

Psikolojik Sağlamlığın İyi Oluş, Öz-Yeterlik, Sosyal Destek ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması*

Prediction of Psychological Resilience According to Well-Being, Self-Efficacy, Social Support and Demographic Variables

Serra ŞENCAN**, Tuğba YILMAZ BİNGÖL***

doi: 10.32739/usmut.2024.9.16.103

Öz

Bu araştırmada psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, sosyal destek ve demografik değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığını incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada yer alan çalışma grubu 2022-2023 eğitim öğretim yılında İstanbul ilinde yaşayan 224 üniversite öğrencisidir. Katılımcıların %73,2'si (n=164) kadın, %26,8'i (n=60) erkektir. Veriler, kolay örnekleme yöntemiyle ve Google form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak; demografik bilgi formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda değişkenlerin psikolojik sağlamlığın %38'ini açıkladığı görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi yapıldığında psikolojik iyi oluş, öz yeterlik ve cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal destek, yaş, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ikametgâh, ebeveyn tutumu değişkenleri anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Anahtar Kelimeler:

Psikolojik Sağlamlık, İyi Oluş, Öz Yeterlik, Sosyal Destek

Abstract

In this study, it was aimed to examine whether psychological resilience is predicted by psychological well-being, self-efficacy, social support and demographic variables. Relational Survey Model, one of the quantitative research methods, was used in the research. The study group of the research consists of 224 university students residing in Istanbul in the 2022-2023 academic year. 164 (73.2%) of the participants were female and 60 (26.8%) were male. While collecting data, it was collected with easy sampling method and through Google form. As a measurement tool in the research; demographic information form, Psychological Well-Being Scale, General Self-Efficacy Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Brief Psychological Resilience Scale were used. As a result of the regression analysis, it was seen that the variables explained 38% of psychological resilience. When the t-test results regarding the significance of the regression coefficients are examined, it is seen that psychological well-being, self-efficacy and gender are significant predictors of psychological resilience. Social support, age, number of siblings, mother's education level, father's education level, residence, parental attitude variables do not have a significant effect on psychological resilience.

Keywords:

Psychological Resilience, Psychological Well-Being, Self-Efficacy, Social Support

* Bu makale 4.Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulmuş ve özet bildiri olarak yayınlanmıştır.

** Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Fakültesi, serrasencan1@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9764-1677.

*** Doç. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, tbingol@fsm.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-1104-2244.

GİRİŞ

Seligman psikolojinin sadece hastalık ile açıklanamayacağını bunun yanı sıra aşkınlık, iç görü, iyi oluş kavramları ile ilgili olduğunu savunmaktadır (Seligman, 2002). Pozitif psikolojinin temel önerisi kişinin yaşadığı olumsuz duruma odaklanmanın terapötik anlamda yeterli olmayacağı ve kişinin olumlu özelliklerinin geliştirilmesi gerektiğidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

APA'ya göre sağlık, bireyin olay veya durumlara karşı duygusal ve davranışsal olarak esnek olma, zorlu yaşam deneyimlerine başarılı bir şekilde uyum sağlama sürecidir (APA, 2023). Çevrimiçi Oxford sözlüğü ise sağlığını zorluklardan hızlı bir şekilde kurtulmak olarak tanımlamaktadır (akt. Robertson ve Cooper, 2013). Psikolojik sağlığın tanımı incelendiğinde, uzun süren sıkıntı ya da travmatik olaylar yaşamış bireylerin zor durumlara karşı psikolojik uyum sağlama becerileri olarak ifade edilmektedir (Graber, ve ark., 2015). “Zorluklarla karşılaşan bireyler için önemli olan bir ‘anlam verme’ duygusudur ve sağlık için önemli olan, kaos, vahşet, stres, endişe veya umutsuzluğa rağmen yaşamın gerçekten anlamlı olduğuna dair bir umut duygusudur (Southwick ve ark. 2014).” Psikolojik sağlık bireye sosyal çevresi içerisinde dengeli yaşama imkânı tanır (Schwarz, 2018). Robertson ve Cooper’a (2013) göre sağlığın davranışsal ve psikolojik bileşenleri bulunmaktadır. Psikolojik sağlığın psikolojik bileşenleri, kişilerin zorluklar karşısında zihinsel sağlıklarını korumalarına; davranışsal bileşenleri ise kişilerin zorluklar karşısında işlerine, görevlerine ve hedeflerine odaklanabilmelerine yardımcı olmaktadır.

Literatür incelendiğinde psikolojik sağlığın birçok farklı değişken ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Bunlara örnek olarak iyimserlik ve özgecilik (Parmaksız, 2020), psikolojik iyi oluş (Nath ve Pradhan, 2012), tükenmişlik (Bozkurt ve Levent, 2021), yaşam doyumu (Tümlü ve Reçepoğlu, 2013), sosyal destek (Terzi, 2008), öz yeterlik (Sagone ve De Caroli, 2013), benlik saygısı (Sarıkaya, 2015) gibi birçok kavram verilebilir. Psikolojik iyi oluş da bu değişkenlerden birisidir. Bu araştırmada da incelenen değişkenlerden biri olan psikolojik iyi oluş değişkeni bireyin kendisine yönelik kabul düzeyinin ve olumlu tutumlarının üzerinde durmaktadır (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluş, her zaman devam eden iyilik hali demek değildir, acı veren zor durumların üstesinden gelebilmek ve uzun vadede duyguları yönetebilmek anlamına gelmektedir (Huppert, 2009). Ryff ve Singer (1996) psikolojik iyi oluşun altı boyuttan oluştuğunu açıklamaktadır; kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevre ustalığı, hayattaki amaç ve kişisel gelişim. Altı boyut ilişkisi incelendiğinde ruh sağlığı ve yaşam boyu gelişim kavramları entegrasyonu sonucunda pozitif psikolojinin ortaya çıktığı görülmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Araştırmada incelenen bir diğer değişken ise öz yeterliktir. Öz yeterlik kavramı, bireyin bir işi yapabilme olasılığına karşı inancı demektir (Bandura, 1980). Zimmerman’a (1995) göre öz yeterlik, faaliyetleri gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin yargıları içerir. Bir kişinin öz yeterliliği, çabalarının, sebatlarının, titizliklerinin yanı sıra sonraki eğitim ve iş performanslarının güçlü bir belirleyicisidir (Heslin ve Klehe, 2006). Bireylerin farklı başa çıkma stillerine sahip olduğu bilinmektedir ve değişen durumlar karşısında bu başa çıkma stratejilerinin kullanıldığı varsayılmaktadır (Bandura, 1978). Schunk (1995) olayların sonuçlarının ve öz yeterliğin ilişki içerisinde olduğunu vurgulamaktadır. Bireyler yaşadıkları durumlar sırasında sonucun olumlu olmasına odaklanmakta ve olay sonucuna göre kendi öz yeterliklerini

değerlendirmektedirler.

Literatür incelendiğinde algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmada incelenen değişkenlerden bir diğeri ise sosyal destek kavramıdır. Sosyal destek, anne karnında anne fetüs arasındaki ilişki ile başlar ve yaşamın sonuna kadar ailenin diğer üyeleri ile devam eder (Cobb, 1976). Sosyal destek genellikle bireylerin güvenebilecekleri insanların varlığı veya mevcudiyetiyle onları önemsediklerini, değer verdiklerini ve sevdiklerini onlara bildiren insanların varlığı olarak tanımlanmaktadır (Sarason ve ark., 1983). Aynı zamanda Sarason ve arkadaşları (1983) sosyal desteğin bireyin yaşamına iki şekilde katkıda bulunduğunu açıklamaktadır: Uyumlu sosyal ilişkiler ve kişisel gelişime katkı; stres etkilerine karşı tampon özelliği geliştirilmesi. Stresin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğunda, sosyal destek bu olumsuz etkileri azaltabilir veya tamponlayabilir (Goldsmith, 2004). Literatürdeki birçok çalışma incelendiğinde stresin olumsuz ve yıkıcı sonuçlarının ortadan kalkmasında sosyal desteğin önemli bir rolü olduğu görülmüştür (Osseiran-Waines ve Elmajian, 1994). Araştırmalarda ortaya konan sosyal destek türleri; duygusal destek, bilgi desteği ve somut destek olarak yer almaktadır. Duygusal destek, bireyin karşısındaki tarafından değer gördüğü ifadelerdir; bilgi desteği, çevreden gelen tavsiyeler ve geribildirimlerdir; somut destek ise kişiye sunulan herhangi bir teklif veya hizmetler olarak açıklanmaktadır (Goldsmith, 2004).

Literatür ışığında bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal bütünlüğünün korunması adına üzerinde durulan bu kavramların psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu görülmektedir ve bu nedenle farklı fiziksel özellikleri olan çalışma gruplarıyla araştırılması önem arz etmektedir. Bu araştırmanın temel amacı psikolojik sağlamlık değişkenini psikolojik, fiziksel ve sosyal anlamda çeşitli değişkenler ile incelemektir. Bu bağlamda araştırmada psikolojik sağlamlık değişkeninin psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, sosyal destek ve demografik değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın alt problemleri ise şu şekildedir:

1. Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde yaş, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin anne eğitim düzeyi, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin baba eğitim düzeyi, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin ikametgâh yeri, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı

düzeyde farklılaşmakta mıdır?

8. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın etik kurul izni, modeli, çalışma grubu, kullanılan ölçekler, verilerin toplanması, verilerin analizi ve araştırmanın sınırlılıkları verilmiştir.

Etik Kurul İzni

Bu araştırma için etik kurul onayı Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 2023 yılında alınmıştır.

Araştırmanın Modeli

Araştırma psikolojik sağlamlığın çeşitli değişkenler tarafından yordanmasını ölçmek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli ile araştırmanın iki ya da daha fazla değişkeni arasındaki ilişki ve bu ilişkinin düzeyinin belirlenmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2016).

Çalışma Grubu

2022-2023 öğretim yılında İstanbul ilinde yaşayan 224 üniversite öğrencisi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Katılımcıların %73,2'si (n=164) kadın, %26,8'i (n=60) erkektir. Katılımcıların yaş gruplarının dağılımı incelendiğinde büyük çoğunluğun 20-24 yaş arasında dağıldığı görülmüştür. Katılımcıların ebeveyn tutumu olarak en çok görülen tutum %66,5 (n=149) kişi ile demokratik tutum olmuştur. Katılımcıların kardeş sayıları incelendiğinde büyük çoğunluğunun 1-2 kardeşli olduğu sonucuna varılmıştır. Anne-baba eğitim düzeyleri değişkeninde, anne eğitim düzeyinin büyük çoğunluğunu %39,3 (n=88) katılımcı ile ilkökul düzeyi oluşturmuştur, baba eğitim düzeyi ise %28,6 (n=64) katılımcı ile en çok üniversite düzeyinde görülmüştür. Katılımcıların ikametgâhları incelendiğinde en yoğun dağılımın %79 (n=177) ile aile evi olduğu sonucuna varılmıştır. Sınıf düzeyi değişkeninde ise dağılımın çoğunluğu %38,8 (n=87) kişi ile 4.sınıf düzeyindedir. Örneklem belirlenirken kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimler, örneğe seçilmek için eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir (Büyüköztürk ve ark., 2022). Veriler Google form aracılığıyla toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçları; demografik bilgi formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğidir.

Demografik Bilgi Formu: Formda araştırmacılardan cinsiyet, yaş, ebeveyn tutumu, kardeş sayısı, anne-baba eğitim durumu, ikametgâh yeri ve sınıf düzeyi bilgileri alınmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Diener ve arkadaşları (2009) tarafından psikolojik iyi oluşu ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. 8 maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 7'li likert tipindedir. Ölçek

maddeleri 1 “kesinlikle katılmıyorum” ve 7 “kesinlikle katılıyorum” olmak üzere düzenlenmiştir. Telef’in (2013) güvenilirlik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türk kültüründe kullanılabilirlik geçerlik ve güvenilirlikte olduğu görülmüştür. Bu araştırma için güvenilirlik kat sayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

Genel Öz Yeterlik Ölçeği: Genel Öz Yeterlik Ölçeği Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe çeviri çalışması Aypay (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 1 “tamamen yanlış” ve 4 “tamamen doğru” şeklinde 4’lü likert tipindedir ve toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. Aypay’ın (2010) geçerlik güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa kat sayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Genel Öz Yeterlik Ölçeği Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Bu araştırma için güvenilirlik kat sayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından hazırlanan ölçek toplamda 12 maddeden oluşmaktadır. 1 “kesinlikle hayır” ve 7 “kesinlikle evet” olmak üzere 7’li likert tipindedir. Yapılan araştırma sonucunda her üç örneklem için de Cronbach alfa katsayılarının .80 ile .95 arasında iç tutarlılık gösterdiği gözlenmiştir. Bu araştırma için güvenilirlik kat sayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Smith ve arkadaşları (2008) tarafından psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek maddeleri 1 “hiç uygun değil” ve 5 “tamamen uygun” şeklinde 5’li likert tipinde oluşturulmuştur ve toplamda 6 maddedir. Araştırma bulguları incelendiğinde Doğan’ın (2015) Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türkçe uyarlamasının Cronbach alfa kat sayısı .83 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak ölçeğin Türk kültürüne uygun olduğu görülmüştür. Bu araştırma için güvenilirlik kat sayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler, İstanbul ilinde yaşayan ve üniversite okuyan öğrencilerden online olarak Google form üzerinden toplanmıştır. Ölçek uygulaması yaklaşık olarak 8-10 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Verilere yapılan normallik analizleri sonucunda verilerin normal dağılım sergilediği görülmüştür. Bu nedenle analiz sürecinde parametrik testler kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, sosyal destek ve demografik değişkenler açısından incelenmesinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini görmek için bağımsız örneklem t-testi; ebeveyn tutumu, anne baba eğitim durumu, ikametgâh yeri ve sınıf düzeyine göre farklılığın incelenmesi adına ANOVA testi ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama düzeyini ölçmek için ise regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık değişkeni incelenirken örneklem grubu olarak üniversite öğrencilerinden veri toplanmıştır. Çalışmada sadece üniversite öğrencilerinin bulunması bu araştırmanın sınırlılıklarından birini oluşturmuştur. Aynı zamanda araştırmada psiko-

lojik sağlık değişkenini yordayan bağımsız değişkenler olarak psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, sosyal destek ve demografik değişkenler ele alınmıştır. Üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler ışığında ele alınan bulgular, bu değişkenler ile sınırlıdır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda üniversite öğrencilerinden toplanan verilerin istatistiksel sonuçları doğrultusunda elde edilen bulgular verilmiştir

1.Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Bulguları

Cinsiyet değişkeni puanlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığını gösteren bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1
Cinsiyetin Psikolojik Sağlık Üzerindeki Anlam Düzeyi Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	Ortalama	Ss	p
Psikolojik Sağlık	Kadın	164	2,96	,78	,00
	Erkek	60	3,30	,78	

$p < ,05$

Tablo 1 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkeni, psikolojik sağlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < ,05$). Katılımcıların cinsiyete göre ortalama puanları incelendiğinde ise erkek katılımcıların psikolojik sağlık puanlarının ($x = 3,30$), kadın katılımcıların puanlarından ($x = 2,96$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

2.Üniversite Öğrencilerinde Diğer Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Sağlık Bulguları

Veriler incelendiğinde diğer demografik değişkenlerden yaş ($p = ,52$), kardeş sayısı ($p = ,07$) anne eğitim düzeyi ($p = ,57$), baba eğitim düzeyi ($p = 0,68$), ikametgâh ($p = ,73$), ebeveyn tutumu ($p = ,83$), sınıf düzeyi ($p = ,84$) değişkenlerinin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p > ,05$).

3.Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Psikolojik İyi Oluş, Öz Yeterlik ve Sosyal Destek Değişkenlerine İlişkin Regresyon Sonuçları

Tablo 2’de psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş, sosyal destek ve öz yeterlik değişkenlerine ilişkin regresyon sonuçları verilmiştir.

Tablo 2
Psikolojik Sağlamlığın Değişkenlere İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	B	SH	Beta	%95 Güven Aralığı		p
				Alt Sınır	Üst Sınır	
Psikolojik iyi oluş	0,16	0,04	0,26	0,06	0,26	0,00
Sosyal destek	-0,00	0,02	-0,00	-0,05	0,04	0,92
Öz yeterlik	0,31	0,05	0,37	0,20	0,42	0,00
Cinsiyet	1,50	0,62	0,14	0,28	2,73	0,01
Yaş	0,10	0,05	0,11	-0,00	0,20	0,05
Ebeveyn tutumu	-0,10	0,48	-0,01	-1,06	0,85	0,83
Kardeş sayısı	0,33	0,18	0,10	-0,03	0,70	0,07
Anne eğitim düzeyi	-0,14	0,26	-0,03	-0,65	0,36	0,57
Baba eğitim düzeyi	0,11	0,27	0,02	-0,43	0,65	0,68
İkametgâh	0,14	0,42	0,01	-0,69	0,98	0,73
Sınıf düzeyi	-0,04	0,21	-0,01	-0,47	0,38	0,84

$R^2 = ,38$ $F(11,212) = 11.99$ $p = .000$

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını etkileyen değişkenlerin öz yeterlik ($p < .001$), psikolojik iyi oluş ($p < .001$) ve cinsiyet ($p < .01$) olduğu görülmektedir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının bağımsız değişkenlerden psikolojik iyi oluş, öz yeterlik ve cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise araştırma değişkenlerinin psikolojik sağlamlığın %38'ini açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş beta katsayısına göre yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki önem sırası; öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ikametgâh, ebeveyn tutumu, sınıf düzeyi ve sosyal destektir.

TARTIŞMA

Araştırma bulguları incelendiğinde psikolojik iyi oluş, öz yeterlik ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı etkilediği sonucuna varılmaktadır. Araştırmada yer alan yaş, ebeveyn tutumu, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ikametgâh, sınıf düzeyi, sosyal destek değişkenlerinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik değişkenlerden cinsiyet psikolojik sağlamlık açısından incelendiğinde erkeklerin psikolojik sağlamlık puanlarının, kadınların puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde bazı araştırmalar erkeklerin psikolojik sağlamlığının kadınlardan yüksek olduğunu göstermektedir (Erdoğan ve ark., Masood ve ark., 2016; Hoşoğlu ve ark., 2018; Doğan ve Yavuz, 2020). Alanyazın incelendiğinde erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının kadınlardan yüksek olmasının nedenleri arasında olumlu çocukluk yaşantıları yaşamış olmaları (Doğan ve Yavuz, 2020) ve erkeklerin geleneksel ailelerde daha çok sorumluluk aldıkları (Hoşoğlu ve ark., 2018) gibi nedenler belirtilmektedir. Bazı araştırmalar cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir farklılık oluştur-

madığını söylemektedir (Ernas, 2017; Oflas, 2017; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Duman ve ark., 2020). Diğer bulgulardan farklı olarak Turgut'un (2015) araştırmasında kadınların psikolojik sağlık puanlarının erkeklerden yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. Sebebinin ise kadınların daha fazla yardım arama becerisinin olmasından kaynaklı olduğu gösterilmektedir.

Yapılan çalışmada anne baba eğitim durumu psikolojik sağlık açısından anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Turgut'un (2015) araştırmasında da benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Farklı olarak Yıldız ve Kahraman'ın (2021) çalışmasında anne eğitim durumunun psikolojik sağlık üzerinde etkisi görülmezken, baba eğitim durumunun psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. Baba eğitim durumu lise mezunu olan katılımcıların psikolojik sağlıkları, baba eğitim durumu ilköğretim mezunu olan katılımcıların psikolojik sağlığına göre daha yüksek çıkmıştır (Yıldız ve Kahraman, 2021).

Bu çalışmada yaş değişkeni psikolojik sağlığı etkilememektedir. Literatür incelendiğinde yaş değişkeninin psikolojik sağlığı etkilemediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Sezgin, 2012; Kılınc, 2013; Tümlü ve Reçepoğlu, 2013; Ernas, 2017). Bazı çalışmalar yaş değişkeninin psikolojik sağlığı anlamlı olarak açıkladığını göstermektedir (Karademir ve Açıık, 2019; Bozkurt ve Levent, 2021). Karademir ve Açıık'ın (2019) çalışmasında 21 yaşından küçüklerin psikolojik sağlıklarının daha düşük olduğu sonucuna varılmaktadır.

Yapılan çalışmada kardeş sayısı psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Literatür incelendiğinde benzer şekilde kardeş sayısının psikolojik sağlık açısından anlamlı farklılaşmadığı çalışmalar bulunmaktadır (Topçu, 2017; Acar, 2018; Cavga, 2019; Yüksel Doğan, 2021). Farklı çalışmalar incelendiğinde bazı çalışmalarda kardeş sayısının psikolojik sağlığı anlamlı şekilde açıkladığı görülmektedir (Melinder ve ark., 2015; Kılıç ve Alver, 2017). Melinder ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında kalabalık konutlarda yaşayanların düşük stres direncinde olduklarından daha az sağlık yaşadıklarını belirtmektedir.

Ebeveyn tutumu bu çalışmada psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde açıklamamaktadır. Hoşoğlu ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında da benzer sonuçlar görülmektedir. Farklı olarak ebeveyn tutumunun psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde açıkladığı bir çalışmaya rastlanmaktadır. Acar (2018) çalışmasında; ebeveyn tutumları demokratik olan katılımcıların psikolojik sağlık puanlarının, otoriter ve ilgisiz tutum puanlarına göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

Yapılan çalışmada katılımcıların ikametgâh yerlerinin psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde açıklamadığı görülmektedir. Literatür tarandığında benzer çalışmalara rastlanmaktadır (Kılıç ve Alver, 2017; Demir Gökmen ve ark., 2019). Bu çalışmada sınıf düzeyinin psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde açıklamadığı sonucuna varılmaktadır. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar bulunmaktadır (Oflas, 2017; Güler ve Pekşen Süslü, 2022). Farklı bir sonuç olarak Can ve Cantez'in araştırmasında (2018) sınıf düzeyinin psikolojik sağlığı anlamlı şekilde açıkladığı belirtilmektedir. Çalışmaların bulgularına göre üniversite 4. Sınıfta olan öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının, üniversite 2 ve 3. sınıf öğrencilerinin puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş, öz yeterlik ve sosyal destek değişkenlerinin psikolojik sağlamlığın %38'ini açıkladığı görülmektedir. Literatüre bakıldığında bu değişkenlerin birlikte ele alındığı bir araştırma bulunmamakla birlikte psikolojik iyi oluşun, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu gösteren araştırmalar (Souri ve Hasani-rad, 2011; Nath ve Pradhan, 2012; Kumar ve Singh, 2014; Sagone ve De Caroli, 2014; zar ve ark., 2019), sosyal desteğin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu araştırmalar (Terzi, 2008; Karadağ ve ark., 2019; Gün, 2021) ve öz yeterliğin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu araştırmalar (Sagone ve De Caroli, 2013; Yılmaz Bingöl ve ark. 2019; Zeng ve ark., 2021; Toraman ve ark., 2023) bulunmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada niversite ğrencilerinde psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, sosyal destek ve demografik değişkenler tarafından yordanmasının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri psikolojik sağlamlığın %38'ini açıklamıştır. Açıklanamayan %62'lik kısım farklı değişkenler ile incelenerek literatüre katkı sağlanabilir. Araştırma niversite öğrencileri ile yapılmıştır; farklı örneklem gruplarında farklı sonuçlar ortaya çıkarabilir. Bu nedenle değişkenler farklı örneklem grupları ile test edilebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, S. (2018). *Sınav kaygısının yordanmasının psikolojik dayanıklılık ve karar verme becerileri açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/1325>
- American Psychological Association, *APA Psikoloji Sözlüğü*. 10 Mayıs 2023 tarihinde <https://dictionary.apa.org/> adresinden edinilmiştir.
- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aypay, A. (2010). Genel z yeterlik leğinin (GY) Türkçe'ye uyarlama alışması. *İnn Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-13.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), 139-161.
- Bandura, A. (1980). Gauging the relationship between self-efficacy judgment and action. *Cognitive Therapy and Research*, 4(2), 263-268. <https://doi.org/10.1007/BF01173659>
- Bozkurt, D., ve Levent, F. (2021). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(44), 7968-8000.
- Büyüköztürk, ř., Akgün, . E., Karadeniz, ř., Demirel, F. ve Kılıç akmak, E. (2022). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite ğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4 (2), 61-76.
- Cavga, Z. (2019). *Lise ğrencilerinde aile yaşam doyumunu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/1517>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Demir Gökmen, B., Fırat, M. ve Cengiz, M. (2019). Covid-19 salgınında nomofobi ve psikolojik sağlamlığın bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu (SAK)*, 7(2), 1-21.

- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W. ve Oishi, S. (2009). New measures of well-being. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 247-266.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T., ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330.
- Duman, N., Göksu, P., Koroğlu, C., ve Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17.
- Eker, D., Arkar, H., ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Erdoğan, E., Özdoğan, O., ve Erdoğan, M. (2015). University students' resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 1262-1267.
- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Açık Eşirim Sistemi. <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/880>
- Graber, R., Pichon, F., ve Carabine, E. (2015). Psychological resilience. *London: Overseas Development Institute*.
- Goldsmith, D. J. (2004). *Communicating social support*. Cambridge University Press.
- Güler, O., ve Pekşen Süslü, D. (2022). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 30-55.
- Gün, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Necmettin Erbakan Açık Erişim Sistemi <https://acikerisim.erbakan.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12452/7673/Saliha%20G%C3%BCn.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Heslin, P. A., ve Klehe, U. C. (2006). Self-efficacy. *Encyclopedia Of Industrial/Organizational Psychology*, SG Rogelberg, ed, 2, 705-708.
- Hoşoğlu, R., Fırncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. ve Vural Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well being*, 1(2), 137-164.
- Karadağ, E., Uğur, Ö., Mert, H. ve Erunal, M. (2019). The relationship between psychological resilience and social support levels in hemodialysis patients. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 3(1), 9-15.
- Karademir, T., ve Açıak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Karasar N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (31. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kılıç, Ş. D. ve Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*, 3, 116-147.
- Kılınç, A. C. (2013). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 3(1), 70-79.
- Kumar, U., ve Singh, R. (2014). Resilience and spirituality as predictors of psychological well-being among university students. *Journal of Psychosocial Research*, 9(2), 227.
- Masood, A., Masud, Y., ve Mazahir, S. (2016). Gender differences in resilience and psychological distress of patients with burns. *Burns*, 42(2), 300-306.

- Melinder, C., Udumyan, R., Hiyoshi, A., Brummer, R. J., ve Montgomery, S. (2015). Decreased stress resilience in young men significantly increases the risk of subsequent peptic ulcer disease—a prospective study of 233 093 men in Sweden. *Alimentary pharmacology & Therapeutics*, 41(10), 1005-1015.
- Nath, P., ve Pradhan, R. K. (2012). Influence of positive affect on physical health and psychological well-being: Examining the mediating role of psychological resilience. *Journal of Health Management*, 14(2), 161-174.
- Osseiran-Waines, N., ve Elmajian, S. (1994). Types of social support: Relation to stress and academic achievement among prospective teachers. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 26(1), 1.
- 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]. Yıldız Teknik Üniversitesi Açık Arşiv. <http://dspace.yildiz.edu.tr/xmlui/handle/1/12319>
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302.
- Robertson, I., ve Cooper, C. L. (Ed.). (2013). Resilience. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 29(3), 175-176. <https://doi.org/10.1002/smi.2512>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23
- Sagone, E., ve De Caroli, M. E. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92, 838-845.
- Sagone, E., ve De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., ve Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 127.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. İstanbul Bilim Üniversitesi Açık Arşiv. <http://acikerisim.demiroglu.bilim.edu.tr:8080/xmlui/handle/11446/892>
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy, motivation, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 112-137.
- Schwarz, S. (2018). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*, 28(4), 528-541.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-Nelson.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Souri, H., ve Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.

- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., ve Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Toraman, Ç., Sarıgedik, E., Çavdar Toraman, M. ve Noyan, C.O. (2023). Kurum bakımında kalan ergenlerin, psikolojik dayanıklılık, öz yeterlilik ve sosyal duygusal öğrenme becerilerinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 34(1), 169- 184. DOI: 10.33417/tsh.1062003
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Açık Erişim. <https://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/handle/11352/2519>
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Tümlü, G. Ü., ve Recepoglu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Üzar Özçetin, Y. S., Sarioğlu, G. ve Dursun, S. İ. (2019). Onkoloji hemşirelerinin psikolojik sağlık, tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 147-164.
- Yıldız, A. ve Kahraman, S. (2021). Ortaokul öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal duygusal öğrenme becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 23-60.
- Yılmaz Bingöl, T., Vural Baltık, M., Hoşoğlu, R. ve Fırıncı Kodaz, A. (2019). Psychological resilience and positivity as predictors of self-efficacy. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 63-69.
- Yüksel Doğan, R. (2021). *Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen bireye özgü çeşitli değişkenlerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Hacettepe Üniversitesi Açık Erişim Sistemi <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/25162>
- Zeng, W., Wu, X., Xu, Y., Wu, J., Zeng, Y., Shao, J., Huang, D. ve Zhu, Z. (2021). The impact of general self-efficacy on psychological resilience during the COVID-19 pandemic: The mediating role of posttraumatic growth and the moderating role of deliberate rumination. *Frontiers in Psychology*, 12, 684354.
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. *Self-efficacy in changing societies*, 1(1), 202-231.