

4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Doç. Dr. Mustafa Başaran¹
Arş. Gör. Mustafa Erol^{2*}
Derya Yılmaz³

Geliş tarihi: 22.09.2020
Kabul tarihi: 09.11.2020

Atıf Bilgisi:
IBAD Sosyal Bilimler Dergisi
Sayı: Özel Sayı Sayfa: 290-303
Yıl: 2020

This article was checked by Turnitin.
Similarity Index 15%
Bu makalede araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.

¹Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye
mbsm@yildiz.edu.tr
ORCID ID 0000-0003-1684-5852

²Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye
merol@yildiz.edu.tr
ORCID ID 0000-0002-1675-7070

³Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye
deryayilmazz53@gmail.com
ORCID ID 0000-0003-4086-9096

*Sorumlu yazar

ÖZ

İlkokul 4. ve ortaokul 5. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmanın yöntemi ilişkisel taramadır. Araştırmanın örneklemini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında İstanbul Beylikdüzü, Esenyurt, Esenler, Avcılar, Güngören ve Zeytinburnu ilçelerinde bulunan devlet okullarında öğrenimine devam eden toplam 741 ilkokul 4. ve ortaokul 5. sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmada verilerin elde edilmesinde “Çocuklar ve Gençler İçin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ve “Stirling Çocuklar için Duyusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde t testi, F testi (ANOVA) Basit Doğrusal Regresyon ve Korelasyon (Pearson Momentler Çarpımı-r) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ve psikolojik iyi oluşun psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu; arkadaşı olmanın ve aile yanında kalmanın ise psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca kardeş sayısının psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Duyusal İyi Oluş, Psikolojik İyi Oluş

Investigation of the Relationship between the Psychological Resilience and Psychological Well-being of 4th and 5th Grade Students

Assoc. Prof. Dr. Mustafa Başaran¹
Res. Assist. Mustafa Erol^{2*}
Derya Yılmaz³

First received: 22.09.2020
Accepted: 09.11.2020

Citation:
IBAD Journal of Social Sciences
Issue: Special Issue Pages: 290-303
Year: 2020

This article was checked by *Turnitin*.
Similarity Index 15%

This article complies with research and publication ethics.

¹Yıldız Technical University, Turkey
mbsrn@yildiz.edu.tr
ORCID ID 0000-0003-1684-5852

²Yıldız Technical University, Turkey
merol@yildiz.edu.tr
ORCID ID 0000-0002-1675-7070

³Yıldız Technical University, Turkey
deryaayilmazz53@gmail.com
ORCID ID 0000-0003-4086-9096

*Corresponding Author

ABSTRACT

The method of this study, which was conducted to determine the relationship between psychological resilience and psychological well-being of primary school 4th and middle school 5th grade students, is the relational screening. The sample of the study consists of 741 primary school 4th and middle school 5th grade students who continue their education in public schools in Istanbul Beylikdüzü, Esenyurt, Esenler, Avclar, Güngören and Zeytinburnu districts in the 2018-2019 academic year. The sample of the study was determined using an easily accessible sampling method. "Psychological Resilience Scale for Children and Young People" and "Emotional and Psychological Well-being Scale for Stirling Children" were used to obtain data in the study. T test, F test (ANOVA) Simple Linear Regression and Correlation (Pearson's Product of Moments-r) were used to analyze the data obtained in the study. According to the findings of the study, it was determined that there is a positive relationship between the psychological well-being of the students and their psychological resilience and psychological well-being is a significant predictor of psychological resilience. In addition, it was found that male students have higher psychological resilience than female students; It was determined that being a friend and staying with a family positively affected psychological well-being. In addition, it was concluded that the number of siblings does not affect psychological well-being and psychological resilience.

Key Words: Psychological Resilience, Emotional Well-being, Psychological Well-being.

GİRİŞ

Psikolojik sağlamlık bireyin sağlığını, iyilik halini, olumlu bakış açısını ve performansını devam ettirebilme yeteneği, olumsuzluklarla ve tehdit edici durumlarla karşılaştığında bunların üstesinde gelebilme kapasitesi ve çevresiyle etkileşimini sürdürebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Akın ve Akın, 2015; Deborah, John, Maddi, Marnie, Michele ve Richard 2006; Kararımak, 2006; Masten ve Reed, 2002; Meichenbaum, 2012; Murphey ve Megan Barry, 2013). Psikolojik sağlamlık kavramı üç temel beceriden oluşmaktadır: Bu becerileri, “risk alma ve zorluklardan yılmama”, “uyum sağlama ve yeterlilik” ve “iyi halini korumadır” (Masten ve Reed 2002). Psikolojik sağlamlık, günümüzde normal davranışlar gösterebilmek için son derece önemli hale gelmiştir. Çünkü psikolojik sağlamlık zihinsel ve duygusal sağlığın korunmasında veya kaybedilen sağlığın yeniden kazanılmasında, stres ve olumsuz duygularla başa çıkmada önemli bir rol oynamaktadır (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013). Ayrıca psikolojik sağlamlık kişinin zorlu yaşam deneyimlerine uyum sağlayabilmesi, dengeli kalabilmesi, stresli hayat karşısında direnç kazanabilmesi, esnek olması ve olumlu sonuçlara varabilmesine de olarak sağlamaktadır (Fraser, Galinsky ve Richman, 1999; Stewart, Reid ve Mangham, 1997).

Psikolojik sağlamlık ilkökul ve ortaokul öğrencilerinin yaşama uyum sağlamasını kolaylaştırırken psikolojik olarak da iyi olmalarını da etkili olabilmektedir. Psikolojik iyi olma hali, bireyin yaşamının tüm gelişim alanlarını (zihinsel, fiziksel veya duygusal) içeren ve bu alanlarda bir gelişmeye veya büyümeye yol açan olumlu durum olarak tanımlanmaktadır (Linley ve Joseph, 2004). Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere psikolojik iyi oluşu, bireylerin tüm yaşamlarını ve içinde buldukları sosyal bağları kapsayan, psikolojik sağlamlıklarında etkili olan, çok boyutlu ve disiplinler arası bir kavram olarak da anlaşılmalıdır (Schweiger ve Graf, 2015). İlgili alanyazında bu kavramın yerine yaşam doyumu, stresten uzaklık, mutluluk, öz gelişim gibi kavramların da kullanıldığı görülebilir (Onraet, Hiel ve Dhont, 2013).

Psikolojik iyi oluş düzeyi; bireyin yaşama amacına sahip olup olmamasına, potansiyellerini gerçekleştirip gerçekleştirmemesine, başkalarıyla olan ilişkilerinin niteliğine ve kendi yaşamına dair hissettiği sorumluluk duygusuna bağlı olarak değişir (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluş hali bireyin psikolojik durumunu şekillendireceğinden (Abed, Pakdaman, Heidari ve Tahmassian, 2016) psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin, iş ve özel hayat tatminlerinin, fiziksel ve zihinsel sağlıklarının, kendilerine güvenlerinin, motivasyonlarının ve olumlu düşünme güçlerinin yüksek olması beklenir (DeNeve ve Cooper, 1998).

Ryff'e (1995) göre psikolojik iyi olmanın temel bileşenleri şu şekilde sıralanabilir:

1. Kendini olduğu gibi kabullenme; bireyin kendini ve geçmiş yaşantısını objektif olarak değerlendirmesi
2. Özerklik; bireyin kendi kararlarını kendinin verebilmesi
3. Kişisel gelişim; bireyin sürekli kendini yenilemesi
4. Olumlu ilişkiler kurma; bireyin başkalarıyla nitelikli ve sağlıklı ilişkiler kurması
5. Amaçlı hayat sürme; bireyin yaşantısındaki amacı ve anlamı kavraması
6. Çevresel ustalık; bireyin çevresini değiştirebilme ve yönetebilme kapasitesidir.

Ryff (1995)'nin psikolojik iyi olma bileşenleri incelendiğinde psikolojik sağlamlığı da içerdiği görülmektedir. Bu açıdan psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ilişkilerin olması beklenmektedir.

Günümüzde psikolojik sağlamlık ve iyi oluş, sağlıklı gelişim ve akademik başarı için son derece önemlidir. Zira ilkökul ve ortaokul öğrencilerinin gelişimlerini olumsuz etkileyecek çok sayıda olumsuz durumla karşılaşma ihtimali oldukça fazladır. Bu olumsuzlukların başlıcaları şu şekilde

sıralanabilir: Kontrolün son derece sınırlı olduğu, kişilerin her an zorbalığa maruz kalabileceği ancak ulaşımın son derece kolay olduğu sanal ortamlar, ekonomik düzeyler arasındaki uçurumun hemen her ortamda her an göz önüne serilmesi, merkezi sınavların oluşturduğu baskı, okulda, sınıfta veya aile içinde karşılaşılan hatta maruz kalınan şiddet vb. gelişimi olumsuz etkileyebilecek yaşantılardır. Öğrencilerin tüm bu olumsuzluklara mücadele edip en az şekilde etkilenmesi için psikolojik sağlamlık ve iyi oluş düzeylerinin de yüksek olması gerektiği söylenebilir (Kararımak, 2006; Masten ve Reed, 2002; Meichenbaum, 2012; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları yaşantılarına bağlı olarak azalabileceği gibi yüksele de bilir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Diğer bir deyişle psikolojik sağlamlık düzeyleri düşük öğrencilerin uygun yaşantılar sunulduğunda psikolojik sağlamlık düzeyleri yükseltilebilir. Ayrıca psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek öğrenciler de gözlenmeli ve olumsuz yaşantılar geçirmemelerine dikkat edilmelidir. Özellikle ilkökul ve ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin tespit edilip, bu düzeyi yükseltici önlemler alınması önemlidir. Çünkü araştırmalar, psikolojik sağlamlıkla, akademik başarı, olumlu sosyal ilişkiler, sosyal yeterlik, duygusal problemler, davranış problemleri, psikososyal uyum bileşenleri arasındaki ilişkinin varlığını göstermektedir (Gizir, 2007).

Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ile birçok kavram arasındaki ilişkinin varlığını ortaya koyan araştırmaların olduğu görülmektedir. Bu çalışmalara, psikolojik sağlamlık ile mutluluk (Altuntaş ve Genç, 2018), risk ve koruyucu faktörler (Gizir, 2007), sosyal sermaye (Uçak-Azboy, 2020), sınav kaygısı (Bozkurt, 2019), benlik saygısı (Güloğlu ve Kararımak, 2010), kültürlenme stratejileri (Bozdağ, 2020), kariyer uyumu (Ziyan, 2020), evlilik uyumu (İlmen, 2020), örgütsel özdeşleşme ve tükenmişlik (Bitmiş vd., 2013), duygusal zeka kişilik özelliği (Özer ve Deniz, 2014), olumlu olumsuz duygular ve duygusal istismar (Arslan, 2015), arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar örnek olarak gösterilebilir. Ancak ilgili alanyazında 4. ve 5. sınıf düzeyinde psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluşu birbiriyle ve bazı demografik değişkenlerle olan ilişkisi incelenmediği görülmektedir. Oysa kavramsal çerçevede belirtildiği üzere günümüzde 4. ve 5. sınıf düzeyindeki öğrencilerin değişen çevresel ve tarihsel etmenler yüzünden psikolojik sağlamlık ve iyi oluşları, onların sosyal beceri kazanma ve akademik başarısı için daha önemli hale geldiği söylenebilir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı "ilkokul 4. ve ortaokul 5. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi" olarak belirlenmiştir. Bu temel amaç çerçevesinde aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

- Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik iyi oluşları cinsiyete, arkadaş sayısına, kardeş sayısına ve eğitim sürecinde kalınan yere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- İlkokul 4. ve ortaokul 5. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında bir ilişki var mıdır?
- İlkokul 4. ve ortaokul 5. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları, psikolojik iyi oluşlarını yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

İlkokul 4. ve ortaokul 5. sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin tespiti amacıyla yapılan bu araştırmanın yöntemi nicel çalışma yöntemlerinden ilişkisel taramadır. İlişkisel araştırmalar farklı değişkenler arasındaki ilişkileri ve bağlantıları inceleyen araştırmalardır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017). Tarama araştırmaları ise bir konuya ya da bir olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek tutum vb. özelliklerin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre daha büyük örneklem üzerinde yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk, 2016).

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma evreni İstanbul'da Beylikdüzü, Esenyurt, Esenler, Avcılar, Güngören ve Zeytinburnu ilçelerinde bulunan devlet ilkököl ve ortaokullarda öğrenim gören 4. sınıf ve 5. sınıf öğrencileridir. Araştırmanın çalışma grubunu ise bu evrenden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 741 ilkököl 4. sınıf ve 5. sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi zaman, emek ve maliyet kaybını en aza indirmek, araştırmaya hız ve pratiklik katmak için kullanılan bir örnekleme yöntemidir (Patton, 2015; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Aşağıdaki tabloda katılımcılara ait demografik bilgiler verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Veriler

Demografik Özellik	Değişken	n
Cinsiyet	Kız	382
	Erkek	359
Sınıf	4. sınıf	418
	5. sınıf	323
Kardeş sayısı	Kardeşi yok	165
	1 Kardeşi var	218
	2 Kardeşi var	198
	3 ve daha fazla kardeşim var	160
Okulunuzdaki Arkadaşlarınızın Sayısı	Hiç arkadaşım yok	146
	1 arkadaşım var	194
	2 arkadaşım var	198
	3 ve daha fazla arkadaşım var	203
Eğitim Aldığı Sürede Kaldığı Yer	Yurtta	198
	Yakınının yanında	196
	Ailesinin yanında	347

Tablo 1 incelendiğinde araştırmanın katılımcılarına ilişkin bilgiler yer aldığı görülmektedir. Özellikle araştırmada cevap aranan problemlere ilişkin demografik değişkenler kişi bazında verilmiştir. Örneğin tabloya göre; öğrencilerin arkadaş sayıları bazında “gerçekten bir şeyler paylaşmaktan hoşlandığım, güvendiğim ve yanımda olmasını istediğim arkadaşım” 1 arkadaşım var diyenler 194 kişi 2 arkadaşım var diyenler 198 kişi olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencilere ilişkin demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, arkadaş sayısı, kardeş sayısı, eğitim aldığınız sürede kalınan yer) toplamaya yönelik sorular bulunmaktadır.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Çalışmada Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından geliştirilen ve Arslan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 5'li Likert tipi 12 maddeden oluşan "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği için yapılan faktör analizi sonucunda 12 maddenin toplam varyansın % 51.28'ini açıklayan tek faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Ölçekteki madde faktör yüklerinin .54 ile .81 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında açımlayıcı faktör analizi sonuçlarının doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin uyum indekslerinin uygun olduğu görülmüştür ($\chi^2= 105.498/52$, RMSEA= .060, NFI= .94, CFI= .97, IFI= .97, GFI= .94). Ölçeğin güvenilirliğini sağlamak için yapılan testte Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliliği ise olumlu olumsuz duygular ve öz yeterlik ölçekleri ile yapılmıştır. Olumlu duygular .57, olumsuz duygular -.39, öz yeterlik .45 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ölçekteki maddeler "arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır, yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim" şeklindedir.

Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ölçek Liddle ve Carter (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını Akın ve arkadaşları (2016) yapmıştır. Araştırma 63 erkek, 86 kız toplam 149 ilkökul, ortaokul ve lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Ölçek 5'li Likert tipinde (1 Asla – 5 Her zaman) 12 maddeden oluşan tek faktörlü bir ölçektir. Ölçeğin madde toplam korelasyon katsayıları .57 ile .73 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında açımlayıcı faktör analizi sonuçlarının doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin uyum indekslerinin uygun olduğu görülmüştür ($\chi^2= 96.87$, RMSEA= .073, SRMR= .051, CFI= .93, IFI= .93, GFI= .90). Ölçeğin güvenilirliğini sağlamak amacıyla yapılan testte Cronbach Alfa katsayısı ise .90 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliliği çalışmasında, Dubois Öz-saygı Ölçeği kullanılmıştır. Öz-saygı ölçeği ile uyarlanan ölçek arasında .69 düzeyinde pozitif ilişki bulunmuştur. Ölçeğin maddeleri "Çevremde olup bitenler beni neşelendirir, Yaşamımda iyi şeyler olacağını düşünüyorum" şeklindedir.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri toplanmadan önce ilçe milli eğitim müdürlüklerinden gerekli izinler alınmıştır. Uygulamaların tamamı sınıf ortamında ve araştırmacıların gözetiminde yapılmıştır. Uygulamaya katılan öğrenciler gönüllülük esnasına göre belirlenmiştir. Anketleri eksik ve özensiz cevaplayan öğrenciler çalışmaya dâhil edilmemiştir. Araştırmanın verileri 2018 yılı kasım ayında elde edilmiştir. Bilgilendirilmiş veli onam formu ile veli izinleri alınarak çalışmaya başlanmıştır. Çalışmanın amacı, muhtemel süresi ve yapısı hakkında net bir şekilde veli ve öğrencilere bilgi verilmiştir. Öğrencilerin istedikleri zaman çalışmadan çıkabilecekleri hem velilere hem de öğrencilere aktarılmıştır. Ayrıca yapılan bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle veri setleri -her ne kadar örneklem büyüklüğü 741 olsa da- normallik testlerine (basıklık ve çarpıklık) tabi tutulmuştur. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinin birbiri ile ve bağımlı değişkenleri ile arasında çoklu doğrusallık olup olmadığını tespit etmek için korelasyon (Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı-r); psikolojik iyi oluşun psikolojik sağlamlığı yordama durumunu test etmek için ise regresyon kullanılmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Çalışmada elde edilen verilerin analizine başlamadan önce verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Çocuk ve Gençlerde Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin -.27 ile -.09, Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ise

1.12 ile 1.26 şeklinde dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan testte elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olması normallik varsayımını karşıladığından (Fidell ve Tabachnick, 2015) araştırmada elde edilen verilerin normal dağıldığı ve parametrik testlere tabi tutulabileceği söylenebilir.

Tablo 2. Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıkları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasında Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar İçin t testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	X	S	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Kız	382	18.91	5.45	2.11	.02**
	Erkek	359	19.66	4.12		
Psikolojik İyi Oluş	Kız	382	44.26	7.89	1.476	.184
	Erkek	359	45.08	7.16		

**p<.05

Tablo 2 incelendiğinde, erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalaması (X=19.66, S=4.12), kızların puan ortalamasından (X=18.91, S=5.45) anlamlı düzeyde (t=2.11, p<.05) yüksek olduğu ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalaması (X=45.08 Ss=7.16) ile kızların puan ortalaması (X=44.26 Ss=7.89) arasında anlamlı düzeyde (t=2.11, p<.05) bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıkları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasında Arkadaş Sayısı Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar İçin ANOVA Sonuçları

		K.T.	Sd	K.O.	F	p	Anlamlı farklılık (Tukey)*
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar Arası	141.46	3	47.152	2.004	.112	-
	Gruplar İçi	17387.75	736	23.563			
	Toplam	17529.21	740				
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar Arası	1131.50	3	377.164	6.766	.000**	4-1
	Gruplar İçi	41145.84	736	55.755			
	Toplam	42277.35	740				

**p<.05 *1- Hiç Arkadaşım Yok, 2- Bir Arkadaşım Var, 3- İki Arkadaşım Var, 4- Üç ve Daha Fazla Arkadaşım Var

Tablo 3'e İlişkin Betimsel Tablo

Arkadaş Sayısı	N	X
Hiç arkadaşım yok	146	36.50
1 arkadaşım var	194	48.50

2 arkadaşım var	198	49.50
3 ve daha fazla arkadaşım var	203	50.75

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin arkadaş sayılarının psikolojik sağlımlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiler görülmektedir. Tabloya göre arkadaş sayısının psikolojik sağlımlıkta anlamlı bir fark oluşturmadığı ancak psikolojik iyi oluşta anlamlı bir fark oluşturduğu görülmektedir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre anlamlı fark hiç arkadaşı olmayan öğrenciler ile 1, 2, 3 veya daha fazla arkadaşı olan öğrenciler arasındadır. Bu bulgu ilgili betimsel tablo aracılığıyla incelendiğinde bir veya daha fazla arkadaşına sahip öğrencilerin arkadaşı olmayan öğrencilere göre psikolojik olarak daha iyi oldukları söylenebilir.

Tablo 4. Öğrencilerin Psikolojik Sağlımlıkları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasında Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar İçin ANOVA Sonuçları

		K.T.	df	K.O.	F	p	Anlamlı farklılık (Tukey)*
Psikolojik Sağlımlık	Gruplar Arası	144.777	3	48.259			
	Gruplar İçi	17362.857	736	23.591	2.046	.106**	-
	Total	17507.634	740				
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar Arası	767.923	3	255.974			
	Gruplar İçi	41322.300	736	56.144	3.559	.094**	-
	Total	42090.224	739				

**p>05 *1- Kardeşim Yok, 2- Bir Kardeşim Var, 3- İki Kardeşim Var, 4- Üç ve Daha Fazla Kardeşim Var

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin kardeş sayılarının psikolojik sağlımlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiler görülmektedir. Tabloya göre kardeş sayısı ile psikolojik sağlımlık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Psikolojik Sağlımlıkları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasında Kalınan Yer Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar İçin ANOVA Sonuçları

Öğrencilerin		K.T.	df	K.O.	F	p	Anlamlı farklılık (Tukey)*
Psikolojik Sağlımlık	Gruplar Arası	101.038	2	20.208			
	Gruplar İçi	17234.363	736	23.576	.857	.510	-
	Total	17335.401	740				
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar Arası	778.267	2	155.653			
	Gruplar İçi	41335.720	736	56.547	2.753	.02**	3-1

Total	42113.987	740	3-2
-------	-----------	-----	-----

** $p<05$ *1- Yurtta, 2- Yakının yanında, 3- Ailemin yanında

Tablo 5'e İlişkin Betimsel Tablo

Kalınan Yer	N	X
Yurtta kalıyorum	198	49.50
Yakınının yanında kalıyorum	196	49
Ailemin yanında kalıyorum	347	86.70

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin eğitim sürecinde kaldıkları yerin psikolojik sağlımlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiler görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin eğitim sürecinde kaldıkları yerin psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamakta ancak eğitim sürecinde kaldıkları yer öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde etkilemektedir ($F_{(2-740)}=2.753$ ve $p<.05$). Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre anlamlı fark ailesinin yanında kalan öğrenciler ile yurt veya yakınının yanında kalan öğrenciler arasındadır. Bu bulgu ilgili betimsel tablo aracılığıyla incelendiğinde ailesinin yanında kalan öğrencilerin yurt veya yakınının yanında kalan öğrencilere göre psikolojik olarak daha iyi oldukları söylenebilir.

Tablo 6. Öğrencilerin Psikolojik Sağlımlıkları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Psikolojik Sağlımlıkları İle Duygusal Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki (n=741)		Psikolojik Sağlamlık	Psikolojik İyi Oluş
Psikolojik Sağlamlık	r	1	
Psikolojik İyi Oluş	r	.359**	1
	p	.000	

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlımlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.359$ ve $p<.01$).

Tablo 7. Öğrencilerin Psikolojik Sağlımlıklarının Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler (n=741)	B	Std. H	β	t	p	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	1.000	8.959		8.957	.000	.359	.137
Psikolojik Sağlamlık	.022	.231	.241	10.466	.000		

$R= .359$ ve $R^2=.129$; $F= 109,537$ ve $p <.01$.

Tablo 7 incelendiğinde regresyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin psikolojik sağlımlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($R=.36$, $R^2=.13$, $F=18.28$, $p<:.00$). Öğrencilerin psikolojik sağlımlıkları ile psikolojik iyi oluşları toplam varyansın % 13'ünü

açıklamaktadır. Standardize edilmiş (β) katsayısı ve t değeri incelendiğinde psikolojik sağlamlık puanları psikolojik iyi oluş toplam puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve aralarında düşük düzeyde bir ilişki olduğu söylenebilir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Çalışmada ulaşılan sonuçlara göre erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksektir. Bu bulgu alanyazındaki bazı çalışmaların (Açıkgöz, 2016; Bahadır, 2009; Sezgin, 2016) sonuçlarıyla örtüşmektedir. Bununla birlikte alanyazında kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar (Oktan, Odacı ve Berber-Çelik, 2014; Kılıç, 2014) olduğu gibi psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalar da (Aydoğdu, 2013; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Bolat, 2013) vardır. Psikolojik sağlamlığın farklı örneklerde cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermesinin temelinde yaş, fiziki ve sosyal çevre ile yaşantıların kızları ve erkekleri farklı etkilemesi olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre çevresel ve toplumsal zorluklara daha kolay uyum sağlayabilmesi, erkeklerin mantıklı kızların ise duygusal düşünceleri erkeklerin psikolojik açıdan daha sağlam olmalarını etkiliyor olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada kız ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Cinsiyetin psikolojik iyi oluşu etkileme durumunu inceleyen araştırmalara bakıldığında bazı araştırmalarda (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995) cinsiyetin psikolojik iyi oluşu etkilemediği sonucuna ulaşıldığı görülmekle birlikte psikolojik iyi oluş çalışmalarının çoğunda (Cenkseven ve Akbaş, 2004; Cooper, Okamura ve McNeil, 1995; Eraslan, 2015; Gediksiz, 2013; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012) kadınların psikolojik iyi oluşlarının erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Alanyazındaki bu sonuçlar, çalışmada ulaşılan sonuçlarla örtüşmemektedir. Bu durumun sebebi araştırmadaki çalışma grubunun yaş ortalamasından kaynaklanıyor olabilir. Gençlik ve yetişkinlikte kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksekken son çocuk döneminde (7-12 yaş) cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye neden olmadığı söylenebilir.

Araştırmada arkadaş sayısının psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ancak psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür: Bir veya daha fazla arkadaşına sahip olmak, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu durumun temelinde, akranlarla pozitif ilişki kurmanın, bireylerin ruh halini olumlu etkilemesi ve stresin azalmasına yardımcı olması ve dolayısıyla bireylerin beden ve ruh sağlığını korumaya yardımcı olması (Ryff ve Singer, 1996; Ryff, Magee ve Kling, 1999) yatıyor olabilir.

Araştırmada öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde kardeş sayısı değişkeninin anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. İlgili alanyazın (Atarbay, 2017; Bahadır, 2009; Açıkgöz, 2016) incelendiğinde kardeş sayısı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu araştırma sonuçları araştırmada ulaşılan sonuçları desteklemektedir. Ancak psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırma (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Kılıç, 2014) sonuçlarına bakıldığında kardeş sayısının psikolojik sağlamlığı etkilediği görülmektedir. Bu sonuçlar ise araştırmamızın sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubu ve öğrencilerin yaş özellikleri gibi etkenler kardeş sayısının psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olmamış olabilir.

Öğrencilerin eğitim aldığı süreçte kaldığı yer değişkeni ise öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkili olmazken; psikolojik iyi oluşlarını etkilemektedir. Ailesinin yanında kalan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yurtda veya yakınının yanında kalan öğrencilere göre daha yüksektir. Bu durumun sebebi ebeveynlerle olan yakınlığın, çocukların streslerini azaltması (Amato, 1994) ve bu çocukların ebeveynlerine sıkıntılarını daha kolay ve daha açık şekilde anlatabilmesi, ayrıca ebeveynlere her durumda güvenmeleri olabilir. Öğrencilerin yaş özellikleri de dikkate alındığında samimi bir aile ortamının öğrencileri psikolojik olarak iyi olmalarında etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca on iki yaş altı öğrencilerin daha iyi okulda okumaları için (özellikle 5. sınıflar) ailelerin yanından ayrılmalarda çocukların psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediği söylenebilir.

Araştırmanın sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları, psikolojik iyi oluşlarındaki varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Toprak'ın (2014) ergenler, Kılıç'ın (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu durumda çocukluk ve gençlikte psikolojik sağlamlığın, psikolojik iyi oluşu etkileyen önemli bir değişken olduğu söylenebilir. Bu açıdan ilkökul ve ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının, psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde etkilediği söylenebilir. Aradaki ilişkinin düşük olmasına rağmen psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlığın bir birini pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Bu ilişkinin düşük olması örneklem grubundan kaynaklanıyor olabilir.

Ulaşılan bu sonuçlar ışığında, araştırmacılara, öğrenci velilerine, okul ve öğrenci yurdu yöneticilerine, sınıf ve branş öğretmenlerine şu önerilerde bulunulabilir:

- İlkokulda ve ortaokulda öğrencilerin sosyal ilişki kurma ve sürdürme becerilerini tespit etmeye ve geliştirmeye dönük etkinlikler yapılabilir. Hayat bilgisi ve sosyal bilgiler dersinde sosyal ilişki kurmayla ilgili konular psikolojik sağlamlık ve iyi oluşla ilişkilendirilerek işlenmelidir. Aileler, çocuklarının sosyal ilişkilerdeki becerilerini gözlemeli, kurulacak okul aile işbirliği ile bir problem tespit ettiklerinde bu durumu okul idaresine veya rehberlik servisine bildirip destek alabilir.
- Sınıf öğretmenleri sınıftaki öğrencileri gözleyerek, arkadaşı olmayan veya arkadaşlık ilişkileri zayıf öğrencilere yardımcı olabilir. Bu durumun temelinde yatan sebepler araştırılıp çözümler üretilebilir.
- Son çocukluk dönemindeki öğrencilerin psikolojik sıkıntıları gözlemlendiğinde arkadaşlık kurmalarına olanak sağlanarak bu problemlerini çözmeleri için yardımcı olunabilir.

Araştırmanın İstanbul'un bazı ilçelerinde (Beylikdüzü, Esenyurt, Esenler, Avcılar, Güngören ve Zeytinburnu) yürütülmüş olması ve verilerin 2018-2019 eğitim öğretim yılında toplanmış olması araştırmanın sınırlılıkları olarak gösterilebilir. Ayrıca araştırmada katılımcıların soruları içtenlikle (samimiyetle) cevapladığı ve çevresel şartlardan aynı derecede etkilendiği varsayılmıştır.

Bilgilendirme / Acknowledgement:

Yazarlar aşağıdaki bilgilendirmeleri yapmaktadırlar:

- 1- Araştırmacıların katkı oranları eşittir.
- 2- Bu çalışma "Uluslararası Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumunda" (USOS-2019) sözlü bildiri olarak sunulan çalışmanın genişletilmiş ve yeniden düzenlenmiş halidir
- 3- Makalenin yazarları arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.
- 5- Araştırmanın verileri 2018 Kasım ayında elde edilip yorumlanmıştır.
- 7- Bu makalede araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.
- 8- Araştırmada kullanılan ölçekler için yazarlarından gerekli izinler alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Abed, N., Pakdaman, S., Heidari, M. & Tahmassian, K. (2016). *Developing psychological well-being scale for preschool children. Global journal of health science*, 8(11), 104-111.
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). *Psikolojide güncel kavramlar I (Pozitif Psikoloji)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Akın, A., Yılmaz, S., Özen, Y., Raba, S. ve Özhan, Y. (2016). *Stirling çocuklar için duygusal ve psikolojik iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği*. V. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi, bildiri kitabı içinde (ss. 74-79). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Altuntaş, S. ve Genç, H. (2018). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: Öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Advance online publication. Doi: 10.16986/HUJE.2018046021
- Amato, P. R. (1994). Father-child relations, mother-child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 56(4), 1031-1042.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğinin (çgpsö-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bitmiş, M. G., Sökmen, A., & Turgut, H. (2013). Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi: Örgütsel özdeşleşmenin aracılık rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 27-40.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bozdağ, F. (2020). *Mülteci çocukların psikolojik sağlamlıkları ve kültürlenme stratejileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43- 65.
- Cooper, H., Okamura, L. & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological wellbeing: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Deborah, M. K., John L. L., Maddi, S. R., Marnie B. Michele P. & Richard H. H., (2006). The personality construct of hardiness, relationships between repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 72(2), 575- 598.

- Eraslan, M. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 14-21.
- Fidell, L. S., & Tabachnick, B. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (Baloğlu, M. Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J. & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research*, 23(3), 129-208.
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönlülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28, 113-128.
- Güloğlu, B., & Kararmak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.
- İlmen, Z. (2020). *Evli bireylerin psikolojik doğum sırası, evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kararmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-142.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in practice*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. & Reed, M. J. (2002). *Resilience in development. The Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Meichenbaum, D. (2012). *Important facts about resilience: A consideration of research findings about resilience and implications for assessment and treatment*. Miami, Florida: Melissa Institute.
- Murphey, B. D. & Megan-Barry, B. A. (2013). Brigitte vaughn, ms. positive mental health: Resilience. *Child Trends*, 3, 1-5. 3 Haziran 2019 tarihinde https://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2013/03/Child_Trends-2013_11_01_AHH_Resilience.pdf adresinden erişildi.
- Oktan, V., Odacı, H., & Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.
- Onraet, E., Hiel, A. V., & Dhont, K. (2013). The relationship between right-wing ideological attitudes and psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(4), 509-522.
- Özer, E., & Deniz, M. E. (2014). An investigation of university students' resilience level on the view of trait emotional EQ. *Elementary Education Online*, 13(4), 1240-1248.
- Patton, M. Q. (2015). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. (M. Bütün ve S. Beşir Demir. Çev. Ed.), Ankara: Pegem Akademi.

- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., & Kling, K. C. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. C. D. Ryff, W. J. Magee, ve K. C. Kling. *The self and society in aging processes*. (s. 247-278). New York: Springer Publishing Company.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Schweiger, G. & Graf, G. (2015). *The well-being of children*. Berlin: De Gruyter Open Ltd.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Stewart, M., Reid, G. J. & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Uçak-Azboy, Z. (2020). *Üstün zekâlı/yetenekli çocuklarda psikolojik sağlamlık ve sosyal sermaye ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Ziyan, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinin kariyer uyumlarını yordamada psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve proaktif kişiliğin rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.