

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK BİLİŞSEL
ESNEKLİK, DUYGU DÜZENLEME VE SOSYAL
DUYGUSAL YETERLİK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PARSA SATTARPOUR EDALAT

**ANKARA
TEMMUZ, 2024**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK BİLİŞSEL
ESNEKLİK, DUYGU DÜZENLEME VE SOSYAL
DUYGUSAL YETERLİK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PARSA SATTARPOUR EDALAT

DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ TANSU MUTLU ÇAYKUŞ

**ANKARA
TEMMUZ, 2024**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Parsa SATTARPOUR EDALAT adlı öğrencinin hazırladığı “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları olarak Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Sosyal Duygusal Yeterlik” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan Dr. Öğr. Üyesi
Begüm SERİM YILDIZ

Üye Dr. Öğr. Üyesi
Tansu MUTLU ÇAYKUŞ

Üye Dr. Öğr. Üyesi
Öykü MANÇE ÇALIŞIR

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, danışman öğretim üyesi tarafından .../.../20... tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....
Prof. Dr. İlhan YALÇIN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdür

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Parsa SATTARPOUR EDALAT

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK BİLİŞSEL ESNEKLİK, DUYGU DÜZENLEME VE SOSYAL DUYGUSAL YETERLİK

SATTARPOUR EDALAT, Parsa

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ

Temmuz, 2024, xii + 119 Sayfa

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bilişsel esneklik, duygu düzenleme, sosyal duygusal yeterlik tarafından yordama gücünün incelenmesidir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin yaşa ve cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişip değişmediği de araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'deki devlet ve özel üniversitelerde okuyan 751 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi kullanılmıştır. Bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla t-testi, ANOVA ve çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları modeldeki değişkenlerin birlikte psikolojik sağlamlığa ilişkin varyansın %33'ünü açıkladığını göstermektedir. En güçlü yordayıcı değişken bilişsel esnekliktir. Araştırma bulguları bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Sosyal duygusal yeterliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur. Ayrıca kadınlara ait psikolojik sağlık puanı erkeklere göre düşüktür. Bu araştırmanın bulguları ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır ve bu alanda çalışan araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik sağlamlık, Bilişsel esneklik, Duygu düzenleme, Sosyal duygusal yeterlik

ABSTRACT

PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN UNIVERSITY STUDENTS: COGNITIVE FLEXIBILITY, EMOTIONAL REGULATION, AND SOCIAL EMOTIONAL COMPETENCE

SATTARPOUR EDALAT, Parsa

Master's Degree, Department of Educational Sciences

Supervisor: Tansu MUTLU ÇAYKUŞ

July, 2024, xii + 119 Pages

This study aimed to determine to what extent the variables of cognitive flexibility, emotion regulation, and social emotional competence predict the psychological resilience levels of university students. In addition, it was also investigated whether the psychological resilience levels of university students vary significantly depending on age and gender. The study group consisted of 751 university students attending public and private universities in Turkey. The data collection tools used in the study included the Personal Information Form, the Brief Resilience Scale, the Cognitive Flexibility Inventory, the "Emotion Regulation Skills Questionnaire," and the Social Emotional Competence Questionnaire. A t-test, ANOVA and multiple linear regression analysis were conducted to examine whether the cognitive flexibility, emotion regulation, and social emotional competence variables predict the psychological resilience levels of university students. Multiple linear regression analysis results show that the variables in the model together explain 33% of the variance in psychological resilience. It was found that the strongest predictor variable was the cognitive flexibility. According to the findings, cognitive flexibility and emotion regulation skills were shown to be significant predictors of psychological resilience. This study found no significant relationship between social emotional competence and psychological resilience. In addition, the psychological resilience scores of female students were lower than those of male students. The findings of this research were discussed within the framework of the relevant literature, and suggestions for future studies for researchers in this field were provided.

Key Words: Psychological resilience, Cognitive flexibility, Emotional regulation, Social emotional competence

ÖN SÖZ

Uzun ve zorlu bir sürecin sonunda tezimi tamamlamış olmanın mutluluğunu ve gururunu yaşıyorum. Tez yazma sürecinin sonuna geldiğime hâlâ inanmakta zorlansam da bu anı nihayet yaşayabilmek büyük bir haz. Literatür taramaları zaman zaman yorucu olsa da araştırmacıların duygularını açıkça ifade ettiği ön söz kısımlarını okumak en keyif aldığım bölümlerden biriydi. Sürecin sonunda her zaman yanımda olan ve bana destek veren kişilere teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Umarım tezim, yazarken aldığım keyfi okuyanlara da yaşatır.

Yüksek lisans eğitimi boyunca bana olan samimiyeti, güveni ve destekleyici tutumu için tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu ÇAYKUŞ'a tez savunma jürimde yer alan Dr. Öğr. Üyesi Öykü Mançe Çalışır ve Dr. Öğr. Üyesi Begüm Serim Yıldız'a teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Dönemsel yaşadığım zorluklarda tüm içtenliğiyle beni her daim destekleyen ve motivasyonumu yüksek tutmamı sağlayan meslektaşlarım Halime Şeyda HORASANLI, Kübra KÖMÜRCÜGİL, Şeyma Nur MENEKŞE ve Zeynep SÖNMEZ'e tez sürecimde desteklerini esirgemeyen, bildiklerini paylaşan ve her daim yanımda olduğunu hissettiren arkadaşlarım İpek Süeda ASLAN, Betül Bozkürt'e, varlıklarıyla bana çok şey katan can dostlarım Tarlan BABAKAN, Naeimeh ALAGHEHBAND, Baharak ABBASPOUR, Zohreh ASADZADEH, Veghar EBRAHİMZADEH, Nasim NAMPAK, Niloofar AGHDAM, Tannaz SARBAZHOSSEİNİ'ye ve isimlerini tek tek sayamayacağım tüm arkadaşlarıma içtenlikle teşekkür ederim.

Her fırsatta bana duydukları güven ve verdikleri cesaret ile her daim yanımda olan sevgili annem ve babama sonsuz teşekkür ederim.

Aileme...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖN SÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
KISALTMALAR/SİMGELER	xii
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	8
Önem.....	9
Sayıtlar.....	15
Sınırlılıklar	15
Tanımlar.....	15
BÖLÜM 2.....	17
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	17
Psikolojik Sağlıkla.....	17
Risk Faktörleri	18
Koruyucu Faktörler.....	19
Psikolojik Sağlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	21
Norman Garnezy’ın Yaklaşımı.....	21
Emmy Werner’ın Yaklaşımı.....	22
Suniya Luthar’ın Biyolojik Yaklaşımı.....	25
Ann Masten’ın Yaklaşımı	27
Michael Ungar’ın Yaklaşımı	29
Henderson ve Milstein’ın Psikolojik Sağlıkla Çemberi Modeli.....	31
Wolin Modeli.....	32
Psikolojik Sağlıkla İlgili Araştırmalar	33
Bilişsel Esneklik	37
Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar.....	41
Duygu Düzenleme	43
Duygu Düzenleme Süreci ile İlgili Modeller.....	45
Duygu Düzenlemede Süreç Modeli.....	45
Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli	46
Kooile ve Duygu Düzenleme Süreci Modeli.....	48
Gratz ve Roemer’ın Duygu Düzenleme Becerileri Süreci.....	48
Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar	49
Sosyal Duygusal Yeterlik	51
Büyük Beşli Sosyal ve Duygusal Beceriler Modeli.....	56
Sosyal Duygusal Yeterlik ile İlgili Araştırmalar	57
BÖLÜM 3.....	60
YÖNTEM.....	60
Araştırmanın Modeli.....	60

Çalışma Grubu	60
Verilerin Toplanması	61
Veri Toplama Araçları	62
Kişisel Bilgi Formu.....	62
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği	62
Bilişsel Esneklik Envanteri	63
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği.....	64
Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi	65
Risk Faktörlerini Belirleme Listesi.....	67
Verilerin Çözümlemesi	67
BÖLÜM 4.....	71
BULGULAR VE YORUMLAR	71
Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	71
Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	72
Psikolojik Sağlık, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Sosyal Duygusal Yeterlik Arasındaki İlişkiler.....	73
Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları.....	74
Yorumlar.....	75
Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması.....	75
Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması.....	77
Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguların Yorumlanması	78
BÖLÜM 5.....	83
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	83
Sonuçlar	83
Öneriler	84
Psikolojik Danışmanlara Öneriler.....	84
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	85
KAYNAKLAR.....	87
EKLER	103
EK 1. Ek Aydınlatılmış Onam Formu	104
EK 2. Kişisel Bilgi Formu	105
EK 3. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği.....	106
EK 4. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	107
EK 5. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği.....	108
EK 6. Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi	109
EK 7. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi	110
EK 8. Ölçek Kullanım İzinleri.....	111
EK 10. Etik Kurul Onayı	117
BENZERLİK BİLDİRİMİ	118
ÖZGEÇMİŞ.....	119

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1 Beş Yeterlik Alanları.....	56
Tablo 2 Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dair Sıklık ve Yüzdeler Değerleri.....	61
Tablo 3 Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Sosyal Duygusal Yeterliğine İlişkin Betimsel İstatistikler	69
Tablo 4 Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T-Testi Sonuçları.....	71
Tablo 5 Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Yaşa Göre Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Sonuçları	72
Tablo 6 Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Sosyal Duygusal Yeterlik Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar.....	73
Tablo 7 Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	74

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1. Henderson ve Milstein'ın Psikolojik Sağlık Çemberi Modeli	32

KISALTMALAR/SİMGELER

AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
BEE	Bilişsel Esneklik Envanteri
DDBÖ	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği
DEHB	Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
KPSÖ	Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği
SDÖ	Sosyal Duygusal Öğrenme
SYDA	Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sayıltıları ve sınırlıkları ele alınmıştır. Ardından araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

Problem

İnsanlar hayatları boyunca pek çok sorun veya durumla karşılaşmakta ve bu durumların bazıları onların ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. İkinci dünya savaşından sonra daha sıklıkla gündeme gelmeye başlayan psikolojik sağlık kavramı bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla yakından ilişkilidir. Psikolojik sağlık, bireylerin zorluklar, travmatik yaşantılar ve stres gibi zorlayıcı yaşam olayları sonrası uyum sağlama ve bu olaylardan güçlenerek çıkma kapasitesini ifade etmektedir (Bahadır Yılmaz ve Öz, 2009). Psikolojik sağlık; zorlayıcı olaylarla baş edebilme, yaşandığı sorunlara karşı çözüm bulabilme, negatif duygusal deneyimlere karşı kendini toparlayabilme gücü ve becerisi olarak tanımlanabilir (Masten, 1994). Psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri arasında olumlu düşünme, problem çözme becerileri, duygusal düzenleme, sosyal destek ağları ve kendine güven yer almaktadır (Doğru, 2018). Psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireylerin özelliklerinden biri, zorluklarla karşılaştıklarında daha olumlu düşünceleri ve düştükleri durumdan kalkarken kendi sağlık seviyelerini arttırmalarıdır. 1990'lardan itibaren kullanılmaya başlayan psikolojik sağlık kavramı, günümüzde de üzerinde durulması gereken bir kavram olarak görülmektedir (Doğan ve Yavuz, 2020).

Psikolojik sağlık kavramının araştırmalara konu olmasının temel sebeplerinden biri de bireylerin hayatları boyunca en az bir kez zorlayıcı yaşam olayı olarak değerlendirilen ve bireylerde stres yaratan olaylarla karşılaşmalarıdır. Zorlayıcı yaşam olayları içerisinde COVID-19, savaş olaylarına maruz kalma (sivil veya asker), çocukluk döneminde istismara maruz kalma, fiziksel olarak saldırıya uğrama, işkence görme, terör saldırılarına maruz kalma, kaçırılma gibi durumlar yer almaktadır.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan bir çalışmada (şanlı vd., 2023) katılımcılardan son üç yıl içinde yaşadıkları zorlayıcı olayların listesi istenmiştir. Bu araştırmada bazı bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarına karşı daha kolay uyum sağlayabilecekleri ve daha düşük düzeylerde psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar gösterecekleri sonucuna ulaşılmıştır (şanlı vd., 2023). Bu bulgu, yaşam kalitelerini ve genel sağlıklarını koruma noktasında bireylerin psikolojik sağlamlığının önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Doğan ve Yavuz, 2020). Bu araştırma, zorlayıcı yaşam olaylarına karşı bireylerin uyum sağlama kapasitesini ve genel sağlığını korumada psikolojik sağlamlığın önemini vurgulamaktadır.

Zorlayıcı yaşam olaylarına dair deneyimlere sahip olan bireyler; korku, çaresizlik, yoğun bir korku gibi duygusal tepkiler verebilirler ayrıca olayları ve anıları tekrar tekrar hatırlama gibi bilişsel tepkiler sergileyebilirler (Elmas-atay ve Gerçek, 2021). Örneğin Covid-19 salgını dünyadaki pek çok ülkede olduğu gibi her gelişim dönemindeki bireyleri etkilemiş ve özellikle üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı sorunları yaşamasına neden olmuştur. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), anksiyete ve depresyon bu ruh sağlığı sorunda arasında yer almaktadır. Yapılan Quan ve diğerleri (2023) tarafından yapılan araştırmada TSSB, depresyon ve anksiyete yaygınlığının sırasıyla %15,5, %32,2 ve %32,1 olduğu bulunmuştur. Pandeminin getirdiği belirsizlik, sosyal izolasyon, akademik baskılar ve geleceğe dair kaygılar; üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını olumsuz etkileyen başlıca faktörlerdir (Çiçek vd., 2020). Bu süreçte birçok öğrenci, uzaktan eğitim sistemine uyum güçlüğü çekmiş, sosyal etkileşimlerinin azalması nedeniyle yalnızlık ve izolasyon duygularını hissetmiş ve ekonomik zorluklarla karşılaşmıştır.

Zorlu yaşam olayları sonrasında mücadele eden ve hayatta ilerleme çabasında olan bir kişide dönüşüm başlatmak zordur. Bireyler yaşanan travmatik olaylardan sonra kendilerine şu soruları sorabilirler: “şimdi hayatımda neler beni bekliyor?” “Buradan nereye giderim?” (Taute, 2023). Bu sorular; bireylerin yaşadıkları travmatik olaylardan sonra hayatlarının nasıl şekilleneceğini, hangi adımları atmaları gerektiğini ve gelecekte nelerle karşılaşabileceklerini sorguladıklarını gösterir. Ayrıca bu sorular bireylerin iyileşme ve toparlanma sürecinde karşılaştıkları belirsizliklerin ve kaygıların doğal bir yansımasıdır (Turgut, 2020). Bireyler zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında ilk olarak neler yapabilecekleri ile ilgili düşüncelere kapılabilirler. Çözüm arayışında olan bireyler, yaşanan ya da şahit olunan zorlayıcı olayın sorumluluğu kendilerinde olmamasına rağmen bu olayı üstlenme eğiliminde olabilirler (Cok vd., 2023). Zorlayıcı

olaylar yaşıyan bireyler, travmatik olayları tekrar yaşıyormuş gibi hissedebilirler ve yaşıyan durumla ilgili yoğun bir sıkıntı hissedebilirler (Elmas-atay ve Gerçek, 2021). Travmatik yaşıntılar, bireylerde psikolojik ve biyolojik olarak kalıcı etkilere yol açabilir. Bu sonuçlar, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığına büyük ölçüde zarar verebilir ve kişinin tüm yaşamını etkileyebilir (Şenol, 2021). Psikolojik açıdan daha sağlam olan kişiler bile travmatik olay sonrası zor durumda kalabilir ve ruhsal olarak hasar görebilirler (Zara, 2011). Buradan yola çıkılarak, bireyler zorlayıcı ve travmatik olaylar karşısında sağlam olmalarına rağmen, bazı travmaların derin ve etkileyici hasar bırakmaları tespit edilmektedir.

Zorlayıcı yaşam olaylarının, bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde ciddi etkiler bırakabileceği akılda tutularak uygun bir psikolojik sağamlık ve uyum ile bu etkilerin azaltılabileceği söylenebilir. İlk tepkilerin tanınması ve uygun çözümlerin kullanılması, bireylerin bu tür deneyimlerle daha iyi başa çıkmalarına ve ruh sağlığını korumalarına yardımcı olabilir (Zara, 2011).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağamlıkları üzerinde üniversite hayatının ve bu hayatın beraberinde getirdiği unsurların etkili olabileceği düşünölmektedir (Erkoç ve Daniş, 2020b). Üniversite öğrencilerinin farklı stres kaynakları sebebi ile sağlık sorunlarını daha sık yaşadıkları düşünölebilir (Çalışkan vd., 2018). Sağlık sorunları çoğu zaman çeşitli faktörlerin birleşiminden kaynaklanır. Dolayısıyla sadece stresin bir faktör olduğunu söylemek zordur (Gizir, 2007).

Üniversite öğrencileri, yeni ortama alışma sürecinde farklı sorunlarla yüz yüze kalmakta ve bu problemleri çözmek için çaba göstermektedirler (Aktaş, 1997). Yeni arkadaşlarla tanışmak, aileden uzak kalmak, gelecekleri ve seçmek istedikleri mesleğe dair düşönceler sahibi olmak ve ciddi adımlar atmak, yeni hayata uyum sağlamak için yüzleştikleri problemler, yoksulluk, yetişkinliğe yeni adımlar atmak ve ekonomik sorunlarla yüz yüze kalmak üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları sorunlar arasında yer almaktadır (Ağırkan ve Kağan, 2017). Ayrıca, yeni arkadaşlar edinmek, aileden uzak kalmak ve ekonomik zorluklarla başa çıkmak gibi faktörler; öğrencilerin bu süreçte karşılaştığı başlıca sorunlardır (Erkoç ve Daniş, 2020). Üniversite hayatının getirdiği stres ve zorluklar, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağamlıklarını etkileyerek çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir (Aktaş, 1997).

Üniversite öğrencileri akademik, ekonomik ve sosyal alanlarda uyum sağlamakta sorun yaşamaktadırlar (Doğan ve Akçalı,2021). Yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde düşük sosyoekonomik durumun psikolojik sağamlık üzerinde

negatif yönlü etkisi olduğu belirtilmiştir Mezunlar için iş olanakları, yalnızlık, işsizlik ve istihdama yönelik işlerin neden olduğu gelecek kaygısı ve güvensizlik korkusu, öğrencilerin eğitimlerinin ötesini görme yeteneklerini engellemektedir (Hammad, 2023). Ekonomik alanda harçlıklarının ve bursların yetersiz olması, akademik alanda ise ders yüklerinin ağır olması üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunlar arasındadır (Doğan ve Akçalı, 2021). Bu sorunların yanında gelecekle ilgili belirsizlik ve mezuniyet sonrası iş bulma sorunu, üniversite öğrencilerinde kaygıya sebep olmaktadır (Aydemir vd., 2022). Bu kaygı yaratan durumların yanı sıra üniversite öğrencilerinin sahip olduğu özellikler de psikolojik sağlık düzeylerini etkilemektedir. Yaşamdaki bu tür stresli olaylar karşısında uyum gösteren ve kendilerini çabuk toparlayan bireylerin özelliklerinden biri de psikolojik sağlamlıktır (Belirtiler vd., 2019). Dolayısıyla bu özelliğe sahip olan bir başka deyişle psikolojik olarak sağlam bireyler, gelişimleri boyunca karşılaştıkları zorlayıcı olaylara rağmen bu yeni ortama uyum sağlamaya çalışırlar (Masten, 2001).

Psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireyler, hayatlarında meydana gelen değişiklikleri ve gelişimleri bir fırsat olarak görürler (Doğan, 2015). Beklenmedik veya beklenen bir şekilde meydana gelen bu değişimler karşısında bu kapasitesini kullanamayan bireyler ise kendilerini çaresiz hisseder ve mevcut duruma uyum sağlamak için çaba göstermezler (Belirtiler vd., 2019). Bu kapasiteye sahip olmayanlar ise değişimler karşısında çaresiz hisseder ve uyum sağlamak için çaba gösteremezler (Kararımak, 2006).

Psikolojik sağlık seviyeleri yüksek olan bireyler; karşılaştıkları çevresel zorluklar, ruhsal sorunlar, hastalıklar ve genel stresli yaşam olaylarıyla daha etkili bir şekilde baş edebilirler (Bonanno, 2008). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin yaşamın getirdiği zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmaları beklenir (Erkoç ve Danış, 2020b). Stres, uyku problemleri ve ilişki kaygısı; bireysel stresi en çok tanımlayan etkenlerdir. Bu problemleri yaşayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri düşüktür. Bu gibi sorunlarla başa çıkmak, genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmelerini ve sürdürmelerini zorlaştırabilir (Bumin ve Derhem, 2022). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler çevresel zorluklarla daha iyi başa çıkarken stres ve ilişkisel sorunlar gibi etkenler, özellikle genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmelerini ve sürdürmelerini zorlaştırabilir.

Psikolojik sağlık; bireylerin doğuştan getirdiği, değiştirilemeyen ve statik bir yapıda olan bir özellik değildir (Masten, 2001; Quan vd., 2023). Aslında psikolojik

sağlamlık; bireylerin yaşamları boyunca geliştirebildiği, değiştirebildiği ve kazandığı yeni beceriler aracılığıyla arttırılabildiği bir kapasitedir. İyileşme, psikolojik sağlamlık, koruyucu faktörler ve olumlu sonuç göstergelerin tümü psikolojik sağlamlığı tanımlamak için kullanılmıştır (Liu vd., 2017). Psikolojik sağlamlık; dinamik bir sistemin işleyişini tehdit ederken herhangi bir rahatsızlık veya soruna başarıyla uyum sağlama, istikrarını koruma ve büyüme potansiyelini sürdürme yeteneği olarak tanımlanabilir (Arias González vd., 2015). Psikolojik sağlamlık, doğuştan gelen statik bir özellik olmayıp yaşam boyu geliştirilebilen, değiştirilebilen ve kazanılan beceriler aracılığıyla arttırılabilen dinamik bir kapasitedir.

Psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olan özelliklerden biri olan bilişsel esneklik, bireyin çevresinde oluşan değişikliklere uyum sağlamasıdır (Türk ve Aslan, 2022). Bilişsel esneklik, bireyin beklenmedik olaylara karşı gösterdiği olumlu tepkiyi içermektedir (Çuhadaroğlu, 2013). Bilişsel esnekliği yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının da yüksek olması beklenmektedir (Yelpaze, 2020). Üniversite öğrencilerinin değişikliklere karşı uyum sağlayabilecekleri ve problemlerle karşılaştıklarında çözüm bulma becerisine sahip oldukları vurgulanabilir (Aydemir vd., 2022). Çözüm bulma stratejilerini etkili kullanmak için yüksek bilişsel esneklik düzeyinin olması gerekmektedir (Asıcı ve İkiz, 2015).

Bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık bağlamında önemli bir faktördür. Bilişsel esneklik, alternatif seçeneklerin farkında olma ve zorlu yaşam olayları sonrasında yeni koşullara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Ayrıca problemlere çeşitli stratejilerle yaklaşabilme kapasitesini de içerir (Türk ve Aslan, 2022). Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlayıcı olaylarla başa çıkarken işlevselliğini korumasına ve motivasyonunu yüksek tutmasına yardımcı olurken aynı zamanda gelebilecek diğer zorlu yaşam olaylarına karşı bilişsel esneklik geliştirmesine de katkı sağlar (Ümmet vd., 2021).

Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlayıcı olaylar karşısında duygusal ve bilişsel esneklik göstermesini içerir (Zara, 2011). Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamındaki değişimlere ve zorluklara uyum sağlama yeteneğini de içerir. Bu uyum yeteneği, bireyin esnek düşünme ve çeşitli durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu da işlevsel bir şekilde hareket etme ve motivasyonu yüksek tutma konularında önemli bir rol oynar (Fletcher ve Sarkar, 2012). Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlayıcı olaylar karşısında esnek düşünme ve uyum sağlama yeteneği ile işlevselliğini ve motivasyonunu korumasını ifade eder.

Bilişsel esneklik, bireyin bir konu hakkında bakış açısını güncelleyerek yeni düşüncelere sahip olmasıdır (Diamond, 2012). Üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışma grubunda yapılan araştırmada sosyal kaygı ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Çakmak Tolan ve Kara, 2023). Bu sonuca göre bireyin bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça sosyal kaygısı artmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi düşük olan kişiler, alternatif düşünceleri fark etmekte zorlanabilir ve düşüncelerini değiştirme becerileri sınırlı olduğundan işlevsiz düşüncelerle başa çıkmada zorlanabilirler. Bu durum, sosyal kaygı düzeylerinin artmasına neden olabilir (Turk ve Aslan, 2022)

Bilişsel esneklik, bireyin doğru kararlar verebilmesine olanak tanırken psikolojik sağlamlık bu süreçte bireyin kararlılığını korumasına yardımcı olur. Bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın artmasıyla bilişsel esnekliğin de arttığı görülmektedir (Çakmak Tolan vd., 2023). Psikolojik sağlamlığın artırılması, bireylerin bilişsel esnekliklerini ve dolayısıyla sosyal kaygı düzeylerini düşürme potansiyeline sahiptir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmalar (Koç, 2020; Çelikkaleli ve Kaya, 2016) tarihsel olarak incelendiğinde günümüze yaklaştıkça duygu düzenleme becerileri kapsamında yapılan araştırmaların sayıca arttığı görülmektedir. Karşılaşılan zorluklara ve fırsatlara verilen tepkiler ile deneyimlerin bir koordinasyonunu oluşturan duygular, olaylar karşısında nasıl tepki verileceğini de güçlü bir şekilde etkilemektedir. Psikolojik sağlamlık hakkında gerçekleşen araştırmalar (Al Omari vd., 2023; McGillivray ve Pidgeon, 2015) incelendiğinde duygu düzenleme becerilerine dair çalışmaların zamanla arttığı ve duyguların karşılaşılan zorluklara ve fırsatlara verilen tepkileri güçlü bir şekilde etkilediği görülmektedir (Vatan, 2017).

Duygu düzenleme modeli; bireyin duygularına karar vermesi ve verdiği bu kararlar ile bireyin duygularını nerede, ne zaman, nasıl yaşaması gerektiğini bilmesi ile ilişkilendirilmiştir. Duygu düzenleme modelinde bu temele dayanan beş farklı duygu düzenleme stratejisi yer almıştır (Bintaş-Zörer ve Yorulmaz, 2022). Bunlar:

1. Ortam seçimi
2. Ortamın düzenlenmesi
3. Dikkatin yoğunlaştırılması
4. Bilişsel değişim
5. Tepki uyarlaması

Duygu dzenleme becerileri, içsel ve dışsal süreç olarak tanımlanmaktadır. Duygu dzenleme becerileri; bireylerin duygularını, tepkilerini değerlendirebilme ve esnek bir şekilde değiştirebilme sürecini açıklamaktadır. Duygu dzenleme becerileri bireyin duygu dzenlemede algılanan yeteneğidir (Atalar, 2014). Aynı zamanda bireylerin olaylar anında kendi duygularını ne kadar iyi ynetebildiğinin göstergesidir. Duygu dzenleme becerileri; bireyin duygularını, tepkilerini değerlendirme ve değiştirme yeteneği olup olaylar sırasında bireyin bu duyguları ne kadar iyi ynettiğinin göstergesidir (Demir, 2024).

Duygu dzenleme becerisi; bireyin karşılaştığı farklı duyguları tanıma, anlama ve bunlara uygun tepkiler verebilme durumudur. Bu beceri, bireyin ruh sağlığının korunması için oldukça önemlidir. Bu beceriyi günlük hayat içerisinde kullanmak ve olaylara karşı olumlu tepkiler göstermek de önemlidir (Nykliek vd., 2011). Bu bağlamda duygu dzenleme becerisi, özellikle TDK'ye göre “duygu durum bozuklukları” (depresyon, bipolar bozukluk vb.) ve anksiyete bozuklukları gibi durumları içeren psikopatolojik durumlarla sıkça ilişkilidir. Araştırmalar, duygu dzenleme becerisi ile bu tür psikopatolojiler arasında belirgin bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Ayhan ve Akış, 2021).

Duygu dzenleme; bir hedefe ulaşmak için bireyin duygusal tepkilerini fark edebilmesi, yönetebilmesi, değerlendirebilmesi ve dzenleyebilmesidir (Kerig vd., 2012). Duygu dzenleme becerileri kapsamında yapılan bir meta analiz çalışmasında (Bilgiz ve Peker, 2018) duygu dzenleme stratejilerinin dışsallaştırılmış bozukluklarda iselleştirilmış bozukluklardan daha az kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygu dzenleme, bireyin duygusal tepkilerini izleyip kontrol edebilme süreci olup meta analiz sonuçları (Bilgiz ve Peker, 2018) bu stratejilerin dışsallaştırılmış bozukluklarda iselleştirilmış bozukluklardan daha az kullanıldığını göstermiştir.

12-17 yaş arası bireylerin çalışma grubunu oluşturduğu ve Saatçioğlu ve diğerleri (2023) tarafından yapılan bir çalışma, internet bağımlılığı tanısı alan bireylerin sosyal-bilişsel becerilerde ve duygusal dzenleme yeteneklerinde zorluklar yaşadığını göstermiştir. Ayrıca dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi ek psikolojik durumların varlığında duygusal dzenleme ve sosyal biliş alanlarındaki bozulmaların daha belirgin olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmacılar; çocuklarda ve genç bireylerde artan depresyon ve kaygı gibi ruh sağlığı sorunları ile ilgilenirken aynı zamanda okullarda artan akademik başarısızlık, okul devamsızlığı, zorbalık ve şiddet gibi tehditlerle ilgilenmiştir (Taneri, 2023).

Sosyal-duygusal beceriler; gençlerin ve yetişkinlerin sağlıklı bir kimlik geliştirmelerine, duyguları yönetmeye, sosyal ve bireysel hedeflere ulaşmaya, başkalarıyla empati kurmaya, destekleyici ilişkiler oluşturup sürdürmeye ve takip ettikleri şey hakkında sorumlu kararlar almak için gereken bilgi, beceri ve tutumları edinmelerine yardımcı olur (CASEL, 2003). Bireylerin yaşam kalitelerini arttırmak ve topluma uyum sağlamaları için sosyal ve duygusal becerilere sahip olmaları oldukça önemlidir (Durualp, 2014). Alan yazını incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve sosyal-duygusal yeterliği hakkında çok az araştırma olduğu, bu konunun ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde daha çok çalışıldığı görölmektedir (Ahmed vd.. 2020; You ve Kim; 2016).

1980'lerde başlayan ve sosyal duygusal becerilere odaklanan çalışmalar (Domitrovich vd., 2017; Ülvey ve Ozkul, 2017) sosyal duygusal becerilerin erken yaşlardan itibaren geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Gençlerin ihtiyaçlarına göre eğitim sistemi ve programları oluşturmak, eğitimin en önemli hedeflerinden biridir. Teknolojinin gelişimi ve günlük hayatta bilgi ve iletişim teknolojilerin kullanımı, toplumsal yaşantının farklılaşmasına ve dolayısıyla bireylerin sahip olması gereken beceriler ve yeterliliklerin değişmesine neden olmuştur.

Amaç

Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanmasında bilişsel esneklik, duygu düzenleme, sosyal duygusal yeterlik değişkenlerinin rolünün incelenmesidir. Araştırmada ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet ve yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır. Bu amaç bağlamında şu alt problemlere yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
2. Psikolojik sağlamlık ile yaş arasında belirgin bir ilişki bulunmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı; bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik tarafından anlamlı bir şekilde yordanmakta mıdır?

Önem

Üniversite yaşamı genellikle bireyin özerklik kazandığı ve kendi sorumluluklarını üstlendiği bir dönem olarak kabul edilmektedir (Erdem, 2013). Bu gelişim döneminde birçok üniversite öğrencisi, daha önce alışık olmadığı birçok yeni durumla karşılaşabilir (Deniz, 2022). Aileden ayrılma ve bağımsızlık, sosyal uyum, akademik zorluklar, ekonomik zorluklar ve çatışma içeren kişiler arası ilişkiler; üniversite öğrencilerinin hayatta karşılaştıkları zorluklarının içinde yer almaktadır (Ormrod, 2013). Üniversite hayatının devam ettiği yetişkinlik dönemindeki bireylerin bu dönemde yaşadıkları zorluklar, değişimler ve sorunlar pek çok bilimsel çalışmanın konusu haline gelmiştir (Özdoğan vd., 2023).

Bireyler zorlayıcı yaşam olayları sonrası fiziksel, davranışsal, duygusal ve bilişsel tepkiler göstermektedir (Gezgin Yazıcı ve Ökten, 2024). Travmatik bir olay sonrasında sıklıkla görülen tepkiler dört başlık altında yer almaktadır. Duygusal tepkiler; şok, öfke, çaresizlik, suçluluk, aşırı korku, değersizlik vb. hisleri içermektedir. Bilişsel tepkiler; karar vermeme, kafa karışıklığı, istenmeyen düşünce ve anılar, dikkatini toplayamama vb. tepkileri içermektedir. Fiziksel tepkiler; uykusuzluk, tedirginlik, iştahsızlık, gerginlik, bulantı, baş dönmesi vb. reaksiyonları kapsamaktadır. Son olarak davranışsal ve sosyal tepkiler ise yerinde durmama, güvensizlik, şüphecilik, suçlayıcı ve yargılayıcı olma vb. tepkilere işaret etmektedir (Turan vd., 2021).

İnsanların yaşadığı zorlayıcı yaşam olaylarına verdikleri tepkiler önemli bir konudur. Bu tepkileri ele alan çalışmalar, psikolojik sağlık kavramını ön plana çıkarmaktadır (Ağırkan ve Kağan, 2017). Çünkü psikolojik sağlık, zor ve sıkıntılı durumlarda olumlu adaptasyon sağlamayı vurgulamaktadır. Bu konuda bilimsel çalışmalar yapan araştırmacılar ve uzman bireyler, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığını etkileyen etmenleri ve bu dönemde problemleri inceleyerek güncel ve güvenilir verilerle bu alanda yapılan çalışmaların desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar (Erkoç ve Danış, 2020b; Sağar, 2022).

Son zamanlarda Türkiye’de yaşanan deprem nedeniyle bireylerin ruh sağlığı sorunları yaşama oranları yükselmiştir. Türkiye’de yaşanan depremin gerçekleştiği bölgede olan ve olmayan bireyler, bu zorlayıcı yaşam olayından doğrudan veya dolaylı bir şekilde etkilenerek bazı psikolojik sorunlar yaşamaya başlamıştır (Korucu ve Özer Kaya, 2023; Polat vd., 2023; Yıldız ve Akkoyun, 2023). Afetler genellikle büyük çaplı olaylar olup doğal, teknolojik veya insan kaynaklı nedenlere dayanabilir (Usta, 2023).

Bu olaylar; genellikle ciddi fiziksel, psikolojik, ekonomik ve sosyal etkilere yol açabilir. İnsanların günlük yaşamlarını ve rutinlerini bozabilir, toplulukları etkileyebilir ve geniş çaplı zararlara neden olabilir (Özyanık ve Tarlacı, 2022). Afetler, bireylere ve topluluklara sadece fiziksel tehditler değil aynı zamanda maddi ve manevi kayıplar da yaşatarak önemli psikolojik etkilere neden olabilir (Altun, 2018; Bozkurt ve Demir, 2023). Bu nedenle psikolojik sağlamlık, afetler gibi zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireylerin ve toplulukların olumlu adaptasyon sağlayabilmesi için kritik bir öneme sahiptir.

Yaklaşık dört sene önce tüm dünyayı etkileyen ve etkileri devam eden COVID-19 pandemisinin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir (Dikici vd., 2023). Pandemi sürecinde üniversite öğrencileri; izolasyon, zayıflık, ekonomik ve finansal belirsizlikler, akademik başarı kaygıları gibi çeşitli risk faktörleriyle karşı karşıya kalmıştır (Tao vd., 2021). COVID-19 pandemisi ile üniversite öğrencilerinin kaygı seviyelerinin artmasının yanı sıra eğitimin yüz yüze sürdürülememesi, bireylerin eskisi gibi sosyalleşmemeleri ve sosyal destek kaynaklarının bu sebeplerle kullanılmaması üniversite öğrencilerinin ruh hallerini ve psikolojik sağlamlık düzeylerini etkilemiştir. Çoğu üniversite öğrencisi için COVID-19 pandemisi bir travmatik yaşantı haline gelmiştir (Tektaş vd., 2020).

Bir araştırmada COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri değerlendirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık seviyelerinin orta seviyede olduğu saptanmıştır. Pandemi sürecinde psikolojik destek isteyen öğrencilerin destek almayanlara göre daha yüksek psikolojik sağlamlık seviyesine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin pandemi sonrası yeni normale orta düzeyde uyum sağladıkları ve ekonomik durumlarını iyi olarak değerlendiren öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Dikici vd., 2023)

Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada COVID-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre yetişkin bireyler için psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanının cinsiyete ilişkin yapılan değerlendirmesinde erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri kadın öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle çalışmanın sonucuna göre cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlamlık üzerinde belirleyici olduğu söylenebilir. Kadınların farklı psikolojik deneyimlere, zorlanmalara

ve uyum süreçlerine maruz kaldıkları ve bu durumun da psikolojik sağlık düzeylerine etki ettiği belirlenmiştir (Korkutan vd., 2023).

Zor yaşantılarla başa çıkılabilmesi için bireylerin geliştirilebilir yönlerinden çok güçlü yönlerine odaklanması gerekmektedir (Buyuktas vd., 2022). Bir başka deyişle psikolojik sağlık düzeylerini gözden geçirerek bu düzeyleri artırmaları gerekmektedir. Benzer şekilde psikolojik sağlamlığın zorlayıcı yaşam olayları karşısında pozitif düşünebilmeyi ve işlevsel davranabilmeyi sağladığı dile getirilmiştir (Köse ve Köse, 2023). Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkabilmeleri için öncelikle bireylerin kendilerine odaklanmaları gerekmektedir (Kacur ve Atak, 2011). Psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinin zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkma üzerindeki bu olumlu etkisi düşünülerek psikolojik sağlık bu araştırmanın bir değişkeni olarak belirlenmiştir.

Risk faktörleri; bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek ve psikolojik rahatsızlıkların gelişme olasılığını artırabilecek durumlar, koşullar veya özelliklerdir. Bu faktörler, bireyin zihinsel ve duygusal iyilik halini tehdit edebilir ve çeşitli psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (Yoldaş ve Demircioğlu, 2019). Risk faktörleri kadar bireylerin sahip olduğu koruyucu faktörler de salgın hastalık, doğal afet, düşük sosyo-ekonomik düzey gibi zorlayıcı yaşam olayları sonrası bireylerin psikolojik sağlık düzeyini etkilemektedir. Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin bireyler üzerindeki negatif etkisini azaltmaktadır (Bonanno, 2004). Genç bireylerin gelişiminde koruyucu faktörlerin önemli bir rol oynadığı bulunmuştur (Masten, 2021). Psikolojik sağlık kapsamında yer alan koruyucu faktörler; bireysel, ailesel ve çevresel olarak üçe bölünmektedir (Masten ve Reed, 2002): Bireysel faktörler, kişinin içsel kaynaklarını ve özelliklerini içerir. Örneğin, öz güven, problem çözme becerileri ve olumlu benlik algısı bu faktör kapsamında yer almaktadır. Ailesel faktörler, aile içindeki destekleyici ilişkiler ve sağlıklı iletişim gibi unsurları kapsar. Çevresel faktörler ise sosyal destek ağları, güvenli bir yaşam ortamı ve toplumsal kaynaklar gibi dışsal etkenlerden oluşur. Bu faktörler, bireyin stres ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırarak psikolojik sağlamlığı destekler. Tüm bu nedenlerle de psikolojik sağlık bu çalışmanın bir değişkeni olmuştur.

Bireylerin değişimlere uyum sağlamasına yarayan becerileri arasında tıpkı psikolojik sağlık gibi bilişsel esneklik de yer almaktadır (Whithing vd., 2017). Bireylerin sorunlarla baş edebilmeleri için bu tür yeteneklere sahip olmaları gerekmektedir. Bilişsel esneklik bu becerilerden biridir (Turk ve Aslan, 2022). Bilişsel

esneklik, bireylerin maruz kaldığı yeni durumlara karşı tepkilerini ve uyum sağlama sürecini vurgulamaktadır (Cañas vd., 2003).

Bilişsel esnekliği oluşturan üç temel faktör vardır: değişimlere karşı esnek davranmakla ilgili inanç sahibi olmak, bireyin farklı seçeneklere yönelebileceğini farkında olması, yeni koşullara uyum sağlamak için bireyin istekli olması (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik, bireyin çevresel değişikliklere karşı uygun yanıt vermesi ve davranması olarak algılanmaktadır (Scott, 1962). Bilişsel esnekliği etkileyen faktörler ise eleştirel düşünme, uzmanlaşma derecesi, yaratıcı düşünme, cinsiyet, medeni durum, adaptasyon ve farkındalıktır (Çuhadaroglu, 2013). Eleştirel düşünme bilişsel esneklik üzerinde etkisi olan faktörlerden biridir. Yapılan araştırmalara göre bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin baş etme becerilerinin yüksek olması beklenirken bilişsel esneklik düzeyleri düşük olan bireylerin zor durumlar karşısında aniden davranma, kaçınma, pişmanlık yaşama ve depresif belirtiler göstermek gibi davranışları artmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bireylerin sahip olduğu bilişsel esnekliğin kişiler arası iletişim, baş etme becerileri hakkında bilgi sahibi olmak ve hayatta yaşanan sorunlarla ilgili çözüm yolu bulmak ile yakından ilişkili olduğunu söylemek mümkündür (Altunkol ve Wise, 2017). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler, karşılaştıkları sorunları çözmek için sorun çözüme becerilerine sahiptir (Sapmaz ve Doğan, 2013). Bilişsel esnekliğin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisi düşünüldüğünde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını yordayan bir değişken olan bilişsel esneklik, bu araştırmada bir değişken olarak ele alınacak olup bu araştırma aracılığıyla bilişsel esneklik hakkında detaylı bilgi edinilecektir.

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları zorlayıcı yaşam olaylarına verdikleri tepkilerle ve baş etme biçimleriyle bir başka değişle psikolojik sağlamlık düzeyleriyle ilgili bir diğer kavram ise duygu düzenleme stratejileridir. Duygular kendini bir olaya karşı verilen tepkiler kapsamında gösterir (Bıçaksız ve Karadoğan, 2020). Bu tepkiler davranışsal, bilişsel ve fizyolojik olarak üçe ayrılır. Duygular sayesinde bireyler tehlikeye karşı kendilerini koruma gücüne sahip olurlar. Duygu modeli, duygu olgusunu bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu modele göre duygu “durum-dikkat-değerlendirme-tepki” serisini yansıtan bir süreçtir. Bireyler bir olay ya da duruma maruz kaldıklarında bu süreç başlamaktadır. Kişinin yüzleştiği olay dışsal ya da içsel olabilir. Bu durumda bireylerin dikkati olaya karşı yönelir ve birey bu durumu değerlendirmeye çalışır. Değerlendirmeler neticesinde nörobiyolojik, davranışsal ve deneyimsel sistemlerdeki

değişiklikleri içeren duygusal tepkiler meydana gelmiştir (Bıçaksız ve Karadoğan, 2020). Bu tepkilerin oluşumundan gösterilmesine kadar geçen süreç, duygu düzenleme olarak nitelendirilebilir. Duygu düzenleme, bireylerin duyguları hangi yönde deneyimlediğini ve bu duyguları nasıl yaşayıp ifade ettiğini belirleyen bir süreçtir (Gross ve Feldman Barrett, 2011). Ayrıca duyguların düzenlenme şekli şu şekilde özetlenmektedir (Akbaş ve Kahya, 2022):

1. Duyguların anlaşılabilmesi ve fark edilmesi
2. Duyguların kabullenilmesi
3. Olumsuz duygular tecrübe edilirken dürtüsel davranışları kontrol altına alma becerisi ile hedeflenen amaçlara uygun davranma
4. Duygu düzenleme stratejilerini durumla uygun kullanabilmedir.

Duygu düzenleme becerileri davranış, duygu ve düşünce gibi unsurlarda görülebilmektedir. Duygu düzenleme yeteneği, bireylerin duygularını tanımlayıp ifade etmelerini sağlar. Bu nedenle olumsuz olaylar sebebi ile hissettikleri zorlayıcı duyguları düzenleme ve dengeleme için üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerine sahip olmaları gerekmektedir (Bilgiz ve Peker, 2018).

Sosyal-duygusal yeterlik, zamanla daha fazla ilgi gören bir kavramdır (Ekşi vd., 2019). Sosyal-duygusal yeterlik; bireylerin performanslarını (Simion, 2023), iş doyumlarını (Taş, 2021), öğrencilerin başarılarını (Pitlik, 2021) ve depresyon düzeylerini (Tanış, 2019) de içine alarak çocukluktan itibaren yetişkinlik dönemine kadar geçen zamanda geniş bir açıdan ölçütleri etkileyen bir faktördür. Özetle sosyal-duygusal yeterlik; bireylerin performanslarını, iş doyumlarını, öğrenci başarılarını ve depresyon düzeylerini etkileyen bir faktördür. Çocukluktan yetişkinlik dönemine kadar geniş bir zaman diliminde önemli bir rol oynamaktadır.

Günümüzde sosyal-duygusal yeterliliğin tanımlanmasında yaygın olarak kabul edilen modellerden biri 2003 yılında Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme Ortaklığı (CASEL) tarafından geliştirilmiştir. CASEL modeline göre sosyal-duygusal yeterlik; duyguları anlama ve yönetme, bu duyguları olumlu hedeflere dönüştürme, empati kurarak sağlıklı ilişkiler geliştirme ve sürdürme, sorumluluk sahibi karar verme becerileri, tutumları ve bilgileri içerir. Modelde sosyal-duygusal yeterlik; sorumlu karar verme, ilişki kurma yetenekleri, kişisel ve toplumsal farkındalık ile öz yönetim becerileri gibi boyutlardan oluşur.

Sosyal-duygusal yeterlikler, 1994 yılında CASEL tarafından kavramsal olarak bir çerçeve içinde açıklanmıştır. Bu yeterlikler beş başlık altında incelenmektedir (Im

vd., 2019). Bu modelde yer alan boyutlardan ilki olan öz farkındalık, bireyin kendi duygu ve düşüncelerini tanıyarak farkındalık oluşturması ve davranışlarını etkileyen duygu ve düşüncelerini belirleyebilme yetisidir. Öz farkındalık becerisi, bireyin benliğindeki duyguların sınırlarını bilmesini ve duygu ile düşüncelerinde olumlu yönde bir öz güvene sahip olmasını kapsar. Sosyal farkındalık ise farklı kültürlerden gelen kişilerin farklı altyapılarını anlayabilmeyi ve bu anlayış ile çevresindeki bireylerle empati gösterebilme becerisini içerir. Öz yönetim, bireylerin kendilerini çeşitli alanlarda düzenleyebilme becerisidir. İnsanlar günlük hayatta birçok farklı süreç içerisine girip çıkmaktadır ve bu süreçler bazen stresli, üzücü ya da öfkelenendirici olabilir. Öz yönetim, bireyin bu süreçler içinde kendi duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve dürtülerini kontrol edebilme becerisini temsil eder. Ayrıca hedef belirleyebilme, hedefe ulaşmak için gereken çabayı gösterme ve motivasyonu sağlama da öz yönetim becerilerinin bir parçasıdır. İlişki kurma becerileri, bireylerin çeşitli gruplar veya bireylerle sağlıklı ilişkiler kurabilme yeteneğini temsil eder. Sorumlu karar verme becerisi, bireylerin yapıcı yönde ve başkalarının haklarına saygı duyarak davranışları ve sosyal ilişkileri hakkında karar vermelerini kapsar. Sorumlu bir şekilde karar verebilen bireyler, verdikleri kararların etik bir çerçevede olup olmadığına, toplumdaki normlara uyup uymadığına ve davranışlarının güvenlik açısından risk oluşturup oluşturmadığına dikkat ederler. Ayrıca, davranışlarının gerçekçi sonuçlarını görebilmekte ve çevrelerindeki bireylerin ve kendilerinin olumsuz yönde etkilenip etkilenmediklerini fark edebilmektedirler (CASEL, 2013).

Sosyal-duygusal yeterlik; bireylerin sağlıklı ilişkiler kurma, sorumlu kararlar alma, duygularını yönetme, kendini fark etme ve empati yetenekleriyle zorlayıcı yaşam olaylarına uyum sağlama becerilerini ifade eder (Garmezy, 1991). Sosyal duygusal yeterliklere sahip bireyler; kişiler arası ilişkilerini sağlıklı bir şekilde kurabilir ve sürdürebilirler, sorumlu karar verebilirler, duygularını ve zamanlarını yönetebilirler, kendilerine ilişkin farkındalıkları vardır ve çevresindeki bireylerle empati kurabilirler. Bu durum, onların zorlayıcı yaşam olaylarıyla daha kolay başa çıkabilmelerine ve yeni durumlara uyum sağlayabilmelerine olanak sunar (Karaş ve Küçükparlak, 2022). Bu nedenlerle sosyal-duygusal yeterlik, bu çalışmanın temel konularından biri haline gelmiştir. Bu bağlamda sosyal-duygusal yeterliğin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki önemi göz önüne alındığında sosyal duygusal yeterlik çalışmalarının artması önemli görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme stratejileri, bilişsel esneklik ve sosyal duygusal yeterlikleri hakkında elde edilen bilgiler, kuramsal açıklamalar ve araştırma bulguları; genç yetişkinlerin yaşamlarındaki önemli dinamikleri ortaya koymaktadır. Buradan yola çıkılarak, bu araştırma sonucunda elde edilen sonuçların yardımı ile üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme stratejilerinin, bilişsel esnekliklerinin ve sosyal duygusal yeterliklerinin nasıl olduğu, psikolojik sağlamlık düzeylerinin hangi faktörlerden etkilendiği, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmak için hangi alanlarda desteklenmeleri gerektiği hakkında genel bir bakış açısının elde edilmesi hedeflenmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik, duygu düzenleme yetenekleri ve sosyal-duygusal yeterlik gibi değişkenlerin farklı bilimsel çalışmalarda ele alındığı ancak bu dört değişkenin bir arada özellikle üniversite öğrencileri bağlamında değerlendirildiği çalışmaların alan yazında sınırlı olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenlerle söz konusu araştırmanın alan yazınına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Sayıtlar

Bu araştırmanın çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin uygulanan ölçeklere gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma kesitsel bir çalışma olarak yapılandırıldığı için araştırma kapsamında elde edilen bulgulara dayalı olarak değişkenler arasında nedensellik çıkarımı yapmak mümkün değildir.

Tanımlar

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık, yüksek risk altında olan bireylerin yaşadıkları problemlerle ilgili sorun çözme becerilerine sahip olmasıdır (Masten, 2001). Bu çalışmada psikolojik sağlamlık Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen ve

Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağamlık leği'nden alınan puanlar ile temsil edilmiştir.

Bilişsel Esneklik: Bilişsel esneklik, yaşanan kişisel problemler karşısında esnek davranmak ve baş etme becerilerinden yararlanarak yeni duruma uyum sağlamaktır (Martin ve Rubin, 1995). Bu araştırmada bilişsel esneklik Denis ve Wander Val (2010) tarafından geliştirilen ve Dağ ve Gülüm (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilişsel Esneklik Envanteri'nden alınan puanlar ile temsil edilmiştir.

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme becerileri, bireylerin hangi duyguyu ne zaman hissettikleri ve duygularını dışa vurma ve deneyimleme süreçleri ile ilgilidir (Gross, 1998). Bu araştırmada duygu düzenleme Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilen ve Vatan ve Oruçlular Kâhya (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Duygusal Düzenleme Becerileri leği'nden alınan puanlar ile temsil edilmiştir.

Sosyal Duygusal Yeterlik: Sosyal duygusal yeterlik; bireylerin yaşam boyu ciddi davranışsal ve duygusal sorunlar yaşadıkları zaman bir koruyucu faktör olarak tanımlanan sorumlu karar verme, öz denetim, ilişki kurma yeteneği, sosyal ve öz farkındalığı içeren bir yeterliktir (CASEL, 2017). Bu araştırmada sosyal duygusal yeterlik Zou ve Ee (2012) tarafından geliştiren ve Ekşi, Tuncer ve Avcu (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi'nden alınan puanlar ile temsil edilmiştir.

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik kavramları sırası ile açıklanmış ve bu kavramlarla ilgili alan yazındaki araştırmalardan bahsedilmiştir.

Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık terimi, Latince “*resilire*” kelimesinden gelmektedir. Türk Dil Kurumunun yayımladığı İngilizce-Türkçe sözlüğünde “*resilience*” kelimesi Türkçe olarak “esneklik, toparlanma, kendine gelme” şeklinde tercüme edilmiştir (Aydın, 2010). Sağlamlık kelimesi; hızlı iyileşme, zorlukların üstesinden gelme, dirençli olma ve esnek olma anlamındadır (Redhouse Sözlük, 2002). Psikolojik sağlamlık kavramı zorluklarla başa çıkma yeteneği ve zorlu yaşam deneyimleri karşısında hem iç hem de dış koşullara uyum sağlama (adaptation) ve uyum sağlama yeteneği, zihinsel, duygusal veya davranışsal dayanıklılık yeteneği olarak tanımlanır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili alan yazına bakıldığında “*resilience*” kavramının Türkçeye farklı şekillerde çevrildiği görülmektedir. Bu kavram yılmazlık (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006; Demirbaş, 2010; Ünüvar, 2012), dayanıklılık (Eminağaoğlu, 2006; Gökmen, 2009; Ergun-Başak, 2012), psikolojik sağlamlık (Gizir, 2007) olarak Türkçeye çevrilmiştir.

Pozitif psikoloji yaklaşımında yer alan psikolojik sağlamlık, araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınan bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık kavramı ilgili alan yazında farklı şekillerde çevrildiği gibi zaman içerisinde bu kavrama dair tanımlarda da değişiklikler meydana gelmiştir (Gizir 2007; Doğan, 2015). Bu kavram ilk tanımlandığında bir "kişilik özelliği" olarak kabul edilirken zamanla psikolojik sağlamlığın dinamik ve değişken bir yapı olduğu ön plana çıkmıştır (Öztörel, 2018). Psikolojik sağlamlık, bireyin hayatta karşılaştığı zorluklar ve stresli durumlar karşısında olumlu uyumunu kapsayan aktif süreç olarak dikkate alınır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Psikolojik sağlamlık, bireyin hayatında yüzleştiği travmalara rağmen duruma karşı uyum gösterdiği dinamik süreçtir. Benzer şekilde psikolojik sağlamlık kavramı, bireylerin hayatında önemli olmasına rağmen onların bir kişilik özelliği veya

niteliği olarak tanımlanmaz (Luthar ve Cicchetti, 2000). Psikolojik sağlamlık, çevre ve birey arasındaki etkileşimin sonucudur (Luthar ve Brown, 2007). Psikolojik sağlamlığın dinamik ve çok boyutlu yapısı bulunmaktadır. Masten'a (2014) göre psikolojik sağlamlık, travmatik ve tehdit edici bir duruma uygun şekilde uyum sağlama becerisidir (Masten, 2014; Sapienza ve Masten, 2011).

Risk Faktörleri

Gelişimsel yaklaşımda bireylerin planlama yeteneği, benlik saygısının yüksek olması, eyleme dönük olma gibi özellikleri koruyucu faktörler kapsamında yer almaktadır. Luthar, Cicchetti ve Becker'ın (2000) yaptığı araştırma, bireylerin yaşam koşullarının aşırı derecede stresli olduğu bir bağlamda bazı katılımcıların diğerlerine göre daha az stresli olduklarını ortaya koymaktadır. Diğer yaklaşımlardan farklı olarak Rutter (2007), psikolojik sağlamlık düzeyinde söz edilen bu bireysel koruyucu faktörlerin diğer çevresel ve ailevi koruyucu faktörlerden daha fazla etkili olduğunu dile getirmektedir. Söz edilen bu özellikler stres yaratan durumla başa çıkma becerilerini doğrudan etkilemektedir (Rutter, 2013). Gizir (2007), bireylerdeki risk faktörlerinin farklılık göstermesini çeşitli etkenlere bağlamaktadır. Bu etkenler; bireysel, ailesel ve çevresel düzeylerde ortaya çıkabilir. Bu bakış açısı bireylerin risk faktörlerine maruz kalma ve bu faktörlere tepki gösterme biçimlerinin kişisel, ailesel ve çevresel dinamiklerle etkilendiğini vurgular. İlgili alan yazın incelendiğinde risk faktörleriyle ilgili pek çok çalışmanın ve sınıflandırmanın var olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu bölümde ilgili alan yazın (Gizir, 2007; Rutter, 2007) incelenerek psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen risk faktörleri belirlenmiştir:

Bireysel Risk Faktörleri: Bireysel risk faktörleri, bireyin kişisel özellikleri ve içsel durumlarıyla ilişkilidir. Bu faktörler, bireyin yaşamındaki çeşitli zorluklarla başa çıkma kapasitesini etkileyebilir (Gönlüaçık, 2017). Bireylerin yeterli inancının düşük olması, öfke kontrol probleminin olması, çatışma çözme becerilerinin zayıf olması; bireysel risk faktörleri içerisinde görülmektedir (Sipahioğlu, 2008). Bireysel risk faktörlerine karşı ise yüksek benlik algısı, kendi hayatı üzerine kontrol sahibi olma ve mizah gibi faktörler; bireyin stresle başa çıkma, duygusal denge, sosyal ilişkiler ve genel yaşam memnuniyeti gibi alanlarda daha sağlam bir temel oluşturabilir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

Ailesel Risk Faktörleri: Aile içi şiddet, ailede ihmal ve istismar, ebeveyn boşanması ve ailevi hastalıklar gibi faktörler bireyin psikolojik sağlamlığını ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir (Alnar, 2015). Çok çocuklu bir ailede yaşamak, ergenlik döneminde anne olmak, ebeveynlerin ölümü veya tek ebeveynle yaşamak gibi faktörler ailesel risk faktörleri kapsamında yer almaktadır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Aile içi problemler, ailedeki yapı, annenin yaşı ve cinsel istismar çeşitli sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir ve çocukların sağlıklı gelişimini etkileyebilir.

Çevresel Risk Faktörleri: Sosyal sorunlar ve yoksulluk, olumsuz akran ilişkilerisavaş ve afet gibi sosyal travmalar, evsizlik vb. çevresel risk faktörleri kapsamında yer almaktadır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Bu faktörler bireyin hayatında çeşitli rahatsızlıklar ve sıkıntılara neden olabilir. Alnar'a (2015) göre madde kullanımı, göç, işsizlik sorunu ve sosyal rol modellerinin yetersizliği çevresel risk faktörleri kapsamındadır.

Bireyin içinde bulunduğu çevre, sosyal ilişkileri, yaşadığı olaylar ve bu olaylara verdiği tepkiler; bireyin psikolojik sağlamlığını etkilemektedir. Bu bağlamda belirli risk faktörleriyle başa çıkabilme yeteneği, bireyin psikolojik sağlamlığı olarak adlandırılır. Psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmalara göre yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olan kişiler; şiddete, hastalıklara ve stresli olaylara dayanma yeteneğine sahiptir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan önemli çalışmalardan biri Werner'in 1955'te Kauai üzerinde yaptığı çalışmadır. Bu araştırmada biyolojik, sosyal ve psikolojik risk faktörlerinin ebeveynleriyle anlaşmazlık yaşayan, doğum komplikasyonları yaşayan, psikopatolojik aile geçmişine sahip olan veya sürekli yoksulluk içinde büyüyen çocuklar üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Koruyucu Faktörler

Yapılan bazı çalışmalar bireylerin yaşamındaki zorluklarla başa çıkma sürecini etkileyen bir dizi koruyucu faktörün olduğunu göstermektedir (Kararırmak ve Siviş Çetinkaya, 2011). Koruyucu faktörler, bireylerin karşılaştığı olumsuz etkileri azaltan veya dengeleyen unsurlardır. Bu faktörler, bireyin sağlıklı bir uyum içinde yaşamasına yardımcı olabilir ve kişisel yeterliliğini geliştirmesine katkıda bulunabilir. Koruyucu faktörler özellikle risk faktörleriyle karşılaşıldığında bireylerin dayanıklılığını artırabilir (Masten, 1994). Bu faktörler, bireylerin zorluklarla baş etme süreçlerini olumlu yönde etkileyebilir ancak her birey farklıdır ve aynı faktörler herkes için aynı derecede etkili

olmayabilir. Ayrıca bu faktörlerin birbirleriyle etkileşim içinde olduğu ve bir bütün olarak değerlendirilmesi gerektiği önemlidir (Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2011).

Koruyucu faktörler sadece zorlu durumlarla başa çıkılmasına yardımcı olmakla kalmaz. Aynı zamanda da kişinin krizden sonra olumlu bir şekilde toparlanmasına, ruh sağlığını ve fiziksel iyi oluşunu sürdürmesine katkıda bulunabilir. Bu faktörler, bireyin dayanıklılığını artırarak olumsuz olayların etkilerini azaltabilir ve hatta olumlu sonuçları teşvik edebilir (Ramirez, 2007). Koruyucu faktörler genellikle içsel ve dışsal olarak sınıflandırılabilir. İçsel faktörler, bireylerin karşılaştıkları risklerle başa çıkarken kullandıkları gizil güçleri temsil eder. Dışsal koruyucu faktörler, bireylerin sosyal çevrelerinden aldıkları destek ve dışsal kaynakları ifade eder (Kararımak, 2006).

Psikolojik sağlamlıktan söz edilebilmesi için risk faktörlerinin koruyucu faktörlerden niceliksel olarak daha az olması, koruyucu faktörlerinin risk faktörlerinin etkisini azaltıcı rolünün bulunması ve risk faktörlerinin başka risk faktörlerini ortaya çıkarma özelliğinin az olması gerekmektedir (İlmen, 2020). “Yeterlik” ve “yeterlik sonucu” yaşanan risk faktörü, bireyin çevresel zorluklar ve gelişim süreçleri arasında bir denge sağlamasını ve bu dengeyi koruyarak sağlıklı bir biçimde büyümesini anlatır (Masten ve Coastworth, 1998). Psikolojik olarak sağlam bireyler, belirli ortak kişisel özelliklere sahiptir. İnsanlar; yaşamları boyunca öğrenme, deneyimleme ve kişisel gelişimleri aracılığıyla bir dizi önemli beceri ve yetenek geliştirebilirler. Bu beceriler iletişim becerileri, empati, esri anlayışı, bağımsızlık ve sağlıklı ortam seçimi becerileridir (Benard, 1991). Psikolojik olarak sağlam bireyler, zor deneyimlerle karşılaştıklarında genellikle olumlu bir bakış açısı benimserler. İyimserlik; olumlu düşünce tarzıyla, yaşanan zorlukları gelişim fırsatı olarak görmekle ilişkilidir. İyimser bireyler, olumsuz durumları aşma kapasitesine sahiptirler ve bu durumları bir öğrenme sürecine dönüştürme eğilimindedirler (Fredrickson vd., 2003). Psikolojik sağlamlıkları yüksek olan genç bireylerin hayatında sosyal, akademik ve duygusal alanlarda ortak bazı özelliklere rastlanmaktadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek gençler genellikle akademik başarıya odaklanır ve kendilerine belirledikleri hedeflere ulaşmak için çaba gösterirler. Bu hedefler arasında akademik başarı, iyi notlar ve yüksek sınav puanları önemli bir yer tutmaktadır (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin ortak özellikleri şunlardır (Masten ve Coastworth, 1998):

- a) Sosyal becerilere sahiptirler.
- b) Problem çözme becerileri ve iletişim becerileri yüksektir.
- c) Kişisel özerkliğe sahiptirler.

- d) Yüksek zihinsel yeterliliğe sahiplerdir.
- e) İnanç seviyeleri yüksektir.
- f) Hayatın amacını kavramış ve geleceğe karşı ümitlidir.
- g) Planlama becerilerine sahiplerdir.
- h) Kişisel ilişkilerinde uyumlulardır.
- i) Empati kurabilme becerisine sahiplerdir.
- j) Gelişmiş mizah duygusuna sahiplerdir.
- k) Destekleyici aile içi ilişkilere sahiplerdir.
- l) Yapıcı deneyimleri algılama yeteneğine sahiplerdir.
- m) Karakter olarak uyum sağlayıcılarıdır.

Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Geçmişten günümüze kadar araştırmacılar ve uzmanlar tarafından psikolojik sağlamlık, farklı perspektiflerle incelenmiştir. Kavramla ilgili ilk açıklamaların yapılmadığı ve çalışmaların yürütüldüğü zaman diliminden bu yana psikolojik sağlamlığın doğasını açıklamaya yönelik yapılan çalışmaların merkezinde farklı konular ve paradigmlar yer almıştır. Bu süreçte psikolojik sağlamlığı açıklayan çeşitli modeller ve kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Her model ve yaklaşım, psikolojik sağlamlık kavramının içeriğinin ve çeşitli değişkenlerle ilişkisinin daha iyi anlaşılmasına katkı sunmuştur. Bu bölümde psikolojik sağlamlıkla ilgili geliştirilen modellere ve yaklaşımlara yer verilmiştir.

Norman Garnezy'in Yaklaşımı

Garnezy (1991), psikolojik sağlamlık kavramını ekolojik bakış açısını temel olarak açıklamıştır. Bu yaklaşıma göre psikolojik sağlamlık; zorlayıcı veya stres yaratan yaşam olaylarına karşı pozitif bir bakış açısına sahip olmayı ve oluşan yeni durumlara uyum sağlayabilme gücünü vurgular (Garnezy, 1991). Bu yaklaşıma göre zorlu bir yaşam olayının ardından toparlanma sürecinde uyum sağlayıcı davranış sergileyebilme becerisi, psikolojik sağlamlık olarak ele alınmaktadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, zorlu yaşam olayı ile yaşamını etkileyen risk faktörlerinin bir araya gelmesiyle birlikte hissettiği stres karşısında uyumlu davranışlar göstermeye devam etmektedir. Bir

başka deyişle birey stres yaratan bu durum olmadığında var olan işlevselliğini sürdürmektedir (Garmezy, 1991a).

Psikolojik olarak sağlam bireyler; stresli ve riskli durumlarla mücadele edebilen, zorlu yaşam koşullarına rağmen yaşamlarına devam edebilen ve bu zorlayıcı yaşam olaylarından sonra gelişmeye ve büyümeye devam edebilen bireylerdir. Bir başka deyişle psikolojik sağlamlık zorluklara uyum sağlayabilme potansiyelidir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli ve riskli durumlarla başa çıkabilme yeteneğidir ve onların zorluklar karşısında uyum sağlayabilme ve kişisel gelişim süreçlerini sürdürebilme potansiyelini yansıtır.

Bireyler hayatlarında zorlu ve stresli durumlarla karşılaştığında var olan potansiyelini kullanmakta ve oluşan yeni durumlara uyum sağlayabilmekte güçlük çekebilir. Bireylerin bu tür stres veren durumlarda potansiyelini kullanabilmesi veya uyum sağlama becerilerini kullanabilmesi sahip olduğu koruyucu faktörlere bağlıdır (Garmezy, 1987). Garmezy (1987) Ekolojik yaklaşım temelinde bu yaklaşımı oluşturan bireysel, ailevi ve toplumsal risk faktörleri psikolojik sağlamlığı etkileşimli bir şekilde etkilemektedir. Bahsedilen bireysel faktörlere bireyin mizacı, olaylara bakış açısı ve bilişsel beceriler örnek verilebilir. Aile bütünlüğü, aile içi iletişim, bakım verenlerin varlığı gibi özellikler de ailevi faktörler içerisinde değerlendirilmiştir. Aile ve bireyin dışında kalan çevresel destekleyici faktörlere ise destekleyici öğretmen-öğrenci ilişkisi, toplumsal bağlar örnek verilebilir. Bireylerin bu potansiyeli kullanabilmesi bir başka deyişle psikolojik olarak sağlam olabilmesi için risk faktörlerinin koruyucu faktörlerden daha az olması gerekmektedir.

Psikolojik açıdan sağlam olan bireyler, zorluklar ve strese karşı en dirençli olanlar ve en fazla strese ve zorluğa dayanan bireylerdir. Stresli durumlara karşı güçlü direnç gösteren ve bu durumlar karşısında fizyolojik veya psikolojik değişikliklerden etkilenmeyen bireyler bile stresli durumlarda fizyolojik veya psikolojik yıpranma yaşayabilir (Atkinson vd.,1999). Sonuç olarak stresli durumlarla baş etme konusunda güçlü bir yetenek sergileyen bireyler, uzun süreli veya aşırı stres altında fiziksel veya zihinsel yorgunluk yaşayabilirler.

Emmy Werner'in Yaklaşımı

Ekolojik yaklaşım temelinde geliştirilen bu yaklaşımda psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz bir sonuca yatkın olmasının ortaya çıkardığı durumlarla ve çevresinde

meydana gelen stres verici zorlayıcı yaşam durumlarıyla kuvvetli bir şekilde baş etme becerisi olarak tanımlanır (Werner ve Smith, 1982). Werner (1982) tarafından psikolojik sağlık kişinin kırılganlığından kaynaklanan iç koşullarla ve çevrede stres yaşadığı koşullarla etkili bir şekilde başa çıkma kapasitesini ifade eder. Bu tanımda kırılganlık, bireyin olumsuz bir sonuca karşı duyarlılığını vurgulamaktadır. Çevresel ve psikososyal tehlikeler ise bireyin kontrolünün dışında meydana gelen ve uyumsuz bir sonucun ortaya çıkma olasılığını arttıran risk etmenlerine işaret etmektedir (Werner, 1989). Dolayısıyla psikolojik sağlık bireyin içsel ve dışsal stres faktörleriyle etkili şekilde baş edebilmesi olarak açıklanmaktadır (Arslan, 2020). Bireylerin olumsuz bir sonuca yatkınlığının incinebilirlik olarak tanımlandığı bu yaklaşımda bu yatkınlığın ortaya çıkardığı düzensiz davranış örüntüleri, gelişimsel dengesizlik, beklenmedik hassasiyet gibi etmenler içsel faktörler olarak açıklanmıştır (Arslan, 2020). Dışsal faktörler ise hastalık, kayıplar, boşanma, doğal afet gibi bireyin çevresinde meydana gelen zorlayıcı yaşam olaylarıdır.

Bireyin içsel veya dışsal faktörlerle baş edebilmesi ve zorlayıcı yaşam olayları sonrası günlük rutine dönebilmesi için içinde bulunduğu gelişim dönemlerinde o döneme özgü risk ve koruyucu faktörlerin farkında olması ve koruyucu faktörleri geliştirmeye ihtiyacı vardır. Bu faktörler içerisinde özellikle bireyin sosyalleşme kapasitesi, etkinliklere katılım düzeyi gibi bireysel etmenler ve duygusal olarak bireyler için destek kaynağı niteliğini taşıyan aile içi duygusal bağlar ve toplumsal destek kaynakları vurgulanmaktadır (Werner, 1989). Birey yaşamı boyunca stres yaratabilecek gelişimsel krizlerle karşılaşabilir. Bu durumda birey risk ve koruyucu faktörleri dengelemeye çalışır. Birey maruz kaldığı zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştığında sahip olduğu koruyucu faktörleri etkin bir şekilde kullanmalıdır (Werner, 2004). Michael Rutter'ın Yaklaşımı kişinin stres ve sorunları yönetme yeteneği, risk ve koruyucu faktörlerinin farkındalığına ve bu öğeleri uygun şekilde kullanabilme becerisine bağlıdır.

Rutter'e (1987) göre psikolojik sağlık, hayattaki zorluklarla etkin bir şekilde baş edebilmek ve risk olarak değerlendirilebilecek durumları veya güçlükleri ortadan kaldırmak yerine onlarla etkili bir şekilde baş etme potansiyelidir. Söz edilen diğer yaklaşımlarla karşılaştırıldığında gelişim yaklaşımında psikolojik sağlık, bireylerin ruh sağlığı sorunları yaşamasını engelleyen veya iyilik halini artıran koruyucu bir faktör rolündedir. Rutter (2007) psikolojik sağlığı bireyin yaşam boyunca gelişen ve yaşamının farklı dönemlerinde daha da belirginleşen bir özellik olarak ele almaktadır.

Koruyucu faktör olarak ele alınan psikolojik sağlamlığın üç önemli özelliği bulunmaktadır. İlk özellik bireyin açıklamaktadır. Riske karşı direncin ortaya çıktığı ilk özellik psikolojik sağlamlıktır. Bu bakış açısına göre dayanıklılık aktif bir süreçtir. Bu yetkiye sahip kişiler çevrelerini düzenlemeye değer verirler. Bireyler çevrelerini düzenlemeyi stresli durumlarla karşılaşmamak amacıyla yaparlar. Bireylerin psikolojik sağlamlığından söz edebilmek için bireyin mevcut yaşantılarından ziyade önceki yaşantılarına odaklanmak gerekmektedir. Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları bu zorlayıcı yaşam olayları, bireylerin baş etme becerilerinin ve uyum sağlama stratejilerinin neler olduğunu ortaya koymaktadır. İkinci özellik olarak ele alınan bu durum bireyin yaşayacağı stres yaratan diğer durumlarla baş etme biçimlerini ve düzeyini belirleyeceği için psikolojik sağlamlıklarını da etkilemektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili vurgulanan üçüncü özellik ise risk ve koruyucu faktörlerin bağlam içinde değerlendirilmesi gerektiğidir. Rutter (2013) tarafından risk ve koruyucu faktörlerin tüm bireylerde benzer etkiler oluşturmayacağı vurgulanmaktadır. Rutter'e (2013) göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler riskli durumlara uyum sağlayabilmektedir. Psikolojik sağlamlık bu yaklaşımda üstün bir özellik veya kişilik özelliği olarak ele alınmamaktadır. Söz edilen bu özelliğin ortaya çıkışı bireylerin doğru kaynaklara sahip olmalarına bağlıdır. Rutter (2007), uygun kaynaklara sahip bireylerin zor yaşam durumlarına uyum sağlayabileceğini öne sürmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramını geliştiren Rutter (2007), sağlamlığı birden bire ortaya çıkan nitelik olarak değil yaşam boyunca gelişen ve yaşamın farklı dönemlerinde ortaya çıkan bir özellik olarak görmektedir. Her bireyin sahip olduğu riskler ve çevresel etmenler farklı olduğu için bireyler farklı zamanlarda psikolojik sağlamlığı göstermek durumunda kalmaktadır. Bu noktada psikolojik sağlamlık; risklere, çevresel değişiklere ve bireye göre farklılık taşımaktadır. Bir başka deyişle bireyler karşılaştıkları her zorlu yaşam olayından olumsuz etkilenmeyebilir veya bazı stres yaratan durumlardan kısa bir süre sonra uyum sağlayabilmektedir.

Genetik, kişilik, mizaç gibi bireysel etmenler bireylerin risk ve koruyucu faktörlere nasıl tepki vereceğini belirlemektedir. Rutter'in (2013) bu varsayımı diğer çoğu yaklaşımda benimsenen risk ve koruyucu faktörlerin tüm bireylerde tüm koşullarda benzer etkiler oluşturacağı varsayımıyla örtüşmemektedir. Tek bir faktörün öncelikli olarak zarar veya riski önleyen faktör olarak nitelendirilmesi bu yaklaşımın varsayımlarıyla tutarsızlık göstermektedir. Risk faktörü olarak tanımlanan herhangi bir faktörün bireyler için koruyucu faktör olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu da

bağlamın ve bireysel farklılıkların psikolojik sağlamlıkta rol oynadığı anlamına gelmektedir. Risk faktörleri farklı risk faktörlerinin de meydana gelmesine neden olabildiği gibi bazı risk faktörlerine sahip olmanın nedeni de başka bir risk faktörü olabilir. Dolayısıyla risk faktörleri hem neden hem de sonuç olabilmektedir. Rutter'ın yaklaşımında bireylerin planlama yeteneği, benlik saygısının yüksek olması, eyleme dönük olma gibi özellikleri koruyucu faktörler kapsamında yer almaktadır. Diğer yaklaşımlardan farklı olarak Rutter (2007), psikolojik sağlamlık düzeyinde söz edilen bu bireysel koruyucu faktörlerin diğer çevresel ve ailevi koruyucu faktörlerden daha fazla etkili olduğunu dile getirmektedir.

Söz edilen bu özellikler, stres yaratan durumla başa çıkma becerilerini doğrudan etkilemektedir (Rutter, 2013). Bu bireysel koruyucu faktörlerin yanında ikinci olarak kişiler arası ilişkilerin varlığı ve bu ilişkilerin destekleyici yönü psikolojik sağlamlığa sahip olmada etkilidir. Bu faktörler bireyin yaşayabileceği zorlayıcı yaşam olayları sonrasında vereceği tepkilerin yoğunluğunun ve sıklığının azalmasını sağlamaktadır (Rutter, 1985). Koruyucu faktörün psikolojik sağlamlık sürecinde rol oynayabilmesi için risk faktörüyle ilişkili olması gerekmektedir (Rutter, 1987). Bir başka deyişle risk ve koruyucu faktörler birbiriyle ilişkilidir. Koruyucu faktör olarak ele alınabilecek herhangi bir faktör bireyler için risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Herhangi bir faktör birey için risk faktörü olabileceği gibi koruyucu faktör de olabilir. (Rutter, 1987). Rutter'e (2013) göre psikolojik sağlamlıkları yüksek bireyler, stresli durumlardan sonra bu durumlara kolaylıkla uyum sağlayabilmektedir. Psikolojik sağlamlıkları yüksek bireyler stresli durumların üstesinden gelirken aynı zamanda büyüme ve olgunlaşma fırsatı da bulabilmektedir.

Suniya Luthar'ın Biyolojik Yaklaşımı

Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) bu yaklaşımın dinamik olduğunu ve yaşamla ilgili olumlu bir adaptasyona sahip olduğunu öne sürmektedir. Bu yaklaşımda beyin ve biyolojik özelliklerin psikolojik sağlamlığın kullanılmasında rol oynadığı vurgulanmıştır (Luthar, Sawyer ve Brown, 2006). Luthar'ın incelediği psikolojik sağlamlık; kalıtsal özellikler, kişiler arası ilişkilerde elde edilen sevgi ve sosyal çevreden oluşmaktadır (Luthar ve Brown, 2007).

Psikolojik sağlamlığın birden fazla boyutu bulunmaktadır. Bu nedenle de bireylerin yaşamları boyunca duygusal, akademik, davranışsal pek çok alanda farklı

düzeylede psikolojik sağlamliğa sahip olması, bir alanda karşılaşılan gúçlükler sonrası pozitif adaptasyonu gerçekteştirmesi, başka bir alanda gúçlükler yaşıyor olması beklendik bir durumdur (Luthar, 1991). Dolayısıyla psikolojik sağlamliğın etkileşimsel, dinamik ve çok boyutlu bir yapısı bulunmaktadır.

Luthar psikolojik sağlamliğı açıklarken *biyolojik bir yaklaşımla* ilerlemiş ve beyin, genetik gibi biyolojik özelliklerin psikolojik sağlamliğın kullanılmasında rol oynadığını vurgulamıştır (Luthar, Sawyer ve Brown, 2006). Luthar ilerleyen zamanlarda biyolojik yaklaşımların tek başına psikolojik sağlamliğı açıklamakta yeterli olmayacağını düşünerek çalışmalarının odağına ilişkileri ve kalıtsal özelliklerle (örneğin öz yeterlik, güven) güçlenen sevgiyi almıştır (Shean, 2015). Luthar ve Brown'a (2007) göre psikolojik sağlamliğın temelinde ilişkiler ve genetik yoluyla getirilen özellikler yer almaktadır.

Psikolojik sağlamliğın kullanımı sırasında koruyucu ve risk faktörlerinin farklı etkileri bulunmaktadır. Başka bir ifadeyle koruyucu ve risk faktörleri, psikolojik sağlamlik üzerinde farklı roller oynar ve bireylerin dayanıklılığını çeşitli biçimlerde etkiler. *“Her bir koruyucu faktör her zaman uyumlu adaptasyonu sağlamaktadır.”* varsayımı bu yaklaşımda kabul edilmemektedir (Luthar, Sawyer ve Brown, 2006). Bu bağlamda psikolojik sağlamlik kapsamında rol oynayan koruyucu ve risk faktörlerinin bu süreçte nasıl bir rol oynadığının incelenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Luthar, Sawyer ve Brown (2006), risk faktörlerinin belirli bireyler için koruyucu olabileceğini ve stresli bir olayın onlar üzerindeki etkisini en aza indirebileceğini öne sürmektedir. Bu nedenle bir faktörün riskli mi yoksa koruyucu nitelikte mi olduğunun anlaşılması için bu faktörlerin stresli durumlardaki kişilerde yarattığı stresin ölçölüp belirlenmesi gerekmektedir (Luthar ve Cushing, 1999). Bu yaklaşımda bu faktörlere ilişkin kabul gören bir diğer görüş ise risk ve koruyucu faktörlerin algısal niteliğinin olmamasıdır. Kişinin risk olarak algıladığı veya kabul ettiği her faktör, olumlu uyum süreci için mutlaka bir risk faktörü değildir (Luthar, Sawyer ve Brown, 2006). Dolayısıyla birey psikolojik sağlamliğa sahiptir ya da değildir gibi kesin bir görüşte olmak bu yaklaşımın bir parçası değildir.

Psikolojik sağlamlik kavramının araştırılmasında ortaya çıkan önemli bir sorun, yapılandırılmış ve ampirik araştırmalara rehberlik edecek teorik temellerin eksikliğidir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Dünyanın farklı yerlerinde yıllar süren araştırmalar (Demir ve Aliyev, 2019; Denovan ve Macaskill, 2017) sonucunda psikolojik sağlamlik

farklı şekillerde tanımlanmış ve bireylerde bu sağlamlığı destekleyen kişilik özellikleri ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlık süreci; boşanma, doğal afetler ve ailesel yapı gibi koruyucu ve risk faktörlerinin neden olduğu yaşam değişikliklerine uyum sağlamayı içermektedir.

Ann Masten'in Yaklaşımı

Temel insan uyum sistemlerinin işlevselliğini ve gelişimsel görevlerin yerine getirilmesini pozitif adaptasyon ve gelişim kavramları çerçevesinde ele almıştır (Masten, 2001). Masten'in psikolojik sağlamlıkla ilgili kuramsal yönelimi zaman içerisinde değişken odaklı bir yaklaşımdan *bağlam ve kültür odaklı bir yaklaşıma* doğru evrilmiştir (Masten, 2011). Olgun bireylerde pozitif gelişimin göstergesi gelişim görevlerinin birey tarafından yerine getirilmesidir. Gelişim görevleri çalışma hayatına girme ve yakın ilişki kurma gibi görevleri kapsamaktadır (Masten, 2001). Bu nedenle bireyler stresli bir durumu kabul etmek veya affetmek yerine davranışlarını değiştirme eğilimindedir (Masten vd., 2009). Temel insan uyum sistemleri arasında bağlanmanın gerçekleştiği ilişkiler, öz-düzenleme becerilerini gerektiren sistemler (duygu, davranış, biliş vb.), eğitim sistemi, kültür, din ve maneviyat yer almaktadır (Masten vd., 2009).

Masten, Best ve Garnezy (1990) psikolojik sağlamlığın üç özelliğini tanımlamışlardır: Birincisi, yüksek riskli ortamlarda yetişmiş olan ve olumlu sonuç göstergeleri olan bireylerin uyum sağlamalarında ve tekrar dengeye kavuşmalarında hangi faktörlerin rol oynadığını ve uyumu hangi koşullarda başardıklarını ortaya çıkaran çalışmalardır. İkincisi, stresli yaşam deneyimleri karşısında uyum sağlama becerisini vurgulamaktadır. Üçüncüsü, travmanın atlatılmasıdır. Travmanın atlatılması ile ilgili yapılan çalışmalarda bireysel özellikler ve farklılıklar incelenmektedir. Farklılıklar ve bireysel özelliklerin travmanın olası etkilerinden kurtulma konusunda önemli rolü vardır (Masten, 1990). Masten ve diğerleri (2009) diğer yaklaşımlar gibi psikolojik sağlamlıkla ilgili risk ve koruyucu faktörleri ve psikolojik sağlamlığa yönelik diğer yaklaşımları açıklamışlardır. Bu faktörleri aile, birey ve çevre olmak üzere üç başlık altında önleyen, stresli bir durumdan sonra sistemlerin normal işleyişine dönüşünü kolaylaştıran ve olumlu sonuç olasılığını artıran faktörlerdir (Masten, 2007).

Bu yaklaşımda risk faktörleri, negatif sonuçlara yol açan ve sistemlerin baş etme kapasitesini zorlayan durumları temsil eden etmenler olarak değerlendirilmektedir. (Masten, 2001). Ruh sağlığı sorunları, düşük sosyoekonomik durum ve ihmal gibi

kümülatif ve birbirine bağlı bir yapıya sahip olan çeşitli risk faktörlerinden kaynaklanabilmektedir (Masten vd., 2009). Bu yaklaşımda söz konusu durum "yayılma" ile açıklanmaktadır. İnsanlar hayatın her alanında koruyucu veya risk faktörlerine maruz kalmaktadırlar (Masten vd., 1999). Risk faktörlerinin bu yapısı Masten'in (2011) daha çok bireye ve bireyin bağlamına odaklanmasına neden olmuştur. İnsanlar benzer risk faktörlerini paylaşırsalar bile bu faktörleri risk olarak algılamayabilir veya bağlam içinde risk olarak değerlendirmeyebilirler (Masten, 2011).

Risk faktörleri üzerinde yaptığı çalışmalar (Masten, 2001; Masten, 2011), belirli bir gruptan ziyade bireyi çevreleyen bağlama odaklanmıştır. Kişiler benzer risk faktörlerini benimsedikleri halde, bu faktörleri risk olarak algılamayabilir veya bulunan bağlamda risk olarak değerlendirmeyebilirler (Masten, 2011). Risk faktörlerinin incelenmesine yönelik algının değişmesiyle birlikte bireylerin iyi oluşunun veya herhangi bir faktörü algılayışının sosyokültürel ve tarihsel bağlama göre değiştiği fark edilmiştir (Masten, 2014). Bronfenbrenner'in (1977) *Ekolojik Sistem Kuramı* bağlamında risk faktörleri değerlendirildiğinde bu risk faktörlerinin hangi sistemde ve sistemin hangi katmanlarında ortaya çıktığı bireylerin psikolojik sağlamlığını şekillendirmektedir (Masten, Best ve Garmezy, 1990).

Risk faktörü mikrosistem ve mezosistemdeki yapılarla ilgiliyse bu durumda çocuğun stres yaratan durum sonrası bu durumla başa çıkabilmesi güçleşecektir. Tam tersi düşünüldüğünde risk faktörünün ekzosistemde veya makrosistemde oluşu ve koruyucu faktörlerin mikrosistem ve mezosistemde oluşu çocuğun tehdit edici durumlarda uyum sağlayıcı davranışlar sergilemesine olanak sunacaktır (Baldwin, Baldwin ve Cole, 1990). Bu durumun dayandığı temel varsayıma göre bireyler öncelikle mikrosistemlere dâhildir ve bireyin dâhil olduğu mikrosistemlerin de diğer sistemlere dâhil olan bir yapısı vardır. Dolayısıyla başlangıç noktasını oluşturan ve bireyin aileyle etkileşim örüntüsünü kapsayan mikrosistem ve mikrosistemin ilişkili olduğu tüm sistemler psikolojik sağlamlığın yapılandırılmasında etkili olmaktadır (Masten, 2018). Özetle Masten'in bu yaklaşımında psikolojik sağlamlık, bağlamsal temelde ele alınan dinamik bir süreçtir. Bireylerin stres yaratan olayla karşı karşıya kalmasıyla ve risk faktörlerinin varlığıyla birlikte başlayan bu süreç risk faktörlerine rağmen bireylerin pozitif adaptasyon sağlamasını, sağlıklı gelişim göstermesini ve sistemlere uyum sağlamasını içermektedir (Masten, 2011; 2015; Masten ve Monn, 2015).

Psikolojik sağlamlığı travmatik bir durumda uyum göstermek ve yetkin olmak Şeklinde ifade eden Masten ve Coatsworth (1998), unutulmaması gereken iki noktayı ifade etmişlerdir:

1. Psikolojik sağlamlık hakkında tanım yaparken ortada önemli bir travma veya tehdit durumunun olması
2. Travmaya veya tehdit karşısında başarılı uyumun olması

Psikolojik sağlamlık ile ilgili tartıŐırken kişinin her zaman olumlu bir uyum ve gelişim süreci geçirmesi, hayatında bu olumlu uyum yeteneğini Őimdi veya geçmiŐte elde etmesini önleyen bazı faktörlerin olması gerekir (Masten ve Powell, 2003).

Michael Ungar’ın Yaklaşımı

Ungar’ın çalışmaları temelinde oluŐturulan bu yaklaşımda psikolojik sağlamlık bireyin sahip olduğu tüm özelliklerden daha kapsamlı bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu düzenleme zamanla kültür ve bağlamsal faktörler gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak dönüŐür (Ungar, 2003;2011). Bireyin sahip olduğu özelliklerin kullanımı ve bu özelliklerin evre ile etkileşimi, psikolojik sağlamlığın bileŐenlerini oluşturur (Ungar, 2005). Diğer yaklaşımlara benzer olarak bu yaklaşımda da psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için psikolojik, çevresel veya her iki alanda da tehdit edici unsurların bireylerin yaşamında var olması ve bu unsurların varlığında bireylerin iyilik halini sürdürmesi gerekmektedir. Diğer yaklaşımlardan farklı olarak tehdit faktörlerinden sonra tek başına iyilik halini sürdürmek olumlu sonuçlara ulaşmak için yeterli değildir. Kültürel ve çevresel kaynakları içeren davranışsal stratejiler, psikolojik sağlamlık oluŐurmada çok önemlidir (Ungar vd., 2007; Ungar, 2008). Bu sebeple stresli zamanlarda kişinin duygusal düzenlemelerini sürdürmesinin yanı sıra iyilik halini korumak için çevresindeki beslenme, konut, iş gibi kaynaklara eriŐimi sürdürmesi, destekleyici ilişkileri sürdürmesi ve ilişkilerinde hala başkalarının çıkarlarını dikkate alması zorunludur (Ungar, 2013).

ocuk ve gelerin stresli durumların ardından olumlu sonuçlar alabilmeleri için stresli olay sırasında ve sonrasında içinde buldukları sistemin kaynaklarına kolaylıkla ulaŐabilmeleri gerekmektedir (Ungar, 2004). Bronfenbrenner’in (1977) ekolojik sistem teorisini takip ederek psikolojik sağlamlığı sosyoekolojik bağlamda açıklamaya alıŐan Ungar, psikolojik sağlamlığın başlangıç noktasının kişilerin aile ortamı (mikrosistem) olduğunu belirtmektedir (Ungar, 2011). Mikrosistem, mezosistem,

ekzosistem ve makrosistemin kültürel, ekonomik, sosyal, eğitimsel ve yasal yapıları psikolojik dayanıklılığın gelişimini etkilemektedir. Çocuğun bu sistemlerdeki unsurlarla etkileşimi ve bu unsurlar arasındaki etkileşim, stresli durumların ardından olumlu sonuçlar elde etme sürecini farklı kılmaktadır.

Ungar (2011), psikolojik dayanıklılığı dört önemli ilke açısından açıklamaktadır: ademimerkeziyetçilik, karmaşıklık, atipiklik ve kültürel görelilik. Dayanıklılığın esas anlamı ademi merkeziyetçiliktir. Ungar (2011) çocukların psikolojik dayanıklılığın merkezinde olmadığını, tehdit edici durumlara olumlu uyum sağlamada çevrenin daha büyük bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır. Ancak çocukların odak noktası olmaması psikolojik dayanıklılığı kullanma sürecinde sorumluluk almadıkları anlamına gelmemektedir. Psikolojik sağlamlığın yapısını kavramak için öncelikle sosyal ve fiziksel ekolojiyi incelemek, ardından çevre ve çocuk arasındaki ilişkiyi analiz etmek ve son olarak bireye odaklanmak önemli bir noktadır. Karmaşıklık ilkesi, tek faktörün bireysel düzeyde risk veya koruyucu faktör olarak tanımlanmayacağını vurgulamaktadır. Her çocuğun çevresinin olanaklarını değerlendirme yeteneği, çevresinin gelişimini destekleme yeteneği, çevreyle iletişim biçimleri, sosyal ve fiziksel çevresindeki değişimler farklı olduğundan tek bir risk veya koruyucu faktörün değerlendirilmesi mümkün değildir. Bu nedenle psikolojik sağlamlığın bağlamsal özelliklere dayalı gelişimsel bir bakış açısıyla değerlendirilmesi gerekmektedir. Stresli durumlardan sonra olumlu uyum ve olumlu sonuçlarda bireysel farklılıklar vardır. Bu yaklaşımda bu durum tipik olmama ilkesiyle açıklanmaktadır.

Bu nedenle risk ve koruyucu faktörlerin birikimli ve birbirine neden veya sonuç olabilme potansiyeline sahip olmaları, bireyler arasında farklılıklara yol açmaktadır. Sonuçta atipiklik ilkesi çerçevesinde her bir tehdit edici durumun kişilerin özelinde göz önünde bulundurulması ve davranışlarının işlevselliğinin anlaşılmasına çok önem verilmesi gerekir. Ungar (2011) kültürün psikolojik sağlamlıktaki rolünü açıklamaktadır. Kültürel uygulamalar; bireylerin ve grupların günlük yaşamlarında gözlemledikleri ortak değerler, inançlar, dil ve geleneklerdir. Ungar vd. (2007) göre kişilerin stresli durumlarla başa çıkma şekli ve elde ettikleri olumlu sonuçlar, zaman ve kültürel bağlama göre değişkenlik göstermektedir. Farklı kültürlerin kendilerine özgü yapılarından etkilenen farklı olumlu uyum ve olumlu gelişim tanımları vardır. Bu nedenle psikolojik sağlamlığın tarihsel, kültürel ve bağlamsal önemi açısından kültürel uygulamaların dikkate alınması gerekir.

Sonuç olarak psikolojik sağlamlıkla ilgili kuramsal açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda her bir yaklaşımın odak noktasının, temel olarak benimsediği kuramın, varsayımlarının ve risk ve koruyucu faktörleri ele alış biçimlerinin değiştiği görülmektedir. Tarihsel olarak bakıldığında psikolojik sağlamlık ilk olarak içsel bir etmen olarak ele alınmıştır. Dolayısıyla tehdit edici bir durumla karşı karşıya kalan bireyler bu özelliğe sahipseler olumlu sonuçlar elde edebilecek ve pozitif adaptasyonu gerçekleştirebilecektir. Bu noktada psikolojik sağlamlık dinamik bir yapıya sahip değildir. Gelişimsel yaklaşımların ön plana çıkması, ocuk ve ergenlerin psikopatolojilerine yönelik çalışmaların yapılması ve gelişimsel krizlerin gerçekleşmesiyle birlikte psikolojik sağlamlık kavramı gelişimsel açıdan ele alınmaya başlanmıştır. Bu açıklamalarla birlikte psikolojik sağlamlık zamanla değişim gösteren dinamik bir yapıya bürünmüştür. Bahsedilen bu iki yaklaşım, psikolojik sağlamlığın sosyo-ekolojik bağlamda açıklanmasına kadar diğer geliştirilen kuramsal yaklaşımlara öncülük etmiştir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili sosyo-ekolojik yaklaşımlar ise psikolojik sağlamlığın bireyin bağlamı, kültürel normları, genetik özellikleri, benlik kurguları gibi pek çok boyutla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Psikolojik açıdan sağlıklı olan bireyler, zor ve stresli olaylar öncesinde fiziksel ya da duygusal rahatsızlıklar yaşamayan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Sipahioğlu, 2008). Benard'a (1991) göre psikolojik sağlamlık doğuştan gelen ve sonradan edinilen kişisel özelliklerin birleşimiyle şekillenen bir niteliktir.

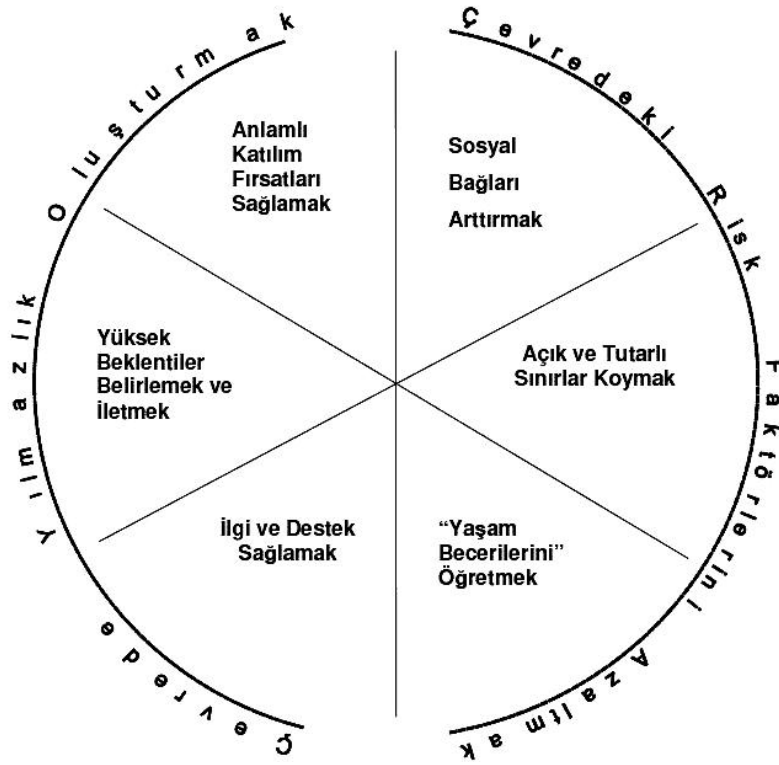
Psikolojik açıdan sağlıklı kişilerin doğuştan gelen kişisel özellikleri şunlardır:

1. Sakin bir kişiliğe sahip olmak: İnsanlar bebekken değişik ve farklı kişilik ve karaktere sahip olurlar. Ayrıca bazı kişiler doğuştan daha esnek, sakin ve kaygısız olurlar.
2. Bireylerden olumlu tepkiler alma yeteneği: Bu kişiler sıcakkanlı, cana yakın ve diğer kişiler tarafından sevilen kişilerdir. Bu insanlar genelde liderdir ve sosyal etkileşim bu kişilerde doğuştan gelen bir yetenektir.

Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık emberi Modeli

Henderson ve Milstein'e (1996) göre psikolojik sağlamlık her kişi için farklı olan ve zaman içerisinde değişikliklere uğrayan bir kavramdır. Bu model kapsamında yer alan psikolojik sağlamlık; insandan insana değişebilen, zaman biçimi içerisinde

eksilebilen ya da artabilen bir öge olarak tanımlanmıştır. Modelde yer alan altı öge ile psikolojik sağlamlık çemberi modeli oluşmuştur.



Şekil 1. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli (Gürkan, 2006)

Çemberin sol kısmında var olan üç öge Benard (1991) ile ilgili yapılan çalışmaların bulgularına dayanarak bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olması bağlamında şöyle açıklanmıştır:

1. Özen ve Saygı: Sevgi ve saygı göstermek, kişinin uygun davranması ile ilgili ilgi göstermek önemlidir.
2. Yüksek Beklentiler: Bireyin kendi becerilerine olan inancı aracılığıyla başarıyı gerçekleştirmesi ve potansiyelin ortaya çıkarılmasıdır.
3. Katılım Fırsatları: Kişinin beceri ve yeteneklerine uygun fırsatlarla aktif katılım isteğini ifade etmektedir.

Wolin Modeli

Bu model psikiyatr Steven Wolin ve eşi S.Wolin (1993) tarafından geliştirilen bir modeldir. Psikolojik sağlamlık konusu bu model içerisinde yer alan bir temeldir. Doktor S.Wolin hastaların ilaçlar aracılığıyla tedavi edilmesinden rahatsız olmuştur. Bu bakış açısıyla danışanların ilaç alacak kadar hasta olmadıklarına inanmanın önemli

olduğunu varsaymaktadır. Steven Wolin ve eşi Sybil Wolin tarafından psikolojik sağlamlık kapsamında yer alan davranış türlerine “yedi psikolojik sağlamlık davranışı” denilmiştir. (Thomsen, 2002). Bu davranışlar; içgörü, ilişkiler, bağımsızlık, girişim, yaratıcılık, ahlak ve mizah olarak yediye bölünmüştür. Bu davranışlar ile ilgili tanımlar şu şekildedir:

1. İçgörü: Sorunlu ailelerde yaşanan karmaşa ve problemleri sorgulama ve ortaya çıkarma alışkanlığıdır.
2. İlişkiler: Problemlili bir ailenin bir bireye sağlayamayacağı sevgiyi, desteği ve huzuru sağlayan insanlarla sağlıklı ve ödüllendirici bağlantılar kurmakla ilgilidir.
3. Bağımsızlık: Sorunlu aile ve aile ortamıyla fiziksel ve duygusal mesafeyi korumak önemlidir.
4. Girişim: Sorunlu ailelerin çocuklar üzerinde yarattığı umutsuzlukla mücadele etmek için atılan ilk adımdır.
5. Yaratıcılık: Acı ve acı dolu deneyimleri sanat aracılığıyla aktarmaktır.
6. Ahlak: Kişinin çevresindeki kötülöklere rağmen içini iyilik duygusuyla doldurup bilgiye dayalı bir vicdana sahip olmasıdır.
7. Mizah: Yaşanan zorluklarla başa çıkmak için mizahı kullanmak ve kendi yaşamına gülümseyerek sorunları ve acıları hafifletmektir (Wolin ve Wolin, 1993).

Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Araştırmalar

Dünyada insanlık birçok sorunla karşılaşmaktadır. Son yıllarda yaşanan doğal afetler, covid-19 pandemisi gibi pek zorlayıcı yaşam olayı bireyleri doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkilemekte ve bu tür zorlayıcı yaşam olayları da hem bireysel hem de toplumsal düzeyde etkilerini sürdürmektedir. Bireysel düzeyde bu zorluklarla karşılaşan bireyler psikolojik sağlıklarını korumakta güçlükler yaşamıştır (Akfırat ve Özsoy, 2021). Bu süreçte insanlar yeni bir hayat tarzını benimsemeye çalışmışlardır. Toplum ve bireyler yeni koşullar ve durumlar altında çalıştıkları için insanlar üzerinde büyük etkiler olmuştur. Stres, yeni yaşam tarzına alışma, yeni davranışlar benimseme ve yeni koşullara uyum sağlama; covid-19 salgını sırasında insanların ruhsal sağlamlık durumunu gösterir (Kımtır, 2020). Luthar, Cichetti ve Becker’a (2000) göre psikolojik

sağlıkla ilgili yapılan araştırmalar, ruhsal olarak rahatsızlıkları olan bireylerin bu rahatsızlıklara neden olan risk faktörlerini ortaya çıkarmak için düzenlenmiştir.

Psikolojik sağlık kapsamında Werner ve Smith (1982) ve Rutter (1979) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda çocukların psikolojik sağlıkları incelenmiştir. Werner ve Smith, yüksek riskli çocukların olumlu bir şekilde gelişebildiğini ve başarılı olabildiğini belirtirken Rutter de çocukların psikolojik sağlık gösterme kapasitesini vurgulamıştır. Psikolojik sağlık ve risk faktörleri boylamsal bir çalışmada araştırılmıştır (Werner ve Smith, 1982). Bu çalışma 1955 yılında başlatılmış bir araştırmadır ve Kauai, Hawaii adasındaki 623 çocuğu kapsamaktadır. Bu çocukların üçte biri aile ihmaline, yoksulluğa, hastalığa ve ebeveynlerin düşük eğitim düzeyine dayanan risk faktörlerine maruz kalmıştır. Araştırmacılar bu çocukları “yüksek risk altındaki çocuklar” olarak değerlendirmiştir. Değerlendirme sonucunda genç yaşıta pek çok risk faktörüyle mücadele eden risk altındaki çocukların bir kısmının hayatı oldukça iyi idare ettiği ve genel olarak suça karışmalarının düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

İngiltere’de yapılan bir araştırma psikolojik sağlık kavramı ile ilgili çok önemli bir çalışmadır (Rutter, 1979). Araştırmacı düşük sosyo-ekonomik düzeyden olan, anne- babası evlilik sorunları yaşıyan, kalabalık geniş ailelerden gelen, anneleri psikopatolojik özelliklere sahip olan ve devlet bakımları kapsamında yer alan çocuklarla çalışmıştır. Araştırmalar bir risk faktörünün sonuçlar üzerinde genellikle önemli bir etkiye sahip olmadığını ancak çeşitli risk faktörlerinin bir araya gelmesinin olumsuz sonuçların olasılığını arttırdığını göstermektedir. Başka bir deyişle çeşitli risk faktörleri diğer risk faktörlerinin etkilerini artırabilir. We ve diğerleri (2022) tarafından yapılan araştırmada aile ekonomik durumunun öğrenci tükenmişliği üzerindeki etkisini, öznel iyi oluşun aracılık etkisini ve psikolojik sağlamlığın bu bağlantı üzerindeki düzenleyici etkisinin araştırılması hedeflenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ders çalışmaktan dolayı yaşanan tükenmişlik üniversite öğrencilerinin gelişimini olumlu yönde etkilemektedir.

Gerçekleşen bir çalışma (Lee vd., 2023) sağlıkla ilgili farklı meslek öğrencileri arasında önemli psikolojik ve sosyal faktörleri inceleyerek COVID-19’un etkileriyle başa çıkmak ve öğrenci ruh sağlığı üzerindeki potansiyel etkileri anlamak için değerli bir katkı sunmaktadır. Yüksek enfeksiyon yoğunluğu yaşamış Daegu bölgesinde gerçekleştirilen araştırmada travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile covid-19 riski ilişkilendirilmiş, tıp öğrencileri arasındaki sosyo-demografik ve psikososyal faktörleri

incelenmiştir. COVID-19 ile ilişkili TSSB riski taşıyan tıp öğrencilerinin yaygınlığı %10,4'tür. Sosyo-demografik faktörler arasında düşük not ortalaması ve sigara kullanımı COVID-19 ile ilişkili TSSB riskiyle ilişkilendirilmiştir. COVID-19'A dolaylı olarak maruz kalmak da bu riskle ilişkilendirilmiştir. Yüksek psikolojik sağlık, öz saygı ve sosyal destek sahibi olanların COVID-19 ile ilişkili TSSB riski daha az bulunmuştur (Lee vd., 2023). İkinci çalışmanın amacı diş hekimliği öğrencilerinin tükenmişliği ile sosyo-demografik (cinsiyet), psikolojik (psikolojik sağlık) ve yapısal faktörler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmanın bulguları; psikolojik sağlamlıktaki artışın tükenmişlikte belirgin azalmayla, çevresel stresteki artışın ise tükenmişlikte belirgin artışla ilişkilendiğini göstermektedir. Ancak cinsiyetin tükenmişlik üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür (Alsharif vd., 2023).

Farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde sınıf içi ve boş zaman çatışmalarının etkisini keşfetmek amacıyla bir başka psikolojik sağlık çalışması yapılmıştır. Araştırma sonucunda boş zaman çatışmasında cinsiyet ve ekonomik durum değişkenlerinin farklılık yaratmadığı ancak sınıf değişkeninin anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine psikolojik sağlamlıkta cinsiyet ve ekonomik durum değişkenleri farklılık yaratmazken sınıf değişkeni anlamlı farklılık oluşturmuştur. Çalışma ve boş zaman arasındaki çatışmanın psikolojik sağlık üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir (Birinci ve Kül Avan, 2022). Bu iki çalışmayı birleştiren ortak nokta, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini artırma veya bu düzeyleri etkileyen faktörleri anlama çabasıdır. Her iki çalışma da öğrencilerin psikolojik iyilik hallerinin geliştirilmesine yönelik farklı yaklaşımların ve faktörlerin önemine dikkat çekmektedir. Eğitim programları, sınıf içi deneyimler ve boş zaman çatışmaları gibi unsurlar, bu bağlamda öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını şekillendiren kritik bileşenler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Psikolojik sağlık kavramını anlamak ve üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla gerçekleşen başka araştırmada (Sever ve Kabaagıl, 2022) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık kavramına ilişkin metaforik algıları incelenmiştir. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin metaforlar aracılığıyla psikolojik sağlamlığı nasıl kavramsallaştırdıklarını incelemektir. Araştırmaya göre katılımcıların psikolojik dayanıklılığı, iç ve dış etmenlerden kaynaklanan zorluklar karşısında dayanıklı kalmalarını sağlamıştır (Sever ve Kabaagıl, 2022). Üniversiteye yeni kayıt yaptıran öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile üniversiteye uyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma,

üniversiteye uyumun psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik sağlamlık ve okula uyum yeteneği yüksek olan üniversite öğrencilerinin okul yaşamlarına karşı olumlu tutuma sahip oldukları tespit edilmiştir. Geniş aileye sahip kişilerin psikolojik sağlamlık ve üniversiteye uyum seviyeleri düşüktür (Dwyer, 2000). Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyi açısından uyum sağlamada ve okul yaşamına karşı olumlu tutumlar oluşturmada önemli bir rol oynadığı ve psikolojik sağlamlığının uyum sağlayıcı bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır.

Psikolojik sağlamlığın gelişimi üzerine yapılan araştırmalarda (örn., Gizir, 2004) koruyucu faktörlerin rolü, aile ve arkadaşlık ilişkilerinin önemi, eylemsellik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi gibi temel konulara odaklanıldığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre çocukların dayanıklılığını dışsal koruyucu faktörler açıklamaktadır. Ebeveynlere yönelik yüksek beklentilerin, arkadaşlıklardaki yakınlığın, ilginin ve sevginin okul ilişkilerindeki ilgi ve sevgiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Gizir, 2004). Bu alanda gerçekleşen çalışmaların ortak noktası, koruyucu faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu ortak noktalar, sosyal çevrenin ve aile ilişkilerinin, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını nasıl etkilediğini ve bu sağlamlığı artırmada ne kadar kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Eğitim ve uyum süreçlerinin, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmede etkili birer araç olduğunu ve bu süreçlerdeki dışsal koruyucu faktörlerin önemini vurgulamaktadırlar.

Başka bir araştırmada (Bağcı ve Atak, 2022) üniversite öğrencilerinin çocukluk çağında yaşadıkları psikolojik travma ile irade gücü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırma grubunun belirlenmesinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış olup araştırma grubu 18-26 yaş arası 545 gönüllü üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda çocukluk çağı psikolojik travmaların psikolojik dayanıklılığa anlamlı bir etki yapmadığı ancak irade gücünün psikolojik dayanıklılığa etkisinin pozitif, orta ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar ilgili araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırılarak tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur (Bağcı ve Atak, 2022).

Psikolojik sağlamlık üzerine odaklanan araştırmalar psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinin iyilik hallerini yordayan önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılığın öğrenci refahının bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı; üniversite

öğrencilerinin cinsiyet, sınıf, genel sağlık öz saygı ve psikolojik sağlıklarının iyi oluşlarını yordayıp yordamadığı sorusuna daha önce yapılmış literatür araştırmalarına dayanarak cevap bulmaktır. Psikolojik sağlık, refahın önemli bir yordayıcısı olarak değerlendirilmektedir. Kategori değişkeni genel iyilik hali, yaşam amacı/hedef yönelimi ve bilişsel alt ölçekleri içermektedir (Korkut Owen, Demirbaş Çelik ve Doğan, 2017).

Gerçekleşen bir araştırmada spor bilimleri öğrencilerinde öz yeterliliğin ve psikolojik sağlığın yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlıklarının yaşam tatminleri üzerindeki etkisini bulmak ve bunları farklı değişkenlere göre incelemektir. Araştırmanın katılımcı grubunu Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem bu evrenden seçilen 474 (366 erkek, 108 kadın) öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin yaşam doyumu puanları cinsiyete ve eğitim kurumuna göre farklılık göstermektedir. Bununla birlikte yaşam doyumu puanı ile aile geliri ve spor yılı arasında pozitif yönde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Öz yeterlik puanları ile yaş, aile gelir düzeyi ve spor yapma yılı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Psikolojik sağlık ile yaş ve aile geliri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen spor yapma yılı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Toçoğlu, 2020).Yapılan bir araştırmanın hipotezine göre psikolojik sağlık, cep telefonu bağımlılığının uyku kalitesi üzerindeki olumsuz etkisini hafifletecektir. Bu araştırmanın sonucuna göre cep telefonu bağımlılığı, psikolojik sağlığın aracılı etkisiyle hem doğrudan hem de dolaylı olarak uyku kalitesini etkilemektedir (Xie vd., 2023)

Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, psikolojik sağlığın özellikle üniversite öğrencilerinde birçok alanda önemli bir faktör olduğunu ve bireylerin çeşitli zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırabileceğini göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ile ilgili alan yazında yer alan birçok araştırma vardır. Bu durumda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını etkileyen faktörler incelenmiştir.

Bilişsel Esneklik

Esneklik, kelime anlamı olarak uyum sağlayabilme anlamını taşır (Venes, 2017). Kişinin inanç sistemi ve düşünceleri duygu ve davranışlarını etkilemektedir (Ellis,

1998). Bu sebeple bireylerin farklı duygular hissetmesi ve farklı davranışlar göstermesi düşüncelerine ve inançlarına bağlı bir durumdur (Kara, 2020). Bireylerin zor ve yıpratıcı durumlar yaşaması hayatın doğal akışının bir parçasıdır. Her bireyin hayatında yüz yüze kaldığı zor zamanları vardır (Bedel ve Ulubey 2015). Aynı zamanda esneklik, bilişsel ve göreceli olmak üzere ikiye de ayrılabilir: Bilişsel esneklik hızlıca değişen durumlara ve görevlere yönelik düşünme ve cevap verebilirlik olarak tanımlanır. Göreceli esneklik kavramı ise kısıtlı bir hareket kabiliyetine sahip olan bir vücut parçasına bitişik bir eklemdeki artan hareket ve hareketin sıklığı şeklinde tanımlanır (Venes, 2017).

Bilişsel esneklik zihin ve düşünceyi yapılandırabilme şeklidir (Braem ve Egner, 2018). Bilişsel esneklik bireyin beklenmedik olaylara karşı gösterdiği olumlu tepkiyi içermektedir (Çuhadaroğlu, 2013). Eleştirel düşünce tutumuna sahip olan kişilerin yaşanan olayları olduğu şekilde kabul etmekten ziyade sorgulama yaptıklarını ve kendi algılarına yönelik değerlendirme yaptıklarını vurgulamaktadır. Bilişsel esneklik bir beceridir ve bireyin bilişsel esneklik becerisini kullanabilmesi için eleştirel düşünceye sahip olması gerekmektedir (Çuhadaroğlu, 2013). Bilişsel esnekliği etkileyen bir diğer faktör ise uzmanlaşma derecesidir. Canas'a (2003) göre uzmanlar yeni durumlara uyum sağlamakta zorlanırlar. Eğitim hayatında bireylerin otomatikleşmesi söz konusu olduğunda bilişsel esneklik de giderek azalmaktadır. Bu durum tüm öğrenciler ve araştırmacılar için de geçerli ise bireylerin eğitim hayatları sürecinde bilişsel esnekliklerinin düşüşüne sebep olabilir (Çuhadaroğlu, 2013). Bilişsel esnekliği etkileyen diğer bir faktör yaratıcı düşünme kavramıdır. Bireyler beklenmedik ve şaşırtıcı olaylarla karşılaştıkları zaman uyum sağlayabilmek için bireylerin bir çözüm üretmesi gerekmektedir. Yaratıcı düşünmek bilişsel esnekliği etkileyen bir etken olabilecektir (Çuhadaroğlu, 2013).

Bilişsel esneklik bireylerin düşünce ve eylem yollarını değiştirme gücünü ve yeteneğini ifade eder. Ayrıca bilişsel esneklik, tepkisel esneklik ve anlık esneklik olarak ikiye ayrılır. Tepkisel esneklik bireylerin ortama göre biliş ve davranışlarını değiştirme gücünü vurgularken anlık esneklik, bireylerin olaylara karşı verdiği anlık tepkileri ifade etmektedir (Eslinger ve Grattan, 1993). Bilişsel esneklik; olaylara karşı farklı bir bakış açısına sahip olmayı, ortaya çıkan yeni bir duruma uyum sağlama becerisine sahip olmayı ve bilişsel yapıyı yeniden düzenleyebilmeyi ifade eder. Bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin öz duyarlılığının yüksek olduğu düşünülmektedir (Martin, Staggers, ve Anderson, 2011). Bilişsel esneklik, literatürde ve araştırmalarda

farklı tanımlamalara sahip bir kavramdır. Yapılan bir araştırmada bilişsel esneklik kavramı, kişinin uygun alternatifleri ve gerçekleştirebilecek olasılıkları kavraması olarak tanımlanmıştır (Martin ve Rubin, 1995). Scott (1962), bilişsel esnekliği bireylerin düşünce yapısını dışarıdan gelen uyarıcılara göre şekillendirebilme becerisi olarak tanımlar. Bilişsel esneklik kavramı, bireyin yaşadığı zorluklar ve olaylara karşı uyum sağlamasını ve esnek olmak konusunda yeterli olmasını kapsamaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik kavramı farklı çevresel koşullara karşı bireyin bilişlerini değiştirme yeteneği olarak tanımlanır (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bir bireyin bilişsel esnekliği beklenmedik bir durum yaşandığında buna uyum sağlama ve çözüm yolları üretme yeteneğiyle ilişkilidir ve bunun tersi de geçerlidir. (Çuhadaroğlu, 2013). Gülüm ve Dağ (2012), bireylerin olumsuz düşüncelerine karşı ya da kendisini zorlayan düşüncelerine karşı olumlu bilişler yaratarak alternatifler üretebilmelerini bilişsel esneklik olarak adlandırmıştır. Denis ve Vander Wal (2010), çevrede oluşan değişimler karşısında bireyin bilişsel stratejilerini değiştirebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Bu tanıma göre bilişsel esnekliğin üç ana faktörü vardır:

- Stresli ve zorlayıcı durumları kontrol edilebilir olarak görmek
- Zor şartlar ve koşullar için çözüm bulabilmek
- İnsanların davranışları ve yaşam olayları ile ilgili farklı alternatiflerin mevcut olduğunun bilincinde olmak

Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler yaşam boyunca zor durumlar karşısında daha uyumlu bir tutum içinde olur (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esneklik; birden fazla bilgiyi işleme, fikir üretme, seçenekleri değerlendirme ve duruma uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Stevens, 2009). Bu kavram, bireyin çevresel koşullara uyum sağlayarak bilişsel şemaları değiştirebilme yeteneği olarak tanımlanır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bireyin yaşadığı çevrede ve aniden karşılaştığı durumlar karşısında bilişsel işlem yöntemlerini duruma karşı uygun biçime getirebilme ve sorunlara farklı bakış açısıyla yaklaşabilme becerisi, düşünceler arasında esnek geçiş yapabilme bilişsel esneklik düzeyini belirtmektedir. Bu durumda bilişsel esnekliğin tecrübeler ve deneyimler aracılığı ile kazanılan bir özellik olduğu vurgulanabilir. Başka bir deyişle başarısızlıkların öğrenme sürecinin bir parçası olarak kabul edilmesi, bilişsel esneklik olarak değerlendirilmektedir (Canas vd., 2003). Kişinin günlük hayatta karşılaştığı herhangi bir duruma uyum sağlayabilme ve problemler karşısında farklı çözüm yolları üretebilme yeteneğine bilişsel esneklik denir (Stevens, 2009). Bilişsel esnekliğe sahip kişilerin iki temel özelliği vardır. İlk olarak esnek

bireyler davranışlarını sergilerken geniş bir repertuara sahiptir. İkinci özellik ise bilişsel olarak esnek bireyler kendi koşullarının değiştirmesine olanak tanırırlar (Paulhus ve Martin, 1988). Bilişsel esneklik, sosyal sorunları çözmeye gibi karmaşık bir dizi işlemi gerektiren bir süreçtir (Steven, 2009). Eslinger ve Grattan (1993) bilişsel esnekliği durumları ve koşulları değerlendirme, işleme, alternatif tepkileri düşünme ve değiştirme yeteneği ile uzun vadeli hedefleri yönetme süreci olarak tanımlamaktadır. Her bireyin karşılaştığı olaya karşı tepkisi farklıdır. Bilişsel esneklik üç temel unsurdan oluşmuştur (Martin ve Anderson, 1998):

- Esnek olma ve yeni durumlara uyum sağlama
- Kişinin alternatif seçeneklerin ve çeşitli yolların bulunduğu bilincinde olması
- Kişinin esnekliği sağlayabilecek yeterliklere ve başarıya sahip olduğuna dair bir inancının bulunması

Bilişsel esnek olma veya olmama durumu; bilişsel histerezi, işlevsel sabitlik, işlevsel indirgeme ve bilişsel blokaj olmak üzere dört temel kavram ile ilişkilidir (Canas vd., 2006). Bu kavramları şu şekilde açıklamak mümkündür:

Bilişsel Histerezi: Bu durum genelde “bilişsel daralma veya tünel vizyonu” olarak da ifade edilen terimdir. Bu terim, kişinin doğru olmamasına rağmen bir kararı hakkında ısrarcı olma durumunu ve bu karara bağlı kalma eğilimini açıklamaktadır. Başka bir deyişle bir durum hakkında nasıl başa çıkılacağına dair bir karar verildikten sonra durumu yeniden gözden geçirmeyi vurgulamaktadır. Bu temel bilişsel esneklik ile ilgili olmasına rağmen duruma ilişkin yanlış tanının varlığını vurgulamaktadır.

İşlevsel Sabitlik: Genel olarak nesnelere daha geniş işlevlerine atıfta bulunma durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu durumda öğelerin genellikle sınıflandırılmış alanlara göre düzenlendiği ve bu nedenle yalnızca sınıflandırıldığı alanın özelliklerine sahip olabileceği düşüncesi yaygındır. Bu durum, bireyin yeni formlara dönüşmüş unsurları kullanmasını zorlaştırmakta ve bu yeni formlar için kaynakları kullanmasını önlemektedir.

İşlevsel İndirgeme: Olayları etkileyen tüm diğer değişkenler yerine tek bir faktörü dikkate alarak hareket etme eğilimi olarak nitelendirilir. En genel durum, bir sorunun farklı nedenlerini tek bir soruna indirgemektir. Dolayısıyla kişi nedensellik üzerine yaptığı incelemeleri yalnızca bununla sınırlı tutup sorunun gelişimine etki eden diğer oluşumları dikkate almamaktadır.

Bilişsel Blokaj: Kişi diğer olasılıklara dair bir anlayışa sahip olsa bile kişinin kendi kararında daha da ilerleme çabasında kararlı olduğunu gösterir. Bu eğilime sahip kişi, koşullar değişse bile seçenekleri kapatarak konsantre olamaz.

Bilişsel esneklik bir kişinin, iş istikrarsızlığı, iş kaybı ve sorunları çözmeye zorluğu gibi sorunlarla başa çıkma kapasitesiyle bağlantılıdır. Bu kavramlar bireylerin esnek düşünme yeteneklerini sınırlayarak yaratıcı ve etkili çözümler üretmelerine engel olabilmektedir. Bilişsel esneklik bu sınırlamaların üstesinden gelerek insanların sorunlara daha geniş bir bakış açısıyla yaklaşmasını ve karar vermesini sağlar.

Bilişsel Esneklikle İlgili Araştırmalar

İlgili alan yazında üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık ilişkisinin incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada (Kara vd., 2023) özellikle kişilik özelliklerinin üniversite öğrencileri arasında psikolojik sağlık ve bilişsel esnekliği nasıl etkilediği incelenmiştir. Araştırma sonucu kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik açısından etkili olabileceğini göstermektedir. Bu çalışmada öz-kontrol kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Deneysel araştırmalar genellikle psikolojik esneklik ve özellikle kabul ve kararlılık terapisinin etkilerini test etmeye yöneliktir. Bu terapötik yaklaşım, bireylerde duygusal acıyı kabul etmeyi, değer odaklı hareket etmeyi ve yaşamda anlamlı hedeflere yönelik kararlılığı teşvik eder. Deneysel çalışmalar (Asıcı ve İkiz, 2015; Anayurt, 2017), bu terapinin bireylerin yaşam kalitesini ve psikolojik esnekliğini nasıl artırdığını göstermiştir. Ayrıca bulgular kabul ve kararlılık terapisinin bireylerin ruh sağlığı üzerinde sağaltıcı ve koruyucu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Yüksek psikolojik esneklik düzeyinin zorluklarla başa çıkmayı, streste daha iyi baş etmeyi ve genel ruh sağlığını korumayı sağlamak gibi olumlu etkilerle ilişkilendirildiği görülmektedir. Psikolojik esneklik kavramına yönelik araştırmalarda ve kabul ve kararlılık terapisine yönelik deneysel araştırmalarda ön sıralarda yer almaktadır. Sonuçlara göre kabul ve kararlılık terapisinin terapötik bir faktör olduğu, psikolojik esnekliğin ise ruh sağlığını koruyucu bir faktör olduğu bulunmuştur. Bilişsel esneklik kapsamında gerçekleştirilen araştırmada bu kavramın farklı bağlamlardaki rolünü incelemiş ve özellikle sosyal problem çözmeye, öz düzenleme becerileri ve kültürel zekâ gibi alanlarda bu kavramın önemine vurgu yapmıştır (Ulubay ve Güven, 2022). Bu iki araştırma incelendiğinde, öz-kontrol gibi

kişilik özelliklerinin hem bilişsel hem de psikolojik sağlamlıkla ilişkili olabileceği sonucuna varabiliriz.

18-25 yaş grubu öğrencilerin sosyal problem çözme stilleri bilişsel esneklik düzeylerine göre inceleyen Buğa (2018) çalışmasında öğrencilerin sosyal problem çözme becerileri, problem odaklı tutumların ve öğrencilerin problem çözme stilleri bilişsel esneklikten anlamlı derecede farklı bulunmuştur. Ateş ve Sağar (2021), Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenim gören erkek ve kadın öğrencilerin bilişsel esneklik ve duygusal düzenleme becerilerinin internet bağımlılığındaki yordayıcı rolünü araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordayan "bilişsel esneklik" değişkeni birinci sırada, "duygu düzenleme becerileri" ise ikinci sırada yer almıştır. Başka bir çalışma (Tüncer ve Tanaş, 2022), üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 289 lise öğrencisi (mühendis, ekonomi ve işletme) ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik ile öz düzenleme arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır (Tüncer ve Tanaş, 2022).

Bilişsel esneklik ve kültürel zekâ; kültürel olarak farklı bağlamlarda etkili işleyişin bilişsel yönlerini keşfetmektir. Bernardo ve Presbitero (2018) tarafından bir çalışmanın amacı bilişsel esnekliği, kültürel zeka ile ilişkili olası bir psikolojik süreç olarak araştırmaktır. Kültürel zekâ, birden fazla bakış açısını dikkate alma ve sorunları çözmeye yönelik farklı yaklaşımlar oluşturma eğilimini ifade eder. Bu özellik bilişsel esnekliğin bir alt ölçeği olarak kabul edilmektedir. Araştırma sonuçları kültürel zekanın onları yönlendiren temel işlevler yerine bir dizi spesifik bilişsel işlevi esnek bir şekilde bütünleştiren bilişsel tercihleri ve eğilimleri yansıtabileceğini göstermektedir. Üniversite öğrencileri arasında bilişsel esneklik ve bilişsel gücünü açıklamak için sistemik zekâ faktörlerinin rolünü araştırmayı amaçlamıştır. Bu araştırmaya 519 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre algısal, bilişsel, sosyal ve davranışsal yönleri olan sistemik zekânın öğrenme ortamlarında öğrenci performansına katkı sağladığı bulunmuştur (Alzubi vd., 2022). Kazerooni ve Gholamipour (2023) araştırmalarında çocukluk travması yaşamış ergenlerde ihmal ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu ilişkide bilişsel esnekliğin düzenleyici rolünü araştırmayı hedeflemektedir. Araştırmanın popülasyonu psikolojik ve psikiyatrik bozukluklar kliniklerine ve tıbbi kliniklere başvuran tüm ergenlerden oluşmaktadır. Sonuçlar duygu düzenlemesi ile ihmal arasında anlamlı negatif bir korelasyon olduğunu göstermektedir. Bu üç değişkenin etkileşimi, bilişsel esnekliğin

ihmal ile duygusal düzenleme becerileri arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Bu çalışma, travmanın etkisini değerlendirirken bilişsel esnekliğin bir düzenleyici olarak işlev gösterebileceğine dair kanıtlar sunmaktadır. Her iki çalışmada bilişsel esnekliği bireyin zorlayıcı yaşam olaylarıyla ve performanslarını artırma yetenekleriyle ilişkilendiriyor. Her iki çalışmada bilişsel esnekliğin insanların problem çözme ve uyum sağlama yeteneği açısından önemli olduğu bulunmuştur.

Duygu Düzenleme

Duygular değişken olup yaşanan olaylara verilen tepkilerin şekillenmesinde çok önemli rol oynamaktadır (Akbulut, 2018). Duygular, bazen bireylerin kararlarını ve davranışlarını düşüncelerden daha baskın olarak şekillendirmektedir (Goleman, 2014). Duygusal bir tepki, olayların anlamına ve bağlamdan sağlanan algıya ilişkin karmaşık bilişsel değerlendirmeye tetiklenir (Lazarus, 1982). Duygular araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde sınıflandırılmıştır. Bazı araştırmacılar olumlu ve olumsuz duygular (FeldmanBarrett ve Russell, 1999) şeklinde bazı araştırmacılar birincil ve ikincil duygular (Goleman, 2014) olarak sınıflandırma yapmışlardır.

Duygusal tepki bireylerin olaylara karşı verdikleri kişiler de kendilerini devamlı etkileyen ve davranışlarına yansıyan duygularını sosyal amaçlarla kontrol etme eğilimine girerler. Duygu düzenleme genellikle duygusal deneyim veya fizyolojik uyarma veya yoğunlaştırma için gelişimleri kapsar (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme; Sigmund Freud gibi ego araştırmacıları, Bowlby (1969) gibi bağlanma teorisyenleri ve Lazarus ve Folkman (1984) gibi başa çıkma teorisyenleri tarafından geliştirilmiştir. Duygu düzenleme günümüzde biyolojik, bilişsel, gelişimsel, kişilik ve sağlık psikolojisinde önemli bir konu olarak kabul edilmektedir (Gross, 2015). Duygu düzenleme kavramı, duygu sistemini teorik olarak tanımlamak ve açıklamak açısından son derece faydalı olsa da duygu düzenlemenin tüm ampirik yönlerine, mekanizmalarına ve süreçlerine aynı anda odaklanmak için fazla karmaşık ve kapsamlı olduğu görülmüştür (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Duygu düzenleme kavramı, duyguları düzenlemek için kullanılan farklı stratejileri ifade eder. Geçtiğimiz yüzyılda birçok teori duygu düzenleme stratejilerine değinmiş ve bunları işlevsel ve işlevsel olmayan stratejiler olarak ikiye ayırmıştır. Her kuramcı, kendi araştırma alanı içinde bir stratejinin etkinliğini sorgulamıştır (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme becerisi yetişkin hayatında psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir faktör olarak tanımlanır (Sepetçi, 2019). Duygu düzenleme becerisi psikolojik rahatsızlıkları olan yetişkinler hayatında koruyucu bir faktör olarak ele alınmaktadır. Psikolojik bozuklukların tedavisinde ortaya çıkan bilişsel duyguları düzenleme stratejileri, yetişkinlerin yaşadığı duygusal sorunların önlemesi ve tedavi stratejileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir (Sepetçi, 2019). Bireyler hayatları boyunca duygusal anlarla yüz yüze kalabilirler. Bazı insanlar duygusal uyarılarla karşılaştıklarında hızla dikkatlerini başka yöne çevirebilirken bazıları duygusal uyarılara odaklanmadan duramazlar ve bu durum duygularıyla baş etmelerini zorlaştırabilir. Bu noktada duygu düzenleme kavramı devreye girer ve bireyler duygusal tepkileri yönetmek için çeşitli stratejiler geliştirirler. (Koole, 2009). Bu nedenle duygu düzenleme becerileri, yetişkinlerin ruhsal bozukluklarla baş etmelerine ve duygusal sorunları önlemelerine yardımcı olmada önemli bir rol oynamaktadır. Duygu düzenleme stratejileri, kişilerin duygusal tepkilerini daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir ve psikolojik olarak sağlıkları üzerinde olumlu bir etki yaratabilir.

Gross'un (1998) geliştirdiği duygu düzenleme modeli bireyin duygularına karar vermesi ve verdiği bu karar ile duygularını nerede, ne zaman, nasıl yaşaması gerektiğini bilmesi ile ilişkilendirilmiştir. Bu temele dayanan beş farklı duygu düzenleme stratejisi yer almıştır (Gross,1998). Bunlar;

1. Ortam seçimi
2. Ortamın düzenlenmesi
3. Dikkatin yoğunlaştırılması
4. Bilişsel değişim
5. Tepki uyarlaması

Duygu düzenleme becerileri bir içsel ve dışsal süreç olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1991). Duygu düzenleme becerileri bireylerin duygularını ve tepkilerini değerlendirebilme ve esnek bir şekilde değiştirebilme sürecini açıklamaktadır. Duygu düzenleme becerileri bireyin duygu düzenlemede algılanan yeteneğidir. Aynı zamanda bireylerin olaylar anında kendi duygularını ne kadar iyi yönetebildiğinin göstergesidir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Duygu düzenleme becerileri, kişinin duygularını ve tepkilerini düzenleme yeteneğini içerir, ayrıca içsel ve dışsal çalışmalar aracılığıyla duyguların etkili bir şekilde yönetmesini sağlar.

Duygu Düzenleme Süreci ile İlgili Modeller

Duygu Düzenlemede Süreç Modeli

Gross (1998), duygu düzenlemesini açıklarken süreç modeline odaklanmaktadır. Bu modele göre duyguların düzenlenmesi beş farklı aşamada gerekleēebilir: durumu seçip değiştirmek, dikkati yönlendirmek, duyguya bilişsel açıdan yorum yapmak ve tepkiyi belirlemek. Modele göre duygu düzenleme sürecinde kişi birçok değişikliğe maruz kalır. Bu süreçte birey; duygularını tetikleyen deneyimsel, davranışsal ya da fizyolojik bir uyarana maruz kalır ve ardından kendi duygularını kontrol etmeye yönelik stratejiler kullanır. Öznel duygu düzenleme stratejileri öncül odaklı olan stratejiler ve tepki odaklı stratejiler olarak ikiye bölünmektedir. Bunlara önceden odaklanmış stratejiler denmektedir unk  reaksiyonlar tam olarak gelişmeden kullanılır (Gross ve Thompson, 2006). Duygular ortaya çıktığında sorun çözmek için tepki odaklı olan stratejiler yanıt olarak kullanılır (Gross, 2001).

Gross'un süreç modeline göre duygu düzenleme süreci dört aşamada Őekillenir:

1. Durum Seçimi: İnsanlar zorlayıcı olaylarla karşılaştıklarında duygularını düzenlemek için kaçınma eğilimi gösterebilirler. Bireyler verecekleri tepkileri durumu iyi analiz ederek planlamaktadırlar. Bu durumda bireyin karar verme sürecinde kendini kabul edip anlaması gerekmektedir. (Gross, 1998; Gross, 2001).
2. Durum Değişimi: Birey, karşılaştığı durumları ve durumların etkilerini değiştirmeye aktif olarak eğilim gösterir. Ancak birey, bu durumu değiştirdiğinde ortaya çıkabilecek yeni sonuçları öngörmekte zorluk yaşayabilir. (Gross, 1998; Gross, 2001).
3. Dikkat Açılımı: Kişinin dikkat açılımı bir duyguya odaklanmasından sonra o yöne veya probleme y nlenmesidir. Dikkat dağılımı bireyin başka bir olaya yoğunlaşması veya dikkatini uzaklaştırması durumudur. Bu durumda birey dikkatini duygusal yönden yönlendirmektedir (Gross, 1998; Gross, 2001).
4. Bilişsel Değişim: Bir durum ya da olaya karşı gösterilen duygusal tepkiyi yeniden düşünmeye ve değiştirmeye bilişsel değişim denir. Savunma mekanizmalarına örnek olarak bastırma, ink r, yeniden değerlendirme ve sosyal karşılaştırma gibi stratejiler verilebilir.

5. Tepki Değişimi: Bu aşamanın amacı fizyolojik ve davranışsal tepkileri yapılandırarak duygu düzenlemeyi sağlamaktır. Yani tepkilerdeki değişim duygusal tepkilerin düzenlenmesi ile ortaya çıkar (Gross, 1998; Gross, 2001).

Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli

Duygu düzenleme süreci bireyin duygusal yönüne destek bulunur. Bu nedenle duygu düzenleme sürecini bir bütün olarak ele almak gerekir (Berking ve Whitley, 2018). Duygu düzenleme, başarı düzeyine katkıda bulunan faktörler arasındaki ilişkinin tamamlanmasına göre değişmektedir (Whitley, 2018).

Duygularla işlevsel baş etme modeli içeriğinde tanımlama ve adlandırma, farkındalık, anlama, kabul ve tolerans, yüzleşme için hazırlanma ve etkin öz destek yer almaktadır:

1. İsimlendirme Becerisi: Kişinin duygusal tepkilerini ve deneyimlerini belli bir sistem içerisinde organize etmesini ve kategorilendirmesini ifade eder. Bu yetenek, duygusal zekâ olarak da adlandırılan bir zihinsel beceri altında yer alabilir. İnsanlar duygusal tepkilerini anlamlandırmak ve ifade etmek konusunda farklı düzeylerde becerilere sahip olabilirler (Berking ve Whitley, 2014).
2. Farkındalık: Bireyin çevresindeki olayları, duygularını, düşüncelerini ve bedensel hislerini fark etme yeteneğini ifade eder. Bu, kişinin içsel dünyasına ve dış dünyadaki çeşitli etmenlere yönelik bir bilinç seviyesi anlamına gelir. Farkındalık, bireyin yaşadığı durumlar karşısındaki duygusal tepkilerini anlamasına ve bu tepkileri sağlıklı bir şekilde yönetmesine yardımcı olabilir (Berking ve Whitley, 2014).
3. Anlama: Duygusal süreçleri anlamak; duyguların nasıl oluştuğunu, sürdüğünü ve etkilendiğini belirleme yeteneğini ifade eder. Bu yetenek, bir bireyin kendi duygusal deneyimlerini ve başkalarının duygusal durumlarını daha iyi anlamasına yardımcı olabilir. Bu yetenek, bireyin kendi duygusal durumlarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına, duygusal zekâsını geliştirmesine ve sosyal ilişkilerinde daha sağlıklı etkileşimlerde bulunmasına yardımcı olabilir (Berking ve Whitley, 2014).
4. Değişimleme: Bireyin duygusal durumlarını belirli bir amacı gerçekleştirmek veya olumlu bir etki elde etmek için bilinçli bir şekilde yönetme becerisini

ifade eder. Bu yetenek, öz yeterlik duygusunu artırabilir ve kaygıyla başa çıkmada yardımcı olabilir. Duygusal düzenleme yöntemleri, bireyin duygusal durumlarını istenen bir yönde değiştirmesine yardımcı olabilir (Berking ve Whithley, 2014).

5. Kabul ve Tolerans: Duygusal tolerans, bireyin istenmeyen duyguları değiştirmek veya azaltmak yerine bu duyguları kabullenme ve yönetme yeteneğini ifade eder. Bu kavram, olumsuz duyguların kabul edilmesini ve bu duyguların işlevsel olmayan davranışlara yol açmasını engellemek amacıyla duygusal dengeyi koruma becerisini içerir. Duygusal tolerans, zorlayıcı durumlarla başa çıkarken duygusal durumları düzenleme konusunda daha esnek ve sağlıklı bir yaklaşım geliştirmeyi hedefler. Bu yetenek, bireyin duygusal refahını artırabilir ve yaşamındaki zorluklara daha etkili bir şekilde yanıt vermesine yardımcı olabilir (Berking ve Whithley, 2014).
6. Öz-destek sağlama: Kısa vadeli stres, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular; bireyin duygusal düzenleme becerilerini geliştirmeye çalıştığı anlarda ortaya çıkabilir. Bu süreçte yeni becerileri öğrenmek, eski düzenlemeleri değiştirmeye çalışmak veya stresle başa çıkma stratejilerini uygulamak başlangıçta zorlayıcı olabilir. Ancak uzun vadede birey bu becerileri benimseyip uygulamaya devam ettiğinde bireyin olumlu duygu durumlarına ve psikolojik esnekliğe ulaşma potansiyeli artar. Bu olumlu duygu durumları, duygusal düzenleme sürecinin olgunlaşması ve bireyin bu süreçte kazandığı içsel dengeyi yansıtabilmesiyle ilişkilidir. Duygusal düzenleme sürecindeki bu evrim, bireyin psikolojik sağlığını ve genel yaşam memnuniyetini artırabilir (Berking ve Whithley, 2014).
7. Yüzleşme Becerisi: Bu kavram; zorlayıcı durumlarla karşılaşıldığında duygulara açık, farkında ve kabul edici bir şekilde yaklaşmayı ifade eder. Bu, olumsuz veya zorlayıcı duyguları bastırmak veya reddetmek yerine bu duyguları anlamak ve kabullenmek anlamına gelir. Bu yaklaşım, duyguların işlevsel yönlerine dikkat çekerken işlevsel olmayan yönlerini de anlamayı içerir. Duygulara yaklaşarak yüzleşmek; bireyin daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına, duygusal zekâsını geliştirmesine ve zorluklarla başa çıkarken içsel bir denge sağlamasına yardımcı olabilir. Bu; duygusal zekâ, psikolojik

sağlamlık ve ruhsal sağlık açısından önemli bir yetenektir (Berking ve Whithley, 2014).

Koole ve Duygu Düzenleme Süreci Modeli

Duygu düzenlemenin amacı olumlu veya zorlayıcı olaylar karşısında bireyin kendini kabul ederek potansiyelini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktır (Gross ve Munoz, 1995). Başka bir deyişle duygu düzenlemenin amacı, bireyin olumlu ya da zor olaylar karşısında dayanıklılığını sağlayarak baş etme becerilerini geliştirmektir (Koole, 2009). Duygu düzenleme; duygu, düşünce ve davranışları içeren duygusal tepki gibi içerikli faktörlerden meydana gelmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme, duygusal süreçlerin yeniden değerlendirilerek yapılandırılması süreci olarak da açıklanabilir. Bu modele (Koole, 2009) göre duygu düzenleme sürecinde tepkiler, tutumlar ve davranışlar bireyin üzüntü, korku, neşe gibi hislerinden daha ön planda bulunmaktadır. Bu modele göre kişinin düşünceleri, davranışları ve tutumları gibi psikolojik süreçler önemlidir.

Duygu düzenlemenin amacı, bireyin kendini kabul ederek potansiyelini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktır (Gross vd., 2006; Heiy ve Cheavens, 2014). Bu süreç, olumlu veya zorlayıcı olaylar karşısında bireyin dayanıklılığını ve baş etme becerilerini geliştirmeyi hedefler. Duygu düzenleme; duygular, düşünceler ve davranışlar gibi duygusal tepki içerikli faktörlerden oluşur ve bu süreçte duygusal tepkiler yeniden değerlendirilir ve yapılandırılır. Koole'un (2009) modeline göre duygu düzenlemede tepkiler, tutumlar ve davranışlar ön plandadır. Önemli olan, kişinin düşünce ve davranış gibi psikolojik süreçleridir.

Gratz ve Roemer'in Duygu Düzenleme Becerileri Süreci

Gratz ve Roemer'e (2004) göre duygu düzenleme; bireyin yaşadığı duygunun yoğunluğunun, süresinin ve duygusal etkisinin azaltılması veya değiştirilmesi şeklinde ifade edilir. Bireyler duygusal yoğunluğun yaşandığı alanlarda duygu düzenleme yoluyla süreci kontrol edebilmekte ve zor durumlarla baş etme becerilerini geliştirebilmektedirler. Duygu düzenleme süreci dört aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama duyguyu tanımak ve anlamaktır. Sürecin ikinci adımı ise kişinin hissettiği duygularla yüzleşmesidir. Üçüncü aşamada olumsuz duygular ve dürtüsel yapı kontrol altına alınır ve hedefe göre hareket edilir. Dördüncü aşamada birey duygularını farklı yollarla

yönetir ve bu aşamada hedeflerine ulaşır. Bu dönemde yaşanan sorunlar ve zor olaylar, duygu düzenleme sürecindeki zorlukları ifade eder (Grtaz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme; hissedilen duygunun yoğunluğunu, süresini ve etkisini azaltmayı veya değiştirmeyi amaçlar. Bu süreç, bireylerin duygu yoğunluğu yaşadıkları durumları yönetmesine ve zorlayıcı durumlarla baş etme becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Duygu düzenleme dört aşamadan oluşur: duygunun fark edilip anlaşılması, duyguların kabul edilmesi, dürtüsel davranışların kontrol edilmesi ve duygusal tepkilerin düzenlenerek hedeflere ulaşılması. Problemler ve zorlayıcı olaylar, duygu düzenleme sürecinde yaşanan zorlukların işaretleridir (Grtaz ve Roemer, 2004). Bu aşamalar, bireyin duygusal tepkilerini daha etkili yönetmesini sağlar.

Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar

İlgili alan yazında duygu düzenlemeyle ilgili araştırmaların var olduğu görülmektedir. Örneğin Ateş ve Sağar (2021) ve Gülgez ve Gündüz (2015) araştırmalarında duygu düzenleme becerilerinin önemini vurgulamakta ve bu becerilerin artırılmasının psikolojik sağlamlığı olumlu bir şekilde etkileyebileceğini göstermektedir. İlk araştırmada duygu düzenleme becerileri ile psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu, duygu düzenleme yeteneklerinin güçlenmesinin bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırabileceği anlamına gelmektedir. Diğer araştırmada ise spesifik bir duygu düzenleme programı uygulanmasının öğrencilerin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Programın farkındalık durumunu artırma, duygu düzenleme becerilerini geliştirme, zorluklarla yüzleşme kuvvetini artırma ve bireyler arası ilişkilerde etkili olma becerilerini hedeflemesi ile bu alandaki müdahalelerin olumlu sonuçlar elde etmesine katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

“Diyalektik Davranış Terapisi” merkezli bir duygu düzenleme programı geliştirip söz konusu programın üniversitede okuyan öğrencilerin duygu düzenleme zorluklarını azaltma konusundaki etkisini inceleyen Gülgez ve Gündüz (2015), . 8 oturumda yapılan program ile farkındalık durumunu artırma, duygu düzenlemeyle ilgili becerileri geliştirme, sıkıntılara dayanma kuvvetini artırma ve bireyler arası ilişkilerde etkili olma becerisini kazandırmayı hedeflemişlerdir. 9 öğrenci ile gerçekleştirilen uygulamanın neticesinde programın öğrencilerin duygu düzenleme zorluklarını azaltma konusunda etkili olduğu belirlenmiştir.

Yapılan bir araştırmada geliştirdiği mükemmeliyetçilik ile mücadele etme psiko-eğitim programının, üniversitede okuyan öğrencilerin zihinsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmasına ve mükemmeliyetçilik seviyesine etkisini ele almıştır. Uygulamalar deney grubuna dâhil öğrenciler ile 9 oturumda gerçekleştirilmiştir ve programların öğrencilerin zihinsel duygu düzenleme stratejisini kullanmasına ve mükemmeliyetçilik seviyelerine herhangi bir etkisinin bulunmadığı anlaşılmıştır (Altunbaş, 2014). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada ise sosyal destek düzeyleri ile mutluluk üzerinde incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında sosyal destek seviyeleri yüksek olan katılımcılar arasında mutluluk ile pozitif bir ilişki bulunurken, beklenen sosyal destek düzeyi düşük olan katılımcılar arasında mutluluk ile olumsuz bir ilişki gözlemlenmiştir (Siewert vd., 2011). Bu iki çalışmanın ortak noktası, öğrencilerin psikolojik iyilik hallerinin geliştirilmesi için farklı yaklaşımların gerekliliğini ve bireylerin içsel stratejilerinin yanı sıra sosyal destek gibi dışsal faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu durum, üniversite öğrencilerinin sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürebilmeleri için hem içsel becerilerin hem de sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Başka bir araştırmada (Yu, Zhang ve Xu, 2022) üniversite öğrencileri arasında terk edilme deneyimi olan bireylerde öz saygı ile depresyon arasındaki bağlantıda duygu düzenleme ve psikolojik sağıamlığın aracılık rolleri incelenmiştir. Sonuçlar duygu düzenleme ve psikolojik sağıamlığın öz saygı ile depresyon arasındaki ilişkide ayrı ayrı aracılık ettiğini göstermiştir (Yu, Zhang ve Xu, 2022). Narukurthi ve diğerlerinin, (2017) yaptığı çalışmanın amacı, birinci sınıf lisans öğrencileri arasındaki duygu düzenleme ve sağıamlık ilişkisini incelemektir. Araştırma sonucunda bilişsel değerlendirme ile psikolojik sağıamlık arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme ve psikolojik sağıamlığın bireylerin duygusal sağlığına katkıda bulunduğunu ve bu iki faktörün, depresyon ve sağıamlık gibi psikolojik durumlarla ilişkili olduğu iki çalışmanın ortak noktasıdır. Bu bağlamda duygu düzenleme ve psikolojik sağıamlık, kişinin öz-saygısını korumasında ve yaşam deneyimleri karşısında psikolojik sağıamlığı geliştirmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Üniversite öğrencileri arasında bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenleme süreçlerinin aracılık rolünü inceleyen ve Akkuş Çutuk, (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın örneklemi 18 ila 45 yaşları

arasındaki 378 katılımcıdan oluşmaktadır. Sonuç olarak düşük bilişsel esnekliğin duygu düzenleme süreçlerini olumsuz etkilediği ve belirsiz durumlara karşı düşük toleransa neden olduğu belirtilmiştir. Araştırmada duygu düzenleme, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın bireylerin psikolojik iyilik oluşlarına katkıda bulunduğunu ve bu faktörlerin, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini ve belirsizlikle nasıl baş ettiklerini belirlemede kritik rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu iki çalışma, bireylerin psikolojik dayanıklılığının, duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik ile desteklendiğini belirtmektedir.

Sosyal Duygusal Yeterlik

1980'lerde eğitim alanında akademik zekâ ile duygusal zekâ, çoklu zekâ ve karakter eğitimi gibi kavramlar araştırmacılar tarafından önemsenmeye başlanmıştır (McKenzie, 2004). CASEL, Daniel Goleman ve Elieen Rockefeller Growald tarafından 1993 yılında ortaya çıkmıştır. CASEL'in tanıtılmasından sonra sosyal duygusal öğrenmenin (SDÖ) bilimde yükselmesini sağlamak amacıyla okul öncesi dönemden ortaöğretimin sonuna kadar olan SDÖ uygulamaları tek çatı altında birleştirilmiştir (CASEL, 2015). Sosyal duygusal öğrenme terimi ilk kez 1994 yılında Fetzer Enstitüsünün bir toplantısında ortaya çıkmıştır (Elbertson, Brackett ve Weissberg, 2010).

Sosyal duygusal öğrenme terimi sosyal ve duygusal birtakım yetenekleri kapsamaktadır. Bu becerilere ilişkin tam olarak düşünce birliği bulunmamaktadır fakat SDÖ programları kapsamlı beceriler öğretmektedir (Johnson ve Johnson, 2004). Sosyal duygusal öğrenme becerilerinin gelişiminde aile ve öğretmen desteğine gerek vardır. Sosyal duygusal öğrenme becerilerinin gelişiminde ebeveynler ve öğretmenlerin her zamankinden daha fazla gençlere yardım etmeleri gerekmektedir (Göl-güven, 2021). SDÖ kavramı, çeşitli sosyal ve duygusal becerileri içermekte olup bu becerilerin öğretiminde aile ve öğretmen desteğinin önemini vurgulamaktadır.

Eğitim, öğrencilere sadece bilgi ve beceri kazandırmakla kalmaz aynı zamanda öğrencilerin sosyal rollerini yerine getirmelerine de yardımcı olur (Apple, 2012; Özer vd., 2020). Eğitim sistemlerinde öğrencilerin akademik becerilerinin yanı sıra sosyal ve duygusal becerilerini de destekleyen unsurların önemi giderek artmaktadır (Cristovao, Candeias ve Verdasca, 2020; Meier, Diperna ve Oster, 2006). Akademik becerilerin etkinliği, sosyal ve duygusal nitelikler desteklendiğinde artmaktadır. (Alzahrani,

Alharbi ve Alodwani, 2019). Öğrencinin okul başarısı için gerekenler, birçok eğitim sisteminin öğrencilerini kazanmak istediği üç temel beceriye odaklanabilir: Bilgi edinme, sorumluluk alma ve duyarlılık gösterme. (Elias vd., 1997). Eğitim sistemleri aynı zamanda öğrencilere sosyal, duygusal ve bilişsel beceriler de kazandırmalıdır.

Sosyal duygusal yeterlik kavramı hakkında yapılan çalışmalar (Martinson vd., 2022; Shuo vd., 2022) “duygusal zeka” üzerinde yapılan çalışmalarla başlatılmıştır. Sosyal duygusal öğrenme; okul öncesi dönemden genç yetişkinlik dönemine kadar sosyal ve duygusal alanlar kapsamında etkin olabilmek için bireylere birtakım yeteneklerin, tutumların ve becerilerin kazandırılması sürecidir (Elias ve Mocerri 2012). Sosyal duygusal öğrenme; sorumlu karar vermek, sosyal yönetim, öz yönetim, sosyal farkındalık ve öz farkındalık olarak beş temel bileşenden oluşturulmuştur (Elias ve Mocerri 2012). Duygu ve bilişlerin bir bileşimini içeren öğrencilerin duygularını, davranışlarını tanıma ve yönetme, başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirme, sorunları etkili bir şekilde çözme, var olan problemleri etkili bir biçimde değerlendirme yetenekleri sosyal duygusal öğrenme şeklinde ifade edilir (Zins ve Elias, 2007). Sosyal duygusal öğrenme; okulda ve yaşam boyunca başarılı olmak için başkalarının duygularını tanımak, bunları uygun şekilde ifade etmek ve yönetmek, hedeflere ulaşmak, sorunları çözmek ve sosyal değer ve tutumları içselleştirmek gibi kişiler arası ve küçük grup becerilerinin kullanılması olarak tanımlanır (Johnson ve Johnson, 2004, s. 40). Sonuç olarak, sosyal duygusal yeterlik, bireylerin duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmeyi hedefleyen kapsamlı bir süreç olup, etkili bir sosyal ve duygusal öğrenme, hem okulda hem de yaşam boyu başarılı olmanın temel taşlarını oluşturur.

Sosyal duygusal öğrenme, bireylerin çocukluk veya gençlik dönemlerinde önemli yaşamsal görevleri başarıyla yerine getirebilmelerini hedefler. Sosyal duygusal öğrenme, bireylerin sosyal işlevlerini geliştirme ve akademik olmayan hedefleri de içermeye amacını taşımaktadır (Goleman, 1995; Trina, 1998). Sosyal duygusal öğrenme becerileri farklı ülkelerin eğitim programları içinde yer bulmaktadır. Türkiye de Millî Eğitim Bakanlığının araştırma, geliştirme ve uygulama alanlarında okul, öğrenci ve personel bileşeninde kaliteyi artırmak yönünde yaptığı çalışmalar mevcuttur (MEB, 2019a; 2019b).

Zaman içinde birçok konu alanında değerlendirilen bu beceriler sosyal ve duygusal beceriler kapsamı altında yer almaktadır (Gueldner, Feuerborn ve Meller, 2010). CASEL modelinde öz farkındalık, öz kontrol, sosyal farkındalık, kişiler arası

iletişim ve sorumlu karar alma becerilerinden oluşan beş boyutlu bir sosyal duygusal öğrenme modeli önerilmiştir (CASEL, 2005). CASEL 26 yıl sonra tanımda revizyon yaptığını açıklamıştır (CASEL, 2020). CASEL modeline göre sosyal ve duygusal öğrenme becerileri; “kendini yönetme, sosyal farkındalık, öz farkındalık, ilişki kurma becerileri ve sorumlu karar verme” gibi beş boyutlu bir yapı üzerinden çocuklar ve yetişkinler için duyguları yönetme ve sağlıklı ilişkiler kurma becerilerini içermektedir.

Öz Yönetim: Öz yönetim bireylerin değişik ve çeşitli olaylar karşısında davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını etkili ve yapıcı bir şekilde düzenleme becerisini ifade eder. Bu boyut; uzun ve kısa süreli hedefler koyabilme, dikkatli ve detaylı planlamalar yapabilme, görevleri yerine getirebilmek için onlara odaklanabilme, geri bildirim doğrultusunda davranışları değiştirebilme gibi becerileri kapsamaktadır. Kişinin sahip olduğu öz yönetim becerisi; öz güven, uyum sağlama yeteneği, öz denetim, inisiyatif alma ve değişime uyum sağlama gibi özellikleri kapsar (Boyatzis vd., 2000). Öz yönetim becerisine sahip kişiler, çevresel faktörleri hedeflerine göre yapılandırarak davranışlarını kontrol ederler (Frayne ve Geringer, 2000).

Öz Farkındalık: Kişinin kendi olumlu ve olumsuz yönlerini, duygularını ve kendi davranışlarını nasıl kontrol edebileceği ile ilgili farkındalığı vurgulamaktadır. Kişinin his ve düşüncelerinin davranışları üzerindeki etkilerini tanımasıdır (Dusenbury ve Weissberg, 2017). Öz farkındalık; kişinin kendi duygularını, düşüncelerini, olumlu ve olumsuz yönlerini tanıma kapasitesini ifade eder. Bu, bir kişinin kendi iç dünyasını anlaması ve bu anlayışı kullanarak davranışlarını yönlendirmesi anlamına gelir. Bireyin kendi güçlü ve zayıf yönlerini anlaması, kişisel gelişim ve başarı için önemlidir. Güçlü yönlerini kullanarak kendini geliştirebilir ve hedeflerine odaklanabilir. Zayıf yönlerini tanıması ise kişisel gelişim için bir fırsat sağlar, bu zayıf yönleri güçlendirebilir veya başa çıkma stratejileri geliştirebilir.

Kişinin öz farkındalık geliştirmesi hem bireyin kendi yaşamındaki etkileşimlerini daha etkili bir şekilde yönetmesine hem de başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olabilir (CASEL, 2013). Yapılan bir araştırmanın (Auttama vd., 2021) amacı; üniversite öğrencileri arasında öz saygı, direnç, ruh sağlığı ve psikolojik öz bakım ile ilişkilendirilen faktörleri belirlemektir. Bu çalışma 729 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre aile içi bireyler arasındaki iyi ilişkiler öz saygıyı olumlu şekilde etkilemektedir. Arkadaşlar arası ilişkilerinin iyi olması, psikolojik sağlamlığın yüksek olması ile ilişkilidir. Aile içi ilişkiler ve bir ya da birden fazla hastalığa sahip olmak ruh sağlığı sorunları üzerinde

önemli bir etkiye sahiptir. Ayrıca kadın olmak, algılanan normal kiloya sahip olmak ve aile ile iyi bir ilişkiye sahip olmak; yüksek düzeyde psikolojik öz bakım ile önemli ölçüde ilişkilidir (Auttama vd., 2021). Başka bir araştırmada duygusal zekâ ile mutluluk ve ruh sağlığı arasındaki bağlantılar ele alınmış ve araştırmanın sonucunda duygusal zekâ, mutluluk ve sağlamlık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Khordzanganeh, Heidarie ve Naderi, 2014). Başka bir araştırma ise psikolojik sağlamlık ve olumlu duygusal ayrıntıcılık arasındaki ilişkileri genel olarak değerlendirmekte ve bu bağlamda üniversite öğrencileri de dâhil olmak üzere çeşitli popülasyonla araştırma yapmaktadır. Bu araştırmada psikolojik sağlamlık ve olumlu duygusal ayrıntı düzeyi bireysel farklılık olarak tartışılmış olsa da bunların ilişkili olabileceği güçlü bir ihtimal olarak görülmektedir. Olumlu duygular bireylerin sağlığı için iyidir (Tugade, Fredrickson ve Fledman Barret, 2004).

Sosyal Farkındalık: Diğer bireylerin duygularına, farklı kültürler ve inançlara dair farkındalığa ve diğerlerin neler hissettikleri ile ilgili bir fikre sahip olmakla ilgilidir (Miller ve de Haar, 1997). Sosyal farkındalık becerisi, bireyin çevresindeki sosyal dünyayı anlama ve bu anlayışa dayanarak etkili bir şekilde etkileşimde bulunma yeteneğini ifade eder. Bu beceri, duygusal ifadelerin bireylerin sosyal durumlarını ve ilişkilerini nasıl etkilediğini anlamayı içerir. Ayrıca sosyal ve ahlaki normları anlamayı, toplumsal beklentileri anlamayı ve aile, okul gibi çeşitli toplumsal kaynakların farkında olmayı içerir (Denham ve Weissberg, 2004). Sosyal farkındalık, kültürleri ve geçmişleri farklı olan bireyler arasındaki farklılıkları anlama ve değerlendirme kapasitesini ifade eder. Sosyal farkındalık becerisi; ön yargı ve ayrımcılığı azaltabilir, insanlar arasındaki ilişkileri güçlendirebilir ve iş birliği ve anlayışı teşvik edebilir. Bu beceri, bir bireyin kendi perspektifinin ötesine geçerek başkalarının bakış açısını anlaması ve değer vermesi anlamına gelir (CASEL, 2003). Gerçekleşen bir araştırmanın amacı, COVID-19 pandemisini yaşayan üniversite öğrencileri örneğinde merhamet ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Örneklem üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre cinsiyet ile merhamet ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının daha düşük olduğu, buna karşın kız öğrencilerin hem merhamet duygusu hem de alt boyutlarından olan duygusal paylaşım ve duyguların bilincinde olma konularında daha yüksek seviyelerde olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda erkek öğrencilerin acı çeken insanlara sevgi ve şefkat gösterme ile bilinçli bir duygusal paylaşımda bulunma durumunun kız öğrencilere göre daha düşük olduğu ifade edilebilir (Çetin ve Anuk, 2023).

İletişim Becerileri: Toplum içinde kişiler arası ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneğini ifade eder. Başka bir deyişle iletişim becerileri, iş birliğine dayalı sağlıklı ve faydalı ilişki kurmayı ve kişiler arası sorunları çözebilmeyi ve gerektiğinde diğer bireylerden yardım isteyebilmeyi ifade etmektedir (CASEL, 2005). İletişim becerilerine sahip bireyler, sosyal etkileşimlerde daha etkili ve olumlu bir rol oynayabilirler. İletişim becerilerine sahip olan bireyler; çeşitli sosyal ve profesyonel ortamlarda başarılı, etkili ve saygılı bir şekilde iletişim kurabilirler. Bu beceriler, kişisel ve mesleki ilişkilerde olumlu etkileşimler yaratmada önemli bir rol oynar (Weissberg ve Cascarino, 2013). Gerçekleşen bir araştırmada mühendislik öğrencilerinin iletişim becerileri üzerinde empati ve psikolojik esnekliğin etkileri karşılaştırmalı olarak incelenmişlerdir. Bu araştırmaya göre iletişim becerileri ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Akduman, Karahan ve Solmaz, 2018).

Sorumlu Karar Verme: Sosyal ve kişisel davranışlar hakkında doğru ve etik seçimler yapmayı ifade eden bir beceridir (CASEL, 2005). Sorumlu karar verme becerisi; bireylerin bir dizi bilgi, beceri ve tutumu kullanarak kararlarını doğru bir şekilde değerlendirmesini ve uygulamasını ifade eder. Bu beceri, bireyin kendi hayatındaki kararları almasının yanı sıra toplum içinde sorumlu bir kişi olarak hareket etmesini sağlar. Sorumlu karar verme, bireyin kendi refahını ve toplumun genel refahını artırmaya yönelik bilinçli ve etik kararlar almasına olanak tanır (Elias vd., 1997).

Sosyal duygusal öğrenme, beş yeterlik çerçevesinde gerçekleşir. CASEL (2021) mevcut beş yeterlik alanları için örnekler vermiştir.

Tablo 1

Beş Yeterlik Alanları CASEL (2021)

Öz Farkındalık	Kendini Yönetme	Sosyal Farkındalık	İletişim Becerileri	Sorumlu Karar Verme
Kişisel ve toplumsal kimliklerin bütünleştirilmesi	Stres yönetimi stratejilerinin belirlenmesi ve kullanılması	Başkalarındaki güçlü yönleri tanımak	Yardım almak ve destekte bulunmak	Kişisel ve toplumsal sorunlara çözüm bulma
Birinin duygularını tanımlama	Duygularını Yönetmek	Empati ve şefkat göstermek	Çatışmaları yapıcı bir şekilde çözmek	Açık fikirlili olmak ve karar verme becerisine sahip olmak
Becerisine sahip olma	Öz disiplin ve öz motivasyon sergilemek	Başkalarının bakış açısını almak	Takım çalışması ve iş birliği	Eylemlerinin sonuçlarını tahmin etme ve değerlendirme
Büyüme zihniyetine sahip olmak	Kişisel ve toplu hedefler belirlemek	Adaletli olanlar hariç çeşitli sosyal normları belirlemek	Olumlu ilişkiler geliştirmek	Toplum içinde sorumlu bir kişiğe sahip olmak
amaç duygusunu benimsemek	Planlama ve organizasyon becerilerini kullanma	Fırsatları tanımak	Doğru ve etkili iletişim	

Büyük Beşli Sosyal ve Duygusal Beceriler Modeli

OECD (2018; 2021) “Büyük Beşli Sosyal Duygusal Beceriler Modeli” adlı bir model geliştirerek sosyal ve duygusal becerileri açıklamıştır:

Başkalarıyla Etkileşimde Olma: Çevredeki bireylerle açık iletişim kurma, kişiler arası ilişkilerde aktif dinleme, sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurma ve yürütme becerilerini kapsar (OECD, 2018; 2021).

Açık Fikirlilik: Farklı bakış açılarını öğrenmeye açık olma, özgün fikirler üretme, yaratıcı olma, farklılıkları zenginlik olarak değerlendirme ve diğer insanların bakış açılarını anlamak için çaba gösterme becerilerini kapsar (OECD, 2018; 2021).

İş Birliği: Belli bir amaca ulaşmak ve/veya belli bir görevi gerçekleştirmek için çaba sarf etme, diğer bireylerle anlaşabilme ve birlikte uyum için çalışma ve empatik bir bakış açısına sahip olma becerilerini kapsar (OECD, 2018; 2021).

Duygu Düzenleme: Duyguları tanıma, isimlendirme ve düzenleme becerilerini kapsar. Duygu düzenleme stratejilerini belli durumlarda kullanma ve yaşama dönük

olumlu beklentilere sahip olma bu becerinin altında yer almaktadır (OECD, 2018; 2021).

Görev Performansı: Bireyin sorumluluk alabilme, kendisinden beklenen görevleri yerine getirebilme, karar ve davranışlarının sonuçlarına katlanabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (OECD, 2018; 2021).

Bireysel ve kişiler arası sorun çözme yeteneklerini öğrenme ve sosyalleştirme sürecine SDÖ denir. Yine aynı şekilde Payton ve diğerleri (2008) çocukların ve yetişkinlerin sosyal duygusal öğrenme yoluyla çeşitli bilgi, beceri ve tutumları edinme süreci olarak bu becerileri sıralamıştır. Sosyal duygusal öğrenme (SDÖ) kapsamında şunları sıralamışlardır (Reicher, 2010):

- Duyguları fark etmek ve kontrol etmek
- Olumlu hedefler belirlemek ve bu amaçlara ulaşmak
- Diğerlerini dikkate almak ve ilgili olmak
- Olumlu ilişkiler kurmak ve sürdürmek
- Sorumluluk sahibi olmak ve karar almak
- Bireysel ilişkileri etkili bir şekilde yönetmek

Bu nedenle “Büyük Beşli Sosyal Duygusal Beceriler Modeli” ve sosyal duygusal öğrenme (SDÖ) süreçleri, bireylerin sosyal ve psikolojik becerilerini açıklamakta ve geliştirmektedir. Bu beceriler başkalarıyla etkili iletişim, açık fikirlilik, işbirliği, duygusal düzenlemeği içerir. Ayrıca duygu anlayışı, olumlu hedefler belirleme, başkalarına karşı düşünceli olma, olumlu ilişkiler kurma, sorumluluk alma ve kişiler arasındaki ilişkileri yönetme gibi alanlardaki gelişim, insanların sosyal hayatta başarılı olmaları konusunda çok güçlüdür. Bu becerilerin geliştirmesi ile beraber bireyin ve toplumun başarısı da artmaktadır.

Sosyal Duygusal Yeterlik ile İlgili Araştırmalar

Sosyal duygusal yeterlik becerilerinin her birinin bireyin genel olarak psikolojik, sosyal ve akademik durumu üzerindeki etkilerini inceleyen geniş bir araştırma alanı olduğu söylenebilir. İlgili kavramlar arasındaki ilişkiler; bireyin duygusal zekâsı, öz-yeterliği, benlik saygısı, empatik eğilimi gibi faktörlerle nasıl şekillendiğinin anlaşılmasına yardımcı olabilir. Ayrıca sosyal duygusal öğrenme becerilerinin bireyin yaşamında nasıl bir etki yarattığını ve bu becerilerin geliştirilmesinin bireyin genel refahını nasıl artırabileceğini anlamak önemlidir. Ortaokul öğrencilerinin sosyal

duygusal öğrenme becerileri ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Merter, 2013). Bu, sosyal duygusal öğrenme becerilerinin artmasıyla birlikte öğrencilerin benlik saygısının da arttığı anlamına gelmektedir.

Buchanan ve diğerleri (2009) öğretmenlerin sosyal duygusal öğrenmeye ilişkin bilgi, anlayış ve uygulamalarını araştırmayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgulara göre 263 öğretmenden alınan görüşlere dayanarak öğrencilerin öğrenme etkililiğini arttırmak için öneriler verilmiştir. Bu öneriler okulların aktif rol alarak eğitim ve seminerler düzenlemesi, uzmanlardan destek alması ve akademik talepleri dengelemesidir. Üç çalışmanın bulguları ve sonuçları incelendiğinde, SDÖ becerilerinin öğrencilerinin gelişiminde önemli olduğu anlaşılabilir. Dolayısıyla, SDÖ becerilerini desteklemek amacıyla okulların ve öğretmenlerin aktif rol alması, öğrencilerin genel başarısını arttırmada önemli bir strateji olabilir.

Gerçekleşen başka bir araştırma (Shuo vd., 2022) lisansüstü öğrencilerin duygusal zekâ ve iyi olma durumu arasındaki ilişkiyi araştırarak sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın aracılık etme rolünü incelemiş ve bunlar arasındaki ilişkiyi bir aracılık modeli kurarak değerlendirmiştir. Çalışma sonuçları, duygusal zekâ ile lisansüstü öğrencilerin iyi olma durumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymakta ve lisansüstü öğrencilerin duygusal zekâ geliştirmeleri ve duygusal sağlamlıklarını güçlendirmeleri konusundaki bulguları ortaya koymaktadır. Lisansüstü öğrencilerin sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığı arasında bir zincir etkisi vardır. Bu etki, duygusal zekâları ve iyi olma durumları tarafından aracılık edilir ve toplam etki değeri 0.049'dur (Shuo vd., 2022). Beri ve Deepak (2018) tarafından gerçekleşen bir meta analiz araştırmasının amacı akademik psikolojik sağlamlık ve başarı arasındaki bağlantıyı kurma konusundaki araştırmacı teorilerini anlamak ve metodolojilerine göre iç görü elde etmektir. Bu araştırma psikolojik sağlamlık ve akademik başarı arasında güçlü bir bağlantı olduğuna dair sağlam kanıtları ortaya koymaktadır. Ayrıca sosyal desteğin akademik yılmazlık üzerinde etkili olan değişkenlerden biri olduğunu göstermektedir. Guillen, Tirado ve Sanchez (2022) tarafından gerçekleşen başka bir araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin duygusal zekâlarının dirençlerini nasıl etkilediğini göstermek, bunun da öğrencilerin katılımı ve ardından akademik performanslarına etkilerini incelemektir. Sonuçlar duygusal zekanın pozitif bir şekilde dirençle ilişkili olduğunu göstermektedir, bu da katılımı ilişkilidir ve sonuç olarak katılım/duygusal zekâ daha iyi akademik performansa yol açmaktadır. Bu iki araştırma

ele alındığında, psikolojik sağamlık ve duygusal zekâ, akademik başarıyı etkileyen önemli faktörler olarak öne çıkmaktadır. Her iki çalışma da bireysel ve sosyal faktörlerin, öğrencilerin akademik başarılarını nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır. Her iki çalışmanın, akademik başarıyı artırmada psikolojik ve duygusal faktörlerin kritik bir rol oynadığını göstermesidir. Bu durum, öğrencilerin psikolojik sağamlık ve duygusal zekâ gibi becerilerinin geliştirilmesinin, onların akademik başarılarını desteklemede önemli bir strateji olduğunu ortaya koymaktadır.

Alan yazındaki ilgili araştırmalar (örn, Yu vd., 2023), öğrencilerin karşılaştığı özgün kültürel ve dil becerisi zorluklarının akademik performanslarını ve üniversite ortamındaki sosyal entegrasyonlarını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Bir çalışma, kültürel ve dil becerileri farklı olan ve olmayan mesleki terapi lisans öğrencileri arasındaki duygusal ve sosyal yetkinlikleri karşılaştırmaktadır. Veriler, Avustralya'daki bir üniversitede mesleki terapi programına kayıtlı 360 öğrenci grubundan toplanmıştır. Bulgular, kültürel ve dil becerileri farklı olan ve olmayan öğrencilerin özellikle sosyal farkındalık ve ilişki yönetimi alanlarında olmak üzere tüm sosyal ve duygusal yeterliğin önemli ölçüde farklılık gösterdiğini göstermektedir. Farklı kültürel geçmişe sahip öğrenciler ile iki bilişsel beceri olan sistematik düşünme ve örüntü tanıma konularında aynı dil becerisine sahip öğrenciler arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır (Yu vd., 2023).

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama, veri toplama araçları ve veri analizi hakkında bilgiler sunulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık, bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerilerinin sosyal duygusal yeterlik tarafından yordandığını inceleyen nicel bir araştırmadır. Bu çalışmada iki değişken arasındaki ilişkileri ortaya koyan, değişkenlerin birlikte hangi yöne nasıl hareket ettiğini ve aralarındaki ilişkilerin nasıl olduğunu ortaya koyan, nicel araştırma çatısı altında yer alan ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir (Karasar, 2015). Bu modelde değişkenlerde herhangi bir değişiklik olup olmadığını ve değişim oranlarını belirlemek için keşfedici bir model kullanılır (Büyüköztürk vd., 2018). Bu araştırmanın yordayan değişkenleri duygu düzenleme becerileri, bilişsel esneklik ve sosyal duygusal yeterlik değişkenleridir. Bu değişkenler doğrultusunda yordanan değişken ise psikolojik sağlık değişkenidir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de devlet ve vakıf üniversitelerinde okumaya devam eden 751 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubunda yer alacak üniversite öğrencileri belirlenirken uygun örnekleme (convenient sampling) kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemi aracılığıyla araştırmacı tarafından vakit, para, emek vb. özellikler açısından kolay ulaşılabilen bireyler çalışma grubuna dahil edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2018). Bu yöntemin kullanılmasının amacı, Türkiye’nin çeşitli bölgelerinde yer alan farklı üniversitelerden ve farklı bölümlerden veri toplanarak veri çeşitliliğinin sağlanmaya çalışılmasıdır. Çalışmaya ilişkin veriler Türkiye’nin farklı bölgelerinde yer alan 65 üniversiteden, 37 farklı fakülteden ve 76 farklı bölümden toplanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri yaşları 18 ile 58 arasında

değişmektedir ($Ort. = 21.94$, $SS = 3.18$). Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dair Sıklık ve Yüzdeler Değerleri

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	585	77,9
	Erkek	166	22,1
Sınıf Düzeyi	1. sınıf	118	15,8
	2.sınıf	132	17,6
	3.sınıf	158	20,9
	4.sınıf	315	41,9
	5.sınıf	13	1,7
	6.sınıf ve üzeri	15	2,1
Algılanan Sosyoekonomik düzey	Düşük	79	10,5
	Orta	636	84,7
	Yüksek	36	4,8

Tablo 2’ ye göre araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğunu kadın ($n = 585$, %77,9) üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların algıladıkları sosyoekonomik düzeyleri incelendiğinde katılımcıların %84,7’sinin ($n = 636$) algıladığı sosyoekonomik düzeyin orta düzey olduğu görülmektedir. 79 (%10,5) katılımcının algıladığı sosyoekonomik düzey düşük iken 36 (%4,8) katılımcının algıladığı sosyoekonomik düzey yüksektir. Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinden oluşan çalışma grubunda 5.sınıf ile 6.sınıf ve üzeri öğrenim gören öğrencilerin diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha az olduğu görülmektedir. Katılımcıların %15,8’i ($n = 118$) 1.sınıfta, %17,6’sı ($n = 132$) 2.sınıfta, %20,9’u ($n = 158$) 3.sınıfta ve %41,9’u ($n = 315$) 4.sınıfta öğrenim görmektedir.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanabilmesi ve elde edilen verilerin araştırma kapsamında analiz edilebilmesi için öncelikle veri toplama araçlarını geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Veri toplama araçlarını geliştiren

veya uyarlayan araştırmacılarla e-posta yoluyla iletişime geçilmiş, ardından bu araştırmada kullanılması talep edilen veri toplama araçlarının kullanılması için arařtırmacılarđan gerekli izinler alınmıştır. Kullanım izinlerinin alınmasının ardından Ankara Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığından etik kurul onayı alınmıştır. Katılımcıların gönüllü katılıma ilişkin onayları Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığıyla elde edileceği için araştırmacı tarafından Bilgilendirilmiş Onam Formu hazırlanmıştır. Bu araştırma kapsamındaki veriler çevrim içi ortamda Google Formlar aracılığıyla ve yüz yüze olarak toplanmıştır. Türkiye’de gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depremden dolayı niversite öğrencilerinden veri toplama çevrim içi olarak gerçekleştirilmiştir. evrim içi veri toplama sürecinin ardından toplanan bilgiler bilgisayar ortamına aktarılarak analize sunulmuştur. Bu araştırmada katılımcıların psikolojik sağlımlıklarını ölçmek için “Kısa Psikolojik Sağlımlık leği”, bilişsel esnekliği ölçmek için “Bilişsel Esneklik Envanteri”, duygu düzenleme becerilerini ölçmek için “Duygu Düzenleme Becerileri leği” kullanılmıştır. Bu araştırmada “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla katılımcıların kişisel bilgileri elde edilmiştir. Araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda kısaca tanıtılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmada yer alan katılımcıların yaş, cinsiyet, fakülte, niversite ve bölüm bilgilerini elde etmek için kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlımlık leği

Kısa Psikolojik Sağlımlık leği, kişilerin psikolojik sağlımlıklarını ölçmek için geliştirilmiştir. Bu lek Smith ve diğerleri (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlımlıklarını ölçmek için geliştirilmiştir. Doğan (2015) tarafından Türkiye’deki niversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemde psikometrik özellikleri test edilmiştir. Kısa Psikolojik Sağlımlık leği beşli likert tipinde olup 6 maddeden oluşmaktadır. Bu lme aracı "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekte toplam puan

kullanılmakta olup elde edilen puanın yüksekliği psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu ölçme aracının üç maddesi negatiftir ve bunun için bu maddeler ters kodlanarak puanlanmaktadır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliği için ise Açımlayıcı Faktör Analizi yapılmış ve analiz sonucunda (KMO) .85 ve Barlett küresellik testi χ^2 değeri ise 594,955 ($p < .000$) olarak tespit edilmiştir. Analiz sonucunda toplam varyansın %54'ünü ifade eden tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri 63 ile 79 arasında değişmektedir. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin incelendiği çalışmada uyum iyiliği indeksleri, χ^2 / sd (12.86/7) = 1,83, NFI = 0.99, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, IFI = 0.99, RFI = 0.97, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.03 olarak bulunmuştur. Sonuca göre ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu ispatlanmıştır ve ölçeğin tek faktörlü yapısının Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme korunduğu söylenebilir (Doğan, 2015). Bu çalışmanın veri analizinde ölçeğin tümünden alınan toplam puanlar kullanılmıştır. Bu tez çalışması kapsamında ölçeğin tümü için McDonald Omega (ω) ve Cronbach Alfa (α) iç tutarlık güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin tümü için Cronbach Alfa (α) ve McDonald Omega (ω) güvenilirlik katsayıları sırasıyla .84 ve .84 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri, kişilerin bilişsel esnekliklerini ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri'nin amacı üç temel alanı ölçmektir. Bunlar: Zor anların kontrol edebileceğini hissetme eğilimi, yaşam boyunca ortaya çıkan bireysel davranış kalıplarına alternatifler olduğunu algılama yeteneği ve kolay olmayan karmaşık olayları çözmek için birçok çözüm üretebilme yeteneğidir. Bu envanter Denis ve Vander Wal (2010) tarafından bireylerin bilişsel esnekliklerini ölçmek için geliştirilmiş ayrıca Dağ ve Gülüm (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri beşli likert şeklinde olan bir ölçektir. Bu envanter “Hiç uygun değil” (1), “Pek uygun değil” (2), “Kararsızım” (3), “Uygun” (4), “Tamamen uygun” (5) şeklinde derecelendirilmektedir. Bilişsel Esneklik Envanteri alternatifler (13 madde) ve kontrol (7 madde) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. /Toplam puan/ Ölçekten en yüksek 100 puan, en düşük 20 puan alınır ve ölçekteki puanların artması bilişsel esnekliğin de arttığı anlamına gelir. Kontrol (2., 4.,

7., 9., 11., 15. ve 17.) ve alternatifler (1., 3., 5., 6., 8., 10., 12., 13., 14., 16., 18., 19. ve 20.) olmak üzere iki alt başlığı olan ölçeğin 2., 4., 7., 9., 11., 15. ve 17. maddeleri ters şekilde ele alınarak hesaplanmaktadır. Ölçekten en yüksek 100 puan, en düşük 20 puan alınır ve ölçekteki puanların artması bilişsel esnekliğin de arttığı anlamına gelir. Bilişsel Esneklik Envanteri'nin tümü ile alternatifler ve kontrol alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları sırasıyla .90, .89 ve .85 olarak bulunmuştur. Bilişsel Esneklik Envanteri'nin toplam puanı için Cronbach Alfa değeri .89 olarak hesaplanmış. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda bilişsel esneklik envanterinin yapı geçerliği test edilmiş ve yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen verilerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2= 798.48$, $sd= 169$, $RMSEA=.084$, $NNFI=.95$, $CFI=.96$, $standardize RMR= .080$). Bilişsel esneklik envanterinin tümü ile alternatifler ve kontrol alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.90, 0.89, 0.85'tir (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu tez çalışması kapsamında ölçeğin tümü için McDonald Omega (ω) ve Cronbach Alfa (α) iç tutarlık güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin tümü için Cronbach Alfa (α) ve McDonald Omega (ω) güvenilirlik katsayıları sırasıyla .86 ve .88 olarak bulunmuştur. Ayrıca Alternatif alt ölçeğine ilişkin Cronbach Alfa (α) iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .89 iken, Kontrol alt ölçeğine ilişkin katsayı .72'dir. Bu alt ölçekler için elde edilen McDonald Omega (ω) güvenilirlik katsayıları sırasıyla .90 ve .77 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Duygusal Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ), bireylerin duygusal düzenleme becerilerini ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek duygu düzenleme becerilerini ölçmek için Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilmiştir ve Vatan ve Oruçlular Kâhya (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışması ortaya konulmuştur. Ölçeğin Türkiye'ye uyarlandığı güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı testin tamamı için 0,89, alt ölçekler için ise 0,49 ile 0,75 arasında bulunmuştur. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği 27 maddeden oluşan ve dokuz alt boyutlu ve beşli likert tarzında olan bir ölçektir. Bu ölçek “Hiç” (1), “Nadiren” (2), “Bazen” (3), “Sık sık” (4), “Neredeyse her zaman” (5) şeklinde derecelendirilmektedir. DDBÖ'nün 27 maddeden oluşan dokuz faktörlü yapısını değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA), AMOS 16.0 kullanılarak yapılmıştır. Daha sonra DDBÖ toplam puanı ile alt faktörler arasındaki ilişkiler ile DDZÖ, YYYÖ-II ve SCL90 ile ölçüt bağıntılı geçerlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca DDBÖ'nün grup

arasındaki düşük ve yüksek belirti düzeyi SCL-90 ile karşılaştırılarak incelenmiştir. DDBÖ'nün güvenilirlik testi Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ile incelenmiştir. Tüm ölçek için tutarlılık katsayısının 0.89 olduğu gözlemlenmiştir. Bu ölçeğin alt boyutları açısından ise sırasıyla “beden duyuları alt boyutu”, 0,49, “Anlama alt boyutu”, 0,58, “Tolerans alt boyutu”, 0,75, “Farkındalık alt boyutu”, 0,53, “Netlik alt boyutu”, 0,64, “Kabul alt boyutu”, 0,57, “Yüzleşmeye hazırlanma alt boyutu”, 0,65, “Öz destek alt boyutu”, 0,72 ve “Değişimleme alt boyutu” için ise 0,65 olarak bulunmuştur. Ayrıca bu ölçekte madde-toplam test korelasyon katsayılarının da tüm maddeler için 0.30 kesme noktasından yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak çoğu maddenin korelasyon katsayısının 0,50'den büyük olduğu görülmektedir. Bu durum, ölçeğin yüksek bir iç tutarlığa sahip olduğunu göstermektedir (Vatan ve Oruçlular Kâhya, 2018). Tüm ölçek maddeleri üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı, .93 olarak bulunmuştur. Ayrıca alt boyutlara özgü güvenilirlik değerleri şu şekildedir: Farkındalık için .59, beden duyuları için .66, netlik için .75, anlama için .72, kabul için .64, tolerans için .76, yüzleşmeye hazırlanma için .69, öz destek için .74. Bu tez çalışması kapsamında ölçeğin tümü için McDonald Omega (ω) ve Cronbach Alfa (α) iç tutarlık güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin tümü için Cronbach Alfa (α) ve McDonald Omega (ω) güvenilirlik katsayıları sırasıyla .93 ve .93 olarak bulunmuştur. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Farkındalık, Beden Duyuları, Netlik, Anlama, Kabul, Tolerans, Yüzleşmeye Hazırlanma ve Öz Destek alt ölçeklerinin Cronbach Alfa (α) iç tutarlık güvenilirlik katsayıları sırasıyla .59, .66, .75, .72, .64., .76, .69 ve .74 iken McDonald Omega (ω) güvenilirlik katsayıları sırasıyla .60, .66, .75, .73, .64., .76, .70 ve .75 olarak bulunmuştur.

Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi

Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi Zou ve Ee (2012) tarafından geliştirilmiş ve Ekşi, Tuncer ve Avcu (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Türk kültürü için Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi'nin orijinal yapısının geçerli olup olmadığının tespit edilebilmesi için DFA gerçekleştirilmiştir. Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi, bireylerin sosyal duygusal yeterliklerini belirleme amacıyla uygulanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında Cronbach Alfa değeri .84 olarak belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre Sosyal Duygusal

Yeterlik Anketi uygulanabilecek güvenilirlik ve geçerliğe sahiptir. Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi altı likertten oluşan bir ölçektir (Ekşi, Tuncer ve Avcu, 2019).

Yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen veriler: $\bar{x} = 491.95$, $sd = 265$, $sd/\bar{x} = 1.86$, $CFI = 0.910$, $TLI = 0.898$, $RMSEA = 0.045$, $SRMR = 0.050$. CFI ve TLI değerleri 0,90'ın üzerinde, SRMR ve RMSEA 0,05 altında olduğunda model verileri yeterli kabul edilmektedir. Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi'nin yapısına genel olarak bakıldığında modelin doğrulandığı (Türkçe versiyonu için de) söylenebilir. Alt boyutları için belirlenene yol katsayıları bu şekildedir. Birinci alt boyut olan “Öz Farkındalık” alt boyutu için, 0.196 ile 0.777 arasında değiştiği, “Öz Yönetim” alt boyutunda yer alan maddeler için, 0.528 ile 0.823 aralığında değiştiği, “İlişki Yönetimi” alt boyutu için, 0.420 ile 0.547 aralığında değiştiği, “Sosyal Farkındalık” alt boyutu için, 0.439 ile 0.674 arasında değiştiği ve “Sorumlu Karar Alma” alt boyutunda yer alan maddelerin ait oldukları faktörden aldıkları yüklerin 0.509 ile 0.658 aralığında değiştiği ispatlanmıştır.

Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları ve test-tekrar test güvenilirlik katsayıları, SDYA'nın her bir güvenilirlik alt boyutu için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Ayrıca yapılan çalışmalar sonucunda Cronbach Alfa değerleri “Öz Farkındalık” alt boyutu .59, “Öz Yönetim” alt boyutu .84, İlişki Yönetimi alt boyutu .59, “Sorumlu Karar Alma” alt boyutu .74 puan ve “Sosyal Farkındalık” alt boyutu .69 olarak tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada ölçeğin tamamı için elde edilen verilerdeki güvenilirlik değeri 84 puan olarak tespit edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliğinin belirlenmesi Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi'nin güvenilirliğini belirlemeye yönelik gerçekleştirilen bir diğer işlemdir. Bu değerler incelendiğinde değerlerin .464 ile 815 arasında değiştiği ve uygulamalar arasındaki puanların kararlılık gösterdiği tespit edilmiştir. Testin güvenilirliği ve testin uzunluğu arasında pozitif yönlü bir bağ vardır. Güvenirliği olumlu etkileyen etmenlerden birisi de hata payının en aza düşmesini sağlayan her alt boyutta 5 madde olması sebebiyle ölçme aracında daha fazla madde olmasıdır. Ayrıca 70 altında güvenilirlik değerlerinin tespit edilmesi beklenmedik bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla ölçeğin orijinal formunun alt boyutları açısından benzer değerlere sahip olduğu ve dolayısıyla Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi'nin kabul edilebilir bir iç tutarlığa sahip olduğu düşünülebilir. Tüm ölçek maddeleri üzerinden değerlendirilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı, .90 olarak bulunmuştur. Ayrıca alt boyutlara özgü güvenilirlik değerleri şu şekildedir: Öz farkındalık için .79, sosyal farkındalık için .85, öz yönetim için .86, ilişki yönetimi için .76, sorumlu karar alma için .87. Bu tez çalışması

kapsamında ölçeğin tümü için McDonald Omega (ω) ve Cronbach Alfa (α) iç tutarlık güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin tümü için Cronbach Alfa (α) ve McDonald Omega (ω) güvenilirlik katsayıları sırasıyla .90 ve .91 olarak bulunmuştur. “Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi’nin Öz Farkındalık, Sosyal Farkındalık, Öz Yönetim, İlişki Yönetimi ve Sorumlu Karar Alma” alt ölçeklerinin Cronbach Alfa (α) iç tutarlık güvenilirlik katsayıları sırasıyla .79, .85, .86, .76 ve .87 iken, McDonald Omega (ω) güvenilirlik katsayıları sırasıyla .80, .85, .88, .76 ve .87 olarak bulunmuştur.

Risk Faktörlerini Belirleme Listesi

Bireyler yaşamları boyunca tehlikeli kazalar, doğal afetler, tek ebeveyn ile yaşamak ve yetiştirilmek, ayrılık, boşanma ve hastalık gibi problemlerle karşılaşabilirler. Bu maddeler yaşam süresince karşılaşılabilecek olan sorunlar kapsamında sıralanmıştır (Işık, 2000). Risk Faktörlerini Belirleme Listesi 29 maddeden oluşan bir listedir. Listede erken doğmuş olma, kronik bir hastalığa sahip olma, cinsel istismara maruz kalma, alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma gibi maddeler yer almaktadır.

Verilerin Çözümlemesi

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterliğe dayalı psikolojik sağlık düzeylerinin yordama gücünü ve üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini inceleyen bu çalışmadan elde edilen verilerin analizi Jamovi v.2.4 (The jamovi project, 2023) ve IBM SPSS 27.0 programı ile yapılmış ve anlamlılık düzeyi olarak .05 belirlenmiştir. Bu çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizine başlamadan önce veri seti veri analizi için hazır hale getirilmiştir. Bu aşamada katılımcıların veri toplama araçlarına verdiği cevaplar incelenerek hatalı ve/veya eksik girişlerin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bu inceleme sırasında ulaşılan 790 üniversite öğrencisi arasından 7 katılımcının veri toplama araçlarında yer alan maddelerin bir ya da birden fazlasını işaretlenmediği ve 32 katılımcının da Risk Faktörlerini Belirleme Listesi’nden herhangi bir maddeyi işaretlenmediği tespit edildiğinden toplamda 39 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler veri setinden çıkartılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin bir kısmı çevrim içi

platformda bir kısmı da kâğıt-kalem aracılığıyla elde edildiği için her iki yöntemle elde edilen veri setlerinin ortalamaları bağımsız gruplar için t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucunda iki yöntem arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada kullanılan yöntemler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmediği için hem kâğıt kalem hem de çevrim içi platform aracılığıyla elde edilen veriler bir araya getirilerek tek bir veri seti oluşturulmuştur. Veri setine son halinin verilmesinin ardından veri toplama araçlarında yer alan ters puanlanan maddeler belirlenmiş ve bu maddelerin kodlanması işlemine geçilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet bağlamı olarak değişip değişmediğini incelemek amacıyla Student t testinden yararlanılmıştır. Bu analizin yapılabilmesi için psikolojik sağlamlık düzeyinin hem kadın hem de erkeklerde normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiş ve bu amaçla çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre kadınlar için çarpıklık ve basıklık katsayıları sırasıyla -0.179 ve -0.206 bulunurken erkekler için sırasıyla -0.184 ve 0.514 değerleri bulunmuştur. Bu değerlerin $[-1, 1]$ sınırları arasında kalması nedeniyle dağılımın normal dağılım özelliği gösterdiği kabul edilmiştir. Ayrıca Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojenliği varsayımının karşılandığı görülmüştür ($F[1, 749] = 0.843; p > .05$).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını anlamak için bu iki değişken arasında korelasyon katsayısı değerlendirilmiştir. Katılımcıların yaşlarına ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının sırasıyla 3.91 ve 29.42 olması nedeniyle yaş değişkeninin normal dağılmadığı görülmüştür. Bu nedenle psikolojik sağlamlık puanları ile yaş arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve sosyal duygusal yeterliği tarafından yordanıp yordanmadığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Çoklu doğrusal regresyon modeli, iki veya daha fazla yordayıcı değişken ile bir bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi ifade eden istatistiksel bir yaklaşımdır. Çoklu doğrusal regresyon modeli, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini açıklamak ve tahmin yapmak amacıyla kullanılır (Demir, 2019). Çoklu doğrusal regresyon yapılmadan önce veri analiz için gerekli olan hipotez testleri yapılmıştır. İlk aşamada örneklem sayısının veri analizini gerçekleştirmek için yeterli olup olmadığı

incelenmiştir. Örneklem büyüklüğünün yeterli olması için çalışma grubunda yer alan katılımcıların en az $50 + 8m$ ($m =$ yordayıcı değişkenlerin sayısı) olması gerektiği kriteri (Tabachnick vd., 2013) göz önünde bulundurulduğunda ve bu tez çalışması kapsamında 3 yordayıcı değişken olduğu ayrıca 751 katılımcıya ulaşıldığı dikkate alındığında örneklem büyüklüğünün veri analizini gerçekleştirmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir. Aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizinin diğer bir varsayımı da değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığıdır. Normalliği test etmek için değişkenlere ait histogram grafikleri, betimsel istatistikler, basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir (Büyüköztürk, 2018). Regresyon modelinin artık değerlerine ait Q-Q grafiği incelenmiş ve artık değerlerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayılarının ortaya çıkması için Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmıştır. Yapılan test sonucunda elde edilen ve katılımcıların psikolojik sağlık, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik toplam puanlarına ilişkin betimsel istatistiklere Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3

Psikolojik Sağlık, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Sosyal Duygusal Yeterliğine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	<i>n</i>	Min	Max	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Psikolojik Sağlık	751	6	30	17,95	4,391	-,131	,290
Bilişsel Esneklik	751	29	96	72,87	9,949	-,559	,771
Duygu Düzenleme	751	8	108	68,64	16,267	-,255	,317
Sosyal Duygusal Yeterlik	751	55	150	109,59	16,850	-,234	-,120

Dağılımın normal olarak kabul edilebilmesi için çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.0 ile +1.00 arasında bir değere sahip olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2018). Tablo 3 incelendiğinde tez çalışması kapsamında ele alınan tüm değişkenlere dair elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayılarının bu değer aralığında olduğu görülmektedir. Sonuç olarak psikolojik sağlık, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik değişkenlerine dair dağılımın çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli olan normal dağılım varsayımını karşılar nitelikte olduğu söylenebilir. Veri setinde uç değerlerin olup olmadığını tespit etmek amacıyla z puanları

hesaplanmıştır. Analiz sonucunda z puanlarının +4 ile -4 aralığında olduğu ve Tabachnick ve diğerleri (2013) tarafından belirlenen z puanlarının +4 ile -4 aralığı dışında kalan değerleri uç değer olarak tanımlama kriterine uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizinin bir başka koşulu ise bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin yüksek derecede olmamasıdır. Çoklu bağlantılılık varsayımı olarak adlandırılan bu varsayımı test etmek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı testinden faydalanılmıştır. Psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik toplam puanları arasındaki ilişkiye dair bulgular Tablo 3'te sunulmuştur. Tablo 3 incelendiğinde tüm değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .40 ile .62 arasında değiştiği görülmektedir. Çoklu bağlantılılık varsayımının doğrulanması için değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .80 ve üzeri olmaması gerektiği (Büyüköztürk, 2018) dikkate alındığında değişkenler arasında yüksek derecede ilişki olmadığı söylenebilir. Ayrıca bu noktada VIF ve tolerans değerleri hesaplanmıştır. Yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler en yüksek .62 olarak bulunmuş ayrıca en yüksek VIF değeri 2.06 ve en düşük tolerans değeri .49 olarak bulunmuştur. VIF değerinin 10'dan küçük olması ve tolerans değerinin .20'den büyük olması (Tabachnick vd., 2013) nedeniyle değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorunu olmadığına karar verilmiştir. Ayrıca otokorelasyon olup olmadığını belirlemek için Durbin-Watson değeri hesaplanmış ve bu değer 1.99 bulunmuştur. Bu değer 1.5 – 2.5 aralığında yer alması nedeniyle otokorelasyon bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda araştırma kapsamında çoklu doğrusal regresyon kullanılmasında herhangi bir sakınca görülmemiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde öncelikle araştırmanın temel amaç noktası ve bu doğrultuda yanıt aranan alt amaçlara yönelik elde edilen sonuçlar ele alınmıştır. Öncelikle üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak olumlu bir şekilde değişip değişmediğini incelemek amacıyla kullanılan Student t testine yönelik bulgulara ardından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yararlanılan Spearman sıra farkları korelasyon katsayısına yönelik bulgulara yer verilmiştir. Bulgular bölümünün son kısmında ise üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığını belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizine dair bulgular sunulmuştur. Son olarak araştırma kapsamında elde edilen bulgular ilgili alan yazın doğrultusunda sunulmuştur.

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini incelemek amacıyla Student t testinden yararlanılmıştır. Yapılan analize ilişkin sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Psikolojik Sağlık Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	s	sd	t	p	Cohen d
Kadın	585	17.62	4.23	749	-3.85	.000	-0.339
Erkek	166	19.10	4.74				

Not.. p < .05

Analiz sonuçları incelendiğinde kadınlara ait psikolojik sağlık puan ortalamasının ($\bar{X} = 17.62$) erkeklere ait puan ortalamasından ($\bar{X} = 19.10$) anlamlı olarak

daha düşük olduğu bulunmuştur ($t[749] = -3.85; p < .05$). Bir başka deyişle üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyete göre değişmektedir. Analiz sonucunda elde edilen anlamlı farklılığa ait etki büyüklüğünün belirlenmesinde Cohen d katsayısından yararlanılmış ve -0.339 değeri elde edilmiştir. Bu değer psikolojik sağlık ve cinsiyet arasındaki farkın küçük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla iki değişken arasında korelasyon katsayısı tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşlarına ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının sırasıyla 3.91 ve 29.42 olması nedeniyle yaş değişkeninin normal dağılmadığı görülmüştür. Bu nedenle psikolojik sağlık puanları ile yaş arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Yapılan analize ilişkin sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Psikolojik Sağlık Puanlarının Yaşa Göre Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Sonuçları

		Yaş	Psikolojik Sağlık
Yaş	ρ	-	0.030
	Df	-	751
	P	-	0.414
	N	-	753
Psikolojik Sağlık	ρ	0.030	-
	Df	751	-
	P	0.414	-
	N	753	-

Not. ρ = Spearman's rho. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

Psikolojik Sağlık, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Sosyal Duygusal Yeterlik Arasındaki İlişkiler

Psikolojik sağlık, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik toplam puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme sonucunda elde edilen sonuçlara Tablo 6’da yer verilmiştir.

Tablo 6

Psikolojik Sağlık, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Sosyal Duygusal Yeterlik Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar

	PS	BE	DD	SDY
PS	1	,511*	,489*	,404*
BE		1	,545*	,624*
DD			1	,624*
SDY				1

Not. PS: Psikolojik Sağlık; BE: Bilişsel Esneklik; DD: Duygu Düzenleme; SDY: Sosyal Duygusal Yeterlik

Psikolojik sağlık, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik toplam puanları arasındaki ilişkiye dair sonuçların verildiği Tablo 6 incelendiğinde yordanan değişken psikolojik sağlık ile yordayıcı değişkenler (bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Büyüköztürk’e (2020) göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları.00 ile .30 arasında ise düşük, .30 ile .70 arasında ise orta ve .70 ile 1.00 arasında ise yüksek düzeyde bir ilişki olarak sınıflandırılmıştır. Buna göre psikolojik sağlık ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde pozitif ($r = ,511$) yönde ve anlamlı ($p < 0,05$) ilişki bulunmuştur. Bir başka ifade ile üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça psikolojik sağlık düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca psikolojik sağlık ile duygu düzenleme becerileri ($r = ,489$, $p < 0,05$) ve sosyal duygusal yeterlik ($r = ,404$, $p < 0,05$) arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklik ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye benzer şekilde üniversite öğrencilerinin sosyal duygusal yeterlikleri ve duygu düzenleme becerileri arttıkça psikolojik sağlık düzeyleri de artmaktadır. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri ($r = ,545$, $p < 0,05$) ile sosyal duygusal yeterlikleri ($r = ,624$, $p < 0,05$) arasında orta düzeyde pozitif ($r = ,212$)

anlamli ilişki bulunmuştur. Son olarak duygu düzenleme becerileri ile sosyal duygusal yeterlik arasında orta düzeyde pozitif ve anlamli bir ilişki bulunmuştur ($r = .624$, $p < 0,05$).

Üniversite ğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Üniversite ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik tarafından anlamli bir şekilde yordanıp yordanmadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen sonuçlara Tablo 7’de yer verilmiştir.

Tablo 7

Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yordanmasına İlişkin oklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı	B	SH _B	β	t	p
Sabit	1.29	1.02		1.27	.205
BEE	0.15	0.02	0.35	8.68	.000
DDB	0.08	0.01	0.30	7.53	.000
SDY	0.00	0.01	0.00	0.04	.969
R	=	.57;	R ²	=	.33
F[3, 752] = 122.52; p < .05					

B: Standartlaŝtırılmamıŝ regresyon katsayısı, β : Standartlaŝtırılmıŝ regresyon katsayısı
BEE: Bilişsel Esneklik; DDB: Duygu Düzenleme Becerileri; SDY: Sosyal Duygusal Yeterlik

Tablo 7’de görüldüğü gibi bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlığın anlamli birer yordayıcısıdır ($p < .05$). Sosyal duygusal yeterliğin ise psikolojik sağlamlığın anlamli bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur ($p > .05$). Analiz sonucunda oluşan regresyon modeline ait eŝitlik aşağıda verilmiştir:

Psikolojik Sağlamlık = 0.15 x Bilişsel Esneklik + 0.08 x Duygu Düzenleme Becerileri+hata

Bu model ile psikolojik sağlamlığa ait varyansın %33’ açıklanabilmektedir. Bir başka ifade ile bilişsel esneklik envanteri puanlarındaki bir birimlik artışla psikolojik sağlamlık puanlarında 0.15 puanlık bir artış; duygu düzenleme becerileri ölçeğindeki bir birimlik artışla psikolojik sağlamlık puanlarında 0.08 puanlık bir artış beklenebilmektedir. Standartlaŝtırılmıŝ regresyon katsayıları dikkate alındığında ise bilişsel esneklik puanlarındaki bir standart sapmalık artışla psikolojik sağlamlık

puanlarında 0.35 standart sapmalı bir artış; duygu düzenleme becerilerindeki bir standart sapmalı artışla psikolojik sağlık puanlarında 0.30 standart sapmalı bir artış beklenebilir.

Yorumlar

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular hakkında tartışma ve yorumlar ele alınmıştır. Araştırmanın amacı yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeylerinin bilişsel esneklik, duygu düzenleme, sosyal duygusal yeterlik tarafından yordanma gücünün incelenmesidir.

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması

Analiz sonuçlarına göre kadınların psikolojik sağlık puan ortalamasının erkeklerin puan ortalamasından belirgin bir şekilde düşük olduğu saptanmıştır. Bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farkın büyüklüğünü belirlemek amacıyla Cohen d katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen Cohen d değeri, kadın ve erkekler arasındaki bu farkın küçük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini incelemeyi amaçlayan bir çalışmada (Şen ve Köse, 2024) kadın üniversite öğrencilerinin genel olarak erkek öğrencilere kıyasla daha düşük psikolojik sağlık düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet bazında farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu çalışma kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu desteklemektedir (Köksal, Topkaya ve Şahin, 2023). Karal ve Gül Biçer (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının cinsiyetler arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Başka bir çalışmada (Erkoç ve Danış, 2020) ise üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini belirlenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete, sınıfa ve akademik başarıya göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyet açısından istatistiksel olarak belirgin farklılıklar göstermektedir. Özellikle erkek öğrencilerin

zorluklarla başa çıkma ve sağlamlık konularında daha yüksek puanlar alması dikkat çekicidir (Erkoç ve Danış, 2020). İlgili alan yazındaki bu bulgular, bu tez kapsamında kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha düşük psikolojik sağlamlık puanlarına sahip olduğu bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Her bir çalışmada da cinsiyet farklılıklarının psikolojik sağlamlık üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu ve erkeklerin genellikle daha yüksek puanlar aldığını vurgulamaktadır. Kadınların ortalama psikolojik sağlamlık puanlarının erkeklerden düşük olmasının çeşitli sebepleri olabilir. Kadınların duygusal yapılarının ve toplumsal rolleri gereği üstlendikleri sorumlulukların onların psikolojik sağlamlıklarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülebilir. Bunun yanı sıra erkeklerin daha dışa dönük ve bağımsız olma eğilimlerinin onların psikolojik sağlamlık puanlarını yükseltebileceği de düşünülebilir. Bu sonuçlar, cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde etkili bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Aradaki farkın küçük bir etki büyüklüğüne sahip olması, cinsiyetin tek başına belirleyici bir faktör olmadığını gösterebilir.

Yapılan araştırmalara (örn., Doğan ve Yavuz, 2020; Şen ve Köse, 2024) göre cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Özellikle olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir (Köksal, Topkaya ve Şahin, 2023). Araştırma bulguları, erkek katılımcıların olumlu çocukluk deneyimleri ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan belirgin şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Etki büyüklüğü katsayısı (Cohen's d) incelendiğinde ise cinsiyet değişkeninin olumlu çocuk deneyimleri ve psikolojik sağlamlık açısından orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ve erkeklerin bu alanda daha yüksek puanlar aldığını ortaya koymaktadır (Doğan ve Yavuz, 2020; Şen ve Köse, 2024).

İlgili alan yazında yapılan bazı çalışmaların (örn., Doğan ve Yavuz, 2020; Şen ve Köse, 2024) bulguları bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular ile tutarlılık gösterirken bazı çalışmalarda (örn., Aydın ve Egemberdiyeva, 2018) elde edilen bulgular bu araştırmadaki bulgularla örtüşmemektedir. Örneğin Aydın ve Egemberdiyeva (2018) tarafından yapılan bir araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Bir başka ifadeyle, sonuçlar cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Bu durum, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerinden bağımsız olarak benzer düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermektedir.

Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaşı, kardeş sayısı ve algılanan sosyal destek gibi diğer değişkenlerin de psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde etkili olabileceği dikkate alınmalıdır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Gomez Molinero ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ve cinsiyet arasında olumlu bir ilişki bulunmamıştır. Yalcin Siedentopf ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kadınların stres algısı ile psikolojik sağlık arasındaki negatif korelasyonun erkeklerden daha fazla olduğu gösterilmiştir. Başka bir deyişle, kadınlarda stres algısı arttıkça direnç, erkeklere kıyasla daha belirgin bir şekilde azalıyor. Bu bulgu, stres ve direnç arasındaki ilişkinin cinsiyetler arasında nasıl farklılık gösterdiğini anlamada önemli olabilir.

İlgili alan yazında var olan araştırmaların (örn., Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Doğan ve Yavuz, 2020; Gomez Molinero vd., 2018; Yalcin Siedentopf vd., 2020; Şen ve Köse, 2024) sonuçları göz önüne alındığında cinsiyetin psikolojik sağlık ve ruh sağlığı üzerinde bazen etkili olabildiği bazen de etkili olmadığı söylenebilir. Bazı çalışmalar, erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koyarken diğer araştırmalar bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu durum cinsiyetin belirli koşullara ve değişkenlere bağlı olarak psikolojik sağlık üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla cinsiyetin bu bağlamda her zaman belirleyici bir faktör olmadığı sonucuna varılabilir. Bu farklılığın sadece cinsiyet temelli değerlendirmelerde mevcut koşullar, yaşanan travmalar, bu travmaların türü ve bireyi etkileme düzeyi, bireyin sağlık durumu, sosyal destek varlığı ve zeka gibi birçok faktörün dikkate alınmamasından kaynaklandığı belirtilebilir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması

Katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla iki değişken arasındaki korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Spearman korelasyon analizi, yaş ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir.

İlgili alan yazın incelendiğinde önceki araştırmalarda üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda yaş ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir. Kımtar (2020) tarafından gerçekleştirilen bireylerin sosyo-demografik ve

kültürel farklılıkları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmanın sonuçları yaş düzeyi arttıkça psikolojik sağlık düzeyinin de artma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Hamdan Mansour (2014) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ve yaş arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Toçoğlu (2020) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada psikolojik sağlık ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Goording vd., (2012) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada 26 ve 64 yaş arasında yer alan yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyleri incelenmiştir. Yaşlı yetişkinlerin duygusal düzenleme ve problem çözme becerileri açısından gençlere göre psikolojik olarak sağlam oldukları, genç yetişkinlerin ise sosyal destek konusunda daha fazla sağlık düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Genel olarak bu sonuçlar yaş ile psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişkiyi vurgulamaktadır.

İlgili alan yazında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını yaş faktörüne göre inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olması bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerektiğinin bir göstergesidir. Öğretmenlerin psikolojik sağlıklarına ilişkin çalışmalardan elde edilen sonuçlar ile bu araştırmadaki sonuçlar arasında tutarlılık bulunmaktadır. Çetin (2019) ve Ulukan (2020) tarafından yapılan öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkinin araştırıldığı araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Her iki çalışmada da elde edilen bu bulgu, yaş faktörünün öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Gerçekleşen bu tez çalışmasında katılımcı grubunun özellikleri, psikolojik sağlık kavramının çok boyutlu olması, ölçme yöntemlerindeki farklılıklar ve kültürel ve sosyoekonomik faktörler yaş ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını nedenlerinden olabilir. Ayrıca bu tez çalışmasında üniversite öğrencilerinde yaş aralıklarının yakın olması sebebi ile yaş ile psikolojik sağlık arasında ilişki olmamasının nedenlerinden biri olabilir.

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguların Yorumlanması

Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin artması bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinde artışa yol açtığı bulgusu elde edilmiştir. Bu bulgu da psikolojik sağlık üzerinde bu iki faktörün

önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Diğer yandan bu araştırmada sosyal duygusal yeterliğin psikolojik sağlamlık üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığı artırmak için bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin önemli olduğunu göstermektedir.

İlgili alan yazında psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenleri arasında ilişkiyi ortaya çıkaran çalışmalar (Demirtaş, 2021, Nakhostin-Khayyat vd., 2024) bulunmaktadır. Yelpaze (2021) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmanın bulgularına göre uluslararası öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeyleri de yükselmekte, bilişsel esnekliğin artmasıyla da yalnızlık seviyesi azalmaktadır. Özetle her iki araştırma da psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymaktadır. Nakhostin-Khayyat vd. (2024), üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi pozitif yönlü olarak açıklamıştır. Ateş ve Sağar (2021) üniversite öğrencilerinin öz yeterliğini tahmin etmede bilişsel esneklik, duygusal düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlığın yordama gücünü incelemiştir. Yapılan çalışma sonucunda bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin öz yeterliliği anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Aynı araştırmacılar tarafından yapılan bir başka çalışmada (Ateş ve Sağar, 2021) ise psikolojik danışmanların akademik başarısının yordayıcıları olarak psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz yeterlik incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre akademik başarının anlamlı düzeyde psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz yeterlik değişkenleri tarafından yordandığı belirlenmiştir. Müge ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı ile öğrencilerin duygusal zekâsı ve kişiler arası etkileşimlerdeki duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre değişiklik gösterdiği, duygusal zeka ve kişiler arası ilişkilerde duygu düzenleme düzeylerinin ise farklı olmadığı ortaya konmuştur. Bu kapsamda duygu düzenleme ile ilgili alan yazını incelendiğinde; Hofmann ve diğerlerinin, (2016) kişiler arası duygu düzenleme becerilerinin kişinin sosyal etkileşim yoluyla kendi duygularını kontrol etmesini içerdiğini vurguladıkları görülmektedir. Davis ve Newberg (2022) duygusal zekanın üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki rolünü incelemiştir. Araştırmada, yüksek duygusal zekâ seviyesine sahip öğrencilerin daha yüksek psikolojik sağlamlık gösterdiği ve streste başa çıkma stratejilerinin daha etkili olduğu bulunmuştur. Kır ve diğerleri (2021)

üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürüttükleri araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlığı ile duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır. Sözü edilen bu çalışmalarda üniversite öğrencilerinin öz yeterliklerini ve akademik başarılarını psikolojik ve bilişsel özelliklerinin nasıl etkileyebileceği konusunda önemli bilgiler elde edilmiştir. Bu bulgular; bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık gibi üniversite öğrencilerin bireysel özelliklerini ve kapasitelerini geliştirmek için çeşitli stratejileri tasarlamamanın önemini vurgulamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenirken alan yazınında yer alan dikkat çekici konulardan biri üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi ve bu faktörlerin COVID-19 pandemisi döneminde eğitim hayatlarındaki başarılarıyla olan ilişkilerin ele alınmasıdır. İlgili alan yazındaki bu noktaya yönelik bir çalışma yürüten Alammar ve diğerleri (2022), araştırmalarında akademik olarak başarılı üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliklerinin yüksek olduğunu ve bu durumun düşük bilişsel esnekliğe ve akademik başarısızlığa sahip olan öğrencilerin psikolojik sağlamlığından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Mohammadkhani ve diğerleri (2022) yürüttükleri çalışmalarında bilişsel esneklik, duygusal şemalar ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiye aracılık etmede rol oynarken esneklik bu bağlantıdan yalnızca kısmen sorumludur. Erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu bulan Kara ve diğerleri (2023) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik başarıları üzerinde rol oynayan etmenin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Gerçekleşen başka bir araştırmada (Gözal vd., 2024) ise yaş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet ve duygu düzenleme güçlüğünün üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını anlamlı bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir. Sözü edilen her çalışma, bilişsel esnekliğin öğrencilerin hem akademik hem de ruh sağlıkları için kritik bir faktör olduğunu göstermekte ve bu tez kapsamında elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Bunun yanısıra araştırmalarda elde edilen bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlığı artırmak için bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi gerektiği ayrıca cinsiyetin ve duygu düzenleme güçlüğünün de psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir etkisi olduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili alan yazınında üniversite öğrencilerinin sosyal duygusal yeterlik ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan

çalışmaların sayıca az olduğu görülmektedir. Toraman ve diğerleri (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre annesi çalışan ergenlerin çalışmayanlara göre sosyal-duygusal öz yeterlik düzeylerinin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve kendilik değerlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ortaokul öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen başka bir çalışmada (Toraman vd., 2021) ise ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracılık rolünü araştırılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre yakın arkadaşına sahip olan ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenmenin alt gruplarına göre daha yüksek düzeyde öz yeterliğe, psikolojik sağlamlığa, iletişim becerilerine ve öz saygı becerilerine sahip olduğu bulunmuştur. Martinson ve diğerleri (2022) araştırmalarında ergenlerde daha fazla davranış problemlerinin olduğunu, ergenlerin daha az sosyal duygusal becerilere sahip olduğunu ve ebeveynlerin algıladığından daha az sosyal olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Melikoğlu (2020) tarafından ortaokul öğrencilerinin problem çözme ve sosyal uyum becerileri ve sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Her iki çalışmada da ortaokul öğrencilerinin sosyal-duygusal öğrenme becerileri ve diğer psikolojik faktörler arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Sosyal-duygusal yeterlik ve psikolojik sağlamlık değişkenleri, bireylerin duygusal ve sosyal yetkinlikleri üzerine yapılan tüm çalışmaların birincil odak noktasındadır. Aslında bu araştırmalar bireylerin duygusal, sosyal ve akademik yeteneklerini ve bu değişkenlerin birbirine bağımlılığını araştırır.

Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizlerde elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır. Psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik arasındaki ilişkilere vurgu yapmak amacıyla üniversite öğrencileri ve diğer gruplar üzerinde çalışılan araştırmalar vardır. Bu çalışma üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırma olduğu için bu grup kapsamında gerçekleştirilen araştırmaları incelemeye öncelik verilmiştir. Abulfaraj ve diğerleri (2024) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını artıracak müdahalelerin sistematik bir incelemesini yapmak ve bu müdahalelerin öğrencilerin iyi oluşları üzerindeki etkilerini değerlendirmektir. Psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik gerçekleştirilen bir deneysel çalışmada (Çınar ve Eminoğlu, 2020) bireylere bilişsel davranışçı terapi temelinde geliştirilen sekiz haftalık psiko-eğitim programı

uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre deney grubundaki katılımcıların duygu düzenleme becerilerinde ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde üzerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda katılımcılar, fikirlerin ve bilişsel yaklaşımlarını karşılaştıkları gerçeklik ve yaşam olayları ile değerlendirebilme becerisini kazanmıştır (Çınar ve Eminoğlu, 2020). Beri ve Deepak (2018) tarafından gerçekleştirilen bir meta analiz araştırmasının amacı akademik yılmazlık ve başarı arasındaki bağlantıyı kurma konusundaki araştırmacı teorilerini anlamak ve metodolojilerine içgörü elde etmektir. Bu sonuçlarla birlikte psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerini artırmak için farklı yöntemler ve yaklaşımlar kullanarak benzer sonuçlara ulaşmışlar ve bu alandaki alan yazına önemli katkılarda bulunmuşlardır. Öğretmenler üzerinde çalışılan bir araştırmanın bulgularına göre bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır (Taşdemir ve Murat, 2021). Bu araştırmalarda psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal-duygusal yeterlik arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuş; çeşitli müdahale ve psiko-eğitim programlarının bu becerileri artırabileceği gösterilmiştir. Çalışmalardaki bulgular tezden elde edilen sonuçları desteklemektedir; ayrıca bu tez çalışmasında psikolojik sağlamlık ve sosyal-duygusal yeterlik arasında ilişki bulunmamıştır.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yönelik ulaşılan sonuçlar ve bu bağlamda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler yer almaktadır.

Sonuçlar

Bu çalışma; bireylerin sosyal-duygusal yetkinliği, bilişsel esnekliği, duygu düzenleme becerileri, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulguları ışığında aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyetler arasında aynı değildir. Kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puan ortalamaları erkeklere kıyasla anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Bu farkın etkisi küçüktür ancak yine de dikkate değer bir farklılık olarak değerlendirilmektedir.
2. Üniversite öğrencilerinin yaşları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum, yaş faktörünün psikolojik sağlık üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir.
3. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte sosyal-duygusal yeterliğin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.
4. Bilişsel esneklik puanlarındaki artış, psikolojik sağlık puanlarında belirgin bir artışa yol açmaktadır. Bu durum, bilişsel esnekliğin bireylerin psikolojik sağlıklarını artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.
5. Duygu düzenleme becerilerindeki artış da psikolojik sağlık puanlarını olumlu yönde etkilemektedir.

6. Sosyal-duygusal yeterlik ile psikolojik sağamlık arasında olumlu ve etkili ilişki bulunmamıştır.

Öneriler

Elde edilen sonuçlar temel alınarak önerilerde bulunulmuştur. Aşağıda psikolojik danışmanlara ve araştırmacılara yönelik öneriler yer almaktadır.

Psikolojik Danışmanlara Öneriler

1. Sonuçlar, kadınların psikolojik sağamlık puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı olarak daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu bulgudan hareketle, psikolojik danışmanların, cinsiyet farklılıklarını göz önünde bulundurarak her iki cinsiyet için psikolojik sağamlığı geliştirmek için farklı stratejiler geliştirmeleri önerilebilir.
2. Psikolojik danışmanlar travmatik yaşantıları olan danışmanlarla çalışırken olası travma sonrası stres bozukluğu gibi ruh sağlığı sorunlarını önlemek veya danışmanları karşılaşabilecekleri zorlayıcı yaşam olaylarına hazırlamak için danışmanların duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerine yönelik çalışmalar yapabilirler. Meditasyon, farkındalık ve stres yönetimi gibi teknikler öğretilerek danışmanların duygu düzenleme becerileri artırılabilir.
3. Bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinde psikolojik sağamlığı yordadığı bulgusu göz önünde bulundurularak, üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanların, üniversite öğrencileriyle çalışırken Bilişsel-Davranışçı Terapi tekniklerini kullanarak danışmanların farklı bakış açıları geliştirmelerine ve bilişsel esnekliklerini artırmalarına yardımcı olabilecekleri söylenebilir.
4. Duygu düzenleme becerileri psikolojik sağamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu için, üniversite öğrencilerinin karşılaşabilecekleri zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki değişimlere daha işlevsel bir şekilde uyum sağlayabilmeleri adına psikolojik danışmanlar üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde önleyici çalışmalar yürüterek zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında duygu düzenleme becerilerinin nasıl kullanılabileceğine dair farkındalık ve beceri kazandırabilirler. Bu önleyici

çalışmalar kapsamında duyguların fark edilmesi, ifade edilmesi ve kontrol edilmesi üzerinde durulabilir.

5. Bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileriyle birlikte psikolojik sağlamlığa ilişkin varyansın %33'ünü açıkladığı dikkate alınarak üniversite öğrencileriyle yürütülen psikolojik danışma oturumlarında Kabul ve Kararlılık Terapisi, Bilişsel Davranışçı Terapi gibi kuramsal yaklaşımları benimsenerek danışanlara duyguları ve bilişsel süreçlerini düzenleyebilme becerileri kazandırılmaya veya geliştirilmeye çalışılabilir.
6. Bu araştırma kapsamında sosyal-duygusal yeterlik psikolojik sağlamlığın bir yordayıcısı olarak bulunmasa da bu yeterliklerin geliştirilmesi danışanların genel iyi olma halini destekleyebilir. Bu nedenle psikolojik danışmanlar sosyal-duygusal becerileri geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları geliştirerek bu programları uygulayabilirler.
7. Psikolojik sağlamlığın bir beceri olarak öğrenilebileceği ve geliştirilebileceği ve doğası gereği duygu düzenleme ve bilişsel esneklik gibi çeşitli alanları kapsadığı konusunda psikolojik danışmanlar tarafından üniversite öğrencilerine eğitim verilebilir, broşür, afiş, klavuz gibi materyaller hazırlanarak üniversite öğrencilerine iletilebilir ve psikolojik danışma sürecinde bu materyallerden yararlanılabilir.
8. Üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezleri ve birimleri, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını artırmak için online destek platformları oluşturabilir. Bu platformlar, öğrencilerin ihtiyaç duyduklarında hızlı ve kolay bir şekilde destek almalarını sağlayabilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerinden daha düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu göz önünde bulundurularak ileriki araştırmalarda kadın üniversite öğrencilerine yönelik cinsiyet farklılıkları, risk ve koruyucu faktörler göz önünde bulundurularak psikoeğitim programları geliştirilebilir ve bu programların etkililiği değerlendirilebilir.
2. Bu çalışmanın bulguları, yaş değişkenin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Ancak farklı yaş gruplarının

ihtiyaçlarını ve deneyimlerini daha iyi incelemek için daha fazla çalışma yapılarak yaşa dayalı farklılıkların detayları hakkında araştırmalar yürütülmesi psikolojik sağlamlığın yaşa bağlı olarak nasıl değiştiğinin anlaşılmasını kolaylaştıracaktır.

3. Bu araştırmada sosyal duygusal yeterliğin psikolojik sağlamlık üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı bulgusu dikkate alınarak ileride yapılacak çalışmalar nitel araştırma deseninde yapılandırılarak sosyal duygusal yeterliliğin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde rolü detaylı bir Şekilde araştırılabilir.
4. Yapılan bu çalışmada katılımcılardan ruh sağlığı sorunu veya psikiyatrik bir tanısı olup olmadığı yönünde bilgiler elde edilmemiştir. Bu noktadan yola çıkılarak psikiyatrik tanısı olan ve olmayan bireylerden veriler toplanarak her iki grubun psikolojik sağlamlık, sosyal duygusal yeterlik, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri araştırmacılar tarafından karşılaştırılabilir.
5. Bu araştırmada psikolojik sağlamlık, sosyal duygusal yeterlik, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerine dair analizler yapılırken toplam puan kullanılmıştır. Gelecekte yapılması planlanan araştırmalarda özellikle bilişsel esnekliğin alt boyutları olan kontrol ve alternatifler ile duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları farkındalık, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma ve öz destek alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi araştırılabilir.
6. Sosyal duygusal yeterlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sayıca az olduğu ve bu araştırmada yaş ve cinsiyet dışında farklı bir sosyodemografik bir değişken hakkında veri toplanmadığı için ileride yapılması planlanan araştırmalarda ilişki durumu, ocuk sayısı, çalışma durumu, sınıf düzeyi gibi çeşitli sosyodemografik değişkenler hakkında bilgi edinerek bu iki değişken arasındaki ilişkiye dair daha geniş bir bakış açısı edinilebilir.

KAYNAKLAR

- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun Duygu Düzenleme Süreçlerinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Akdeniz, H., Savtekin, G. ve Köylü, İ. K. (2021). Üniversite  ğrencilerinin Yaşam Doyumlarının, Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52.
- Akduman, G., Karahan, G. ve Solmaz, M. (2018). İletişim Becerileri  st nde Empati ve Psikolojik Sağlamlığın Etkisi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(4), 765-775.
- Akfirat, O. N. ve  zsoy, M. (2021). Türkiye’de Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 26-42.
- Alammar, M. A., Ram, D., Albarragi, K. ve Alshahrani, A. (2022). The levels of cognitive flexibility and cognitive resilience and their relationships with academic performance in college students during the Covid-19 pandemic. *Bentham Science Publishers*, 18(3), 196-204.
- Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim Programının  niversite  ğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kullanımına ve Mükemmeliyetçi Bilişlerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Alnar, M. (2015). *Sağlık Kurumlarında İş Tatmini ve  rg tsel Bağlılık Tutumlarının Psikolojik Dayanıklılıktaki Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi.
- Alzubi, E. M., Attiat, M. ve Al-Adamat, O. (2022). Systemic intelligence predictors of cognitive flexibility and cognitive holding power among university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 491-505.
- Artan, T., Atak, I., Karaman, M. ve Cebeci, F. (2020). Koronavirüs (COVID-19) Salgınında Sosyodemografik  zellikler, Psikolojik Sağlamlık ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Turkish Studies*, 15(6), 79-94.
- Atalar, D. S. (2014). *Duygu Düzenleme, Ergenlik ve Ebeveynlik*. Ankara: ODTÜ Yayıncılık.
- Ateş, B. ve Sağar, M. (2022). Psikolojik Danışman Adaylarında Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik ve  z-Yeterlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-9.
- Ateş, B. ve Sağar, M. (2021). Üniversite  ğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İnternet Bağımlılığı  zerindeki Yordayıcı Rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87- 102.

- Ateş, B. ve Sağar, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Yeterliğin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 679-695.
- Ateş, B. ve Sağar, M. (2022). Psikolojik Danışman Adaylarında Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık, Bilişsel Esneklik ve Öz-Yeterlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-9.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Trabzon: Karadeniz.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Ağırkan, M. ve Kağan, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. doi: 10.17556/erziefd.335063
- Akbaş, D. ve Kahya, Y. (2022). Pozitif ve Negatif Duyguları Düzenleme: Perth Duygu Düzenlemede Yetkinlik Envanterinin Türkçe Uyarlama Çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 42(3), 699–736. doi: 10.26650/SP2021-955782
- Akdeniz, H., Savtekin, G. ve Köylü, K. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının, Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36–52. doi: 10.52272/srad.927472
- Altun, F. (2018). Afetlerin Ekonomik ve Sosyal Etkileri: Türkiye Örneği Üzerinden Bir Değerlendirme. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 2(1), 1–15.
- Altunkol Wise, F. (2017). *Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeylerine ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi*.
- Alzahrani, M., Alharbi, M. ve Alodwani, A. (2019). The effect of social-emotional competence on children academic achievement and behavioral development. *International Education Studies*, 12(12), 141-149.
- Anayurt, A. (2017). *Duygu Düzenleme İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalara, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Apple, M. W. (2012). *Can Education Change Society?* New York: Routledge.
- Arias González, V. B., Crespo Sierra, M. T., Arias Martínez, B., Martínez-Molina, A. ve Ponce, F. P. (2015). An in-depth psychometric analysis of the connor-davidson resilience scale: calibration with rasch-andrich model. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13(1), 154. doi: 10.1186/s12955-015-0345-y
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191–211.

- Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Aydemir, İ., Ünal, V., Öngören, B., Bıyık, T., Uluocak, N. N., Topçu, R. ve Özdemir, E. (2022). Çalışan Yükseköğretim Öğrencilerinin Karşılaştıkları Sorunlar. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 276–285. doi: 10.32329/uad.1060624
- Ayhan, H. ve Akiş, A. (2021). *Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji: İlişkisel Bir Yaklaşım (Emotion Regulation and Psychopathology: A Relational Approach)*.
- Bacchi, S. ve Licinio, J. (2016). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic Psychiatry*, 41. doi: 10.1007/s40596-016-0488-0
- Bağcı, A. ve Atak, H. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları, Eylemlilik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiler. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 104-122.
- Bahadır Yılmaz, E. ve Oz, F. (2009). Ruh sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82–89.
- Belirtiler, P., Kaba, İ. ve Keklik, İ. (2019). Öğrencilerin Üniversite Yaşamına Uyumlarında Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Belirtiler, 2(2),
- Benard. (1993). Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community. *Department of Education* (s. 1-32). Washington.
- Berking, M. ve Whitley, B. (2014). *How Do Emotion Regulation Deficits Result in Mental Health Problems?* Springer.
- Berking, M., & Znoj, H. (2008). Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56, 141-152.
- Beri, N. ve Deepak, K. (2018). Predictors of akademik resilience among students: a meta analysis. *I-Manager's Journal on Educational Psychology*, 11(4), 37-44.
- Birinci, M. ve Kül Avan, S. (2022). Öğrencilerde Ders-Boş Zaman Çatışmasının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 149-160.
- Bilgiz, Ş. ve Peker, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ile Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 1978–1990. doi: 10.17240/aibuefd.2018.18.41844-504897
- Bintaş-zörer, P. ve Yorulmaz, O. (2022). Duygu Düzenlemeye Güncel Bir Bakış: Bağlamsal Faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 195–206. doi: 10.18863/pgy.972675

- Bıçaksız, P. ve Karadoğan, F. (2020). Trafikte Cinsiyetçilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(Özel Sayı), 151–165.
- Bonanno, G. (2004). Loss, Trauma and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *The American Psychologist*, 59 (1), 20–28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bozkurt, V. (2023). *Türk Dünyasında Dini Değerler*, 12(12), 5–6.
- Bozkurt, Y. ve Demir, T. (2023). Afet Yönetiminde İletişim ve Medya Üzerine Bir Değerlendirme: Kahramanmaraş Merkezli Depremler. *Dumlupınar Üniversitesi İİBF Dergisi*, 11, 22–32. doi: 10.58627/dpuibf.1288685
- Braem, S. ve Egner, T. (2018). Getting a Grip on Cognitive Flexibility. *Current Directions in Psychological*, 27(6) 470–476.
- Bumin, G. ve Derhem, T. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Alışkanlıklarının Uyku Kalitesi, Stres ve Yorgunluk ile İlişkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 10(2). doi: 10.30720/ered.949577
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler* (16. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Buyuktas, B., Dinç, Z. ve Çelik, L. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik sağlık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları*, 3(1), 36-52.
- Buchanan, R., Gueldner, B. A., Tran, O. K. ve Merrell, K. W. (2009). Social and emotional learning in classrooms: a survey of teachers' knowledge, perceptions, and practices. *Journal of Applied School Psychology*, 25(2), 187-203.
- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46, 482–501. doi: 10.1080/0014013031000061640
- CASEL (2003). *Safe and Sound an Educational Leader'S Guide to evidence-Based Social and Emotional Learning (SEL) Programs*. Illinois Edition.
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, 69-93.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Cok, F., Özdoğan, H., Berber, K. ve Yeler, Z. (2023). Yetişkinliğe Geçiş Sürecinde Gelişimsel Bir Kriz: Çeyrek Yaşam Krizi. *Humanistic Perspective*, 5(2), 898-920.
- Çakmak Tolan, Ö. ve Kara, B. C. (2023). Sosyal Kaygı ile Genel Öz Yeterlik Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 229–244. doi: 10.19160/e-ijer.1195955

- Çakmak Tolan, Ö., Kara, B. C. ve Özçelik, B. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri İle Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Esneklik İlişkiler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 698–713. doi: 10.17755/esosder.1176289
- Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F. ve Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ve İlişkili Olabilecek Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2), 40-49.
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2015). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. *e-uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çelikkaleli, Ö., & Kaya, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Yetkinlik İnancı. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 6 (2), 187-212.
- Çiçek, İ., Tanhan, A. ve Tanrıverdi, S. (2020). COVID-19 ve Eğitim. *Milli Eğitim*, 1(49) 1091-1104.
- Çınar, S. E., & Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel Davranışçı Temelli Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Tplum Araştırmaları Dergisi*, 15 (21), 557-582.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2, 2147–1606.
- Demirbaş, Ö. Ö. (2010). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Anı Yayıncılık.
- Debb, S., Colson, D., Hacker, D. ve Park, K. (2018). Applying the connor-davidson resilience scale for use with third-year african american college students. *The Journal of Negro Education*, 87 (1), 73. doi: 10.7709/jnegroeducation.87.1.0073
- Demir, A. (2024). Kuramdan Pratiğe Duygu Düzenleme Kitap İncelemesi. *Mülkiye Dergisi*, 48, 299–303.
- Dennis, J. ve Vander Wal, J. (2010). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*, 34 (3), 241–253. doi: 10.1007/s10608-009-9276-4
- Diamond, A. (2012). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64. doi: 10.1146/annurev-psych-113011-143750
- Dikici, A., Sarıtürk, M., Haberveren, H. K., Şahin, R. ve Yardım, Ö. (2023). Covid-19 Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 13(1), 86–92. doi: 10.5961/higheredusci.1170212
- Dwyer, M. C. (2000). *An Exploration of Resiliency Amongst College Students: Investigating the Relationship Amongst a Measure of Resilience, Life Stressors, Social Sources, and Overall Adjustment to College During the First Year* (Unpublished master's thesis). Truman State University, Truman.

- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği' nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması . *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, H. ve Akçalı, G. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sosyo-Ekonomik Sorunlar Üzerine Bir İnceleme. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 309–316. doi: 10.32329/uad.903559
- Doğan, T. ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık, Olumlu Çocukluk Deneyimleri ve Algılanan Mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 312-330.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Domitrovich, C. E., Durlak, J., Staley, K., & Weissberg, R. (2017). Social emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 1-9.
- Durualp, E. (2014). Ergenlerin Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerinin Cinsiyet ve Sınıfa Göre İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 26(2), 13-25.
- Dusenbury, L. ve Weissberg, R. (2017). Social emotional learning in elementary school: preparation for success. *The Education Digest*, 36.
- Edwards, T., Catling, J. C. ve Parry, E. (2016). Identifying predictors of resilience in students. *Psychology Teaching Review*. 22(1), 26-34.
- Efe, İ. (2018). Olumsuz Yaşam Olayları, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma, Ruminasyon ve Stres Arasındaki İlişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 51(2), 95-119. doi: 10.30964/auebfd.425619
- Ekşi, H., Tuncer, E. ve Avcu, A. (2019). Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi'nin (SDYA) Türkçe'ye Adaptasyonu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 50(50), 109–124. doi: 10.15285/maruaeabd.586819
- Elbertson, N., Brackett, M. ve Weissberg, R. (2010). School-Based Social and Emotional Learning (SEL) Programming: Current Perspectives. *Second International Handbook of Educational Change* (s. 1017-1032). London, UK: Springer.
- Elmas-atay, S. ve Gerçek, M. (2021). İş-Yaşam Çatışmasının Koronavirüs (COVID-19) Pandemisi Sürecinde Yeniden Değerlendirilmesi: Kadın Akademisyenler Açısından Nitel Bir Araştırma. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(45), 203–241. doi: 10.31795/baunsobed.865298
- Eminağaoğlu, E. (2006). *Edebiyat ve Kültür*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Erdem, Ş. ve Baloğlu, M. (2018). Üstün Yetenekli Ergenlerin Stres Kaynakları ve Stres Karşısındaki Tepkilerinin Ergen Popülasyonu ile Karşılaştırılması. *İnönü*

- Ergun-Başak, F. (2012). *Gelişim Psikolojisi*. Kaknüs Yayınları.
- Erkoç, B. ve Daniş, M. Z. (2020b). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34–42.
- Elias, M. J , Zins, J. E., Weissberg, R. P. , Frey, K. S., Greenberg, M. T.,... Shriver, T. P. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Eslinger, P. J. ve Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 31(1), 17-28. doi: 10.1016/0028-3932(93)90077-D
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669–678. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? a prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159–174.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416–430.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30 (8), 1311-1327.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 45-67.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimension assessment of emotion regulation and Dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1), 41–54.
- Gezgin Yazıcı, H. ve Ökten, Ç. (2024). Türkiye’de Kahramanmaraş Depremi’nden Sonra Hemşirelik Öğrencilerinde Yaşanan Travmatik Stres Belirtileri, Fiziksel Belirtiler ve Psikolojik Sağlık. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 3–11. doi: 10.57114/jswrpub.1396118

- Gizir, C. (2004). *Akademik Sağlamlik: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Goleman, D. (2014). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir* (39. Baskı). (B. S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gökmen, H. (2009). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Anı Yayıncılık.
- Gönlüaçık, N. (2017). *İş Yerinde Psikolojik Yıldırmaı Yordayıcı Değişkenler: Psikolojik Dayanıklılığın Etkisi (Ankara İlinde Hemşireler Üzerine Bir Araştırma)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Baıkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Gözel, D., Topkaya , N. ve Şahin, E. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamılığın Yordayıcısı Olarak Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 450-463.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. ve Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: one or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8–16. doi: 10.1177/1754073910380974
- Gross, J., & Munoz, R. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology Science and practice*, 2 (2), 151-164.
- Gonzales, A., Sierra, C., Martinez, B. Martinez-Molina, A. ve Ponce, F. (2015). An indepth psychometric analysis of the connor-davidson resilience scale: calibration with Rasch-Andrich model. *Health Quality Life Outcomes*, 13 (1), 154.
- Guillén, M. S., Monferrer Tirado, D. ve María Rodríguez Sánchez, A. (2022). The impact of COVID-19 on university students and competences in education for sustainable development: emotional intelligence, resilience and engagement. *Journal of Cleaner Production*, 380(2), 1-9.
- Gueldner, B., Feuerborn, L. L. ve Meller, K. W. (2010). *Social and Emotional Learning in the Class- Room: Promoting Mental Health and Academic Success*. New York: Guilford Press.
- Gülgez, Ö. ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(2), 191-208.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlarıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13 (3), 216-223.
- Gürған, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi* (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Entitüsü.

- Gürkan, M. A. (2006). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik* (5. Baskı). Nobel Yayınları.
- Hamdan-Mansour, A. M., Azzeghaiby, S., Alzoghaibi, I., Al Badawi, T., Nassar, O., & Shaheen, A. (2014). Correlates of resilience among university students. *American Journal of Nursing Research*, 2(4), 74-79.
- Hammad, M. (2023). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7, 54-65.
- Heiy, J., & Cheavens, S. (2014). Back to basics: a naturalistic assessment of the experience and regulation of emotion. *Emotion*, 14, 878-891.
- Henderson, N. ve Milstein, M. (1996). *Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Hofmann, S. G., Doan, S., Sprung, M., Wilson, A., ebesutani, C., Andrews, L., . . . Harris, P. (2016). Training children's theory-of-mind: A meta-analysis of controlled studies. *Cognition*, 150, 200-212.
- Im, G., Kee jiar, Y. ve Talib, R. (2019). Development of preschool social emotional inventory for preschoolers: a preliminary study. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 8 (1), 158. doi: 10.11591/ijere.v8i1.17798
- Jackson, P. B. ve Finney, M. (2002). Negative life events and psychological distress among young adults. *Social Psychology Quarterly*, 65(2), 186-201.
- Kara, B. C., Özçelik, B. ve Çakmak Tolan, Ö. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 698-713.
- Karaş, H. ve Küçükparlak, İ. (2022). Pandemi Sırasında ve Sonrasında Telepsikiyatri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3(22), 3-4.
- Karademas, E.C., Tsalikou, C. ve Tallarou, MC (2011). The impact of emotion regulation and illness-focused coping strategies on the relation of illness-related negative emotions to subjective health. *Journal of Health Psychology*, 16(3), 510.
- Kahraman, N. (2016). *Kamu Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri (Ankara İli Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımk, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Faculty Bağlanma Modeline Göre Psikolojik Sağlamlığın Açıklanması. *Çukurova University of Education Journal*, 43(2), 1-18.
- Kararımk, Ö. ve Siviş Çetinkaya, R. (2011). The effect of self-esteem and locus of control on resilience: the mediating role of affects. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(35), 30-41.

- Karademas, E., Tsalikou, C. ve Tallarou, M.-C. (2011). The impact of emotion regulation and illness-focused coping strategies on the relation of illness-related negative emotions to subjective health. *Journal of Health Psychology*, 16, 510–519. doi: 10.1177/1359105310392093
- Kerig, P., Ludlow, A. ve Wenar, C. (2012). *Developmental Psychopathology: From Infancy Through Adolescence*.
- Kımtır, N. (2020). Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 574-605.
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An Integrative review. *Cognition and Emotion*, 1, 4-41.
- Korkutan, M., Korkutan, M. ve Menteş, N. (2023). COVID-19 Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma: Bitlis Öğrenci. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32 (Dicle Üniversitesi'nin 50. Yılına Özel 50 Makale), 300–323.
- Korkut Owen, F., Demirbaş Çelik, N. ve Doğan, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinde İyilik Halinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64), 1461-1479.
- Korucu, T. Ş. ve Özer Kaya, D. (2023). Yeniden Yaşama Sarılmak: Deprem Sonucu Gelişen Travma Sonrası Stres Bozukluğu Yönetiminde Temel Beden Farkındalık Terapisi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 755–761.
- Köksal, Z., Topkaya, N. ve Şahin, E. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyet, Psikolojik Kırgınlık ve Özşefkatin Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324.
- Köse, S. ve Köse, S. (2023). Yaşlı Bireylerde Salgın Hastalık Korkusu ve Aile Desteği İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Rolü. *Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 41–46. doi: 10.47542/sauied.1362009
- Lazarus, R. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024.
- Lee, B. E., Ling, M., Boyd, L., Olsson, C. ve Sheen, J. (2023). The prevalence of probable mental health disorders among hospital healthcare workers during COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 329-345.
- Liu, J. J. W., Reed, M. ve Girard, T. (2017). Advancing Resilience: An Integrative, Multi-System Model of Resilience. *Personality and Individual Differences*, 111. doi: 10.1016/j.paid.2017.02.007
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.

- Martin, M. ve Anderson, C. (1998). The cognitive flexibility scale: three validity studies. *Communication Reports*, 11 (1), 1–9. doi: 10.1080/08934219809367680
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic. resilience processes in development. *The American Psychologist*, 56 (3), 227–238. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development Perspectives*, 8(4), 232-238.
- Masten, A. (2021). *Resilience in Developmental Systems: Principles, Pathways, and Protective Processes in Research and Practice Principles, Pathways, and Protective Processes in Research and Practice* (s. 113–134). Oxford University Press. doi: 10.1093/oso/9780190095888.003.0007
- Masten, A., Cutuli, J. J., Herbers, J. E. ve Reed, M. G. (2009). Resilience in Development. *Handbook of Positive Psychology* (s. 793-796). New York: Oxford University Press.
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S. ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of Positive Psychology*, 74, 117-131.
- McGillivray, C. J., & Pidgeon, A. (2015). Resilience attributes among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. *European Scientific Journal*, 11(5), 1857 – 7881.
- McKenzie, M. (2004). Seeing the spectrum: north american approaches to emotional, social and moral education. *The Educational Forum*, 1(69), 79-90.
- Melikoğlu, M., ve Bedel , A. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri İle Sosyal Uyum ve Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15 (36), 38-54.
- Merter, K. (2013). *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Maltepe İlçesi Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Miller, P. M. ve de Haar, M. (1997). Emotional, cognitive, behavioral, and temperament characteristics of high-empathy children. *Motivation and Emotion*, 21(1), 109–125.
- Mohammadkhani, S., Foroutan, A., Akbari, M. ve Shahbahrami, M. (2022). Emotional schemas and psychological distress: mediating role of resilience and cognitive flexibility. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(3), 284–293.

- Nakhostin-Khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M., Fardi, D., & Montazeri, A. (2024). The Relationship Between Self-regulation, Cognitive Flexibility, and Resilience Among Students: A Structural Equation Modeling. *BMC psychology*, 12 (1), 337.
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A. ve Zeelenberg, M. (2011). Emotion Regulation and Well-Being. In *Emotion Regulation and Well-Being*. doi: 10.1007/978-1-4419-6953-8
- OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development). (2015). *OECD Water Governance Indicator Framework*. Paris: OECD Publishing.
- Ormrod, J. E. (2013). *Öğrenme Psikolojisi* (M. Baloğlu, Çev.).
- Öğülmüş, A. (2001). *Bir Psikolog Gözüyle Yaşam*. Remzi Kitabevi.
- Özer, M. (2020). Türkiye’de COVID-19 Salgını Sürecinde Milli Eğitim Bakanlığı Tarafından Atılan Politika Adımları. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1124-1129.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram:Psikolojik Sağlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.
- Öztörel, İ. (2018). *Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi*. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özbek Baştuğ, Ö. Y. ve Taneri, P. O. (2023). Çocuklarda Zorbalık Davranışları, Kaygı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(2), 211–247. doi: 10.54558/jiss.1192470
- Özcan, Y. Z. (2005). *Modern Türk Edebiyatı Üzerine Denemeler*. İletişim Yayınları.
- Özdoğan, H. K., Çok, F., Berber, K. ve Yeler, Z. (2023). Yetişkinliğe Geçiş Sürecinde Gelişimsel Bir Kriz: Çeyrek Yaşam Krizi. *Humanistic Perspective*, 5(2), 898–920. doi: 10.47793/hp.1253697
- Özer, N. ve Şad, S. N. (2021). Lise Öğrencilerinde Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet ve Okul Tükenmişliği. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(229), 393–417.
- Pitlik, K. (2021). *Social-Emotional-Learning and the Impact on Student Achievement*. Northwestern College.
- Polat, I., Anuk, D., Özkan, M. ve Bahadır, G. (2023). Mental Health in The Aftermath of Disasters; Psychological Effects, Treatment Approachs and Coping. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, 86(4), 393–401. doi: 10.26650/IUITFD.1322896
- Quan, L., Lu, W., Zhen, R. ve Zhou, X. (2023). Post-traumatic stress disorders, anxiety, and depression in college students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23 (228), 1-9. doi: 10.1186/s12888-023-04660-9
- Redhouse Sözlük. (2002). *Redhouse Türkçe-İngilizce / İngilizce-Türkçe Sözlük*.

- Reicher, H. (2010). Building inclusive education on social and emotional learning: challenges and perspectives. *International Journal of Inclusive Education*, 14(3), 213-246.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse and Neglect*, 31(3), 205-209.
- Rutter, M. (2013). Annual research review: resilience. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474-487.
- Saatçioğlu, H., Akyel Güven, B., Karadaş, . ve Yüncü, Z. (2023). İnternet Bağımlılığı ve Eşlik Eden Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerin Duygu Düzenleme ve Sosyal Biliş Açısından İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16–23. doi: 10.5080/u26072
- Sağar, M. E. (2022). Üniversite ğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığı üzerinde zm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 103–117. doi: 10.19160/e-ijer.1034931
- Sapienza, J. K. ve Masten, A. (2011). Understanding and promoting resilience in children and youth. *Current Opinion in Psychiatry*, 24, 267-273.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: reliability and validity studies of Turkish version of the cognitive flexibility inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 143–162. doi: 10.1501/Egifak_0000001278
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25(4), 405–414. doi: 10.2307/2785779
- Schoon, I. (2021). Towards an integrative taxonomy of social-emotional competences. *Personality and Social Psychology*, 12, 1-9.
- Sever, M. ve Kabaağıl, T. (2022). niversite ğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Kavramlarına İlişkin Metaforik Alguların İncelenmesi. 8. *Hitit ğrenci Kongresi*, 16-21.
- Shean. (2015). *Current Theories Relating to Resilience and Young People: A Literature Review*. Melbourne: Victorian Health Promotion Foundation.
- Simion, A. (2023). The impact of social-emotional learning (SEL) on academic evaluation in higher education. *Educatia* 21, 109–117. doi: 10.24193/ed21.2023.24.11
- Sipahioğlu, . (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Şanlı, E., Ok Taş, Ş., Karataş, E. ve Ataş, T. (2023). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Stresle Başa Çıkma Stratejileri: Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(15), 182–201. doi: 10.57135/jier.1257879
- Şenol, A. (2021). Travma Sonrası Bilişler ile Somatizasyon Arasında Duyguların Aracı Rolü.
- Şen, R. ve Akif Köse. (2024). Okul Öncesi ve Sınıf Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Inonu University Journal of the Graduate School of Education*, 11(21), 84-101.
- Taniş, B. B. (2019). *Depresyon ve Sosyal Destek İlişkisinde Sosyal Beceri ve Duygusal Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Thomsen, K. (2002). *Building Resilient Students: Integrating Resiliency Into what you Already Know and Do*. Thousand Oaks, California: Corwin Press, Inc.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Toçoğlu, S. (2020). *Spor Bilimleri Öğrencilerinin Öz Yeterlik ve Psikolojik Sağlamlıklarının Yaşam Doyumları üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. ve Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1097-1424.
- Taniş, B. (2019). *Depresyon ve Sosyal Destek İlişkisinde Sosyal Beceri ve Duygusal Farkındalığın Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Tao, S., Wu, X., Li, S., Ma, L., Yu, Y., Sun, G., Zhang, Y., Li, T. ve Tao, F. (2021). Circadian rhythm abnormalities during the COVID-19 outbreak related to mental health in China: a nationwide university-based survey. *Sleep Medicine*, 84, 165-172. doi: 10.1016/j.sleep.2021.05.028
- Taş, M. (2021). *Duygusal Emek İle İş Doyumu İlişkisinde Kendini Ayarlamamanın Rolü: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Tatlıcıoğlu, O., Apak, H. ve Acar, M. C. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Ayrımcılık Algısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 34, 73–88. doi: 10.15182/diclesosbed.1272777
- Taute, C. (2023). Learning to cope with trauma and moving forward. *Psychology*, 14, 1033–1037. doi: 10.4236/psych.2023.146055

- Tektaş, N., Ceviz, N., Basmacı, G. ve Tektaş, M. (2020). Covid 19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Değişkenlerin Analizi. *International Journal of Scholars in Education*, 3(2), 312–329.
- Turan, N., Tanacıoğlu Aydın, B., Erdur-Baker, O., Efe, İ., Doğan, T., Özmen, O., Koçtürk, N., Sökmen, N., Altunay Yılmaz, H., Özel, D., Gökyar, M., Bugay, A., Aydın, C., Yıldız, B., Onaylı, S., Demirtas, S., Özer, B., Kürküt, E., Budak, Ş. ve Cetinkaya-Yildiz, E. (2021). *Travma Psikolojisi*. Pegem Akademik Yayıncılık. doi: 10.14527/9786257676021
- Turk, F. ve Aslan, Ş. (2022). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119–130. doi: 10.18863/pgy.917360
- Uflaz, S. G. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine, Kültürlerarası Duyarlılığa ve Risk Faktörlerine Göre Yordanması. S. G. Uflaz (Editör), *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine, Kültürlerarası Duyarlılığa ve Risk Faktörlerine Göre Yordanması* (ss. 1). İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ulutürk Akman, S. (2021). Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği ve Toplumsal Baskı: Türkiye İstatistik Kurumu Yaşam Memnuniyeti Araştırması Üzerine Analizler. *EKOIST Journal of Econometrics and Statistics*, 0(35), 83–109. doi: 10.26650/ekoist.2021.35.984568
- Ülvay, G. F., & Ozkul, A. (2018). Social-Emotional learning competencies scale of secondary school students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1295-1304.
- Ümmet, D., Kaya, M. ve Eken, F. (2021). İçgörü ve Bilişsel Esnekliğin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(1), 1-29. doi: 10.35365/ctjpp.21.1.05
- Ungar, M. (2003). Qualitative contributions to resilience research. *Sage Publications*, 2(1), 85-102.
- Ungar, M., Brown, M., Liebenberg, L., Othman, R., Kwong, W. ve Gilgun, J. (2007). Unique pathways to resilience across cultures. *Adolescence*, 42, 287-310.
- Ünüvar, G. (2012). *Eğitim Psikolojisi*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Vatan, S. (2017). Duygular ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 45–62. doi: 10.18863/pgy.281117
- Taber's cyclopedic medical dictionary* (24th ed). (2021) Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Weissberg, R. P. ve Cascarino, J. (2015, May 14). *Academic Learning + Social-Emotional Learning = National Priority*. Erişim adresi: pdk.sagepub.com

- Werner, E. ve Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister and Cox.
- Wolin, S. J. ve Wolin, S. (1993). *The resilient self - how survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books.
- Yalcin-Siedentopf, N., Pichler, T., Welte, A.-S., Hoertnagl, C., Klasen, C., Kemmler, G., . . . Hofer, A. (2021). Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults. *Archives of Women's Mental Health*, 24, 403–411.
- Yıldız, B. ve Akkoyun, A. Z. (2023). Deprem Sonrası Psikiyatrik Destek. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 817–820.
- Yoldaş, C. ve Demircioğlu, H. (2019). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40–48.
- You, S., & Kim, A. (2016). Understanding aggression through attachment and social emotional competence in Korean middle school students. *School Psychology International*, 37(3), 255-270.
- Yu, M. L., Brown, T., Hewitt, A., Cousland, R., Lyons, C. ve Etherington, J. (2023). Exploring emotional and social competencies in undergraduate students: Perspectives from CALD and Non-CALD students. *The Australian Educational Researcher*, 601-624.
- Yüksel, İ. (2005). İşsizlik Olgusunun Psikolojik Boyutu: Görgül Bir Araştırma. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 60(03), 255–274. doi: 10.1501/SBFder_0000001427
- Yüksel, M., Saruhan, V., & Keçeci, B. (2021). Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zeka ve Kişilerarası Duygu. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53, 141-156.
- Zhou, M., & Ee, J. (2012). Development of the social emotional competence questionnaire (SECQ). *The International Journal of Emotional Education*, 4, 27-42.
- Zins, J. ve Elias, M. (2007). Social and emotional learning: Promoting the development of all students. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2-3), 233-255.
- Zorer, P. B., & Yorulmaz, O. (2022). Duygu Düzenlemeye Güncel Bir Bakış: Bağlamsal Faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 195-206.

EKLER

EK 1. Ek Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Gönüllü,

Bu çalışma, Dr.Öğr.Üyesi Tansu Mutlu Çaykuş danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Bu araştırmada bilişsel esneklik, duygu düzenleme, sosyal duygusal yeterlik değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini ne kadar yordadığı incelenmiştir. Anketlerde yer alan sorulara verdiğiniz yanıtlar, kesinlikle size not vermek ya da sizi eleştirmek amacıyla kullanılmayacaktır. Bu soruların herkes için geçerli doğru yanıtları bulunmamaktadır. Sonuçlar yalnızca bilimsel araştırma amaçlı kullanılacaktır. Soruları boş bırakmamaya ve sadece tek bir seçenek işaretlemeye özen gösteriniz.

Ölçeklerde yer alan bilgiler gizli tutulacaktır. Çalışmaya katılmama ya da istediğiniz anda yarıda bırakma hakkınız bulunmaktadır. Formları doldurmanız yaklaşık 10-15 dakikanızı alacaktır. Sizin için uygun olmayan herhangi bir hususta bilgi almak için iletişim bilgilerinden yararlanabilirsiniz. Sizin bu çalışmaya katılımınız bizim için çok değerli. Gerekli ilgiyi gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.

Çalışma hakkında bilgilendirildim. Çalışmaya katılmayı ve yanıtlarımın bilimsel araştırma amacıyla kullanılmasını kabul ediyorum.

EVET

Parsa SATTARPOUR EDALAT

Ankara Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

Lütfen aşağıda yer alan sorulara sizin için uygun olan şekilde yanıt veriniz:

*Yaşınız: (Lütfen rakamla belirtiniz)

*Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

* Öğrenim Gördüğünüz Üniversite:

*Öğrenim Gördüğünüz Fakülte:.....

*Öğrenim Gördüğünüz Bölüm:.....

EK 3. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Bu ölçekte toplam 6 madde yer almaktadır. Tüm sorulara belirtilen yönerge doğrultusunda (1: Hiç uygun değil, 2: Uygun değil, 3: Biraz uygun, 4: Uygun, 5: Tamamen uygun) cevap vermeniz beklenmektedir.

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5

EK 4. Bilişsel Esneklik Envanteri

(Örnek Maddeler)

Bu bölümde toplam 20 madde yer almaktadır. Tüm sorulara belirtilen yönerge doğrultusunda (1: Hiç uygun değil, 2: Pek uygun değil; 3: Kararsızım, 4: Uygun, 5: Tamamen uygun) cevap vermeniz beklenmektedir.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
3	Zor durumlara karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
4	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK 5. Duygu Düzenleme Becerileri  leği

( rnek Maddeler)

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili 27 madde bulunmaktadır. Tüm sorulara belirtilen yönerge doğrultusunda (0: Hiç, 1: Nadiren; 2: Bazen, 3: Sık Sık, 4 : Neredeyse her zaman) cevap vermeniz beklenmektedir.

Duygularla Baş Etme: Son bir hafta içerisinde...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse Her Zaman
1. Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	0	1	2	3	4
2. Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya ıkarabildim.	0	1	2	3	4
3. Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.	0	1	2	3	4
4. Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.	0	1	2	3	4
5. Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.	0	1	2	3	4
6. Olumsuz hislerimi tolere edebildim.	0	1	2	3	4

EK 6. Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi

(Örnek Maddeler)

		1 Benim için doğru değil	2	3	4	5	6 Benim için doğru değil
1	Ne düşündüğümü ve yaptığımı bilirim.	1	2	3	4	5	6
2	Yaptığım şeyi neden yaptığımı anlarım.	1	2	3	4	5	6
3	Duygularımı ve hislerimi anlarım.	1	2	3	4	5	6
4	Ne zaman bunalımda olduğumu bilirim.	1	2	3	4	5	6
5	Kızgın olduklarında insanların yüzlerini okuyabilirim.	1	2	3	4	5	6
6	İnsanların yüz ifadelerine bakarak nasıl hissettiklerini anlarım.	1	2	3	4	5	6

EK 7. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi

(Örnek Maddeler)

Açıklama:

İnsanlar, yaşamları süresince yakın birinin ölümü, hastalık, boşanma, ayrılık, ciddi kazalar, doğal felaketler gibi bazı sorunlarla karşılaşabilirler. Aşağıda yaşam süresince karşılaşılabilecek olan sorunlar sıralanmıştır. Lütfen, aşağıda verilenlerden her birini dikkatlice okuyarak yaşadığınız sorunların yanına (X) işareti koyunuz. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

<input type="checkbox"/> Erken doğmuş olma <input type="checkbox"/> Kronik bir hastalığa sahip olma <input type="checkbox"/> Özel eğitime muhtaç olma <input type="checkbox"/> Akademik başarısızlık yaşama <input type="checkbox"/> Şiddete maruz kalma <input type="checkbox"/> Cinsel istismara maruz kalma <input type="checkbox"/> Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma <input type="checkbox"/> Erken yaşta çocuk sahibi olma <input type="checkbox"/> Evlatlık olarak bir ailenin yanında yetişme <input type="checkbox"/> Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu yaşama <input type="checkbox"/> Kötümser bir kişilik yapısına sahip olma <input type="checkbox"/> Kendine güvenin az olması <input type="checkbox"/> Anne ve/veya babanın fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olması <input type="checkbox"/> Anne ve babanın boşanması <input type="checkbox"/> Tek ebeveynle yaşama (anne ya da babayı kaybetmiş olma) <input type="checkbox"/> Üvey anne/baba ile yaşama	<input type="checkbox"/> Anne ve babayı kaybetmiş olma <input type="checkbox"/> Anne ve/veya babanın aşırı otoriter tutumu <input type="checkbox"/> Anne ve/veya babanın suç işlemesi <input type="checkbox"/> Anne ve/veya babanın alkol, uyuşturucu vb. madde kullanması DiĞER.....
---	--

EK 8. Ölçek Kullanım İzinleri

1.11.2022 21:40

Gmail - Risk faktörlerini belirleme ölçeği kullanım izni hakkında



parisa sattarpour

Risk faktörlerini belirleme ölçeği kullanım izni hakkında

3 messages

parisa sattarpour

Mon, Oct 17, 2022 at 7:05 PM

To:
Cc:

Merhaba Şerife hocam,

Nasılsınız? Umarım iyisinizdir ve sağlığınıza yerindedir.

Yoğunluğunuzdan dolayı görememiş olduğunuzu düşünerek size gönderdiğim epostayı tekrar göndermek istedim.

Ben Parsa Sattarpour Edalat. Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans eğitimime devam ediyorum. Tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu Çaykuş ile konu üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını incelediğimiz yüksek lisans tezim üzerinden çalışıyoruz. Bu çalışmada kullanmak amacıyla tarafınızca güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Risk Faktörlerini Belirleme Ölçeği'nin kullanım iznine ihtiyaç duymaktayız.

İginiz için çok teşekkür ediyorum.

Saygılarımla...

Parsa Sattarpour Edalat

şerife ışık

Mon, Oct 17, 2022 at 7:27 PM

To: parisa sattarpour

Merhaba, mailini görmemişim gerçekten, ekte gönderiyorum, ama istemiş olduğun bir ölçek ceğil risk faktörlerini Belirleme Listesi. Sevgiler

parisa sattarpour
(Quoted text hidden)

17 Eki 2022 Pzt, 19:05 tarihinde şunu yazdı:

Prof. Dr. Şerife Işık
Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

RİSK FAKTÖRLERİNİ BELİRLEME LİSTESİ.doc
46K



parsa sattarpour

Duygu Düzenleme Becerileri  lçeği kullanım izni hakkında

1 message

parsa sattarpour

Sat, Jul 2, 2022 at 10:42 AM

To:

Merhaba Yasemin Hocam,

Nasılsınız? Umarım iyisinizdir ve sağlığınız yerindedir.

Ben Parsa Sattarpour Edalat, Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans eğitimime devam ediyorum. Tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu  aykuş ile konu  niversite  ğrencilerinin psikolojik sağlamlığını incelediğimiz yüksek lisans tezini üzerinden çalışıyoruz. Bu çalışmada kullanmak amacıyla tarafınızca güvenirlilik ve geçerlik çalışmaları yapılan Duygu Düzenleme Becerileri  lçeği' nin kullanım iznine ihtiyaç duymaktayız.

Ilginiz için çok teşekkür ediyorum.

Saygılarımla...

Parsa Sattarpour Edalat

1.11.2022 21:17

Gmail - Item shared with you: "DDBÖ Form Hali.pdf"



parsa saltarpour

Item shared with you: "DDBÖ Form Hali.pdf"

2 messages

yasemin oruçlular (via Google Drive)

Wed, Jul 6, 2022 at 1:19 AM

Reply-To:

To:

yasemin oruçlular shared an item



yasemin oruçlular

has shared the following item:

Merhaba,

Ölçek maddelerini ve puanlama bilgilerini sizle paylaşıyorum, Etik onayınızı aldıktan sonra ve uyarılma makalesine referans vererek ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarız.

Kolaylıklar dilerim,

 DDBÖ Form Hali.pdf

Open

If you don't want to receive files from this person, [block the sender](#) from Drive

Google LLC, 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, CA 94043, USA
You have received this email because yaseminoruclular@gmail.com shared a file or folder located in Google Drive with you.



parsa saltarpour

To:

Wed, Jul 6, 2022 at 9:03 AM

[Quoted text hidden]



parsa sattarpour

Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi kullanım izni hakkında

5 messages

parsa sattarpour

Sat, Jul 2, 2022 at 10:56 AM

To:

Merhaba Halil Hocam,

Nasılsınız? Umanım iyisinizdir ve sağlığınıza yerindedir.

Ben Parsa Sattarpour Edalat. Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans eğitimime devam ediyorum. Tez danışmanımı Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu Çaykuş ile konu üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını incelediğimiz yüksek lisans tezim üzerinden çalışıyoruz. Bu çalışmada kullanılarak amacıyla tarafınızca güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi'nin kullanım iznine ihtiyacımızdayız.

İlginiz için çok teşekkür ediyorum.

Saygılarımla...

Parsa Sattarpour Edalat

Halil Eksi

Sun, Jul 3, 2022 at 7:07 PM

To: parsa sattarpour

Merhaba Parsa
Memnuniyet ile kullanabilirsin. Tüm detaylar TOAD'de mevcut
iyi çalışmalar
Prof. Dr. Halil Eksi
Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü Başkanı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Göztepe Kampüsü 34722
Kadıköy İSTANBUL

Tel: +90 216 345 4705
Faks: +90 216 338 80 60
GSM: +90 533 6405810
e-posta:
https://avesis.marmara.edu.tr/nal@eksi
<https://scholar.google.com.tr/citations?user=4gCGMKsAAAAJ>

parsa sattarpour

, 2 Tem 2022 Cmt, 10:56 tarihinde şunu yazdı:

[Quoted text hidden]



parsa sattarpour

Bilişsel Esneklik Envanteri kullanım izni hakkında

4 messages

parsa sattarpour

Tue, Jun 28, 2022 at 11:15 AM

To:

Merhaba Volkan Hocam,

Nasılsınız? Umarım iyisinizdir ve sağlığınıza yerindedir.

Ben Parsa Sattarpour Edalat, Ankara Üniversitesi Reberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans eğitimime devam ediyorum. Tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu Caykuş ile konu üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını incelediğimiz yüksek lisans tezim üzerinden çalışıyoruz. Bu çalışmada kullanmak amacıyla tarafınızca güvenlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Bilişsel Esneklik Envanteri'nin kullanım iznine ihtiyaç duymaktayız.

İginiz için çok teşekkür ediyorum.

Saygılarımla...

Parsa Sattarpour Edalat

Volkan Gülüm

Tue, Jun 28, 2022 at 1:17 PM

To: parsa sattarpour

Merhaba,
İyiyim, umarım siz de iyisinizdir.
Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız.
Ölçek ile ilgili bilgilere aşağıdaki bağlantı aracılığıyla ulaşabilirsiniz.
İyi çalışmalar dileriz.

<http://www.vdkangulum.com/olcekler/>

Doç. Dr. İ. Volkan Gülüm

parsa sattarpour

28 Haz 2022 Sal, 11:15 tarihinde şunu yazdı:

[Quoted text hidden]

parsa sattarpour

Fri, Jul 1, 2022 at 6:03 PM

To:

[Quoted text hidden]



parsa sattarpour

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanım izni hakkında

4 messages

parsa sattarpour
To:

Tue, Jun 28, 2022 at 11:19 AM

Merhaba Tayfun Hocam,

Nasılınız? Umarım iyisinizdir ve sağlığınız yerindedir.

Ben Parsa Sattarpour Edalat. Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans eğitimime devam ediyorum. Tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu Çaykuş ile konu üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını incelediğimiz yüksek lisans tezim üzerinden çalışıyoruz. Bu çalışmada kullanmak amacıyla tarafınızca güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin kullanım iznine ihtiyaç duymaktayız.

İlginiz için çok teşekkür ediyorum.

Saygılarımla...

Parsa Sattarpour Edalat

Tayfun Doğan

Tue, Jun 28, 2022 at 12:16 PM

To: parsa sattarpour

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

28.06.2022, 11:19, "parsa sattarpour"

[Quoted text hidden]

Prof. Dr. Tayfun Doğan
Biruni Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D

www.tavfundogan.net

Twitter:

parsa sattarpour

Fri, Jul 1, 2022 at 6:04 PM

To:

[Quoted text hidden]

EK 10. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 02/01/2023

Toplantı Sayısı : 01

Karar Sayısı : 01

01- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü yüksek lisans öğrencisi **Parsa SATTARPOUR EDALAT**'ın "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Sosyal Duygusal Yeterliği" başlıklı teziniz ile ilgili 30.11.2022 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü yüksek lisans öğrencisi **Parsa SATTARPOUR EDALAT**'ın "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Sosyal Duygusal Yeterliği" başlıklı teziniz ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR
02/01/2023

Prof. Dr. Muharremi **ÖZEN**
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Duygu düzenleme ve Sosyal Duygusal Yeterlik” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihal Tespit Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Yedi sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan alıntılar” ve (4) “Lisansüstü tezim ile ilgili yapmış olduğum kendi yayınlarım ve yararlandığım mevzuat metinleri gibi kaynaklar” dışında tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	19.08.2024
Gönderim Numarası	2434468867
Sayfa Sayısı	86
Sözcük Sayısı	24641
Karakter Sayısı	179718
Benzerlik Oranı	%10
Savunma Tarihi	29.07.2024

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihal Tespit Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin, tek bir kaynakla eşleşme oranının ise %2’den fazla olduğunun belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Parsa Sattarpour Edalat

Tarih: 19.08.2024

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Parsa Sattarpour Edalat

E-Posta Adresi :

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Okul danışmanı	Saramad Okulu, Tebriz, İran	2017-2018

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikoloji-Genel Psikoloji	Tebriz Azad Üniversitesi	2011-2015

Yayınlar: