

T.C.
İSTABUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TRAVMATİK
YAŞAM OLAYLARININ ARAŞTIRILMASI VE
TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI SAPTANANLARDA
TRAVMATİK YAŞANTININ BENLİK SAYGISI VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Fatma Nur KENDİR

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Fatma Nur KENDİR

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Üniversite Öğrencilerinde Travmatik Yaşam Olaylarının Araştırılması Ve Travmatik Yaşam Olayları Saptananlarda Travmatik Yaşantının Benlik Saygısı Ve Psikolojik Dayanıklılık İle İlişkisinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 03.02.2022

SAYFA SAYISI : 87

TEZ DANIŞMANI : Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

DİZİN TERİMLERİ : Travma, Psikolojik Dayanıklılık, Benlik Saygısı

TÜRKÇE ÖZET : Bu araştırma üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olaylarının araştırılması ve travmatik yaşam olayları saptananlarda travmatik yaşantının benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ile ne derece ilişkili olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni travmatik yaşantılar, bağımlı değişkenleri ise benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılıktır. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin travmatik yaşam olayları, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygılarının cinsiyet, yaş ve eğitim durumu değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma grubu, üniversite öğrencilerinden

oluşmaktadır. Araştırmaya, 308 birey katılmıştır. Araştırma genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak bireylerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca “Yaşam Olayları Kontrol Listesi”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” kullanılmıştır. Travmatik yaşam olayları, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda travmatik yaşam olayları, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Travmatik yaşam olayları, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş ve eğitim durumu) göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırma sonucunda travmatik yaşam olayları ve psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet ve yaş arasında; benlik saygısı ile eğitim durumu anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Fatma Nur KENDİR

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TRAVMATİK
YAŞAM OLAYLARININ ARAŞTIRILMASI VE
TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI SAPTANANLARDA
TRAVMATİK YAŞANTININ BENLİK SAYGISI VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Fatma Nur KENDİR

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Fatma Nur KENDİR

...../.....2022



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Fatma Nur KENDİR'in "Üniversite Öğrencilerinde Travmatik Yaşam Olaylarının Araştırılması ve Travmatik Yaşam Olayları Saptananlarda Travmatik Yaşantının Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık İle İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ Anabilim dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olaylarının araştırılması ve travmatik yaşam olayları saptananlarda travmatik yaşantının benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ile ne derece ilişkili olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni travmatik yaşantılar, bağımlı değişkenleri ise benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılıktır. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin travmatik yaşam olayları, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygılarının cinsiyet, yaş ve eğitim durumu değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma grubu, üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya, 308 birey katılmıştır. Araştırma genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak bireylerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca “Yaşam Olayları Kontrol Listesi”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” kullanılmıştır. Travmatik yaşam olayları, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda travmatik yaşam olayları, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Travmatik yaşam olayları, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş ve eğitim durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırma sonucunda travmatik yaşam olayları ve psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet ve yaş arasında; benlik saygısı ile eğitim durumu anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Travma, Psikolojik Dayanıklılık, Benlik Saygısı

SUMMARY

This research was carried out to investigate traumatic life events in university students and to determine to what extent the traumatic experience is related to self-esteem and psychological resilience in those with traumatic life events.. The independent variable of the study is traumatic experiences, and the dependent variables are self-esteem and resilience. Within the scope of the study, it was also examined whether the traumatic life events, resilience and self-esteem of university students differ significantly in terms of gender, age and educational status variables. The research group consists of university students. 308 individuals participated in the study. The research was carried out with relational scanning model, one of the general scanning models. As a data collection tool, "Personal Information Form" was used in order to reach the demographic information of the individuals. In addition, "Life Events Checklist", "Rosenberg Self-Esteem Scale" and "Brief Resilience Scale" were used. Pearson Product Moment Correlation Analysis was conducted to examine the relationship between traumatic life events, resilience and self-esteem. As a result of the analysis, it was seen that there was no significant relationship between traumatic life events, resilience and self-esteem. Independent Groups t-test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were performed to determine whether traumatic life events, resilience and self-esteem differ according to demographic variables (gender, age, and educational status). As a result of the research, between traumatic life events and resilience and gender and age; It has been observed that there is a significant difference between self-esteem and education level.

Keywords: Trauma, Resilience, Self-Esteem

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	III
TABLOLAR LİSTESİ.....	V
EKLER LİSTESİ.....	VI
ÖNSÖZ.....	VII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. TRAVMATİK YAŞANTI	6
2.1.1. Travma	6
2.1.2. Travma Sonrası Görülen Belirtiler	8
2.1.3. Psikolojik Travma	10
2.1.4. Travmatik Yaşantı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	11
2.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	12
2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları.....	13
2.2.2. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişiminde Risk ve Koruyucu Faktörler	15
2.2.3. Psikolojik Dayanıklılığa Sahip Bireylerin Özellikleri	16
2.2.4. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	18
2.3. BENLİK SAYGISI.....	20
2.3.1. Benlik.....	20
2.3.2. Benliği Açıklayan Kuramlar.....	21
2.3.3. Benlik Saygısı	23
2.3.4. Benlik Saygısının Gelişimi	25
2.3.5. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı	27
2.3.6. Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	28

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	31
3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	31

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	32
3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	32
3.3.2. Kişisel Bilgi Formu	32
3.3.3. Yaşam Olayları Kontrol Listesi.....	32
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	32
3.3.5. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği.....	33
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ	33

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISINA YÖNELİK BETİMSEL İSTATİSTİKLER VE DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYON KATSAYILARI.....	35
4.2. TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ FARKLILIĞIN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR.....	37
4.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ FARKLILIĞIN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR.....	39
4.4. BENLİK SAYGISI VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ FARKLILIĞIN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR.....	42

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISINA YÖNELİK BETİMSEL İSTATİSTİKLER VE DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK TARTIŞMA VE YORUM.....	45
5.2. TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISI İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ FARKLILIĞIN İNCELENMESİNE YÖNELİK TARTIŞMA VE YORUM.....	46
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
KAYNAKLAR	53
EKLER LİSTESİ.....	66

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	34
Tablo 2. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdeler Değerleri.....	35
Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler	36
Tablo 4. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları.....	36
Tablo 5. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Travmatik Yaşam Olayları)	38
Tablo 6. Yaşa Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Travmatik Yaşam Olayları)	38
Tablo 7. Eğitim Durumuna Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Travmatik Yaşam Olayları)	39
Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Travmatik Yaşam Olayları)	39
Tablo 9. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Psikolojik Dayanıklılık)	40
Tablo 10. Yaşa Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Psikolojik Dayanıklılık)	40
Tablo 11. Eğitim Durumuna Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Psikolojik Dayanıklılık).....	41
Tablo 12. Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Psikolojik Dayanıklılık)	41
Tablo 13. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Benlik Saygısı)	42
Tablo 14. Yaşa Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Benlik Saygısı)	43
Tablo 15. Eğitim Durumuna Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Benlik Saygısı).....	43
Tablo 16. Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Benlik Saygısı).....	43

EKLER LİSTESİ

- EK A** : Bilgilendirilmiş Onam Formu
EK B : Kişisel Bilgi Formu
EK C : Yaşam Olayları Kontrol Listesi
EK D : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
EK E : Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği
EK F : Araştırmada Kullanılan Ölçek İzinleri



ÖNSÖZ

Öncelikle tez çalışmamın yürütülmesi sırasında benden desteğini esirgemeyen değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi. Hanife YILMAZ ÇENGEL hocama sabrı, hoşgörüsü ve değerli bilgileri için sonsuz teşekkür ederim.

Hayatımın her anında yanımda olan, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, akademik anlamda iyi bir eğitim alabilmem için elinden geleni yapan, aldığım kararları her zaman destekleyen, sadece bu çalışma sürecinde değil tüm hayatım boyunca beni cesaretlendiren ve bana güçlü hissettiren annem Gülten KENDİR'e, babam Salih KENDİR'e ve varlıklarıyla desteklerini esirgemeyen, bana dünyanın en şanslı ablası olduğumu hissettiren kardeşlerim Oğuzhan KENDİR'e, Batuhan Salih KENDİR'e ve Ecrin Yasemin KENDİR'e sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek Lisans tezim süresinde ve hayatımın her anında yanımda olduğunu hissettiren, beni koşulsuz destekleyen, bana inanan ve bu yolda beni hiç yalnız bırakmayan eşim Onur KAYA'ya sonsuz teşekkür ederim.

Fatma Nur KENDİR

GİRİŞ

Travma, “bireyin savunma mekanizmaları ve başa çıkma yöntemlerini kullanarak üstesinden gelemeyeceği kadar sarsıcı ve ağır yaşantılar” şeklinde açıklanmaktadır. Bu yaşantılar kişilerin psikolojik yapıları üzerinde spesifik etkiler bırakmaktadır (Ruppert, 2011; Yücel, 2014). Kişiyi sıkıntıya sokan bu yaşantılara verilen duygusal tepkiler doğal ve insani kabul edilmekle birlikte, sonucunda zihinsel bir rahatsızlık geliştiren travmatize olmuş kişilerin tüm yaşamlarını travmaya tepki verir gibi organize ettikleri görülmektedir (Van der Kolk, Weisaeth ve Van der Hart, 1996 akt: Eker 2016). Araştırmalar, travmatik yaşantıların kişilerin dünya görüşüne hasar vermek yoluyla işlevselliklerini bozabildiğini ortaya koymaktadır (Everly ve Lating, 2002; Gibbs,1989, Horowitz, 1986, Janoff-Bulman, 1989: akt: Eker 2016).

Psikolojik travma ise kişinin yaşamında değişiklik yapan, yeniden uyum gerektiren, psikolojik dengesini bozan ve baş etmekte zorlandığı deneyimler veya durumlardır (Türksoy, 2003). Travma subjektif ve kişisel bir deneyimdir. Bir olayın kişide travmatik etki yaratıp yaratmaması tamamen kişinin olayı algılayış biçimine, olayın hayatını, duygularını ve düşüncelerini ne kadar olumsuz etkileyeceğine bağlıdır.

Travmatik olaylar yaygın yaşanır ve önemli bir halk sağlığı sorunudur. Bireyler yaşamları boyunca çeşitli stres ve travmalara maruz kalmaktadırlar. Travmatik yaşantılar sonrasında kişi çeşitli olumsuz duygulara maruz kalır. Travma kişinin fiziksel veya psikolojik olarak yaşamsal bütünlüğünü tehdit eden veya bozan her türlü olaydır. Psikolojik travmalar kişinin yaşamında değişiklik yapar, yeniden uyum gerektirir, psikolojisini tehdit eder, duygusal ve düşünsel olarak baş etmekte zorlanmalar yaşanır. Bu doğrultuda bu araştırmada travmatik yaşantı ile ilişkili olabileceği düşünülen psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı kavramları ele alınmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

Bireyler, yaşamları boyunca pek çok kez strese yol açan durumlar ve onları zorlayan yaşam olayları ile karşı karşıya gelmektedirler. Bireylerin karşılına çıkan stres verici ve zorlayıcı yaşantılarla en sağlıklı biçimde başa çıkabilmeleri ve bu değişimlere uyum sağlamaları amacıyla ortaya koydukları davranış biçimleri, kişilik özellikleri ve sahip oldukları becerileri psikolojik dayanıklılık şeklinde açıklanmaktadır (Ünsal, 2016). Psikolojik dayanıklılık en genel anlamıyla kişilerin “kendilerini toparlayabilme yeteneği” olarak ifade edilmektedir (Tümlü-Ülker, 2012).

Psikolojik dayanıklılık kavramı, olumsuz yaşam olayları karşısında pozitif uyumu gerçekleştirmeyi sağlayan uyum sağlama becerisi olarak kabul edilmektedir (Erarslan, 2014). Psikolojik dayanıklılık temelde iki faktörden etkilenmektedir. Bunlar koruyucu faktörler ve risk faktörleri olarak isimlendirilmektedir (Kavi ve Karakale, 2018; Öz ve Yılmaz, 2009). Risk faktörleri, zorlayıcı yaşam şartlarını ifade etmektedir. Yaşanılan stres verici bir olayın ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlarından kaynaklı olumsuz yaşam koşullarını kapsamaktadır (Terzi, 2005). Risk faktörleri, bireylerin karşılaşmadıkları olumsuz sonuçları açıklamak üzere kullanılmaktadır (Sarıkaya, 2015). Koruyucu faktörler, zorlayıcı yaşam olaylarını ve risklerin etkisini düşüren, bireylerin sağlıklı uyumunu ve becerilerini geliştiren durumları ifade etmektedir (Gürkan, 2006). Bireylerde koruyucu faktörlerin var olması bir yandan sorunların ortaya çıkmasını önleyici bir rol üstlenirken bir yandan da var olan sorunların birey üzerindeki etkisini azaltmaktadır. Bu sayede bireylerin duygusal ve bilişsel iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etkiye sahip olmaktadır. Aynı zamanda bireylerin davranış, düşünce ve tutumlarını güçlendirerek olumsuz yaşam olaylarıyla mücadele etmelerinde yardımcı olmaktadır (Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Literatürde psikolojik dayanıklılığın ele alınması, travma yaşayan veya kötü muameleye maruz kalan bütün çocukların aynı semptomları göstermemesi veya benzer psikolojik sorunları ve patolojileri yaşamaması doğrultusunda meydana gelmiştir (Cicchetti, 2013). Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin kişilik özelliklerinin incelenmesi de bu doğrultuda ortaya çıkmıştır (Arslan, 2016).

Bireylerin yaşamış olduğu stres verici yaşam olayları veya travmatik tecrübeler her bir bireyde farklı etki bırakmaktadır. Bireylerin yaşamlarına devam edebilmeleri,

ayakta kalabilmeleri ve yaşantılara uyum sağlayabilmeleri açısından bazı bireysel özellikleri bünyelerinde barındırmaları psikolojik sağlık açısından önem taşımaktadır (Gökmen, 2009).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler etkili sorun çözme ve uyum sağlama kapasiteleri, öz saygı ve empati düzeyleri yüksek olan bireylerdir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Bununla birlikte bu bireylerin yılmazlık seviyeleri oldukça yüksektir ve bu bireyler yaşam karşısında sorumluluk üstlenmekten korkmazlar, karar verme becerileri gelişmiştir (Kavi ve Karakale, 2018).

Bu doğrultuda, Hooper (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada travmatik yaşantıya maruz kalan öğrencilerle çalışılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılığı yüksek olan öğrenciler için travmanın sağlıklı gelişimi açıklayan bir faktör olduğunu görülmüştür. Benzer şekilde Parrent (2007) ve Phan (2003) da üniversite öğrencilerinin olumsuz yaşam olayları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında olumlu ilişki bulunmuştur.

Araştırmada ele alınan bir diğer kavram ise benlik saygısıdır. Benlik kavramı bireyin kişiliğinin bilinçle karşıladığı ve algıladığı bölümüdür. Benlik algısı ise bireyin, kendi kişiliğine ait farkında olarak, bilinçli bir şekilde yapmış olduğu değerlendirmelerdir (Dolgin, 2014). Bireylerin benlik algısı, diğerleriyle olan ilişkileri ve toplumsal etkileşimleri sonucunda gelişip biçimlenmektedir. Benlik algısının gelişmesi sonucunda ise benlik saygısı oluşmaktadır (Sel, 2016). Benlik saygısı, bireyin kendisini sevip, kabul etmesi şeklinde ifade edilmektedir (Harter ve Marold, 1991).

Benlik saygısı kavramı, öz değer, öz saygı ve benlik bütünlüğü kavramları ile aynı anlamlara gelecek şekilde kullanılmaktadır. Benlik saygısı, bireylerin öznel değerinin fark edilmesi adına oldukça önemli ve kritiktir. Kendine güvenin meydana gelmesi aşamasında bireyin yaşamış olduğu tecrübeler, özgüvenin olumlu yönde ortaya çıkması kapsamında ele alınan en önemli faktördür. Bireyin edindiği tecrübeler, temelde bireyin içerisinde bulunduğu dönemseller karşılaştırma sürecine uzanmaktadır.

Benlik saygısı, bireyin kendisine karşı anlayışlı ve şefkatli olması, kendisini bu doğrultuda değerlendirmesi ve kendisini olumlu olarak kabul etmesi anlamına

gelmektedir (Bilgin, 1996). Bireylerin düşük benlik saygısına sahip olmaları kendilerini değersiz hissetmelerine neden olmaktadır (Sel, 2016).

Rosenberg, benlik saygısının 2 temel boyutu olduğunu ifade etmektedir. Bunlardan bir tanesi “barometrik benlik saygısı” olarak isimlendirilmektedir. Bu benlik saygısı, duruma ve zamana göre farklılık gösterebilmektedir. Anlık durumlarda meydana gelen benlik saygısıdır. Örneğin bir bireyin derse geç kaldığında özür dileyerek yerine geçtiği sırada hissedilen duygular bu benlik saygısını açıklamaktadır (Ürün, 2010).

Benlik saygısının diğer boyutu ise “temel benlik saygısı” olarak isimlendirilmektedir. Bu benlik saygısı ise bireyin oturmuş ve kararlılık kazanmış benlik saygısıdır. Anlık olaylardan veya yaşantılardan etkilenmeye büyük ölçüde kapalıdır. Bir noktada bireyin özgüven duygusunun kararlılık kazanmasıdır (Ürün, 2010).

Bireyler benlik saygısını daha yaşamlarının ilk dönemlerinde oluşturmaktadır. Aileleri ve yakın çevreleri tarafından sevmeleri, önemsenmeleri ve değer görmeleri bireylerin benlik saygılarını kuvvetlendirmektedir (Orhaner, 2018).

Benlik saygısının gelişmesinde üç temel kaynağın bulunduğu ifade edilmektedir. Bunlardan ilki, başkalarının saygısı; ikincisi, yeterlik algısı; sonuncusu ise ilk iki kaynağı bireyin kendisi adına değerlendirmesidir (Özkan, 1994). Birey tarafından diğerlerinin saygısını elde etmek bireyin kendisini olumlu algılamasına ve kendisini sevmesine katkı sağlamaktadır. Bu durum bireyde yeterliği geliştirmektedir. Gelişen yeterlik de benlik saygısının oluşumuna temel oluşturmaktadır (Orhaner, 2018). Bu doğrultuda travmatik yaşam olaylarına maruz kalmanın benlik saygısını etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu tezin amacı üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantılarını belirlemek, travmatik yaşam olayları saptananlarda, travmatik yaşantının benlik saygısı üzerine etkisi ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini tespit etmektir. Yapılacak bu tespit aşamasından sonra üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantının benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık ile arasında ilişki olup olmadığı, travmatik deneyimler, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık üzerinde yaş, cinsiyet ve eğitim durumuna karşı

anlamli bir fark olup olmadığı görülecektir. Bu doğrultuda aşağıdaki hipotezlerin incelenmesi planlanmaktadır.

1. Üniversite ğrencilerinin travmatik yaşantıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamli bir ilişki bulunmaktadır.

2. Üniversite ğrencilerinin travmatik yaşantıları ile benlik saygıları arasında anlamli bir ilişki bulunmaktadır.

3. Üniversite ğrencilerinin travmatik yaşantıları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamli bir farklılık bulunmaktadır.

4. Üniversite ğrencilerinin travmatik yaşantıları ile yaş değişkeni arasında anlamli bir farklılık bulunmaktadır.

5. Üniversite ğrencilerinin travmatik yaşantıları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamli bir farklılık bulunmaktadır.

6. Üniversite ğrencilerinin psikolojik sağamlılıkları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamli bir farklılık bulunmaktadır.

7. Üniversite ğrencilerinin psikolojik sağamlılıkları ile yaş değişkeni arasında anlamli bir farklılık bulunmaktadır.

8. Üniversite ğrencilerinin psikolojik sağamlılıkları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamli bir farklılık bulunmaktadır.

9. Üniversite ğrencilerinin benlik saygıları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamli bir farklılık bulunmaktadır.

10. Üniversite ğrencilerinin benlik saygıları ile yaş değişkeni arasında anlamli bir farklılık bulunmaktadır.

11. Üniversite ğrencilerinin benlik saygıları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamli bir farklılık bulunmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada incelenecek olan değişkenlerle ilgili alan yazın doğrultusunda açıklamalar yapılmaktadır. Bu doğrultuda ilk olarak travmatik yaşantı açıklanmakta ardından psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı kavramlarının açıklamalarına yer verilmektedir.

2.1. TRAVMATİK YAŞANTI

2.1.1. Travma

Travma kavramı, kişinin maruz kalmış olduğu duruma dair, kişiyi tehdit eden unsurlar ve başa çıkma mekanizması arasında oluşan çelişkilerin yol açtığı, çaresizlik duygusunun ve diğer yaşam olaylarının veya diğer kişilerin merhametine kalmış olma duygusunun yaşandığı bir durum olarak tanımlanmaktadır. Travma, bireylerin, çevresine ve kendisine yönelik algılarında kalıcı bir şok etkisi bırakan kritik tecrübelerdir. Alan yazın incelendiğinde ruhsal travmanın tanımının, “bireyin savunma mekanizmaları ve başa çıkma yöntemlerini kullanarak üstesinden gelemeyeceği kadar sarsıcı ve ağır yaşantılar” şeklinde açıklandığı görülmektedir. Bu yaşantılar kişilerin psikolojik yapıları üzerinde spesifik etkiler bırakmaktadır (Ruppert, 2011; Yücel, 2014).

Türk Dil Kurumu (TDK, 2021) tarafından ise “sarsıntı” olarak ifade edilmektedir. Van der Kolk (1997) tarafından yapılan tanımlamaya bakıldığında ise travmanın, bireyin baş etme mekanizmasını çökerten, kaçınılmaz ölçüde stresli olan bir durum veya olayın sonucu şeklinde açıklandığı görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde strese neden olan bir olayın travma olarak tanımlanabilmesi için üç önemli unsurun olay veya durumda bulunması gerektiğinin ifade edildiği görülmektedir. Bunlar;

1. Nesnel olarak tanımlanan bir olay
2. Kişinin olaya ilişkin öznel yorumları

3. Kişinin olaya ilişkin ortaya koyduğu duygusal tepki olarak belirtilmektedir (McNally, 2003; akt: Kahil, 2016).

Travmatik yaşam deneyimleri psikoloji alanının gündeminde olan ve geçmişten günümüze dek farklı araştırmalara konu edilerek anlaşılmaya çalışılan kavramlardan bir tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikoloji alanında travmanın, ilk olarak Charcot tarafından açıklandığı görülmektedir. Charcot, kadınlarla gerçekleştirdiği çalışmalarında travmayı, histeri kavramının temelinde açıklamıştır. O'na göre, birey için katlanılması zor olan psikolojik tecrübeler duyu kaybı, felç ve amnezi gibi belirtilerle seyreden histeriye yol açmaktadır (Herman, 2007).

Ardından Charcot'un öğrencilerinden olan Janet, Breurer ve Freud da kendisine benzer bir biçimde histerinin çocukluk döneminde maruz kalınan cinsel travma sonucunda meydana geldiğini ve katlanılmaz olan bu deneyimin bilinç düzeyinde değişikliklere yol açtığını ifade etmişlerdir. Alana ilişkin bu ilk çalışmalardan sonra travma tarihsel ve siyasi iklimin etkisiyle bir müddet rafa kaldırılmış olsa da Birinci ve İkinci Dünya Savaşları ile tekrar gün yüzüne çıkmış, ancak bu türden yaşantıların uzun süreli etkileri Vietnam Savaşı sonrasına kadar çalışılmamıştır (Herman, 2007).

Kişiyi sıkıntıya sokan bu yaşantılara verilen duygusal tepkiler doğal ve insani kabul edilmekle birlikte, sonucunda zihinsel bir rahatsızlık geliştiren travmatize olmuş kişilerin tüm yaşamlarını travmaya tepki verir gibi organize ettikleri görülmektedir (Van der Kolk, Weisaeth ve Van der Hart, 1996 akt: Eker 2016). Araştırmalar, travmatik yaşantıların kişilerin dünya görüşüne hasar vermek yoluyla işlevselliklerini bozabildiğini ortaya koymaktadır (Everly ve Lating, 2002; Gibbs,1989, Horowitz, 1986, Janoff-Bulman, 1989: akt: Eker 2016).

Travmatik yaşantı ile ilgili yapılan tanımlamaların zaman içerisinde değişikliğe uğradığı görülmektedir. Günümüzde ise DSM-5'te kullanılan tanımlamanın daha çok tercih edildiği görülmektedir. DSM-5'e göre travma, bireyin "*doğrudan, başkalarının başına gelen olaylara tanıklık etme, aile üyesi ya da yakın arkadaşın başına gelen travmatik olayı öğrenme, örseleyici yaşantının rahatsız edici ayrıntılarına meslek dolayısıyla sürekli maruz kalma yollarından biri ile gerçek ya da göz korkutucu bir ölüm, ağır yaralanma ya da cinsel saldırıya uğramış olma*" sonucunda yaşamış olduğu durum olarak açıklanmaktadır. Bu yaşam olayları, savaş olaylarına maruz

kalma (sivil veya asker), fiziksel olarak saldırıya uğrama, çocukluk döneminde istismara maruz kalma, şiddet görme, rehin alınma, kaçırılma, terör saldırılarına maruz kalma, işkence görme, doğal afet yaşama, ciddi yaralanma veya kazalara maruz kalma gibi oldukça geniş olarak açıklanmış ve örneklendirilmiştir. Ancak DSM-5'te travma sonrasında bireylerin vermiş oldukları çaresizlik, korku ve dehşet tepkileri yer almamaktadır. Bununla birlikte olay veya durum sonrasında bireylerin bilişsel yapılarında olumsuz etkilenmelerin olabileceği (şaşkınlık, suçluluk, üzüntü, utanç gibi) vurgulanmaktadır (APA, 2013; Eker, 2016).

Travmatik bir yaşantıya maruz kalan bireyler, yoğun bir korku, dehşet veya çaresizlik tepkileri ortaya koyabilirler. Bununla birlikte kendileri için zorlayıcı ve sıkıntı yaratan olayları, anıları tekrar tekrar hatırlayıp yaşayabilirler, rüyalarında görebilirler. Yaşadıkları travmatik yaşantıyı tekrar yaşıyormuş gibi davranıp hissedebilirler ve yaşanan olay ya da durumun herhangi bir yönünü çağrıştıran bir durumla karşı karşıya kaldıklarında oldukça yoğun bir sıkıntı hissedebilirler. Bu hislere fizyolojik tepkiler de eşlik edebilmektedir. Travmayla birlikte ortaya çıkan duygu, düşünce ve konuşmalardan kaçınma adına yoğun bir çaba gösterebilirler (APA, 2013; Gürdil, 2014).

2.1.2. Travma Sonrası Görülen Belirtiler

Stres organizmanın dengesini bozabilecek bir uyarandır. Normal şartlarda sağlıklı bir bireyde travmanın neden olduğu stres kişinin psikolojik, sosyal uyumunu bozmayabilir ve bunu da stresle baş ederek gerçekleştirebilir. Bu süreçte stresin meydana getirdiği fiziksel ve psikolojik semptomlar çözülerek kaybolur (Tedeschi ve Calhoun, 1998; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Fakat bu durumda bile travmanın hafızadaki etkisi öğrenilmiş olarak kalmaya devam edebilir.

Ancak aynı ve benzer travmalarla tekrar karşılaşmak hafızadaki travma ile ilgili bilgilerin canlanmasıyla kişiyi travmaya karşı daha duyarlı hale getirir. Bu durum benzer travmalardan kişinin daha çok kaçınmasına yol açar veya psikolojik sorunlar yaşamasına neden olabilir (Shakespeare-Finch ve ark., 2003).

Travma biyolojik ve psikolojik kalıcı etkilere yol açar ve travma sonuçları çok ileriye uzanır. Bu sonuçlar; kişinin hayati durumunu tehdit eder, ölümcül olabilir, sağlığına büyük ölçüde zarar verebilir, hayatı boyunca yansımalar yapar ve kişinin tüm

yaşantısını etkileyebilir. Hayatları boyunca psikolojik açıdan dengeli olan kişiler de dahil olmak üzere tüm kişiler travma sonrası tamamen zor durumda kalabilir, ruhsal ve duygusal bütünlükleri hasar görebilir. Kişilerin kendileriyle ve dünyayla ilişkili algıları değişime uğrayabilir (Ataoglu, 2019).

Daha önce kendine güvenen ve güçlü olan bir kişinin travmatik deneyimden sonra güven duygusu zedelenebilir, kendisini kalıcı olarak güçsüzleşmiş ve incinmiş hissedebilir. Öz güvenini yitirmiş kendilik algısı bozulmuş olabilir. Onuru, ait olma bilinci saldırıya uğrayabilir. Çaresizlik, yalnızlık ve her an zarar görebileceği tehlikeli bir dünya hissi duyabilir. Kişi için dünya artık güvenli ve emin bir yer olmayıp aksine hayatı tehdit eden bir yer haline gelebilir (Shakespeare-Finch ve ark., 2003).

Travmanın etkileri; yaşanan travma kişinin düşünce, duygu, davranış ve fiziki alanlarında etki ve değişikliklere yol açar.

1-Duygusal alanda tepkiler; korku, keder, kaygı, suçluluk, umutsuzluk, karamsarlık, duygusal küntlük, sinirlilik, çaresizlik, kendisi gibi hissetmeme, geçmiş travma ve kayıpların alevlenmesidir.

2-Düşünsel alanda tepkiler; inanamama, unutkanlık, intihar düşünceleri, herkesin kötü olduğu düşüncesi, sık beliren görüntüler, tekrar tekrar olayı yaşama, düşünce ve dikkat dağınıklığı, çarpık ve genellemeye dayalı durumlardır.

3-Fiziksel alanda tepkiler; kalp, göğüs, karın, boyun, ve baş bölgelerinde ağrı, yanma, bulantı, kusma, yorgunluk, güçsüzlük, iştahsızlık uykusuzluk gibi belirtiler görülebilir.

4-Davranışsal alanda tepkiler; yalnız kalma isteği, kendine bakımında bozulma, alkol, madde kullanımı, öfke, çabuk sinirlenme, saldırganlık, anlamsız uğraşlar gibi davranışlar görülebilir (Eker, 2016).

Kişi travma ile ilk karşılaştığında; sessiz, durgun, şaşkın, donakalmış, huzursuz olabilir veya saldırgan, bağırma çağırma gibi ajitasyon gösterebilir. Kişiyile konuşmak, ilişki kurmak çok güç olabilir. Kendisini yatıştırmak isteyenlerin farkında değil gibidir. Bu durum kısa zamanda ortaya çıkan disosiyatif belirtilerin yoğunluğuna bağlıdır. Bu belirtiler kısa sürede yatışsa bile toplumdaki çekilme daha uzun sürebilir (Ataoglu, 2019).

2.1.3. Psikolojik Travma

Psikolojik travma; kişinin yaşamında değişiklik yapan, yeniden uyum gerektiren, psikolojik dengesini bozan ve baş etmekte zorlandığı deneyimler veya durumlardır (Türksoy, 2003).

Travma subjektif ve kişisel bir deneyimdir. Bir olayın kişide travmatik etki yaratıp yaratmaması tamamen kişinin olayı algılayış biçimine, olayın hayatını, duygularını ve düşüncelerini ne kadar olumsuz etkileyeceğine bağlıdır.

Herhangi bir olay kişinin hayatını olumsuz yönde etkileyip çalışma sosyal hayatını bozuyorsa o olay travma olarak değerlendirilir. Kişiler olayları farklı değerlendirebilir. Aynı olumsuz olayları yaşamış bireylerin bazıları için bu deneyimler travma oluştururken, bazıları için oluşturmayabilir. Erken çocukluk döneminde anne kaybı ile ileri yaşlarda anne kaybı aynı psikolojik travma etkisi yaratmaz. Böyle bir kayıp çocuğu ağır biçimde etkileyebilecek kadar akut psikolojik travmaya neden olabileceği gibi yaşamının ileriki yıllarında da kendisini gösteren, derin izler bırakan kronik bir travmaya neden olabilir. Bu nedenle travmanın özelliğinden daha çok travmanın kişi için ne anlam ifade ettiği önemlidir.

Travmatik olaylar yaygın yaşanır ve önemli bir halk sağlığı sorunudur. Yapılan araştırmalarda psikiyatrik rahatsızlığı olan gruplarda travmatik yaşantı olayı %81 (Davidson ve Smith, 1990), psikiyatrik rahatsızlığı olmayanlarda ise %39 (Breslau ve ark., 1998) oranında bulunmuştur.

Travmanın yarattığı etkilere en fazla maruz kalma riski olanlar; travmadan doğrudan zarar görenler, tanık olanlar, kıl payı kurtulanlardır. Yani kişi bu tür olayları doğrudan yaşayabilir, tanık olabilir, olayı yaşayan kişilere yardımcı olabilir veya travmatik olaylar sevdiği bir kişinin başına gelmiş olabilir. Ayrıca belli bir olayın kişide travmatik etkisinin olup olmayacağı olayın doğası kadar kişinin olay sırasında kendisini koruma ve destekleme düzeyine de bağlıdır. Kontrol kaybı ve güçsüzlük travmadan daha fazla etkilenilmesine neden olurken, psikolojik ve gündelik kendini destekleme becerileri travmanın etkilerini aza indirilebilir.

Bireyin yaşamış olduğu kaygı, sinirlilik ve öfke durumuna göre düşünce yapısı ve akışında da hızlanma veya yavaşlama meydana gelebilir. Yoğun bir korku ve kaygı

içerisinde olan birey tedirgin, sinirli veya ajite olabilir ya da donup kalarak tepki veremeyebilir. Bireyler daha az olarak gözükken tepkiler de travma sonrasında ortaya çıkabilmektedir. Örneğin bu bireyler, çevrelerine saldırabilir, bağırıp çağırabilir. Bu durum başlangıçta daha sık olarak görülse de bireylerin kısa bir süre sonra durgunlaştıkları görülmektedir. Kısa bir süre sonra çökkün bir ruh hali ve görünüm ortaya çıkmaktadır. Stresin ortaya çıkmasıyla birlikte görülen bu tepkiler, bireylerin hayatını tehdit eden olay ya da durumlarda, tehdit kaynağı ile savaşıma, uzaklaşma veya kaçma tepkisinin ortaya koyulmasına katkı sağlamaktadır.

Birey yaşamını tehdit eden bir uyarıcı ile karşılaştığında, birey için faydalı olan adrenalin ve kortizonun fazla bir miktarda salgılandığı görülmektedir. Bu durum stres kaynağı yok olsa dahi bir süre daha devam etmektedir. Bu nedenle beden en küçük bir uyarıcıyla dahi karşılaştığında benzer şekilde stres durumuna verilen benzer tepkiler ortaya koyulabilmektedir. Bu nedenle bireyler maruz kaldıkları travmatik yaşantıyı hatırlatan herhangi bir uyarıcıyla karşılaştıklarında (aynı kıyafet, benzer kişiler, aynı yer gibi) adeta o olay yeniden yaşanıyor gibi hissedip tepki verebilmektedirler. Bu durum bireyler için oldukça korkutucu ve rahatsız edici olmaktadır. Bu sebeple bu bireyler, olay ile alakalı bir yere gitmekten, olay ile alakalı kişilerle görüşmekten veya olay ile alakalı konuşmaktan kaçınma davranışı sergilemektedirler.

2.1.4. Travmatik Yaşantı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Kayacı ve Özbay (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal ilgi, psikolojik doyum, psikolojik dayanıklılık düzeylerinde travmatik yaşantıya sahip olmanın yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören on iki farklı bölümdeki toplam 438 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda büyük çocuk psikolojik doğum sırası, travmatik yaşam olayı ile sosyal ilginin, kendini adama için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hooper (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada travmatik yaşantıya maruz kalan öğrencilerle çalışılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılığı yüksek olan öğrenciler için travmanın sağlıklı gelişimi açıklayan bir faktör olduğunu görülmüştür. Benzer şekilde Parrent (2007) ve Phan (2003) da üniversite öğrencilerinin olumsuz yaşam olayları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında olumlu ilişki bulunmuştur.

Erdem (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinde kendine zarar verme davranışının yaygınlığının ve kendine zarar verme davranışının travmatik yaşantılar, benlik kapasitesi ve demografik değişkenler ile olan ilişkinin açıklanması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda kendine zarar veren öğrencilerin vermeyenlere göre anlamlı düzeyde daha çok çocukluk dönemi istismar yaşantısına sahip olduğu görülmüştür. Kendine zarar veren öğrencilerin vermeyenlere göre benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu ve stresle başa çıkma tarzları açısından olumlu başa çıkma tarzlarını daha az kullandıkları görülmüştür.

Ataoğlu ve arkadaşları (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada psikiyatrik hasta grubu ile psikiyatrik hastalığı olmayan sağlıklı kontrol grubunun yaşadıkları travma şiddetini karşılaştırarak, travmanın benlik saygısı üzerine olan etkisini ve benlik saygısının psikiyatrik semptomlarla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda hasta grubunda kontrol grubuna göre travma puanları yüksek benlik saygısı ise düşük bulunmuştur. Hem travmanın kendisi hem de benlik saygısının düşüklüğü psikiyatrik belirtilerin hasta grubunda daha fazla olmasına sebep olmuştur.

2.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Bireyler, yaşamları boyunca pek çok kez strese yol açan durumlar ve onları zorlayan yaşam olayları ile karşı karşıya gelmektedirler. Bireylerin karşılarında çıkan stres verici ve zorlayıcı yaşantılarla en sağlıklı biçimde başa çıkabilmeleri ve bu değişimlere uyum sağlamaları amacıyla ortaya koydukları davranış biçimleri, kişilik özellikleri ve sahip oldukları becerileri psikolojik dayanıklılık şeklinde açıklanmaktadır (Ünsal, 2016). Psikolojik dayanıklılık en genel anlamıyla kişilerin “kendilerini toparlayabilme yeteneği” olarak ifade edilmektedir (Tümlü-Ülker, 2012). Bireyler için zorlayıcı olan yaşantıların sonucunda ortaya koyulan “çaba” psikolojik dayanıklılığın varlığını gösteren en temel kişilik özelliklerinden bir tanesidir. Çaba harcama gücü yüksek olan bireyler; yeni bir duruma kolaylıkla uyum sağlayabilen, dönüşebilen, işin özelliğine bakmaksızın kontrol edebilme gücü ile belirlenmiş işlere kolaylıkla adapte olabilen bireyler olarak tanımlanmaktadır (Bektaş ve Özben, 2016; Terzi, 2005).

Yapılan bir diğer tanımlamada ise psikolojik dayanıklılık, “bireyin önemli bir tehdit veya zorluk yaşaması sonucunda ortaya çıkan travma durumu karşısında onun

olumlu bir şekilde uyum sağlayabilme becerisi” şeklinde ifade edilmektedir (Cicchetti, 2013).

Bireylerde psikolojik dayanıklılığın varlığından bir risk etkeninin veya olumsuz bir yaşam durum söz konusu olduğunda bahsedilebilmektedir. Bu noktada bir olay veya durum, birey için bir risk unsuru taşııyorsa psikolojik dayanıklılıktan değil genel olarak uyum sağlama, yeterlik ve normallikten bahsetmek daha doğru ve uygun olmaktadır (Gizir, 2007).

Literatürde psikolojik dayanıklılığın ele alınması, travmayı yaşayan veya kötü muameleye maruz kalan bütün çocukların aynı semptomları göstermemesi veya benzer psikolojik sorunları ve patolojileri yaşamaması doğrultusunda meydana gelmiştir (Cicchetti, 2013). Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin kişilik özelliklerinin incelenmesi de bu doğrultuda ortaya çıkmıştır (Arslan, 2016).

Bireylerin ilgilendikleri ve meşgul oldukları işlere bağlanma düzeylerinin ve yaşam olaylarının üstesinden gelme becerilerinin yüksek olması psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunun bir göstergesidir (Sönmezer, 2015).

2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Psikolojik dayanıklılığın pek çok farklı kavram ile açıklanabilmesinin yanı sıra, yapılan çalışmalar üç temel başlık etrafında çerçevesinin çizilebileceğini ifade etmektedir (Haase, 2004). Bu başlıklar; “aile uyumu ve desteği”, “kişisel özellikler” ve “sosyal destek” olarak isimlendirilmektedir.

Friborg ve arkadaşları (2003) ise psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında farklı bir boyutlandırma yapmışlar ve psikolojik dayanıklılığı altı boyutta ele almışlardır. Bunlar; “kendilik algısı”, “gelecek algısı”, “yapısal stil”, “sosyal yeterlik”, “aile uyumu” ve “sosyal kaynaklar” şeklinde isimlendirilmektedir. Bu boyutlandırma, psikolojik dayanıklılığı çok yönlü olarak ele alması ve güçlü bir psikometrik yapı ortaya koyması (Sönmezer, 2015) gibi nedenlerden dolayı bu araştırma kapsamında tercih edilmiştir.

Kendilik algısı alt boyutu, bireylerin kişisel farklılıklarını ve bireyin kendi kimliğine, kişiliğine ait düşüncelerini ifade etmektedir (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013; Sönmezer, 2015).

Gelecek algısı alt boyutu, bireylerin gelecekteki yaşantılarına yönelik olumlu yöndeki fikirlerinin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacağını ifade etmektedir (Bitmiş ve ark., 2013; Sönmezer, 2015). Bununla birlikte bireylerin amaçlarının gerçekçi, ulaşılabilir ve uygulanabilir olması ve bu amaçlara ulaşmak için kullanılacak olan yolların düşünülerek planlanmış olması da psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde etkileyecek bir gelecek algısının bireyde bulunduğunu göstermektedir (Batan, 2016).

Yapısal stil alt boyutu, bireylerin kendilerine güvenleri, güçlü tarafları gibi günlük yaşamlarını sürdürebilme, plan yapabilme ve uygulayabilme becerilerinin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ifade etmektedir (Bitmiş ve ark., 2013; Sönmezer, 2015). Aynı zamanda beklenmeyen yaşam olayları karşısında etkili çözümler üretebilmek ve sorunlarla baş etme yöntemlerinin güçlü olmasını da içerisinde bulundurmaktadır (Batan, 2016).

Sosyal yeterlik alt boyutu, bireylerin sosyal açıdan destek alıp almadıklarını, sosyal çevreye uyumlarını, sosyal etkinliklere katılma arzularını ifade etmektedir (Bitmiş ve ark., 2013; Sönmezer, 2015). Bireylerin organizasyon veya kurumlara bağlı etkinliklere katılmaları psikolojik dayanıklılık düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Aynı zamanda aidiyet hissetme ve paylaşımda bulunma gibi durumlarla birlikte bireyler kendilerini daha güçlü hissetmekte ve benlik saygıları gelişmektedir. Böylece psikolojik dayanıklılıklarının olumlu yönde etkilenmesi de görülmektedir (Dane, 2015).

Aile uyumu alt boyutu, bireylerin aile desteği ile ilgili konuları etrafında açıklanmaktadır (Sönmezer, 2015). Ailenin stres verici yaşam olayları karşısında bir arada kalabilmelerini, koruyucu bir işlev üstlenmelerini veya problemler henüz oluşmadan atılabilecek adımları planlayabilme becerilerini kapsamaktadır. Aile içerisinde kurulan iletişim, problem çözme ve baş etme stratejileri gibi faktörler, psikolojik dayanıklılık üzerinde oldukça önemli etki bırakmaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, aile içerisindeki iletişimin sağlıklı olması, psikolojik dayanıklılığı olumlu etkileyen faktörler arasında en önemlilerden birisi olarak ifade edilmektedir (Dane, 2015).

Sosyal kaynaklar alt boyutu ise, bireylerin arkadaş gibi sosyal çevresinden almış olduğu desteği ifade etmektedir (Bitmiş ve ark., 2013; Sönmezer, 2015). Sosyal çevre ile kurulan güçlü ilişkiler, bireyin kendisi ve ailesi üzerinde pozitif etkiler bırakmaktadır.

2.2.2. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişiminde Risk ve Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılık kavramı, olumsuz yaşam olayları karşısında pozitif uyumu gerçekleştirme sağlayan uyum sağlama becerisi olarak kabul edilmektedir (Erarslan, 2014). Psikolojik dayanıklılık temelde iki faktörden etkilenmektedir. Bunlar koruyucu faktörler ve risk faktörleri olarak isimlendirilmektedir (Kavi ve Karakale, 2018; Öz ve Yılmaz, 2009). Ancak araştırmacıların bazıları psikolojik sağlamlık üzerinde “yatkinlik” faktörünün de etkili olduğunu ifade etmektedir (Çakar ve ark., 2014; Gökmen, 2009). Psikolojik dayanıklılık tüm bu faktörlerin etkileşimi neticesinde meydana gelmektedir (Çakar ve ark., 2014).

Risk faktörleri, zorlayıcı yaşam şartlarını ifade etmektedir. Yaşanılan stres verici bir olayın ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlarından kaynaklı olumsuz yaşam koşullarını kapsamaktadır (Terzi, 2005). Risk faktörleri, bireylerin karşılaşmadıkları olumsuz sonuçları açıklamak üzere kullanılmaktadır (Sarıkaya, 2015).

Risk faktörleri temel olarak bireysel, çevresel ve ailesel olarak üç farklı grupta ele alınmaktadır (Ergün Başak, 2012; Gizir, 2007). Bireysel faktörlere bakıldığında prematüre doğum, zorlayıcı yaşam şartları, kronik hastalıklar (Kavi ve Karakale, 2018), zeka seviyesinin düşük olması, kaygı, özgüven düşüklüğü, dürtü kontrol becerileri, iletişim becerisi, öfke durumu (Tümlü ve Receptoğlu, 2013), madde bağımlısı olma, çekingen veya uyumsuz kişilik yapısı (Gökçen, 2015); çevresel faktörler, ekonomik problemler, yoksulluk, ihmal ve istismara maruz kalmak, toplumsal travmalar yaşamak (Gizir, 2007; Gökçen, 2015; Kavi ve Karakale, 2018; Özcebe, 2008); ailesel faktörler ise ebeveynlerde patoloji olması, boşanma, vefat, anne ya da babadan yalnız biriyle yaşamak, erken ebeveyn olmak gibi yaşam olaylarıyla karşılaşmak (Kavi ve Karakale, 2018; Öz ve Yılmaz, 2009; Tümlü ve Receptoğlu, 2013), ailede sağlık sorunlarının bulunması, olarak ifade edilmektedir.

Koruyucu faktörler, zorlayıcı yaşam olaylarını ve risklerin etkisini düşüren, bireylerin sağlıklı uyumunu ve becerilerini geliştiren durumları ifade etmektedir

(Gürgan, 2006). Bireylerde koruyucu faktörlerin var olması bir yandan sorunların ortaya çıkmasını önleyici bir rol üstlenirken bir yandan da var olan sorunların birey üzerindeki etkisini azaltmaktadır. Bu sayede bireylerin duygusal ve bilişsel iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etkiye sahip olmaktadır. Aynı zamanda bireylerin davranış, düşünce ve tutumlarını güçlendirerek olumsuz yaşam olaylarıyla mücadele etmelerinde yardımcı olmaktadır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Koruyucu faktörler, içsel ve dışsal faktörler olarak iki ana grupta incelenmektedir (Sipahioğlu, 2008). İçsel faktörler, uyum sağlama, duygu düzenleme becerisi, hedef belirleme, zeka düzeyi, yeni yaşantılara açık olma olarak ifade edilmektedir (Önder ve Gülay, 2008). Dışsal faktörler ise aile ilişkileri, sosyal çevre, arkadaş ilişkileri, görmüş olduğu tepkiler olarak açıklanmaktadır (Ergün Başak, 2012). Tüm bu koruyucu faktörler bireylerin zorlayıcı bir yaşam olayıyla karşılaşmaları halinde onlara destek sağlayarak yaşantıların üstesinden daha kolay gelmelerine yardımcı olmaktadır (Kavi ve Karakale, 2018).

Yatkınlık, birey için stresi ortaya çıkartan faktörlerin, birey üzerinde daha güçlü etkiye yol açmasına neden olan tüm etkileri ifade etmektedir (Gökçen, 2015). Yapılan araştırmalarda, strese yol açan yaşam durumlarının çevresel, bireysel ve ailesel yatkınlık sonucunda ortaya çıkan etkiler olduğu belirtilmektedir (Kaplan, 1999; Gökçen, 2015; Dane, 2015).

Yatkınlık faktörüne örnek olarak, bireylerin kontrol odaklarının dışsal olması, yaşam öykülerinde depresyonun yer alması, bilişsel çarpıtmaların sıklıkla kullanılması, ekonomik açıdan düşük seviyede olunması, bireylerin herhangi bir kronik rahatsızlığının bulunması gösterilebilmektedir. Bunların dışında bireylerin uzun süreli olarak olumsuz yaşam şartları ile mücadele etmelerinin de yatkınlık üzerinde önemli bir etkisinin olduğu ifade edilmektedir (Dane, 2015).

2.2.3. Psikolojik Dayanıklılığa Sahip Bireylerin Özellikleri

Bireylerin yaşamış olduğu stres verici yaşam olayları veya travmatik tecrübeler her bir bireyde farklı etki bırakmaktadır. Bireylerin yaşamlarına devam edebilmeleri, ayakta kalabilmeleri ve yaşantılara uyum sağlayabilmeleri açısından bazı bireysel özellikleri bünyelerinde barındırmaları psikolojik sağlık açısından önem taşımaktadır (Gökmen, 2009).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler etkili sorun çözme ve uyum sağlama kapasiteleri, öz saygı ve empati düzeyleri yüksek olan bireylerdir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Bununla birlikte bu bireylerin yılmazlık seviyeleri oldukça yüksektir ve bu bireyler yaşam karşısında sorumluluk üstlenmekten korkmazlar, karar verme becerileri gelişmiştir (Kavi ve Karakale, 2018).

Sönmezer (2015), psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyleri; zorlayıcı yaşam olaylarının ardından kendi etkinliklerine ve sorumluluklarına kolay dönebilen, yaşamlarını kontrol altında tutabilen, tahmin edilemeyen yenilikleri kişisel gelişim süreçleri açısından bir tecrübe avantajı olarak görebilen güçlü bireyler şeklinde ifade etmektedir.

Nash ve Fraser (1998) ise psikolojik dayanıklılık düzeyini arttıran bireysel özellikleri şu şekilde sıralamaktadır:

- Yaşanılan zorluklar karşısında yeterli baş etme gücüne sahip olma
- Psikolojik olarak baş etme konusunda yeterli donanımı barındırma
- Stresi yönetebilme ve stres karşısında kontrolü kaybetmeme becerisine sahip olma
- Stres yaratan durumlarda dahi sosyal çevre ile iletişimi devam ettirebilme
- Hissedilen duyguları yaşamaya devam edebilme
- Kişisel farkındalık ve kendini değerlendirme seviyesinin yüksek olması
- Öz saygının yüksek olması
- Yardım etme ve yardımı kabul etme konusunda istekli olma
- Diğerleri ile duygusal bir bağ kurma konusunda istekli olma
- Etkili ve işlevsel sorun çözme becerilerinin kullanılması
- Problemleri çözme konusunda hızlı harekete geçebilme
- Geleceğe dair adım atarken planların gerçekçi ve sonuçları değerlendirerek geliştirebilme becerisine sahip olma
- Yaşantıları nesnel bir bakış açısıyla değerlendirebilme
- Diğerleriyle olan ilişkilerde bağıl ancak bağımlı olmadan, özerk bir yaşantı sürdürebilme

Yapılan diğer açıklamalara bakıldığında psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, diğer insanlara göre daha güçlü ve gelişime açık (Maddi ve Hightower, 1999); fiziksel açıdan daha az rahatsızlık hisseden ve zorlayıcı yaşam olaylarını avantaja çevirebilen (Kobasa ve ark., 1982); riskleri önceden sezebilen, mücadeleye devam ederek sorunların içinde boğulmadan çözüme gidebilen (Brown, 2016); zorlayıcı yaşam olayları karşısında kurban rolünden ziyade yönlendirici bir rol üstlenebilen (Funk, 1992); kolay karar verebilen (Florian, Mikulincer ve Taubman, 1995) bireyler olarak ifade edilmektedir.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, olağanüstü kişilik özelliklerine sahip bireyler olarak düşünülmemelidir. Bu bireylerin, tüm herkes gibi zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşmakta oldukları ve bu olaylar karşısında üstesinden gelmek adına süreci “normal bir süreç” olarak algılayıp buna göre davranış, duygu, düşünce ve tutum ortaya koyabildikleri görülmektedir (Masten ve Reed, 2002).

İlgili alan yazın incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın bireylerde var olan sürekli bir kişilik özelliği olmasından ziyade, zaman içerisinde artabileceği yönündeki açıklamaların arttığı görülmektedir. Düşük seviyede psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olan bireylerin zaman içerisinde dayanıklılıklarının artabileceği veya tam tersi olarak yüksek dayanıklılığa sahip bireylerin de zaman içerisinde dayanıklılık düzeylerinin düşebileceği ifade edilmektedir. Bu noktada psikolojik dayanıklılık, geliştirilebilen ve değişen bir nitelik olarak kabul edilmektedir (Alikaşifoğlu ve Ercan, 2009).

2.2.4. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Aydın (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinin umut ve duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 449 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda umut ve duygusal zekanın psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmüştür. Umud ve duygusal zeka düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Güloğlu ve Kararımak (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 410 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda

benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini yordadığı görülmüştür.

Marinschek (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bazı bireylerin yaşanan olumsuz olaylar karşısında psikolojik dayanıklılığı güçlü bir biçimde kullandıkları ve bunu nasıl yaptıkları, psikolojik dayanıklılığın sonradan mı öğrenildiğini yoksa doğuştan mı getirildiğini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya 375 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılığın cinsiyet ve yaşa göre değişmediği ifade edilmiştir.

Szelang (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, psikolojik dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. 196 kişinin katıldığı araştırmada, kronik hastalığı bulunmayan bireyler ile kronik rahatsızlığı bulunan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda, kendini gerçekleştirme, sosyal destek ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki bulunurken; dini inanç arasında ise zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda gerginlik, gereklilik, anksiyete ve sevinç ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Kişilik özelliklerinden ise sorumluluk, açıklık, tecrübe, uyumluluk ve dışadönüklük arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Arslan (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ergenlik döneminde psikolojik olarak kötü muamele, duygusal ve davranışsal sorunlar üzerinde psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 14 ile 19 yaşlarında olan 937 ergen birey katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda psikolojik kötü muamele ile benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülürken duygusal ve davranışsal sorunlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Donat (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise bağlanma biçimleri, çocukluk çağı travmaları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 150 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda çocukluk çağı travmaları ve bağlanma biçimleri arasında psikolojik dayanıklılık açısından pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Vergili (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 150 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda kaygılı bağlanma ve kaçıngan bağlanma arttıça psikolojik dayanıklılık düzeyinin azaldığı; güvenli bağlanma arttıça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı görülmüştür.

2.3. BENLİK SAYGISI

Araştırmanın bu bölümünde benlik saygısı ile ilgili açıklamalar yer almaktadır. Fakat benlik saygısı kavramının açıklanmasından önce benlik saygısı ile doğrudan ilişkili olan benlik ve benlik imgesi kavramları hakkında gerekli açıklamalar yapılmakta ardından benlik saygısı kavramı açıklanmaktadır. Bölümün devamında benliği ve benlik saygısını açıklayan kuramcılar ve benlik saygısının bireye etkileri hakkında bilgiler yer almakta, sonunda ise benlik saygısı ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalar ile ilgili bilgiler aktarılmaktadır.

2.3.1. Benlik

Benlik kuramı, bireylerin davranışlarının ve psikoloji kuramlarının temelini oluşturmaktadır. Benlik kuramı, bireylerin doğası gereğince sürekli mutluluk peşinde koştuğunu, bu mutluluğu yakalamak için ise doğa ile uyum içerisinde bir yaşam sürdüklerini ifade etmektedir (Freud, 1923). Bireyin içerisinde bulunduğu kültürün geçirmiş olduğu tarihsel süreç ve sahip olunan güçler bireyin davranışları üzerinde etkili olmaktadır. Benlik kuramı, bireyin yaşamını en üst düzeyde doyum sağlayabilmek amacıyla seçimler yaparak devam ettirdiğini ifade etmektedir. Bu noktada benlik kuramı ile ilgili yapılan açıklamalar incelendiğinde bireylerin mutluluğu yakalamak adına oldukça karmaşık yapıda olan pek çok yöntemi kullanabildikleri dikkat çekmektedir.

Rogers (1959) tarafından yapılan açıklamalara bakıldığında ise bireyin, sürekli olarak huzur ve mutluluğu arayan, yaşamının her döneminde içindeki potansiyeli açığa çıkarmayı amaçlayan bir canlı olduğu ifade edilmektedir. Birey içinde bulundurduğu potansiyel ile kendisini ve yaşamını daha iyi şartlara dönüştürmek adına çaba harcamaktadır. Benlik bilinci ise bu noktada devreye girmektedir. Bireyin benlik bilinci, potansiyellerine olan inancı ile ilgilidir. Bireyin kendini görme ve algılama biçimi benlik bilincini oluşturmaktadır. Bireylerin potansiyellerini eyleme

dönüştürerek daha iyi şartlarda bir yaşam sürebilmeleri için olumlu ve gelişmiş bir benlik bilincine sahip olmaları önem taşımaktadır. Rogers'a göre, bireyin gerçek dışı bir benlik algısına sahip olması ve bu doğrultuda kendisini kandırmaya başlaması, bireydeki kaygı düzeyini arttırmakta, sorunları ile başa çıkmada zorluk yaşanmaya başlamaktadır. Bu gibi durumlarda bireyin benlik algısı önemli bir sarsıntı yaşamaktadır. Rogers, bireyin kendisini affetmesi, kendisini koşulsuz şartsız kabul ederek sevmesini ve kendisine saygı göstermesini hayatın en temel ilkesi olarak kabul etmektedir.

2.3.2. Benliği Açıklayan Kuramlar

Psikanalitik kuramın temsilcisi olan Freud, benliğin id, ego ve süperegö olmak üzere üç farklı bölümden oluştuğunu ifade etmektedir. İd, bireyin en ilkel yanını oluştururken, süperegö ahlaki yönünü oluşturmaktadır. Ego ise id ve süperegö arasındaki dengenin kurulmasından sorumlu olan birimdir (Öztürk, 2016). Bu noktada sağlıklı bir benlik ve benlik algısı gelişimi için egonun güçlü olması gerektiği ifade edilmektedir (Dolgin, 2014).

Fromm'a göre bireyler iki farklı kişilik geliştirmektedirler. Bunlardan ilki bireylerin şahsi kişilik özelliklerini, ikincisi ise toplum aracılığıyla biçimlendirilen kişiliğini temsil etmektedir (Bali, 2019). Fromm, benlik saygısının gelişme sürecinin kültür ve toplum tarafından şekillendirildiğini ifade etmektedir (Oğurlu, 2006). Bireylerin benlik saygısını geliştirmeleri için ihtiyaç duydukları noktalar toplum ve kültür tarafından şekillendirilmektedir (Bali, 2019).

William James, benliğin sosyal, maddesel ve ruhsal olarak üç farklı bölümden oluştuğunu ifade etmektedir. Bireylerin bedenleri, kıyafetleri, ailesi gibi varlık gösteren tüm sahip oldukları maddesel benlik; toplum tarafından kendisi ile ilgili deneyimlediği ve aldığı bilgilerin tamamı sosyal benlik; bireyin kendisine ait yorumu, algılama şekli ve genel kanısı ise ruhsal benlik olarak adlandırılmaktadır (Elmas, 2009).

Cooley tarafından açıklanan ayna benlik kuramına göre ise bireyin kendisini nasıl algıladığı ve yorumladığı, günlük hayatta diğerleriyle nasıl iletişim kurduğundan etkilenmektedir. Bu görüşe göre bireyin çevresindeki insanlar, birey için bir sosyal yansımadır (Bali, 2019). Bu doğrultuda bireyler, diğerlerinin kendisi ile ilgili olan

olumsuz düşünceleri, kendilerine olumsuz olarak döndürmektedir ve bu durum da benlik algısının negatif olmasına yol açmaktadır.

Aynı zamanda Cooley, benliğin kuvvetli ve sağlıklı olması için bireyin gerçek benliği ile istediği, hayal ettiği benliği arasındaki farkın fazla olmaması gerektiğini vurgulamaktadır (Bali, 2019). Benlik saygısını ise bireylerin çevresi tarafından değer görmesi sonucunda oluşan ve bireylerde ruhsal belirtiler olarak gözlemlenebilen bir kavram olarak ifade etmektedir. Benlik saygısı bireyde özgüven, kendini kabul ve öz yeterlik gibi duygularla dışa vurmaktadır (Wiley, 2009).

Rogers ise benliği, bireyin kendisi ile ilgili oluşturmuş olduğu pozitif ya da negatif değerlendirmeler şeklinde açıklamaktadır. Bireyin kendisi ile ilgili yapmış olduğu tüm değerlendirmeler kendi benliğini oluşturmaktadır. Rogers, benliğin bilinçli bir yapı olduğunu ve deneyimlerden meydana geldiğini ifade etmektedir (Elmas, 2009).

Rogers, bireylerin sağlıklı bir benliğe sahip olmaları için koşulsuz kabul edilmeleri gerektiğini özellikle vurgulamaktadır (Bali, 2019). Bireyin yanlış olarak düşünülen eylem veya düşüncelerinde dahi sevmeye ve saygı gösterilmeye değer olduğu düşüncesine sahip olunması koşulsuz kabul olarak açıklanmaktadır (Cüceloğlu, 1990). Bireyin doğduğu andan itibaren iletişim kurmuş olduğu her birey ve içerisine girmiş olduğu her grup tarafından kabul edilmesi benliğinin gelişiminde oldukça önemli görülmektedir. Burada ifade edilmek istenilen bireyin davranışlarının değil kendisinin ve varlığının kabul edilmesidir (Bali, 2019).

Rosenberg (1965), benlik saygısını var olan benlik, arzulan benlik, dışarıya gösterilen benlik şeklinde üç boyutta açıklamaktadır. Var olan benlik; kişinin bireysel ve fiziksel nitelikleri, karakteri ve sosyal kimliğini kapsamaktadır. Arzulan benlik; kişinin hedeflediği ve olmayı istediği benlik özelliklerini kapsamaktadır. Arzulan benlik temelde, bireyde var olan benliği referans olarak oluşmaktadır. Arzulan benlik birey tarafından yaşamının ilk yıllarından beri öğrenmiş olduğu ideal benlik tasarımı olarak ifade edilmektedir. Bununla birlikte kişinin kendisini ne şekilde ve nasıl görmeyi hayal ettiği ve hayal doğrultusunda kişiyi güdüleyerek eyleme geçmesine katkı sağlayan bir imge şeklinde kabul edilmektedir. Bireyin benliği ile ilgili geliştirmiş olduğu ahlaki imgeler kaynağının büyük bir çoğunluğunu toplumsal düşüncenin getirmiş olduğu kurallardan oluşturmaktadır.

Benlik saygısının ortaya çıkmasında ve gelişmesinde ailesel faktörlerin ve bireyin içerisinde bulunduğu çevreden kaynaklanan sosyal faktörlerin oldukça önemli olduğu bilinmektedir (Rosenberg, 1965). Rosenberg tarafından benlik saygısı ile ilgili yapılan açıklamalarda da bu durum özellikle vurgulanmış ve bireyin kişilik özelliklerinin yanında çevresel faktörlere de dikkat çekilmiştir.

2.3.3. Benlik Saygısı

Benlik kavramı bireyin kişiliğinin bilinçle karşıladığı ve algıladığı bölümüdür. Benlik algısı ise bireyin, kendi kişiliğine ait farkında olarak, bilinçli bir şekilde yapmış olduğu değerlendirmelerdir (Dolgin, 2014). Bireylerin benlik algısı, diğerleriyle olan ilişkileri ve toplumsal etkileşimleri sonucunda gelişip biçimlenmektedir. Benlik algısının gelişmesi sonucunda ise benlik saygısı oluşmaktadır (Sel, 2016). Benlik saygısı, bireyin kendisini sevip, kabul etmesi şeklinde ifade edilmektedir (Harter ve Marold, 1991).

William (1890), bireyin bütün motivasyonunun gereksinimleri doğrultusunda biçimlendirildiğini yaşamda gerçekleştirdiği ve atmış olduğu tüm adımların da bu gereksinimler temelinde biçimlendiğini belirtmektedir. Birinci Dünya Savaşı esnasında psikologlar çatışmaya giren askerlerin psikolojik ihtiyaçları ve sağlıkları için gerginliklerini düşürmek, korkularıyla baş etmelerini sağlamak ve kendilerine olan güvenlerini arttırmak amacıyla benlik saygılarını geliştirme amaçlı farklı çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Yapılan bu çalışmaların ardından, çatışmada bulunan askerlerin de bu çalışmalar sayesinde daha sağlıklı ve güçlü olduklarını benimseyerek kendilerine güvenleri artmış bir şekilde savaşa devam ettikleri görülmüştür. Maslow (1943), bireyin, temel gereksinimlerinin (hayatta kalma, güvenlik, sevgi ve ait olma gibi) karşılanmasının ardından kendilerine güvenmeleri ile eyleme geçtiklerini ifade etmektedir. Kendine güvenme olarak açıklanan özgüven kavramı, bireyin kendisine ilişkin algısı ve yargısıdır. Bireyin kendine olan gücüne, yeteneğine güvenmesi anlamına gelmektedir. Yapılan araştırmalar benlik saygısının özgüveni de içerdiğini ve kendine güvenin, benlik algısı sonucunda oluştuğunu ifade etmektedir (Michael, 2012).

Benlik saygısı kavramı, öz değer, öz saygı ve benlik bütünlüğü kavramları ile aynı anlamlara gelecek şekilde kullanılmaktadır. Benlik saygısı, bireylerin öznel

değerinin fark edilmesi adına oldukça önemli ve kritiktir. Kendine güvenin meydana gelmesi aşamasında bireyin yaşamış olduğu tecrübeler, özgüvenin olumlu yönde ortaya çıkması kapsamında ele alınan en önemli faktördür. Bireyin edindiği tecrübeler, temelde bireyin içerisinde bulunduğu dönemseller karşılaştırma sürecine uzanmaktadır. Dönemseller karşılaştırma sonucunda birey, olumlu bir değişim görüyor ve bunu doğru bir biçimde algılıyorsa bireyde kontrol duygusu meydana gelmektedir. Stipek, Recchia ve McClintic (1992) tarafından benlik saygısı ile ilgili duygusal bir model geliştirilmiştir. Bu model, benlik saygısının gelişiminde aidiyet duygusunun önemini vurgulamaktadır. Aidiyet duygusu yaşamın ilk yıllarında meydana gelmektedir. Bebekler, yaşamın ilk yıllarında güven duygusunu meydana getirip, çevresindekilerle bağ kurmakta ve çevresini gözlemleyerek, tecrübe ederek ve değiştirerek aidiyet duygusunu ileriye taşımaktadırlar.

Benlik saygısının gelişimi, çocukluk döneminden itibaren hız kazanmaktadır. Ergenlik döneminden orta yetişkinlik dönemine doğru benlik saygısında bir artış gözlemlenirken yaşın ilerlemesi ile birlikte benlik saygısında bir düşüş gözlemlenmektedir. Bireyin genç yetişkinlik döneminde benlik saygısında bir artış meydana gelse de ergenlik döneminde bulunan bireylerin karşılaşmış oldukları fiziksel ve bilişsel değişimler nedeniyle benlik saygısında bir düşüş de gözlemlenebilmektedir. Ergenlik çağından sonraki zaman diliminde benlik saygısında bir artış görülmektedir. Bu artış yetişkinlik döneminin sonuna kadar kademeli bir şekilde devam etmektedir. Yetişkinlik döneminin başlaması ile birlikte bireyler evlilik, iş yaşamı gibi nedenlerden dolayı toplumun içerisine daha fazla karışmaktadır. Bireylerin benlik saygıları da bu toplumsal kaynaşmadan olumlu bir biçimde etkilenmektedir. Yetişkinlik döneminin sona ermesi ile birlikte yaşlılık dönemine giren bireylerin benlik saygılarında bir azalma meydana geldiği görülmektedir. Yaşlılık döneminde bireyler, yaşamları boyunca elde etmiş oldukları deneyimleri sıklıkla hatırlarlar ve sürekli olarak geçmişteki aktif yıllarına dönmeyi isteyerek, geçmişi özlemeye başlarlar. Bu dönem içerisinde bireyler, geçmiş yıllarda değerlendiremedikleri ve kaçırdıkları fırsatlar için, daha önce kaybettikleri bireyler için üzülmedikleri. Tüm bu olumsuz duygular yaşlılık dönemindeki bireyleri yalnızlık hissine götürmektedir. Bu dönem bireylerin benlik saygılarının en düşük olduğu dönem olarak kabul edilmektedir (Başoğlu, 2007; Wagner ve ark., 2013)

Benlik saygısı, bireyin kendisine karşı anlayışlı ve şefkatli olması, kendisini bu doğrultuda değerlendirmesi ve kendisini olumlu olarak kabul etmesi anlamına gelmektedir (Bilgin, 1996). Bireylerin düşük benlik saygısına sahip olmaları kendilerini değersiz hissetmelerine neden olmaktadır (Sel, 2016).

Rosenberg, benlik saygısının 2 temel boyutu olduğunu ifade etmektedir. Bunlardan bir tanesi “barometrik benlik saygısı” olarak isimlendirilmektedir. Bu benlik saygısı, duruma ve zamana göre farklılık gösterebilmektedir. Anlık durumlarda meydana gelen benlik saygısıdır. Örneğin bir bireyin derse geç kaldığında özür dileyerek yerine geçtiği sırada hissedilen duygular bu benlik saygısını açıklamaktadır (Ürün, 2010).

Benlik saygısının diğer boyutu ise “temel benlik saygısı” olarak isimlendirilmektedir. Bu benlik saygısı ise bireyin oturmuş ve kararlılık kazanmış benlik saygısıdır. Anlık olaylardan veya yaşantılardan etkilenmeye büyük ölçüde kapalıdır. Bir noktada bireyin özgüven duygusunun kararlılık kazanmasıdır (Ürün, 2010).

Bireyler benlik saygısını daha yaşamlarının ilk dönemlerinde oluşturmaktadır. Aileleri ve yakın çevreleri tarafından sevimliliği, önemsenmeleri ve değer görmeleri bireylerin benlik saygılarını kuvvetlendirmektedir (Orhaner, 2018).

Bireylerin benliklerine ait olumlu veya olumsuz düşünce ve algıları benlik saygısı ile ilgilidir (Bilgin, 1996). Birey tarafından benliği olumlu olarak algılanıyor ve kabul ediliyorsa benlik saygısının varlığından söz etmek mümkündür. Benlik saygısı bireylerin varlıklarından memnun olması, kendilerini diğerleri tarafından sevimliye değer görmesidir (Orhaner, 2018).

2.3.4. Benlik Saygısının Gelişimi

Bebeğin dünyaya gelmesi ve gelişmeye başlaması ile birlikte duyu organları da gelişim göstermekte ve zamanla bebek, kendi bedeni hakkında daha fazla farkındalık kazandırmaktadır. İlerleyen yaşlarla birlikte bireyin “bireysel imaj”ında netleşme meydana gelmektedir. Ergenlik dönemine gelmesiyle birlikte birey kendi bedeni hakkında yeterli bilgiye kavuşmakta ve çevresindeki diğer bireyler ile kendisini karşılaştırarak bir kıyaslama içerisine girmektedir. Bu davranış bireyin hem çevresini

hem de kendisini daha doğru bir şekilde anlamasına destek sunmaktadır (Kuzgun, 2002).

Bireylerdeki benlik gelişiminin büyük bir bölümü bebeklik döneminden itibaren çevresinden almış olduğu geri bildirimler sonucunda şekillenmektedir. Bu çevre bebeklik döneminde daha çok aileden oluşmakta iken ergenlik döneminde akranlardan alınan geri bildirimlerden meydana gelmektedir. Ancak benlik gelişiminin tamamen bir çevreye odaklanarak gelişimi söz konusu değildir. Birey benliğini tasarlarırken, ailesinden, akranlarından ve aile dışında yer alan tüm bireylerden etkilenerek gelişmektedir (Yavuzer, 2004).

Çocukluk döneminden itibaren beceri ve davranışlar aracılığıyla bireylere toplum tarafından öğretilen bir ideal benlik bulunmaktadır. İdeal benlik toplum tarafından desteklenen özellikleri içerisinde barındırmaktadır. Bireylerdeki benlik imgesinin gelişiminde ideal benlik ile olan uyumu oldukça kritik bir öneme sahiptir. Bireylerin benlik saygılarının olumlu olmasını etkileyen en önemli özelliklerden bir tanesi ideal benlik ile gerçek benliğin uyum sağlaması olarak kabul edilmektedir.

Olumlu benlik algısının oluşturulmasında bireyin kendi benliğini fark etmesi ve kişisel özelliklerinin farkında olması gerekmektedir.

Bireylerde benliğin gelişimi ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde meydana gelmektedir (Orhaner, 2018). Benlik gelişimi, çevre ile olan olumlu iletişimden, gözlemlerden, çıkarımlardan ve içsel konuşmalardan etkilenmekte ve bunlar aracılığıyla desteklenmektedir. Ebeveyn tutumları, akademik başarı, fiziksel veya duygusal ilişkiler de benlik saygısının gelişiminde etkili rol oynamaktadır (Şahin, 2006).

Benlik saygısının gelişmesinde üç temel kaynağın bulunduğu ifade edilmektedir. Bunlardan ilki, başkalarının saygısı; ikincisi, yeterlik algısı; sonuncusu ise ilk iki kaynağı bireyin kendisi adına değerlendirmesidir (Özkan, 1994). Birey tarafından diğerlerinin saygısını elde etmek bireyin kendisini olumlu algılamasına ve kendisini sevmesine katkı sağlamaktadır. Bu durum bireyde yeterliği geliştirmektedir. Gelişen yeterlik de benlik saygısının oluşumuna temel oluşturmaktadır (Orhaner, 2018).

2.3.5. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı

Bireylerde benlik saygısı az veya çok olarak bulunmaktadır. Benlik saygısının yokluğu durumu söz konusu değildir (Uyanık, 2000).

Bireyler, kendilerine karşı pozitif bir algılama ve tutum içerisindelerse ve kendilerini kabul düzeyler yüksekse benlik saygıları yüksek olarak nitelendirilmektedir. Eğer ki tam tersi bir durum söz konusu ise bireyler kendilerine karşı negatif bir algılama ve tutum sergiliyor ve kendilerini kabul etme konusunda zorluk yaşıyorlarsa benlik saygısı düşük olarak nitelendirilmektedir (Korkmaz, 1996).

Benlik saygısı yüksek olarak nitelendirilen bireyler, pozitif yaşam algısına sahip, yeniliklere açık, zorlayıcı yaşam olaylarına karşı dirençli, farklılıklara duyarlı, toplum baskılarına direnen (Uyanık, 2000), topluma etkili uyum sağlayan (Suner, 2000) bireylerdir.

Benlik saygısı düşük olarak nitelendirilen bireyler ise varlıklarını değersiz olarak gören, topluma uyum sağlayamayan (Ünal, 2007), özgüven duyguları düşük, fikirlerini ifade etmekten çekinen (Dilek, 2007) bireylerdir.

Bununla birlikte yeterli düzeyde benlik saygısı gelişmemiş olan bireyler, yaşamları süresince yalnızlık duygusu yaşamakta olup öfkeli, alınganlık, sinirlilik ve depresyon gibi duyguları yoğun olarak yaşamakta ve bunlarla başa çıkmaya oldukça fazla enerji harcamaktadırlar (O'Malley ve Bachman, 1979). Yapılan araştırmalar, benlik saygısı yüksek olan bireylerin toplumsal ve ikili ilişkilerde daha başarılı ve yapıcı olduklarını ve toplumdaki diğer bireyler tarafından daha çekici olarak algılandıklarını göstermektedir (Chubb ve Fertman, 1997; Griffore, Kallen, Popovich ve Powell, 1990).

Bireylerin diğerleri ile etkileşim ve iletişim kurarken benlik saygıları oldukça önemli bir konumda yer almaktadır. İyi ve etkili bir iletişim için benlik saygısının yüksek olması gerekmektedir. Branden (1994), benlik saygısı düşük olan bireylerin ruhsal açıdan da bir durgunluk göstereceklerini ifade etmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler ise kendi yetenek ve becerilerini daha iyi fark edip organize ederek, kendilerini doğru tanımakta ve bu sayede toplumsal ilişkilerinde çevreleri ile daha iyi uyum sağlamaktadırlar. Bu bireyler, başarısız olma korkusunu bünyelerinde barındırmaz ve bir durum veya olay karşısında elinden gelenin en iyisini yerine

getirerek, diğerlerinin görüşlerini dinleyip şahsına ait görüşleri terk etmeden harmanlayarak durum veya olayı çözüme ulaştırırlar. Benlik saygısı düşük bireyler ise yapabildiklerinden çok yapamadıklarına, olumsuz özelliklerine odaklanmaktadırlar. Bu nedenle çevreleri ile olumlu ilişki geliştiremezler. Sürekli olarak hata yapmaktan korktukları için toplum ile uyum sağlama konusunda da problemler yaşayabilmektedirler. Aynı zamanda hata yapmaktan korkmak bu bireyleri zaman içerisinde yalnızlığa doğru ilerletebilmektedir.

Yapılan bir diğer araştırmada ise benlik saygısı düşük olan bireylerin özkıyım teşebbüslerinin, zorbalığa maruz kalmalarının ve depresyona girmelerinin diğer bireylere oranla daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Emler, 2001).

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler, toplumsal kurallara, bireylerin bakış açısına saygılı; değerlere ve ilkelere bağlı bireyler olarak ifade edilmektedir. Ancak bu durum bireylerin kendi fikirlerini savunmadıkları anlamına da gelmemektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, karşı görüşleri dinlerken kendi görüşlerini savunacak kadar da kendilerine güvenmektedirler (Uyanık, 2000).

Görüldüğü gibi benlik saygısının bireyler üzerindeki etkileri oldukça yoğun bir şekilde gözlemlenmektedir. Benlik saygısı bireylerin başarı veya başarısızlıklarından ciddi oranda etkilenmekte ve benzer şekilde bireylerin başarılı ve başarısız olma durumlarını da ciddi oranda etkilemektedir.

2.3.6. Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde benlik saygısı ile ilgili olarak yapılan araştırmalar hakkında bilgi verilmektedir. Yapılan araştırmalar kronolojik bir sıra ile açıklanmaktadır.

Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling ve Potter (2002) tarafından gerçekleştirilen araştırmada benlik saygısının yaşa göre değişiminin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kesitsel desende yürütülmüştür. Araştırma kapsamında yaşları 9 ile 90 arasında değişen 326.641 kişiye online platformlar aracılığıyla ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısının çocukluk çağında olumlu ve yüksek olduğu, ergenlik çağına giriş ile birlikte olumsuzla yöneldiği ve bir düşüş gösterdiği, yetişkinlik dönemine gelindiğinde ise yeniden olumluya döndüğü ve arttığı

görülmüştür. Ancak yaşlılık dönemine gelindiğinde benlik saygısında oldukça net ve keskin bir düşüş yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çiğdemoğlu (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, akran baskısı, benlik saygısı ve dışadönük olma arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma farklı türlerdeki liselere devam eden öğrenciler ile gerçekleştirilmiş ve bu doğrultuda 600 9. Sınıf öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda genel liseye devam eden öğrencilerin endüstri meslek ve kız meslek liselerine devam eden öğrencilere oranla daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise, akran baskısına maruz kalan öğrencilerin benlik saygılarının diğerlerine oranla anlamlı bir düzeyde düşük olması yönündedir.

Robins, Donnellan, Widaman ve Conger (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise benlik saygısı ve mizaç arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ön ergenlik dönemi içerisinde olan 646 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma, yüksek benlik saygısına sahip olan ergenlerin, daha yüksek çaba gerektiren işlerde kontrol sağlayabildiğini, düşük benlik saygısına sahip olan ergenlerin ise saldırganlık ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Aynı zamanda cinsiyet ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin de bulunmadığı görülmüştür.

Yaratan ve Yücesoylu (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, benlik saygısı, öz algı ve öğretmen değerlendirmeleri ile cinsiyet ve okul türü arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 5. Sınıfa devam eden öğrenciler üzerinden yürütülmüştür. Araştırma sonucunda kendisi ile ilgili olumlu içsel konuşması bulunan öğrencilerin, öğretmenler tarafından yapılan değerlendirmelerin, olumlu yetişkin cümlelerinin ve olumsuz akran cümlelerinin özel okul öğrencileri lehine anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür.

Tunç (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada benlik saygısı ve karar verme becerileri ile algılanan ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma kapsamında özel ve devlet okullarında 7. ve 8. Sınıfa devam eden 562 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda annenin eğitim düzeyi, benlik saygısı ve karar verme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Babanın eğitim düzeyi ile benlik saygısı ve karar verme becerileri

arasında ise anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise ebeveynlerin kabul tutumlarının benlik saygısı ve karar verme ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olmasıdır.

Soltani, MirshahJaafari, Shirani ve Arbabisarjou (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise benlik saygısı ile ailenin eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma çocuklar 5-6 yaşında olan 68 çocuk ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda benlik saygısı ile ailenin eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ifade edilmiştir.

Ateş (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, çatışma çözme becerileri eğitiminin benlik saygısı ile çatışma çözme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 6. Sınıfa devam eden 30 öğrenciye ulaşılmış ve öğrenciler 15'er kişilik deney ve kontrol olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Araştırma sonucunda eğitimin öğrencilerin benlik saygısı ve çatışma çözme becerileri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Chung, Hutteman, Aken ve Denissen (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise orta çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçişte benlik saygısının değişiminin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma boylamsal olarak yürütülmüş ve 240 birey 9-29 yaşları arasında gözlemlenmiştir. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri, 9, 10, 12, 17, 23 ve 29. yaşlarında değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda benlik saygısının orta çocukluk döneminde yükseldiği, ergenlik döneminde düştüğü ve ergenlik döneminin ardından yeniden yükseldiği görülmüştür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma betimsel bir çalışma olup araştırmada genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modellerinde belli bir evren hakkında genel bir bilgiye ulaşmak amaçlanır. Bu doğrultuda araştırmalar evrenin tamamı üzerinden ya da evrenden seçilmiş bir örneklem üzerinden yürütülür. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişiminin olup olmadığını ve değişimin derecesinin ne yönde ve büyüklükte olduğunu açıklamayı amaçlayan araştırma modelidir. Bu model yoluyla bulunan ilişkiler gerçek neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz fakat neden-sonuç ilişkisi hakkında ipucu verir. Aynı zamanda bir değişkendeki durumun bilinmesiyle diğeri hakkında kestirimde bulunulmasına olanak sağlar (Karasar, 2018). Araştırmada üniversite öğrencilerinin, travmatik yaşantıların benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ile ne derece ilişkili olduğu ilişkisel tarama modeli kullanılarak araştırılmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni travmatik yaşantılar, bağımlı değişkenleri ise benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılıktır.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırma grubu, üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Üniversite öğrencileri seçilirken olasılıksız örnekleme yöntemlerinden olan kartopu örneklemeden yararlanılmıştır.

Kartopu örnekleme yönteminde araştırmaya katılan bireyler araştırmaya katılabilecek bireyleri önerir (Bailey, 1994; Christensen ve ark., 2015). Kartopu örnekleme yöntemi, araştırmaya katılacak bireyleri bulmakta zorluk çekildiğinde tercih edilen bir yöntemdir (Dattalo, 2008). Araştırmaya birkaç kişi ile başlanır ve araştırmaya katılanların önerdiği kişilerle görüşülür ve görüşülen kişilerin gönüllü olmasıyla bu kişiler de araştırmaya dahil edilir (Bailey, 1994; Christensen ve ark., 2015). İstenilen katılımcı sayısına ulaşılan kadar bu işleme devam edilir (Christensen ve ark., 2015).

Bu araştırma kapsamında 310 üniversite öğrencisine ulaşılmış ancak veriler kontrol edildiğinde 308 bireyin veri toplama araçlarını uygun doldurduğu görülmüştür. Bu doğrultuda araştırmanın örneklem grubunu, 308 üniversite öğrencisi birey oluşturmaktadır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplamak için kullanılan ölçme araçları ile ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş onam kısaca; araştırma öznesine, araştırma hakkında yeterli bilgi verilmesini ve olası katılımcıların araştırmaya katılımları hakkında bilinçli ve özgür biçimde karar verebilmeleri için açık veya örtük herhangi bir zorlamanın olmadığını belgeleyen bir anlaşma olarak tanımlanabilir (Beauchamp,2011). Katılımcıya araştırma ile ilgili bilgi formu sunulmuştur. Formun içeriğinde araştırmanın amacı açıklanmış ve katılımcı bilgi formunu onayladıktan sonra araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada gönüllülüğü esas alınmıştır.

3.3.2. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda çalışmanın amacına yönelik olarak katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim durumu hakkında demografik bilgiler yer almaktadır.

3.3.3. Yaşam Olayları Kontrol Listesi

DSM-5 için Yaşam Olayları Kontrol Listesi (LEC-5), bir katılımcının yaşamı boyunca potansiyel olarak travmatik olayları taramak için tasarlanmış bir kendi kendine bildirim ölçüsüdür.

LEC-5, potansiyel olarak TSSB veya sıkıntıya olaya neden olduğu bilinen 16 maruziyeti değerlendirir ve ilk 16 maddede yakalanmayan diğer olağanüstü stresli olayları değerlendiren bir ek madde içerir (National Center for PTSD, 2013).

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) 12 alt kategoride toplam 63 sorudan oluşmaktadır. Çuhadaroğlu (1986)

tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin ilk 10 maddesi Benlik Saygısı boyutunu ölçmektedir. Bu çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla ölçeğin Benlik Saygısı alt boyutuna ait 10 maddesi kullanılmıştır (Özgüngör, 2014).

Testi değerlendirmek için; 1- 2- 4 - 6 - 7. maddeler: Çok Doğru = 4, Doğru =3, Yanlış = 2, Çok Yanlış = 1 ve 3 - 5 - 8 - 9 - 10. maddelerde: Çok Doğru = 1, Doğru = 2, Yanlış = 3, Çok Yanlış = 4, olarak puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir (Kılıç, 2015: 38).

3.3.5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. KPSÖ, 5'li likert tipinde hazırlanmıştır ve 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekte 2., 4. ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır (Aydın, Egemberdiyeva, 2018). Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir (Doğan, 2015).

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

Araştırma kapsamında kullanılması hedeflenen ölçme araçları için gerekli izinler alınmış ve veri toplama araçları bir araya getirilerek veri toplama seti oluşturulmuştur. Veri toplama setinde öncelikle araştırmanın amacı, verilerin kimseyle paylaşılmayacağı ve sadece araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacağı, verilerin nasıl doldurulması gerektiği açıklanmıştır. Veri toplama araçları, araştırmaya katılmaya gönüllü olan üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Veri toplama araçları elektronik ortamda veri toplamak amacıyla Google Form aracılığıyla link haline getirilmiştir. Araştırma kapsamında 310 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır ancak hatalı doldurulan 2 veri araştırma dışında bırakılmıştır. Bu doğrultuda araştırmaya 308 veri dahil edilmiştir. Veriler 2021 yılının mayıs ayında toplanmıştır. Bireylerin veri toplama araçlarını yaklaşık olarak 20 dakikada doldurdıkları düşünülmektedir.

Verilerin analizinde, IBM SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Hata payı .05 alınmıştır. Travmatik yaşantıların benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ile ne derece ilişkili olduğunu belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon

analizi yapılmıştır. Verileri analize hazır hale getirmek amacıyla normallik incelemelerinde bulunulmuştur. Öncelikle normalliği test etmek amacıyla uç değerler incelenmiş, değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. Normal dağılım için basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında olması gerekir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Veriler incelendiğinde tüm verilerin bu koşulu sağladığı ancak her bir ölçek toplam puanına bakıldığında kutu grafiklerinde normal dağılımın dışında kalan ortak verilerin olduğu görülmüştür. Bu verilerden 2 tanesi analiz dışında bırakılarak verilerin normal dağılıma yaklaşması sağlanmaya çalışılmıştır. Verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine ait bilgilere Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişken	Basıklık	Çarpıklık
Travmatik Yaşam Olayları	-.927	.025
Psikolojik Dayanıklılık	.185	-.178
Benlik Saygısı	-.162	-.389

Tek değişkenli normallik incelemesi için yapılan Kolmogrov-Smirnov testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği bulunmuştur. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2016), örneklem büyüklüğü arttıkça küçük farkların manidar çıkma olasılıklarının artma eğiliminin olduğunu vurgulamışlar ve basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında kalmasının, dağılımın normalden aşırı sapma göstermediğinin kanıtı olarak gösterilebileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca normal Q-Q grafiği incelenmiş ve grafikte noktaların 45 derecelik doğru üzerinde veya yakın bir durumda olduğu (Büyüköztürk, 2011; Can, 2017) görülmüş ve bu doğrultuda verilerin normal dağılıma uygun olduğuna karar verilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

Bu bölümde araştırmacının amaçları doğrultusunda incelenen verilerin istatistiksel sonuçlarına ilişkin bilgi ve bulgular yer almaktadır. Öncelikle değişkenlere yönelik betimsel istatistiklere ve değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarına daha sonra araştırmada incelenen değişkenlerin demografik değişkenlerle olan ilişkilerine yönelik elde edilen bulgulara değinilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan bireylere ait demografik bilgilere Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2 Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdeler Değerleri

Değişken	f	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	182	59.1
Erkek	126	40.9
<i>Yaş</i>		
18-22	165	53.6
23 ve üzeri	143	46.4
<i>Eğitim Durumu</i>		
Hazırlık	19	6.2
1. sınıf	42	13.6
2. sınıf	56	18.2
3. sınıf	63	20.5
4. sınıf	62	20.1
Lisansüstü	66	21.4
<i>Toplam</i>	308	100

4.1. TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISINA YÖNELİK BETİMSEL İSTATİSTİKLER VE DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYON KATSAYILARI

Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin travmatik yaşam olayları, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı puanlarına ait ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 3’te yer verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

	n	\bar{X}	SS	Shx	Ranj	Maks	Min.
Travmatik Yaşam Olayları	306	34.06	16.63	.95	62	85	0
Psikolojik Dayanıklılık	306	18.35	5.04	.28	24	30	6
Benlik Saygısı	306	29.61	5.99	.34	30	40	10

Tablo 3'te görüldüğü gibi yaşam olayları kontrol listesinin aritmetik ortalaması 34.06 (SS=16.63)'dir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 85, en düşük puan ise 0'dır. Bu doğrultuda araştırmaya katılan bireylerin travmatik yaşam olaylarına maruz kalma düzeylerinin ortalamasının altında olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlık ölçeğinin aritmetik ortalaması 18.35 (SS=5.04)'tir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 30 en düşük puan ise 6'dır. Bu doğrultuda araştırmaya katılan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ortalama düzeyde olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ölçeğinin ortalaması ise 29.61 (SS=5.99)'dir. Bu ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 40 iken en düşük puan 10'dur. Bu doğrultuda araştırmaya katılan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Bu araştırmanın bağımsız değişkeni araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin travmatik yaşam olayları kontrol listesinden aldıkları puanlar iken bağımlı değişkenleri psikolojik sağlamlık ölçeği ve benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlardır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3
1. Travmatik Yaşam Olayları	1.00		
2. Psikolojik Dayanıklılık	.053	1.00	
3. Benlik Saygısı	-.004	.453*	1.00

*p<.01

Büyüköztürk (2011), korelasyon analizlerini incelerken .00 ile .30 arasındaki değerlerin “düşük”; .31 ile .70 arasındaki değerlerin “orta”; .71 ve üzerindeki değerlerin ise “yüksek” olarak yorumlanabileceğini ifade etmiştir. Bu doğrultuda Tablo 4 değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı ($r=.45$; $p<.01$) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte araştırmanın birinci hipotezi olan “Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.” hipotezine yönelik bulgu incelendiğinde; travmatik yaşam olayları ile psikolojik dayanıklılık ($r=.05$; $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın birinci hipotezi reddedilmiştir.

Araştırmanın ikinci hipotezi olan “Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantıları ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.” hipotezine yönelik bulgu incelendiğinde; travmatik yaşam olayları ile benlik saygısı ($r=-.00$; $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın ikinci hipotezi reddedilmiştir.

4.2. TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ FARKLILIĞIN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

Travmatik yaşam olaylarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş ve eğitim durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşam olaylarına maruz kalmalarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Analiz gerçekleştirilmeden önce dağılımların varyanslarının homojenliğini kontrol etmek amacıyla ilk olarak Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür ($L_F=1.51$; $p>.05$). Ardından bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Travmatik Yaşam Olayları)

	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Travmatik Yaşam Olayları	Kadın	182	30.78	16.01	1.18	-4.307	.000*
	Erkek	124	38.89	16.41	1.47		

*p<.05

Tablo 5’te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin travmatik yaşam olayları puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (t=-4.307; p<.05). Aritmetik ortamlar arasındaki fark incelendiğinde erkeklerin kadınlara oranla daha fazla travmaya maruz kaldıkları görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın üçüncü hipotezi olan “Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantıları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.” hipotezinin kabul edildiği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşam olaylarına maruz kalmalarında yaş değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Analiz gerçekleştirilmeden önce dağılımların varyanslarının homojenliğini kontrol etmek amacıyla ilk olarak Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür ($L_F=2.69$; p>.05). Ardından bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6. Yaşa Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Travmatik Yaşam Olayları)

	Yaş	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Travmatik Yaşam Olayları	18-22	164	32.15	15.46	1.20	-2.157	.032*
	23 ve üzeri	142	36.28	17.69	1.48		

*p<.05

Tablo 6’da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin travmatik yaşam olayları puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (t=-2.157; p<.05). Aritmetik ortamlar arasındaki fark incelendiğinde 23 yaş ve üzerindeki öğrencilerin 18-22 yaş aralığında bulunan öğrencilere oranla daha fazla travmaya maruz kaldıkları görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın dördüncü hipotezi olan “Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantıları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.” hipotezinin kabul edildiği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşam olaylarında eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerine ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7’de, ANOVA sonuçları ise Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 7. Eğitim Durumuna Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Travmatik Yaşam Olayları)

	Eğitim Durumu	n	\bar{X}	SS
Travmatik Yaşam Olayları	Hazırlık	19	25.78	17.19
	1. sınıf	42	31.19	16.47
	2. sınıf	56	31.96	16.13
	3. sınıf	63	36.52	15.64
	4. sınıf	60	36.26	16.01
	Lisansüstü	66	35.72	17.80

Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Travmatik Yaşam Olayları)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Travmatik Yaşam Olayları	Gruplar Arası	2749.458	5	549.892	2.019	.076
	Gruplar İçi	81694.101	300	272.314		
	Toplam	84443.559	305			

Tablo 8’de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin travmatik yaşam olaylarına maruz kalma durumlarında eğitim durumları değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=2.019$; $p>.05$). Bu doğrultuda araştırmanın dördüncü hipotezi olan “Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantıları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.” hipotezinin reddedildiği görülmektedir.

4.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ FARKLILIĞIN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

Psikolojik dayanıklılığın demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş ve eğitim durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Analiz gerçekleştirilmeden önce dağılımların varyanslarının homojenliğini kontrol etmek amacıyla ilk olarak Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür ($L_F=2.28$; $p>.05$). Ardından bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Psikolojik Dayanıklılık)

	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Psikolojik	Kadın	182	16.84	5.09	.37	-7.100	.000*
Dayanıklılık	Erkek	124	20.58	4.07	.36		

* $p<.05$

Tablo 9’da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($t=-7.100$; $p<.05$). Aritmetik ortamlar arasındaki fark incelendiğinde erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın altıncı hipotezi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.” hipotezinin kabul edildiği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarında yaş değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Analiz gerçekleştirilmeden önce dağılımların varyanslarının homojenliğini kontrol etmek amacıyla ilk olarak Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür ($L_F=.17$; $p>.05$). Ardından bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 10. Yaşa Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Psikolojik Dayanıklılık)

	Yaş	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Psikolojik	18-22	164	17.66	4.80	.37	-2.612	.009*
Dayanıklılık	23 ve üzeri	142	19.16	5.21	.43		

* $p<.05$

Tablo 10’da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($t=-2.612$; $p<.05$). Aritmetik ortamlar arasındaki fark incelendiğinde 23 yaş ve üzerindeki öğrencilerin 18-22 yaş aralığında bulunan öğrencilere oranla daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın yedinci hipotezi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.” hipotezinin kabul edildiği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarında eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerine ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 11’de, ANOVA sonuçları ise Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 11. Eğitim Durumuna Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Psikolojik Dayanıklılık)

	Eğitim Durumu	n	\bar{X}	SS
	Hazırlık	19	19.52	6.50
Psikolojik Dayanıklılık	1. sınıf	42	18.88	5.50
	2. sınıf	56	17.53	4.46
	3. sınıf	63	17.61	5.17
	4. sınıf	60	18.15	4.67
	Lisansüstü	66	19.28	4.88

Tablo 12. Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Psikolojik Dayanıklılık)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik Dayanıklılık	Gruplar Arası	169.350	5	33.870	1.336	.249
	Gruplar İçi	7605.108	300	25.350		
	Toplam	7774.458	305			

Tablo 12’de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=1.336$; $p>.05$). Bu doğrultuda araştırmanın sekizinci hipotezi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile eğitim durumu

değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.” hipotezinin reddedildiği görülmektedir.

4.4. BENLİK SAYGISI VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ FARKLILIĞIN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

Benlik saygısının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş ve eğitim durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Analiz gerçekleştirilmeden önce dağılımların varyanslarının homojenliğini kontrol etmek amacıyla ilk olarak Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür ($L_F=.956$; $p>.05$). Ardından bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 13’te yer almaktadır.

Tablo 13. Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Benlik Saygısı)

	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Benlik	Kadın	182	29.09	6.38	.47	-1.840	.067
Saygısı	Erkek	124	30.37	5.30	.47		

Tablo 13’te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin benlik saygısı puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($t=-1.840$; $p>.05$). Bu doğrultuda araştırmanın dokuzuncu hipotezi olan “Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.” hipotezinin reddedildiği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarında yaş değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Analiz gerçekleştirilmeden önce dağılımların varyanslarının homojenliğini kontrol etmek amacıyla ilk olarak Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür ($L_F=1.09$; $p>.05$). Ardından bağımsız gruplar t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 14’te yer almaktadır.

Tablo 14. Yaşa Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları (Benlik Saygısı)

	Yaş	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Benlik Saygısı	18-22	164	29.12	6.13	.47	-1.557	.121
	23 ve üzeri	142	30.19	5.80	.48		

Tablo 14’te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin benlik saygısı puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($t=-1.557$; $p>.05$). Bu doğrultuda araştırmanın onuncu hipotezi olan “Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.” hipotezinin reddedildiği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarında eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerine ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 15’te, ANOVA sonuçları ise Tablo 16’da yer almaktadır.

Tablo 15. Eğitim Durumuna Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Benlik Saygısı)

	Eğitim Durumu	n	\bar{X}	SS
Benlik Saygısı	Hazırlık	19	29.10	6.34
	1. sınıf	42	28.07	6.02
	2. sınıf	56	27.07	5.90
	3. sınıf	63	30.55	5.96
	4. sınıf	60	30.26	5.43
	Lisansüstü	66	31.42	5.72

Tablo 16. Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Benlik Saygısı)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Benlik Saygısı	Gruplar Arası	764.565	5	152.913	4.492	.001*	LÜ>1, 2
	Gruplar İçi	10211.700	300	34.039			3, 4> 2
	Toplam	10976.265	305				

* $p<.05$

Tablo 16’da görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin benlik saygısı puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık

olduğu bulunmuştur ($F=4.492$; $p<.05$). Benlik saygısı ve eğitim durumu puan ortalamaları açısından gruplar arası farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc analizi tekniklerine geçilmiştir. Hangi tekniğin kullanılacağını belirlemek için Levene testi ile grup dağılımlarının homojen olup olmadığına bakılmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür ($L_F=.69$; $p>.05$). Varyansların homojen olması durumunda sıklıkla kullanılan Tukey Testi ile karşılaştırma analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna bakıldığında farkın; lisansüstü eğitime devam eden öğrenciler ile 1. ve 2. Sınıfa devam eden öğrenciler ve 2. Sınıfa devam eden öğrenciler ile 3. ve 4. Sınıfa devam eden öğrenciler arasında olduğu görülmüştür. Lisansüstü eğitime devam eden öğrencilerin benlik saygısı puanlarının 1. ve 2. Sınıfa devam eden öğrencilere göre; 3. ve 4. Sınıfa devam eden öğrencilerin benlik saygısı puanlarının ise 2. Sınıfa devam eden öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Üniversite ğrencilerinin benlik saygısı puanlarında sınıf seviyesi ilerledikçe bir artış meydana geldiği bulunmuştur. Bu doğrultuda araştırmanın on birinci hipotezi olan “niversite ğrencilerinin benlik saygıları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.” hipotezinin kabul edildiği görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar alan yazın çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma sonuçları iki aşamada tartışılmıştır. İlk olarak değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılmış olan analizlerden elde edilen bulguların tartışılmasına ve yorumuna yer verilirken ikinci olarak araştırmada travmatik yaşam olayları, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılmış olan analizlerden elde edilen bulguların tartışılmasına ve yorumuna yer verilmiştir.

5.1. TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISINA YÖNELİK BETİMSEL İSTATİSTİKLER VE DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın sonucunda travmatik yaşam olayları ile psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. Bir diğer ifadeyle üniversite öğrencilerinin travmatik yaşam olaylarına maruz kalma durumları ile psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı düzeyleri arasında bir ilişki yoktur. Araştırmanın bu bulgusu kurulan hipotezleri desteklememektedir. Bireylerin travmatik yaşam olaylarına maruz kalmaları bireyler açısından oldukça zorlayıcı yaşantılar geçirmelerine yol açmaktadır. Bu durumun da psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı üzerinde zedeleyici bir etkiye yol açacağı düşünülmüştür ancak bu durum araştırma sonuçlarına yansımamıştır. Araştırmaya katılan bireylerin ölçeklere vermiş oldukları yanıtlar incelendiğinde, travmatik olaylara maruz kalma durumlarının ortalamasının altında olduğu görülmektedir. Bu noktada katılımcı grubunun travmatik yaşantılara az maruz kalmasının araştırma sonuçları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu noktada araştırmanın travma mağdurları ile gerçekleştirilmesi durumunda sonuçların farklılaşacağı düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde travmatik yaşam olayları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların oldukça fazla olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde iki farklı bakış açısının hakim olduğu görülmektedir. Bir grup çalışmada, psikolojik dayanıklılığın travma sonrası stres bozukluğu üzerinde koruyucu bir etkisinin olduğu görülmektedir. (Friborg ve ark.,

2005; Friberg ve ark., 2003; Hoge ve ark., 2007). Diğer bir bakış açısına göre de travmanın psikolojik dayanıklılığa vurulmuş bir darbe olarak ele alındığı görülmektedir. Bu araştırmalar incelendiğinde travmaya maruz kalma ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Arslan, 2015; Aydın, 2018; Philippe ve ark., 2011). Bu noktada alan yazında görülen farklılığın daha fazla çalışmayla açıklığa kavuşturulması gerektiği düşünülmektedir.

Travmatik yaşam olayları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında ise travmaya maruz kalmanın benlik saygısı üzerinde olumsuz etkiye yol açtığı görülmektedir. Araştırmalar bilhassa çocukluk döneminde yaşanan travmaların düşük benlik saygısı geliştirmede etkili bir unsur olduğunu göstermektedir (Dubowitz ve ark., 2002; Eroğlu ve Türk, 2013; Jessor ve ark., 2003; Özmert, 2006; Stein ve ark., 2002; Tıraşçı ve Gören, 2007).

Görüldüğü gibi araştırmaların bu bulgusunun alan yazından farklılaştığı görülmektedir.

5.2. TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISI İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ FARKLILIĞIN İNCELENMESİNE YÖNELİK TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş ve eğitim durumu değişkenlerinin travmatik yaşam olayları, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırma sonucunda cinsiyet ve yaş açısından travmatik yaşam olayları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Bununla birlikte eğitim durumu ile travmatik yaşam olayları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Cinsiyet ve travmatik yaşam olayları değerlendirildiğinde, erkeklerin travmatik yaşam olaylarına maruz kalma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde araştırmaların bu bulgusunu destekleyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Aslan ve Alparslan, 1999; Güneri Yöyen, 2016; Kalkan ve Özbek, 2011; Özen, Antar ve Özkan, 2004; Zeren ve ark., 2012). Bu doğrultuda yapılan çalışmalar incelendiğinde travmatik yaşantıların genellikle çocukluk çağı travmaları kapsamında ele alındığı görülmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında çocukluk

çağında, erkek çocuklarının kız çocukları kadar denetim altında olmadığı söylenebilir. Bu nedenle çocukluk çağı travmaları erkek çocuklarında kızlara göre daha fazla görülebilir. Araştırma sonucu değerlendirildiğinde travmatik yaşam olayları kapsamında da elde edilen bulgunun değişmediği görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın bu bulgusunun alan yazın ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bu araştırmadan farklı olarak kadınların erkeklere göre travmatik yaşam olaylarına maruz kalma düzeylerinin yüksek olduğu çalışmalarda görülmektedir (Topbaş 2004, Keskin ve Çam 2005, Machado ve ark. 2007, Beyazova ve Şahin 2007). Araştırmalarda farklı sonuçların analiz edilmesi kadınlar ve erkekler arasında eşit dağılımın olmamasından ve örneklem farklılığından olabileceği söylenebilir.

Yaş ve travmatik yaşam olayları değerlendirildiğinde 23 yaş ve üzerinde bulunan bireylerin 18-22 yaş aralığında bulunan bireylere oranla daha fazla travmatik yaşam olayına maruz kaldıkları görülmektedir. Bunun sebebinin 23 yaş ve üzerinde olan bireylerin farkındalık düzeylerinden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Alan yazın incelendiğinde elde edilen bulguların farklılaştığı görülmektedir. Çobanoğlu (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırma 21-23 yaş aralığında bulunan bireylerin 18-20 ve 24 yaş üzerinde bulunan bireylere oranla daha fazla travmaya maruz kaldıkları görülmüştür. Kılıç ve İnci (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise 25 yaş ve üzerinde bulunan bireylerin 25 yaş ve altındaki bireylere göre daha fazla travmatik yaşantıya sahip oldukları ancak bu farklılığın anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte travmatik yaşam olaylarının yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği araştırmaların da alan yazında yer aldığı görülmektedir (Aragona, Pucci, Mazzetti ve Geraci, 2012; Breslau, 2009; Farhood ve Dimassi, 2012; Kaya, 2013; Kawakami ve ark., 2014; Özkan, 2018). Bu noktada alan yazında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Eğitim durumu ve travmatik yaşam olayları değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık görülmediği bulunmuştur. Bir diğer ifade ile bireylerin travmatik yaşam olayları, içerisinde buldukları eğitim dönemine göre değişmemektedir. Alan yazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin buldukları sınıf seviyesi ile travmatik yaşam olayları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Atay (2015) tarafından yapılan araştırmada Tıp fakültesine devam eden öğrencilerden 1. ve 2. Sınıfa devam eden öğrencilerin 5. Sınıfa devam eden öğrencilere

göre daha az travmatik yaşantıya sahip oldukları görülmüştür. Ancak burada devam edilen fakültenin ve buradaki yaşantıların rolünün olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucunda ise cinsiyet ve yaş açısından psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Bununla birlikte eğitim durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık değerlendirildiğinde, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları görülmüştür. Erkeklerin baş etme kaynaklarının kadınlardan daha fazla olması ve hem iş yaşamlarında hem de sosyal yaşamlarında daha fazla sosyal destek görmelerinin psikolojik dayanıklılıklarını arttıracakları düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde farklı sonuçların olduğu dikkat çekmektedir. Bazı araştırmalarda psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir (Aydın, 2018; Chan,2003; Bektaş ve Özben, 2016; Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Yalçın, 2013). Bununla birlikte farklılık bildiren araştırmaların da olduğu görülmektedir (Bonanno ve ark., 2008; Oktan, 2008). Bu doğrultuda yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Yaş ve psikolojik dayanıklılık değerlendirildiğinde 23 yaş ve üzerinde olan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Alan yazında yaş ilerledikçe dayanıklılığın arttığı genel olarak kabul gören bir düşüncedir (Basım ve Çetin, 2011). Yaş ilerledikçe bireylerin etkili başa çıkma becerilerini daha aktif olarak kullandıkları düşünülmektedir. Etkili başa çıkma davranışlarının da psikolojik dayanıklılığın en önemli göstergelerinden bir tanesi olduğu belirtilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1987). Dolayısıyla tecrübelerinin artmasıyla psikolojik dayanıklılığın yükselmesi beklenen bir durum olabilir. Ancak alan yazında yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığını gösteren araştırmaların da olduğu görülmektedir (Bayrakdaroğlu, 2014; Bektaş ve Özmen, 2016; Bildirici, 2014; Maddi ve ark., 2006).

Eğitim durumu ve psikolojik dayanıklılık değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık görülmediği bulunmuştur. Bir diğer ifade ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri, içerisinde buldukları eğitim dönemine göre değişmemektedir. Alan yazın

incelendiğinde üniversite döneminde yer alan öğrencilerin sınıf seviyeleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılığın incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak eğitim durumunun genel olarak incelendiği araştırmalarda lisans ve lisansüstü eğitime sahip olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığını gösteren araştırmaların yer aldığı görülmektedir (Doğruer, 2019). Gizir (2007), bir bireyin akademik başarı düzeyinin artmasının psikolojik dayanıklılığa olumlu etkide bulunacağını belirtmektedir. Eğitim düzeyinde meydana gelen yükselme, bireyleri hem sosyal hem ekonomik olarak güçlenmelerine, saygınlık ve takdir anlamında sosyal desteği daha fazla görmelerine katkı sunmaktadır. Bu durumun da psikolojik dayanıklılığı arttıracığı ya da koruyacağı düşünülmektedir. Bu araştırma sonucunda farklılık elde edilmemesinin nedeni ise benzer dönemdeki bireyler ile gerçekleşmesi olduğu düşünülmektedir. Araştırmaya katılan tüm bireyler öğrencidir ve eğitim durumu bireylere statü kazandıran bir konumda yer almamaktadır.

Araştırmanın sonucunda, cinsiyet ve yaş ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte eğitim durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Cinsiyet ve benlik saygısı değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık görülmediği bulunmuştur. Benlik saygısı, kadın ya da erkek olma durumuna göre değil yaşantılarla şekillenen bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda anlamlı bir farklılığın bulunmamasının nedeninin bundan kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde farklı bulguların yer aldığı görülmektedir. Cinsiyet ve benlik saygısı arasında anlamlı farklılık görülmeyen araştırmalar alan yazında yer almaktadır (Aksoy, 1992; Arıcak, 1995; Balat ve Akman, 2004; Çobanoğlu, 2020; Gür, 1996; Yiğit, 2010). Bununla birlikte cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Taşgıt, 2012). Yaşantılarla şekillenen benlik saygısının, örneklem grubuna göre farklılaştığı düşünülmektedir.

Yaş ve benlik saygısı değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık görülmediği bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde farklı araştırma bulgularının yer aldığı görülmektedir. Yapılan araştırmaların bir kısmı benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmektedir (Çobanoğlu, 2020; Özkan, 1994). Bununla birlikte yaş ilerledikçe kazanılan tecrübenin benlik saygısını olumlu etkilediğini

gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Aksayan ve Gözüm, 1998; Gürşen Ortacıoğlu, 2009; Traş, Arslan ve Mentiş Taş, 2011). Benlik saygısı ile yaş değişkeni arasındaki farklı araştırma sonuçları konuyla ilgili daha ayrıntılı çalışmaların yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Eğitim durumu ve benlik saygısı değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık görüldüğü bulunmuştur. Lisansüstü eğitime devam eden öğrencilerin benlik saygısı puanlarının 1. ve 2. Sınıfa devam eden öğrencilere göre; 3. ve 4. Sınıfa devam eden öğrencilerin benlik saygısı puanlarının ise 2. Sınıfa devam eden öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı puanlarında sınıf seviyesi ilerledikçe bir artış meydana geldiği bulunmuştur. Bireyler başarı elde ettikçe, kendilerine olan güvenleri gelişmektedir. Bu doğrultuda da benlik saygıları yükselmektedir. Bu çalışmada da sınıf seviyesi yükseldikçe benlik saygısının artmasının bireylerin başarı elde etmeleriyle ilgili olduğu düşünölmektedir. Alan yazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırmaların bulunduğu görülmektedir (Arıcak ve Dilmaç, 2003).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin travmatik yaşam olayları araştırılmış ve travmatik yaşam olayları saptananlarda travmatik yaşantının benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ile ne derece ilişkili olduğu incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Travmatik yaşam olayları ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.
2. Travmatik yaşam olayları ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.
3. Travmatik yaşam olayları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu, erkeklerin, kadınlara oranla daha fazla travmatik yaşam olayına maruz kaldığı bulunmuştur.
4. Travmatik yaşam olayları ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğu, 23 yaş ve üzerindeki öğrencilerin, 1-22 yaş aralığında bulunan öğrencilere oranla daha fazla travmatik yaşam olayına maruz kaldığı bulunmuştur.
5. Travmatik yaşam olayları ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.
6. Psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu, erkeklerin, kadınlara oranla daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları bulunmuştur.
7. Psikolojik dayanıklılık ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğu, 23 yaş ve üzerindeki öğrencilerin, 18-22 yaş aralığında bulunan öğrencilere oranla daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları bulunmuştur.
8. Psikolojik dayanıklılık ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.
9. Benlik saygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.
10. Benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

11. Benlik saygısı ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu, lisansüstü eğitime devam eden öğrencilerin, 1. ve 2. Sınıfa devam eden öğrencilere göre; 3. ve 4. Sınıfa devam eden öğrencilerin ise 2. Sınıfa devam eden öğrencilere göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur.

Bu araştırmada yalnızca üniversite öğrencileriyle çalışılmıştır. Öğrencilerin büyük çoğunluğu ise lisans eğitime devam etmektedir. Bu araştırma kapsamına dâhil edilen değişkenlerin ilişkisi başka bir betimsel araştırmada eğitim düzeyi farklı olan (lise öğrencisi, mezun gibi) bireylerde incelenebilir. Farklı örneklem gruplarında aynı değişkenlerle fark olup olmadığı incelenebilir.

Ayrıca araştırma kapsamında ulaşılan bireyler belirlenmiş bir konuda travma yaşayan bireyler değildir. Araştırma, travma yaşantısını yoğun olarak yaşayan bireyler ile gerçekleştirilebilir.

Araştırma, algılanan ekonomik durum, devam edilen bölüm, kardeş sayısı, gibi farklı demografik değişkenler açısından incelenebilir.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerindeki değişimlerin incelendiği boylamsal araştırmalar planlanabilir.

Bu araştırmanın sonuçları, nicel araştırma kapsamında öğrencilerin ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar doğrultusunda oluşturulmuştur. Travmatik yaşam olaylarının araştırılması ve travmatik yaşam olayları saptananlarda travmatik yaşantının psikolojik dayanıklılığı ve benlik saygısını nasıl etkilediği nitel araştırma yöntemleri ile derinlemesine incelenebilir. Nitel araştırmalar kapsamında görüşme, gözlem gibi farklı tekniklerden yararlanılarak ayrıntılı bilgilere ulaşılabilir.

KAYNAKLAR

Alikaşifoğlu, M., & Ercan, O. (2009). Ergenlerde riskli davranışlar. *Turkish Pediatrics Archive/Turk Pediatri Arsivi*, 44(1).

American Psychiatric Association (APA) (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı. DSM-5 TM (çev: Köroğlu, E.) Boylam Psikiyatri Enstitüsü. Ankara.

Amerikan Psikiyatri Birliği. Mental bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı (Köroğlu E. Çeviri editörü). Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 1995 (orijinal çalışma basım tarihi 1994).

Arslan, G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.

Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, Psikolojik sağlık, Sosyal Bağlılık ve Aidiyet Duygusu Arasındaki İlişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(36), 47-58.

Arslan, G. (2016). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Abuse ve Neglect*. Volume 52, February 2016, Pages 200-209.

Ataoğlu, B. B. (2019), Travmatik Yaşantıların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce, 1-67.

Ataoğlu, B. B. (2019). Travmatik Yaşantıların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi, Düzce.

Ateş, M. F. (2014). Farklı Cinsel Yönelimi Olan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Azınlık Stresi ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 78-96.

Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

Aydın, M., Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

Bali, M. H. (2019). Engelli Bireylerin Kardeşlerinin Ebeveynleri Tarafından İhmal Ve İstismarının Bireylerin Benlik Saygısına Etkisinin İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Başoğlu, T., S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Batan, S. N. (2016). Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri (Yayımlanmış Doktora Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Beauchamp, T. L. (2011). Informed Consent: Its History, Meaning, and Present Challenges. *Cambridge Quarterly of Healthcare Ethics*, 20(4), 515-523

Bektaş, M., Özben, Ş. (2016). Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 14(1): 215-240.

Bilgin, H. (1996). Baş ve Boyun Kanseri Nedeni ile Ameliyat Olan Hastalarda Ameliyat Öncesi ve Sonrası Beden İmajı, Benlik saygısı, Depresyon Durumları ile Bakımda Hemşirelerin Karşılaştıkları Güçlüklerin Araştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Bitmiş, M. G., Sökmen, A., Turgut, H. (2013), "Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi: örgütsel özdeşleşmenin aracılık rolü", *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 27-40.

Branden, N. (1994). *Six Pillars Of Self-Esteem*. New York: Bantam.

Breslau, N., Davis, G. C., Andreski, P., & Peterson, E. (1991). Traumatic events and posttraumatic stress disorder in an urban population of young adults. *Archives of general psychiatry*, 48(3), 216-222.

Breslau, N., Kessler, R. C., Chilcoat, H. D., Schultz, L. R., Davis, G. C., & Andreski, P. (1998). Trauma and posttraumatic stress disorder in the community: the 1996 Detroit area survey of trauma. *Archives of General Psychiatry*, 55(7), 626–632.

Brown, B. (2016). *Kuvvetle Ayağa Kalkmak* (1. baskı). İstanbul: Butik Yayıncılık.

Chubb, N. H., Fertman, C. I., & Ross, J. L. (1997). Adolescent Self-Esteem And Locus Of Control: A Longitudinal Study Of Gender And Age Differences. *Adolescence*, 32(125), 113-129.

Chung, J. M., Hutteman, R., van Aken, M. A., & Denissen, J. J. (2017). High, low, and in between: Self-esteem development from middle childhood to young adulthood. *Journal of Research in Personality*, 70, 122-133.

Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children—past, present, and future perspectives. *Journal of child psychology and psychiatry*, 54(4), 402-422.

Cüceloğlu D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Çakar, S. F., Karataş, Z., & Çakır, M. A. (2014). Yetişkin yılmazlık ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 22-39.

Çiğdemöğlü, S. (2006). Lise 1. sınıf öğrencilerinin akran baskısı, özsaygı ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin okul türlerine göre incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dane, E. (2015). *Hemodiyaliz Hastalarının Psikolojik Dayanıklılık Durumları ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Acıbadem Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Davidson, J. R. T., Kudler, H. S., Saunders, W. B., & Smith, R. D. (1990). Symptom and comorbidity patterns in World War II and Vietnam veterans with posttraumatic stress disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 31, 162–170.

Davidson, J., & Smith, R. (1990). Traumatic experiences in psychiatric outpatients. *Journal of traumatic stress*, 3(3), 459-475.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik Psikolojisi*. (D. Özen, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Donat, R. (2018) Erişkin bağlanma biçimi ve çocukluk çağı travması ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Eker, İ. (2016) Travmatik Yaşantıların Psikolojik Sağlığa Etkisi: Travmanın Türü, Zaman Yönelimi, Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ve Ruminasyonlar Açısından Bir İnceleme. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Elmas, H. E. (2009). Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeyleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi üniversitesi, Ankara.

Emler, N. (2001). *Self-Esteem The Costs And Causes Of Low Self-Worth*. England, Joseph Rowntree Foundation. England: John Wiley & Sons, Ltd.

Erarslan, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık İle Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasında İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Erdem, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinde kendine zarar verme davranışının demografik değişkenler, travmatik yaşantılar ve benlik kapasitesi ile olan ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Ergün Başak, B. (2012). Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Florian, V., M. Mikulincer ve O. Taubman. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During a Stressful Real Life Situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687-695.

Freud, S. (1923) Ego Ve İd. Metapsikoloji. Haz İlkesinin Ötesinde, Ego Ve İd Ve Başka Yapıtlar, (Çözümlemeler Ve Notlarla Çev. A Yardımlı) İstanbul, 2000, İdea Yayınevi, S.247- 293.

Friborg O, Barlaug D, Martinussen (2005) Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14: 29–42.

Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH ve Martinussen M. (2003) A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12: 65–76.

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65-76.

Funk, S. C. (1992). Hardiness: a review of theory and research. *Health psychology*, 11(5), 335.

Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.

Gökçen, G. (2015). Madde Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Gökmen, D. (2009). Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar ile Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık

ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Griffore, R. J., Kallen, D. J., Popovich, S., & Powell, V. (1990). Gender Differences In Correlates Of College Students' Self-Esteem, *College Student Journal*, 24, 287-291.

Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 73-88.

Gürdil, G. (2014). Üstlenilmiş Travma Ve İkincil Travmatik Stresin Travmatik Yaşantılara Müdahale Eden Bir Grup Üzerinde Geştalt Temas Biçimleri Çerçevesinde Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Gürgen, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Haase, J. E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric oncology nursing*, 21(5), 289-299.

Harter, S. Ve Marold (1991). A Model Of The Determinent And Mediationel Role Of Selfworth: Implications For Adolescent Depression And Suicidal Ideation. 66-92. *The Self: Interdisciplinary Approches*. Springerverlag, Newyork Inc.

Herman, J. (1992). *Travma ve İyileşme* (5.basım). İstanbul: Literatür Yayınları.

Herman, J. (2007) *Travma ve İyileşme* (çev. Tamer Tosun) İstanbul: Literatür.

Hoge EA, Austin ED, Pollack MH. (2007). Resilience: research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24: 139– 152.

Hooper, L. M. (2003). Parentification, resiliency, secure adult attachment style and differentiation of self as predictors of growth among college students. Yayımlanmamış Doktora Tezi, The George Washington University, Washington, WA.

Kahil, A. (2016). Travmatik Yaşantıları Olan Bireylere Yardım Davranışında Bulunan Profesyonel Ve Gönüllülerin İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Kaplan, H.B. (1999), Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. M.D. Glantz & J.L. Johnson (Eds), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. Kluwer Academic/Plenum Publishers, New York.

Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129- 142.

Kavi, E. & Karakale, B. (2018). Çalışan Psikolojisi Açısından Psikolojik Dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77.

Kayacı, Ü., & Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 128-142.

Kılıç, M. (2015), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 38.

Kobasa, S., Maddi, S. R. ve Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.

Korkmaz, M. (1996). Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlilik Ve Geçerlik Çalışması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Kuzgun, Y. (2002). Rehberlik Ve Psikolojik Danışma. Ankara, ÖSYM Yayınları.

Maddi, S. R., & Hightower, M. (1999). Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 95.

Marinschek, S. B. (2010). *Biologische Korrelate der Resilienz. Eine EMG-/EKG-Studie an Jungen Erwachsenen*. Diplomarbeit. Universität Wien, Studium für Psychologie.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.

Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.

Nash, J. K., & Fraser, M. W. (1998). After-school care for children: A resilience-based approach. *Families in Society*, 79(4), 370-383.

National Center for PTSD (2013, October 27). Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5). https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/te-measures/life_events_checklist.asp

Oğurlu, U. (2006). Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerdeki Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

O'Malley, P. M., & Bachman, J. G. (1979). Self-Esteem And Education: Sex And Cohort Comparisons Among High School Seniors. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37(7), 1153-1159.

Orhaner, G. (2018). Yetişkin Bireylerde Algılanan Duygusal İstismar Duygusal İstismar Düzeyleri İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Önder, A. & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*; 23, 192–197.

Öz, F., & Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.

Özcebe, H. (2008). Genç Olmak ve Riskler. *Türkiye Klinikleri Pediatrik Bilimler*, 4, 107-110.

Özgüngör, S. (2014), Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyine Göre Kimlik Statüleri ile Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişki, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35(4), 33-46.

Öztürk, N. (2016). Arkadaşlık becerisi psikoeğitiminin 9-12 yaş arası öğrencilerin arkadaşlık niteliğine etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.

Parrent, C. M. (2007). Resilience and the successful first-generation community college student: Identifying effective student support services. Yayımlanmamış Doktora Tezi, University of North Texas, Tex.

Phan, T. (2003). Life in school: Narratives of resiliency among Vietnamese-Canadian youths. *Adolescence*, 38(151), 555 – 566.

Philippe, F. L., Laventure, S., Beaulieu-Pelletier, G., Lecours, S., & Leves, N. (2011). Ego-resiliency as a mediator between childhood trauma and psychological symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 583-598.

Pişkin, M. Özsaygı Geliştirme Eğitimi. Editör: Yıldız Kuzgun. İç: İlköğretimde Rehberlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2003. s. 95-123.

Robins, R. W., Donnellan, M. B., Widaman, K. F., & Conger, R. D. (2010). Evaluating the link between self-esteem and temperament in Mexican origin early adolescents. *Journal of Adolescence*, 33(3), 403-410.

Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and aging*, 17(3), 423.

Rogers, C. R. (1959). A Theory Of Therapy, Personality And İnterpersonal Relationships, As Developed İn The Client-Centered Framework. *Psychology: A Study Of Science*. (Edt: S. Koch). NY: Mcgraw Hill. (Pp. 184-256)

Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.

Ruppert, F. (2011). Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları. *Çeviren: Fatma Zengin*(1. Basım) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Sarikaya, A (2015). 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Sel, Ş. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Sezgin, F. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (2), 489-502.

Shakespeare-Finch, J. E., Smith, S. G., Gow, K. M., Embelton, G., & Baird, L. (2003). The prevalence of post-traumatic growth in emergency ambulance personnel. *Traumatology*, 9(1), 58-71.

Shakespeare-Finch, JE, Smith SG, Gow KM, et al. The Prevalence of Post-Traumatic Growth in Emergency Ambulance Personnel. *Traumatology* 2003;9:58-71

Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Soltani, L., Mirshahjaafari, E., Shirani, N., & Arbabisarjou, A. (2013). The Relationship between Children's Self-Esteem and Parents' Educational Level. *International journal of academic research in progressive education and development*, 2 (3).

Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Stipek, D., Recchia, S., & Mcclintic, S. (1992). Self-Evaluation İn Young Children. *Monographs Of The Society For Research İn Child Development*, 57(1), 100.

Suner, E. (2000). Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı Ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Szelang, M. (2014). Resilienz bei Gesunden Personen-Kontrollstudie zu Resilienz bei Chronisch Erkrankten Personen. *Diplomaarbeit. Universiteat Wien, Fakultoet fur Psychologie.*

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress, 9(3)*, 455-471.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). " Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry, 15(1)*, 1-18.

Tedeschi, R., & Calhoun, L. (1998). The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *J Trauma Stress, 9*: 455-71.

Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence . *Psychological Inquiry, 15*:1-18.

Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli.* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tıraşçı, Y. ve Gören, S. (2007). Child abuse and neglect. *Dicle Medical Journal, 34(1)*, 70-74.

Tunç, T. (2011). Benlik saygısı ve kaygının çatışma yönetim stilleri üzerindeki etkileri: bir üniversite hastanesi örneği (Yayımlanmamış Doktra Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Tümlü Ülker, G. (2012). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tümlü, G. Ü., & Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3(3)*, 208.

Türksoy N. (2003). Psikolojik Travma ve Tanım Sorunları, Psikolojik Travma ve Sonuçları, Eds. T. Aker, ME. Önder, US Yayıncılık, İstanbul, s.9-21.

Türksoy, N. (2003). Psikolojik travma ve tanım sorunları. Psikolojik Travma ve Sonuçları. İstanbul: 5US Yayıncılık.

Türksoy, N. psikolojik travma ve tanım sorunları, Aker T, Önder ME, editör. Psikolojik travma ve sonuçları. İstanbul 5US;2003. s.9-21

Uyanık, G. (2000). Farklı Sosyo ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı ile ruhsal durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Ünsal, F. Ö. (2016). Okul Öncesi Çocuklar İçin Psikolojik Dayanıklılık Programının 5 Yaş Çocuklarının Sosyal Becerilerine ve Problem Davranışına Etkisi (Yayımlanmış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Ürün, A. E. (2010). Lise öğrencilerinin kendine saygı düzeyleri ile mesleki olgunlukları arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.

Vergili, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Biçimleri İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Wiley, N. (2009). Bakhtin's voices and Cooley's looking glass self, Interdisciplinary. *Journal for German Linguistics and Semiotic Analysis (IJGSA)*, 14, 101-121.

William, J. (1890). Principles Of Psychology. Vol.1. New York: Holt.

Yaratan, H., &Yücesoylu, R. (2010). Self-esteem, self-concept, self-talk and significant others' statements in fifth grade students: Differences according to gender and school type. *Procedia Social and Behavioral Science*, 2 (2010), 3506- 3518

Yavuzer, H. (2004). Çocuk Psikolojisi (26. Baskı). İstanbul, Remzi Kitapevi Yayıncılık.

Yücel, D. (2014). Çocukluk çağı istismar yaşantılarının genç yetişkinlik dönemindeki bağlanma süreçleri, psikopatolojik semptomlar, ilişki yeterlilikleri ve aşk tutumları ile ilişkilerinin incelenmesi. Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.



EKLER LİSTESİ

EK-A

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcılar,

Bu araştırma İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans kapsamında yapılmaktadır. Soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur. Verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Araştırmanın doğru sonuç vermesi vereceğiniz gerçekçi ve içten cevaplara bağlıdır. Formda kimlik belirtmenize gerek yoktur, bireysel değerlendirme yapılmayacaktır.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

Yaşınız:

__Yanıtınız__

Eğitim Durumunuz:

Hazırlık

1. Sınıf

2. Sınıf

3. Sınıf

4.Sınıf

Yüksek Lisans

Yaşam Olayları Kontrol Listesi-5

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları bir grup zor ve stresli durumlar listelenmiştir. Her bir olay için sağ tarafta yer alan bir veya daha fazla kutucuğu şu açıklamalara uygun olarak işaretleyiniz: (a) Kişisel olarak **bizzat yaşadınız**; (b) bir başkasının başına geldiğine **şahit oldunuz**; (c) yakın bir aile üyenizin veya yakın bir arkadaşınızın başına geldiğini **öğrendiniz**; (d) **işiniz gereği** bu olaya maruz kaldınız (örn., askeri doktor, polis, asker veya benzer bir meslek üyesi olarak); (e) buna benzer bir olay yaşadığınızıza **emin değilsiniz** veya (f) size **uygun değil**.

Listede yer alan olayları **bütün geçmiş yaşamınızı** (büyürken olduğu kadar yetişkinliği de) dikkate alarak değerlendiriniz.

(BİRDEN FAZLA KUTUCUK (X) KOYARAK İŞARETLENEBİLİR)

Olay	Bizzat yaşadım	Şahit oldum	Öğrendim	İşimin gereği	Emin Değilim	Bana uygun değil
1. Doğal afet (örneğin, deprem, sel, tufan, hortum)						
2. Yangın veya patlama						
3. Seyahat ederken kaza (örneğin, araba kazası, gemi kazası, tren çarpması, uçak kazası)						
4. İşte, evde veya eğlenceli bir etkinlik sırasında ciddi kaza						
5. Zehirli maddeye maruz kalma (örneğin, tehlikeli kimyasallar, radyasyon)						
6. Fiziksel saldırı (örneğin, saldırıya uğrama, yumruk yeme, tekmelenme, tokatlanma, dayak yeme)						
7. Silahlı saldırıya uğrama (örneğin, vurulma, bıçaklanma, bıçakla silahla veya bombayla tehdit edilme)						
8. Cinsel saldırı (ırza saldırı, ırza saldırı girişimi, zor kullanarak veya zarar verme tehdidiyle her türlü cinsel eylem)						
9. Diğer türlü istenmeyen veya rahatsızlık veren cinsel deneyim						
10. Bir savaş bölgesinde çatışmaya girme veya ateş altında kalma (askerde veya sivil olarak)						
11. Esaret (örneğin, kaçırılma, esir alınma, rehin alınma, savaş tutsağı)						
12. Yaşamı tehdit eden hastalık veya yaralanma						
13. Ciddi ızdırap çekme						
14. Ani vahşice ölüm (örneğin, cinayet, intihar)						

15. Ani kaza sonucu olan ölüm						
16. Sizin bir başkasının ciddi şekilde yaralanmasına, zarar görmesine veya ölümüne sebep olmanız						
17. Herhangi bir başka çok stresli olay veya deneyim						



Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Sizin için uygun olanı seçiniz.

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Aşağıda belirtilen durumların size uygunluk derecesini işaretleyiniz.

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

Araştırmada Kullanılan Ölçek İzinleri

Yaşam Olayları Kontrol Listesi:

İnternet erişimine açık İngilizceden Türkçeye çevrilmiş bir kaynak olduğundan dolayı izin alınmamıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği:

İnternet erişimine açık bir kaynak olduğundan dolayı izin alınmamıştır.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği:

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği izin formu aşağıda ekte yer almaktadır.



