



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜNÜN İÇSEL KORUYUCU FAKTÖRLERLE İLİŞKİSİ

THE RELATIONSHIPS BETWEEN RESILIENCE AND INTERNAL PROTECTIVE FACTORS IN UNIVERSITY STUDENTS

Şerife TERZİ*

ÖZET: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre kendini toparlama gücü düzeylerinin farklı olup olmadığını ortaya koymak, içsel koruyucu faktörlerin (iyimserlik, özyeterlik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi) kendini toparlama gücünü ne ölçüde yordayabildiklerini belirlemektir. Araştırmaya Gazi Üniversitesinde öğrenim gören 264 öğrenci katılmıştır ve öğrencilere Risk Faktörlerini Belirleme Listesi, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi, Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Aktif Planlama alt ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde t testi, Pearson korelasyon katsayısı ve standart çoklu regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin kendini toparlama gücü puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği, toplam grup ile kız ve erkeklerde kendini toparlama gücü puanları ile iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme başa çıkma stratejisi puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca regresyon analizi sonuçları, toplam grup ile kız ve erkeklerde iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi değişkenlerinin kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduklarını göstermektedir.

Anahtar sözcükler: kendini toparlama gücü, iyimserlik, özyeterlik, başa çıkma

ABSTRACT: The purpose of this study is to identify gender differences on the resilience and also, to determine at which level internal protective factors predict the level of resilience. The sample of the study is consisted of 264 college students from Gazi University. To the students participated in the study, The List of Determining Risk Factors, Resilience Scale, Life Orientation Test, Generalized Self Efficacy Scale and Active Planning Subscale of The Attitudes of Coping With Stress Inventory have been used. Data were analyzed by using t-test, Pearson's product moment correlation coefficients and multiple regression analysis. The results of t-test indicate that students' resilience does not differ significantly by gender. In this research, significant positive correlations between resilience, optimism, self efficacy and problem solving coping total scores were observed for total sample and girls and boys. The results of multiple regression analysis have indicated that optimism, self efficacy, problem solving coping are the significant predictors of resilience for total sample and girls and boys.

Keywords: resilience, optimistic, self-efficacy, coping with stress.

1. GİRİŞ

Son yıllarda ruh sağlığı alanında olumsuz yaşam koşullarına rağmen başarılı bir uyum gösteren bireylerle yapılan çalışmalar daha fazla göze çarpmaktadır. Bu çalışmalarda zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisine sahip olan bireyler için "resilient" (çabuk iyileşen, kendini çabuk toparlayan kişi) kelimesi, bir kişilik özelliği olarak da "resilience" (çabuk iyileşme gücü, kendini toparlama gücü) kelimesi kullanılmaktadır. Ülkemizde "resilience" kelimesinin karşılığı yapılan iki farklı çalışmada "yılmazlık" (Öğülmüş, 2001) ve "psikolojik sağlamlık" (Gizir, 2004) olarak kullanılmıştır. Bu çalışmada ise resilience kelimesinin karşılığı "kendini toparlama gücü" olarak tercih edilmiştir. Literatürde kendini toparlama gücü ile ilişkili olarak farklı araştırmacılar tarafından öne sürülen değişik tanımlara rastlanmaktadır. Masten (2001) kendini toparlama gücünü, ağır risk şartlarına maruz kalınmasına rağmen başarılı bir şekilde toparlanabilme, eski normal haline dönebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Windle (1999) kendini toparlama gücü kavramının çeşitli tanımlarında üç temel noktanın ortak olarak ifade edildiğini vurgulamaktadır. Bunlar; a) risk ve/veya zorluk, b) olumlu uyum gösterme, baş etme, yeterlik ve c) koruyucu faktörlerdir. Rutter (1999) kendini toparlama gücünü, risk ve koruyucu faktörlerin arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan dinamik bir kavram olarak tanımlamış ve bu dinamik yapının olumsuz yaşam olaylarının etkisini değiştirdiğini ifade etmiştir. Bu

* Yrd. Doç. Dr., Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma ABD, terziserife@yahoo.com

durumda kendini toparlama gücü kavramının daha iyi anlaşılması için risk ve koruyucu faktörlerin açıklanması gerekmektedir.

Risk faktörleri, olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını artıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler olarak tanımlanmıştır (Kirby & Fraser, 1997). Birey, aile ve toplum üçgeninde sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına neden olabilecek risk faktörleri genetik, biyolojik, psikososyal ve demografik koşulları ya da özellikleri içerebilir.

Kendini toparlama gücü ile ilgili bir diğer mekanizma, zorluklar karşısında tampon görevi gören koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır (Masten, 1994). Bireyde ve bireyin içinde bulunduğu çevrede koruyucu faktörlerin varlığı, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önce önlemeyi ve bir problem davranışın oluşumunu azaltmayı sağlarken; diğer taraftan var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşunu artıracak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olarak zorluklar karşısında ayakta kalmasını sağlamaktadır (Romano & Hage, 2000). Kendini toparlama gücü ile ilgili çalışmalar incelendiğinde koruyucu faktörlerin bireysel (içsel) faktörler ve çevresel (dışsal) faktörler olmak üzere iki grupta toplandığı görülür. Bu çalışmada kendini toparlama gücünü sağlayan bireysel (içsel) koruyucu faktörlerden iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi ele alınmıştır.

İyimserlik, içinde yaşanan durum ve koşullardan bağımsız olarak görece, sürekli ve tutarlı biçimde kişinin yaşamında olumsuz sonuçlar yerine olumlu durumlarla karşılaşacağına inanma eğilimi olarak tanımlanmıştır (Scheier & Carver, 1992). İyimserlik, olumlu sonuçları beklemeye ilişkin eğilimleri içeren hem bir kişilik özelliği hem de düşünme biçimi olarak görülebilir. İnsanların sonuçlara ilişkin genelde olumlu veya olumsuz olarak yapılandırdıkları beklentilerini, olayları ele alış biçimlerini, olaylarla uğraşma tarzlarını ve iyilik hallerini etkiledikleri düşünülebilir (Türküm, 1999). Scheier ve Carver'a (1992) göre iyimserler aktif, problem odaklı başa çıkmayı kullanarak stres yaratan durumlarla karşılaştıklarında daha planlı davranmaktadırlar.

Özyeterlik, "bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinliği organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesine duyduğu inanç" olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1997). Öz yeterlik inancı, insanların düşünce biçimlerini ve duygusal tepkilerini de etkilemektedir. Yüksek düzeyde öz yeterliğe sahip bireyler, zorluk düzeyi yüksek olan çalışmalarla karşı karşıya kaldıklarında daha rahat ve verimli olmaktadır. Aynı zamanda engellerle karşılaştıklarında daha hızlı toparlanabildikleri ve hedeflerine bağlılıklarını sürdürdükleri belirtilmekte ve öz-yeterliğin yüksek olmasının insanların zorlayıcı ortamlar seçmesine, çevrelerini araştırmasına ya da yeni çevreler yaratmasına olanak verdiği ifade edilmektedir (Bandura, 1997; Scholz, Dona, Sud & Schwarzer, 2002). Düşük öz yeterlik inancına sahip kimselerin ise yapacakları çalışmaların gerçekte olduğundan daha da zor olduğuna inanmaları kaygıyı ve stresi artırırken; kişinin bir sorunu en iyi şekilde çözebilmesi için gereken bakış açısını daraltmaktadır. Bu nedenle öz yeterlik inancı, bireylerin başarı düzeylerini çok güçlü bir şekilde etkilemektedir (Pajares, 2002).

Folkman, Lazarus ve arkadaşları (1986)'na göre stres, birey – çevre etkileşiminde kişinin iyi uyumunu tehlikeye düşüren ve mevcut kaynaklarını zorlayan ya da aşan taleplerdir. Çeşitli kaynaklarda, "başetme yolu", "başa çıkma yolu", "başa çıkma stratejisi" olarak da kullanılan "başa çıkma (coping)" terimi ise, stresörlerin (stres vericiler) uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yoketme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür (Fleming, Baum & Singer, 1984). Başa çıkma stratejileri iki ana faktörde toplanabilir (Lazarus & Folkman, 1984). *Duygu odaklı başa çıkma*, stresin yarattığı olumsuz duyguları kontrol altına almaya ve olumlu bir yöne odaklanmaya yönelik davranışları kapsar. *Problem odaklı başa çıkma* ise, tehdit edici olayı ortadan kaldırma veya onun etkisini azaltma amacıyla, problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi yollarla, stresli durumun unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içerir. Bu çalışmada problem çözme odaklı başa çıkma strateji ele alınmıştır.

Kendini toparlama gücü ile ilgili literatür incelendiğinde, olumsuz yaşam koşullarının üstesinden gelme konusunda iyimser olma (Benard, 2004; Kumpfer, 1999; Martinek & Hellison,

1997), yüksek özyeterlik düzeyine sahip olma (Benard, 2004; Masten, 1994; Rak & Patterson, 1996) ve karşılaşılan stresli durumda kaçınmak yerine problem çözme başa çıkma stratejisini kullanarak stresi kontrol etme (Dumont & Provosk, 1999; McMillan & Reed, 1994; Steinhart & Dolbier, 2008), olumsuz koşullarda kendini toparlama gücünün geliştirilebilmesine yardımcı olmaktadır.

Kendini toparlama gücü araştırmalarında koruyucu bireysel (içsel) ve çevresel (dışsal) özelliklerin incelenmesi, risk altındaki bazı bireylerin diğerlerine göre neden daha sağlıklı ve başarılı bir uyum gösterdiklerinin açıklanabilmesi yönünden büyük önem taşımaktadır (Masten, 2001). Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre kendini toparlama gücü düzeylerinin farklı olup olmadığını ortaya koymak ve içsel koruyucu faktörlerin kendini toparlama gücünü ne ölçüde yordayabildiklerini belirlemektir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu

Araştırmaya Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Teknik Eğitim Fakültesi, Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi ve Ticaret Turizm Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören ve yaşları 18 ile 27 arasında değişen 625 öğrenci katılmıştır. Önce öğrencilere "Risk Faktörlerini Belirleme Listesi" uygulanmış ve bu listede yer alan maddelerden en az birini işaretleyen 264 öğrenci (153 kız, 111 erkek) çalışma grubuna dahil edilmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.3. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi

Kendini toparlama gücünün ortaya çıkabilmesi için bireyin bir risk ya da zorluğa maruz kalması ve bu sürecin sonunda duruma uyum sağlayarak mevcut olumsuz koşullara rağmen yaşamın değişik alanlarında başarı elde etmesi gerekmektedir (Luthar & Cicchetti, 2000). Bu nedenle araştırmada kendini toparlama gücünün incelenebilmesi için risk faktörlerine sahip bireyleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından ilgili literatür taranarak 30 maddelik Risk Faktörlerini Belirleme Listesi oluşturulmuştur.

2.4. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği

Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (KTGÖ), Terzi (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 24 maddeli 7'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten deneklerin işaretledikleri seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak tek bir puan elde edilmektedir. Buna göre ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 168'dir. Yüksek puan kendini toparlama gücü düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin yapı geçerliği faktör analizi ile saptanmıştır. Yapılan benzer ölçekler geçerliği çalışmasında ise KTGÖ ile Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .83$). Ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .82; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = .84$ olarak saptanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise .03 ile .69 arasında bulunmuştur.

2.5. Yaşam Yönelimi Testi

Scheier ve Carver (1987) tarafından geliştirilen Yaşam Yönelimi Testi (YYT) Türkçeye Aydın ve Tezer (1991) tarafından uyarlanmıştır. YYT 12 maddeden oluşan 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekte bazı maddeler olumlu yönde cevap verme eğilimini önlemek amacıyla ters yönde puanlanmaktadır. Ayrıca ölçekte dört adet hiçbir yönde puanlanmayan nötr madde bulunmaktadır. Ölçekten deneklerin işaretledikleri seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak tek bir puan elde edilmektedir. Testten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 32'dir. Yüksek puan yaşama olumlu bakış açısına sahip olduğuna başka deyişle iyimserliğe işaret etmektedir. YYT'nin güvenilirliğini belirlemek için hesaplanan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .77 ve Cronbach alpha katsayısı .72 olarak bulunmuştur. YYT'nin geçerliği için ise Beck Depresyon Ölçeği ile ilişkisine bakılmış ve YYT ile Beck Depresyon Ölçeği puanları arasında anlamlı ve negatif bir korelasyon (-.56) bulunmuştur.

2.6. Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği

Ölçek, Jarusselam ve Schwarzer tarafından geliştirilmiş, Türkçeye Yeşilay tarafından çevrilmiştir. Ölçek önce, 20 madde iken daha sonra 10 maddeye indirilmiştir. Ölçekten alınan puan aralığı 10-40 arasında değişmektedir (Schwarzer, 2005). Ölçeğin 23 ülkede yapılan çalışmalarında Cronbach alpha katsayısı .76 ile .90 arasında bulunmuştur. İlhan'ın (2005) çalışmasında yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda tüm maddelerin orijinalinde olduğu gibi bir boyutta toplandığı görülmüştür. Ortaya çıkan tek boyutlu bu yapı varyansın %44'ünü açıklamıştır. Maddelerin aldığı faktör yükleri ise .42-.75 aralığında değişmektedir. Yapılan güvenirlik çalışmasında Cronbach-Alfa güvenirlik katsayısı .76 olarak elde edilmiştir.

2.7. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Orijinali Özbay (1993) tarafından geliştirilen ve Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri, bireylerin farklı stres durumlarındaki başa çıkma çabalarını ölçmeye yönelik 43 maddeden ve 6 alt ölçekten (aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama, kaçma-soyutlanma, kabul-bilişsel yeniden yapılanma) oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik hesapları Cronbach Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve ölçeğin genel güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek yardımı ile ölçeğin geçerliğine ilişkin bulgularda ise .54 düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada problem odaklı başa çıkma stratejisi, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin Aktif Planlama Alt Ölçeği ile değerlendirilmiştir.

2.8. Verilerin Analizi

Araştırmada Kendini Toparlama Gücü Ölçeği puanlarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için t testi kullanılmıştır. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi, Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Aktif Planlama Alt Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonlar Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanarak hesaplanmıştır. Ayrıca iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme başa çıkma stratejisinin kendini toparlama gücünü ne derece yordadıklarını ortaya koymak amacıyla standart çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Cinsiyete Göre Kendini Toparlama Gücü

Kız ve erkek öğrencilerin kendini toparlama gücü puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla veriler üzerinde t-testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo-1'de verilmiştir.

Tablo 1: Cinsiyete Göre KTGÖ Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

	N	\bar{X}	S	t	p
Kız	153	126.58	18.58	.490	.624
Erkek	111	125.56	13.66		

Tablo-1 incelendiğinde öğrencilerin kendini toparlama gücü puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

3.2. Kendini Toparlama Gücü, İyimserlik, Özyeterlik ve Problem Çözme Odaklı Başa Çıkma Stratejisi Arasındaki İlişki

Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi, Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Aktif Planlama Alt Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonlar Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanarak hesaplanmıştır. Buna göre öğrencilerin kendini toparlama gücü puanları ile sırasıyla iyimserlik, özyeterlik ve problem

çözme başa çıkma stratejisi puanları arasında, orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r = .45$, $r = .62$, $r = .42$, $p < 0.01$) bulunmuştur.

3.3. İyimserlik, Özyeterlik ve Problem Çözme Odaklı Başa Çıkma Stratejisinin Kendini Toparlama Gücünü Yordayıcılığı

Kendini toparlama gücünün, tüm grupta yordayıcı değişkenler olarak belirlenen iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisine göre yordanmasına ilişkin standart çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Tüm Grupta KTG’nün Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişken	B	Standart HataB	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	62.21	4.628	-	13.444	.000	-	-
İyimserlik	0.64	0.184	0.184	3.473	.001*	0.445	0.211
Özyeterlik	1.45	0.165	0.476	8.781	.000*	0.617	0.478
Problem Çözme Odaklı Başa Çıkma	0.37	0.132	0.148	2.809	.005*	0.415	0.172
R= 0.661		R ² = 0.437					
F(3-260)= 67.317		p= .000					

* $p < 0.05$

Tablo-2 incelendiğinde iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme başa çıkma stratejisi değişkenleri birlikte, öğrencilerin kendini toparlama gücü puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.661$, $R^2=0.437$, $p < 0.05$). Üç değişken birlikte kendini toparlama gücü toplam varyansının %44’ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, kendini toparlama gücü üzerinde yordayıcı değişkenlerin önem derecesi; *özyeterlik*, *iyimserlik* ve *problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi* olarak sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme başa çıkma stratejisi değişkenlerinin kendini toparlama gücü üzerinde önemli birer yordayıcı oldukları görülmektedir.

Araştırmada kız ve erkek öğrencilerin kendini toparlama gücü düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmişti. Ancak kendini toparlama gücü üzerinde bireyin zorluklar karşısında ayakta kalmasını sağlayan ve bireyin yeterliklerini geliştiren koruyucu faktörlerin etkisinin cinsiyete göre farklı olabileceği düşünülmüş ve bu nedenle kız ve erkek öğrenciler için ayrı ayrı regresyon analizi yapılmıştır.

Kendini toparlama gücünün, kız öğrencilerde yordayıcı değişkenler olarak belirlenen iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisine göre yordanmasına ilişkin standart çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3: Kız Öğrencilerde KTG’nün Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişken	B	Standart HataB	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	63.24	6.364	-	9.937	.000	-	-
İyimserlik	0.731	0.282	0.193	2.592	.011*	0.475	0.208
Özyeterlik	1.420	0.240	0.456	5.922	.000*	0.609	0.437
Problem Çözme Odaklı Başa Çıkma	0.296	0.172	0.121	1.723	.087	0.384	0.140
R= 0.645		R ² = 0.416					
F(3-149)= 35.399		p= .000					

* $p < 0.05$

Tablo-3 incelendiğinde iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi değişkenleri birlikte, kız öğrencilerin kendini toplama gücü puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.645$, $R^2=0.416$, $p<0.05$). Üç değişken birlikte kendini toplama gücü toplam varyansının %42'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, kendini toplama gücü üzerinde yordayıcı değişkenlerin önem derecesi; *özyeterlik*, *iyimserlik* ve *problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi* olarak sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi değişkenlerinin kendini toplama gücü üzerinde önemli birer yordayıcı oldukları görülmektedir.

Kendini toplama gücünün, erkek öğrencilerde yordayıcı değişkenler olarak belirlenen iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisine göre yordanmasına ilişkin standart çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4: Erkek Öğrencilerde KTG'nün Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişken	B	Standart HataB	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	57.965	6.657	-	8.707	.000	-	-
İyimserlik	0.479	0.223	0.162	2.145	.034*	0.392	0.203
Özyeterlik	1.444	0.217	0.500	6.671	.000*	0.637	0.542
Problem Çözme Odaklı Başa Çıkma	0.644	0.216	0.236	2.984	.004*	0.501	0.277
R= 0.708		R ² = 0.501					
F(3-107)= 35.766		p= .000					

* $p < 0.05$

Tablo-4 incelendiğinde iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi değişkenleri birlikte, erkek öğrencilerin kendini toplama gücü puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.708$, $R^2=0.501$, $p<0.05$). Üç değişken birlikte kendini toplama gücü toplam varyansının %50'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, kendini toplama gücü üzerinde yordayıcı değişkenlerin önem derecesi; *özyeterlik*, *problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi* ve *iyimserlik* olarak sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi değişkenlerinin kendini toplama gücü üzerinde önemli birer yordayıcı oldukları görülmektedir.

4. TARTIŞMA / YORUM

Bu araştırma, kendini toplama gücünün cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ve iyimserliğin, özyeterliğin, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisinin kendini toplama gücünün anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada kız ve erkek öğrencilerin kendini toplama gücü düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu ilgili literatürle (Rew & ark., 2001) tutarlılık göstermektedir. Ancak literatürde (Benard, 1996; Garmezy, 1993) erkeklerin genellikle psikolojik sıkıntılardan, felaket ya da ayrılık durumlarından kızlardan daha çok etkilendikleri ve ebeveynlerinin psikopatolojisi ve yoksulluk gibi risk faktörlerine karşı daha savunmasız oldukları (Luthar, 1999) ifade edilmektedir. Ayrıca bireyin cinsiyetinin kız olmasının risk altındaki çocuklarda ve ergenlerde kendini toplama gücünün gelişmesini sağladığına inanılmaktadır (Kumpfer, 1999).

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu, iyimserliğin gerek tüm öğrenci grubunda gerekse kız ve erkek öğrencilerde kendini toplama gücünü anlamlı şekilde yordamasıdır. Araştırmadan elde edilen bu bulgu ilgili literatürle (Benard, 2004; Bissonnette, 1998; Black & Ford-Gilboe, 2004; Kumpfer, 1999; Martinek & Hellison, 1997; McMillan & Reed, 1994; Tusaie-Mumford, 2001)

tutarlılık göstermektedir. İyimser bakış açısına sahip olan bireyler, olumsuz yaşam koşullarında olumlu sonuçlar elde etmeye ilişkin genellenmiş bir beklentiye sahiptirler (Scheier & Carver, 1987). Bu bireyler karşılaştıkları zorluklar ne olursa olsun güven duygularını kaybetmemekte, problemlerin çözümlenebileceği yönündeki olumlu beklentilerine bağlı olarak sürekli çaba göstermekte ve parlak bir geleceği olacağına inanarak enerjilerini zorlukların üstesinden gelme yolları üzerine kanalize etmektedirler.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, özyeterliğin hem tüm öğrenci grubunda hem de kız ve erkek öğrencilerde kendini toplama gücünü anlamlı şekilde yordamasıdır. Yapılan bazı araştırma sonuçları (Benard, 2004; Cutler, 2006; Hamill, 2003; Maghadam, 2006; Roberts, 2007) bu bulguyu destekler niteliktedir. Bireye zorluklar karşısında direnme gücünü veren en önemli özelliklerden biri kendi yeteneklerine ilişkin sahip olduğu inançları yani özyeterliğidir. Bandura (1997) güçlü özyeterlik inancına sahip olan bireylerin yeni karşılaştıkları ve mücadele etmek zorunda oldukları yaşantılardan kaçmadıkları ve eylemlerini başarılı bir şekilde tamamlamak için oldukça kararlı olduklarını ifade etmektedir. Özyeterlik düzeyi yüksek olan birey kaygı ile baş etme ve düşüncelerini denetleme gücünü artırarak olumsuz düşüncelerden kurtulmayı başarıp potansiyelini uygun düzeyde kullanabilmektedir. Özyeterlik aynı zamanda bireyin rollerini, yaşam biçimini şekillendirmektedir. Birey aktivitelerini seçerek yönetebileceği bir çevrede değerlerini yargılar ve yaptığı seçimlerle yaşamının her döneminde farklı ilgi alanları yaratır. Böylece birey olumsuzluklar karşısında uyum gösterebilmekte ve sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmektedir.

Araştırmadan elde edilen son bulgu ise problem çözme odaklı başa çıkma stratejisinin tüm öğrenci grubunda ve kız ve erkek öğrencilerde kendini toplama gücünü anlamlı şekilde yordamasıdır. Elde edilen bu bulgu ilgili literatürle de (Dumont & Provosk, 1999; Everall, Altrows & Paulson, 2006; Kitano & Lewis, 2005; McMillan & Reed, 1994; Steinhardt & Dolbier, 2008) tutarlılık göstermektedir. Kendini toplama gücüne sahip bireyler problem çözme başa çıkma stratejisini kullanarak içinde buldukları zor durumu kontrol edebilmektedirler. Bir başka ifadeyle kendini toplama gücüne sahip bireyler stresi değerlendirme, stresli durumu kontrol etme ve stresi ortadan kaldırmak için alternatif çözüm yolları bulma konusunda yeterlidirler.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen sonuçlar, öğrencilerin kendini toplama gücü puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, kendini toplama gücü puanları ile iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ve iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme başa çıkma stratejisi değişkenlerinin kendini toplama gücü üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduklarını göstermektedir. Kendini toplama gücünün ortaya çıkabilmesi için bireyin bir risk ya da zorluğa maruz kalması ve bu sürecin sonunda duruma uyum sağlayarak mevcut olumsuz koşullara rağmen yaşamın değişik alanlarında başarı elde etmesi gerekmektedir. İşte risk faktörlerinin etkisini azaltarak ya da ortadan kaldırarak bireyi başarıya götüren durumlar ise koruyucu faktörlerdir. Yapılan bu çalışma ile içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin etkisini artıran ve farkına varılmasını sağlayan çalışmaların önemi bir kez daha ortaya konulmuştur. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda kendini toplama gücünün diğer içsel koruyucu faktörlerle ve dışsal koruyucu faktörlerle ilişkisi araştırılabilir. İlgili literatürde kendini toplama gücünün yoksul olanlar, cinsel tacize uğrayanlar, savaş ortamında yaşayanlar, doğal afete maruz kalanlar gibi belli bir risk grubundaki bireylerle çalışıldığı araştırmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmada kendini toplama gücü ve koruyucu faktörlerle ilişkisi heterojen bir grupta değerlendirilmiştir. İlerleyen çalışmalarda kendini toplama gücü ve ilgili değişkenler homojen gruplarla çalışılabilir. Son olarak gerek ilköğretim ve ortaöğretimde gerekse yükseköğretimde öğrenim gören öğrencilere yönelik olarak hazırlanacak olan önleyici ve geliştirici rehberlik çalışmalarında, kendini toplama gücünün gelişimini sağlayan koruyucu faktörlere yer verilmesinin ülkemizde yaşanan sorunlar düşünüldüğünde öğrencilerin olumsuzluklar karşısında uyum göstermelerini sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy. The exercise of control*. W. H. Freeman and Company. New York.
- Benard, B. (1996). *The Foundations of The Resiliency Paradigm*. Premier Issue.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. San Francisco: WestEd Publishers.
- Bissonnette, M. (1998). *Optimism, hardiness and resiliency: A review of the literature*. 12.05.2006 tarihinde <http://www.reachinginreachingout.com/documents/Optimism%20Hardiness%20and%20Resiliency.pdf> adresinden alınmıştır
- Black, C. & Ford Gilboe, M. (2004). Adolescent mothers: Resilience, family health work and health promoting practices. *Journal of Advanced Nursing*, 48(4), 351-360.
- Cutler, M. M. (2006). *Self efficacy and resilience among American Indian adult: A study of successful American Indian adult survivors of life stres/trauma*. Unpublished Doctoral Thesis. University of South Dakota.
- Dumont, M. & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self esteem, and social activities on experience of stres and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3).
- Everall, R. D. & Altrows, K. J. & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84.
- Fleming, R., Baum, A. & Singer, J. F. (1984). Toward and integrative approach to the study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: resilience despite risk. *Pediatrics*, 56, 217-136.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hamill, S. K. (2003). *Resilience and self efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanism in resilient adolescents*. 03.05.2007 tarihinde http://groups.colgate.edu/cjs/student_papers/2003/Hamill.pdf adresinden alınmıştır
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kirby, L. D. & Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. In M. Fraser (Eds.), *Risk and resilience in childhood* (pp.10-33). Washington, DC: NASW Pres.
- Kitano, M. K. & Rena, B. L. (2005). Resilience and coping: Implications for gifted children and youth at risk. *Rooper Review*, 27(4).
- 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.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Luthar, S. (1999). *Poverty and Children's Adjustment*. New-Bury Park, CA: Sage.
- Luthar, S. & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Maghadam, M. A. (2006). Predictors of resilient successful life outcomes in persons with disabilities: Toward a model of personal resilience. Unpublished Doctoral Thesis. The George Washington University.
- Martinek, T. J. & Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49, 34-49.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospect* (pp.3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- McMillan, J. H. & Reed, D. F. (1994). At risk students and resiliency: Factor contributing to academic success. *The Clearing House*, 67(3), 137-140.
- Öğülmüş, S.. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara (29-30 Mart).
- Özbay, Y. (1993). An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students. Unpublished Doctoral Thesis. TTU, Lubbock, Texas, USA.

- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). "Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara: 1-3 Eylül.
- Pajares, F. (2002). *Overview of Social Cognitive Theory and of Self-Efficacy*. 12.04.2008 tarihinde <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html> adresinden alınmıştır.
- Rak, C. F. & Patterson, L. E. (1996). Promoting resilience in at-risk children. *Journal of Counseling ve Development*, 74(4), 368-374.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. & Yockey, R. D. (2001). Corralates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.
- Roberts, K. A. (2007). Self efficacy, self concept and social competence as resources supporting resilience and psychological well being in young adults reared within the military community. Unpublished Doctoral Thesis. Fielding Graduate University.
- Romano, J. L. & Hage, S. M. (2000). Prevention, a call to action. *Counseling Psychologist*, 28(6), 854-856.
- Rutter, M. (1999). Resilience concept and finding: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169-210.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well being: Theoretical overview and emprical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Scholz, U., Dona, B.G., Sud, A. ve Schwarzer, R., (2002). Is general self-efficacy a universal construct? *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251.
- Schwarzer, R. (2005). General perceived self-efficacy scale. 12.02.2005 tarihinde <http://userpage.fu-berlin.de/~health/selfscal.htm> adresinden alınmıştır.
- Steinhardt, M. & 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.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Tusaie Mumford, K. R. (2001). *Psychosocial resilience in rural adolescents: Optimism, perceived social support and gender differences*. Unpublished Doctoral Thesis. University of Pittsburgh.
- Türküm, S. A. (1999). *İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Wagnild, G. & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2).
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and Development: Positive life adaptations* (pp.161-178). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

EXTENDED ABSTRACT

The term "Resiliency" presents a new and different point of view to understand how children, teenagers and adults can be strong in negative life conditions. Resilience is defined "as the ability of individuals who adapt well to extraordinary circumstances, achieving positive and unexpected outcomes in the face of adversity" (Fraser, Richman & Galinsky, 1999). To conclude, although there are various definitions of the resilience construct, three basic are subsumed in most the definitions. These terms are (a) risk or adversity, (b) positive adaptation or competence, (c) protective factors. Resilience as a dynamic process, involves successful coping and positive adaptation or the development of competence in the face of a significant risk, adversity or trauma (Luthar & Cicchetti, 2000).

Risk factors are defined as "any influences that increase the probability of onset, digression to a more serious state, or maintenance of a problem condition" (Kirby & Fraser, 1997). Risk factors, include biological, behavioral, socio-cultural, and demographic conditions. The term protective factor generally describes the circumstances that moderate or mediate the effects of risk or adversity and enhance good adaptation or competence (Masten, 1994). To emphasized, importance of investigating internal and external protective factors that operate as the buffers against adversity in resilience research. Researchers have identified a number of internal protective factors, optimism, self-efficacy,

and some coping strategies. Optimism has been defined as generalized expectancies that good things will happen (Scheier & Carver, 1992). Optimism enables the individual to set goals, make commitments, to cope with adversity and pain, and to recover from trauma and/or stress. Resilient children and adolescents focus their energies only on to the controllable ways of overcoming challenges and they maintain an optimistic view of their experiences even in the midst of adversity. Self-efficacy is another source of resilience. Self-efficacy is related to one's view of him self as effective or competent and achieving a greater capacity to take on life challenges and overcome stressors. Self-efficacy enhances the individuals motivation to deal with developmental settings, personal events, coping with adversity or future life challenges. Other critical characteristics of resilient people is coping. Coping has been defined by some as a multidimensional process involving cognitive, behavioral, and emotional efforts to deal with stressful events that create demands on the individual (Lazarus & Folkman, 1984). Theoretically, many behaviors can be identified as strategies to cope with stress. Some coping strategies are protective in that they enable an individual to cope with stressful situation successfully and recover. For example, problem solving coping strategies lead to greater positive affect. When the literature about resilience is reviewed; being optimist to overcome the negative living conditions (Martinek & Hellison, 1997; Kumpfer, 1999; Benard, 2004), having high self-efficacy (Masten, 1994; Rak & Patterson, 1996; Benard, 2004), and controlling the stress by using problem solving coping strategies (McMillan & Reed, 1994; Dumont & Provost, 1999; Steinhart & Dolbier, 2008) will help to improve the resilience in adversity. The goal of this research is to discuss the resiliency, which also includes the risk and protective factors.

The aim of this study, is to test whether resilience can be predicted based on optimism, self-efficacy and problem solving coping and is to identify gender differences on the resilience.

The sample of the study consisted of 525 college students from Gazi University. To students participated in the study, The List of Determining Risk Factors, Resilience Scale, Life Orientation Test, Generalized Self Efficacy Scale and Active Planning Subscale of The Attitudes of Coping With Stress Inventory have been used. The scales of students who have chosen at least one of the items of The List of Determining Risk Factors have taken into assessment and according to this the data of 264 (153 girls, 111 boys) students have been analyzed. Data have been analyzed by using t-test, Pearson's product moment correlation coefficients and multiple regression analysis.

The results of t-test has showed that students' scores do not differ according to their gender. In this research, significant positive correlations between resilience, optimism, self efficacy and problem solving coping total scores were observed for total sample and girls and boys. The results of multiple regression analysis indicated that optimism, self efficacy, problem solving coping are the significant predictors of resilience for total sample and girls and boys.

Research finding are discussed with the findings by other researchers in the literature. In the direction of these findings, researchers and counselors are advised about future research. On the other hand, developing preventive and protective programs to foster students' capacity for being resilient seems important to when they cope with problems.