

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin İncelenmesi*

Examining Self-Esteem and Various Demographic Variables As a Predictor of University Students' Psychological Resilience*

Fatih CAMADAN, Sevede NUR KIRIÇ

ÖZ

Bu çalışmanın amacı psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve çeşitli demografik değişkenlerin incelenmesidir. Nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak tasarlanmış olan bu çalışma Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi ve Avrasya Üniversitesi'nin çeşitli programlarında (Psikoloji, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Sosyal Hizmet, İktisat, İlahiyat, Spor Yöneticiliği) öğrenim görmekte olan 348 üniversite öğrencisiyle (kadın=212, erkek=136) gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Doğan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler, ilişkisiz örneklemeler için t-testi, tek yönlü ANOVA ve çoklu regresyon analizi ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, benlik saygısının boyutları olan kendini sevmeye ve öz yeterliliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde açıkladığı belirlenmiştir. Demografik değişkenlerden olan cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen program, öğrenim görülen programın ruh sağlığı alanında olup olmadığı, not ortalaması ve kardeş sayısının ise psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olmadığı saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik sağlamlık, Benlik saygısı, Üniversite öğrencileri

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate self-esteem and various demographic variables as predictors of psychological resilience. This study, which was designed based on a quantitative research approach, was conducted with 348 university students (female=212, male=136) studying at various programs of Recep Tayyip Erdoğan University and Avrasya University (Psychology, Psychological Counseling, and Guidance, Social Work, Economics, Theology, Sports Management). Two-Dimensional Self-Esteem Scale adapted to Turkish by Doğan (2011) and the Brief Resilience Scale adapted to Turkish by Doğan (2015) were used in the study. The data obtained from the study were analyzed by independent-samples t-test, one-way ANOVA, and multiple regression analysis. As a result of the study, it was determined that self-liking and self-competence, which are the dimensions of self-esteem, explained psychological resilience significantly. Gender, grade level, department, whether the department was in the field of mental health, and the average grade and number of siblings were not significant predictors of psychological resilience.

Keywords: Psychological resilience, Self-esteem, University students

Camadan F., & Nur Kiriç S., (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının yordayıcısı olarak benlik saygısı ve çeşitli demografik değişkenlerin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 10(2), 253-263. <https://doi.org/10.5961/jhes.2020.387>

*Bu çalışma, 15. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencileri Kongresi'nde (8-10 Ağustos 2018, Mersin, Türkiye) bildiri olarak sunulmuştur.

*This study was presented at the 15th National Psychological Counseling and Guidance Students Congress (August 8-10, 2018, Mersin, Turkey).

Fatih CAMADAN (✉)

ORCID ID: 0000-0003-1516-4350

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Rize, Türkiye
Recep Tayyip Erdogan University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Psychological Counseling and Guidance Department, Rize, Turkey
fatih.camadan@erdogan.edu.tr

Sevede NUR KIRIÇ

ORCID ID: 0000-0002-3338-5694

Milli Eğitim Bakanlığı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Mersin, Türkiye
Ministry of National Education, Psychological Counseling and Guidance, Mersin, Turkey

Geliş Tarihi/Received : 11.12.2019

Kabul Tarihi/Accepted : 16.05.2020

GİRİŞ

İnsanlar sağlıklı ve mutlu bir yaşam geçirme arzusu ve çabası içerisindeyler. Ancak gündelik hayat içerisindeki insan, kimi zaman çok sevilen kişilerin kaybı, hastalıklar, ekonomik zorluklar, doğal afetler, başarısızlık ve işsiz kalma gibi çeşitli istenmeyen durumlar ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu problemler karşısında insanlar, birbirlerinden farklı tepkiler verebilmektedir. İnsanların bahsedilen zor koşullar sonrasında kendini toparlama ve olağan gündelik yaşantılarına dönebilme güçleri, psikolojik sağlıkla özelliğiyle açıklanmaktadır (Doğan, 2015). Psikolojik sağlıkla, bireyin yaşadığı stres durumlarının üstesinden gelmesini kolaylaştıran ve uyumuna katkı sağlayan bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Wagnild & Young, 1993). Bonanno (2004) psikolojik sağlıkla, bireyin yaşamı üzerinde olumsuz ve yıkıcı etkileri olabilen yakın birisinin kaybı, şiddete uğrama veya ölüm tehlikesi yaşama gibi bir olaya maruz kaldığı durumlarda fizyolojik ve psikolojik sağlıkla koruyabilmesi ve işlevsel davranışlar sergileyebilmesi yeteneği olarak ifade etmektedir. Masten (2001) psikolojik sağlıkla, kişinin gelişimini olumsuz yönde etkileyen ya da bireyi rahatsız eden bir duruma karşı olumlu bir şekilde uyum sağlayabilme becerisi olarak ifade etmiştir. Zautra, Hall ve Murray (2010) ise yaşadıkları zorlayıcı durumlara uyum sağlayabilen ve bu sürecin sonucunda sağlıklı sonuçlar elde edebilen insanların psikolojik sağlıklağının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Değinen bu tanımlamaları özetler nitelikte; Luthar, Cicchetti & Becker (2000) psikolojik sağlıklağın iki durumu barındırdığına değinmişlerdir. Birincisi kişinin kendisini rahatsız eden ve zarar görebileceği bir durumla karşı karşıya kalması, ikincisi ise gelişimine yönelik bir tehlike altında olmasına rağmen bu sürece uyum sağlayabilmesidir. Bireylerin olumsuz durumlar karşısında gösterdiği psikolojik sağlıkla özelliği, hem kalıttan hem de çevresel faktörlerden etkilenebilmektedir (Kararımak, 2006). Ancak bireylerde psikolojik sağlıklağın nelerin etkilediği hâlâ önemini ve karmaşıklığını koruyan ve üzerinde durulan bir konu olmaya devam etmektedir (Kararımak & Siviş-Çetinkaya, 2011). Bu çalışmada da psikolojik sağlıkla ve bu özelliği açıkladığı düşünülen çeşitli değişkenler incelenmiştir.

Hayatın her döneminde olduğu gibi üniversite eğitimi sürecinde de bireyler çeşitli problemler ile karşılaşabilmektedirler. Üniversite öğrencilerinden, yaşadıkları şehirden farklı bir şehirde hayatlarını sürdürme, sahip olduğu ekonomik bütçeyi kendi başına yönetebilme, yeni girdiği ortamlarda kendini kabul ettirebilme, yeni arkadaşlar edinebilme, derslerini başarıyla tamamlayabilme ve bunun sonunda mezun olabilme gibi beceriler ortaya koymaları beklenmektedir. Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları bu gibi durumlara nasıl uyum sağladıkları ve bunlar ile nasıl başa çıktıkları önemli bir konudur. Bu noktada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklağının önemli bir belirleyici olduğu ve bu süreçleri sağlıklı bir şekilde yaşayabilmelerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklaıklarını açıklayan özelliklerin neler olduğu ve bunların psikolojik sağlıklaıklarını nasıl açıkladığının belirlenmesinin önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Psikolojik sağlıklağın açıkladığı düşünülen değişkenlerden birisi benlik saygısıdır. Benlik saygısı, bireyin bir bütün olarak kendi-

sine yönelik olarak ortaya koyduğu olumlu ve olumsuz algıları ile ilgilidir (Rosenberg, Schooler, Schoenbach ve Rosenberg, 1995). Benlik saygısı yüksek olan bireylerin, yaşanan olumsuz olayların etkilerinden korunabildikleri ve yaşadıkları stresi kendi içlerinde tehlikesi çok daha az olacak şekilde algılayabildikleri ifade edilmiştir (Kliwer & Sandler, 1992). Genel olarak, benlik saygısının yüksek oluşunun kişi üzerinde olumlu etkileri olduğu, düşük olmasının ise kişi üzerinde olumsuz etkileri olduğu kabul edilmektedir (Crocker & Park, 2004). Benlik saygısı ile ilgili yapılan açıklamalar değerlendirildiğinde; benlik saygısının yüksek olmasının kişinin kendisine yönelik olumlu algısının da yüksek olması ile ilgili olduğu anlaşılmaktadır. Kişinin kendisine yönelik algısının olumlu yönde olmasının, karşılaştığı olumsuz durumun etkisinden kendisini koruyabilmesinde olumlu bir etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla benlik saygısının yüksek olmasının kişinin karşılaştığı olumsuz durum ile mücadele etmesinde bir tür kalkan olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda bireyin benlik saygısı ile psikolojik sağlıklağın arasında bir ilişkinin olabileceği değerlendirilmiştir. Nitekim bu düşünceleri destekler nitelikte; Martínez-Martí ve Ruch'ın (2017) yetişkinler ile, Feggi, Gramaglia, Guerriero, Bert, Siliquini ve Zeppego'nun (2016) psikiyatrik bozukluk tanısı olan hastalar ile Kararımak ve Çetinkaya'nın (2011) depremzedeler ile, Liu, Wang, Zhou ve Li (2014), Balgiu (2017), Veselska, Gec-kova, Orosova, Gajdosova, Dijk ve Reijneveld (2009), Cleverley ve Kidd (2011) ve Sarıkaya'nın (2015) ergenler ile ve Akça'nın (2012) genç yetişkinler ile yaptıkları çalışmalarda benlik saygısı ile psikolojik sağlıkla arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ise benlik saygısı ile psikolojik sağlıkla arasındaki ilişki üniversite öğrencileri açısından incelenmeye çalışılmıştır.

Her toplumda hem kadınların hem de erkeklerin toplum içerisinde hangi davranışları göstermesinin uygun olduğu, hangi haklara sahip oldukları ve kimin ne derece güce sahip olması gerektiği ile ilgili düşünceler geliştirilir (Günay ve Bener, 2011). Bu noktada cinsiyet rollerinin davranışları belirleyen bir kavram olabildiği anlaşıldığından, cinsiyet değişkeninin zor durumlarla karşılaştığında verilen tepkilerle ilgili olan psikolojik sağlıkla özelliğini de açıklayabileceği düşünülmüştür. Nitekim psikolojik sağlıkla ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, cinsiyete göre anlamlı farklılaşmanın olmadığını ortaya koyan çalışmalara rastlansa da (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Gürkan, 2014) cinsiyete göre anlamlı farklılaşmanın olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Önder ve Gülay (2008), Güngörmüş, Okanlı, Kocabeyoğlu (2015), Oktan, Odacı ve Berber-Çelik (2014), Gündaş ve Koçak (2015) tarafından yapılan çalışmalarda, kadınların psikolojik sağlıkla puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşı Dolbier, Smith ve Steinhart (2007), Hoşoğlu, Fırınıcı Kodaz, Yılmaz Bingöl ve Vural Batk (2018) ile Kılıç, Mammadov, Koçhan ve Aypay (2018) tarafından yapılan çalışmalarda erkeklerin psikolojik sağlıkla puanlarının kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışmaların sonuçlarına dayalı olarak psikolojik sağlıklağın cinsiyete göre farklılaşabildiği anlaşılmıştır. Bu noktadan hareketle üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklağının cinsiyetleri açısından incelenmesi araştırılmaya değer bulunmuştur.

Üniversiteye yeni başlayan öğrenciler, sınıf ve okul ortamına uyum sağlama, yeni arkadaşlıklar edinme, ailelerinden ayrı bir hayat sürme gibi çeşitli problemler yaşayabilirken; üst sınıflardaki öğrenciler ise daha çok akademik açıdan başarılı olma ve kendilerini mesleki açıdan geliştirme ile ilgili sorunlar içinde olabilmektedirler. Mezun olma aşamasındaki öğrenciler ise daha çok gelecekteki kariyerlerini planlama, mezun olduktan sonra girilen sınavlara hazırlanma ve bir işe yerleşme gibi konularda kaygı yaşayabilmektedirler (Özer, 2016). Bu nedenle üniversitede her sınıf düzeyinin birbirinden farklı ve üstesinden gelinmesi gereken problemler içerdiği söylenebilir. Her sınıf düzeyinin farklı problemler barındırmasının, bireyler üzerinde farklı sonuçları olabileceğinin yanında üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları bu problemlerin üstesinden gelebilmeleri, bu süreçlere uyum sağlayabilmeleri ve yaşamlarına iyi bir şekilde devam edebilmeleri gerekmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde Cantez (2018) tarafından yapılan araştırma sonucunda üniversite dördüncü sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin, birinci, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine Şahin ve Buzlu (2017) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite dördüncü sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları, üçüncü sınıf öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu açıklamalar ışığında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının öğrenim gördükleri sınıf düzeyi açısından farklılık gösterebildiği ve bu bağlamda incelenmesinin araştırılmaya değer olduğu düşünülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler karşısında verdikleri tepkiler öğrenim gördükleri program açısından farklılık gösterebilmektedir. Alver'in (2013) yaptığı çalışmada, sosyal bilimlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisi ile fen bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerisi puanlarının sosyal bilimlerde öğrenim görenlerin lehine olarak anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu durum, onların yaşadıkları problemler karşısında verdikleri tepkileri açıklayan bir özellik olan psikolojik sağlamlığının da farklılaşabileceğini düşündürmektedir. Örneğin ruh sağlığı alanındaki programlardan birisinde öğrenim görmek olan üniversite öğrencileri, aldıkları uygulamalı dersler sayesinde problem yaşayan bireyleri gözlemleyebilmekte, onlarla çalışarak bilgi ve beceriler edinebilmektedirler. Ayrıca lisans eğitimi kapsamında alınan dersler sayesinde öğrenciler, yaşadıkları olumlu ya da olumsuz durumlara, bunların ruh sağlıkları üzerindeki etkilerine ve bu gibi durumlarda ne tür tepkiler verebileceklerine ilişkin farkındalıklar kazanabilmektedirler. Bu konuda Aydın ve Egemberdiyeva (2018) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünde öğrenim görmek olan öğrencilerin psikolojik sağlık puanının diğer bölümlerde öğrenim görmek olan öğrencilerden anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur. Oktan, Odacı ve Berber-Çelik (2014) tarafından yapılan araştırma sonucunda ise üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının öğrenim görülen programa göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu açıklamalardan yola çıkarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının öğrenim gördükleri program açısından incelenmesinin yerinde olacağı düşünülmüştür.

Psikolojik sağlamlığı açıkladığı düşünülen değişkenlerden bir diğeri üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri programın ruh sağlığı alanında olup olmadığıdır. Psikolojik sağlamlık, son yıllarda ruh sağlığı alanında hizmet veren meslek grupları için (psikolojik danışman, psikolog, sosyal çalışmacı ve psikiyatrist) güncelliğini ve önemini koruyan bir özellik olarak öne çıkmaktadır (Kararımak, 2006). Ruh sağlığı hizmeti, bu hizmeti veren kişinin enerjisini azaltan yoğun bir süreç olduğundan uzmanın karşısındaki bireye yardımcı olacak güce sahip olması gerekmektedir (Skovhol, 2012). Bu durum göz önüne alındığında psikolojik sağlamlığın her bireyin sahip olması gereken bir nitelik olmasının yanı sıra bu özelliğin ruh sağlığı alanında çalışanlarda da yüksek olması beklenmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalarda ruh sağlığı hemşirelerinin (Çam, Öztürk Turgut ve Büyükbayram, 2014) ve psikolojik danışmanların (Skovhol, 2012) psikolojik sağlamlıkları ve psikiyatrist, psikolog ve hemşirelerin (Oğuzberk ve Aydın, 2008) tükenmişlikleri incelenmeye değer bulunmuştur. Ancak ilgili literatürde ileride ruh sağlığı alanında çalışacak olanların psikolojik sağlamlığını inceleyen herhangi bir araştırmaya ise rastlanmamıştır. Ruh sağlığı alanında çalışacak olanların eğitimleri sürecinde psikolojik sağlamlığının incelenmesinin, adaylara verilecek eğitimlerde dikkat edilmesi gereken hususlara ilişkin fikir vermesi ve sunulacak eğitimlerin içeriğinin düzenlenmesi veya zenginleştirilmesinde yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri programın ruh sağlığı alanında olup olmadığına psikolojik sağlamlıklarını açıklayıp açıklamadığının belirlenmesi önemli görülmüştür.

Günümüzde üniversite öğrencilerinin hayatında akademik başarı önemli bir yer tutabilmektedir. Kişinin akademik başarıya yüklediği anlam çerçevesinde elde ettiği sonuç kendisini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde başarı düzeyi ile depresif eğilim arasında olumsuz yönlü bir ilişkinin olduğu ve başarısız öğrencilerin, başarılı olanlara kıyasla kendilerini daha depresif hissettikleri bulunmuştur (Koç, Avşaroğlu & Sezer, 2004). Açıkgoz (2016) tarafından yapılan çalışmada ise akademik başarı yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının akademik başarı düşük olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu açıklamalar ışığında bireylerin akademik başarılarının karşılaştıkları zorlayıcı durumların üstesinden gelebilmelerine yönelik algıları üzerinde etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının akademik başarıları açısından incelenmesi önemli görülmüştür.

Bir çocuğun gelişimi başta ailesi, yakın çevresi, arkadaş ortamı, okul hayatı ve içinde bulunduğu toplumun kültürel özellikleri gibi birçok faktör tarafından şekillenmektedir. Bu faktörlerden birisi olan kardeşlerin birbirleri ile olan ilişkileri, onların duygusal, psikomotor, bilişsel, dil ve sosyal gelişimlerinde önemli rol oynamaktadır (Ahmetoğlu & Aral, 2008). Kardeş ilişkilerinin bireylerin gelişimi üzerindeki etkisine dayanarak, kardeş desteğinin bireylerin zor durumlardan sonra kendini toparlama gücünü de etkileyebileceği düşünülmüştür. Topçu (2017) tarafından yapılan çalışma sonucunda psikolojik sağlamlığın kardeş sayısı-na göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Buna karşı-

lık Aydın ve Egemberdiyeva (2018) yaptığı araştırmada kardeş sayısının psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Ayrıca Ergün (2016) yaptığı araştırmada üç ve daha fazla kardeşe sahip olan ergenlerin psikolojik sağlamlığının tek kardeş ve iki kardeş olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bu sonuçlar ışığında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının kardeş sayısı değişkeni açısından incelenebileceği değerlendirilmiştir.

Yukarıdaki açıklamalar ışığında bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının benlik saygısı ve çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen program, öğrenim görülen programın ruh sağlığı alanında olup olmadığı, not ortalaması ve kardeş sayısı) tarafından açıklanıp açıklanmadığının incelenmesi olarak belirlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda öncelikle üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının ve benlik saygısının ne düzeyde olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının, değinilen demografik değişkenler açısından farklılaşp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bununla birlikte araştırmada bireylerin psikolojik sağlamlığının, benlik saygısının boyutları olan kendini sevmeye ve özyeterlilik ile değinilen demografik değişkenler tarafından açıklanıp açıklanmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı ve benlik saygısı ne düzeydedir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı, demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen program, öğrenim görülen programın ruh sağlığı alanında olup olmadığı, not ortalaması ve kardeş sayısı) göre anlamlı şekilde farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı, benlik saygısı ile demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen program, öğrenim görülen programın ruh sağlığı alanında olup olmadığı, not ortalaması ve kardeş sayısı) tarafından anlamlı şekilde açıklanmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının benlik saygısı ve çeşitli demografik değişkenler tarafından açıklanıp açıklanmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma bu yönüyle betimsel nitelikte korelasyonel bir çalışmadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi ve Avrasya Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 348 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların 212'si (%61) kadın ve 136'sı (%39) erkektir. Katılımcıların 77'si birinci sınıfta (%22), 89'u (%26) ikinci sınıfta, 90'ı (%26) üçüncü sınıfta ve 92'si (%26) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedirler. Katılımcıların 56'sı (%16) Psikoloji, 68'i (%20) Psikolojik Danışma ve Rehberlik, 47'si (%13) Sosyal Hizmet, 51'i (%15) İktisat, 69'u (%20) İlahiyat, 57'si (%16) Spor Yöneticiliği programlarında öğrenim görmektedirler. Katılımcıların 177'si (%51) ruh sağlığı alanındaki

programlarda (psikoloji, psikolojik danışma ve rehberlik, sosyal hizmet) ve 171'i (%49) ruh sağlığı alanı dışındaki programlarda (İktisat, İlahiyat, Spor Yöneticiliği) öğrenim görmektedirler. Bununla birlikte katılımcıların 57'sinin (%16) not ortalaması 3.50-4.00 arasında, 177'sinin (%51) 2.50-3.49 arasında ve 114'ünün (%33) 0-2.49 arasında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların 71'i (%20) bir, 110'u (%32) iki, 85'i üç (%24), 39'u (%11) dört, 43'ü beş veya daha fazla kardeşe (%12) sahiptirler.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanmasında Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Bu ölçek Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve Bernard (2008) tarafından geliştirilmiş olup Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Altı maddeden oluşan ölçek tek boyutludur. Ölçek beşli Likert tipinde olup Hiç Uygun Değil=1, Uygun Değil=2, Biraz Uygun=3, Uygun=4 ve Tamamen Uygun=5 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 2, 4 ve 6, nolu maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi psikolojik sağlamlığın da yükseldiği anlamına gelmektedir. Güvenirliğin belirlenmesi amacıyla yapılan analizler sonucunda Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin toplamı için .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerliğinin belirlenmesi amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise elde edilen uyum iyiliği değerleri; $\chi^2/sd=1.83$, NFI=0.99, NNFI=0.99, CFI=0.99, IFI=0.99, RFI=0.97, GFI=0.99, AGFI=0.96, RMSEA=0.05, SRMR=0.03 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara dayalı olarak ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu değerlendirilmiştir.

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği

Bu ölçeğin orijinali Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlaması ise Doğan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmakta olup Kendini Sevmeye ve Özyeterlilik olmak üzere iki boyutludur. Ölçek 5'li Likert tipinde olup, Hiç Uygun Değil=1, Uygun Değil= 2, Biraz Uygun=3, Uygun=4 ve Tamamen Uygun=5 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 1, 6, 7, 8, 10, 13, 15 ve 16 nolu maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi benlik saygısının da yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenirliliğinin belirlenmesi amacıyla yapılan analizler sonucunda Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar için sırasıyla .83 ve .74 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenirlilik katsayısı ise her iki alt boyut için 0.72 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğinin belirlenmesi amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri; $\chi^2/sd=2.64$, AGFI=0.91, GFI=.94, CFI= 0.97, NFI=0.95 ve RMSEA=0.049 şeklinde olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara dayalı olarak ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu değerlendirilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formunda, katılımcıların cinsiyeti, sınıf düzeyi, öğrenim görülen

program, öğrenim görülen programın ruh sağlığı alanında olup olmadığı, not ortalaması ve kardeş sayısı ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama araçları doğrudan araştırmacılar tarafından ve yüz yüze olacak şekilde katılımcılara gruplar halinde uygulanmıştır. Ölçme araçlarının uygulanabilmesi için öncelikle uygulamanın gerçekleştirildiği üniversitelerin "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan (Sosyal ve Beşeri Bilimler)" gerekli yasal ve etik izinler alınmıştır. Uygulamalar yaklaşık 2 hafta sürmüş olup ölçme araçları katılımcılar tarafından yaklaşık on dakikada doldurulmuştur. Araştırmanın amacı, gizliliği ve katılımın gönüllü olduğu ile ilgili olarak katılımcılara uygulamalardan önce gerek yazılı gerekse sözlü bilgilendirmeler yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın amacı doğrultusunda öncelikle katılımcıların psikolojik sağlamlığının ve benlik saygısının ne düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu amaçla değinilen değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler ortaya konulmuştur. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli demografik değişkenler açısından farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesinde ilişkisiz örneklem için t-testi ve tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının benlik saygısı ve çeşitli demografik değişkenler tarafından açıklanıp açıklanmadığının belirlenmesi çoklu regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde demografik değişkenler dummy (kukla) değişken olarak düzenlenmiştir. Büyüköztürk'ün (2009) ifade ettiği gibi sınıflama ölçeğinden elde edilen değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklayıp açıklamadığının belirlenmesinde; sınıflamalı değişkenin düzeylerinden biri dışarıda tutularak, düzey sayısının bir eksiği kadar oluşturulan dummy değişken analizlere dâhil edilebilmektedir. Demografik değişkenler araştırmada bu şekilde analizlere dâhil edilmiştir. Ayrıca araştırmada çoklu regresyon analizi yapılmadan önce gerekli görülen varsayımların sağlanıp sağlanmadığı test edilmiştir. Bu amaçla Uç Değerler, Örneklem Büyüklüğü, Doğrusallık, Çoklu Ortak Doğrusallık ("multicollinearity") ve Teklilik ("singularity") ve Normallik (Pallant, 2015) ile ilgili testler yapılmış ve değinilen varsayımların tamamının sağlan-

dığı anlaşılmıştır. Bu aşamadan sonra veriler analiz edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 23.00 paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde öncelikle araştırmanın değişkenlerinden psikolojik sağlamlık ve benlik saygısına ilişkin tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Ulaşılan sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1'de; katılımcıların, psikolojik sağlamlık puanlarının, verilerin toplandığı ölçme aracının 5'li Likert tipinde olduğu göz önünde bulundurulduğunda, ortanca puan olan 3'ün üzerinde olduğu görülmektedir. Benzer şekilde katılımcıların, benlik saygısının boyutları olan kendini sevmeye ve öz yeterlik puanlarının da verilerin toplandığı ölçme aracının 5'li Likert tipinde olduğu dikkate alındığında ortanca puan olan 3'ün üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen program, öğrenim görülen programın ruh sağlığı alanında olup olmadığı, not ortalaması ve kardeş sayısı) açısından farklılaşp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda yapılan analizlerin sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediği ilişkisiz örneklem t-testi ile incelenmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2'de üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t_{(346)} = -1.156, p > 0.05$).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının sınıf düzeyi açısından farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F_{(3-344)} = .600, p > 0.05$) (Tablo 3).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının öğrenim görülen program açısından farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir (Tablo 4).

Tablo 1: Psikolojik Sağlamlık ve Benlik Saygısı Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	n	Minimum	Maksimum	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Sağlamlık	348	1.00	5.00	3.315	.774	-.030	.032
Kendini Sevmeye	348	1.38	5.00	3.826	.677	-.552	.202
Özyeterlik	348	1.25	5.00	3.29	.591	.146	.345

Tablo 2: Psikolojik Sağlamlığın Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Yapılan İlişkisiz Örneklem t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Kadın	212	3.276	.783	346	-1.156	.249
Erkek	136	3.375	.759			

Tablo 4'te üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının öğrenim görülen programa göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F_{(5-342)}=2.281, p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının öğrenim görülen programın ruh sağlığı alanında olup olmadığı açısından farklılık gösterip göstermediği ilişkisiz örneklem t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının öğrenim görülen programın ruh sağlığı alanında olup olmadığına göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($t_{(346)}=1.744, p>0.05$) (Tablo 5).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının not ortalaması açısından farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının not ortalamasına göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F_{(2-345)}=.843, p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının kardeş sayısı açısından farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile incelenmiş ve üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının kardeş sayısına göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F_{(4-343)}=1.315, p>0.05$) (Tablo 7).

Araştırmadan psikolojik sağlamlığın kendini sevme, özyeterlik, cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen program, öğrenim görülen programın ruh sağlığı alanında olup olmadığı, not ortalaması ve kardeş sayısı değişkenleri tarafından açıklanıp açıklanmadığı incelenmiş, sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 3: Psikolojik Sağlamlığın Sınıfa Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Sınıf Düzeyi	n	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
1. Sınıf	77	3.285	.813	Gruplar arası	1.084	3	.361	.600	.615
2. Sınıf	89	3.250	.779	Gruplar içi	207.113	344	.602		
3. Sınıf	90	3.400	.721	Toplam	208.197	347			
4. Sınıf	92	3.318	.792						
Toplam	348	3.315	.774						

Tablo 4: Psikolojik Sağlamlığın Öğrenim Görülen Programa Göre İncelenmesine İlişkin Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Öğrenim Görülen Program	n	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Psikoloji	56	3.023	.418	Gruplar arası	6.718	5	1.344	2.281	.056
İktisat	51	3.473	.879	Gruplar içi	201.479	342	.589		
PDR	68	3.313	.805	Toplam	208.197	347			
Sosyal Hizmet	47	3.397	.687						
İlahiyat	69	3.314	.944						
Spor Yöneticiliği	57	3.395	.698						
Toplam	348	3.315	.774						

Tablo 5: Psikolojik Sağlamlığın Öğrenim Görülen Programın Ruh Sağlığı Alanında Olup Olmadığına Göre İncelenmesine İlişkin Yapılan İlişkisiz Örneklem t-Testi Sonuçları

Öğrenim Görülen Programın Ruh Sağlığı Alanında Olup Olmadığı	n	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Evet	177	3.386	.380	.346	1.744	.082
Hayır	171	3.241	.681			

Tablo 6: Psikolojik Sağlamlığın Not Ortalamasına Göre İncelenmesine İlişkin Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Not Ortalaması	n	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
3.50-4.00	57	3.342	.707	Gruplar arası	1.012	2	.506	.843	.431
2.50-3.49	177	3.263	.792	Gruplar içi	207.185	345	.601		
0-2.49	114	3.381	.780	Toplam	208.197	347			
Toplam	348	3.315	.774						

Tablo 7: Psikolojik Sağlamlığın Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Yapılan Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Kardeş Sayısı	n	\bar{X}	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
1 kardeş	71	3.241	.847	Gruplar arası	3.144	4	.786	1.315	.264
2 kardeş	110	3.401	.784	Gruplar içi	205.053	343	.598		
3 kardeş	85	3.190	.720	Toplam	208.197	347			
4 kardeş	39	3.350	.610						
5 kardeş	43	3.430	.843						
Toplam	348	3.315	.774						

Tablo 8: Psikolojik Sağlamlığın Benlik Saygısı ve Çeşitli Demografik Değişkenler Tarafından Açıklanmasına Yönelik Yapılan Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r	TV	VIF
Sabit	.113	.337		.336	.737				
Kendini Sevme	.462	.067	.405	6.932	.000	.541	.352	.578	1.730
Özyeterlik	.312	.078	.238	4.004	.000	.479	.213	.558	1.793
Cinsiyet	.088	.073	.056	1.219	.224	.062	.066	.940	1.064
Sınıf Düzeyi	.031	.038	.045	.836	.404	.036	.045	.682	1.465
Öğrenim Görülen Program	.014	.031	.031	.456	.649	.092	.025	.436	2.295
Öğrenim Görülen Programın Ruh Sağlığı Alanında Olup Olmadığı	.156	.101	.101	1.535	.126	-.093	.083	.458	2.184
Not Ortalaması	.023	.057	.020	.400	.690	.033	.022	.788	1.268
Kardeş Sayısı	.011	.027	.018	.394	.694	.036	.021	.987	1.013
R= .58 R ² =.33 F _(8,339) = 21.098 p<.000 Durbin Watson=1.928									

Tablo 8 incelendiğinde benlik saygısının boyutları olan kendini sevme ve öz yeterliğin ve demografik değişkenler olan cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen program, öğrenim görülen programın ruh sağlığı alanında olup olmadığı, not ortalaması ve kardeş sayısının birlikte psikolojik sağlamlık ile olumlu yönde, orta düzeyde ve anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca değinilen değişkenlerin birlikte psikolojik sağlamlığın %33'ünü açıkladığı anlaşılmaktadır (R=.58, R²=.33, F_(8,339)= 21.098, p<.000). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin yapılan t-testi sonuçlarına göre ise kendini sevme (β =.405, p<.001) ve öz yeterlik (β =.238, p<.001) değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde açıkladığı belirlenmiştir. Öte yandan cinsiyet (β =.056, p>.05), sınıf düzeyi (β =.045, p>.05), öğrenim görülen program (β =.031, p>.05), öğrenim görülen programın ruh sağlığı alanında olup olmadığı (β =.101, p>.05), not ortalaması (β =.020, p>.05) ve kardeş sayısının (β =.018, p>.05) ise psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olmadığı saptanmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı ve benlik saygısı düzeyi, psikolojik sağlamlığın demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri program, öğrenim gördükleri programın ruh sağlığı alanında olup olmadığı, not ortalaması ve kardeş sayısı) açısından

farklılaşıp farklılaşmadığı ve psikolojik sağlamlığın, benlik saygısının boyutları olan kendini sevme ile özyeterlik ve değinilen demografik değişkenler tarafından açıklanıp açıklanmadığına ilişkin elde edilen sonuçların yorumlanmasına yer verilmiştir.

Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin benlik saygısının boyutları olan kendini sevme ve özyeterlik puanlarının orta düzeyin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Tufan (1989), üniversite sürecinin, öğrencilerin benlik saygısını artırıcı bir ortam olabileceğini belirtmiştir ancak bu artışın gerçekleşebilmesi için öğrencilerin olumlu yaşam deneyimlerinin ve problemlerini çözmeye yönelik sunulan hizmetlerin artırılmasının önemli olduğunu vurgulamıştır. Dolayısıyla araştırmada öğrencilerin benlik saygısının orta düzeyin üzerinde oluşunun, üniversite hayatının onlara olumlu yaşam deneyimleri kazandırıyor olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Benzer şekilde araştırma sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının da orta düzeyin üzerinde olduğu ortaya konulmuştur. Koruyucu faktörlerin, risk durumlarının sebep olduğu olumsuz etkileri aza indirdiği ve uyum sürecini kısalttığı, bu sebeple psikolojik sağlamlığı artırdığı bilinmektedir (Kararımak, 2006). Akademik başarı, özerklik, yaşam hedeflerinin olması, gelecek için olumlu beklentilere ve etkili toplumsal kaynaklara sahip olma psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan koruyucu faktörlerden bazılarıdır (Gizir, 2007). Bu konuyla ilgili olarak Benard (1991), gençlere yeterli ilgi ve destek sağlandığında ve eğitim

ortamlarında gençlere ilişkin olumlu beklentiler var olduğunda gençlerin psikolojik sağlamlıklarının artacağını belirtmiştir. Bu araştırma sonucuna dayalı olarak üniversitelerin, öğrencilere akademik olarak başarılı olma, aileden ayrı ve özerk bir yaşam sürebilme, bir mesleğe ilişkin eğitim vererek ileriye dönük bir yaşam hedefi oluşturabilme, yerleşkeler içerisindeki sosyal faaliyetler sayesinde etkili toplumsal kaynaklar edinebilme gibi imkânlar sunarak koruyucu faktörlerin gelişimine ortam sağladığı dolayısıyla psikolojik sağlamlığı artırdığı anlaşılmaktadır.

Araştırmada ulaşılan sonuçlara göre benlik saygısının boyutları olan kendini sevmeye ve özyeterliliğin, psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda bireylerin kendini sevmeye ve özyeterlilik düzeyleri yükseldikçe psikolojik sağlamlığının da yükseldiği anlaşılmıştır. Kararırmak ve Çetinkaya (2011), Sarıkaya (2015), Akyıldırım (2017), Güloğlu ve Kararırmak (2010), Erarşlan (2014), Benetti ve Kambouropoulos (2006), Dumont ve Provost (1999), Hayter ve Dorstyn (2014), Liu, Wang, Zhou ve Li (2014), Balgiu (2017), Martínez-Martí ve Ruch (2017) tarafından yapılan araştırmalarda benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla ilgili literatürde ortaya konulan sonuçların, bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüştüğü anlaşılmaktadır. Benlik saygısının yüksek olması, ruh sağlığı için yararlı bir özellik olarak kabul edilmesinin yanı sıra beden sağlığı ve sosyal ilişkiler bağlamında da koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir. Benlik saygısının düşük olmasının ise depresyon, intihar eğilimi, yeme bozuklukları ve anksiyete gibi çeşitli sorunların ortaya çıkmasında önemli rol oynadığı bilinmektedir (Mann, Hosman, Schaalma ve De Vries, 2004). Buradan hareketle benlik saygısının yüksek oluşunun ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen ve psikolojik sağlamlıkla ilişkili olan koruyucu faktörlerden biri olduğu anlaşılmaktadır. Farklı bir ifadeyle benlik saygısı yükseldikçe birey kendini daha değerli ve yeterli görmeye başlamaktadır. Bu sebeple, problemleri bir durumla karşılaştığında, geliştirdiği kendini sevmeye ve yüksek özyeterlilik algısı sayesinde yaşadığı durumun üstesinden daha çabuk ve kolay gelebilmektedir (Sarıkaya, 2015).

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuca göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen program, öğrenim görülen programın ruh sağlığı alanında olup olmadığı, not ortalaması ve kardeş sayısı) göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği ve değinilen demografik özelliklerin psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Değinilen değişkenlerden cinsiyetin ele alındığı araştırmalarda Aydın ve Egemberdiyeva (2018), Özer (2013), Gürşan (2014), Petrowski, Brähler ve Zenger (2014) ve Khalatbari ve Bahari (2010) psikolojik sağlamlığın cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuşlardır. Elde edilen bu sonuç ile araştırmada ulaşılan sonucun tutarlılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Günümüzde, toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki sınırların eskiye oranla daha esnek olması ve geniş aileden çekirdek aileye geçişle ailedeki kadın ve erkek rollerinin farklılaşması gibi durumların bir sonucu olarak kadın ve erkeklerin hayatın, pek çok alanında daha eşit sorumluluk aldıkları anlaşılmaktadır (Arşlan, 2018). Farklı bir ifadeyle günümüzde bireylerin hayatta karşılaştıkları durumlar ve bunlara ilişkin verdikleri tepkilerin cinsiyetten

bağımsız bir şekilde ortaya çıkabildiği söylenebilir. Bu noktadan hareketle üniversite öğrencilerinin kadın ya da erkek olmasının onların psikolojik sağlamlıklarını açıklayan bir unsur olmadığı değerlendirilmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının, sınıf düzeyi açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçla benzer şekilde Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015) tarafından yapılan çalışmada; birinci sınıf ve dördüncü sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Diğer bir araştırmada ise Özer (2013), üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur. Üniversite yaşamı pek çok öğrenci için, kaygı verici olabilmektedir (Özğüven, 1992). Bununla birlikte yaşanan sorunlar her sınıf düzeyinde farklı olabileceğinden burada önemli olanın kişinin yaşadıkları sonucunda ne tür tepkiler geliştirdiğidir. Bu araştırmadan elde edilen sonuç göstermiştir ki kişilerin yaşadıkları zorlayıcı durumlar karşısında ortaya koydukları psikolojik sağlamlık tepkileri buldukları sınıf düzeyine bağlı olmaksızın ortaya çıkabilmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasını üniversite eğitiminde öğrencilerin psikolojik sağlamlığını artıracak bir beceri kazandırmaya yönelik herhangi bir içerik olmamasının etkisinin olduğu düşünülmektedir. Farklı bir ifadeyle psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine yönelik herhangi bir çalışmanın olmaması, öğrencilerde sınıf düzeyine bağlı bir farklılaşmanın olmamasına neden olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı öğrenim görülen program değişkeni açısından incelendiğinde, bu değişkenin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ortaya konulmuştur. Oflas (2017) tarafından yapılan çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının öğrenim görülen fakülteye göre; Oktan, Odacı ve Berber-Çelik (2014), Arşlan (2018) ve Cantez (2018) tarafından yapılan araştırmalarda ise üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının öğrenim görülen programa göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonuçlara göre araştırma kapsamında incelenen programların, öğrencilerine psikolojik sağlamlıklarıyla ilgili birbirinden farklı herhangi bir beceri kazandırmadıkları anlaşılmaktadır. Bu sonuç üzerinde araştırma yapılan öğrencilerin öğrenim gördükleri programların tamamının sosyal bilimler alanında olmasının etkili olabileceği tahmin edilmektedir. Farklı bir ifadeyle öğrenim görülen programların temel alanının aynı olmasının öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının da benzerlik göstermesine neden olabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı öğrenim görülen programın ruh sağlığı alanında olup olmadığı değişkeni açısından incelenmiş ve bu değişken açısından psikolojik sağlamlığın anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Mizmizlioğlu (2018), ruh sağlığı alanında çalışan bireyler üzerinde yaptığı araştırma sonucunda bireylerin mesleğe bağlılıklarının psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Değinilen araştırma sonucundan hareketle, ruh sağlığı alanında öğrenim görmekte olan bireylerin henüz mesleklerini icra etmeye başlamadıkları için mesleki bağlılıklarının henüz yeterince gelişmediği ve bunun sonucun-

da da öğrenim görülen bir programın ruh sağlığı alanında olup olmamasının psikolojik sağlamlığı açıklamadığının ortaya çıktığı düşünülmektedir. Skovhol'e (2012) göre psikolojik sağlamlığı geliştirmenin ve tükenmişlikten kaçınmanın, ruh sağlığı alanında çalışanların yeterliliği için önemi büyüktür. Buna dayanarak ruh sağlığı alanında çalışacak olanların da psikolojik sağlamlığının yüksek olmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ancak araştırmada ortaya çıkan sonuç, bireylerin ruh sağlığı alanında olan ya da olmayan bir programda öğrenim görmelerinin onların psikolojik sağlamlığını açıklayan bir durum olmadığını göstermiştir. İleride yapacakları mesleklerinde bu becerinin önemi düşünüldüğünde ruh sağlığı alanında çalışacak olanların lisans programlarında bu beceriyi geliştirici içeriklerin olmasının, varsa zenginleştirilmesinin yerinde olacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı not ortalaması açısından incelendiğinde, psikolojik sağlamlığın bu değişkene bağlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin akademik başarılarını doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen birçok değişkenin olabileceği bilinen bir durumdur (Erdoğan, 2006). Sarkar ve Fletcher (2014), kariyerlerinde yüksek başarı gösteren 11 farklı meslek mensubundan 13 kişiyle yaptıkları araştırmada pozitif kişilik, deneyim edinme, kontrol hissi, esneklik ve algılanan sosyal desteğin bu kişilerin psikolojik sağlamlığını artırdığını ve başarılarına katkıda bulunduğunu bulmuşlardır. Dolayısıyla akademik başarının pek çok faktörden etkilenen bir özellik olduğu anlaşıldığından, tek başına not ortalamasının bilinmesinin öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordamada yetersiz kaldığı anlaşılmıştır. Bu noktadan hareketle öğrencilerin akademik başarıları ile ilişkili olan psikolojik ya da sosyal durumların birlikte ele alınmasının psikolojik sağlamlığı açıklamada daha etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı kardeş sayısı açısından incelenmiş ve bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca benzer şekilde Kaya ve Çeçen-Eroğul (2015), Topçu (2017), Arslan (2018) ve Bahadır (2009) psikolojik sağlamlığın kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Kardeşlerin birbirleri ile olan ilişkileri, onların duygusal, psikomotor, bilişsel, dil ve sosyal gelişimlerinde önemli rol oynamaktadır (Ahmetoğlu ve Aral, 2008). Bunun yanında kardeş sayısının çok olmasının çocuklar için ebeveynleri tarafından yeterince ilgi görememe ve ihmal edilme gibi sonuçlar da doğurabileceği düşünülmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Yine yapılan bir çalışmada, aile uyumunun psikolojik sağlamlık için önemli bir koruyucu faktör olduğu bulunmuştur (Carbonell, Reinherz, Giaconia, Stashwick, Paradis ve Beardslee, 2002). Bu noktada bireylerin kardeş sayıları farklı olsa dahi, ebeveynlerin çocuk yetiştirme davranışları ve çocukların birbiriyle olan ilişkilerinin niteliği ve aile içerisindeki uyum gibi çeşitli faktörlerin de etkisinin olabileceği tahmin edilmiş ve bu nedenle tek başına kardeş sayısının bireylerin psikolojik sağlamlığını açıklamak için yeterli olmadığı anlaşılmıştır. Bu noktadan hareketle psikolojik sağlamlık özelliğinin farklı ortam ve biçimlerde ortaya çıkabilen ve bu yönüyle özelliği karmaşık denebilecek bir özellik olduğu değerlendirilmektedir (Bektaş, 2018).

Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Araştırmada ele alınan demografik değişkenler ile bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İleride yapılacak araştırmalarda psikolojik sağlamlığın açıklanmasında farklı değişkenler (kişilik, algılanan ebeveyn tutumları, bağlanma stilleri) işe koşulabilir. Bu araştırma sadece üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili bu çalışmanın diğer öğretim kademelerindeki (ilkokul, ortaokul ve lise) bireyler üzerinde de uygulanması önerilmektedir. Ayrıca nitel araştırma yaklaşımına dayalı olarak tasarlanan bir araştırmada çeşitli gözlem ya da görüşmeler yapılarak psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olan durumlar daha derinlemesine ortaya konulabilir. Araştırma sonucunda benlik saygısının yüksek oluşunun psikolojik sağlamlıkla olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda üniversitelerde öğrencilerin benlik saygısını artırıcı psiko-eğitimler, bireyle ya da grupla psikolojik danışma gibi çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Adana.
- Ahmetoğlu, E., & Aral, N. (2008). Schaeffer kardeş davranışı değerlendirme ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(2), 379-388.
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toplama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul
- Akyıldırım, P. D. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Alver, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ve akademik başarılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 75-88.
- Arslan, F. (2018). *Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Balgıu, B. A. (2017). Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1), 93-99.
- Bektaş, M. (2018). *Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması* (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir .
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*, OR: Northwest Regional Educational Laboratory, Portland.
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 41, 341-352.

- Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Büyükköztürk, Ş. (2000). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Carbonell, D. M., Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Stashwick, C. K., Paradis, A. D., & Beardslee, W. R. (2002). Adolescent protective factors promoting resilience in young adults at risk for depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 19, 393-412.
- Cleverley, K., & Kidd, S. A. (2011). Resilience and suicidality among homeless youth. *Journal of Adolescence*, 34(5), 1049-1054.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Çam, M. O., Öztürk Turgut, E., & Büyükbayram, A. (2014). Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliğinde dayanıklılık ve yaratıcılık. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 5(3), 160-163.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini Sevmeye ve Öz-yeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(162), 126-137.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dolbier, C. L., Smith, S. E., & Steinhardt, M. A. (2007). Relationships of protective factors to stress and symptoms of illness. *American Journal of Health Behavior*, 31(4), 423-433.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experiences of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 343-363.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erdoğdu, D. (2006). Yaratıcılık ile öğretmen davranışları ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(17), 95-106.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Feggi, A., Gramaglia, C., Guerriero, C., Bert, F., Siliquini, R., & Zeppegno, P. (2016). Resilience, coping, personality traits, self-esteem and quality of life in mood disorders. *European Psychiatry*, 33, 518.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-881.
- Günay, G., & Bener, Ö. (2011). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde aile içi yaşamı algılama biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 15(3), 157-171.
- Gündaş, A., & Koçak, R. (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 795-802.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürhan, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 9(1), 18-35.
- Hayter, M., & Dorstyn, D. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal Cord*, 52, 167-171.
- Hoşoğlu, R., Fırıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T., & Vural Batık, M., (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımak, Ö., & Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Kaya, I., & Çeçen-Eroğul, A. R. (2015). *Relationship between resilience and childhood abuse/neglect in adolescent*. 2nd International Conference on Education and Social Sciences, İstanbul.
- Khalatbari, J., & Bahari, S. (2010). The Relationship between resilience and life satisfaction. *Quarterly of Educational Psychology of Islamic Azad University of Tonekabon*, 1(2), 83-94.
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K., & Aypay, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, doi: 10.16986/HUJE.2018044245
- Kliewer, W., & Sandler, I. N. (1992). Locus of control and self-esteem as moderators of stressor-symptom relations in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20, 393-413.
- Koç, M., Avşaroğlu, S., & Sezer, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile problem alanları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 483-489.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92-97.
- 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.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

- Mizmislioğlu, E. (2018). *Bir grup ruh sağlığı çalışanında iş doyumunun psikolojik dayanıklılık ve sağlıklı yaşam biçimiyle ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Oflas, S. G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin toplumsal cinsiyet rollerine, kültürlerarası duyarlılığa ve risk faktörlerine göre yordanması* (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Oğuzberk, M., & Aydın, A. (2008). Ruh sağlığı çalışanlarında tükenmişlik. *Klinik Psikiyatri*, 11, 167-179.
- 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.
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık. *Turkish Studies*, 11(14), 587-606.
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.
- Petrowski, K., Brähler, E., & Zenger, M. (2014). The relationship of parental rearing behavior and resilience as well as psychological symptoms in a representative sample. *Health and Quality of Life Outcome*, 12, 1-18.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Ordinary magic, extraordinary performance: Psychological resilience and thriving in high achievers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 46-60.
- Skovhol, T. M. (2012). The counselor's resilient self psikolojik danışmanın psikolojik sağlamlığı. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(38), 137-146.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Şahin, G., & Buzlu, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın öz yeterlik sosyal destek ve etkili baş etme ile ilişkisinde algılanan stresin aracı rolü. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(2), 122-136.
- Tafarodi, R. W., & Swan, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673.
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakfı Üniversitesi, İstanbul.
- Tufan, B. (1989). Yükseköğretim yapan bir grup öğrencinin benlik saygılarını dört yıl ara ile izleme çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*, 7, 28-37.
- Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2009). Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. *Addictive Behaviors*, 34(3), 287-291.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of there silience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J.R. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds). *Handbook of Adult Resilience* (pp. 3-30). New York: Guilford.