

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI VE ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Şerife TERZİ\*

### ÖZET

Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada 140 (66 kız, 74 erkek) üniversite öğrencisi Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğini cevaplamışlardır. Psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

**ANAHTAR SÖZCÜKLER:** Psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, kendini toparlama gücü.

### ABSTRACT

In this study about the relationship between psychological hardiness and perceived social support. 140 (66 female, 74 male) university students completed Psychological Hardiness-IIIIR and Multidimensional Scale of Perceived Social Support. The relationship between psychological hardiness and perceived social support has been analyzed with using Pearson Product Moment Correlation Coefficient method. As a result of the research it has been seen that there is a meaningful relationship between psychological hardiness and perceived social support.

### KEY WORDS

**Psychological hardiness, social support, resilience.**

Sosyokültürel bir varlık olan insan, gereksinimlerinin karşılandığı doğal çevresi ve kendine özgü kişiliğini geliştirdiği sosyal çevresi ile bütünleşerek yaşamını sürdürmektedir. Çevresine uyum sağlama çabası içinde olan insan, yaşamında sevdiği birini kaybetmesi, işinden atılması, ölümcül bir hastalığa yakalanması, ailesinin dağılması gibi bir takım sorunlarla karşılaşmaktadır. Söz konusu bu olaylar karşısında eğer insan kendini koruyacak yeterli donanıma sahip değilse, sorunlar karşısında kendini güçsüz hissetmekte, psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar yaşamaktadır. Öte yandan öyle insanlar da vardır ki, en büyük felaketler karşısında bile yaşamlarını sürdürmeye devam ederler ve kendileri için gerekli olan enerji ve gücü üretirler. Sahip oldukları yaşam becerileri ile yaşanan sorunlar karşısında ayakta kalabilmeyi başaran bu bireyler, sağlıklı olmaya yönelmiş, bireysel amaçlara sahip ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan bireylerdir. Psikiyatri, psikoloji ve eğitim alanlarında bireylerin olumsuz yaşam koşullarından kurtulabileceklerine ve bu zorlukların üstesinden geldikçe daha da güçleneceklerine ilişkin fikirler “kendini toparlama gücü” (resilience) kavramı etrafında toplanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek ise kendini toparlama gücünün en önemli göstergelerini oluşturmaktadır.

\* Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Fakültesi, serife@gazi.edu.tr

Psikolojik dayanıklılık stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğidir. Kobasa'ya (1979) göre strese dirençli kişilerin yaşam karşısında bazı tipik tutumları vardır. Bunlar “değişmeye açıklık, yaptıkları iş ne olursa olsun kendini o işe verebilme ve olayların denetimini elinde tuttuğuna inanma”dır. Kobasa (1982), kendini toparlayan bireylerin kişilik özelliği olarak ele alınan psikolojik dayanıklılığı, varoluşçu yaklaşımın temel kavramlarına dayandırarak açıklamıştır. Varoluşçu yaklaşıma göre önce insan vardır. Hiçbir kuram, düşünce, yaklaşım insandan önce gelmez. İnsanın varoluşu ve gerçeği onun dışında gelişmiş bir plana veya kurama göre gelişmez. Onun gerçeklerine göre şekillenir. İnsanın varoluşu, yaşamına, davranışlarına, tercihlerine ve işlevlerine göre anlam kazanır. İnsanların özgür olduğu, dolayısıyla seçimleri ve davranışlarından sorumlu olduğu varsayımına dayanır. Buna göre, yaşam bireyin aldığı kararlarla doludur ve yaşam bu kararlarla anlam kazanır. Bireyin özgürce seçim yapabildiği bakış açısına sahip olan bu yaklaşımda, birey yaşamını anlamlı hale getirmek için davranışlarının sorumluluğunu almaktadır. Birey, kendi sorumluluğunu üstlenme yeteneğine sahip olduğu için statik bir varlık değil, sürekli olarak gelişmekte olan bir varlıktır. Kimliğini kendi kurar, gizilgüçlerini kendi geliştirir ve bütün bunları kendi istediği zaman ve uygun gördüğü koşullarda yapar. İnsan kendi seçimleri ile kendi benliğini ve esasını, kısacası varoluşunu şekillendirir (May, 1969). Kobasa'nın tanımladığı dayanıklı kişilik özelliği varoluşçu yaklaşımın görüşleriyle birleşmektedir. Dayanıklı kişiler, yaşamlarında ne yapmak istediklerini kolayca belirleyebilirler, problemlerin ortaya çıkmasını engelleyebileceklerine inanırlar ve var olan durumu düzeltmede geçmişine göre daha iyi olabilme gücüne sahiptirler (Florin, Mikulincer ve Taubman, 1995).

Kobasa'nın varoluşçu kişilik teorisine dayanarak “stresli yaşam durumları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak görev yapan kişilik özelliği” olarak ele

aldığı psikolojik dayanıklılık, birbiriyle ilişkili bağlanma, denetim ve meydan okuma boyutlarından oluşmaktadır (Holt, Fine ve Tollefson, 1987; Skau, 1994; Florian, Mikulincer ve Taubman, 1995).

*Bağlanma*, bireyin yaşamın çeşitli alanlarıyla ilgilenme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Kobasa, 1979). Psikolojik dayanıklılık teorisine göre, devam eden yaşam olaylarına katılma eğilimi olan bağlanma, amaç duygusunu, anlamlılığı ve kendini anlamayı yansıtır. Kişinin sosyal çevre, iş, aile çevresi, kişilerarası ilişkiler, inanç ve değerlerine bağlanması, yaşamının bütün alanlarında olmaktadır ve bu durum bireyin stresli yaşam durumları ile başa çıkabilmesi için gerekli olan bir güç kaynağı oluşturmasını sağlamaktadır (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982). *Denetim*, bireyin yaşamındaki çeşitli durumları etkileyebileceğine olan inancını ifade eder. Denetim bireyin yaşamındaki durumları değiştirebilecek düşünceleri ve eylemleri içerir (Holt, Fine ve Tollefson, 1987). Yaşamda güçlüklerle karşılaşıldığında, çaresiz kalmak yerine olayların sonuçlarını etkileyebilme inancı olan denetim, öz disiplini, başarı yönelimli olmayı, özerkliği ve içsel güdülenmeyi, karar verme becerisini, kişisel özgürlük ve seçim yapabilmeyi içermektedir (Kamya, 2000). *Meydan okuma* ise durağan olmaktan çok değişime olan inancı ifade etmektedir. Değişikliği, gelişme için fırsatlar sunan yaşamın normal bir yanı olarak görme demek olan meydan okuma, yeni şeyler denemekten hoşlanmayı, kendine güveni ve iyimserliği içermektedir. Meydan okuma bireylerin çevresiyle etkileşime geçmesini, aktif katılımını ve yaşamda farklı yaşantılardan öğrenmeyi sağlar (Holt, Fine ve Tollefson, 1987).

Psikolojik dayanıklılık stresli yaşam durumları ile karşılaşıldığında kendini toparlama gücünün en önemli unsurunu oluşturmaktadır. Literatürde içsel bir kaynak olan psikolojik dayanıklılığın, ruh sağlığı üzerindeki etkisine odaklanan araştırmalara sıkça rastlanmaktadır. Kobasa (1979), Kobasa ve Pucetti (1983) yüksek dayanıklılık düzeyi ile fiziksel ve ruh sağlığı arasında pozitif

tif bir ilişki olduğunu; dayanıklılığın stresin olumsuz etkilerini azalttığını ortaya koymuştur. Funk ve Houston (1987), Allred ve Smith (1989), Rhodewalt ve Zone (1989) yaptıkları araştırmalarda dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin kaygı ve depresyon düzeylerinin düşük olduğunu bulmuşlardır. Kobasa (1982), Sinclair ve Tetrick (2000), Callahan (2000), Maddi, Khoshiba, Persico, Harvey ve Bleecker'a (2002) göre dayanıklılık, stres ve hastalık semptomları arasındaki ilişkide tampon etkisi göstermektedir. Ganellen ve Blaney (1984), Hull, Van Treuren ve Virnelli (1987), DeNeve ve Cooper (1998) göre dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler, stresli bir çevrede iyi olma özelliklerini devam ettirmektedirler. Robitscek ve Kashubeck'e (1999) göre ise dayanıklılık, bireyin kendini değiştirme sürecinde aktif olmasını sağlayarak duyuşsal, bilişsel ve davranışsal değişikliklerle kendini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktadır.

Sosyal destek, Johnson ve Saranson'a (1979) göre kişinin güvенеbileceği ilişkiler yoluyla, sosyal kaynaklardan yararlanabilme derecesidir (Akt., Banaz, 1992). Sosyal desteğin kuramsal temeli Kurt Lewin'in "Alan Kuramı ve Davranış Tanımına" dayanmaktadır. Lewin'e göre davranış psikolojik çevrede olan değişimdir. Bireyin olumsuz davranışlarını ortadan kaldırmak ve yeni davranışlar kazanmasını sağlamak, bireyin psikolojik çevresinde değişiklik yapmasına yardımcı olmakla mümkün olabilir. Bireyin sosyal destek sistemi, onun psikolojik çevresinde yer almaktadır (Yıldırım, 1994). Bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan anne, baba, eş, sevgili, arkadaşlar, aile, öğretmenler, akrabalar, komşular, uzmanlar gibi kimseler ise o bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır. Sosyal destek kaynaklarının bireylere farklı şekillerde yardımlar sağladığı, bunların arasında da üzerinde en fazla durulanların maddi, duygusal ve zihinsel destekler olduğu belirtilmiştir *Maddi destek*, günlük sorumlulukların gerçekleştirilebilmesi için başkaları tarafından sağlanan eylem ya da araçlardır (başkasına para veya

eşya ödünç verme, iş imkanı sağlama gibi). *Duygusal destek*, kişinin, sevgi, şefkat, saygı, empati ve bir gruba ait olma gibi temel sosyal gereksinimlerini karşılar. *Zihinsel destek* ise, bireye kişisel ve çevresel sorunlarla ilgili olarak bilgi, öğüt verme ve rehberlik etme gibi davranışları kapsar (Sorias, 1988).

Sosyal destek, yapısal ve işlevsel destek olarak iki kategoride düşünülmektedir. Yapısal destekte bireyin kimlerden destek aldığı, destek veren kişilerin sayısı ve bireye yakınlık derecesi önemlidir. İşlevsel destekte ise verilen yardımın birey için ne kadar önemli olduğu ve ne ifade ettiği, ayrıca bireyin ihtiyacı olan desteğin ne kadarının karşılanıp karşılanmadığı söz konusudur (Yıldırım, 2005).

Literatürde (Kobasa, 1979; Kobasa ve Puccetti, 1983; Folkman ve Lazarus, 1984; Wiebe, 1991; Patterson, 1992; Florian, Mikulincer ve Taubman, 1995; Pengilly, 1997; Pengilly ve Dowd, 2000; Wallace, Bisconti ve Bergeman, 2001) stres/hastalık arasındaki ilişki çalışmaları, başa çıkma stilleri, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık gibi psikososyal değişkenlerin tampon (buffer) etkisi üzerine odaklanmaktadır. Bu çalışmalarda dikkat çeken psikolojik dayanıklılığın ve sosyal desteğin stres üzerinde tampon etkisi olduğudur.

Psikolojik dayanıklılığı oluşturan bağlanma, denetim ve meydan okuma boyutları stresin olumsuz etkilerini en aza düşürmektedir (Kosaka, 1996). Dayanıklı bireyler sadece yapacakları şeyi seçmeyi değil, aynı zamanda yapacakları şeyin önemine de güçlü bir şekilde inanırlar. Bu *bağlanma*, hem içsel (bireyin sahip olduğu aktivitelere başvurması) hem de dışsaldır (toplumda uygulaması). Yaşamlarında *denetim* sağlayan bireyler, kendi yaşamlarını kendileri tayin ederler, olumsuz dışsal güçleri etkisiz hale getirebilirler, duygularının ve davranışlarının sorumluluklarını alırlar. Genellikle stresörlerin kişisel seçimlerinin bir sonucu olduğuna inanırlar. Yaşamdaki durumları etkileyebile-

ceklerine olan inançları, yüksek özsaygının temelini oluşturur. Özsaygı, olumsuz yaşam durumlarının iyileştirilebileceği ve sorunların üstesinden gelinebileceği şeklinde iyimser bakış açısına ve kendine güvene neden olur. Güven ise stres karşısında dayanıklı olmayı sağlar. Dayanıklı bireyler *meydan okurlar*. Durağan olmaktan çok değişmeye inandıklarından, stresli yaşam durumlarını güvenliği tehdit edici bir unsur olarak değil kişisel gelişim için gerekli olan bir fırsat olarak görürler. Yeni yaşantıları araştıran bireyler, stresi öğrenmeye yönelik gerekli bir basamak olarak kabul ederler.

Diğer taraftan sosyal destek fiziksel ve ruh sağlığına yönelik tehlikelere karşı koruyucu bir rol oynamaktadır. Bireyin sahip olduğu sosyal destek kaynakları stres verici yaşam olaylarının oluşumunu önleyerek fiziksel ve psikolojik hastalık riskini ortadan kaldırmaktadır (Patterson, 1992; Pengilly ve Dowd, 2000). Sosyal desteğin en önemli işlevi stres verici yaşam olaylarının ve devam eden yaşam güçlüklerinin yarattığı psikolojik zararları azaltarak ya da dengeleyerek tampon görevi görmesidir. Bununla birlikte bireyin stresli yaşam olayları ile karşılaştığında sevgi, şefkat, bir gruba ait olma, zihinsel, maddi ve duygusal teselli etme gibi temel sosyal gereksinimlerinin karşılanması ruh sağlığını doğrudan etkilemektedir (Sorias, 1988).

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile algıladıkları sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmaktır.

## YÖNTEM

### Örnekleme

Bu çalışma 2004-2005 öğretim yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 66 kız, 74 erkek, toplam 140 öğrenci üzerinde yürütülmüştür.

## Veri Toplama Araçları

### Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği - III R

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği – III R Maddi ve Khoshaba tarafından geliştirilmiş ve Durak (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği – III R, bireyin kendisi ve yaşamına ilişkin inançlarını ifade eden 18 maddeden, bağlanma, kontrol ve meydan okuma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği – III R, 4'lü Likert tipinde ve 0-3 arasında puanlanan bir ölçektir. Ölçek maddeleri (0) hiç doğru değil, (1) biraz doğru, (2) çoğunlukla doğru, (3) çok doğru şeklinde işaretlenmektedir. Psikolojik dayanıklılık ölçeği, doğrudan ifadeler ile reverse ifadelerden oluşmaktadır. Ölçeğin 3, 4, 6, 8, 10 ve 11. maddeleri ters yönde puanlanmaktadır. Üç alt boyutun puanlanması ayrı ayrı yapıldıktan sonra genel psikolojik dayanıklılık puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği psikolojik dayanıklılığın azaldığını, ölçekten alınan puanların düşüklüğü ise psikolojik dayanıklılığın arttığını göstermektedir.

Ölçeğin yapı geçerliği, psikolojik dayanıklılık kavramının kuramsal tanımına ne denli uyduğunu belirlemek amacıyla Durak (2002) tarafından yapılmıştır. Bu amaçla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden elde edilen toplam puanın Başa Çıkma Yolları Ölçeğinin alt ölçek puanları, Çok Boyutlu Sosyal Destek Algısı Ölçeğinin alt ölçek puanları ve toplam puanı, Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ve Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Durumları Envanteri toplam puanı ile korelasyonları incelenmiştir. Bulgular kuramsal beklentiler paralelinde olmuştur; psikolojik dayanıklılık toplam puanı ile stres semptomları ve duygu odaklı başa çıkma arasında negatif bir ilişki, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek algısı ile pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Ölçeğin güvenilirlik çalışması Durak (2002) tarafından madde toplam puan korelasyonu ve iç tutarlık katsayısı bulunarak yapılmıştır. 18 maddeden oluşan

orjinal ölçeğin 2, 8, 13, 14, 16 ve 18. maddelerinin madde toplam puan korelasyonları .20'nin altında olduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Buna göre ölçeğin madde toplam korelasyon katsayıları .23 ile .50 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise .68 olarak bulunmuştur.

### **Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği**

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 1988'de Zimmet ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılmış ve 2001 yılında Eker, Arkar, Yaldız tarafından gözden geçirilmiş formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği aile, arkadaş ve özel bir insan olmak üzere üç farklı kaynaktan algılanan sosyal desteğin yeterliliğinin öznel olarak değerlendirilmesini içeren 12 maddeden oluşmaktadır. Her madde 7 aralıklı Likert tipi bir ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. Her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı elde edilmekte olup, bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir (Eker, Arkar ve Yaldız, 2001).

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemede temel bileşenler faktör analizi yapılmış, 12 maddenin özdeğeri 1'den büyük olan ilgili 3 faktörde yer aldığı ve toplam varyansın yüzde 75'ni açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin ölçüt geçerliği için Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin ve alt ölçeklerinin toplam puanlarının UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin toplam puanı, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt ölçekleri toplam puanı, Belirti Tarama Listesi'nin alt ölçeklerinin toplam puanı ve Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin toplam puanı ile korelasyonları incelenmiştir. Buna göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin aile ve arkadaş alt ölçekleri Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin kendilerine karşılık gelen alt ölçekleri ile pozitif korelasyonlar

gösterdiği; Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği aile alt ölçeğinin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği aile alt ölçeğine göre daha yüksek bir korelasyon gösterdiği; Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve alt ölçeklerinin Umutsuzluk ve Yalnızlık Ölçekleri, Belirti Tarama Listesi maddeleri ile korelasyonlarının hemen hemen tamamının negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür (Eker, Arkar ve Yaldız, 2001).

Ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alfa yöntemi kullanılmıştır. Değerlerin 0.80 ile 0.85 arasında olduğu, ölçek ve alt ölçeklerin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlık gösterdiği ortaya çıkmıştır (Eker, Arkar ve Yaldız, 2001).

### **Verilerin Analizi**

Veri toplama işlemi bitirildikten sonra elde edilen verilerin analizi SPSS 10.0 kullanılarak yapılmıştır. Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılarak incelenmiştir.

### **BULGULAR**

Araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısı 0.01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ( $r=.83$ ).

### **TARTIŞMA**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgu, öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısının anlamlı düzeyde olduğunu göstermiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgunun literatürdeki bazı araştırma sonuçlarıyla tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Kobasa ve Puccetti (1983) psikolojik dayanıklılığın sosyal destek aracılığıyla stresle başa çıkmayı etkilediğini ifade etmişlerdir. Dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler sahip oldukları sosyal destek kaynakları ile aktif başa çıkma stratejilerini kullanırken, dayanıklılık düzeyi düşük olan bireyler sosyal destek eksikliği hissetmekte ve kaçınma başa çıkma stratejisini kullanmaktadırlar. Ganellen ve Blaney (1984) sosyal destek ve dayanıklı kişilik arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında önemli ve pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Buna göre daha çok sosyal destek kaynağına sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Groesser (1998) hemşirelerin yaşadıkları stresi değerlendirmelerinde psikolojik dayanıklılıkları ile algıladıkları sosyal desteğin ilişkisini incelediği araştırmasında; mesleğe yeni başlayan hemşirelerin stresi tehdit edici olarak değerlendirdiklerini buna karşılık deneyimli hemşirelerin algıladıkları sosyal destek ile stresi olumlu ve gelişme için bir fırsat olarak değerlendirdiklerini ifade etmiştir. Olsen ve arkadaşları (1999) özürlü çocuğa sahip ailelerde psikolojik dayanıklılık ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, algılanan aile desteği ile psikolojik dayanıklılık arasında her iki ebeveyn açısından olumlu bir ilişki bulunmuştur. Nicholas ve Leuner (1999) yaşlılarda sağlık durumu, psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, yaşlıların algıladıkları sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında önemli ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yaşlıların sağlık durumlarında, kişisel özellik olan psikolojik dayanıklılık ile kişilerarası bir

özellik olan sosyal destek iki önemli faktör olarak ifade edilmiştir. Yine Weiss (2002) özürlü çocuğa sahip anneler ile normal çocuğa sahip annelerin stres düzeylerinde sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın etkilerini incelediği araştırmasında, hem psikolojik dayanıklılığın hem de sosyal desteğin başarılı bir uyumun göstergeleri olduğu ve dayanıklılık puanı yüksek olan annelerin algıladıkları sosyal destek ile stresin olumsuz etkilerini daha az yaşadıkları sonuçlarına varmıştır. Wallace, Bisconti ve Bergeman (2001) ise bir kişilik özelliği olan psikolojik dayanıklılık ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi ve bunların yaşamdaki sonuçlarını inceledikleri araştırmalarında, sosyal destek ve depresyon, yaşam doyumu, sağlık arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın arabulucu rolü olduğunu ortaya koymuşlardır. Yani psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin algıladıkları sosyal destek, fiziksel ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir.

Bütün bu araştırma sonuçları göstermektedir ki, kişilik özellikleri bireyin sosyal çevreyle etkileşimini etkilemekte, diğer taraftan sosyal çevreyle kurulan ilişkiler de kişilik üzerinde etkiye sahip olmaktadır. Bu bağlamda bir kişilik özelliği olan psikolojik dayanıklılık ile sosyal destek birbirleriyle ilişkili olan iki kavram olarak ele alınmaktadır. Sosyal destek psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir. Bireyin aile içinde ve aile dışında elde ettiği sosyal destek, karşılaştığı stresli durumu ve olası olumsuz sonuçlarını denetim altına almasını, bireye sorunlar karşısında yalnız olmadığı duygusunu sağlayarak geleceği daha olumlu algılamasına neden olmaktadır. Böylece bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyi artmakta ve olumsuz yaşam koşulları karşısında kendini daha çabuk toparlayabilmektedir. Öte yandan bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması sosyal destek kaynaklarını harekete geçirmesine yardımcı olmaktadır (Ganellen ve Blaney, 1984). Bireyin sosyal çevre, iş, aile, kişilerarası ilişkilere bağlanması, stresli yaşam durumları ile başa çıkabilmesi için gerekli olan bir güç kaynağı oluşturmasını

sağlamaktadır. Bağlanması yüksek olan bireyler çevrelerini ilginç ve zaman harcamaya değer olarak düşünmekte ve bu nedenle başkalarıyla birlikte olmaya çaba göstermektedirler. Benzer şekilde meydan okuyan birey çevresiyle etkileşime geçmekte ve yaşamda farklı yaşantılardan öğrenmeyi gelişim için gerekli görmektedir (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982).

Sonuç olarak, strese direnç kaynakları olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek arasındaki ilişkinin ortaya konması, özellikle önleyici ruh sağlığı hizmetleri açısından önemlidir. Stresli koşullara rağmen koruyucu bir yapı olan psikolojik dayanıklılık öğrenilebilen bir süreçtir. Özellikle ön ergenlik döneminden itibaren bireylere daha dayanıklı olma becerileri kazandırılabilir. Aile ortamı çocukların dayanıklı bireyler haline gelmesini sağlayacak kaynakları sunma açısından çok önemlidir. Çocuğun hayatının ilk yıllarından itibaren sağlanacak gerekli kaynaklar ve koruyucu faktörlerle çocukların temel yeterlilikleri kazanmaları sağlanabilir. Ailelerin desteğini almış olmak çocukların hayatlarının ileriki dönemlerinde daha donanımlı hale gelmelerini sağlayacaktır. Bununla birlikte okullarda koruyucu etmenler olarak rol oynayan bazı becerilerin ve yeterliklerin kazandırılması ile ilgili programlara yer verilmelidir. Yaşam becerileri adı verilen bu beceriler kişilerarası iletişim, akademik zorluklarla başa çıkma, stresle başa çıkma, sağlıklı ve kalıcı ilişkiler kurabilme, problem çözme ve karar verme olarak ifade edilmektedir (Mayer, 1995 ; Elias ve Weissberg, 2000). Okullarda verilen yaşam becerileri eğitimi, öğrencilerin potansiyel olarak ciddi sosyal ve sağlık sorunlarından kaçınmalarını sağlayacak ve sosyal yeterliklerini arttıracaktır. Ayrıca bireylerin sosyal destek kaynaklarından etkili bir biçimde yararlanabilmeleri sosyal ilişkilerdeki başarıları ile ilişkili olabilir. Bu nedenle bireylere yönelik olarak sosyal destek kaynaklarından en üst düzeyde yararlanabilmeleri için sosyal beceri eğitimi programları uygulanması gerekli görülmektedir.

## KAYNAKLAR

Allred, K. D. ve Smith, T. W. (1989). The hardy personality: cognitive and psychological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 257-266.

Banaz, M. (1992). Lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Callahan, C. D. (2000). Stress, coping and personality hardiness in patients with temporomandibular disorders. *Rehabilitation Psychology*, 45 (1), 38-48.

Deneve, K.M. ve Cooper, H. (1998). The happy personality a metaanalysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.

Durak, M. (2002). Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 45-55.

Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin gözden geçirilmiş formu'nun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 17-25.

Florian, V., Mikulincer, M. ve Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 687-695.

- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 939-952.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Funk, S. ve Houston, B. K. (1987). A critical analysis of the hardiness scale's validity and utility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 572-578.
- Ganellen, R. ve Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (1), 156-163.
- Holt, P., Fine, M. ve Tollefson, N. (1987). Mediating stress: Survival of the hardy. *Psychology In The Schools*, 24 (1), 51-58.
- Hull, J.G., Van Treuren, R. R. ve Virnelli, S. (1987). Hardiness and health: a critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 24-36.
- Kamya, H. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students. *Journal of Social Work Education*, 36 (2), 231-241.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (4), 707-717.
- Kobasa, S., Maddi, S. R. ve Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Kobasa, S. ve Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (4), 839-850.
- Kosaka, M. (1996). Relations between hardiness and psychological stress response. *Journal of Performance Studies*, 3, 35-40.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Persico, M., Harvey, R. ve Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*, 36, 72-85.
- May, R. (1969). *Existential Psychology*. (2 nd. Ed.) Random House, N. Y.
- Nicholas, P. K. ve Leuner, J. D. (1999). Hardiness, social support, and health status: Are there differences in older african-american and anglo-american adults? *Holistic Nurses Practice*, 13 (3), 53-61.
- Groesser, S. A. (1998). The relationship of hardiness and perceived social support to nurses' appraisals of stress. Master of Science in Nursing, The Grand Valley State University, Allendale.
- Olsen, S., Marshall, E. S., Mandelco, B. L., Allred, K., Dyches, T. T. ve Sansom N. (1999). Support, communication and hardiness in families with children with disabilities. *Journal of Family Nursing*, 5 (3), 275-292.
- Patterson, J. M. (1992). Promoting resilience in families experiencing stress. *Pediatric Clinics of North America*, 42, 47-63.
- Pengilly, J. W. (1997). Hardiness and social support as moderators of stress in college students. Doctor of Philosophy, Kent State University, Ohio.
- Pengilly, J. W. ve Dowd, E. T. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Journal of Clinical Psychology*, 56 (6), 813-820.
- Rhodewalt, F. ve Zone, J. B. (1989). Appraisal of life change, depression and illness in hardy and nonhardy women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 81-88.



Robitschek, C. ve Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 46 (2), 159-172.

Sinclair, R. R. ve Tetrick, L. E. (2000). Implications of item wording for hardiness structure, relation with neuroticism, and stress buffering. *Journal of Research in Personality*, 34, 1-25.

Skau, M. (1994). *Intern Hardiness, Coping and Satisfaction*. New York: University at Albany.

Sorias, O. (1988). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1), 353-357.

Yıldırım, İ. (1994). Akademik Düzeyleri Farklı Olan Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları. *Türk Psikoloji Dergisi*, v: 2, n: 9, 33-38.

Yıldırım, İ. (2005). Algılanan sosyal destek ölçeği'nin revizyonu. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 17, 221-236.

Wallace, K.A, Bisconti, T. L. ve Bergeman, C. S. (2001). The mediational effect of hardiness on social support and optimal outcomes in later life. *Basic and Applied Social Psychology*, 23 (4).

Weiss, M. J. (2002). Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation. *The National Autistic Society*, 6 (1), 115-130.

Wiebe, D. (1991). Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (1), 89-99.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL HARDINESS AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT OF UNIVERSITY STUDENTS

Şerife TERZİ\*

Human as a socio-cultural being, continues his life unison with his natural environment where he meets his needs and social environment where he develops his unique personality. Human who struggles to unite with his surroundings, encounters problems like losing someone he loves, being fired, terminal diseases and family break up. In front of these kinds of events in question if mankind don't have the necessary equipments, against such problems he feels himself weak, suffers psychological and physical illnesses. On the other hand there is kind of men, even in front of biggest disasters produces necessary strength and energy keep continuing his life. Regarding psychiatry, psychology and education areas ideas like, man can survive adverse life conditions and as long as he survives these conditions he becomes more powerful, are gathered around "resilience" concept. Psychological hardiness and social support forms the most important indicators of resilience.

Psychological hardiness is a personality characteristic works as resistance source against stressed life events (Kobasa, 1979). Psychological hardiness, which Kobasa puts upon existentialist personality theory, is composed of associated commitment, control and challenge dimensions. Hardy persons are easily committed to what they are doing in their lives, they believe that have some control over the causes and solutions of life problems, and they view changes in life and adaptive demands as a challenge and an opportunity for growth rather than as a threat.

Social support is the degree to benefit from social sources (mother, father, wife, lover, friends, teachers...) by the means of trusted relations. It has been stated that social support sources support the individual in different shapes, and most common ones are material, emotional, and mental supports.

In literature (Kobasa, 1979; Kobasa ve Puccetti, 1983; Folkman ve Lazarus, 1984; Wiebe, 1991; Patterson, 1992; Florian, Mikulincer ve Taubman, 1995; Pengilly, 1997; Pengilly ve Dowd, 2000; Wallace, Bisconti ve Bergeman, 2001), researches about the relationship between stress and illness are focused on buffer effect of psychological variables social support and psychological hardiness.

Purpose of this research is to find out if there is a meaningful relationship between psychological hardiness and perceived social support for university students.

### METHOD

The sample of this study was consisted of 140 (66 female, 74 male) students attending Gazi University, Faculty of Education and Faculty of Industrial Art Education.

All the participants were presented with Psychological Hardiness-IIIR adapted to Turkish culture by Durak (2002) and Multidimensional Scale of Perceived Social Support adapted to Turkish culture by

\* Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Fakültesi, serife@gazi.edu.tr

Eker, Arkar, Yaldız (2001). Pearson product moment correlation coefficient were applied for statistical analysis.

## **RESULTS**

As a result of the analysis that have been due to the purposes of the research, correlation coefficient between total points the students get from, Psychological Hardiness-IIIIR, and total points the students get from Multidimensional Scale of Perceived Social Support is meaningful in a sinifance level of 0.01 ( $r=.83$ ).

## **DISCUSSION**

The finding indicated that correlation coefficient between total points the students get from, Psychological Hardiness-IIIIR, and total points the students get from Multidimensional Scale of Perceived Social Support is meaningful level. Finding of the research are consistent with some of the research result in literature (Kobasa and Puccetti 1983; Ganellen and Blaney , 1984; Olsen et al., 1999; Wallace, Bisconti and Bergeman, 2001; Weiss, 2002). Research results indicated that, personality characteristic effect individual's interaction with his surroundings, on the other hand relations with social environment also has influence on the personality. In this context psychological hardiness as a personality characteristic, and social support have to be undertaken as two concept in relation. Received social support from inside and outside the family provides the individual to place under control the encountered stressed situations and probable adverse results, causes the individual to relaize future events mare positive by ensuring that the feeling, he is not alone against problems. Consequently the individula's psychological hardiness level increases and against adverse life conditions he has the ability to regain himself quickly.