

## Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü

### The Effect of Self-Esteem and Locus of Control on Resilience: The Mediating Role of Affects

Özlem KARAIRMAK<sup>1</sup> ve Rahşan SIVIŞ-ÇETİNKAYA<sup>2</sup>

**Öz:** Bu çalışmada, psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisi incelenmektedir. Çalışma grubunu (N=363), 1999 depremini yaşamış 224 erkek ve 138 kadın oluşturmaktadır. Araştırmada psikolojik sağlamlık, Ego-Sağlamlığı Ölçeği (Block ve Kremen, 1996) ile ölçülmüştür. Katılımcıların benlik saygısı düzeylerini ölçmede, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Kısa Form) kullanılmıştır. Olumlu ve olumsuz duygular, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Watson, Clark ve Tellegen, 1988) ile ölçülmüştür. Rotter'in İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği (Rotter, 1966) ise, katılımcıların denetim odaklarının belirlenmesinde kullanılmıştır. Benlik saygısı ve denetim odağı, bireyin öznel algılarına dayanan ve inançlarının yansıtıldığı bilişsel boyutu oluşturmuştur. Modelin ikinci boyutunda, kişinin kendine yönelik algılarının duygularına etki ettiği varsayılmıştır. Son olarak, ilk iki varsayımın doğrulanmasına bağlı olarak bilişsel ve duygusal boyutlar arasındaki etkileşim sayesinde yeni bir bilişsel değerlendirme süreci yaşanacağı sinanmıştır. Kuramsal olarak desteklenen bir model, yol analizi ile test edilmiştir. Model test etme çalışmasında Lisrel 8.5 kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki önerilen ilişkiler covaryans matrisi kullanılarak test edilmiştir. Modelde yer alan pozitif ve negatif duyguların aracı değişken rolleri test edilmiştir. Benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, denetim odağı.

**Abstract:** This study examines the relationship of psychological resilience to self-esteem, and positive and negative affect. A theoretically-supported model is tested via path analysis. Participants were survivors of the 1999 earthquake (N=363, 224 men and 138 women). Psychological resilience was measured by Ego-Resilience Scale (Block & Kremen, 1996). Rosenberg Self-Esteem Inventory (Short form) was used in measuring self-esteem levels of the participants. Positive and Negative Affect Scale (Watson, Clark & Tellegen, 1988) was used in order to measure positive and negative affect. Rotter's Internal-External Locus of Control Scale (Rotter, 1966) was used to identify participants' locus of control. Self-esteem and locus of control formed the cognitive dimension which is based on subjective perceptions and beliefs. In the second dimension, it is assumed that self-perceptions have great impact on emotions. Finally, it is tested that, depending on the verification of the first two assumptions, a new cognitive evaluation is experienced because of the interaction of cognitive and affective dimensions. Lisrel 8.5 was used in testing the model. The relationships between the concepts mentioned above were tested using covariance matrix. The mediating role of the positive and negative affect was tested in the model. Self-esteem and locus of control as cognitive factors are related to affect dimension. Both positive and negative affect predicted resilience.

**Key Words:** resilience, self-esteem, locus of control.

İçinde bulunduğumuz çağda psikolojik danışma ve psikoloji alanlarında oldukça ön plana çıkan bir yaklaşım olan pozitif psikoloji, bireyin sahip olduğu potansiyeli, güçlü yönlerini ve olumlu özelliklerini temel almaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin ele aldığı önemli

kavramlardan biri olan psikolojik sağlamlık, insanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996). Bireyde psikolojik sağlamlığı nelerin harekete geçirdiği ise halen tartışılan ve araştırmacıların ilgisini çekmeye devam eden bir konudur. Psikolojik

<sup>1</sup> Yrd. Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi, İzmit, e-posta: ozlemkarairmak@gmail.com

<sup>2</sup> Yrd. Doç. Dr., Uludağ Üniversitesi, Bursa

sağlamlığa giden süreçte nelerin etkili olduğunu araştırdıkları çalışmalarında Drapeau, Saint-Jacques, Le'pine, Be'gin ve Bernard (2007), öz-yeterlik duygusunu psikolojik sağlamlığa ulaşmada önemli bir aşama olarak kaydetmişlerdir. Yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğu psikolojik sağlamlıkla olumlu öz-yeterlilik (Benard, 2004), iyimserlik (Kumpfer, 1999; Luthar, 1999), iç denetim odağı (Magnus, Cowen, Wyman, Fagen ve Work, 1999) gibi bireysel özellikler arasındaki ilişkileri gözler önüne sermektedir. Örneğin, Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006) görev-yönelimli baş etmenin psikolojik sağlamlıkla olumlu ilişkisi olduğunu belirlemişlerdir. Beasley, Thompson ve Davidson (2003) bilişsel sağlamlığın stresli yaşam olaylarında duygusal baş etmeyi azaltan etkisine dikkat çekmektedirler.

Alan yazınına bakıldığında psikolojik sağlamlık kavramının benlik saygısı (Fergusson ve Lynskey, 1996), öz-denetim (Baumeister ve Exline, 2000) ve iç denetim odağı (Parker, Cowen, Work ve Wyman, 1990) kavramları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Benlik saygısı, psikolojik danışma ve psikoloji alanlarında en çok araştırılmış temel değişkenlerden biridir. Benlik saygısı, kendini genel olarak değerli hissetmek olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965). Buna göre bireyler sürekli olarak benlik saygılarını korumak ya da artırmak için çabalamaktadırlar (Tajfel ve Turner, 1986). Yüksek düzeyde benlik saygısı, psikolojik sağlığın önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Crocker ve Park, 2004). Bir başka deyişle, benlik saygısının yüksek oluşu genel iyi oluş haline işaret etmektedir (Dubois ve Flay, 2004). Çeşitli yaklaşımlar, benlik saygısını insan motivasyonu için de vazgeçilmez bir güç olarak görmekte (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt ve Schimel, 2004) ve olumlu değişkenlerle ilişkilendirmektedir. Ülkemizde yürütülen bir çalışmada, benlik saygısının yaşam doyumunu yordayan önemli değişkenlerden biri olduğu bulunmuştur (Çeçen, 2008). Bu araştırma ile tutarlı olarak, psikolojik belirtilerin yordanmasında benlik saygısı en güçlü değişken olarak bulunmuştur (Erol, Toprak, Yazıcı ve Erol, 2000). Ayrıca, benlik saygısı stres karşısında sosyal destek aramayı kolaylaştıran önemli bir değişken olarak rapor edilmiştir (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009). Kişilerarası ilişkilerde belirleyici bir rol üstlenen utangaçlık ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Yüksel, 2002).

Öte yandan, bireyin sahip olduğu olumlu duygular da kişinin gelişiminde ve iyi oluşunda önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir (Fredrickson, 2001). Birçok kuramcı, olumlu duyguların kolaylaştırıcı rolüne değinmektedir (Cacioppo, Gardner ve Berntson, 1999; Carver ve Scheier, 1990). Olumlu duygular,

düşüncelerin ve davranışların çeşitliliğini arttırmaktadır. Ayrıca, bireyin yeni durumlara uyum sağlamasında fiziksel ve psikolojik kaynaklarını güçlendirecek yönde katkı yapmaktadır. Olumlu duyguların fazlalığı, stresli olaylarda daha çabuk toparlanabilme becerisinin gelişmesine de etki etmektedir. Bunun yanında, bireye motivasyon gücü de sağlamaktadır (Frederickson, 2001). Olumlu duygulara sahip olan kişilerin bilişsel olarak daha esnek düşünebileceği de ileri sürülmüştür (Frederickson, 1998). Alan yazınında olumlu duyguların çok sayıda değişkenle ilişkisi incelenmiş ve insanlar üzerindeki olumlu etkisi kanıtlanmıştır (Connolly ve Viswesvaran, 2000; Diener ve Seligman, 2002; Pfeiffer ve Wong, 1989; Sullivan, LaCroix, Russo ve Walker, 2001). Örneğin yaptıkları araştırmada Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson ve Famose (2003) iyimser sporcuların kötümser sporculara göre daha az kaygılı ve daha özgüvenli olup, daha başarılı performans gösterdiklerini belirlemiştir. Olumlu duygularla ilgili bir başka araştırmada Tusaie ve Patterson (2006) erkeklerin kızlardan daha iyimser olduğuna dair cinsiyet farklılıkları bulmuştur.

Psikolojik sağlamlık çalışmalarında bireysel koruyucu faktörler arasında sayılan denetim odağı, kişinin yaşamındaki iyi ya da kötü durumlara neyin sebep olduğuna ilişkin inancı olarak tanımlanmaktadır (Rotter, 1966). Denetim odağı kavramı, bireylerin olaylar üzerinde ne derece denetime sahip olduklarına yönelik inanışlarıyla ilgili görülmektedir. Buna göre, yüksek düzeyde içsel denetim odağına sahip bireyler, olayların temelde kendi davranış ve eylemlerinden etkilendiğine inanmaktadırlar. Yüksek düzeyde dışsal denetim odağına sahip bireyler ise, yaşamlarındaki olaylar üzerinde daha güçlü olan başka kimselerin, kaderin ya da şansın daha etkili olduğuna inanmaktadırlar. Yüksek içsel denetim odağına sahip bireyler, davranışları üzerinde daha fazla denetime sahiptirler ve çabalarının daha fazla başarı getireceğine inanırlar. Örneğin Sacker ve Schoon (2007), okulu bırakıp tekrar dönen 11,419 kişiyi izledikleri çalışmalarında, kişisel değişkenlerin (örneğin ders konularında başarılı olacağına dair inanç) eğitime ilişkin psikolojik sağlamlığı belirlemede etkili olduğunu saptamıştır. İç denetim odağının kişinin çatışma durumlarında yapıcı çözümleri tercih etmesinde etkili olduğu bulunmuştur (Şahin, Basım ve Çetin, 2009). Denetim odağı benlik saygısından sonra psikolojik belirtileri yordamada ikinci anlamlı değişken olarak rapor edilmiştir (Erol ve ark., 2000).

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam olayları karşısında stresle başa çıkmada kullanılan duygusal ve bilişsel dayanıklılık yetisini ölçmeye yarayan bir kavram olarak (Connor, 2006) kabul edilmiştir. Psikolojik sağlamlığın bireyde

ortaya çıkabilmesi için iki önemli koşulun yerine getirilmesi gerekmektedir. Öncelikli olarak, bireyin koruyucu faktörleri işe koşması için risk durumu bulunmalıdır. Kronik yoksulluk gibi devam eden bir süreç ya da beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan travmatik bir yaşantı risk durumunu oluşturabilir. Psikolojik sağlık, bireyin risk durumunun getirdiği olumsuzluklar karşısında uyum sağlaması ve olumlu sonuçlara ulaşabilmesidir. Alan yazında özellikle çocuklarla ve ergenlerle yürütülen psikolojik sağlık çalışmalarında, koruyucu ve risk faktörlerinden söz edilmektedir. Gizir (2007) tarafından yapılan derleme çalışmasında, koruyucu faktörler bireysel faktörler (zeka, akademik başarı, benlik saygısı, öz-yeterlilik, olumlu mizaç, iç denetim odağı, özerklik, kendini kabul, sağlık, iyimserlik ve umut, sosyal yetkinlik, mizah, cinsiyet, yaş), aile ile ilgili koruyucu faktörler (destekleyici anne-baba, etkin anne-baba rolü, yüksek ve gerçekçi beklentiler) ve aile dışındaki koruyucu faktörler (bir yetişkinle olumlu ilişki, akran desteği, etkili toplumsal kaynaklar) olarak sınıflandırılmıştır. Bununla beraber aynı çalışmada, risk faktörleri de sıralanmış ve benzer şekilde üçlü bir sınıflandırma yapılmıştır. Örneğin, erken doğum veya kronik hastalıklar bireysel risk faktörleri arasındadır. Öte yandan ekonomik zorluklar, savaş, doğal afetler, istismar, şiddet, barınma sorunu çevresel risk faktörleri olarak kabul edilmektedir. Anne-babanın hastalıkları, boşanma, erken hamilelik aile ile ilgili risk faktörleri olarak sıralanmıştır. Ülkemizde yapılan psikolojik sağlıkla ilgili sınırlı sayıda araştırma bulgusu olsa da, son yıllarda hızla artması sevindiricidir. Terzi (2006) öz yeterlilikle psikolojik sağlık arasında pozitif korelasyon bulunduğunu rapor etmiştir. Karairmak ve Korkut (2009), psikolojik sağlık ve tinsellik arasındaki olumlu ilişkiye dikkat çekmiştir. Bir diğer araştırma sonucuna göre güvenli bağlanan bireylerle korkulu ve kaygılı bağlanan bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır (Karairmak ve Siviş-Çetinkaya, 2009). Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, psikolojik sağlamlığın üniversite yaşantısına uyumu yordayan önemli bir değişken olduğu bulunmuştur (Yalın, 2007).

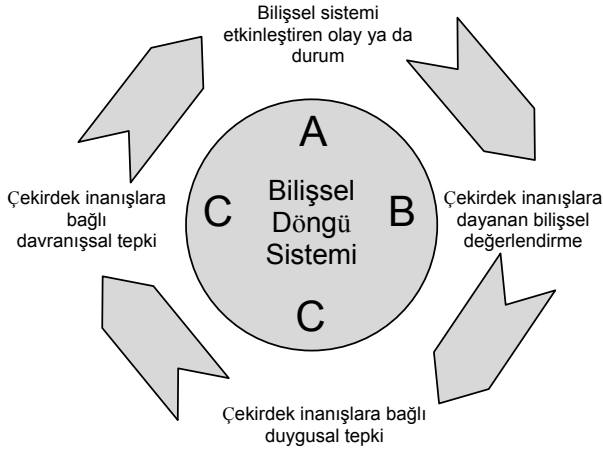
Bu çalışmada, temel olarak bireyin benlik saygısı ve denetim odağı gibi içsel güçlerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisi incelenmektedir. Benlik saygısı ve denetim odağı bireysel koruyucu faktörler olarak düşünülebilir. İnsandaki en temel olumlu değişkenlerden kabul edilen benlik saygısının, denetim odağının ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu varsayılmıştır. Söz konusu değişkenlerle bilişsel temele dayanan varsayımsal bir model öne sürülmüş ve test edilmiştir.

Çalışmanın öncelikli amacı psikolojik sağlamlık kavramını yetişkin grubunda araştırmaktır. Çalışmanın bulgularının psikolojik sağlamlığa etki eden değişkenlerle ilişkisine dair hazırlık niteliğinde olabilecek ön bilgiye katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Ülkemizde göreceli olarak yeni sayılabilecek bir kavram olan psikolojik sağlamlığın yetişkin gruplarında daha iyi anlaşılması bir gereksinim olarak görülmektedir. Yapılan ilk çalışmalar bu kavramın çocuk ve ergenlerde nasıl ortaya çıktığına yöneliktir. Yetişkinlik döneminde psikolojik sağlamlığı açıklayan çalışmaların az olması (Bonanno, 2004) alan yazınında bir boşluk olarak görülmektedir. Bu çalışmanın bulguları kullanılan örneklem bakımından da ayrıca önem taşımaktadır. Bu araştırmada, çalışma grubunu yetişkinler oluşturduğu için bu boşluğun doldurulmasına katkıda bulunulmuştur. Ayrıca, psikolojik sağlamlıkla ilgili bulgular genelde Amerika'daki örneklemelerden elde edilmiştir. Yapılan derleme çalışmalarında genellikle yurtdışı alan yazınındaki bulgular kullanılmaktadır. Bu durum okuyucuya Türkiye'deki durumun nasıl olduğu sorusunu düşündürebilmektedir. Bu çalışma, bu soruya yönelik de yanıt üretmeyi amaçlamaktadır.

#### **Test Edilen Kuramsal Model**

Yapılandırmacı yaklaşıma göre, insanlar öznel gerçeklerini yarattıkları fenomenolojik bir dünyada yaşarlar. Bireyin davranış, duygu ve tutumları aslında zihinsel yapılarını yansıttıkları kişiye özgü bilişsel örüntülerdir (Mahoney, 1995). Düşünce-duygu ve davranış üçgenindeki karşılıklı etkileşim bilişsel-davranışçı akımlarda temel varsayım olarak kabul edilmektedir. Bilişsel-davranışçı akımın önemli temsilcilerinden Ellis'e (1994) göre, bilişsel şemalarımızın altında yatan çekirdek inanışlar inanç sistemimizi oluşturmaktadır. Bilişsel sistemde, harekete geçiren olay karşısında çekirdek inanışlara dayanan varsayımlarla otomatik düşünceler tetiklenir. İnanç sistemimiz doğrultusunda gözlenebilen davranışı olumsuz etkileyen, işlevsel olmayan duygular ve bilişsel çarpıtmalar ortaya çıkar. Akılcı-duygusal-davranışçı yaklaşımın önerdiği A-B-C modelindeki (Ellis, 1994) bilişsel süreç (Şekil 1) bu çalışmada temel alınmıştır. Bilişsel-duygusal değişkenler arasındaki bağın test edilmesi amaçlanmıştır.

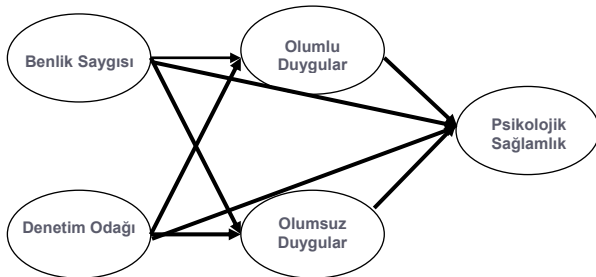
Modelde, benlik saygısı ve denetim odağı bilişsel değerlendirmeler sonucunda oluşan şemalarımızın altında yatan temel inançlarımız sayesinde ortaya çıkan kişisel yüklemeler olarak düşünülmüştür. Her iki değişkendeki bireyin öznel algılarına dayanan inançların yansıtıldığı bilişsel boyut modelde ilk



Şekil 1. Bilişsel Döngü Sistemi

varsayım olarak kabul edilmiştir. İkinci varsayım ise öznel gerçeklikler doğrultusunda kişinin kendine yönelik algılarının duygularına etki ettiğini savunmaktadır. Son olarak, akılcı-duygusal-davranışçı yaklaşımın tutarlı olarak, ilk iki varsayımın doğrulanmasına bağlı olarak bilişsel ve duygusal boyutlar arasındaki etkileşim sayesinde yeni bir bilişsel değerlendirme süreci yaşanacağı sınanmıştır. Modelde eksik olan, gözlenebilen davranış boyutudur. Akılcı-duygusal-davranışçı yaklaşımda tanımlanan üçlü (inanç-duygu-gözlenen davranış) karmaşık ilişki ağının gözlenebilir davranış boyutu ölçülmemiştir.

Bu araştırmanın amacı, psikolojik sağlamlığa etki eden bilişsel etkenler olarak benlik saygısının ve denetim odağının bireyin duygu durumuna etkisini ortaya koymaktır. Başka bir deyişle, değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkilerinin incelenmesi ve söz konusu etkenlerin yer aldığı kuramsal bir modelle psikolojik sağlamlık kavramının açıklanmasıdır. Aşağıda diyagramı (Şekil 2) çizilen kuramsal model yol analizi ile test edilmiştir. Alan yazınında, genel iyi oluş haline etki eden benlik saygısı ve denetim odağı değişkenlerinin kişinin yaşadığı duygulara yön verebileceği varsayılmıştır. Bilişsel boyutta kendini değerli hisseden ve yaşamının içsel denetimi altında olduğuna inanan bireylerin daha olumlu duygular yaşayacakları ve olumsuz duygulardan daha uzak



Şekil 2. Test edilen varsayımsal kuramsal model

olacakları varsayımı kurulmuştur. Bir diğer deyişle, duyguların benlik saygısı ve denetim odağı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilere aracılık ettiği bir model ortaya atılmıştır. Buna bağlı olarak, yaşanan duyguların psikolojik sağlamlık ile ilişkisi olabileceği modele eklenmiştir.

## Yöntem

### Çalışma grubu ve işlem

Çalışmanın hedeflediği grup geniş bir bölgeye yayılmış olduğundan ilk olarak geleneksel yöntemlerle veri toplanmaya çalışılsa da geri dönüş oranı oldukça düşük olmuştur. İkinci adım olarak, araştırma internet aracılığıyla duyurulmuştur. Araştırmayı tanıtan ve ölçeklerin bulunduğu bir web sitesi hazırlanmış ve geniş kitlelere ulaşması sağlanmıştır. Hazırlanan online veri toplama aracında araştırmaya katılan kişilere deprem sırasında nerede buldukları sorulmuştur. Böylece, katılımcıların hepsinin depremi Kocaeli, Sakarya, Bolu, Yalova ve Adapazarı illerinden birinde geçirdikleri kontrol edilmiştir. Deprem sırasında bu illerde bulunmadığı rapor eden kişiler çalışma grubuna dahil edilmemişlerdir. Sonuçta çalışmanın örneklemini 363 (224 erkek, 138 kadın) 1999 depremini Bolu, Düzce, Kocaeli, Sakarya ya da Yalova illerinden birinde yaşamış bireyler oluşturmuştur. Bir kişi cinsiyet rapor etmemiştir. Yaş aralığı 17 ile 58 arasındadır (ortalama = 33.30, ss = 9.66).

### Veri Toplama Araçları

**Psikolojik Sağlamlık.** Ego-Sağlamlığı Ölçeği, Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Kararırmak (2007) tarafından yapılmıştır. Kararırmak (2007) tarafından Ego Sağlamlık Ölçeği'nin uyarlama çalışması yapılmış ve üçlü faktör yapısı önerilmiştir. Faktörler; toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma olarak adlandırılmıştır. Üçlü faktör yapısı ile ölçekte açıklanan varyans oranı % 47 olarak rapor edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizinden elde edilen üç alt boyut doğrulayıcı faktör analizi ile desteklenmiştir. Bireyin üç alt boyuttan aldığı puanlar toplam psikolojik sağlamlık puanını oluşturmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puan yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir. Alt boyut puanları yerine ölçekten elde edilen toplam puanın kullanılması önerilmektedir. On dört maddeden oluşan ölçek dördümlü Likert tipidir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa ve test-tekrar test yöntemleri ile sınanmıştır. Ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach alfa değeri .80 olarak bulunmuştur. Üç hafta

ara ile yapılan test-tekrar test iç güvenilirlik katsayısı .76 olarak rapor edilmiştir (Karairmak, 2007). Benzer ölçekler geçerliliğine kanıt olarak, psikolojik sağlamlığı ölçen bir başka ölçekle (Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği) hesaplanan korelasyon .68 olarak bulunmuştur (Karairmak, 2007b). Her iki psikolojik sağlamlık ölçeğinden elde edilen puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

**Benlik-saygısı Ölçeği.** Katılımcıların kendilerine verdikleri değeri ölçmek için alan yazınında oldukça sık kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Kısa Form, 1965) kullanılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışması Tuğrul (1994) ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Beş olumlu ve beş olumsuz ifadenin yer aldığı on maddelik ölçek dördümlü Likert tipidir. Benlik saygısı tek yönlü bir kavram (Corwyn, 2000) olarak kabul edildiği için toplam puan kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik göstergesi olarak Cronbach alfa değeri hesaplanmış ve on maddelik kısa bir ölçek için oldukça yüksek bir değer (.85) olarak bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında (Çuhadaroğlu, 1986) rapor edilen Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .76'dır. Uyarlama çalışmasında, dört hafta aralıklarla yapılan test-tekrar test yöntemi ile güvenilirlik katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır. Ters maddeler çevrildikten sonra ölçekten alınan yüksek puan yüksek benlik saygısını göstermektedir.

**Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği.** Olumlu ve olumsuz duyguları ölçmek için Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen ve 20 duygudan (10 olumlu; 10 olumsuz) oluşan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten birbirinden bağımsız iki boyut yer almaktadır. Ölçeği geliştiren araştırmacılar (Watson ve Clark, 1984; Watson ve Tellegen, 1985) alt boyutları bağımsız kavramlar olarak tanıtmışlar ve alt boyutların ayrı ölçekler olarak kullanılabileceğini belirtmişlerdir. Beşli Likert tipi ölçekten alınan alt boyut puanları ilgili maddelerin toplanmasıyla ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Pozitif duyguların yer aldığı boyut duygusal iyi oluş göstergesi olarak kabul edilmektedir. Negatif duyguların toplandığı boyut ise duygusal stresin

yansımaları olarak görülmektedir. Ülkemizde ölçeğin uyarlama çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Alt boyutlar için rapor edilen Cronbach alfa değerleri pozitif duygular için .86; negatif duygular için .83'tür. Bu çalışmada ise, ölçeğin iç güvenilirlik Cronbach alfa değerleri sırasıyla .85 ve .75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki ayrı boyutundan alınan puanların yüksek olması olumlu ya da olumsuz duyguların yoğun yaşandığına işaret etmektedir.

**Denetim Odağı Ölçeği.** Bireyin yaşam üzerindeki kontrol duygusunun iç ve dış etkenlere bağlı olduğuna dair inancı Rotter'ın İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği (Rotter, 1966) ile ölçülmüştür. Uyarlama çalışması Dağ (1991) tarafından yapılmış ve ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliği rapor edilmiştir. Ölçekte 29 madde yer almakta ve genellenmiş denetim beklentilerinin içsel ve dışsal etkenlere atfedilmesi ölçülmektedir. Zorunlu seçmeli olarak her maddede iki seçenek bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe dıştan denetimli boyut güçlenmektedir. Bir diğer deyişle, içten denetimli bireylerin ölçekten düşük puan almaları beklenmektedir. Uyarlama çalışmasında rapor edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .77'dir.

#### Veri Analizi

İlk olarak, çalışmanın değişkenleri arasındaki korelasyon değerleri hesaplanmış ve SPSS 13 istatistik analiz programı kullanılmıştır. Daha sonra, model test etme çalışmasında Lisrel 8.5 modelleme programı kullanılmıştır. Modelde önerilen değişkenler arasındaki ilişkiler kovaryans matrisi kullanılarak test edilmiştir.

#### Sonuçlar

*Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri gösteren bulgular*

Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Tüm  $p$  değerleri iki uçlu kabul edilmiştir ve  $p < 0.01$  değeri anlamlı olarak kabul edilmiştir. Tüm korelasyon sonuçları kuramsal olarak beklenen yönde bulunmuş ve anlamlı sonuçlar vermiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Değişkenler arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon değerleri

	Psikolojik Sağlamlık	Benlik Saygısı	Pozitif Duygular	Negatif Duygular	Denetim Odağı
Psikolojik Sağlamlık		.47*	.64*	-.43*	-.32*
Benlik Saygısı			.53*	-.47*	-.27*
Pozitif Duygular				-.33*	-.35*
Negatif Duygular					.25*

\* $p < .01$

Uluslararası alan yazını ile uyumlu olarak (Parker, ve ark., 1990) psikolojik sağlamlık ve denetim odağı arasında negatif korelasyon bulunmuştur ( $r(363) = -.32, p < 0.01$ ). Bu bulgu, denetim odağı dış etkenlere bağlandıkça psikolojik sağlamlığın azaldığını göstermektedir. Benzer şekilde, denetim odağı benlik saygısı ( $r(363) = -.27, p < 0.01$ ) ve pozitif duygular ( $r(363) = -.35, p < 0.01$ ) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Denetim odağının pozitif yönde ilişkili olduğu tek değişken negatif duygular olarak gözükmemektedir ( $r(363) = -.25, p < 0.01$ ). Psikolojik sağlamlık değişkeni ve çalışmanın diğer değişkenleri arasındaki ilişki alan yazında bulunan bulgularla tutarlıdır.

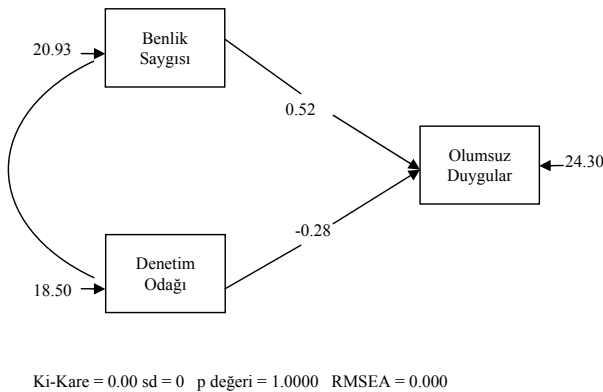
### Yol Analizinden elde edilen bulgular

Hipotetik olarak kurulan model yol analizi ile sınanmıştır. Hipotetik modelde, aracı değişken olarak yer alan pozitif ve negatif duygular üç aşamalı yol analizi ile sınanmıştır. Aracılık ilişkisi Baron ve Kenny'nin (1986) öne sürdüğü koşullar yerine getirilerek test edilmiştir.

1. Benlik saygısı ve denetim odağı psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde doğrudan yordamalıdır.
2. Benlik saygısı ve denetim odağı pozitif ve negatif duyguları anlamlı şekilde yordamalıdır.
3. Pozitif ve negatif duygular modele girdiğinde benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlıkla ilişkisinde düşüş olmalıdır.

### Aracılık testinde ilk aşama

İlk test edilen modelde, benlik saygısı ve denetim odağının bağımsız psikolojik sağlamlık değişkenin bağımlı değişken olduğu model test edilmiştir (Şekil 3). Benlik saygısı ve denetim odağı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler anlamlıdır. Benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye



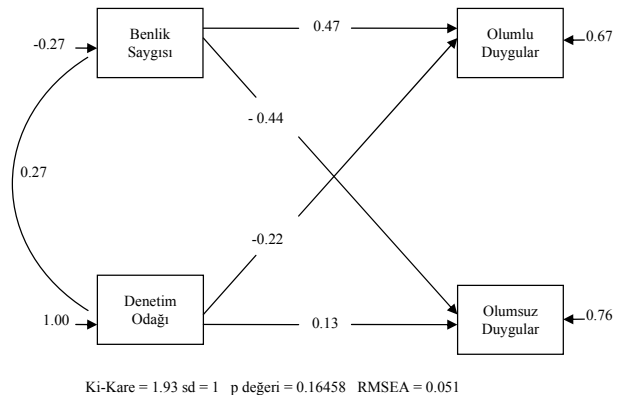
Şekil 3. Aracılık testi ilk aşama ve standardize edilmiş katsayı değerleri

ait  $t$ -değeri 8.78; denetim odağı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye ait  $t$ -değeri -4.48 olarak bulunmuştur. Kurulan yapısal eşitlik modelinde, psikolojik sağlamlık değişkenine ait  $R^2 = 0.26$  olarak bulunmuştur. Aracılık testindeki ilk koşul sağlanmıştır.

### Aracılık testinde ikinci aşama

Aracılık ilişkisinde ikinci koşul olarak, benlik saygısı ve denetim odağının pozitif ve negatif duygularla ilişkileri aynı modelde test edilmiştir (Şekil 4). Modele göre, benlik saygısı ve denetim odağı değişkenleri pozitif ve negatif duyguların anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Özellikle benlik saygısı değişkeninin pozitif ve negatif duygularla arasındaki ilişkiye ait  $t$ -değerleri oldukça yüksektir. Benlik saygısı ve pozitif duygular arasındaki ilişkiye ait  $t$ -değeri 10.48; aynı değişkenin negatif duygular arasındaki ilişkiye ait  $t$ -değeri -9.21 olarak bulunmuştur. Denetim odağı değişkeniyle pozitif duygular arasındaki ilişkiye ait  $t$ -değerleri -4.94; aynı değişkenin negatif duygular arasındaki ilişkiye ait  $t$ -değeri 2.71 olarak bulunmuştur. (SRMR=.017; GFI=1; AGFI=.97; NFI=.99; NNFI=.98)

Modeldeki yolların standardize edilmiş değerleri Şekil 4'te görülmektedir.



Şekil 4. Aracılık testi ikinci aşama standardize edilmiş katsayı değerleri

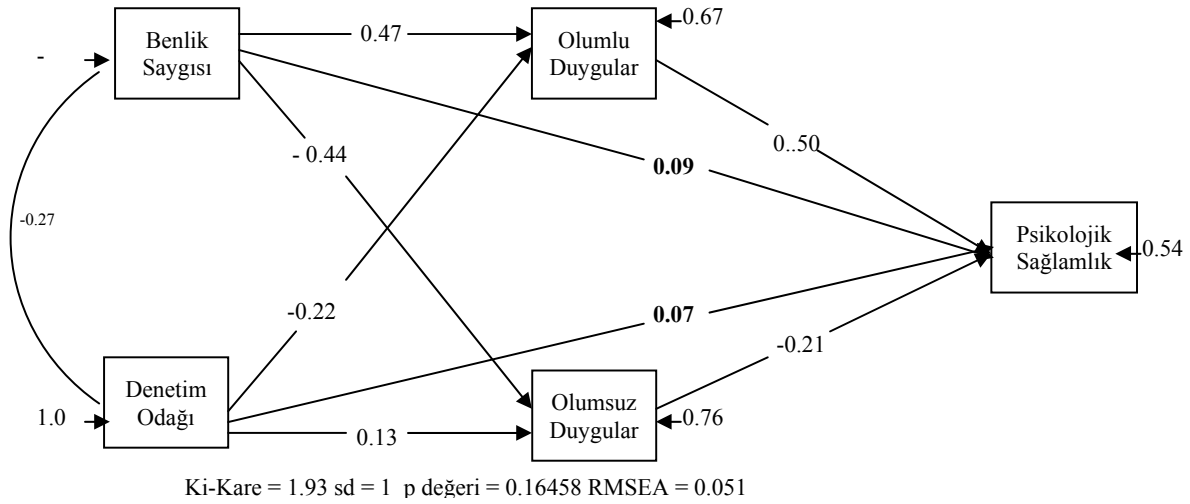
### Aracılık testinde üçüncü aşama

Aracılık testindeki son aşamada, bütün değişkenler arasındaki ilişkiler aynı zamanda tam-tanımlanmış modelde (Şimşek, 2007) test edilmiştir. Pozitif ve negatif duygular arasında ilişki tanımlanmamıştır. Kuramsal olarak bu iki değişken birbirinden bağımsız olarak kabul edilmektedir (Watson ve Clark, 1984; Watson ve Tellegen, 1985). Şekil 5 test edilen son modele ait standardize edilmiş değerleri göstermektedir. Eğer aracılık testinde ilk aşamada test edilen modeldeki (Şekil 3) standardize edilmiş değerlerle karşılaştırılacak olursa, benlik

saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi gösteren değerler  $t = 8.78$  (0.09'a  $t = 1.76$ ) düştüğü görülmektedir. Aynı şekilde, denetim odağı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin zayıfladığı görülmektedir. Standardize edilmiş ilişki katsayısı ilk modelde  $-0.28$  ( $t = -4.48$ ) olarak bulunmuştur (Şekil 3). Oysa son modelde bu ilişkiye ait standardize edilmiş katsayı  $-0.07$  ( $t = -1.77$ ) olarak bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık değişkeninde açıklanan varyans katsayısı ( $R^2$ ) .47 olarak hesaplanmıştır.

ilişkilerin sayısının az olması beklenmektedir ve az sayıda ilişki tanımlanan (parsimonious) modellerin geçerlilikleri daha yüksek olarak kabul edilmektedir (Şimşek, 2007). Şekil 5'te görülen modelde, benlik saygısı ve denetim odağı ile psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan kurulan ilişkilerin anlamsız çıkması sonucu model yeniden gözden geçirilmiştir. Anlamsız çıkan ilişkiler modelden çıkarılarak, model tekrar test edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, daha az ilişkinin tanımlandığı aracı model bütün olarak doğrulanmıştır.

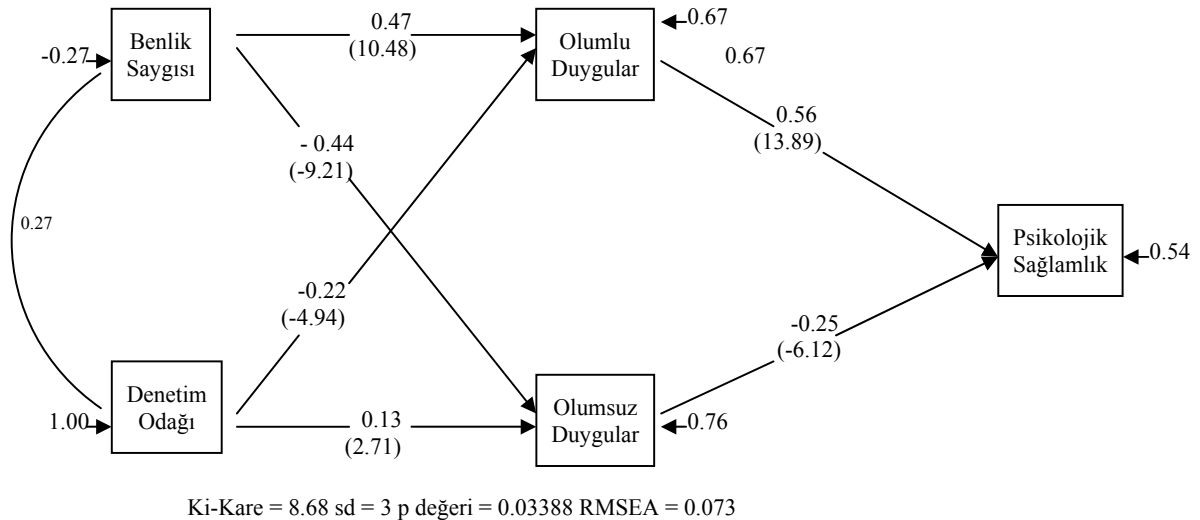


Şekil 5. Aracılık testinde son aşama standardize edilmiş katsayı değerleri

Şekil 5'teki modele ait uyum iyilik değerleri RMSEA = .051 (Güven Aralığı .0 - .16); SRMR = .016, NFI = 1; NNFI = .098; GFI = 1; AGFI = .97 olarak bulunmuştur. Bulunan ki-karenin serbestlik derecesine oranı 1.93 olarak hesaplanmıştır.

Yapısal eşitlik modellerinde doğrudan kurulan

Şekil 6'da değişkenler arasındaki ilişkilere ait  $t$ -değerleri ve standardize edilmiş ilişki kat sayıları görülmektedir. Kurulan varsayımsal yollara ait  $t$ -değerlerinin tümü istatistiksel olarak anlamlı ve kuramsal olarak desteklenebilir çıkmıştır. Daha az parametrenin test edildiği modelde pozitif ve



Şekil 6. Aracı Modelde Standardize Edilmiş İlişki Kat Sayıları ve  $t$ -Değerleri

negatif duyguların benlik saygısı ve denetim odağı ile psikolojik sağlamlık arasında aracı değişkenler olduğu istatistiksel olarak kanıtlanmıştır. Modelin son halinin tümüyle aracı model olduğu söylenebilir.

Tablo 2’de verilen ölçütler modelde elde edilen görgül sonuçları doğrulamıştır. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı 2.89 bulunmuştur. RMSEA, SRMR, GFI ve NFI değerleri sırasıyla .073, .028, .99, .98 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler evrensel olarak kabul edilen model uyum ölçütlerine (Schumacker ve Lomax, 1996; Bentler, 1990; Bollen,1989) göre modelin veriler tarafından desteklendiğini göstermiştir (Tablo 2).

**Tablo 2. Aracı Modele ait uyum iyilik değerleri**

İndeks	Kuramsal Model	Ölçütler
		(Schumacker, ve Lomax, 1996; Bentler, 1990; Bollen,1989)
$\chi^2$ , df	<b>8.68; 3</b>	$\chi^2 / df < 3$ (Kline, 1998) Confidence Interval for RMSEA (0.076 ; 0.13) SRMR < .05
$\chi^2 / df$	<b>2.89</b>	
RMSEA	<b>.073</b>	NFI-NNFI >.90
SRMR	<b>.028</b>	GFI-AGFI >.90
NFI – NNFI	<b>.98 - .96</b>	
GFI- AGFI	<b>.99 - .95</b>	

Şekil 6’den izlenebileceği gibi, modelde yer alan ilişkilerden en güçlüsü pozitif duygular ve psikolojik sağlamlık arasındadır ( $t= 13.89$ ). Modeldeki bir diğer güçlü ilişki benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındadır ( $t= 10.48$ ). Doğrulanmış aracı modelde, psikolojik sağlamlık değişkenine ait  $R^2$  değeri .46 olarak bulunmuştur. Tam-tanımlanan modelde anlamsız çıkan iki yol azaltılmasına karşın açıklanan varyansta oldukça küçük bir değişim yaşanmıştır. Modeldeki parametre sayısı artıka şans faktörü güçlenmektedir (Şimşek, 2007). Aracı modelde azaltılan parametre sayısı model uyum iyilik değerlerindeki şans faktörünü zayıflatmıştır. Model pozitif ve negatif duyguların aracı değişken rolünü doğrulamaktadır. Aracı değişkenler modele dahil edilmeden önce anlamlı olan ilişkiler aracı değişkenlerin etkisiyle psikolojik sağlamlık ile denetim odağı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler tamamıyla anlamsız çıkmıştır.

Modelde kurulan bütün yolların anlamlı çıkması modelin iki temel hipotezini doğrulamıştır. Bilişsel boyutta kendini değerli hisseden ve yaşam denetimlerinin kendilerine bağlı olduğuna inanan bireylerin daha pozitif duygular yaşayacakları ve negatif duygulardan daha uzak olacaklarını model desteklemiştir. Modele göre, denetim odağı ve benlik saygısı pozitif ve negatif duygularla olumlu yönde ilişkilidir. Benlik saygısı ve denetim odağı

değişkenlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki dolaylı etkisi kanıtlanmıştır. Bu bulgu, psikolojik sağlamlık değişkenindeki bilişsel boyutu bir kez daha ortaya çıkarmaktadır. Pozitif ve negatif duygular psikolojik sağlamlığın en güçlü göstergeleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

### Tartışma

Çalışmada kuramsal olarak psikolojik sağlamlığı açıklaması olası görünen varsayımsal bir model geliştirilmiş ve istatistiksel olarak doğrulanmıştır. Doğrulanmış modele göre, bilişsel etkenler olarak benlik saygısının ve denetim odağının hissettiğimiz pozitif ve negatif duygular üzerinde

etkisi vardır. Modele dayanarak, kişinin kendine yönelik algıları olumlu ve olaylara karşı denetim inancı içsel etkenlere bağlıysa daha olumlu duygular yaşayacağı öngörülebilir. Bu bulgu, modelin akılcı-duygusal-davranışçı yaklaşımdaki temel varsayımla tutarlı olan ilk hipotezini doğrulamaktadır. İnanç sistemimizin duygularımız üzerinde önemli bir etkisi vardır. Modelde doğrulanmış bir diğer bulgu, pozitif ve negatif duyguların psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Modelin doğrulanması sonucunda, bilişsel etkenlerin duyuşsal değişkenleri etkilediği ve bu etkileşimin sonunda ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz duyguların tekrar bilişsel süreçlere dahil olduğu söylenebilir.

Birey, yaşamı boyunca pek çok stres içeren duruma maruz kalmaktadır. Kişinin iyilik halini sürdürmesinde, stresli durumlarla ne derece baş edebildiği giderek önem kazanmaktadır. Zorlu yaşam olayları karşısında güçlü olabilmek ve bu durumu fırsata çevirerek yeni öğrenmeler yaratmak bireyin psikolojik olarak dayanıklı olmasını kolaylaştırır. Psikolojik sağlamlık, stres içeren durumlarla karşı karşıya kalındığında bireyin gösterdiği uyum ve baş etme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular, daha önce yapılan araştırma sonuçlarını (Sacker ve Schoon, 2007) destekleyerek, içsel denetim odağı yüksek bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduklarını



doğrulmaktadır. Diğer araştırma bulgularına benzer şekilde (Martin-Krumm ve ark., 2003; Tusaie ve Patterson, 2006) bu çalışmada da olumlu duyguların psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, çalışmada elde edilen sonuçlar benlik saygısı düzeyi arttıkça, psikolojik sağlamlığın da artacağını göstermektedir. Modelden elde edilen sonuçların depresyon yaşamış bireylerle sınırlı olduğu, kapsam geçerliliği açısından göz önünde tutulmalıdır. Psikolojik sağlamlığın zorlu yaşam olayları karşısında etkin hale geldiği düşünülürse, diğer travmatik yaşantılar geçirmiş bireylerle model tekrarlanabilir. Ayrıca, çalışmanın verilerinin toplandığı grubun yaş ortalaması otuz üç olmasına rağmen, grubun içinde henüz ergenlik dönemini tamamlamamış olma ihtimali olan bireyler (on katılımcı) yer almaktadır. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği bu sınırlılık göz önünde tutularak yapılmalıdır. Daha önce söz edildiği üzere, bilişsel boyutun yansımaları olarak kabul edilen gözlenebilir davranışın modele dahil edilmemesi bir sınırlılık olarak görülebilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, psikolojik danışma ve rehberlik alanı açısından önemli sonuçlar içermektedir. Araştırma bulgularına göre, bireyin kendine verdiği değer arttıkça gelişimsel krizleri çözmesi, travmatik yaşantılardan sonra uyum sağlaması ve zorlu yaşam koşulları ile başa çıkması kolaylaşır. Kişinin benlik saygısını geliştirici yönde bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetlerinin verilmesi, temelde bireyin sağlıklı kişilik gelişimine katkıda bulunacağı gibi, bireyin psikolojik olarak daha dayanıklı olmasına katkıda bulunabilir. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin öncelikli olarak okul öncesi dönemden başlaması önem taşımaktadır. Erken çocukluk döneminden başlamak üzere koruyucu-önleyici bir çalışma olarak benlik saygısını geliştirme çabası önemli bir gereksinim olarak görülmektedir. Erken yaşta bireyin kendine değer vermesi ve kendini değerli hissetmesi, sonraki gelişim dönemlerinde bireyin sorunlar karşısında psikolojik olarak güçlü hissetmesine yardımcı olabilir.

Örneğin, modelde desteklenen benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki dikkate alındığında, benlik saygısı yüksek olan bireylerin ergenlik döneminin krizlerinin üstesinden daha kolay gelebileceği söylenebilir. Kimlik bocalamalarının yaşandığı, içsel çatışmaların arttığı, duygusal fırtınaların hız kazandığı ve özerkleşmenin önem kazandığı ergenlik döneminde yüksek benlik saygısı koruyucu bir faktör olarak görülebilir. Ayrıca, çocukluk ve ergenlikte benlik-saygısının gelişimi, ebeveynlik tutumlarıyla da yakından ilişkilidir. Kişide yetişkinlik döneminde üst düzeyde bir benlik saygısı düzeyinin bulunması, yetişme döneminde

anne-babanın çocuğa destekleyici, cesaretlendirici ve demokratik yaklaşımlarıyla oldukça ilgilidir. Bu nedenle, okul PDR servislerince verilecek etkili anne-babalık eğitimleri, ebeveynleri bu yönde bilinçlendirebilir. Bununla beraber, okulda çalışan psikolojik danışmanlar benlik saygısı ve bireyin psikolojik olarak güçlenmesi arasındaki önemli bağı öğrencilerin gelişim dönemi özelliklerini dikkate alarak öğretmenlere ve okul yöneticilerine de aktarabilirler.

İç denetim odağına sahip olma ise, kişinin yaşamındaki olaylar üzerinde daha fazla denetiminin olduğu inancına sahip olması demektir. Özellikle eğitim alanında, başarı veya başarısızlığa ilişkin yüklemeler, içsel (örneğin, çalışma ve bireysel çaba) veya dışsal (örneğin, şans) denetim odaklarına yapılmaktadır. İçsel denetim odağına sahip bireylerin psikolojik olarak daha dayanıklı olmaları test edilen modellerle desteklenmiştir. Bireyin kendini değerli hissetmesi gibi, kendi içsel kaynaklarına yüklemeler yapması bireyin bireysel sorumluluk anlayışına sahip olması yönünden önemlidir. Olayların kontrolünü dışsal faktörlerde görmek yerine kendinde gören bireyler yaşamın herhangi bir alanında karşılaştıkları aksaklıklar karşısında dayanıklı olur ve uyum sağlamaları daha kolay olur. İçten denetimli olmak, psikolojik sağlamlık açısından bireysel koruyucu faktörler arasındadır.

Okullarda önleyici sınıf içi grup rehberliği etkinliklerinde başarı konusunda içsel denetim odağının rolü daha fazla vurgulanabilir. Erken yaşlardan itibaren etkili rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleriyle kişinin içsel denetim odağına yüklemeler yapması yönünde çalışmalar yürütülebilir. Bireysel psikolojik danışma hizmetlerinde ise, kişinin içsel denetim odağına yüklemeler yapmasına yardımcı olunması, yaşamı üzerinde daha fazla denetime sahip olmasına katkıda bulunabilir.

Araştırma bulgularına bütüncül olarak bakıldığında, bilişsel boyutta içsel denetim odağı ve benlik saygısı yüksek, duygusal boyutta ise olumlu duyguları daha fazla yaşayan bireylerin psikolojik sağlamlığa sahip bireyler olacakları açıkça görülmektedir. Bu özelliklere sahip kişilerin, günümüzde yaşamın farklı alanlarında sık sık yüze kaldığımız stres içeren olaylarla daha başarılı biçimde baş eden bireyler olmaları beklenmektedir. Bu durumda, bireyle ve grupla psikolojik danışma hizmetlerinde bireyin kendisine ve yaşamına ilişkin olumsuz düşüncelerini, inanışlarını ve tutumlarını olumlu bir biçimde yeniden yapılandırma bilişsel terapinin ve akılcı-duygusal-davranışçı terapinin kullanılması uygun görülmektedir. Sonuç olarak,

araştırma bulgularının koruyucu/önleyici ve çare bulucu psikolojik danışma uygulamaları açısından önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. İnsan doğasındaki işlerliğe, dayanıklılığa ve genel olarak akıl sağlığına önem veren pozitif psikolojinin güncelliğinin giderek artması insanın başa çıkabilme yetisine ve toparlanma gücüne daha fazla odaklanılmasına sebep olmuştur. Psikoloji alanında ihmal edilen misyonlar olan iyi bir yaşam

için ortam sağlamak ve bireyin güçlü yönlerini ortaya çıkarmak, psikolojik dayanıklılık ile kolaylaşacaktır. Psikolojik danışma eğitimi, zaten insanın içinde var olan güçlere, başa çıkma yetisine ve gelişime açıklığına inanmayı ilke edinmiştir. Bu nedenle pozitif psikoloji kapsamında psikolojik sağlamlık kavramının psikolojik danışmanlar tarafından daha iyi anlaşılması ve uygulamalarda yer verilmesi kaçınılmaz bir gerekliliktir.

### Kaynaklar

- Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Baumeister, R. F. ve Exline, J. J. (2000). Self-control, morality and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 29-42.
- Beasley, M., Thompson, T. ve Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34, 77-95.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. San Francisco: WestEd Publishers.
- Bentler, P.M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107 (2), 238-246.
- 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.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. NY: Wiley.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Cacioppo, J.T., Gardner, W.L. ve Berntson, G.G. (1999). The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 839-855.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Carver, C. S. ve Scheier, M.F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Connolly, J. J., ve Viswesvaran, C. (2000). The role of affectivity in job satisfaction: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 29, 265-281.
- Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67, 2, 46-49.
- Corwyn, R. F. (2000). The factor structure of global self-esteem among adolescents and adults. *Journal of Research in Personality*, 34, 357-379.
- Crocker, J. ve Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Çeçen, R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4 (1), 19-30.
- Çuhadaroglu, F. (1986). Ergenlerde benlik saygısı. Basılmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Dağ, İ. (1991). Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 26, 10-16.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Drapeau, S., Saint-Jacques, M., Le'pine, R., Be'gin, G. ve Bernard, G. (2007). Processes that contribute to resilience among youth in foster care. *Journal of Adolescence*, 30, 977-999.
- Dubois, D. L. ve Flay, B. R. (2004). The healthy pursuit of self-esteem: Comment on and alternative to the Crocker and Park (2004) formulation. *Psychological Bulletin*, 130, 415-420.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy revised*. New York: Carol Publishing.
- Erol, A. Toprak, G. Yazıcı, F. ve Erol, S. (2000). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozukluğu Belirtilerini Yordayıcı Olarak Kontrol Odağı ve Benlik Saygısının Karşılaştırılması, *Klinik Psikiyatri*, 3, 147-152.

- Fergusson, D. M. ve Lynskey, M. T. (1996). Adolescent resiliency to family adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 37, 281-292.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 9-26.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 28, 113-128.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi*, 7, 18, 25-42.
- Karairmak, Ö. ve Korkut, F. (2009). *Tinsellik ölçeğinin psikometrik özellikleri: açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi*. X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı. 21-23 Ekim, Çukurova University, Adana, Türkiye. (s.153)
- Karairmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2009). *Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. XVII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Kitapçığı. 1-3 Ekim Ege Üniversitesi, Kuşadası. (s. 74-75)
- Karairmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. (Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması) Basılmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Karairmak, Ö. (2007b). *Connor-Davidson psikolojik sağlık ölçeğinin Türkçe versiyonun geçerlilik ve güvenilirliği: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz, & J. L. Johnson, (Eds), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179-224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Luthar, S. S. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview. In M. Glantz, & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 129-160). New York: Plenum.
- Magnus, K. B., Cowen, E. L., Wyman, P. A., Fagn, D. B., & Work, W. C. (1999). Correlates of resilient outcomes among highly stressed African American and White urban children. *Journal of Community Psychology*, 27(4), 473-488.
- Mahoney, M. J. (1995). The cognitive and constructive psychotherapies: Contexts and challenges. In M. Mahoney (Ed.), *Cognitive and Constructive Psychotherapies* (sayfa 195-208). New York: Springer Publishing Company.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., ve Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685-1695.
- Parker, G. R., Cowen, E. L., Work, W. C. ve Wyman, P. A. (1990). Test correlates of stress-resilience among urban school children. *Journal of Primary Prevention*, 11, 19-35.
- Pfeiffer, S. M. ve Wong, P. T. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 181-196.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. ve Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130, 435-468.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal vs. external control of reinforcement. *Psychological Monographs* 80, 1-28.
- Sacker, A. ve Schoon, I. (2007). Educational resilience in later life: Resources and assets in adolescence and return to education after leaving school at age 16. *Social Science Research*, 36, 873-896.
- Schumacker, R.E., ve Lomax, R.G. (1996). *A beginners guide to structural equation modeling*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. Readable introduction to use of EQS 5.0 or LISREL8-SIMPLIS.
- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sullivan, M. D, LaCroix, A. Z., Russo, J. E. ve Walker, E. A. (2001). Depression and self-reported physical health in patients with coronary disease: Mediating and moderating factors. *Psychosomatic Medicine: Journal of Biobehavioral Medicine*, 63, 248-256.
- Şahin, N. H., Basım, H. N., ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi* 20 (2):153-163.

- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınevi.
- Tajfel, H. ve Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behaviour. Worchel, S. ve Austin, W. G. *Psychology of intergroup relations* (İkinci Baskı, s. 7-24). Chicago: Nelson-Hall.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toplama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 26, 77-86.
- Tuğrul, C. (1994). Alkoliklerin çocuklarının aile ortamındaki stres kaynakları, etkileri ve stresle başa çıkma yolları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 57-73.
- Tusaie, K. R. ve Patterson, K. (2006). Relationships among trait, situational, and comparative optimism: clarifying concepts for a theoretically consistent and evidence-based intervention to maximize resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20, 3, 144-150.
- Watson, D. Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, D., ve Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96,465-490.
- Watson, D., ve Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Yalım, D. (2007). *First year college adjustment: The role of coping, ego resiliency, optimism and gender. (Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü)*. Basılmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 37-57.