullanmasını öz kontrolün geniş kullanım alanlarından sadece bir tanesi olarak ifade etmektedir. Bu duruma bir örnek vermek gerekirse diyet yapan bir bireyin fırının önünden geçerken pasta kokusu aldığı zaman ortaya çıkan dürtüsünü bastırması bir dürtü kontrolü olarak öz kontroldür. Fakat bireyin dürtüleri ortaya çıkmasını diye fırının önünden geçmek yerine başka bir güzergahı belirlemesi ise kişinin bilişsel süreçleri kullanarak öz kontrollü davranmasıdır. Kısaca öz kontrol sadece basit bir dürtü kontrolü değildir aynı zamanda kişinin dürtülerinin ortaya çıkmasını önleyici stratejiler yapması gibi birçok bilişsel süreci kapsar.

Önemli hususlardan bir tanesi ise literatürde öz kontrol, öz düzenleme ve öz denetim kavramları arasındaki farkların veya ortak noktaların belirlenmesidir. Literatürde genel olarak öz kontrol ve öz düzenleme kavramı çoğu araştırmacı tarafından aynı anlama gelecek şekilde kullanılır ve ortak olarak ele alınır (Tangney vd., 2004; Baumeister vd., 1994; Baumeister ve Alquist, 2009). Aynı zamanda bazı araştırmacılar ölçek uyarlama çalışmasında ‘self-control’ kavramını öz denetim olarak çevirmişlerdir (Duyan, Gülden ve Gelbal, 2012). Bazı araştırmacılar ise ölçek uyarlamalarında öz kontrol olarak çevirisini yapmışlardır (Nebioğlu, Konuk, Akbaba ve Eroğlu, 2012). Bu bilgiler ışığında bu üç farklı kavramın literatürde genel olarak birbiri yerine kullanıldığını söyleyebiliriz.

Öz kontrolün üç farklı türü vardır. Bu üç farklı tür nasıl tepki dizisi izlediği ve bilişsel süreçlerin ne kadar dahil edildiğine göre karakterize olur. Bu üç farklı öz kontrol türünün ilki, bireyin fizyolojik fonksiyonlarının dengesini sağlamak için otomatik ve bilinçsiz bir şekilde meydana gelir (Rosenbaum, 1989).

Öz kontrolün ikinci bir türü ise düzeltici öz kontrol olarak adlandırılabilir. Bu öz kontrol türüne, endişeli bir diş hastasının diş doktoruna gittiği zaman kendisini rahatlatmak için telkinde bulunması örnek olarak verilebilir (Rosenbaum, 1989).

Diğer bir öz kontrol türü ise iyileştirici öz kontrol olarak adlandırılır (Rosenbaum, 1989). İyileştirici öz kontrol temel olarak problem çözme becerileri gerektirir (Rosenbaum, 1993). Düzeltici öz kontrol bozulmuş normal işlevleri sürdürmeye çalışırken, iyileştirici öz kontrol daha iyi davranışları benimsemek için etkisiz veya zararlı alışkanlıkları kırmaya çalışır (Rosenbaum, 1989).

Öz kontrole genel anlamda baktığımızda ise geniş bir davranış üzerinde yararlı bir etkiye sahip olduğunu görmekteyiz (de Ridder, Mulders, Finkenauer, Stok ve Baumeister, 2012). Mehta (2010) öz kontrolü bireyin kişilik yapısındaki en önemli ve faydalı süreçlerden bir tanesi olarak tanımlamıştır. Özellikle yüksek öz kontrole sahip olan bireylerin, kendilerini daha değerli bireyler olarak gördükleri ve bu oluşturdukları olumlu benlik algısını zaman ve koşullar boyunca nispeten iyi bir şekilde sürdürdükleri görülmüştür (Tangney vd., 2004). Genel iyi oluş durumlarına bakıldığında da öz kontrol seviyesi yüksek olan bireylerin iyi oluşlarının yüksek olduğu görülmüştür (de Ridder ve ark., 2012; Arslan, 2020). Bireylerin öz kontrol seviyeleri arttıkça iyi oluş seviyelerinin yükseldiği gibi yaşam memnuniyetleri de artmakta ve daha anlamlı bir hayat sürmektedirler (Ghorbani, Watson, Farhadi ve Chen, 2014; Sağır, 2019). Aynı

zamanda öz kontrolün sosyal sorun çözmeye de olumlu bir ilişkide olduğu görülmektedir (Karataş, 2013). Öz kontrol kişinin kendi bakış açısının dışına çıkmasını sağlayarak başkalarının endişelerini anlama becerisine yani kısaca empati becerisine katkı sağlamaktadır (Tangney vd., 2004).

Öz kontrol bilinçli farkındalık ile karşılıklı bir etkileşim içerisinde olup bilinçli farkındalık seviyesi yüksek olan bireyler karşılaştıkları olaylar veya durumlara karşısında duygu ve düşüncelerini düzenleyip aceleci kararlar vermeyerek daha sağlıklı ve iyi bir öz kontrol ortaya koyarlar (Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020; Kara ve Ceyhan, 2017). Üst biliş farkındalık konusunda da benzer bir ilişki bulunmakta olup üst biliş farkındalık seviyesi yüksek olan bireyler kendi bilişsel süreçlerini daha iyi izleyip, denetleyip, düzenlerler ve ortaya öz kontrol koymada daha başarılı olurlar (Ulaş, Epçaçan, Sökmen ve Yasul, 2015). Öz kontrol irrasyonel düşünceler üzerinde de etki etmekte olup öz kontrol seviyesinin yüksek olması irrasyonel düşüncelerin azalmasını sağlamaktadır (Rosenbaum, 1980).

Öz kontrolün insan hayatındaki birçok durumu ve olguyu etkilemesine verilebilecek en güzel örneklerden bir tanesi de öz kontrol seviyesi yüksek olan bireylerin akademik başarı anlamında daha iyi olmalarıdır (Tangney vd., 2004; Tansı 2019). Ducworth ve Seligman (2005) ergenlerin akademik başarılarını yordamada öz kontrol ve IQ karşılaştırması yapmışlar ve öz kontrolün IQ'ya göre öğrencilerin akademik başarılarını tahmin etmede daha güçlü bir değişken olduğu belirlemişlerdir. Aynı zamanda bireylerin öz kontrol seviyelerinin düştükçe daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdikleri görülmüştür (Tansı, 2019; Boyalı, 2020).

Birçok psikolojik rahatsızlık belli bir dereceye kadar öz kontrol üzerindeki başarısızlığı içerir. Psikolojik rahatsızlıklar ile öz kontrol arasında çift yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Öz kontrol seviyesinin düşüklüğü bazı psikolojik rahatsızlıklara zemin hazırlayabilirken tam tersi olarak birtakım psikolojik sorunlarda kişinin öz kontrol seviyesini düşürebilir (Tangney vd., 2004).

Psikolojik rahatsızlıklardan bir tanesi olan depresyon ile öz kontrol arasında negatif yönlü bir ilişki olup öz kontrol seviyesinin yüksek olması bireylerin davranışlarını düzenlemesine, kontrol etmesine ve kendine yönelik olumlu algı oluşturmaya yardımcı olarak depresyon seviyelerinin düşmesine katkı sağlamaktadır (Tangney vd., 2004; Ghorbani ve ark., 2014; Kara ve Ceyhan, 2017). Öfke kontrolsüz bırakıldığı zaman kişilerarası zararlı ve yıkıcı sonuçlar doğurabilir ve bazı durumlarda saldırganlığa yol açabilir (Tangney vd., 2004). Öz kontrol seviyesi

yüksek olan bireylerin öfke kontrolünde daha başarılı oldukları ise birçok araştırmada ortaya dökülmüştür (Tangney vd., 2004; Kuzucu, Tuncer ve Aksu, 2015; Akyol 2020; Onursal, 2018). Bunun yanında öz kontrol seviyesi yüksek olan bireylerin özellikle içlerindeki öfke hakkında düşünmekte daha isteksiz oldukları ve öfke yönetimi konusunda daha yapıcı bir yaklaşım sergileyerek öfke kaynağı ile iletişim yolunu benimsedikleri ortaya çıkmıştır (Tangney vd., 2004).

Günümüzün en büyük sorunlarından bir tanesini oluşturan alkol ve madde bağımlılığına bakıldığında ise öz kontrol ile bu tür bağımlılıklar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görüldüğüdür konusunda öz kontrolün ne kadar önemli olduğunu bize göstermektedir (Tangney vd., 2004; Friese ve Hoffman, 2009; Kızıldaş, 2019). Özellikle madde bağımlısı olan bireylerin daha fazla dürtüsel davrandıkları ve daha düşük öz kontrol düzeylerine sahip oldukları görülmektedir (Allen, Moeller, Rhoades ve Cherek, 1997). Moffit ve ark. (2011)'in yüzlerce çocuk üzerinde doğumdan otuzlu yaşlarına kadar yaptıkları boylamsal çalışmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmış olup çocukken öz kontrol seviyesi düşük bireylerin madde ve alkol kullanımını açısından risk grubunda oldukları gözlemlenmiştir.

Teknolojinin gelişmesiyle beraber günümüz dünyasında ortaya çıkan sorunlardan bir tanesi olan akıllı telefon kullanımı da öz kontrol ile yakından ilişkili olup öz kontrol seviyesi düşük olan bireyleri akıllı telefonlarla daha fazla vakit geçirmektedir (Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020; Yakut, 2019). Bu uzun süre akıllı telefon kullanım süreleriyle beraber öz kontrol düzeyi düşük olan bireyler daha fazla akıllı telefon bağımlılığı göstermektedirler (Karaçorlu, Oğuzöncül, Pirinççi ve Deveci, 2019; Boyalı, 2020). Öz kontrol seviyesinin düşüklüğü akıllı telefon kullanım süresi ve bağımlılığı ile pozitif bir ilişki gösterdiği gibi aynı zamanda bireyin problemli internet kullanım oranıyla da negatif bir ilişki göstermektedir (Alçay, 2019). Böylece düşük öz kontrol seviyesi bireyin sosyal medya bağımlılığını da olumsuz yönde etkilemektedir (Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019). Düşük öz kontrol seviyesinin sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılıkları ile olan negatif ilişkisini dijital oyun bağımlılığında da görmekteyiz (Aksel, 2018; Yücekaya, 2019).

Öz kontrolün etkilerine dair yukarıdaki paragraflarda verilenlerin yanında başka örneklerde verilebilir. Örneğin öz kontrol seviyesi ile anksiyete arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmakta olup bireyin öz kontrol düzeyi düştükçe anksiyete düzeyi artmaktadır (Tangney vd., 2004; Ghorbani ve ark., 2014). Öz kontrol ile ruminasyon arasında da negatif yönlü bir ilişki

bulunmaktadır (Korkman, 2020). Öz kontrol ile yemek bozuklukları ve kötü beden algısı arasında negatif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır (Tangney vd., 2004). Bunun yanında de Ridder ve ark. (2012) tarafından yeme kontrolü ile öz kontrol arasındaki negatif ilişki ortaya dökülmüştür.

Bazı insanların öfkelerini kontrol altında tutmak, yapıyor oldukları diyetleri devam ettirmek, vermiş oldukları sözleri yerine getirmek, hayatlarını yönetmek, para biriktirmek gibi konularda diğer insanlardan daha iyi oldukları ve bireysel farklılıkların olduğu görülmüştür (Tangney vd., 2004). Moffit ve ark. (2011)'in yapmış oldukları uzun yıllar süren boylamsal çalışmada bu bireysel farklılıklara fikir verecek sonuçlar çıkmış ve sosyoekonomik seviyeleri ve IQ seviyeleri daha yüksek olan çocukların öz kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer durum ise bağlanma stilleri ve öz kontrol arasındaki ilişkidir. Öz kontrol düzeyinin güvenli bağlanma ile pozitif yönlü, kaçınmacı ve kaygılı-kararsız bağlanma ile de negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür (Tangney vd., 2004; Akyol, 2020). Bağlanma stilleri ile öz kontrol arasındaki bu ilişki de bize bireysel farklılıklar hakkında bilgiler verebilir.

Hayatta birçok şeyde olduğu gibi öz kontrolün de bir maliyeti ve fedakarlığı vardır ve öz kontrolün doğası gereği bireyin bazı dürtü ve arzularını ertelemesi veya bunları yok sayması gerekebilir (Baumeister ve Alquist, 2009). Bu duruma örnek olarak diyet yapan bir kişinin çikolatalı bir kek ile karşı karşıya kaldığı zaman uzun süreli motivasyon olan daha iyi sağlık ve fiziksel görünüm için çikolatalı kekin vermiş olduğu anlık motivasyondan vazgeçmesi verilebilir (Fujita, 2011). Öz kontrolün bireye olan ikincil bir maliyeti ise aynı kaynaktan beslenen akılcı karar verme, inisiyatif ve mantıksal akıl yürütme gibi psikolojik eylemleri gerçekleştirme kapasitesinin azalmasıdır (Baumeister ve Alquist, 2009).

Yukarıda verilmiş olan araştırmalardan da görüleceği gibi öz kontrol seviyesinin yüksekliği ve düşüklüğü birçok kavram ile doğrudan veya dolaylı şekilde ilişkilidir. Özellikle öz kontrol başarısızlıkları kişinin hayatında önemli etkiler oluşturup farklı problemler doğurmaktadır. Bu konuda Baumeister (1994) öz kontrol başarısızlığını günümüzün en büyük patolojilerinden bir tanesi olarak görmektedir.

Öz kontrol başarısızlığının üç ana bileşeni bulunmaktadır. Bu bileşenlerden ilkinin, kişinin ideallerinin, hedeflerinin ortaya koyduğu standartlar oluşturur. Bu standartların açık ve tutarlı olması gerekmektedir. Aksi takdirde bu standartların eksikliği, çelişkili olması gibi durumlar öz kontrol başarısızlıklarına yol açabilir. İkinci bileşen ise kişinin kendi kendini

izlemesidir. Kişi mevcut durumunu standartları ile karşılaştırmalı ve kendisi izlemelidir. Genellikle bireyler öz kontrol için büyük önem taşıyan kendini izlemeyi bıraktıkları zaman kontrollerini kaybetme eğilimine girerler. Üçüncü bileşen ise kişinin ilk iki bileşeni gerçekleştirdikten sonra eksik olan mevcut durumu değiştirmek için harekete geçmesidir. Birey tutarlı ve net standartlar koyup, kendini etkili bir şekilde izleme yapmış olmasına rağmen eğer harekete geçmez ise öz kontrolde yine başarısızlıklar meydana gelebilir (Baumeister, 1996).

2.3.1 Öz Kontrol Kuram ve Modelleri

Öz Kontrol Güç Modeli

Öz kontrol güç modeli, öz kontrolün tükenebilen sınırlı bir kaynak olduğunu dile getirir. Bu fikir ilk olarak Baumesiter vd. (1994) tarafından ortaya atılmıştır. Bu modelde öz kontrol bir kas kuvvetine benzetilmiş ve gücün bir alana yönlendirildiği zaman geriye diğer alanlar için çok daha az güç kaldığını savunmaktadır (Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice, 1998; Muraven, Collins, Shiffman ve Patty, 2005). Diğer bir ifade ile güç modeli, sahip olunan bu öz kontrol enerjisinin bir kısmı ilk öz kontrol eyleminde harcanacağı için ikinci öz kontrol eyleminin normal olacağından çok daha az etkili olacağını savunmaktadır (Baumeister, 2002). Yapılan bir takım deneysel çalışmalar güç modelinin ortaya attığı teorileri destekler nitelikte olduğu görülmektedir (Baumeister vd., 1998; Muraven, Tice ve Baumeister, 1998). Yapılan bu deneylerde araştırmaya katılan bireylerden bir tür öz kontrol eyleminde bulunmaları talimatı verilmiş ve daha sonra meydana gelecek öz kontrol eyleminin zayıf bir şekilde meydana geldiği görülmüştür. Bu yüzden bireyin herhangi bir öz kontrol eylemi gerçekleştirmesi, benlik içinde bazı önemli kaynakları tüketmekte ve tüketilen bu kaynak bir sonraki öz kontrol görevinde bireye yardımcı olmak için artık mevcut olmamaktadır (Baumeister, 2002). Öz kontrol davranışı sonrasında benlik kaynaklarında meydana gelen bu azalma durumuna ise “ego tükenmesi” adı verilmektedir (Forgas, Baumeister ve Tice, 2009). Ego tükenmesi yaşayan bireylerin ise daha az öz kontrol davranışı göstermeleri, uzun vadeli hedefleri konusunda kontrol sağlayamamaları ve daha dürtüsel davranışta bulunmaları beklenmektedir (Baumeister, 2002).

Güç modeli içerisinde ortaya atılan ego tükenmesi kavramına bakıldığında zaman ise stresin görünen etkilerinin çoğunun aslında ego tükenmesinin sonuçları olduğu görülmektedir. Stres ile başa çıkmak bireyin hem kendisini düzenlemesini hem de karar vermesini gerektirir. Öz kontrol ise kişinin kendi stres, endişe ve hayal kırıklığı duygularını sağlıklı bir şekilde yönetmesi ve aynı zamanda bireyin düşüncelerini sorunları çözmeye yönlendirmesi ile ilgilidir. Stres

ile ilgili başka bir durum ise birey stres ile mücadele ederken birden çok zor karar vermek zorunda kalabilir ve bu durumda bireyin benlik kaynaklarını tüketerek dürtüsel davranışlara karşı daha savunmasız kalmasına neden olabilir (Baumeister, 2002).

Öz kontrol sonrasında bireyin benlik kaynaklarında tükenmelere sebep olsa bile bu kaynaklar aynı kaslarda olduğu gibi kendisini tekrar toplaması için bir süre yenilenmeye ihtiyaç duymaktadır (Kara, 2016). Araştırmacılar güç modelinde yer alan bu kas kuvveti ve öz kontrol arasında benzerlikleri dikkate alarak öz kontrolünde kas kuvveti gibi geliştirilip geliştirilmeyeceği konusunda araştırmalar yapmışlardır. Bu bağlamda Baumeister, Vohs ve Tice (2007) tarafından yapılan araştırma sonucunda egzersiz veya para harcama gibi alanlarda yapılan öz kontrol çabalarının ders çalışma gibi ilgisiz alanlarda dahi olumlu sonuçlara yol açtığı görülmüştür. Bu yüzden tıpkı kas gücünün arttırmak için yapılan egzersizlerin kas gücünü arttırdığı gibi öz kontrol düzeyinin artırılması için yapılan egzersizlerinde öz kontrol düzeyinde önemli etkilerinin olduğu görülmüştür (Baumeister, Gailliot, DeWall ve Oaten, 2006). Muraven (2010)'un iki haftalık yapmış olduğu araştırmada da düzenli egzersizler yapılarak mevcut öz kontrol kapasitesinin geliştirilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Öz Kontrol Suç Kuramı

Öz kontrol suç kuramı Gottfredson ve Hirschi (1990) tarafından suçluların davranışlarını incelemek ve öz kontrol ile arasındaki bağı açıklamak için oluşturulmuştur. Kuram bireyde meydana gelen duygusal ve davranışsal problemleri düşük öz kontrol düzeyi ile açıklamaktadır. Yasal olmayan davranışlar incelendiği zaman bireylerin anlık ortaya çıkan hazlarına yenilip dürtüsel olarak davrandıkları ve kendilerini o anda ödüllendirme davranışında buldukları görülmektedir (Hirschi, 2004). Ortaya çıkan bu haz odaklı davranışlar ise yıkıcı ve saldırgan eylemleri beraberinde getirmektedir. İşlenen suçların yaş gruplarına göre dağılımı incelendiği zaman suç oluşturan dürtüsel davranışların ergenlik öncesi dönemde ortaya çıkmaya başladığı görülmüştür (Hirschi, 2004). Bu durumda bize öz kontrol davranışının ergenlikten önce kazanılmaya başladığını göstermektedir (Hirschi ve Gottfredson, 1994).

Gottfredson ve Hirschi (1990) oluşturdukları suç kuramında bireyin sahip olduğu öz kontrol düzeyinin üzerinde en büyük etkinin ebeveynlerin eylemleri olduğunu dile getirmişlerdir. Aynı zamanda yaptıkları araştırmalarda aşırı hoşgörülü davranış sergileyen ebeveynlerin çocuklarında öz kontrol problemlerinin daha sık görüldüğü ve bu çocukların düşük öz kontrol

düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Benzer şekilde ilgisiz tutum sergileyen ailelerin çocukları olumsuz davranışlar sonrasında sağlıklı bir geri bildirim alamadıkları için daha fazla öz kontrol problemleri yaşadıkları görülmüştür.

Öz Kontrol İkili Sistem Yaklaşımları

Sıcak/Soğuk Sistem Modeli: Metcalfe ve Mischel (1999) geliştirmiş oldukları sıcak/soğuk sistem modelinde bireylerin uyarın kontrolünün üstesinden gelmelerini sağlamak ve böylece kasıtlı olarak güçlü uyarınları nasıl önleyebileceklerini insanlara göstermeyi amaçlamıştır. Modelde sıcak ve soğuk olmak üzere iki karşılık sistem bulunmaktadır. Sıcak taraf duygusal sistem ile bağdaştırılmış ve “git” sistemi olarak tanımlanmıştır. Soğuk taraf ise bilişsel sistem olarak düşünülmüş ve “bil” sistemi olarak tanımlanmıştır. İki sisteminde temel özellikleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2.3 İki Sistemin Özellikleri (Metcalfe ve Mischel (1999))

Sıcak Sistem	Soğuk Sistem
Duygusal	Bilişsel
"Git"	"Bil"
Basit	Karmaşık
Refleksif	Yansıtıcı
Hızlı	Yavaş
Erken gelişim	Geç gelişim
Stres tarafından vurgulanan	Stres tarafından zayıflatılmış
Uyarın kontrolü	Öz kontrol

Bu sisteme göre kişinin bir durum karşısında kontrol sahibi ve bilinçli bir şekilde yanıt verebilmesi için sıcak ve soğuk sistemlerin dengeli bir şekilde çalıştırılması gerekmektedir (Metcalfe ve Mischel, 1999).

Sistem I / Sistem II Modeli: Kahneman (2015) tarafından geliştirilen sistem I / sistem II modeli de sıcak/soğuk sistem modeline benzer bir yapıda işlemektedir. Sistem I modeli çok az çaba sarf ederek veya hiç çaba göstermeden ve öz kontrol olmadan otomatik ve hızlı bir şekilde çalışır. Sistem II ise tam tersi olarak karmaşık hesaplamalarda dahil olmak üzere, zahmetli zihinsel faaliyetler üzerinde uzmandır. Kahneman (2015)'e göre sistem I ve sistem II gün içerisinde genel anlamada bir uyum içerisinde çalışırlar. Sistem I sistem II için sürekli olarak duygular, sezgiler, niyetler, dürtüler gibi öneriler üretir. Sistem II tarafından üretilen bu öneriler onaylanırsa izlenimler ve sezgiler inançlara dürtüler ise gönüllü eylemlere dönüşür. Fakat uya-

ranların yoğunlaştığı ve sistem II nin meşguliyetinin arttığı zihinsel yoğunluğun yaşandığı durumlarda, sistem II'nin davranış üzerindeki etkisi azalmaya başlar ve sistem I'in hakimiyeti artar. Bu durumda bireyin daha dürtüsel davranışlar göstermesine neden olur.

2.4 Yapılan İlgili Araştırmalar

2.4.1 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

Masten ve diğerleri (1999) psikolojik sağlamlık olgusunu araştırmak için 205 ilkokul çocuğu ile boylamsal bir çalışma yapılmış ve bu çocuklar ergenliklerine kadar incelenmişlerdir. Araştırmada psikolojik sağlamlığın kaynaklarını araştırmak için hem kişi merkezli hem de değişken merkezli analizler kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerinden olan IQ ve ebeveyn desteğinin çocukların ileride gösterecekleri anti-sosyal davranışlara karşı önemli bir koruyucu role sahip oldukları ortaya çıktı. Bu durumda IQ ve ebeveyn desteğinin hayat zorlukları yaşayan çocukların gelişimini koruyan temel adaptasyon sistemlerinden ikisi olduğunu ortaya koymuştur.

O'Donnell vd. (2002) toplumsal şiddete maruz kalan veya tanık olan çocuklar ve toplumsal şiddete maruz kalmamış çocuklarda psikolojik sağlamlığın boyutlarını istatistiksel olarak incelemek ve psikolojik sağlamlık ile koruyucu faktörler arasındaki boylamsal ilişkiyi incelemek istemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubu olarak ise altıncı, sekizinci ve onuncu sınıfta öğrenim gören 2600 öğrenciyi belirlemişlerdir. Araştırmanın sonucunda ise ebeveyn desteğinin, öz yeterlilik, maddeyi kötüye kullanım, depresyon ve okul suistimali alanlarında, psikolojik sağlamlığın güçlü bir yordayıcısı olduğu ortaya çıktı. Fakat sınıf seviyesi arttıkça ebeveyn desteğinin öngörücü gücü azalır onun yerine okul desteğinin arttığı görülmektedir. Hem ebeveyn desteğinin hem de okul desteğinin şiddete maruz kalmayan öğrencilerde kalan öğrencilere göre psikolojik sağlamlığı daha yüksek oranda yordadığı görülmüştür. Aynı zamanda şiddete maruz kalan öğrencilerde okul desteğinin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı gücünün akran desteğine kaydığı görülmektedir. Şiddete maruz kalan, tanık olan ve kalmayan üç grupta da okul suistimali ve akran madde kullanımının psikolojik sağlamlığı kötü etkilediği ortaya koyulmuştur. Araştırmanın ilginç sonuçlarından bir tanesi ise, mağdur öğrencilerde okul desteğinin, somatizasyon ve depresyon alanlarında psikolojik sağlamlık düzeyinin düşmesine neden olduğunun ortaya çıkmasıdır. Araştırmacılar bu sonucu, okul ortamında hakim olan akademik ve sosyal beklentiler ile şiddet mağduriyetinin stresörlerinin birleşmesi sonucunda mağdur öğrencilerin kendilerini yetersiz hissettiklerini ve bu durumda mağdur öğrencilerde depresyon ve somatizasyon duygularını açığa çıkardığını söylemişlerdir.

Buckner vd. (2003)'ün 8- 17 yaş aralığında ki 155 genç ve anneleri ile yapmış oldukları araştırmada, öz kontrol değişkenine odaklanarak psikolojik sağlamlığı yüksek olan gençleri diğerlerinden ayıran özellikleri incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik sağlamlığı yüksek olan gençlerin önemli ölçüde öz kontrol ve öz saygı düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında psikolojik sağlamlık düzeyleri düşük olan gençler daha fazla kontrol edilemeyen, olumsuz, stresli yaşam olayları bildirmişlerdir. Ayrıca daha çok hayat zorlukları ve daha yüksek istismar oranı bildirmişlerdir. Aynı zamanda psikolojik sağlamlığı yüksek olan gençlerin annelerinin çocuklarını daha çok izledikleri ve kontrol ettikleri belirlenmiştir.

Campbell- Sills vd. (2006) genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ile kişilik, başa çıkma ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın ilk kısmında psikolojik sağlamlık ve kişilik arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Beş faktörlü kişilik yapısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman, psikolojik sağlamlık ile nevrozite arasında güçlü bir ters ilişki, dışa dönüklük ve sorumluluk faktörleri arasında güçlü bir pozitif ilişki ortaya çıkmıştır. Daha sonrasında psikolojik sağlamlık ve başa çıkma arasındaki ilişkiye bakılmış ve hem görev odaklı başa çıkmanın hem de duygu odaklı başa çıkmanın psikolojik sağlamlığı yordadığı ortaya çıkmıştır. Ek olarak, çocuklukta meydana gelen duygusal ihmalin geriye dönük raporları ile mevcut psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkiyi yumuşattığı bulunmuştur. Son olarak, çocukluk döneminde nispeten yüksek düzeyde duygusal ihmal bildiren bireylerin aynı zamanda mevcut psikolojik sağlamlık puanları düşüğe daha yüksek psikiyatrik semptom yaşadıkları onaylanmıştır. Bunun tam tersi olarak önemli derecede duygusal ihmal yaşayan ancak psikolojik sağlamlık puanları yüksek olan kişilerde ise psikiyatrik belirtilerin en düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Sun ve Stewart (2007) yaş ve cinsiyetin psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Avustralya'da öğrenim gören 2492 ilköğrencisi ile çalışma yapmıştır. Yapılan çalışma sonucunda ilköğretim çağındaki kız öğrencilerin empati, iletişim becerileri ve geleceğe yönelik hedef koyma konusunda erkeklere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca bu kız öğrencilerin ebeveynleri, öğretmenleri ve toplumdaki diğer yetişkinler ile daha olumlu ilişkiler geliştirdikleri görülmüştür.

Steinhardt ve Dolbier (2008) psikolojik sağlamlığı, baş etme stratejilerini ve koruyucu faktörleri arttırmak ayrıca semptomatolojiyi (depresif belirtiler, olumsuz duygulanım, algılanan stres) azaltmak için bir psikolojik dayanıklılık artırma psikoeğitim programı uygulamışlardır. Araştırmanın örneklem grubunu, 30 kişilik deney grubu ve 27 kişilik kontrol grubu olmak üzere

57 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Deney grubuna haftada ikişer saatlik 4 seans psiko-
ğitsel müdahale uygulanmıştır. Hem deney grubuna hem de kontrol grubuna müdahale öncesi
ve sonrası ölçümler uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda deney grubunun önemli ölçüde
daha yüksek psikolojik sağlamlık puanlarına, daha etkili başa çıkma stratejilerine, daha yüksek
koruyucu faktörler puanlarına ve daha düşük semptomatoloji puanlarına sahip oldukları görül-
müştür.

Terzi (2008)'in 264 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu araştırmada, üniversite öğ-
rencilerinin psikolojik sağlamlıklarını içsel koruyucu faktörlerin (özyeterlik, problem çözme
odaklı başa çıkma, iyimserlik) ne kadar yordadığını incelemek istemiştir. Araştırma sonucunda
içsel koruyucu faktörler ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu
görülmüş ve içsel koruyucu faktörlerin psikolojik sağlamlığı yordadığı bulunmuştur. Arslan
(2015)'nin 476 ergen ile yaptığı çalışmada, Arslan ve Balkıs (2016)'nin 331 ergen ile yaptığı
çalışmada, Bektaş (2018)'in 835 evli birey ile yaptığı çalışmada, Kılıç, Mammadov, Koçhan ve
Aypay (2020)'nin 569 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, Doğan (2020)'nin 406 okul
psikolojik danışmanı ile yaptığı çalışmada ve son olarak Kara (2020)'nin 304 öğretmen ile yap-
tığı çalışmada da psikolojik sağlamlık düzeyi ile öz yeterlilik düzeyi arasında pozitif yönde
anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Güloğlu ve Kararımak (2010) tarafından 410 üniversite öğrencisi ile yapılan araştır-
mada, yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı incelenmiştir. Araş-
tırmanın sonucunda psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasından negatif, benlik saygısı arasında
pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer bir çalışma daha sonraki yıllarda Kararımak ve
Çetinkaya (2011) tarafından yapılmıştır. Örneklem grubu olarak 1999 depremini yaşayan 362
depremedenin oluşturduğu bu araştırmada deneyim odağı ve benlik saygısının psikolojik sağ-
lamlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan araştırmaca sonucunda psikolojik sağlamlık ile
denetim odağı arasında negatif, benlik saygısı arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
Ayrıca bu araştırmada pozitif ve negatif duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmüş-
tür. Arslan (2015)'nin 476 ergen ile yapmış olduğu araştırmada da benlik saygısının, psikolojik
sağlamlığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Kara (2020)'nin yaptığı
araştırma ile Özdemir ve Adıgüzel (2021)'in yapmış oldukları araştırmada da benlik saygısı ve
psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Özer (2013)'ün 766 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zeka Kişilik Özellikleri açısından incelemiştir. Yapılan inceleme sonucuna göre öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile duygusal zekanın; öz kontrol, iyi oluş, duygusallık ve sosyallik alt boyutları arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutlarından nevrozizm ile negatif; sorumluluk, deneyime açıklık, dışadönüklük ve yumuşak başlılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak bu çalışmada da değişkenlerden birisi olan öz kontrol ile psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki olduğu yani öz kontrol seviyesinin yükseldikçe psikolojik sağlamlığın yükseldiği görülmüştür.

Kaya (2015)'in 671 ergen ile yaptığı çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile davranış problemleri ve ihmal/istismar yaşantıları arasındaki ilişkide otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda ergenlerin psikolojik sağlık puanlarının arttıkça problemleri davranış gösterme puanlarının düştüğü görülmüştür. Bu çalışmaya benzer olarak Arslan ve Balkıs (2016)'nın bir grup ergen ile yaptıkları çalışmada da benzer sonuçlar ortaya çıkıp psikolojik sağlık düzeyinin yüksek olmasının davranış problemlerinin önüne geçtiği görülmüştür.

Alibekiroğlu vd., (2018) tarafından 405 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz anlayışın aracılık rolüne bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeylerinin ve yaşam doyumlarının yükseldikçe psikolojik sağlık düzeylerinin de anlamlı bir şekilde yükseldiği görülmüştür. Ayrıca psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasında öz anlayışın kısmi aracılık rolü yaptığı görülmüştür. Yaşam doyumu ile ilgili başka bir çalışma ise Bektaş (2018) tarafından yapılmıştır. 835 evli birey ile yapılan çalışmada bir önceki çalışmaya benzer olarak bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Altuntaş ve Genç (2020)'nin 409 öğretmen ile yapmış olduğu çalışmada, öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi bakılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda psikolojik sağlık ile mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu çalışmaya paralel olarak Doğan ve Yavuz (2020)'un 968 yetişkin birey ile yaptıkları çalışmada psikolojik sağlık ve mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Benzer bir çalışmada Ulukan (2020) tarafından yapılmış ve örneklem

grubunu oluşturan 336 öğretmenin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya konulmuştur.

Kara (2020) öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile benlik saygısı, öz yeterlik inancı ve karar verme stillerini karşılaştırmak amacıyla çeşitli öğretim kademelerinde çalışan 304 öğretmen ile bir araştırma yürütmüştür. Yapılan analizler sonucunda araştırmaya katılan erkek öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bulunan diğer bulgulardan birisi ise ilkokul, ortaokul ve ortaöğretim kademesinde görev yapan öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının okul öncesinde görev yapan öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada yapılan ilişkiel incelemede öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puanları ile öz yeterlik inancının alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişkiler çıkmıştır. Aynı şekilde öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puanları ile karar verme stilleri alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır.

Bu araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının sosyodemografik değişkenler açısından değerlendiren araştırmalara bakıldığında zaman zaman farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında, Hoşoğlu vd. (2018) ile Kara (2020)'nin araştırmalarında erkek öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puanları kadın öğretmenlere göre daha yüksek çıkmış ve anlamlı bir fark oluşmuştur. Bozgeyikli ve Şat (2014)'ün araştırmasında ise tam tersi bir durum ortaya çıkmış kadın öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puanları erkek öğretmenlere göre daha fazla çıkmıştır. Bu araştırmaların yanında Ulukan (2020)'nin yapmış olduğu araştırmada ise öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Araştırmamızın sosyodemografik değişkenlerinden birisi olan anne-baba tutumları açısından psikolojik sağlamlık puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalarda da farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Özer (2013)'ün yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne-baba tutumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ev ailesi demokratik tutum sergileyen öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında Hoşoğlu vd. (2018)'in yaptığı araştırmada ise öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının anne-baba tutumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Psikolojik sağlamlık hakkında yapılan ve önceki kısımlarda bahsi geçen yurt içi ve yurt dışı çalışmaların geneline bakılıp kısa bir özet yapmak gerekirse, psikolojik sağlamlığın bireylerin hayata uyum sürecini kolaylaştıran ve iyi bir ruh sağlığına sahip olmasına yardımcı olan benlik saygısı, mutluluk, öz kontrol, iyi oluş, öz yeterlilik, yaşam doyumu, etkili iletişim, problem odaklı başa çıkma stratejileri gibi birçok olumlu kişilik özellikleri ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Bunun yanında kişinin yaşamını olumsuz yönde etkileyen depresyon, anksiyete gibi olumsuz yaşam olayları ile negatif bir ilişkide olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın sosyodemografik değişkenlere göre incelendiği araştırmalara bakıldığında ise cinsiyet, medeni durum, görev yapılan okul kademesi ve algılanan anne-baba tutumuna göre birbirini destekleyen araştırmalar olduğu gibi farklı sonuçların çıktığı araştırmalarında olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerine yönelik yapılan araştırmalarda ise empati, iyi iletişim becerileri, yüksek öz kontrol, yüksek zeka, güvenli bağlanma, aile desteği, ebeveynler ile kurulan iyi ilişkiler, iyi akran ilişkileri ve destekleyici toplum gibi etkenler psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri olarak ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlığın risk faktörleri üzerine yapılan araştırmalarda ise erken doğum, güvensiz bağlanma, düşük özgüven, düşük oto kontrol, antisosyal davranışlar, aile tarafından görülen kötü muamele, istismara maruz kalma, yoksulluk, ebeveyn çatışması, işsizlik, doğal afetler ve savaş gibi etkenler psikolojik sağlamlığın risk faktörleri olarak ortaya çıkmıştır. Bütün bu araştırmalardan yola çıkarak, psikolojik sağlamlığın bireylerin hayat zorlukları ve olumsuz yaşam olaylarına karşı mücadele etmelerinde büyük bir destek sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca hayatlarında birçok stres unsuru ile karşı karşıya kalan insanlar için psikolojik sağlamlığın koruyucu bir özellik olduğu söylenebilir.

2.4.2 Yaşam Becerileri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Quayle, Dzuirawiec, Roberts, Kane ve Ebsworthy (2001) tarafından yaşam becerileri psikoeğitim programının ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin depresyon düzeylerine nasıl etki ettiğini incelemek amacıyla bir deneysel çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmaya 24 deney grubu 23 kontrol grubu olmak üzere toplam 47 yedinci sınıf öğrencisi dahil edilmiştir. Yaşam becerileri psikoeğitim programı uygulandıktan sonra ön test ve son test puanları üzerinde yapılan analizler sonucunda, deney grubundaki öğrenciler daha az depresif semptom ve daha fazla öz saygı göstermişlerdir.

Wenzel, Weichold ve Silbereisen (2009) tarafından madde kötüye kullanımını önlemeye yönelik bir yaşam becerileri psikoeğitim programının okul bağları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yarı deneysel bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın örneklem grubu olarak 952 lise öğrencisi belirlenmiştir. 3 yıl boyunca profesyonel öğretmenler tarafından uygulanan yaşam becerileri psikoeğitim programı sonucunda, programın eğitime katılan öğrencilerin alkol kullanımı ve okul bağları üstünde olumlu etkileri olduğu görülmüştür.

AhmadiGatab, Shayan, Tazangi ve Taheri (2011) İran Payame Noor Üniversite'sinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam becerileri ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için bir çalışma yürütmüşlerdir. Yapılan çalışmaya Payame Noor Üniversite'sinde öğrenim gören 210 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri arttıkça yaşam kalitelerinin de arttığı görülmüştür.

Aydın (2013) boşanmış ailelerdeki çocukların uyum düzeylerine etkisini belirlemek için Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı uyguladığı bir deneysel çalışma yapmıştır. Araştırmanın kontrol grubunu 4. ve 5. sınıflarda öğrenim gören 10 deney 10 kontrol grubu olmak üzere 20 öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan bu deneysel çalışmanın sonucunda Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programına katılan deney grubundaki 10 öğrencinin depresyon ve kaygı düzeylerinin anlamlı bir şekilde azaldığı ve sonrasında yapılan izleme çalışmasında da bu azalmanın korunduğu görülmüştür. Araştırmanın diğer bir bulgusu ise psikoeğitim programına katılan öğrencilerin program sonrasındaki boşanmaya uyum düzeyi puanlarının program öncesindeki puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek çıkması olmuştur.

Gomes ve Marques (2013) yaşam becerilerini geliştirme psikoeğitim programının öğrencilerin yaşam doyumları ve akademik başarıları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Yapılan bu deneysel çalışmanın deney grubu 41 öğrenciden kontrol grubu ise 43 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Uygulanan psikoeğitim programı ise stres yönetimi, motivasyon, zaman yönetimi, problem çözme, iletişim ve ekip çalışmasından oluşan altı yaşam becerisine odaklanmıştır. Yapılan analizler sonucunda yaşam becerileri psikoeğitim programı alan denek grubunun yaşam doyumu puanları anlamlı bir şekilde yükselmiştir.

Pujar ve Patil (2016) yaşam becerileri eğitiminin kırsal kesimde yaşayan kız ergenler üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Yaptıkları bu çalışmanın örneklem grubu olarak sekizinci ve dokuzuncu sınıflarda öğrenim gören 120 kız ergen

belirlenmiştir. Çalışma yapılmadan önce öğrencilere ön test uygulanmıştır. Ön test puanlarında kız öğrencilerin %71'inin stres ile başa çıkmada, %77'sinin eleştirel düşünmede, %66'sının problem çözmede, %34'ünün yaratıcı düşünmede, %24'ünün ise empatide yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Yaşam becerileri eğitim programı uygulandıktan sonra son test uygulanmıştır. Son test puanlarında kız öğrencilerin %92.5'inin stres ile başa çıkmada, %86'sının eleştirel düşünmede, %83'ünün problem çözmede, %70'inin yaratıcı düşünmede, %71'inin empatide yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu durumda yaşam becerileri eğitiminin öğrenciler üzerinde olumlu bir etki oluşturduğunu göstermektedir.

Kutsal (2018) tarafından yaşam becerileri psikoeğitim programının ortaöğretimde öğrenim gören kız öğrencilerinin problem davranışlarına ve yaşam becerilerine etkisini belirlemek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Yapılan çalışma deney grubunda 16 kontrol 16 olmak üzere toplam 32 öğrenci ile yürütülmüştür. Kullanılan psikoeğitim programı toplamda 18 oturum sürmüştür. Yapılan psikoeğitim sonunda ilk test ve son test puanları karşılaştırılmış ve aralarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Yapılan analiz sonucunda uygulanan yaşam becerileri psikoeğitim programı sonrasında öğrencilerin problem davranışları azalmış ve yaşam becerileri artmıştır. Yapılan izleme çalışmalarında da bu etkinin dört buçuk ay sonrada devam ettiği görülmüştür.

Javidi ve Garmaroudi (2019) tarafından yaşam becerileri eğitiminin lise öğrencilerinin baş etme becerileri, sosyal beceriler ve saldırganlık üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla deneysel bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmanın örneklem grubu olarak lisede öğrenim gören 100 öğrenci seçilmiştir. Uygulanan yaşam becerileri eğitimi sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin ön test ve son test puanları arasında karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan karşılaştırma ve istatistiksel analiz sonucunda eğitime katılan öğrencilerin baş etme becerileri ve sosyal becerilerinde artma, saldırganlık düzeylerinde ise azalma görülmüştür.

Boysak (2020) sınıf öğretmenlerinin yaşam becerilerine ait görüşlerini çoklu değişkenler açısından incelemek için 456 sınıf öğretmeni ile bir araştırma yürütmüştür. Araştırmada yapılan analizler sonucunda, araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin yaşam becerileri düzeylerinin genel anlamda yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca sınıf öğretmenlerinin iletişim, yaratıcı ve eleştirel düşünme beceri alanlarında kendilerini yeterli görürken, stresle başa çıkma ve duygularını kontrol etme alanlarında kendileri diğer alanlara göre daha yetersiz gördükleri görülmüştür. Ayrıca araştırmaya katılan erkek sınıf öğretmenlerinin yaşam beceri puanları kadın öğ-

retmenlere göre anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Bu farkın hangi alt boyuttan kaynaklandığını belirlemek için yapılan analizde ise erkek sınıf öğretmenlerinin “duygularla ve stresle başa çıkma becerileri” alt boyutunda anlamlı bir şekilde kadın sınıf öğretmenlerinden daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür.

Yakar (2020), Çocuk Gelişim Bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşam becerisi alanındaki durumlarını incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Yürütmüş olduğu bu çalışmanın örneklem grubunu bu bölümde öğrenim gören 259 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam becerileri puanlarının genel olarak orta ve yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre yaşam becerileri puanlarına bakıldığı zaman ise karar verme ve problem çözme alt ölçeği ve iletişim ve kişiler arası ilişki alt ölçeğinde anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu anlamlı fark incelendiği zaman birinci sınıf öğrencilerinin dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha düşük puanlar aldıkları görülmektedir. Öğrencilerin yaşam becerileri düzeyleri çocukluklarının geçtiği yerleşim yeri açısından incelendiği zaman ise kasabada çocukluğunu geçiren öğrencilerin duygularla ve stresle başa çıkma beceri puanlarının köy ve şehirde çocukluğunu geçiren öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak anne- baba eğitim düzeyine göre incelendiği zaman ise lisans mezunu anne- babaya sahip öğrencilerin yaşam becerileri puanlarının diğerlerine göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Yaşam becerileri hakkında yapılan ve önceki bölümlerde bahsi geçen yurt içi ve yurt dışı yapılan araştırmaların geneline bakılıp kısa bir özet yapmak gerekirse, yaşam becerilerinin depresyon, kaygı, problemlili davranış, saldırganlık, alkol kullanımı gibi olumsuz durum ve davranışlar ile negatif bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşam becerilerinin bireyin yaşam kalitesini ve doyumunu artırdığı görülmüştür. Bütün bu araştırmalardan yola çıkarak yaşam becerileri bireylerin yaşamlarına bir düzen ve doyum getirerek onların ruh sağlıklarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Ayrıca bu becerilerin bireyin hayat zorlukları karşısında mücadele etmesinde yardımcı olacağı ve dolaylı yoldan psikolojik sağlamlığı olumlu etkilemesi beklenmektedir.

2.4.3 Öz Kontrol ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Tangney vd. (2004) öz kontrolün bazı değişkenlerle arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla iki çalışma yürütmüşlerdir. İlk çalışmanın örneklemini 351 üniversite öğrencisi oluştururken, ikinci çalışmanın örneklemini 255 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan bu iki çalışmanın sonucunda, öz kontrol seviyesi yüksek olan bireylerin akademik başarı puanlarının

diğerlerine göre daha yüksek olduğunu görmüşlerdir. Bunun yanında öz kontrol seviyesi düşük olan bireylerde yeme bozuklukları ve kötü beden algısı olma olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin öz kontrol puanları ile kontrolsüz alkol kullanımı arasında da negatif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Araştırmanın devam eden bulgularında üniversite öğrencilerinin öz kontrol puanları düştükçe öfke, depresyon, anksiyete, somatizasyon ve obsesif-kompulsif eğilim puanlarının arttığı araştırma bulgularında yer almıştır. Son olarak öz kontrolün benlik saygısını destekleyerek aile uyumu ile pozitif yönlü, aile çatışması ile negatif yönlü bir ilişkisinin olduğu ve güvenli bağlanma ile pozitif, kaçınmacı ve kaygılı kararsız bağlanma ile de negatif yönlü bir ilişkisinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu araştırmaların yanında Duckworth ve Seligman (2005)'in 140 ergen ile akademik başarıyı yordamada öz kontrol ve IQ karşılaştırması yapmışlardır. Yapılan analizler sonucunda öz kontrolün IQ'ya göre öğrencilerin akademik başarılarını tahmin etmede daha güçlü bir değişken olduğunu belirlemişlerdir. De Ridder vd. (2012)'nin yapmış oldukları araştırmada da yeme kontrolü ile öz kontrol arasında negatif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Rosenbaum (1980)'nin yapmış olduğu araştırmada ise bireylerin öz kontrol seviyelerinin arttıkça irrasyonel düşüncelerinin azaldığı görülmüştür. Ghorbani vd. (2014)'ün 1162 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeylerinin yükseldikçe yaşam memnuniyetlerinin arttığı, anksiyete düzeylerinin ise azaldığı görülmüştür

Friese ve Hoffman (2009)'un bir grup yetişkin ile yürütmüş oldukları çalışmada alkol kullanımı ve öz kontrol arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu araştırmaya benzer olarak Allen vd. (1998) uyuşturucu bağımlılığı öyküsü olan 32 ile uyuşturucu kullanım öyküsü olmayan 26 kişiyi hem davranışsal hem de bildirim ölçümleri kullanılarak karşılaştırma yapmışlardır. Yapılan analizler sonucunda madde bağımlısı olan bireylerin daha fazla dürtüsel olduklarını ve daha düşük öz kontrol seviyesine sahip olduklarını ortaya dökmüşlerdir.

Öz kontrol ile ilgili yapılan en büyük araştırmalardan bir tanesini Moffit vd. (2011)'in yapmış olduğu boylamsal çalışmadır. Moffit vd. (2011) yapmış oldukları boylamsal araştırmada 1037 bireyi doğumundan 32 yaşına kadar takip etmişlerdir. 1037 kişinin %96'ı araştırmaya tamamlamıştır. Araştırmada bireylerin çocukluk dönemindeki öz kontrol düzeylerine baktığı zaman, yüksek öz kontrol düzeyine sahip bireylerin sosyoekonomik açıdan avantajlı ailelerde yetişme olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çocukların düşük

öz kontrol seviyesine sahip akranlarına göre daha yüksek IQ seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Bu çocuklar yetişkinlik döneminde incelendiği zaman ise, çocukluk dönemindeki düşük öz kontrol seviyesinin, bireylerin yetişkinliklerinde ki sağlık sorunlarını öngördüğü ortaya çıkmıştır. Araştırmanın devam eden bulgularında çocukluğunda düşük öz kontrole sahip olan bireylerin otuzlu yaşlara geldiği zaman çocukluğunda yüksek öz kontrole sahip diğer bireylere göre daha az tasarruf etme olasılıkları olduğu, gelecek için daha az yatırım yaptıkları ve maddi sorunlarla mücadele ettikleri görülmüştür. Aynı zamanda düşük öz kontrole sahip bireylerin diğerlerine göre daha fazla suça eğilimli oldukları saptanmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise çocukluk döneminde düşük öz kontrole sahip olan bireylerin ergenlik dönemine geldiklerinde diğerlerine göre daha yüksek hata yapma olasılıkları olduğu görülmüştür. Çocukluk döneminde düşük öz kontrol düzeyine sahip bireylerin yetişkinliklerine geldikleri zaman madde ve alkol kullanımı açısından risk grubunda oldukları görülmüştür. Son olarak çocukluğundan yetişkinliğine kadar öz kontrol seviyesini geliştiren bireylerin düşük kalan bireylere göre daha iyi sonuçlar elde ettikleri bulgularda ortaya çıkmıştır.

Karataş (2013), polis memurlarının sosyal sorun çözme becerileri ve öz kontrolleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatında görev yapan 200 polis memuru ile bir çalışma yürütmüştür. Yapılan çalışma sonucunda polis memurlarının öz kontrol düzeylerinin arttıkça sosyal sorun çözme düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Ulaş, Epçaçan ve Sökmen (2015)'in 224 sınıf öğretmeni adayı ile yapmış oldukları çalışmada, öğretmenlerin öz kontrol seviyeleri ile üst biliş farkındalık seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda öğretmeni adaylarının öz kontrol seviyelerinin yükseldikçe üst biliş farkındalık seviyelerinin de yükseldiği görülmüştür.

Kuzucu, Tunçer ve Aksu (2015), öz kontrol ve bilişsel çarpıtma arasındaki ilişkide sürekli öfkenin aracı rolüne bakmak için 256 üniversite öğrencisi ile beraber bir araştırma yapmıştır. Yaptığı araştırmanın sonucunda, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeyleri arttıkça sürekli öfke ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Bu çalışmaya benzer bir çalışmayı ise Akyol (2020) beş yaşındaki 309 çocuk ile yürütmüştür. Yapılan bu çalışmada beş yaşındaki çocukların kaygı, öfke, sosyal yetkinlik, düşük öz kontrol ve akran ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelemek istemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda ise öz kontrol düzeyi düşük olan çocukların, kaygı ve öfke puanlarının arttığı görülmüştür. Arslan (2019)'un 436 ergen ile yapmış olduğu araştırmada da öz kontrol seviyesi düşük olan ergenlerin sosyal

kaygı seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bu araştırmada öz kontrol seviyesi yüksek olan ergenlerin iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu araştırma bulgularında ortaya çıkmıştır. Korkman (2020)'nin 442 üniversite öğrencisinin öz kontrol düzeyleri ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek istediği araştırmasında üniversite öğrencilerinin öz kontrollerinin düştükçe ruminasyon düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Hrbackova ve Safrankova (2016)'nin öz kontrol ile ilgili yaptıkları araştırmanın örneklem grubunu, çocuk ıslah kurumları ve çocuk evlerinde yaşayan 2776 çocuk oluşturmaktadır. Yapılan bu araştırmanın sonucunda bu kurumsal ortamda yaşayan çocukların doğal aile ortamında yaşayan çocuklara göre daha düşük öz kontrole sahip oldukları ve duygularını kontrol etmekte güçlük yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda bu çocuklarda öz kontrol puanlarının düştükçe daha yüksek düzeyde sorunlu davranış ortaya koydukları görülmüştür.

Kara ve Ceyhan (2017)'nin 808 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolü incelenmiştir. Yapılan araştırmada, öz kontrol düzeyleri yüksek olan bireylerin, depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu aynı zamanda bilinçli farkındalık seviyelerinin ise daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca öz kontrolün, depresyon ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği ortaya koyulmuştur. Benzer bir çalışma ise Kaymaz ve Şakiroğlu (2020) tarafından 296 üniversite öğrencisi ile yapılmış ve yapılan analizler sonucunda benzer sonuçlar ortaya çıkıp öz kontrol seviyesi yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bu araştırmada öz kontrol ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif, bilişsel esneklik arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tansı (2019), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimlerinin yetersizlik duygusu, öz kontrol, genel akademik not ortalaması ve kararsızlık ile arasındaki ilişkiyi incelemek için 848 üniversite öğrencisi ile bir araştırma yürütmüştür. Yapılan bu araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin öz kontrol seviyesi arttıkça, genel erteleme, akademik erteleme, yetersizlik duygusu ve kararsızlık puanlarında azalma olduğu görülmüştür. Aynı zamanda öz kontrol seviyesi ile genel akademik not ortalaması arasında da düşük seviyede pozitif ilişki ortaya çıkmıştır. Benzer bir çalışma ise Boyalı (2020) tarafından 418 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Bir önceki çalışmaya benzer olarak bu araştırmada da üniversite öğrencilerinin öz kontrol seviyeleri ile akademik erteleme arasında orta düzey negatif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Öz kontrol değişkenine demografik değişkenler açısından yapılan araştırmalara bakıldığında ise, Demirel (2017)'nin 220 yetişkin birey üzerinde yaptığı araştırmada evli olan bireylerin bekar olan bireylere göre daha düşük öz kontrol seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Fakat Karataş (2013)'ün 200 polis ile yapmış olduğu araştırmada öz kontrol puanlarının medeni durum açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Özgül (2017)'nin 423 ortaöğretim öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin öz kontrol puanları ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin ebeveynlerinin göstermiş olduğu demokratik tutumun öğrencinin öz kontrol düzeyini arttırdığını, baskıcı otoriter tutumun ise azalttığını ortaya çıkmıştır.

Öz kontrol hakkında yapılan ve önceki bölümlerde bahsi geçen yurt içi ve yurt dışı çalışmaların geneline bakılıp kısa bir özet yapmak gerekirse, öz kontrolün benlik algısı, empati, iyi oluş, akademik başarı gibi birçok olumlu unsur ile pozitif bir ilişki içerisinde; depresyon, öfke, alkol ve madde kullanımı, anksiyete ve ruminasyon gibi olumsuz birçok unsurla negatif bir ilişki içerisinde olduğu çalışmanın alanyazın kısmında görülmektedir. Öz kontrolün sosyo-demografik değişkenler açısından incelendiği araştırmalara bakıldığında ise birbirini destekleyen araştırmaların olduğu gibi birbirinden farklı sonuçların çıktığı araştırmalarında olduğu görülmüştür. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan bu çalışmalardan yola çıkarak öz kontrolün bireyin hayat standartlarını korumasında, yaşamını düzenlemesi ve kontrol etmesinde önemli bir yardımcı olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda öz kontrolün bireyin zorluklar karşısında sağladığı kontrol gücü ile psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerinden birisi haline gelerek bireyin iyilik haline olumlu katkılarda bulunduğu düşünülmektedir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analiz edilmesiyle ilgili gerekli bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz kontrolleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada bir genel tarama modeli olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende evren hakkında genel bir kaniya varmak amacı ile evrenin tamamını kapsayacak veya ondan alınan bir örnek veya örnekleme kapsayacak şekilde yapılan tarama düzenlemeleridir. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesinin belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2013).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu çalışmadaki çalışma grubunu Şanlıurfa ilinin Akçakale ilçesinde 2020-2021 eğitim-öğretim yılında devlet okullarında farklı kademelerde görev yapmakta olan öğretmenler oluşturmaktadır. Akçakale ilçesinde bulunan okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve lise kademesinde görev yapan gönüllü öğretmenlerden araştırmanın çalışma grubu oluşturulmuştur. Yapılan bu çalışmada kolay ulaşılabilirliğinden dolayı Şanlıurfa'nın Akçakale ilçesi seçilmiştir.

Yapılan bu çalışmaya 439 öğretmen katılmıştır. Çalışmada elde edilen cevaplar SPSS v.25 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilen cevaplar analiz edilmeden önce kutu grafiği kullanılarak çalışmanın normalliğini etkileyen 11 uç değer çalışma kapsamından çıkartılarak 428 öğretmenin vermiş olduğu cevaplar analize dahil edilmiştir.

Tablo 3.1'de öğretmenlerin bazı demografik bilgileri sunulmuştur.

Tablo 3.1 Öğretmenlere ait bazı demografik bilgiler

Değişken	Katılımcı Özellikleri	F	%
Cinsiyet	Erkek	182	42.5
	Kadın	246	57.5
Öğretim Kademesi	Okul Öncesi	31	7.2
	İlkokul	205	47.9
	Ortaokul	119	27.8
	Lise	73	17.1
Medeni Durum	Evli	190	44.4
	Bekar	238	55.6
	Otoriter	92	21.5
	İlgisiz	6	1.4
Algılanan Anne Baba Tutumu	Aşırı İzin Verici	7	1.6
	Tutarsız	22	5.1
	Aşırı Koruyucu	64	15
	Demokratik	206	48.1
	Mükemmeliyetçi	31	7.2
Toplam		428	100

Çalışmaya katılan öğretmenlerin 182'si (%42.5) erkek, 246'sı (%57.5) ise kadındır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin 31'i (%7.2) okul öncesinde, 205'i (%47.9) ilkokul kademesinde, 119'u (%27.8) ortaokul kademesinde, 73'ü (%17.1) ise lisede görev yapmaktadır. Ayrıca araştırmaya katılan öğretmenlerin 190'ı (%44.4) evli, 238'i (55.6) ise bekindir. Tabloya bakıldığı zaman cinsiyet ve medeni durumda katılımcıların neredeyse homojen dağıldığı görülmektedir. Öğretim kademesinde ise araştırmaya katılanların neredeyse yarısını ilkokulda görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin algıladıkları anne baba tutumlarına karşı vermiş oldukları cevaplar incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda anne baba tutumlarını öğretmenlerin 92'si (%21.5) otoriter, 6'sı (%1.4) ilgisiz, 7'si (%1.6) aşırı izin verici, 22'si (%5.1) tutarsız, 64'ü (%15) aşırı koruyucu, 206'sı (%48.1) demokratik ve 31'i (%7.2) mükemmeliyetçi olarak görmüştür. Tablodaki bilgilerden yola çıkarak araştırmaya katılan öğretmenlerin neredeyse yarısının anne baba tutumlarını demokratik olarak algıladıklarını, geriye kalanların çoğunluğunun ise otoriter veya aşırı koruyucu olarak algıladıkları görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)”, “Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ)”, “Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KPSÖ)” kullanılmıştır. Aşağıda kullanılan bu ölçeklere ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.3.1 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Araştırmada kullanılan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (KPSÖ) İngilizce formu Smith vd. (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Geliştirilen bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları T. Doğan (2015) tarafından 295 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Ölçek 5'li likert tipi 6 maddelik bir ölçektir. Ölçekte seçenekler “Hiç uygun değil (1)”, “Uygun Değil (2)”, “Biraz Uygun (3)”, “Uygun (4)” ve “Tamamen Uygun (5)” şeklinde kademelendirilmiştir. Ölçekte 2,4 ve 6. maddeler ters madde olup puan hesaplamasından tersten kodlanmaktadır. Ölçekte alınan yüksek puan psikolojik sağlamlığın yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçek için iç tutarlık, test tekrar test güvenirliği, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleri uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirliği test tekrar test ve iç tutarlık yöntemleri uygulanarak bulunmuştur. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansı %54 çıkmış ve bu durumda ölçeğin tek faktörle bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı .62 ile .69 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunu iç tutarlık katsayısı .83 bulunurken iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 ile .91 arasında bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin güvenirliğini test etmek amacıyla Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin tekrar Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve .84 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-1'de sunulmuştur.

3.3.2 Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ)

Bolat ve Balaman (2017) tarafından geliştirilen ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılan “Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ)” 5'li likert tipinde olup toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ortaya çıkan bu ölçek 2016-2017 eğitim-öğretim yılında farklı branşlarda eğitim alan 493 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışma sonucunda ortaya çıkmıştır. Ölçeğin bütünü Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı .90'dır. Ölçek toplam 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutların Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları incelendiği zaman ise “Stres ve Duygularla Başa Çıkma Becerisi (SDBC)” alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .82, “Empati ve Öz farkındalık Becerileri (EÖF)” alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .77, “Karar verme ve Problem Çözme Becerileri (KVPÇ)” alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .72, “Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme Becerileri (YED)” alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .73 ve “İletişim ve Kişilerarası İlişki Becerileri (İKAİ)” alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .66 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin güvenirliğini test etmek amacıyla Yaşam Becerileri Ölçeğinin tekrar Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve .92 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-2'de verilmiştir.

3.3.3 Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ)

Öz kontrol ölçeği ve bu ölçeğin kısa formu bireylerin öz kontrolünü içeren durumları belirlemek amacıyla Tangney vd. (2004) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin orijinal versiyonu 5’li likert tipinde olup toplam 13 maddeden oluşmaktadır. Nebioğlu vd. (2012) tarafından ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe çalışmasında 6. maddenin faktör yükünün .30’ dan düşük olması ve 3., 4. ve 11. maddelerin faktör yükleri arasındaki farkın .10’ dan düşük olmasından dolayı maddeler ölçekten çıkartılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13 maddelerden oluşup toplam 9 maddedir. Ölçek öz disiplin ve dürtüsellik olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki 1., 2., 7., ve 8., maddeler öz disiplin alt boyutunu, 5., 9., 10., 12., ve 13. maddeler ise dürtüsellik alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekte alınan toplam puanın yüksek olması yüksek öz kontrole işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenilirliği, ölçeğin tamamı için .83, öz disiplin alt boyutu için .81 ve dürtüsellik alt boyutu için .87 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin tekrar Cronbach’s Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve .74 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-3’de verilmiştir.

3.3.4 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından bu çalışmada kullanılmak üzere hazırlanan “Kişisel Bilgi Formunda” katılımcıların cinsiyetlerini, medeni durumlarını, görev yaptıkları okul kademesini ve algıladıkları anne baba tutumlarını belirlemeye ilişkin sorular yer almıştır. Forma ilişkin maddeler EK-4’de verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla öğretmenler, Şanlıurfa ilinde yer alan Akçakale ilçesindeki okul öncesi, ilkököl, ortaokul ve lise kademelerinden basit tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Araştırmaya başlanmadan önce üniversitenin etik kurulundan etik kurulu kararı (Ek- 5) ve Milli Eğitim Bakanlığında araştırma ve uygulama izni (Ek-6) alınmıştır. Ölçeklerin uygulanma aşamasına geçilmeden önce ölçekler hakkında gerekli bilgiler verilmiş ve araştırmaya katılan tüm öğretmenlere çalışmanın amacı ve ölçeklerin nasıl uygulanacağı hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Bilgilendirme sonrasında çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğretmenlerden veriler toplanmıştır. Araştırmaya gönüllü olan öğretmenlere Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Yaşam Becerileri Ölçeği, Kısa Öz-Kontrol Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Ölçme araçlarının uygulanma süresi ortalama 8-12 dakika arasında sürmektedir.

3.5. Verilerin Analizi

Bütün değişkenler için betimsel istatistikler hesaplanıp araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz kontrolleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmaya toplam 439 öğretmen katılmıştır. Araştırmada toplanılan veriler SPSS v.25 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada katılımcılara ölçme araçları uygulanarak veriler toplandıktan sonra bu veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve analizler için uygun hale getirilmiştir. Toplanan veriler analiz edilmeden önce uç değerler kutu grafikleri aracılığı ile incelenmiş ve normal dağılımı etkileyen 11 uç değer araştırma kapsamından çıkarılarak 428 öğretmenin vermiş olduğu cevaplar analize dahil edilmiştir. Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; öğretmenlerin yaşam becerileri ve öz kontrolleri olup bağımlı değişkeni ise psikolojik sağlamlıklarıdır.

Öğretmenlerden elde edilen verilerin normallik sayılıtsı ve merkezi dağılımları incelenmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla birçok yöntem kullanılarak incelenmesi gerekmektedir. Yapılan analizler sonucunda Histogram ve Q-Q Plot grafikleri incelendiği zaman normale yakın bir dağılım oluşturdukları görölmüştür. Ayrıca elde edilen verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarına bakıldığı zaman $\pm 1,5$ değer aralığında yer aldığı görölmüş bu yüzden veriler analiz edilirken normal dağıldığı varsayılarak parametrik testler tercih edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Öğretmenlerin Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden aldıkları puanların kişisel bilgi formunda bulunan sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla iki değişkene sahip cinsiyet ve medeni durum için T Testi, iki değişkenden fazla olan görev yapılan okul kademesi ve algılanan anne baba tutumu için Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz kontrolleri arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Öğretmenlerin yaşam becerileri ve öz kontrol düzeylerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek için ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 3.3'te öğretmenlerin ölçeklere verdikleri cevapların çarpıklık -basıklık değerleri ve merkezi dağılımları incelenmiştir.

Tablo 3.3 Öğretmenlerin ölçeklere verdikleri cevapların merkezi dağılımları

Ölçek	Alt Boyut	N	Min.	Maks.	Mod	Medyan	\bar{X}	s.s.	Çarpıklık	Basıklık
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	KPSÖ Toplam	428	6.00	30.00	18.00	20.00	20.08	4.833	-.142	-.389
	Duyularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri	428	11.00	35.00	27.00	26.00	25.30	4.451	-.229	.052
Yaşam Becerileri Ölçeği	Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri	428	13.00	35.00	28.00	29.00	28.58	3.747	-.543	.484
	Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri	428	16.00	35.00	31.00	29.00	28.77	4.032	-.417	-.189
	Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme Becerileri	428	11.00	25.00	20.00	21.00	21.06	2.882	-.432	-.403
	İletişim Kişilerarası İlişki Becerileri	428	10.00	20.00	16.00	17.00	16.91	2.323	-.540	-.046
	YBÖ Toplam	428	80.00	150.00	123.00	122.00	120.61	13.994	-.302	-.290
Kısa Öz Kontrol Ölçeği	Öz Disiplin	428	7.00	20.00	14.00	14.00	14.13	2.574	.009	-.263
	Dürtüsellik	428	5.00	25.00	11.00	12.00	12.28	4.115	.242	-.500
	KÖKÖ Toplam	428	17.00	45.00	31.00	32.00	31.85	5.846	-.120	-.462

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 4.1’de öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan T Testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	S.s	t	p
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği	Erkek	182	20.76	4.354	2.524	.012*
	Kadın	246	19.57	5.109		

*p<.05

Öğretmenlerin Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür (t=2.545, p<.05). Farklılaşma incelendiği zaman erkek öğretmenlerin (\bar{X} =20.76) psikolojik sağlık puanlarının kadın öğretmenlere (\bar{X} =19.57) göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.2 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 4.2’de öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan T Testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.2 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Medeni Duruma Göre T Testi Sonuçları

Ölçek	Medeni Durum	N	\bar{X}	S.s	t	p
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği	Evli	190	20.60	4.400	2.041	.042*
	Bekar	238	19.66	5.123		

*p<.05

Öğretmenlerin Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem İçin T Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($t=2.041$, $p<.05$). Farklılaşma incelendiği zaman evli öğretmenlerin ($\bar{X}=20.60$) psikolojik sağlık puanlarının bekar öğretmenlere ($\bar{X}=19.66$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.3 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Görev Yapılan Okul Kademesine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 4.3’de öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarının görev yapılan okul kademesine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.3 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Görev Yapılan Okul Kademesine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Okul Kademesi	N	\bar{X}	S.s	S.d.	F	p
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği	Okul Öncesi	31	19.00	3.890	3-424	1.457	.226
	İlkokul	206	19.98	4.903			
	Ortaokul	119	19.96	4.941			
	Lise	73	21.00	4.761			

* $p<.05$

Öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarının görev yaptıkları okul kademesine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlık puanları büyükten küçüğe lisede görev yapan öğretmenler ($\bar{X}=21.00$), ilkokulda görev yapan öğretmenler ($\bar{X}=19.98$), ortaokulda görev öğretmenler ($\bar{X}=19.96$) ve okul öncesinde görev yapan öğretmenler ($\bar{X}=19.00$) olarak sıralanmıştır. Fakat analizler sonucunda ortaya çıkan bu farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

4.4 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Anne Baba Tutumlarına Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 4.4’de öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarının algılanan anne-baba tutumlarına göre anlamli düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.4 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Anne Baba Tutumlarına Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Algılanan Anne Baba Tutumu	N	\bar{X}	s.s	S.d	F	p
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği	Otoriter	92	19.71	4.382			
	İlgisiz	6	22.00	4.817			
	Aşırı İzin Verici	7	19.29	5.851			
	Tutarsız	22	17.68	4.110	3-424	1.584	.150
	Aşırı Koruyucu	64	19.77	5.182			
	Demokratik	206	20.44	4.930			
	Mükemmeliyetçi	31	20.90	4.672			

*p<.05

Öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarının algılanan anne-baba tutumlarına göre anlamli düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlık puanları büyükten küçüğe anne-baba tutumlarını ilgisiz olarak algılayan öğretmenler (\bar{X} =22.00), anne-baba tutumlarını mükemmeliyetçi olarak algılayan öğretmenler (\bar{X} =20.90), anne-baba tutumlarını demokratik olarak algılayan öğretmenler (\bar{X} =20.44), anne-baba tutumlarını aşırı koruyucu olarak algılayan öğretmenler (\bar{X} =19.77), anne-baba tutumlarını otoriter olarak algılayan öğretmenler (\bar{X} =19.71), anne-baba tutumlarını aşırı izin verici olarak algılayan öğretmenler (\bar{X} =19.29) ve anne-baba tutumlarını tutarsız olarak algılayan öğretmenler (\bar{X} =17.68) olarak sıralanmıştır. Fakat analizler sonucunda ortaya çıkan bu farkın anlamli olmadığı görülmüştür (p>.05).

4.5 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık, Yaşam Becerileri ve Öz Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 4.5’da öğretmenlerin Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Yaşam Becerileri Ölçeği ve Kısa Öz Kontrol Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi tablosuna yer verilmiştir.

Tablo 4.5 Öğretmenlerin Ölçeklerden Aldıkları Puanlar Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. KPSÖ	-									
2. Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri	.532***	-								
3. Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri	.335***	.553***	-							
4. Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri	.302***	.455***	.722***	-						
5. Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme Becerileri	.262***	.408***	.668***	.700***	-					
6. İletişim Kişilerarası İlişki Becerileri	.183***	.328***	.538***	.514***	.634***	-				
7. YBÖ Toplam	.430***	.736***	.879***	.856***	.822***	.693***	-			
8. Öz Disiplin	.301***	.269***	.262***	.315***	.236***	.226***	.333***	-		
9. Dürtüsellik	-.237***	-.111*	-.280***	-.320***	-.281***	-.254***	-.303***	-.501***	-	
10. KÖKÖ Toplam	.299***	.197***	.312***	.364***	.302***	.278***	.359***	.793***	-.925***	-

*p<.05, **p<.01, ***p<.001 KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, YBÖ: Yaşam Becerileri Ölçeği, KÖKÖ: Kısa Öz Kontrol Ölçeği

Öğretmenlerin ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda KPSÖ puanları ile YBÖ alt boyutlarından “Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri” ($r=.532$, $p<.001$) ile orta düzey pozitif yönlü, “Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri” ($r=.335$, $p<.001$) ile orta düzey pozitif yönlü, “Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri” ($r=.302$, $p<.001$) ile orta düzey pozitif yönlü, “Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme Becerileri” ($r=.262$, $p<.001$) ile düşük düzey pozitif yönlü, “İletişim Kişilerarası İlişki Becerileri” ($r=.183$, $p<.001$) ile düşük düzey pozitif yönlü ve YBÖ toplam puanı ($r=.430$, $p<.001$) ile orta düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Öğretmenlerin KPSÖ puanları ile KÖKÖ alt boyutlarından “Öz Disiplin”

($r=.301$, $p<.001$) ile orta düzey pozitif yönlü, “Dürtüsellik” ($r=-.237$, $p<.001$) ile düşük düzey negatif yönlü ve KÖKÖ toplam puanı ($r=.299$, $p<.001$) ile düşük düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Öğretmenlerin YBÖ alt boyutlarından “Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri” alt boyutundan aldıkları puanlar ile KÖKÖ alt boyutlarından “Öz Disiplin” ($r=.269$, $p<.001$) ile düşük düzey pozitif yönlü, “Dürtüsellik” ($r=-.111$, $p<.05$) ile düşük düzey negatif yönlü ve KÖKÖ toplam puanı ($r=.197$, $p<.001$) ile düşük düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. YBÖ alt boyutlarından “Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri” ile KÖKÖ alt boyutlarından “Öz Disiplin” ($r=.262$, $p<.001$) ile düşük düzey pozitif yönlü, “Dürtüsellik” ($r=-.280$, $r<.001$) ile düşük düzey negatif yönlü ve KÖKÖ toplam puanı ($r=.312$, $p<.001$) ile orta düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. YBÖ alt boyutlarından “Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri” ile KÖKÖ alt boyutlarından “Öz Disiplin” ($r=.315$, $p<.001$) ile orta düzey pozitif yönlü, “Dürtüsellik” ($r=-.320$, $p<.001$) ile orta düzey negatif yönlü ve KÖKÖ toplam puanı ($r=.364$, $r<.001$) ile orta düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. YBÖ alt boyutlarından “Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme Becerileri” ile KÖKÖ alt boyutlarından “Öz Disiplin” ($r=.236$, $r<.001$) ile düşük düzey pozitif yönlü, “Dürtüsellik” ($r=-.281$, $p<.001$) ile düşük düzey negatif yönlü ve KÖKÖ toplam puanı ($r=.302$, $r<.001$) ile orta düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. YBÖ alt boyutlarından “İletişim Kişilerarası İlişki Becerileri” ile KÖKÖ alt boyutlarından “Öz Disiplin” ($r=.226$, $p<.001$) ile düşük düzey pozitif yönlü, “Dürtüsellik” ($r=-.254$, $r<.001$) ile düşük düzey negatif yönlü ve KÖKÖ toplam puanı ($r=.278$, $r<.001$) ile düşük düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. YBÖ toplam puanı ile KÖKÖ alt boyutlarından “Öz Disiplin” ($r=.333$, $r<.001$) ile orta düzey pozitif yönlü, “Dürtüsellik” ($r=-.303$, $r<.001$) ile orta düzey negatif yönlü ve KÖKÖ toplam puanı ($r=.359$, $p<.001$) ile orta düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

4.6 Öğretmenlerin Yaşam Becerileri ve Öz Kontrol Düzeylerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerini Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular

Tablo 4.6’de öğretmenlerin yaşam becerileri ve öz kontrol düzeylerinin psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.6 Öğretmenlerin Yaşam Becerileri ve Öz Kontrol Düzeylerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerini Yordamadaki Rolüne İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	1.660	1.810		.918	.539
Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri	.531	.054	.489	9.897	.000
Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri	.008	.085	.006	.091	.928
Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri	.014	.078	.012	.179	.858
Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme Becerileri	.046	.109	.028	.428	.669
İletişim Kişilerarası İlişki Becerileri	-.128	.111	-.061	-1.154	.249
Öz Disiplin	.196	.090	.105	2.172	.030
Dürtüsellik	-.156	.056	-.133	-2.757	.006

R=.570, R²=.325, F₍₇₋₄₂₀₎=28,852, p=.000

Öğretmenlerin yaşam becerileri ve öz kontrol düzeylerinin psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür (F₍₇₋₄₂₀₎=28.852, p<.001). Yaşam becerileri ve öz kontrol psikolojik sağlamlığa ilişkin varyansın %32.5’ini açıklamaktadır (R²=.325). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) bakıldığı zaman, yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlık üzerindeki görece önem sırası; “Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri”, “Dürtüsellik”, “Öz Disiplin”, “Yaratıcı Düşünme ve Eleştirel Düşünme Becerileri”, “Karar Verme ve Problem Çözme Becerileri”, “Empati Kurma ve Öz Farkındalık Becerileri” ve “İletişim Kişilerarası İlişki Becerileri” olarak sıralanmıştır. Ortaya çıkan regresyon katsayılarının anlamlılık düzeyine ilişkin sonuçlara bakıldığı zaman ise duygularla ve stresle başa çıkma becerileri (β =.489, t=9.897, p<.001), dürtüsellik (β =-.133, t=-2.757, p<.01) ve öz disiplinin (β =.105, t=2.172, p<.05) psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı düzeyde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Empati kurma ve öz farkındalık becerileri (β =.006, t=.091, p>.05), karar verme ve problem çözme becerileri (β =.012, t=.179, p>.05), yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileri (β =.028, t=.428, p>.05) ve iletişim kişilerarası ilişki becerilerinin (β =-.061, t=-1.154, p>.05) ise önemli bir yordayıcı olmadığı görülmüştür.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde ilgili alanyazın çerçevesinde bu araştırmada ortaya çıkan bulguların tartışıldığı tartışma bölümüne, ortaya çıkan sonuçların yazıldığı sonuç bölümüne ve bulgular neticesinde yazar tarafından yapılabilecek uygulamalara dair tavsiyelerin bulunduğu öneriler bölümüne yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğretmenlerin psikolojik sağlık, yaşam becerileri ve öz kontrol düzeyleri arasındaki ilişkiyi dair yapılan analizlerin sonuçları alanyazındaki bilgiler ışığında tartışılmıştır.

5.1.1 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan bu araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlık ortalama puanlarının cinsiyete göre anlamli düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamli düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında zaman erkek öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının kadın öğretmenlere göre anlamli düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde zaman bu araştırmayı destekleyen erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadınlara göre yüksek çıktığı birden çok araştırma bulunmaktadır (Bahadır, 2009; Doğan ve Yavuz, 2020; Hirani, Lasiuk ve Hegadoren, 2016; Hoşoğlu vd., 2018; Kılıç vd., 2020; Kara, 2020; Sezgin, 2016). Hoşoğlu vd. (2018) ile Kara (2020)'nin yapmış oldukları araştırmada erkek öğretmen katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamaları kadın öğretmen katılımcılara göre anlamli düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca Dervişoğulları (2020)'nin eğitim fakültesi öğretim elemanları ile yapmış olduğu araştırmada erkek öğretim elemanların psikolojik sağlık puan ortalamaları kadın öğretim elemanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Bu durumda yapılan bu araştırmayı destekler niteliktedir. Bunun yanında alanyazında kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu (Hunter ve Chandler, 1999; Oktan, Odacı ve Berber-Çelik, 2014; Bozgeyikli ve Şat, 2014) ve anlamli düzeyde bir farklılaşma olmadığını (Terzi, 2008; Özer, 2013, Ulukan, 2020; Güzel, 2021) gösteren araştırmalarda bulunmaktadır.

Doğan ve Yavuz (2020) erkeklerin lehine ortaya çıkan bu farklılığı kültürel faktörlere bağlayarak erkeklerin günümüzde hala güçlü yetiştirilmeye çalışıldığı ve daha çok sorumluluk verildiği için bu durumda bireylerin psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkilediğini dile getirmiştir. Erkek toplumsal cinsiyet rolü; pes etmemek, işsiz kalmamak, ev geçindirme beklentisi, güçlü olmak, para sahibi olmak gibi sorumluluklarla özdeşleşmektedir (Ruxton, 2004). Bu durumda özellikle erkeklerin toplumun beklentisi yönünde hareket ederek sorunlara mücadele etmeye ve zorluklar karşısında güçlü kalmaya çalıştığı söylenebilir.

5.1.2 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan bu araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığı zaman evli öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının bekar öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu araştırmaya paralel olarak Bozgeyikli ve Şat (2014)'ün yapmış olduğu araştırmada evli öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın öğretmenlere göre daha yüksek çıktığı görülmektedir. Özdemir ve Adıgüzel (2021)'in sağlık çalışanları ile yapmış oldukları araştırmada da evli bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının bekar bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Çetin (2019)'un öğretmenler ile yapmış olduğu çalışmada da benzer sonuçlar ortaya çıkarak evli öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri bekar öğretmenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca Akgün (2021)'in okul öncesi öğretmenlerle yürüttüğü çalışmada evli öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları bekar öğretmenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Bunun yanında yapılan bu araştırmaya paralellik gösteren başka örneklem grupları ile yapılan çalışmalarda bulunmaktadır (Bulut, 2021; Dinçer, 2021; Elsel, 2019; Önel, 2021). Bütün bu çalışmalar araştırmada ortaya çıkan sonucu destekler niteliktedir. Bu çalışmaların yanında psikolojik sağlamlık puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı çalışmalarda bulunmaktadır (Dervişoğulları, 2020; Gönen, 2020; Koçoğlu, 2021).

Wolin ve Wolin (1993)'ün oluşturmuş oldukları psikolojik sağlamlık modelinde psikolojik sağlamlık davranışlarını gruplandırmışlar ve yedi farklı psikolojik sağlamlık davranışından söz etmişlerdir. Bu davranışlardan bir tanesini ise ilişkiler, yani bireyin huzur, destek ve

sevgi veren sağlıklı ilişkiler kurması oluşturmaktadır. Araştırmada ortaya çıkan verilerde evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin bekar bireylere göre daha yüksek çıkması eşleri ile oluşturmuş oldukları sağlıklı ilişkiler neticesinde meydana gelmiş olabilir. Bu açıdan bakıldığı zaman Wolin ve Wolin (1993) tarafından oluşturulan modelin ortaya çıkan verileri destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik sağlıkta çevresel koruyucu faktörlerden birisini de olumlu ve destekleyici ilişkiler oluşturmaktadır (Kararımak, 2006, Winders, 2014). Buradan yola çıkarak sağlıklı bir evliliği çevresel koruyucu faktörlerden birisi olarak sayabiliriz. Özellikle evli bireylerin sosyal desteğe erişimi bekar bireylere göre daha yüksek olmaktadır (Ross, Mirowsky ve Goldsteen, 1990). Ayrıca yapılan araştırmalarda evliliğin bireylerin iyilik hallerine katkıda bulunduğu bilinmektedir (Lamb, Lee ve DeMarris, 2003). Buradan yola çıkarak evli bireylerin eşleri ile olumlu ve destekleyici ilişkiler kurmaları, zorluklar karşısında daha dirençli olmalarını sağlayarak psikolojik sağlıklarının daha yüksek olmasına katkı sağladığı söylenebilir.

5.1.3 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Görev Yapılan Okul Kademesine Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan bu araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlık ortalama puanlarının görev yapılan okul kademesine göre anlamli düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin okul kademesine göre anlamli düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Alanyazın incelendiği zaman Çetin (2019)'un öğretmenler ile yapmış olduğu çalışmada öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin görev yapılan okul kademesine göre anlamli bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer olarak Doğan (2020)'nin okul psikolojik danışmanları ile yaptığı çalışmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmış, anlamli düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir. Diğer bir çalışma ise Pakiş (2020)'nin öğretmenler ile yaptığı çalışmadır. Bu çalışmada da öğretmenlerin psikolojik sağlık puanları göre yapılan okul kademesine göre anlamli düzeyde bir farklılık ortaya koymamıştır. Son olarak Özkapu (2019)'un okul psikolojik danışmanları ile yaptığı çalışmada da araştırma sonuçlarına paralel sonuçlar ortaya çıkmış anlamli düzeyde bir farklılık görülmemiştir. Alanyazındaki bu araştırmalar ortaya çıkan sonuçları destekler niteliktedir. Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin okul kademesine göre anlamli düzeyde farklılık oluşturmaması araştırma yapılan bölgeden kaynaklı olabilir. Aynı za-

manda her okul kademesinin kendine göre zorlukları olduğu için öğretmenlerin benzer zorlanmalar yaşadığı ve bu durumunda psikolojik sağlıklarını benzer şekilde etkilediği düşünülmektedir.

5.1.4 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Anne-Baba Tutumlarına Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan bu araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlık ortalama puanlarının algılanan anne-baba tutumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan anne-baba tutumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

İlgili alanyazın incelendiği zaman ortaya çıkan sonuçlara paralel araştırmalar bulunmaktadır. Arslan (2018)'in üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Dilmaç-Pınar (2020)'nin hemşirelik öğrencileri ile yaptığı bir diğer araştırmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmış, hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı düzeyde bir fark ortaya çıkmamıştır. Bunun yanında alanyazında ortaya çıkan bu sonuçların tam tersi bulgular içeren araştırmalara da rastlanılmaktadır. Gündüz-Algünerhan (2017)'nin 12-14 yaş bireyler ile yapmış olduğu çalışmasında demokratik anne-baba tutumu ile psikolojik sağlık arasında pozitif, otoriter anne-baba tutumu ile psikolojik sağlık arasında ise negatif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Son olarak Yıldırım (2019)'un ortaokul öğrencileri yapmış olduğu araştırma sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılığa bakıldığı zaman ise anne-baba tutumlarını demokratik algılayan bireylerin psikolojik sağlık puanlarının diğerlerine göre daha yüksek çıktığı görülmektedir.

Bir çocuğun sağlıklı bir şekilde psikolojik sağlığının gelişebilmesi için iyi bir aile ortamına ve ebeveyn desteğine ihtiyacı vardır (Masten ve Gewirtz, 2006). Özellikle çocuğun ailesinin kaliteli bir ebeveynlik ortaya koyması, çocuğun karşılaşacağı hayat zorlukları karşısında koruyucu faktörlerden birisini oluşturmaktadır (Luthar ve Zelazo, 2003; Masten ve Coatsworth, 1998). Tam tersi olarak çocuğun ebeveyn desteğinde eksiklik yaşaması ve kötü muamele görmesi hayat zorlukları karşısında önemli risk faktörlerinden bir tanesini oluşturmaktadır (Durlak, 1998; Luthar, 2006). Bunun yanında birçok çocuğun yüksek risk statüsüne sahipken ilerleyen yaşamlarında olumlu bir şekilde hayata uyum sağlayabildikleri ve iyi bir ruh sağlığına

sahip oldukları görülmüştür (Luthar, 2006; Luthar vd., 2000). Yapılan boylamsal çalışmalarda risk ortamında büyüyen çocukların büyük çoğunluğunun uzun vadede olumlu sonuçlar geliştirdiği ortaya konulmuştur (Werner, 2000; Winders, 2014). Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında ise özellikle çocuk ve ergenler ile yapılan araştırmalarda psikolojik sağlık puanları anne-baba tutumuna göre anlamlı farklılık gösterirken (Gündüz- Algünerhan, 2017; Yıldırım, 2019), yetişkinler ile yapılan araştırmalarda anlamlı bir farklılık göstermemiştir (F. Arslan, 2018; Dilmaç-Pınar, 2020). Buradan yola çıkarak çocukluğunda olumsuz anne-baba tutumuna sahip bireylerin yetişkinlik dönemine geldikleri zaman hem bireysel koruyucu faktörlerin hem de çevresel koruyucu faktörlerin etkisi ile yüksek psikolojik sağlık puanlarına sahip oldukları düşünülmektedir. Aynı zamanda yetişkin bireylerin birçoğunun eşleri ile yeni bir aile kurmuş olmaları ve ebeveynlerinden bağımsız bireyler haline geliş olmalarının anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamış olmasında etken olduğu düşünülmektedir.

5.1.5 Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık, Yaşam Becerileri ve Öz Kontrol Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlık, yaşam becerileri ve öz kontrol düzeyleri arasındaki anlamlı ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile yaşam becerileri alt boyutlarından duygularla ve stresle başa çıkma becerileri ile orta düzey pozitif, empati kurma ve öz farkındalık becerileri ile orta düzey pozitif, karar verme ve problem çözme becerileri ile orta düzey pozitif, yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileri ile düşük düzey pozitif, iletişim kişilerarası ilişki becerileri ile düşük düzey pozitif ve yaşam becerileri toplam puanı ile orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Kısaca öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile yaşam becerileri tüm alt boyutları ve toplam puanında anlamlı pozitif ilişkiler ortaya çıkmıştır. Diğer yandan öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ve öz kontrol düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında zaman, öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile öz kontrol alt boyutlarından öz disiplin ile orta düzey pozitif yönlü, dürtüsellik ile düşük düzey negatif yönlü ve toplam öz kontrol puanı ile düşük düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Kısaca öğretmenlerin psikolojik sağlık puanları ile öz kontrol tüm alt boyutları ve toplam puanı arasında anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır.

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ve yaşam becerileri alt boyutu olan duygularla ve stresle başa çıkma alt boyutu arasında çıkan pozitif anlamlı ilişkiye dair alanyazına bakıldığında Özkan (2019)'un lise öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında stres ile başa

çıkma ve psikolojik sağlamlık arasında düşük düzey pozitif anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Mil (2021)'in spor bilimleri öğrencileri ile Timisi (2021)'in üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler ile yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve stres ile başa çıkma düzeyleri arasında pozitif anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Sadeghi (2021)'in İran ve Türkiye'den yetişkinlerle yapmış olduğu araştırmada benzer sonuçlar ortaya çıkarak katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ve stres ile başa çıkma düzeyleri arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Aydın (2010)'nun üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırma sonucunda da duyguların farkında olma ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Görüldüğü gibi alanyazında yapılan araştırmalar elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.

Newman (2005) psikolojik sağlamlığı, bireylerin travma, trajedi, zorluk, sıkıntı ve devam eden yaşam stresörleri karşısında geliştirdiği uyum sağlama becerisi olarak tanımlamıştır. Buradan yola çıkarak bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin stres ile baş etme noktasında önemli bir etken olduğunu söyleyebiliriz. Aynı şekilde bireyin stres ile baş etme becerisinin de sahip olduğu psikolojik sağlamlığa büyük katkılarda bulunduğu söylenebilir. Öğretmenler öze- linde bakıldığı zaman ise, stres ile baş etme becerisi yüksek olan öğretmenlerin psikolojik sağ- lamlıklarının da benzer oranda yüksek olması beklendiğinden dolayı hem özel hayatına hem de okul (iş) hayatına olumlu katkılarda bulunacağı beklenmektedir.

Araştırmanın diğer bulgularından birisini de öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzey- leri ve yaşam beceri alt boyutu olan empati kurma ve öz farkındalık becerileri arasındaki pozitif anlamlı ilişki oluşturmaktadır. Alanyazında iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen araştı- rmalara bakıldığı zaman, Aydın (2010)'un üniversite öğrencileri yapmış olduğu araştırmada öğ- rencilerin empati düzeyleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Toplu (2017)'nin ergenler ile yapmış olduğu araştırmada empati ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan sonuçları destekleyen diğer bir araştırma ise Akduman, Karahan ve Solmaz (2018) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılmış ve sonuçlar benzer olarak empati ve psikolojik sağlamlık arasında po- zitif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Empati ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişkiler çıkan yurt dışı çalışmaları da bulunmaktadır (Baek, Yang ve Chou, 2021; Haramati ve Weissinger, 2015; Smith ve Hollinger-Smith, 2015). Harmancı, Öcalp ve Bozgöz (2019)'un genç yetişkinler ile yapmış olduğu çalışmada duygusal öz farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif

anlamli bir iliski ortaya cikmiftir. Bununda yaninda yabancı literatürde de öz farkındalığın psikolojik sağlamliğı olumlu etkilediğine dair araştırmalar bulunmaktadır (Masten, 1999; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003). Yapılan araştırmalara bakıldığı zaman bu araştırmada ortaya çıkan sonuçları destekler niteliktedir.

Benard (1991) oluşturmuş olduğu psikolojik sağlamlık modelinde psikolojik sağlamliğı yüksek olan bireylerin sonradan kazandıkları birtakım özelliklere sahip olması gerektiğini söylemiş ve bu özelliklerden birisini ise empati duymak olarak belirtmiştir. Bu durumda Benard (1991) tarafından ortaya atılan modelin araştırmada ortaya çıkan sonuçları destekler nitelikte olduğu görölmektedir.

Masten vd., (1999) empatiyi psikolojik sağlamliğın bireysel koruyucu faktörlerinden birisi olarak söylemiştir. Yapılan bu araştırmada da ortaya çıkan sonuçlar bu bulguları ve yorumları destekler nitelikte olup empatinin psikolojik sağlamliğın koruyucu faktörlerinden birisini oluşturduğunu söyleyebiliriz. Öz farkındalık ise bireyin duygularını, karakterini, ihtiyaçlarını, güçlü ve zayıf yönlerini, kendisini ve arzu ettiklerini tanımasını içerir (Goleman, 2019, DSÖ, 1997). Aynı zaman zaman da öz farkındalık bireyin sağlıklı iliskiler kurmasında ve empati geliştirmesinde ön koşuldur (DSÖ, 1997). Bir bireyin öz farkındalık kazanması, zorlu yaşam olayları ve stres unsurları karşısında yaşamış olduğu bu sürecin farkına varmasını ve sağlıklı bir öz düzenleme yapmasına katkı sağlar (Özteke, Üre ve Kesici, 2015, Kesici vd., 2016). Bu durumda özellikle bireyin psikolojik sağlamliğının gelişmesine ve yaşanılan hayat zorluklarına karşı uyum sağlamasına katkıda bulunur. Özellikle öğretmenlerin hem günlük hayatlarındaki hem de okul ortamındaki stres unsurlarına karşı verdikleri mücadelede empati ve öz farkındalığın büyük katkılarda bulunması beklenmektedir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam becerileri alt boyutu olan karar verme ve problem çözme becerileri alt boyutu arasında çıkan pozitif anlamli ilişkiye dair alan yazına bakıldığında Durmuş (2016)'nın üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin problem çözme becerileri ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamli ilişki ortaya çıkmış aynı zamanda problem çözme becerileri psikolojik sağlamlık puanlarını yordamıştır. Benzer şekilde S. Kaya (2019)'un elit düzey basketbolcular ile yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin problem çözme becerilerinin arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ünal (2021)'in yapmış olduğu araştırmada da engelli bireylere sahip ailelerin problem çözme becerilerinin arttıkça psikolojik sağlamlık puanlarının arttığı ortaya çıkmıştır. Yöndem ve Bahtiyar (2016)'nın ergenler ile yapmış olduğu çalışmada planlı problem

çözme ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Yabancı literatüre bakıldığı zaman ise Sagone, De Caroli, Falanga ve Indiana (2020)'nin ergenler ile yapmış olduğu araştırmada problem çözme becerilerini yüksek olarak algılayan ergenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının diğer ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık ve problem çözme becerileri arasında pozitif anlamlı ilişkilerin çıktığı başka yabancı araştırmalarda bulunmaktadır (Carmeli, Levi ve Peccei, 2021; Li, Eschenauer ve Yang, 2013; Li, Eschenauer ve Persoud, 2018). Karar verme becerilerine bakıldığı zaman ise F. Aydın (2019)'un lise öğrencileri ile yapmış olduğu araştırma sonucunda karar verme güçlüğü ile psikolojik sağlamlık arasında negatif anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Yukarıda sözü geçen araştırmalar ve literatürdeki diğer araştırmalara bakıldığı zaman bu araştırmada ortaya çıkan sonuçlarla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Karar verme becerileri, hayatımızla ilgili önemli veya önemsiz kararlar verirken yapıcı bir şekilde davranmamıza olanak sağlar (DSÖ, 1997). İnsanlar günlük karşılaştıkları birçok problem karşısında sağlıklı karar vermeleri gerekir (Deniz, 2004; Kökdemir, 2003). Bu yüzden bireylerin karar verme becerilerine sahip olması karşılaştıkları problemleri çözmelerinde yardımcı olmaktadır (Deniz, 2004). Problem çözme becerileri de karar verme becerilerine benzer olarak yaşamımızda karşımıza çıkacak problemler ile yapıcı bir şekilde başa çıkmamızı kapsar (DSÖ, 1997). Buradan yola çıkarak öğretmenlerin karşılaştıkları problemler karşısında etkili çözüm yolları ve karar verme mekanizmalarını kullanmaları hem psikolojik sağlamlıklarına hem de eğitim öğretim hayatına olumlu yönde katkıda bulunacağı beklenmektedir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam becerileri alt boyutların birisi olan yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileri alt boyutu arasında çıkan pozitif anlamlı ilişkiye dair alanyazına bakıldığında yurtiçinde yapılan herhangi bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Yurtdışında ise sınırlı çalışmaların olduğu görülmektedir. Liang, Zheng, Cheng, Zhou ve Liu (2020) Lusha depremini yaşayan ergen öğrenciler ile yaptığı çalışmada yaratıcı düşünme ve psikolojik sağlamlık arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Kamali ve Fahim (2011)'in üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada eleştirel düşünmenin psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baek, Yang ve Cho (2021)'in yaptığı çalışmada hemşirelik öğrencilerinin eleştirel düşünme düzeyleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda eleştirel düşünme ve empatinin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordama gücü-

nün %70,3 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lee ve Cho (2018)'in hemşirelik öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmış ve eleştirel düşünme ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzey pozitif anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Yerli ve yabancı literatürde yapılan çalışmaların sınırlı olmasına rağmen bahsi geçen araştırmaların ortaya çıkan sonuçları destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Yaratıcı düşünme becerisi bireyin belirsizlikler karşısında daha toleranslı olmasına ve karşılaştığı yaşam zorluklarına karşı alternatif yollar üretmesine katkı sağladığı için psikolojik sağlamlık ile olumlu bir ilişki içerisinde olduğu söylenebilir (Metzl ve Malissa, 2008). Aynı zamanda özellikle yaratıcı düşünme becerileri bireyin yapacağı eylemlerin veya eylemsizliğin ne gibi sonuçlar doğuracağını keşfetmesini sağlayarak karar verme ve problem çözme süreçlerinde olumlu katkıda bulunur. Eleştirel düşünme ise edindiğimiz bilgi ve tecrübeleri objektif bir şekilde değerlendirme becerisidir. Eleştirel düşünme kullanılmadığı zaman ise o konu üzerinde etkili, etkisiz, faydalı faydasız bütün düşünceler birbirine girer ve bu durumda sağlıklı bir karar verme ve çözüme ulaşma sürecinde engeller oluşturur (Cüceloğlu, 2000). Öğretmenlerin yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerilerini kullanmaları hayatlarında ve kariyerlerinde alacakları kararların sonuçlarına dair öngöründe bulunmalarına katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu durumun da öğretmenlerin karşılaştıkları olası zorluklar ile baş etmelerine büyük katkılar sağlayacağı beklenmektedir.

Araştırmanın diğer bulgularından birisini de öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam beceri alt boyutu olan iletişim ve kişilerarası ilişki becerileri arasındaki pozitif anlamlı ilişki oluşturmaktadır. Alanyazında iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığı zaman Aydın (2010)'un üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada ilişkilerini kontrol etme ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzey pozitif ilişki, Akduman, Karahan ve Solmaz (2018)'in üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada iletişim becerileri ve psikolojik sağlamlık arasında orta düzey pozitif ilişki ortaya çıkmıştır. Choi ve Yoo (2014)'ün down sendromlu çocuğu olan ebeveynler ile yaptığı araştırmada ise katılımcıların iletişim becerileri puanları yükseldikçe gerginlik ve stres puanlarının azaldığı görülmüştür. Ayrıca Garmez (1987) çalışmasında aile için etkili iletişiminin psikolojik sağlamlığın temel koruyucu faktörlerinden birisini oluşturduğunu dile getirmiştir. İncelenen bu araştırmalara bakıldığı zaman bu araştırmada elde edilen sonuçlar paralellik gösterdiği görülmektedir.

İletişim becerisi, bulunduğumuz kültüre ve duruma hem sözlü hem de sözsüz olarak kendimizi ifade edilme yeteneğimizdir (DSÖ, 1997). Aynı zamanda bireyin fikir, arzu, korku

ve hissettiklerini ifade edilme anlamına da gelmektedir. İyi bir iletişim becerisi sağlıklı ilişkiler oluşturmada temel becerilerden birisini oluşturmaktadır (Yüksel- Şahin, 2008). Kişilerarası ilişkiler becerileri ise, bireyin sosyal ve zihinsel sağlığına iyi gelen kişiler ile iyi ilişkiler kurmasına ve iyi bir sosyal destek kaynağı olan aile bireyleri ile olan ilişkilerin gelişmesine katkı sağlar (DSÖ, 1997; Sreekumar, 2016). Sağlıklı ve destekleyici ilişkiler ise bireylerin psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Buradan yola çıkarak öğretmenlerin ailesi ve arkadaşları ile kurmuş olduğu sağlıklı ilişkilerin yanında okul ortamında öğrenci ve meslektaşları ile kuracağı sağlıklı ilişkilerin psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Kurulacak olan bu sağlıklı ilişkilerde ise iletişim becerilerinin önemli bir etken olması beklenmektedir.

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği bulgular kısmındaki son bulguyu ise öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile öz kontrol arasındaki pozitif, öz disiplin alt boyutu ile pozitif, dürtüsellik boyutu ile negatif anlamlı ilişkiler oluşturmaktadır. Alanyazında psikolojik sağlık ve öz kontrol arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman yerli ve yabancı bazı araştırmaların olduğu görülmektedir. Bunlardan birisi Özer (2013)'ün üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmadır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeylerinin arttıkça psikolojik sağlıklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Ergün (2016)'nın çalışmasında da ergenlerin öz kontrol düzeylerinin yükseldikçe psikolojik sağlık düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Akpolat (2021)'in ortaokul öğrencileri ile Özer ve Deniz (2014)'ün üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada da psikolojik sağlık ve öz kontrol arasında pozitif anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Şiran (2020)'nin üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada ise üniversite öğrencilerinin dürtüsellik düzeylerinin arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Buckner vd., (2003)'ün yapmış oldukları araştırmada, düşük gelirli aileler arasındaki ergenlerin sahip oldukları yüksek öz kontrol düzeyinin psikolojik sağlığı olumlu katkıda bulunduğu görülmüştür. Miller-Lewis, Searle, Sawyer, Baghurst ve Hedley (2013)'ün Avustralyalı çocuklar ile yapmış olduğu araştırmada öz kontrolün psikolojik sağlığın koruyucu faktörlerinden birisi olduğunu belirtmişlerdir. Shonkoff ve Philips (2000) de aynı noktaya dikkat çekerek öz kontrolün bireyler üzerindeki koruyucu etkilerinin olduğundan bahsetmişlerdir. Bahsi geçen bu araştırmaların bu araştırmada elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Yaşam zorlukları ve hoşnutsuzlukları ile mücadele eden bireylerin yaşamış olduğu zorlukların birçoğu bireyin kendisini kontrol edememesinin etrafında dönmektedir (Baumeister

vd., 1994). Bu durumda bireyin yaşam zorluklarına uyum sağlama ve sağlıklı bir psikolojiye sahip olmasında öz kontrolün önemini göstermektedir (Hoyle, 2010). Öz kontrol ile ilgili yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığın önemli koruyucu faktörlerinden birçoğu ile pozitif bir ilişkide olduğu görülmüştür (de Ridder vd., 2012; Karataş, 2013; Tangney vd., 2004). Buradan yola çıkarak öğretmenlerin karşılaştıkları problemler karşısında öz kontrollü davranmalarının problem çözmede ve uyum da sağlamada bulunacağı katkıdan dolayı psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu durumda öğretmenin eğitim-öğretim hayatını olumlu katkılarda bulunması beklenmektedir.

5.1.6 Öğretmenlerin Yaşam Becerileri ve Öz Kontrol Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerini Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Öğretmenlerin yaşam becerileri ve öz kontrollerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordayıp yordadığını belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmada yaşam becerileri ve öz kontrolün psikolojik sağlamlığa ilişkin varyansın %32,5'ini açıklamıştır. Ayrıca yaşam becerileri alt boyutlarından duygularla ve stresle başa çıkma becerileri ile öz kontrol alt boyutlarından öz disiplin ve dürtüsellik alt boyutları psikolojik sağlamlık üzerinde önemli yordayıcılar olarak belirlenmiştir.

Henderson ve Milstein (1996) tarafından oluşturulan psikolojik sağlamlık çemberi modeline bakıldığı zaman çemberin sağ bölümünde yer alan “çevredeki risk faktörlerini azaltmak” bölümünün ana bileşenlerinden birisini “yaşam becerilerini öğretmek” maddesi oluşturmaktadır. Bu araştırmada ise yaşam becerilerinin hem psikolojik sağlamlık ile arasındaki ilişkiler açısından hem de psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordaması açısından önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak Henderson ve Milstein (1996) tarafından oluşturulan psikolojik sağlamlık çemberi modelinde yaşam becerilerinin yer alması araştırmada ortaya çıkan verileri destekler nitelikte olduğunu göstermektedir. Bir başka model olan Benard modelinde ise psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin sonradan kazandıkları birtakım özellikler arasında empati kurma, iyi bir iletişim becerisine sahip olma, problem çözme ve karar verme becerilerine sahip olma olduğu dile getirilmiştir (Benard, 1991). Benard (1991)'in modelinde belirtmiş olduğu bu özelliklerin yaşam becerilerinin alt boyutlarından üç tanesini oluşturduğu görülmektedir. Bu durum da bize Benard modelinin araştırmada ortaya çıkan sonuçlara destekler nitelikte olduğunu göstermektedir.

Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığı zaman ise psikolojik sağlamlık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda farklı örneklem gruplarında benzer sonuçlar ortaya çıkıp psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur (Kaya, 2019; Mil 2021; zkan, 2019; Sadeghi, 2021; Timisi, 2021). Durmuş (2016)'nın psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelendiği çalışmasında niversite ğrencilerinin problem çözme becerilerinin psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcılarından birisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Metzl (2009)'un yetişkinler ile yaptığı çalışmada yapılan bu araştırmaya paralel sonuçlar ortaya çıkmış olup, yaratıcı düşünme becerileri ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki çıkmasına rağmen yaratıcı düşünme becerilerinin psikolojik sağlamlığı yordamadığı görülmüştür. Yapılan bu araştırma yaşam becerileri leğinin diğer alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordamadığı görülse de literatürdeki bazı araştırmalarda iletişim becerileri ve eleştirel düşünme becerilerinin de psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmektedir (Baek, Yang ve Cho, 2021; Özdayı, 2016). Yaşam becerileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara bakıldığı zaman ise yaşam becerilerinin psikolojik sağlamlık üzerinden olumlu etkilerinin olduğunun ortaya çıktığı araştırmalar bulunmaktadır (Huang vd., 2020; Sagone ve Indiana, 2017). Bunun yanında Gün (2021)'in ve Huang, Chen, Cheung, Greene ve Lu (2019)'un yapmış oldukları çalışmalarda yaşam becerilerinin psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bütün bu çalışmalara bakıldığı zaman farklı örneklem grupları ile yapılan bu çalışmaların bu araştırmada ortaya çıkan bulguları destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Psikolojik sağlamlık ve öz kontrol arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar yaşam becerilerine göre kıyaslandığı zaman daha az olduğu görülmektedir. Literatür incelendiği zaman psikolojik sağlamlık ve öz kontrol arasındaki ilişkinin incelendiği birçok araştırmada farklı örneklem gruplarında benzer sonuçlar ortaya çıkıp psikolojik sağlamlıkla öz kontrol ve alt boyutları arasında pozitif anlamlı biri ilişki ortaya çıkmıştır (Ergün, 2016; Miler-Lewis vd., 2013; zer ve Deniz, 2014; Shonkoff, 2000; şiran 2020). Bunun yanında Buckner vd., (2003)'n 8-17 yaş bireyler ile, Akpolat (2021)'in ortaokul öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada öz kontrolün psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcılarından biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bahsi geçen bu araştırmalara bakıldığı bu çalışmada ortaya çıkan sonuçları destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bu araştırmaların yanında zer (2013)'n yapmış olduğu araştırma psikolojik sağlamlık ve öz kontrol arasında pozitif anlamlı bir ilişki ortaya çıkmış fakat öz kontrol anlamlı bir şekilde psikolojik sağlamlığı yordamamıştır.

İnsanlar hayatları boyunca büyük yaşam olaylarından günlük güçlükler kadar birçok zorluk ile karşı karşıya kalırlar (Fletcher ve Sarkar, 2013). Günümüzde sürekli stres içeren unsurlarla karşı karşıya kalan insanların hayatlarındaki iyilik hallerini devam ettirebilmelerinde karşılaştıkları streslerle ne ölçüde başarılı bir şekilde mücadele edebildikleri giderek önem kazanmaktadır (Kararırmak ve Çetinkaya, 2011). Yaşam becerileri ise bireylerin günlük hayat zorlukları ve talepleriyle etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayan pozitif ve uyarlanabilir yetenekler olarak tanımlanabilir (DSÖ, 1997). Bireyin yaşamış olduğu bu zorluklar karşısında uyum sağlamasında ve sağlıklı bir ruh sağlığına sahip olmasında ise öz kontrol önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır (Hoyle, 2010). Psikolojik sağlamlık ise bu zorluklara karşı bireyin sağlıklı bir şekilde hayata yeniden uyum sağlama yeteneği olarak ifade edilebilir (Kararırmak, 2006). Öğretmenler çalıştıkları iş ortamında ve özel hayatlarında birçok stres unsuru ve zorluklar ile karşı karşıya kalarak, yaşamış olduğu bu zorluklar ardından hayata ve mevcut duruma uyum sağlamak zorunda kalmaktadırlar. Bu uyum sağlama sürecinde ise öğretmenin psikolojik sağlamlığının ne kadar yüksek olduğu sağlanacak bu uyumun hızını ve niteliğini belirlediği düşünülmektedir. Özellikle yaşanacak bu zorluklar karşısında bireyin sahip olduğu koruyucu faktörlerin büyük öneminin olduğu söylenebilir. Yaşam becerileri ve öz kontrolün ise yaşanan bu zorluklar karşısında psikolojik sağlamlığın önemli koruyucu faktörlerinden biri olması beklenmektedir.

5.2. Sonuç

1. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermiştir. Erkek öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları kadın öğretmenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
2. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermiştir. Evli öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları bekar öğretmenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
3. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları görev yapılan okul kademesine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermemiştir.
4. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermemiştir.
5. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ile yaşam becerileri alt boyutlarından duygularla ve stresle başa çıkma becerileri, empati kurma ve öz farkındalık becerileri, karar verme ve problem

çözme becerileri, yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme becerileri, iletişim kişilerarası ilişkiler becerileri ve yaşam becerileri toplam puan arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır.

6. Öğretmenlerin psikolojik sağlımlıkları ile öz kontrol alt boyutlarından öz disiplin ile pozitif yönde anlamlı ilişki, dürtüsellik ile negatif yönde anlamlı ilişki, öz kontrol toplam puanı ile pozitif yönlü anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

7. Yaşam becerileri (duygularla ve stresle başa çıkma becerileri) ile öz kontrol (öz disiplin, dürtüsellik), psikolojik sağlımlığı anlamlı düzeyde yordamaktadır.

5.3. Öneriler

1. Bu çalışma Şanlıurfa ilinin Akçakale ilçesinde görev yapmakta olan öğretmenler arasından seçilen çalışma gurubu ile sınırlıdır. Bu araştırmadaki değişkenler ile yapılacak sonraki araştırmalarda farklı çalışma grupları tercih edilebilir ve ortaya çıkan sonuçlar karşılaştırılabilir. Ayrıca aynı değişkenler ile karma ve nitel gibi farklı araştırma desenleri kullanılarak çalışmalar yapılabilir ve ortaya çıkan sonuçlar bu araştırmada ortaya çıkan bulgular ile karşılaştırılabilir.

2. Bu araştırma yapılırken pandemi sürecinde olduğu için bireylerin psikolojik sağlımlıkları bu süreçten olumsuz olarak etkilenmiş olabilir. Bu yüzden pandemi sonrasında benzer araştırmalar yapılarak mevcut olan bu araştırma ile karşılaştırma yapılabilir.

3. Araştırmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkarak öğretmenlerin yaşam becerilerini güçlendirmek ve dolaylı yoldan psikolojik sağlımlıklarına olumlu katkılarda bulunmak için kapsamlı bir yaşam becerileri psikoeğitim programı geliştirilerek hizmet için eğitim yoluyla öğretmenlere uygulamalar yapılabilir.

4. Öğretmenlerin öz kontrol düzeylerini geliştirmek ve dolaylı yoldan psikolojik sağlımlıklarına olumlu katkılarda bulunmak için okul psikolojik danışmanları tarafından öğretmenlere öz kontrol hakkında daha detaylı bilgilerin verileceği seminerler düzenlenerek öğretmenlerin psikolojik sağlımlıkları olumlu yönde desteklenebilir.

5. Öğretmenlere yönelik “Hayır Diyebilme”, “Öfke Kontrolü”, “Duygularla Başa Çıkma Becerileri”, “Stresle Başa Çıkma Becerileri” eğitimleri planlanarak uygulanabilir ve öğretmenlerin psikolojik sağlımlık düzeylerinin olumlu katkılarda bulunulabilir.

6. Psikolojik sağlamlık hakkında 6đretmenlere okul psikolojik danışmanları tarafından seminerler dzenlenerek psikolojik sağlamlık hakkında daha fazla bilgi almaları sağlanabilir.



KAYNAKLAR

- Agaibi, C. E. ve Wilson, j. P. (2005). Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature. *Trauma, Violence & Abuse*, 6(3), 195-216. <https://doi.org/10.1177/15248380052774386>
- AhmadiGatab, T., Shayan, N., Tazangi, R. M. ve Taheri, M. (2011). Students' life quality prediction based on life skills. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 30, 1980-1982. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.384>
- Akduman, G., Karahan, G. ve Solmaz, M. S. (2018). İletişim becerileri üstünde empati ve psikolojik sağlamlığın etkisi: Sivil havacılık kabin hizmetleri ve deniz ulaştırma işletme mühendisliği öğrencileriyle karşılaştırmalı bir araştırma. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(4), 765-775. <https://doi.org/10.29106/fesa.494713>
- Akgün, Ö. (2021). *Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyum düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Akpolat, B. (2021). *Ortaokul öğrencilerinde yılmazlığın yordanmasında öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentilerinin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Aksel, N. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Akyol, N. A. (2020). *Okul öncesi çocuklarda bağlanma ile sosyal yetkinlik, kaygı, öfke ve öz-kontrol değişkenlerinde akran ilişkilerinin aracı rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversite, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemlili internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Allen, T. J., Moeller, F. G., Rhoades, H. M. ve Cherek, D. R. (1998). Impulsivity and history of drug dependence. *Drug and Alcohol Dependence*, 50, 137-145.
- Altıntaş, E. (2014). *Stres yönetimi* (2 b.). Ankara: Anı Yayıncılık. 02.26.2021 tarihinde <https://ws1.turcademy.com/ww/webviewer.php?doc=18714> adresinden alındı
- Altıntaş, S., ve Genç, H. (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: Öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948.

- Arslan, F. (2018). *Din ve psikolojik eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Arslan, G. ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22. <https://doi.org/10.19126/suje.3597>
- Arslan, M. F. (2020). *Ergenlerde iyi oluş sosyal kaygı ve öz denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, B., ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*(14), 41-52.
- Aydın, F. (2019). *Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aydın, R. (2013). *Yaşam becerileri psikoeğitim programının boşanmış aile çocuklarının uyum düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baek, K., Yang, Y. ve Cho, M. (2021). Influence of critical thinking and empathy on resilience of senior nursing students. *Journal of Convergence for Information Technology*, 11(7), 57-66. <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2021.11.07.057>
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Balcı, İ. (2018). *Çocukluk çağı travmaları ile baş etme yönelimli psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Baldwin, A. L., Baldwin, C. P., Kasser, T., Zax, M., Sameroff, A. ve Selfer, R. (1993). Contextual risk and resiliency during late adolescence. *Development and Psychopathology*, 5(4), 741-761. <https://doi.org/10.1017/S095457940000626X>
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1995). *Stres ve başa çıkma yolları* (14. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670-676. <https://doi.org/10.1086/338209>
- Baumeister, R. F. ve Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, 8, 115-130. <https://doi.org/10.1080/15298860802501474>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., ve Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: how interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773-1801. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. ve Tice, D. M. (1994). *Losing control how and why people fail at self-regulation*. San Diego, California: Academic Press, Inc.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Begun, A. L. (1993). Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *Journal Of Social Work Education*, 29(1), 26-35.
- Bektaş, M. (2018). *Evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yordanması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community*. San Francisco, CA: WestEd Regional Educational Laboratory.
- Binkley, M., Erstad, O., Herman, J., Raizen, S., Ripley, M. ve Rumble, M. (2010). Defining 21st century skills. *Assesment & Teaching of 21st Century Skills*.
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Bolat, Y. ve Balaman, F. (2017). Yaşam becerileri ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 22-39.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events. *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>. PMID: 14736317.
- Bonanno, G. A. ve Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369-375. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1648>
- Bonanno, G. A., Romero, S. A. ve Klein, S. I. (2015). The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and

communities. *Psychological Inquiry*, 26(2), 139-169. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.992677>

- Boyalı, C. (2020). *Öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Boysak, M. E. (2020). *Sınıf öğretmenlerinin yaşam becerilerine ilişkin görüşlerinin çoklu değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- Bozgeyikli, H. ve Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Özel okul örneği. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(5), 172-191.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. ve Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15(1), 139-162.
- Bulut, G. (2021). *Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ile sosyal zeka seviyesi ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bursalıoğlu, Z. (2019). *Eğitim yönetiminde teori ve uygulama* (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell-Sills, L., Sung, S. C. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adult. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Carmeli, A., Levi, A. ve Peccei, R. (2021). Resilience and creative problem-solving capacities in project teams: A relational view. *International Journal of Project Management*, 39(5), 546-556. <https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2021.03.007>
- Choi, E. K. ve Yoo, İ. Y. (2015). Resilience in families of children with Down syndrome in Korea. *International Journal of Nursing Practice*, 21(5), 532-541. <https://doi.org/10.1111/ijn.12321>
- Cicchetti, D. (2002). The impact of social experience on neurobiological systems: Illustration from a constructivist view of child maltreatment. *Cognitive Development*, 17(3-4), 1407-1428. [https://doi.org/10.1016/S0885-2014\(02\)00121-1](https://doi.org/10.1016/S0885-2014(02)00121-1)
- Coughlan, A. (2007). Learning to learn creative thinking and critical thinking. *Dcu Student Learning Resources*. 10.25.2020 tarihinde <https://www.dcu.ie/sites/default/files/students/studentlearning/creativeandcritical.pdf> adresinden alındı
- Curtiss, P. R. ve Warren, P. W. (1973). *The dynamics of life skills coaching*. Canada.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İyi düşün doğru karar ver: Özgün yaşam üzerine Yakup Bey'le söyleşiler* (32. Baskı). İstanbul: Sitem Yayıncılık.

- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı* (15 b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelebi, G. Y. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*(8), 471-483. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>
- Çetin, E. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- de Ridder, D. T., Mulders, G. L., Finkenauer, C., Stok, F. M. ve Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control : A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviours. *Personality and Social Psychology Review*, 16(76), 76-98. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1(2), 119-136. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.1.2.119>
- Demirel, D. (2017). *Psikosomatik bozukluklar ve öz-denetim arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. E. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15, 23-35.
- Dervişoğulları, M. (2020). *Eğitim fakültesi öğretim elemanlarının psikolojik sağlıkları, akademik erteleme eğilimleri, işle ilgili akışları ve mesleki yeterlikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dilmaç-Pınar, Ş. (2020). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dinçer, A. (2021). *Taekwondo milli sporcularında benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- Doğan, B. B. (2020). *Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerinin) psikolojik sağlık, öz yeterlik ve iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. ve Yavuz, K. E. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1-15. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>

- Dökmen, Ü. (2005). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati* (31 b.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duckworth, A. L. (2009). Self discipline is empowering. *Phi Delta Kappan*, 90(7), 536.
- Duckworth, A. L. ve Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outfoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 936-944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520. <https://doi.org/10.1037/h0080360>
- Durmuş, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Duyan, V., Gülden, Ç. ve Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği - ÖDÖ: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 25-38.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (1997). *Life skills education in schools. Programme on mental health. Division Of Mental Health and Prevention of Substance Abuse*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (1999). *Partners in life skills education*. Geneva, Switzerland: Departmant of Mental Health World Health Organization.
- Egeland, B. E., Carlson, E. ve Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517-528. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 715-743.
- Elsel, D. (2019). *Yetişkin bireylerin özgüvenleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zekak özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ersoy, E. ve Başer, N. (2011). İlköğretim ikinci kademedede eleştirel düşünmenin yeri. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-10.
- Eurich, T. (2019). Öz farkındalık tam olarak nedir? (T. Gezer Çev.) *Duygusal Zeka Öz Farkındalık* içinde (s. 18-39) İstanbul: Optimist Yayın Grubu.
- Farber, B. A. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. *The Journal of Educational Research*, 77(6), 325-331. <https://doi.org/10.1080/00220671.1984.10885550>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using spss*. Dubai: Oriental Press.

- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Friedman, I. A. (1991). High and low- burnout schools: School culture aspects of teacher burnout. *The Journal of Educational Research*, 84(6), 325-333. <https://doi.org/10.1080/00220671.1991.9941813>
- Friese, M. ve Hofmann, W. (2009). Control me or i will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43, 795-805.
- Forgas, J. P., Baumeister, R. H., ve Tİce, D. M. (2009). *Psychology of self-regulation affective, and motivational processes*. New York: Psychology Press.
- Fujita, K. (2008). Seeing the forest beyond the tress: A construal-level approach to self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1475-1496. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00118.x>
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 352-366. <https://doi.org/10.1177/1088868311411165>
- Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x>
- Garmezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Garmezy, N. (1993). Children in proverty: Resilience despite risk. *Psychistry*, 56(1), 127-136. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Gartenhaus, A. R. (2000). *Yaratıcı düşünme ve müzeler*. (B. Onur, & R. Mergenci, Çev.) Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Farhadi, M. ve Chen, Z. (2014). A multi-process model of self-regulation: Influences of mindfulness, integrative self-knowledge and self-control in Iran. *İnternational Journal of Psychology*, 49(2), 115-122. <https://doi.org/10.1002/ijop.12033>
- Gizir, C. A. (2004). *Academic Resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade student in proverty* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Goleman, D. (2019). Duygusal zekanın ilk unsuru. (T. Gezer, Çev.) *Duygusal Zeka Öz Farkındalık* içinde (s. 9-15). İstanbul: Optimist Yayın Grubu.

- Gomes, A. R. ve Marques, B. (2013). Life skills in educational contexts: Testing the effects of an intervention programme. *Educational Studies*, 39(2), 156-166. <https://doi.org/10.1080/03055698.2012.689813>
- Gottfredson, M. R., ve Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford,CA: Stanford University Press.
- Gömlüksiz, M. N. ve Demiralp, D. (2012). Öğretmen adaylarının öz-düzenleyici öğrenme becerilerine ilişkin görüşlerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 777-795.
- Gönen, T. (2020). *Özel okullarda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve iş doyumlarının mesleki tükenmişlik düzeylerine etkisi: Mardin ili örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gün, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gündüz-Algünerhan, R. (2017). *12-14 Yaşındaki ergenlerde algılanan anne baba tutumları benlik algısı ve psikolojik sağlamlık* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güzel, H. (2021). *Psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıkları ile örgütsel mutlulukları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Hamdona, Y. O. (2007). *Life skills latent in the content of English for Palestine - grade six textbook* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). The Islamic University of Gaza, Gaza.
- Haramati, A. ve Weissinger, P. A. (2015). Resilience, empathy, and wellbeing in the health professions: An educational imperative. *Global Advances in Health and Medicine*, 4(5), 5-6. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2015.092>
- Harmancı, H., Öcalp, G. ve Bozgöz, H. (2019). Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve duygusal öz-farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*(3), 229-241.
- Hawkings, J. D., Catalona, R. F., ve Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105.

- Henderson, M., ve Milstein, M. (1996). *Resiliency in schools. Making it happen for students and educators*. California: Corwin Press.
- Hirani, S., Lasiuk, G. ve Hegadoren, K. (2016). The intersection of gender and resilience. *J Psychiatr Ment Health Nurs.*, 6(7), 455-467. <https://doi.org/10.1111/jpm.12313>.
- Hirschi, T. (2004). Self-control and crime. R. F. Baumeister ve K. D. Cohs (Ed.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* içinde (s. 537-552).
- Hirschi, T., ve Gottfredson, M. H. (1994). The generality of deviance. T. Hirschi ve M. Gottfredson (Ed.), *The generality of deviance* içinde (s. 1-22). New Brunswick, NJ: Transaction.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239. <https://doi.org/10.26466/opus.405751>
- Hoyle, R. H. (2010). Personality and self-regulation. R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of Personality and Self-Regulation* içinde (s. 1-18). Blackwell Publishing Ltd.
- Hrbackova, K. ve Safrankova, A. P. (2016). Self-regulation of behaviour in children and adolescents in the natural and institutional environment. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 217, 679-687. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.119>
- Huang, C., Chen, Y., Cheung, S., Greene, L. ve Lu, S. (2019). Resilience, emotional problems, and behavioural problems of adolescents in China: Roles of mindfulness and life skills. *Health and Social Care*, 27(5), 1-9. <https://doi.org/10.1111/hsc.12753>
- Huang, C., Chen, Y., Jin, H., Stringham, M., Liu, C. ve Oliver, C. (2020). Mindfulness, life skills, resilience, and emotional and behavioral problems for gifted low-income adolescents in China. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00594>
- Hunter, A. J. ve Chandler, G. E. (1999). Adolescent resilience. *IMAGE: Journal of Nursing Scholarship*, 31(3), 243-247. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1999.tb00488.x>
- İmamoğlu, S. E. (2009). *Kişilerarası İlişkiler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Izgar, H., Gürsel, M., Kesici, Ş. ve Negiş, A. (2004). Önder davranışlarının problem çözüme becerisine etkisi. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*. İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Javidi, K. ve Garmaroudi, G. (2019). The effect of life skills training on social and coping skills, and aggression in high school students. *Novel Biomed*, 7(3), 121-129.
- Kahneman, D. (2015). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Kamali, Z. ve Fahim, M. (2011). The relationship between critical thinking ability of Iranian eFL learners and their resilience level facing unfamiliar vocabulary items in reading. *Journal of Language Teaching and Research*, 2(1), 104-111. <https://doi.org/10.4304/jltr.2.1.104-111>

- Kar, A. K. (2011). Importance of life skills for the professionals of 21st century. *The IUP Journal of Soft Skills*, 5(3), 35-45.
- Kara, E. (2020). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen faktörler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kara, E. ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Karaçorlu, F. N., Oğuzöncül, A. F., Pirinççi, E. ve Devenci, S. E. (2019). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile öz kontrol ve algılanan stres ilişkisi. 3. *International 21. National Public Health Congress*.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımk, Ö. ve Çetinkaya, R. S. (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. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi* (25 b.). Ankara: Nobel Dağıtım.
- Karataş, M. (2013). *Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı'nda çalışan polis teşkilatı mensuplarında öz denetim ve sosyal sorun çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karataş, R. (2016). *Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaya, A. (2019). İletişime giriş: temel kavramlar ve süreçler. A. Kaya (Ed.). *İnsan ilişkileri ve iletişim içinde* (14. Baskı, s. 2-32). Ankara: Pegem Akademi.
- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Kaya, S. (2019). *Farklı liglerde mücadele eden elit basketbolcuların yılmazlık ve problem çözme beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Kaymaz, E. ve Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: Öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.600325>

- Kesici, Ş., Girgin-Buyukbayraktar, Ç., Öztekin-Kozan, H. İ., Yalçın, S. B., Dilmaç, B. ve Ekşi, F. (2016). Human values predicting the self-regulation strategies. *The anthropologist*, 24(2), 676-684. <https://doi.org/10.1080/09720073.2016.11892063>
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K. ve Aypay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 904-914. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018044245>
- Kızıldaş, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öz denetim, stresle başa çıkma ve sosyal destek algıları ile alkol ve madde kullanma riskleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koçoğlu, B. D. (2021). *Yetişkinlerde koronavirüs korkusu, psikolojik sağlık ve pozitif fonksiyonel tutumlar arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kolburan, G. ve Tosun, Ü. (2011). İlköğretim II. kademe öğrencileri arasında yaşam becerileri eğitimi yoluyla I. kademe edinilmiş değerleri pekiştiren gelişimsel bir model önerisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Dergisi*. 10.29.2020 tarihinde <https://acikarsiv.aydin.edu.tr/bitstream/11547/222/1/yasam.pdf> adresinden alındı
- Korkman, H. (2020). Öz kontrol ile ruminasyon arasındaki ilişki. *Turkish Studies - Social Sciences*, 15(5), 275-2586. <https://doi.org/10.47356/TurkishStudies.43394>
- Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 177-184.
- Kökdemir, D. (2003). *Belirsizlik durumlarında karar verme ve problem çözme* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kutsal, D. (2018). *Yaşam becerileri Psiko eğitim programının kız meslek lisesi öğrencilerinin yaşam becerilerine ve problem davranışlarına etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ. ve Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 48-56.
- Lamb, K. A., Lee, G. R. ve DeMaris, A. (2003). Union formation and depression: Selection and relationship effects. *Journal of Marriage and Family*, 65(4), 953-962. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00953.x>
- Lee, D. ve Cho, J. (2018). Convergence influence of self-resilience, critical thinking, and academic self-efficacy on self-leadership of nursing students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(10), 561-569. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.10.561>
- Li, M., Eschenauer, R. ve Persaud, V. (2018). Between avoidance and problem solving: Resilience, self-efficacy, and social support seeking. *Journal of Counseling & Development*, 96(2), 132-143. <https://doi.org/10.1002/jcad.12187>

- Li, M., Eschenauer, R. ve Yang, Y. (2013). Influence of efficacy and resilience on problem solving in the United States, Taiwan, and China. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 41(3), 144-157. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2013.00033.x>
- Liang, Y., Zheng, H., Cheng, J., Zhou, Y. ve Liu, Z. (2020). Associations between posttraumatic stress symptoms, creative thinking, and trait resilience among Chinese adolescents exposed to the Lushan Earthquake. *The Journal of Creative Behavior*, 55(2), 362-373. <https://doi.org/doi.org/10.1002/jocb.460>
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600-616. <https://doi.org/10.2307/1131134>
- Luthar, S. S. (2005). Resilience at an early age and its Impact on child psychosocial development In: Encyclopedia on Early Childhood Development [Online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence For Early Childhood. 11 2, 2021 tarihinde <https://www.child-encyclopedia.com/sites/default/files/textes-experts/en/834/resilience-at-an-early-age-and-its-impact-on-child-psychosocial-development.pdf> adresinden alındı
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. D. Cicchetti ve D. J. Cohen (Ed.). *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* içinde (s. 739-795). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470939406.ch20>
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Luthar, S. S. ve Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. S. S. Luthar içinde, *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (s. 510-549). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.023>
- Luthar, S. S. ve Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22. <https://doi.org/10.1037/h0079218>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lynch, M. ve Cicchetti, D. (1998). An ecological-transactional analysis of children and contexts: The longitudinal interplay among child maltreatment, community violence, and children's symptomatology. *Development and Psychopathology*, 10(2), 235-257. <https://doi.org/10.1017/S095457949800159X>
- Martinez, M. E. (1998). What is problem solving? *The Phi Delta Kappan*, 78(8), 605-609.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Masten, A. S. ve Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. R. E. Tremblay, R. G. Barr ve R. D. Peters (Ed.), *Encyclopedia on Early Childhood Development [online]* içinde (s. 1-6). Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development. 11.4.2021 tarihinde <http://www.child-encyclopedia.com/documents/Masten-GewirtzANGxp.pdf>. adresinden alındı
- Masten, A. S. ve Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. C. R. Snyder, & S. J. Lopez içinde, *Handbook of Positive Psychology* (s. 74-88). Oxford: Oxford University Press.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. ve Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Dev Psychopathol*, 11(1), 143-169. <https://doi.org/10.1017/s0954579499001996>.
- MEB. (2018). *Fen bilimleri dersi öğretim programı (ilkokul ve ortaokul 3, 4, 5, 6, 7 ve 8. sınıflar)*. Ankara. 21.10.2020 tarihinde <http://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/201812312311937-FEN%20BİLİMLERİ%20ÖĞRETİM%20PROGRAMI2018.pdf> adresinden alındı
- Mehta, R. (2010). Exploring self-control: Moving beyond depletion hypothesis. *Association For Consumer Research*, 37, 244-248.
- Metcalfe, J., ve Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3-19. [doi:https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.1.3](https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.1.3)
- Metzl, E. (2009). The role of creative thinking in resilience after Hurricane Katrina. *Psychology of Aesthetics Creativity and the Arts*, 3(2), 112-123. <https://doi.org/10.1037/a0013479>
- Metzl, E. ve Malissa, M. (2008). The role of creativity in models of resilience: Theoretical exploration and practical applications. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(3), 303-318. <https://doi.org/10.1080/15401380802385228>
- Mil, G. R. (2021). *Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Miller-Lewis, L. R., Searle, A. K., Sawyer, M. G., Baghurst, P. A. ve Hedley, D. (2013). Resource factors for mental health resilience in early childhood: An analysis with multiple methodologies. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(3), 1-23. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-6>

- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., . . . Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *PNAS*, *108*(7), 2693-2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, *46*(2), 465-468.
- Muraven, M., Collins, R. L., Shiffman, S., ve Paty, J. A. (2005). Daily fluctuations in self-control demands and alcohol intake. *Psychology of Addictive Behaviors*, *19*(2), 140.
- Muraven, M., Tİce, D. M., ve Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(3), 774-789. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- Mutluer, C. (2013). Sosyal bilgiler programında yer alan beceriler hakkında sosyal bilgiler öğretmen görüşleri(İzmir- Menemen örneği). *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, *8*(7), 355-362.
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S. ve Eroğlu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the brief self-control scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, *22*(4), 340-351. <https://doi.org/10.5455/bcp.20120911042732>
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, *36*(3), 227-229. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227>
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F. ve Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, *41*(1-2), 127-150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- O'Donnell, D. A., Schwab-Stone, M. E. ve Muyeed, A. Z. (2002). Multidimensional resilience in urban children exposed to community violence. *Child Development*, *73*(4), 1265-1282. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00471>
- Oktan, V., Odacı, H. ve Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün inlenmesi. *Aban İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *14*(1), 140-152. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2014.14.1-5000091506>
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A. ve Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, *26*(1), 1-11. [https://doi.org/10.1016/s0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/s0140-1971(02)00118-5)
- Ong, A. D., Bergeman, C., Bisconti, T. ve Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*(4), 730-749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>
- Onursal, M. (2019). *Örgütsel dışlanma ile iş yaşam dengesi, öz-kontrol, zaman yönelimi, saldırgan davranış ve olumlu sosyal davranış ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Önel, S. N. (2021). *Covid-19 sürecinde öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özdayı, N. (2016). *Elit sporcularda iletişim becerileri ile duygusal zekanın yılmazlık üzerindeki etkisi ve problem çözme becerisinin aracılık rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Özdemir, N. ve Adıgüzel, V. (2021). Sağlık çalışanlarında sosyal zeka, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(1), 18-28. <https://doi.org/10.14744/phd.2020.96658>
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özer, E. ve Deniz, M. E. (2014). An investigation of university students' resilience level on the view of trait emotional EQ. *Elementary Educaiton Online*, 13(4), 1240-1248.
- Özgül, O. (2017). *Lise öğrencilerinin öz denetim ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi (Elazığ ili örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Özkan, L. (2019). *Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özkapu, Y. (2019). *Suriyeli çocuklarla çalışan psikolojik danışmanların, kişilik özellikleri ve öz yeterlik algılarının psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özteke, H. İ., Üre, Ö. ve Kesici, Ş. (2015). The prediction of elementary school counselors' self-efficacy beliefs by social comparison and self-consciousness. *The Online Journal of Counseling and Education*, 4(1), 34-45.
- Özteke-Kozan, H. İ., Kesici, Ş. ve Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215.
- Pakış, A. K. (2020). *Farklı branş öğretmenlerinin duygusal zeka yeteneklerinin akademik iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pala, A. (2008). Öğretmen adaylarının empati kurma düzeyleri üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 13-23.
- Pianta, R. C., Egeland, B. ve Sroufe, L. A. (1990). Maternal stress and children's development: Prediction of school outcomes and identification of protective factors. J. E. Rolf, A. S.

- Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein ve S. Weintraub (Ed.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* içinde (s. 215-235). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511752872.014>
- Pujar, L. L. ve Patil, S. S. (2016). Life skill development: Educational empowerment of adolescent girls. *RA Journal of Applied Research*, 2(5), 468-472.
- Quayle, D., Dzurawiec, S., Roberts, C., Kane, R. ve Ebsworthy, G. (2001). The effect of an optimism and lifeskills program on depressive symptoms in preadolescence. *Behaviour Change*, 18(4), 194-203. <https://doi.org/10.1375/bech.18.4.194>
- Rennie, C. E. ve Dolan, M. C. (2010). The significance of protective factors in the assessment of risk. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 20(1), 8-22. <https://doi.org/10.1002/cbm.750>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., ve Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Roche, D. N., Runtz, M. G. ve Hunter, M. A. (1999). Adult attachment: A mediator between child sexual abuse and later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 14(2), 184-207. <https://doi.org/10.1177/088626099014002006>
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109-121. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(80\)80040-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(80)80040-2).
- Rosenbaum, M. (1989). Self control under stress: The role of learned resourcefulness. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 11(4), 249-258. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(89\)90028-3](https://doi.org/10.1016/0146-6402(89)90028-3)
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive reformative and experiential. *Work & Stress*, 7(1), 33-46. <https://doi.org/10.1080/02678379308257048>
- Ross, C. E., Mirowsky, J. ve Goldsteen, K. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 1059-1078. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/353319>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Ruxton, S. (2004). *Gender equality and men: Learning from practice*. Oxford: Oxfam GB.
- Sadeghi, E. (2021). *Yetişkin bireylerde benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelenmesi: Türkiye-İran karşılaştırması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.

- Sagone, E. ve İndiana, M. L. (2017). The relationship of positive affect with resilience and self-efficacy in life skills in Italian adolescents. *Scientific Research Publishing*, 8(13), 2226-2239. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.813142>
- Sagone, E., De Caroli, M. E., Falanga, R. ve İndiana, M. L. (2020). Resilience and perceived self-efficacy in life skills from early to late adolesnce. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 882-890. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1771599>
- Sağır, R. (2019). *Ergenlerde dindarlık, öz denetim ve hayat memnuniyeti ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sapienza, J. K. ve Masten, A. S. (2011). Understanding and promoting resilience in children and youth. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(4), 267-273. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32834776a8>
- Sapolsky, R. R. (2005). Sick of poverty. *Scientific American*, 293(6), 92-99. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican1205-92>
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Shonkoff, J. P. ve Philips, D. A. (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academy Press.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>.
- Smith, J. L. ve Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging Ment Health*, 19(3), 192-200. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.986647>
- Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Spencer-Rogers, J. ve Collins, N. L. (2006). Risk and resilience: Dual effects of perceptions of group disadvantage among Latinos. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(6), 729-737. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.10.009>
- Sreekumar, V. N. (2016). Life skills education among adoloscents. *International Journal of Current Research*, 8(10), 40787-40790.
- Sroufe, L. A., Egeland, B. ve Kreutzer, T. (1990). The fate of early experience following developmental change: Longitudinal approaches to individual adaptation in childhood. *Child Development*, 61(5), 1363-1373. <https://doi.org/10.2307/1130748>
- Steinhardt, M. A. ve Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of*

American College Health, 56(4), 445-453. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.44.445-454>

Sun, J. ve Stewart, D. (2007). Age and gender effects on resilience in children and adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion*, 9(4), 16-25. <https://doi.org/10.1080/14623730.2007.9721845>

Şiran, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde kumar oynama davranışı dürtüsellik ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tabacknick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

Tansı, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, öz-düzenleme ve kararsızlık düzeylerinin erteleme davranışlarını yordayıcılığı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.

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

Timisi, Y. (2021). *Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerde psikolojik sağlık ve iyi oluş ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Toplu, A. (2017). *iddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlıkları ile empati ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenlerle birlikte incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Uçar, T. (2014). *Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (İstanbul ili Avrupa Yakası örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ulaş, A. H., Epçaçan, C., Sökmen, Y. ve Yasul, A. F. (2015). Sınıf öğretmeni adaylarının öz denetim beceri düzeyleri ile üst biliş farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki. *Dil ve Edebiyat Dergisi*, 15, 134-148.

Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(73), 620-631.

Ünal, İ. (2021). *Engelli bireye sahip ailelerin problem çözme becerisi ve psikolojik dayanıklılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çorum örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Vickerman, K. A. ve Margolin, G. (2007). Posttraumatic stress in children and adolescents exposed to family violence: II. Treatment. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 620-628. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.6.620>
- Wenzel, V., Weichold, K. ve Silbereisen, R. K. (2009). The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence*, 32(6), 1391-1401. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.05.008>
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. J. P. Shonkoff, & S. J. Meisels içinde, *Handbook of early childhood intervention* (s. 115-132). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511529320.008>
- Winders, S. J. (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*, 5(1), 3-9. <https://doi.org/10.5334/jeps.bk>
- Wolin, S., ve Wolin, S. (1993). *The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.
- Yakar, G. (2020). *Çocuk gelişimi lisans programı öğrencilerinin yaşam becerilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yakut, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinde öz-denetim. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(65), 1409-1418. <https://doi.org/10.17719/jisr.2019.3549>
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yenilmez, K. ve Çalışkan, S. (2011). ilköğretim öğrencilerinin çoklu zeka alanları ile yaratıcı düşünme düzeyleri arasındaki ilişki. *Dicle Üniversite Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 48-63.
- Yıldırım, Ö. (2019). *Bilim ve Sanat Merkezlerinde devam eden öğrencilerin psikolojik sağlık, öz-yeterlik ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, Y. ve Cenkseven Önder, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğüünün yordayıcısı olarak öz duyarlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182.
- Yöndem, Z. D. ve Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başetme. *The Journal of Academic Social Science Studies*(45), 53-62. <https://doi.org/10.9761/JASSS3419>
- Yücekaya, H. B. (2019). *İnternet oyun oynama bozukluğu, akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri ve öz-denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yüksel-Şahin, F. (2008). Communication skill levels in Turkish prospective teachers. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 36(9), 1283-1294. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1283>

Yüksel-Şahin, F. (2019). İletişim becerilerine genel bir bakış. A. Kaya (Dü.) içinde, *İnsan ilişkileri ve iletişim* (s. 33-63). İstanbul: Pegem Akademi.



EKLER

EK-1 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) Örnek Maddeleri

KPSÖ Örnek Maddeler					
<i>Değerli Katılımcı, Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birini okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne kadar iyi betimlediğini aşağıdaki ölçeği kullanarak derecelendiriniz.</i>	Hiç Uygun Değil (1)	Uygun Değil (2)	Biraz Uygun (3)	Uygun (4)	Tamamen Uygun (5)
<i>1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.</i>	1	2	3	4	5
<i>3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.</i>	1	2	3	4	5
<i>5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattım.</i>	1	2	3	4	5

EK-2 Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ) Örnek Maddeleri

YBÖ Örnek Maddeler						
		Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Stresle başa çıkma yollarını kullanabilirim.	1	2	3	4	5
7.	Stresi artıracak mükemmeliyetçilik duygusundan vazgeçebilirim.	1	2	3	4	5
14.	Yapmaktan hoşlanmadığım aktivitelerde başka alternatifler düşünebilirim.	1	2	3	4	5
18.	Bir konu hakkında vereceğim kararların sonuçlarını tahmin edebilirim.	1	2	3	4	5
20.	Konuşma anında kullanacağım iletişim araçlarına karar verebilirim	1	2	3	4	5
26.	Olaylar karşısında fikir yürütürken analitik (çözümsel) düşünebilirim.	1	2	3	4	5
29.	Bir konu hakkında konuşurken karşımdaki kişiye tolerans gösterebilirim	1	2	3	4	5
30	İletişim ortamını bozmamak adına konuşma sırasını bekleyebilirim.	1	2	3	4	5

EK-3 Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) Örnek Maddeleri

KÖKÖ Örnek Maddeler						
Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendini değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.		Tamamen aykırı	Oldukça aykırı	Kararsızım	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1.	İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.	1	2	3	4	5
7.	Daha fazla öz-disipline sahip olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
9.	Zevkli ve eğlenceli şeyler, yapacağım işten beni alıkoyar.	1	2	3	4	5
12.	Bazen yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamam.	1	2	3	4	5

EK-4 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU	
<p>Sevgili öğretmenler, cevaplayacağınız ölçekler öğretmenlerin çeşitli durumlara yönelik duygu ve düşüncelerini belirlemek amacıyla yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacaktır. Sizden kimliğinizi belli eden herhangi bir bilgi (ad, tc kimlik no, okul adı, vb.) istenmemektedir. Cevaplarınız bu çalışma dışında herhangi bir yerde kullanılmayacak ve paylaşılmayacaktır. Çalışmanın güvenilirliği açısından samimi cevap vermeniz son derece önemlidir. Katkılarınızdan ve duyarlılığınızdan dolayı çok teşekkür ederim.</p> <p style="text-align: center;">Talha KAÇAR – Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Öğrencisi Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN – Tez Danışmanı</p>	
CİNSİYET	Erkek () Kadın ()
Hangi öğretim kademesinde çalışıyorsunuz?	Okul Öncesi () İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Medeni durum	Evli () Bekar ()
Annenizin ve babanızın size karşı tutumu çocukluğunuzdan beri nasıldır?	Otoriter () İlgisiz () Aşırı İzin Verici () Tutarsız () Aşırı Koruyucu () Demokratik () Mükemmeliyetçi ()

EK-5 Etik Kurul Kararı



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

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih:13/11/2020 Toplantı Sayısı:02 Karar No:2020/89
Araştırmanın Başlığı	Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlıkları, Yaşam Becerileri ve Öz-Kontrolleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Sorumlu Araştırmacı	Dr.Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN
Yardımcı Araştırmacılar	Talha KAÇAR
Etik Kurul Kararı	Oy Çokluğu <input type="checkbox"/> Oy birliği <input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Uygun Değil <input type="checkbox"/> Düzeltme* <input type="checkbox"/> Görevsizlik** <input type="checkbox"/>
Düzeltme ise gerekçeleri *	
Görevsizlik ise gerekçeleri**	

EK-6 Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma İzin Yazısı



T.C.
ŞANLIURFA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : 47377298-44-E.17737544
Konu : Araştırma ve Uygulama İzni
(Talha KAÇAR)

07.12.2020

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi: 23/09/2019 tarih ve 13294384 sayılı Valilik Makam Onayı.

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Talha KAÇAR'ın tutanakta belirtilen konu ile ilgili araştırma izni hakkındaki 30/10/2020 tarih ve 17266 sayılı yazısı, ilgi sayılı Valilik Makam Onayı ile oluşturulan komisyon tarafından incelenmiştir. İlginin çalışmasının Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21/01/2020 tarih ve 2020/2 sayılı genelgede belirtilen hususlar çerçevesinde uygulanabileceği ekte gönderilen komisyon tutanağı ile onaylanmıştır. Denetimleri ilgili okul, ilçe milli eğitim müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere derslerin aksatılmaması kaydıyla, araştırmanın ayrıca öğrenci, veli ve/veya öğretmenlerden alınacak izin ve gönüllük esasları çerçevesinde 2020-2021 Eğitim Öğretim yılı sonuna kadar tutanakta belirtilen Akçakale İlçemizdeki Resmi İlkokul, Resmi Ortaokul, Resmi Anadolu Lisesi, Resmi İmam Hatip Ortaokulu, Resmi İmam Hatip Anadolu Lisesi, ve Resmi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğretmenlerine Covid-19 tedbirleri kapsamında Anket çalışması yapılması hususunda ;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

İsmail YAPICIER
Vali a.
Millî Eğitim Müdürü

EK:

- 1- Komisyon Tutanağı (1 sayfa)
- 2- Anket, Araştırma ve Uygulama Evrakı (8 sayfa)

Gereği:

Akçakale Kaymakamlığına (İlçe MEM)

Bilgi:

Necmettin Erbakan Üniversitesi Rektörlüğü
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü)

Sayın: (Talha KAÇAR)

Adres: Ertuğrul Gazi Mahlesi Osmangazi Sokak No:14
Elektronik Ağ: sanliurfa.meb.gov.tr
e-posta: bilgisilemegeritek63@meb.gov.tr

Bilgi için:
Tel: 0 (414) 280 63 00
Faks: 0 (414) 280 63 99

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 318c-f2ec-3043-9d74-630f kodu ile teyit edilebilir.