



## EXAMINING THE RELATION BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' SELF-ESTEEM AND RESILIENCE<sup>1</sup>

**Doç. Dr. Zeliha TRAS<sup>2</sup>**

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi  
[ztras@erbakan.edu.tr](mailto:ztras@erbakan.edu.tr)

**Uzm. Psi. Dan. Enes AYDIN<sup>3</sup>**

Mehmet Katırcı İ.H. Ortaokulu, MEB, Konya / Türkiye  
[enespdr144@gmail.com](mailto:enespdr144@gmail.com)

### Abstract

The purpose of the present study is to analyze the relation between tertiary level students' self-esteem and resilience. The sample of the study is composed of randomly selected 398 university students (203 female, 195 male) enrolled at Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education during the 2016-2017 academic year. The mean age of the participants is 20, 83 (18-22 years). Data collection tools employed are Rosenberg Self-esteem Scale and Resilience Scale. The study was conducted according to sub-genre of general survey model, the relationship survey model. Data analysis was conducted using correlation and regression analyses. The aim hereby was to determine if and to what extent tertiary level students' self-esteem could interpret the strength of their resilience. A medium level positive correlation between self-esteem and resilience scores was determined. Moreover, regression analysis result has shown that the self-esteem scores obtained predict resilience significantly. Social support, which is among the protective factors of resilience, has an important place in life of university students. Therefore, social activities that every student can participate in can be hold.

**Keywords:** Self-esteem, Resilience, University students

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI İLE KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

### Özet

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma grubu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nin farklı bölüm ve sınıflarında öğrenim görmekte olan öğrencilerden tesadüfi yöntemle seçilen 195 erkek ve 203 kız olmak üzere toplam 398 üniversite öğrenciden oluşmuştur. Öğrencilerin 18-22 yaş aralığı olup, yaş ortalaması 20.83 (S=1.15)'dir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Kendini Toparlama Gücü

<sup>1</sup> **Yazar notu:** Bu çalışma, "II. Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi'nde (25-29 Ekim 2017, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Fethiye, Türkiye) sunulmuştur.

<sup>2</sup> Prof. Dr. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye, <https://orcid.org/> ORCID ID: 0000-0003-2670-0868

<sup>3</sup> Mehmet Katırcı İ.H. Ortaokulu, MEB, Konya, Türkiye, <https://orcid.org/> ORCID ID: 0000-0003-4378-1532

Ölçeği ve Risk Faktörlerini Belirleme Listesi kullanılmıştır. Araştırma genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde korelasyon ve regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısının, öğrencilerin kendini toparlama gücünü algısını ne oranda yordadığına bakılmıştır. Araştırma sonucunda kendini toparlama gücü ile benlik saygısı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin benlik saygısının, kendini toparlama gücünü anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır. Kendini toparlama gücü ve benlik saygısının artırılmasında koruyucu faktörler arasında olan sosyal destek üniversite öğrencilerinde önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle her öğrencinin katılabileceği sosyal etkinlikler düzenlenebilir.

**Anahtar Kelime:** Benlik Saygısı, Kendini Toparlama Gücü, Üniversite öğrencileri

## GİRİŞ

Sosyokültürel bir varlık olan insan, gereksinimlerinin karşılandığı doğal çevresi ve kendine özgü kişiliğini geliştirdiği sosyal çevresi ile bütünleşerek yaşamını sürdürmektedir. Bireyin hayatı boyunca karşısına birtakım olumsuz durumlar çıkması ve bu durumlarla yüzleşmesi bireyin yaşamı açısından vazgeçilmez bir durumdur. Söz konusu olumsuz durumlar karşısında eğer insan kendini koruyacak yeterli donanımına sahip değilse, sorunlar karşısında kendini güçsüz hissetmekte, psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar yaşamaktadır. Öte yandan öyle insanlar da vardır ki, en büyük felaketler karşısında bile yaşamlarını sürdürmeye devam ederler ve kendileri için gerekli olan enerji ve gücü üretirler. Sahip oldukları yaşam becerileri ile yaşanan sorunlar karşısında ayakta kalabilmeyi başaran bu bireyler, sağlıklı olmaya yönelmiş, bireysel amaçlara sahip ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan bireylerdir. Psikiyatri, psikoloji ve eğitim alanlarında bireylerin olumsuz yaşam koşullarından kurtulabileceklerine ve bu zorlukların üstesinden geldikçe daha da güçleneceklerine ilişkin fikirler “kendini toparlama gücü” (resilience) kavramı etrafında toplanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek ise kendini toparlama gücünün en önemli göstergelerini oluşturmaktadır. Bu noktada bireyin kendini toparlama gücünün yüksek olması karşılaştığı problemleri sağlıklı bir şekilde çözebilmesini ve bu zor durumlar karşısında olumlu benlik geliştirmesini sağlayacağı düşünülebilir (Terzi, 2006).

Kendini toparlama gücü, bireyin problemle nasıl başa çıktığı ve karşılaştıkları güçlükler karşısında nasıl çözüm ürettiği ile ilgili bir kavramdır. Özellikle de son yıllarda ruh sağlığı alanında, olumsuz hayat şartlarına karşın bunların altından başarıyla çıkan bireylerle yapılan araştırmalar daha fazla dikkat çekmektedirler. Yapılan araştırmalarda zorlukların altından kalkabilen ve olağanüstü durum ve koşullara uyum sağlayabilen bireyler için “resilient” (çabuk iyileşen, kendini çabuk toparlayan kişi) sözcüğü, bir kişilik özelliği olarak da “resilience” (çabuk iyileşme gücü, kendini toparlama gücü) sözcüğü ile kullanılmaktadır (Terzi, 2008). Ülkemizde ise “resilience” sözcüğünün karşılığı olarak, yapılan üç farklı araştırmada “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001) “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2004) “Kendini Toparlama Gücü” olarak kullanılmıştır. Bu araştırmada ise “Kendini Toparlama Gücü” kavramının kullanılması uygun görülmüştür.

Thornton ve Sanchez’e (2010) göre kişinin olumsuz durumlara cevap vermesine veya uyum sağlamasına olanak tanıyan dinamik bir süreç” olarak tanımlamışlardır. Rutter’a (2006) göre kendini toparlama gücü etkileşimlerle ortaya çıkan bir kavramdır ve bireylerin karşılaştıkları risk faktörlerine karşı ortaya çıkan olumlu psikolojik sonuçların bir kombinasyonudur ve kendini toparlama gücü, güçlüklerle karşı verilen bireysel tepkilerin pozitif yönü şeklinde tanımlamıştır. Bazı çocukların riskli durumlarda başarılı olması, bazılarının ise başarısız olmasının sebeplerinin anlaşılmasına çalışılması, kendini toparlama gücü ile ilgili araştırmaların temel çıkış noktasıdır (Akt. Malak, 2011). Benlik saygısı kavramı, bireyin kendi benliğini her açıdan geliştirebilmesidir. Bu gelişmeler hem olumlu hem de olumsuz duyguları kapsamaktadır. Benlik saygısının yükselmesi, gerçek ve olmak istenen benlik arasındaki farkla ilintilidir. İdeal benliğe ulaşma noktasında yaşanan olumsuz olaylar ve başarısız durumlar anksiyete ve depresyona neden olabilmektedir (Steinberg, 2007).

Benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir

(Yörükoğlu, 2007). Benlik saygısı kavramı içerisinde çok çeşitli durumları barındırmaktadır. Bireyin fiziksel değişimlerini kabul edebilmesi, akranlarıyla etkili iletişim kurabilmesi, gelecek yaşamına kendisini hazırlayabilmesi ve kişisel gelişimini sağlayabilmesini içermektedir (Rosenberg, 1989). Benlik kavramı hayatın ayrılmaz bir parçasıdır. Benliğimizle uyum içerisinde olmak, sosyal uyumu olumlu yönde etkilemektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). James, benlik saygısının kişinin içinde yaşadığı ve kişinin istekleriyle başarıları arasındaki uyum olduğunu söylemiştir. Saint Paul benlik saygısını, kişinin kendi değerinin ve insani öneminin farkındalığı ile kendini olumlu değerlendirmesi olarak görür. Ayrıca yaşamda zorluklarla mücadele için kişinin özgür iradesini, beceri ve öğrenmesini kullanabileceğinin farkında olduğu güvenlik duygusunu da kapsadığını söylemektedir (Akt. Kunal, 2016).

Birçok insan kişiliklerinin dışarıya yansıyan, başka insanlar tarafından değerlendirilen yanlarını bilmez veya görmezden gelir. Kendi benliklerinin farkında değildirler ya da benlik konusunda bilgileri çok azdır. Oysa benlik kavramı insanlar arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ortaya çıkaran bir kavramdır. Kişinin kendi kendisiyle ilgili direkt ve çevresiyle etkileşim halindeyken oluşturduğu algıların birbirleriyle anlamlı bütünler oluşturmasıyla benlik algısı ortaya çıkmaktadır. Edinmiş olduğu tecrübeler sonucunda bireyin amacı davranışlarını benlik algısına göre biçimlendirmektedir (Kuzgun, 2014). Bireyin benlik saygısının yüksek olması bireyin kendini kabul edebilmesini, kendisine saygı duyması ve güvenebilmesiyle açıklanmıştır. Benlik saygısı yüksek olanlar, çevreyle uyum içindedir ve kendisini bir başkasına rahat bir şekilde ifade edebilir. Aynı zamanda başkalarını anlamak içinde çaba sarf eder. Bu durum başkalarıyla uyum içinde yaşamaya olanak sağlamaktadır (Özşaker, 2013). Kişi kendini değerlendirmede pozitif bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek; negatif bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, kendine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir. Düşük benlik saygısı ise, genel olarak kalıcı ve sürekli bir şekilde kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009). Benlik saygısı bireylerin akademik, aile ve sosyal hayatını çeşitli yönleriyle etkilemektedir. Bunların yanı sıra çevresindekilere karşı tutum ve davranışlar, sosyal uyumu ve yeteneklerinin kullanımı da benlik saygı düzeyi tarafından etkilenmektedir (Erkan ve Kaya, 2005)

Risk durumları ve zarar verici yaşam koşulları altında yetişen çocuk ve ergenlerin, gelişimlerini tehdit eden tüm olumsuzluklara rağmen nasıl başarılı olabildiklerini ve kendini toparlama gücüne sahip bir birey olarak kalabildiklerini anlamak, benzer riskler altındaki diğer çocuk ve gençlere yönelik yapılabilecek önleyici çalışmalara ışık tutacaktır (Masten ve Reed, 2002). Sonuç olarak ergenlik döneminde birey birçok riskle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu riskler karşısında bireyin normal gelişim sürecini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi önemlidir. Araştırmalara bakıldığında kendini toparlama gücü düşük olan bireylerin daha fazla içe ve dışa yönelim sorunları yaşadıklarını desteklemektedir (Kabasakal ve Arslan, 2014; Kim ve Im, 2014; Leea ve Cranford, 2008). Bu durum olumsuz yaşantılar karşısında olumlu uyum sağlayabilen bireylerin sahip oldukları özelliklerin araştırılmasını daha da önemli kılmaktadır. Bu bilgiden hareketle çalışmamızın önemini vurgulamaktadır. Yukarıdaki kuramsal bilgiler doğrultusunda bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiyi incelemek ve benlik saygısının kendini toparlama gücünü anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemektir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin, benlik saygısı ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olarak bu çalışmada genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2008).

### Çalışma Grubu

Yapılan araştırmanın çalışma grubu 2016-2017 eğitim öğretim yılında İç Anadolu Bölgesinde yer alan bir devlet üniversitesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Öğrencilere, uygulama yapılmadan önce araştırma hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Çalışma grubu, çalışma evrenindeki elemanların eşit seçilme şansına sahip olduğu basit tesadüfi (yansız

örnekleme) örnekleme yöntemi ile seçilmiştir (Karasar, 2018). 432 üniversite öğrencisine veri toplama araçları dağıtılmıştır. Elde edilen ölçeklerde Risk Faktörlerini Belirleme Listesinde herhangi bir işaretleme yapmayan, boş veya eksik olduğu görülen ölçeklerin veri girişi yapılmamıştır. Toplamda 203'ü kız (%51) ve 195'i (%49) erkek olmak üzere 398 veri üzerinden analiz gerçekleştirilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplamak amacıyla, üniversite öğrencilerinin bazı demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, benlik saygılarını belirleyebilmek için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, kendini toparlama gücünü belirleyebilmek için “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği” kullanılmıştır. Veri toplama araçları aşağıda genel olarak tanıtılmıştır.

**Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği:** Araştırmada benlik saygısı ölçümü için kullanılan bu ölçek 1963'te Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Rosenberg (1965), geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptıktan sonra, ölçek birçok araştırmada araç olarak kullanılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği çoktan seçmeli sorulardan yapılmış 12 alt kategoriden oluşan, 63 maddeli bir öz bildirim testidir. Alt kategorileri: Benlik saygısı, kendilik kavramı, insanlara güven duyma, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyondur. Bu araştırma için ölçeğin “Benlik Saygısı” alt boyutu kullanılmıştır.

Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, dörtlü likert tipine sahip 10 sorudan oluşan ve kişinin kendini değerlendirdiği bir ölçektir. Puanlama kategorileri ‘hiç katılmıyorum’ ile ‘tamamen katılıyorum’ arasında değişen 5 olumlu ve 5 olumsuz soru ifadesinden oluşur. 1.2.4.6.7. maddeler olumlu, 3.5.8.9.10. maddeler ise olumsuzdur. Ölçeğin puanlamasında düşük puan benlik saygısının yüksekliğini, yüksek puan ise düşükliğini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının 0.76 olduğu görülmüştür.

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

**Risk Faktörünü Belirleme Listesi:** Kendini toparlama gücünün incelenmesi için risk faktörüne sahip olan bireyleri belirlemek için ilgili literatür taranarak 30 maddeden oluşan Risk faktörünü belirleme listesi oluşturulmuştur (Terzi, 2008).

### **Verilerin Çözümlemesi ve Analizi**

Kendini Toparlama Gücü Ölçeği ile benlik saygısı Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonlar Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanarak hesaplanmıştır. Bu araştırmanın bağımsız değişkeni üniversite öğrencilerinin benlik saygısıdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise üniversite öğrencilerin kendini toparlama gücüdür. Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ortaya koyacak bir desen içinde ele alınmıştır. Verilerin analizi için SPSS 17.0 paket programı kullanılmıştır.

## BULGULAR

Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile kendini toplama gücü arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği ile incelenmiş, sonuçlar Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1:** Benlik saygısı ile Kendini Toparlama Gücü Arasındaki İlişki

Kendini Toparlama Gücü (KTG)	Benlik Saygısı
r	.40*
N	398

\* p<0, 01

Araştırma sonucunda kendini toplama gücü ile benlik saygısı arasında (r= .40\*, p<.01) orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmanın bağımsız değişkeni olan benlik saygısı düzeyi ölçeği puanları ile araştırmanın bağımlı değişkeni olan kendini toplama gücü arasında pozitif yönde 0.01 düzeyinde anlamlı ilişki bulunduğu gözlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile Kendini toplama gücü düzeylerinin, puanlarını açıklama gücü regresyon analizi ile incelenmiş sonuçlar aşağıda verilmiştir.

**Tablo 2:** Benlik saygısının yordayıcıları olarak Kendini Toparlama Gücüne ilişkin doğrusal regresyon analizi sonuçları

R	R <sup>2</sup>	F	β	t	p	
.397(a)	.16	77.06	Sabit	59,95	8,058	,000
			Benlik saygısı	2,09	8,779	,000

\*p<0, 01

Tablo 2 incelendiğinde benlik saygısının, kendini toplama gücünü anlamlı düzeyde yordadığı (R<sup>2</sup>=.16, F(1/396)=77.06, p>.01) ortaya çıkmıştır. Benlik saygısının kendini toplama gücü puanlarındaki varyansın %16 sını açıklamaktadır. Elde edilen 77.06 F değeri benlik saygısının bütün olarak kendini toplama gücü puanlarını yordadığını göstermektedir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile kendini toplama gücü arasındaki ilişki ile katılımcılardaki benlik saygısının kendini toplama gücünü açıklayıp açıklamadığı incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, araştırma sonucunda kendini toplama gücü ile benlik saygısı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısının, kendini toplama gücünü anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmış ve ayrıca elde edilen bulgular benlik saygısının bütün olarak kendini toplama gücü puanlarını yordadığını tespit edilmiştir.

Birçok araştırma bulguları bu araştırma bulgularını destekleyecek şekilde; benlik saygısı düzeyleri kendini toplama gücü ölçek puanları üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu ve benlik saygısını ile kendini toplama gücü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Kendini toplama gücünü bu çalışma kapsamında yordayan değişken olarak benlik saygısı ele alınmıştır. Kendini toplama gücü ile ilgili yapılan araştırmalarda benlik saygısının kendini toplama gücü üzerinde pozitif ilişkisi olduğu belirtilmiştir. (Kararımak,2007; Çeçen ,2008; Terzi ,2008; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Traş, Arslan ve Hamarta ,2008 ; Akça ,2012 ; Erarslan ,2014 ; Sarıkaya ,2015; Haleplioğlu ,2017; Veselska ve ark., 2009; Arslan ,2015). Bu çalışmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. İlgili literatür incelendiğinde benlik saygısı ile kendini toplama gücü arasında

Stumblingbear (2012) negatif ve orta düzeyde ilişki olduğu, Akyıldırım (2017) negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Benlik saygısı ile yapılan araştırmalarda benlik saygısının kendini toplama gücünü yordadığı sonuçları mevcut çalışmaya benzer olarak elde edilmiştir (Traş, Arslan ve Hamarta, 2008; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Erarslan, 2014; Akça, 2012; Karataş ve Çakar, 2011; Arslan, 2015). Olumlu benlik saygısı sağlıklı bir kişiliğin (Wolberg ve Kildahl, 1970), olumlu uyumun ve ruh sağlığının (Harter, 2006) önemli göstergelerinden biri olarak görülmektedir. Diğer bir deyişle benlik saygısının yüksek olması psikolojik sağlamlığında yüksek olduğunun önemli göstergelerinden biridir. Benlik saygısı kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer bulmaktır. Erken yaşta bireyin kendine değer vermesi ve kendini değerli hissetmesi, sonraki gelişim dönemlerinde bireyin sorunlar karşısında psikolojik olarak güçlü hissetmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle, bireyin kendilerine ilişkin pozitif algılarını destekleyecek eğitim ortamları, olumlu ebeveyn tutumlarına yönelik çalışmalar, çeşitli rehberlik etkinlikleri ve sosyal etkinlikler sayesinde aktif rol üstlenecekleri sosyal projeler geliştirilmesi uygun olabilir.

Araştırma bulgularına göre, bireyin kendine verdiği değer arttıkça karşılaştığı problemleri çözmesi olumsuz yaşantılardan sonra uyum sağlaması ve zorlu yaşam koşulları ile başa çıkmada daha etkili olabileceği söylenebilir. Kişinin benlik saygısını geliştirici yönde bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetlerinin verilmesi, temelde bireyin sağlıklı kişilik gelişimine katkıda bulunmasının yanı sıra bireyin kendini toplama gücüne katkıda bulunabilir.

Ülkemizde kendini toplama gücü kavramı yeni tanınmaktadır. Bu nedenle psikolojik danışman ve rehber öğretmenler tarafından bu kavram iyi bilinmeli ve çalıştıkları kurumlardaki bireylere koruyucu faktörlerin önemine yönelik eğitimlerin faydalı olacağı düşünülmektedir. Kendini toplama gücü ve benlik saygısının artırılmasında sosyal destek kaynakları önemli bir role sahiptir. Üniversitede her öğrencinin katılabileceği çeşitli sosyal, sanat ve sportif faaliyetler düzenlenebilir. Benlik saygısı puanlarının kendini toplama gücü ölçek puanları üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu göz önüne alındığında, bireylerde kendini toplama gücünü geliştirmek için müdahale programları hazırlanmalı ve benlik saygısı düzeyini arttırmaya dönük etkinliklerin yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, ilk, orta eğitim kademelerindeki öğrencilerin benlik saygısı ve kendini toplama gücü düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisine dönük çalışmalar yapılmasının, bu yeterlilikleri etkileyen faktörler konusunda daha iyi fikir edinilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toplama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Akyıldırım, P. D. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82
- Bostan, B. C. (2018). *Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ve öznel iyi oluş ilişkisinde, psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü*: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli
- Can, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi*: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul aydın Üniversitesi SBE.
- Çeçen, R. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, Aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.

- Çetinkaya, A. (2018). *Lise Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri Ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*, Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Eraslan, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Erkan S., Kaya, A. (2005). *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerine Yönelik Bir Grup Rehberliği Programı, Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Haleplioglu A. S. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, ve Y., Özyeşil, Z. (2009). "Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi". *Değerler Eğitim Dergisi*. 7:25-42.
- Harter, S. (2006). The Self. (Ed: N. Eisenberg) *Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, and Personality Development* (pp.505-560), New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Kabasakal, Z. ve Arslan, G. (2014). Ergenlikte görülen anti-sosyal davranışlar, psikolojik sağlık ve aile sorunları arasındaki ilişki, *Uluslararası Hakemli Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*, 2 (3), 76-90.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi, Kültürel Psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kararımak, Ö. (2007). "Deprem Yaşamış Bireylerdeki Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Kişisel Faktörlerin İncelenmesi". Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
- Kararımak, Ö. , Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının Ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kim, D. H. ve Im, Y. J. (2014). Resilience as a protective factor for the behavioral problems in school-aged children with atopic dermatitis. *Journal of Child Health Care*, 18(1), 47-56.
- Kunal, O. (2014). *Benlik Saygısı, Yaşam için Bir Pasaport*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Kuzgun, Y. (2014) "Rehberlik ve Psikolojik Danışma", 13. Baskı, Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Lee, H. H. ve Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors?: A study of Korean adolescents. *Drug and alcohol dependence*, 96(3), 213-221.
- Malak, K. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Masten, A. S. & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook of positive psychology* (pp. 74- 88). Oxford University Press.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık* 1. Ulusal çocuk ve suç sempozyumu: nedenler ve önleme çalışmaları' na sunulan bildiri, Ankara, 29-30 Mart 2001.
- Özşaker, M. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi, *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 2(3), 29-39.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). "Self-Concept Research: A Historical Overview, *Social Forces*, 68 (1), 34-44.

- Rutter, M. (2006). *Implications of resilience concepts for scientific understanding*. New York: New York Academy, 1094(1), 1-12.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Self esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. Addictive Behaviors, 34(3), 287-291.*
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Çev. Ed. Figen Çok). Ankara: İmge Kitabevi.
- Stumblingbear-Riddle, G., & Romans, J. S. C. (2012). *Resilience among urban American Indian adolescents: exploration into the role of culture, self-esteem, subjective well-being, and social support. American Indian and Alaska Native Mental Health Research, 19(2), 1-19*
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III, 26, 77-84.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 35: 297-306.
- Terzi, Ş. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 3(29), 1-11.
- Thornton, B. & Sanchez, J. E. (2010). *Promoting resiliency among Native American students to prevent dropouts*. Education, 131(2), 455-464.
- Tras, Z., Arslan, C., & Hamarta, E. (2013). An Examination Of Resilience In University Students In Terms Of Self-Esteem And Social Self-Efficacy. *International Journal Of Academic Research*, 5(3).
- Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., van Dijk, J. P. ve Reijneveld, S. A. (2009).
- Wolberg, L. R. ve Kildahl, J. P. (1970). *The Dynamics of Personality*, London: GruneveStratton, Inc.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Psikolojik Sağlık Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa
- Yörükoğlu, A. (2007). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.