



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK  
İLE DEPRESİF BELİRTİLER VE YAŞAM MEMNUNİYETİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BENLİK SAYGISI, POZİTİF DÜNYA  
GÖRÜŞÜ VE UMUDUN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Özge ERARSLAN

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2014



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE DEPRESİF  
BELİRTİLER VE YAŞAM MEMNUNİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BENLİK  
SAYGISI, POZİTİF DÜNYA GÖRÜŞÜ VE UMUDUN ARACI ROLÜNÜN  
İNCELENMESİ

Özge ERARSLAN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2014

### KABUL VE ONAY

Özge Erarslan tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, 29.12.2014 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Nuray KARANCI (Başkan)



Doç. Dr. Sedat IŞIKLI (Danışman)



Doç. Dr. Sait ULUÇ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof. Dr. Yusuf ÇELİK

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

29.12.2014

 \_\_\_\_\_

Özge Erarslan

## TEŞEKKÜR

Tez hazırlık sürecinin her aşamasında derin akademik bilgisi ve titiz danışmanlığı ile çalışmamı zenginleştirdiği, bilgi ve deneyimlerini açık yüreklilikle paylaştığı, iç gözü kazanmama yol açan yönlendirmeleri ve Soma’da mesleki bakış açısıyla benim için önemli bir model olduğu için Doç. Dr. Sedat IŞIKLI’ya teşekkür ederim.

Jürimde yer alarak beni onurlandıran ve klinik psikolog olma yolculuğumda kendilerinden müthiş ilham aldığım hocalarım Prof. Dr. Nuray KARANCI ve Doç. Dr. Sait ULUÇ’a teşekkür ederim.

Klinik psikoloji eğitimim boyunca üzerimde emeği geçen çok değerli hocalarım Prof. Dr. Elif Barışkın, Prof. Dr. Ferhunde Öktem, Prof. Dr. İhsan Dağ, Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak, Doç. Dr. Sedat Işıklı, Doç. Dr. Sait Uluç ve Öğr. Gör. Dr. Zeynel Baran’a çok teşekkür ederim.

Süpervizyonda naif eleştirileri ve içten yüreklendirmeleri sayesinde hem mesleki anlamda hem de özel hayatımda beni derinden etkileyen bir süreç yaşamama katkı sağladığı için Doç. Dr. Sait Uluç’a teşekkürü bir borç bilirim.

Ölçek uyarlama aşamasında değerli geri bildirimleri ile çalışmama katkı sağladıkları için Prof. Dr. Nuray KARANCI, Psk. Dr. Zeynep TÜZÜN ve Psk. Dr. Çağay DÜRÜ’ye teşekkür ederim.

Yüksek Lisans dönem arkadaşlarım Begüm YÜKSEL, Burcu KÖMÜRCÜ, Burçin AKIN, Buse BAYAT, Buse ŞENCAN, Fatma Mahperi ULUYOL, Gamze ŞEN, Nermin TAŞKALE ve Özle KOYUNCU’ya çok teşekkür ederim. Siz benim hem arkadaşlarım hem meslektaşlarımsınız, her anlamda hayat boyu desteğinizi almak beni mutlu edecektir.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca yadsınamaz desteği olan Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK)’na teşekkür ederim.

Tez analiz sırasında yardımlarını esirgemeyen başta danışmanım Doç. Dr. Sedat IŞIKLI olmak üzere Öğr. Gör. Dr. Savaş CEYLAN, Araş. Gör. Yusuf BAYAR ve Nermin TAŞKALE’ye teşekkürlerimi borç bilirim.

Tezime son hali vermemde emeği olan Araş. Gör. Arcan TIĞRAK’ a ve data toplama sırasında yardımları için Öğr. Gör. Dr. Hayal YAVUZ ve Araş. Gör. Emrah KESER’e teşekkür ederim.

Tez sürecimde hep destekleyici bir tutum sergileyen 9 Eylül Üniversitesi Psikoloji Bölüm hocalarıma ve çok sevgili asistan arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Tezimi bitirmeme kilometrelerce uzaktan destek olan ve nihayet İzmir’de kavuştuğum, yıllardır desteğini her zaman hissettiğim canım dostum Fethiye YÜKSEK ÖZTÜRK’ e ve çok sevgili eşi Alper ÖZTÜRK’e teşekkür ederim.

Bazen deli dolu halleriyle gülümsememi, bazen de hissettirdikleri aile sıcaklığı ile zorlu süreçlerimi kolay atlatmamı sağlayan, hayatıma sürpriz bir şekilde giren güzel kadın Burcu YILMAZ, tiyatro sponsorum Can DAVUTOĞLU ve tabiki ilk göz ağrım kedimiz MİKİ’ ye teşekkür ederim.

Hem lisans hem yüksek lisansta yanımdan hiç ayrılmayan Sinem YELDAN ve Gözde AYTULUN size ne kadar teşekkür etsem az. Bulduğunuz ortam benim güvenli yerimdir. Her an o kadar güzel, tüm kaygılar o kadar yersizdi ki sizinleyken. Sizi çok seviyorum. Tüm hayatımın içine işleyen bir dostluk yaşadım sizinle ve hala yaşıyorum. Cansınız, sağ olun.

Tanıştığım günden beri ilgisi ve desteğini hissettiren, hem mesleki hem de kişisel anlamda yaptığı paylaşımlarla beni etkileyen güzel insan Armağan İNGEÇ’e teşekkür ederim. İyi ki tanıdım seni!

Annem Şahine ERARSLAN ve babam Sadık ERARSLAN en büyük teşekkür tabiki size. Hiperaktif karıncam senden aldım yorulmak bilmez genlerimi, kurabiye elli babam senden öğrendim çalışmayı sevmeyi. Öyle koşulsuz sevgi ile büyüttünüz ki beni, yaptığım her işi takdir görme kaygısıyla değil, severek yapmamı sağladınız. Ne zaman üzülsem incinsem hemen kollarınızı açtınız. Ben sizin o kocaman kalbinizi alır saklarım, gözlerinizden öperim.

Ve benim süper resilient ablam Özlem ÇETİN ve abim Halit ÇETİN’e çok teşekkür ederim. Son olarak da varlığı ile beni yaşama sevincine boğan, kelimelere dökemeyecek yoğunlukta hisler yaşatan ve kendi çocuğum olsa ancak bu kadar severim dediğim Ali Efe ÇETİN öyle güzelsin ki, kuş koysunlar yoluna...

## ÖZET

ERARSLAN, Özge. *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2014.

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünü incelemektir.

Çalışma amaçları için, Bilişsel Üçlü Envanteri İngilizceden Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin faktör yapısını test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır (yapı geçerliği). Bulgular Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir (Ek-1).

Gerçekleştirilen tez çalışmasına Türkiye'nin farklı üniversitelerinden 737 öğrenci katılmıştır. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi'nde (Terzi, 2008) yer alan maddelerden en az birini yaşamış olma ölçütünü sağlayan 610 öğrenci çalışma grubuna dâhil edilmiştir. Uygulamalar, çevrim-içi anket sistemi hazırlanarak internet üzerinden yürütülmüştür.

Çalışmada risk faktörlerine sahip bireyleri belirleyebilmek için Risk Faktörlerini Belirleme Listesi, katılımcıların benlik, dünya ve gelecek hakkındaki pozitif ve negatif bilişlerini değerlendirmek amacıyla Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE), psikolojik sağlık düzeylerini değerlendirmek için Ego-Sağlamlığı Ölçeği, genel yaşam doyumunu ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), depresif belirti düzeylerini değerlendirmek amacıyla Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Araştırma sorularını yanıtlamak amacıyla yürütülen hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda, üniversite öğrencilerinde benlik saygısının psikolojik sağlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol, psikolojik sağlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Pozitif dünya görüşünün ve umudun psikolojik sağlık ile yaşam memnuniyeti ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü desteklenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Sağlık, Bilişsel Üçlü, Depresyon, İyi Oluş



## ABSTRACT

ERARSLAN, Özge. *The Investigation of the Mediator Role of Positive Views of Self, World and Future on the Relationship of Psychological Resilience with Depressive Symptoms and Life Satisfaction in University Students*, Master's Thesis, Ankara, 2014.

The aim of this study is to investigate whether or not there is a mediator role of positive views of self, world and future on the relationship of psychological resilience with depressive symptoms and life satisfaction in university students.

For purposes, The Cognitive Triad Inventory was translated from English to Turkish. The confirmatory factor analysis was used in order to test the scale's factor structure (construct validity). The results revealed that the Cognitive Triad Inventory is a validated and reliable measure of cognitive triad among the university students in Turkey (Ek-1).

The sample of this study was collected from 737 university students using online survey system. The final analysis was done over 610 participants who experienced at least one of the risk factors from The List of Determining Risk Factors (Terzi, 2008).

The List of Determining Risk Factors, The Cognitive Triad Inventory, Ego-Resilience Scale, Life Satisfaction Scale, Beck Depression Inventory were applied to the students in order to measure the variables which were contained in this study.

Hierarchical regression analyses were carried out for answering research questions of this study. Findings showed that resilience is significantly related to positive cognitions about the self, the world, and the future. The mediator role of the positive cognitive triad on the relationship of psychological resilience with depressive symptoms and life satisfaction was supported. Individuals who had higher level of resilience held significantly more positive cognitions and reported significantly higher levels of life satisfaction and lower levels of depressive symptoms.

The results of this study were discussed in the light of the relevant literature.

**Anahtar Kelimeler:** Psychological Resilience, Cognitive Triad, Depression, Well-being

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	i
<b>BİLDİRİM</b> .....	ii
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	iii
<b>ÖZET</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	vii
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	x
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	xi
<b>BÖLÜM 1</b> .....	1
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>1.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK</b> .....	4
1.1.1. Psikolojik Sağlık Araştırma Tarihçesi.....	4
1.1.2. Psikolojik Sağlık Tanımlamaları.....	6
1.1.3. Risk Faktörleri, Koruyucu Faktörler ve Olumlu Sonuçlar.....	8
1.1.3.1. Risk Faktörleri.....	8
1.1.3.2. Koruyucu faktörler.....	11
1.1.3.3. Olumlu sonuçlar.....	14
1.1.4. Psikolojik Sağlık İle İlgili Araştırmalar.....	16
1.1.4.1. Dünyada yapılan çalışmalar.....	16
1.1.4.2. Türkiyede yapılan çalışmalar.....	19
<b>1.2. BİLİŞSEL ÜÇLÜ</b> .....	22
1.2.1. Pozitif Bilişsel Üçlünün Alt Boyutları.....	23
1.2.1.1. Pozitif benlik algısı.....	23
1.2.1.2. Pozitif dünya görüşü.....	27

1.2.1.3. Pozitif gelecek algısı .....	29
1.2.2. Bilişsel Üçlü İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	31
1.2.2.1. Dünyada yapılan çalışmalar .....	31
1.2.2.2. Türkiye’de yapılan çalışmalar .....	32
1.2.3. Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Üçlü ile İlgili Araştırmalar .....	33
<b>1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI .....</b>	<b>33</b>
<b>BÖLÜM 2.....</b>	<b>34</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>34</b>
<b>2.1. ÖRNEKLEM.....</b>	<b>35</b>
<b>2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....</b>	<b>37</b>
2.2.1. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi .....	38
2.2.2. Bilişsel Üçlü Envanteri.....	38
2.2.3. Ego-Sağlamlığı Ölçeği .....	40
2.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği .....	40
2.2.5. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ).....	41
<b>2.3. İŞLEM.....</b>	<b>42</b>
<b>2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....</b>	<b>42</b>
<b>BÖLÜM 3.....</b>	<b>44</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>44</b>
<b>3.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE DEPRESİF BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE POZİTİF BİLİŞSEL ÜÇLÜNÜN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİNE İLİŞKİN ANALİZLER.....</b>	<b>44</b>
3.1.1. Psikolojik Sağlamlık İle Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Pozitif Benlik Algısının Aracı Rolü .....	44
3.1.2. Psikolojik Sağlamlık İle Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Pozitif Dünya Görüşünün Aracı Rolü.....	46

3.1.3. Psikolojik Sağlamlık İle Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Pozitif Gelecek Algısının Aracı Rolü.....	47
<b>3.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE YAŞAM MEMNUNİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE POZİTİF BİLİŞSEL ÜÇLÜNÜN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİNE İLİŞKİN ANALİZLER .....</b>	<b>48</b>
3.2.1. Psikolojik Sağlamlık İle Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Pozitif Benlik Algısının Aracı Rolü.....	49
3.2.2. Psikolojik Sağlamlık İle Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Pozitif Dünya Görüşünün Aracı Rolü.....	50
3.2.3. Psikolojik Sağlamlık İle Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Pozitif Gelecek Algısının Aracı Rolü .....	51
<b>BÖLÜM 4.....</b>	<b>54</b>
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>54</b>
<b>4.1. ARAŞTIRMA BULGULARINA DAİR DEĞERLENDİRME.....</b>	<b>54</b>
4.1.1. Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Pozitif Benlik Algısının Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....	55
4.1.2. Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Pozitif Dünya Görüşünün Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....	58
4.1.3. Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Pozitif Gelecek Algısının Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....	59
<b>4.2. ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI VE KLİNİK ÖNEMİ .....</b>	<b>62</b>
<b>4.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE YENİ ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER .....</b>	<b>64</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>66</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>83</b>

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Psikolojik Sağamlık Araştırmalarında Ele Alınan Risk faktörleri.....	10
<b>Tablo 2.</b> Psikolojik Sağamlık Araştırmalarında Ele Alınan Koruyucu Faktörler.....	13
<b>Tablo 3.</b> Psikolojik sağamlık çalışmalarında ele alınan yeterli faktörleri.....	16
<b>Tablo 4.</b> Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzelik Değerleri (N=602).....	36
<b>Tablo 5.</b> Değerkenlerarası Korelasyon Katsayıları.....	44
<b>Tablo 6.</b> Değerkenlerarası Korelasyon Katsayıları.....	49
<b>Tablo 7.</b> Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzelik Değerleri (N=337).....	85
<b>Tablo 8.</b> Test-tekrar test güvenirliliği için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları.....	97
<b>Tablo 9.</b> Uyum indeksleri sonuçları.....	98
<b>Tablo 10.</b> Değerkenlerarası Korelasyon Katsayıları.....	100

## ŞEKİLLER DİZİNİ

<b>Şekil 1.</b> Psikolojik Sağlamlığın Depresif Belirtileri Yordamasında Pozitif Benlik Algısının Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları.....	45
<b>Şekil 2.</b> Psikolojik Sağlamlığın Depresif Belirtileri Yordamasında Pozitif Dünya Görüşünün Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları .....	47
<b>Şekil 3.</b> Psikolojik Sağlamlığın Depresif Belirtileri Yordamasında Pozitif Gelecek Algısının Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları.....	48
<b>Şekil 4.</b> Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Memnuniyetini Yordamasında Pozitif Benlik Algısının Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları.....	50
<b>Şekil 5.</b> Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Memnuniyetini Yordamasında Pozitif Dünya Görüşünün Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları .....	51
<b>Şekil 6.</b> Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Memnuniyetini Yordamasında Pozitif Gelecek Algısının Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları .....	52
<b>Şekil 7.</b> Yapısal Eşitlik Modeli.....	99

## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

İkinci Dünya Savaşı sonrası psikoloji, “hastalık modeli”ni temel alarak iyileştirmeye yönelik bir bilim haline gelmiştir; bu model ile insanın güçlü yanları göz ardı edilmiş ve hasarın onarılmasına odaklanılmıştır (Seligman, 2002). Ancak insanın potansiyelini tam kullanmasına yardım etmek için patolojiye odaklanmanın yeterli olmayacağı fikrinin ortaya atılmasıyla psikolojide yeni bir dönem başlamıştır. Amerikan Psikologlar Derneği'nin (APA) 1998'deki başkanlık konuşmasında ve Amerikan Psychologist'te yayınlanan makalesinde, Seligman, genel iyi oluş haline yararlı olduğu varsayılan psikolojik karakteristiklerin çalışılmasını arttırmanın bir yolu olarak pozitif psikoloji alanını tanıtmıştır (McNulty & Fincham, 2012). Böylelikle, son 20 yılda, literatürde genel iyi oluş hali için yararlı ve pozitif olarak atfedilen psikolojik özellikleri ve süreçleri çalışmak için güçlü bir çaba ortaya çıkmıştır.

Pozitif psikoloji, pozitif deneyimlere ve duygulara ve özellikle iyilik hali ve mutluluğa odaklansa da, bu negatif deneyim ve duyguların önemini göz ardı etme değildir. Bu hareketin açık amacı, psikolojide tanımlanan bir dengesizliği yani insanın güçlü yönleri, değerleri, kapasiteleri, yetenekleri ve gelişmelerini göz ardı etmeyle sonuçlanan insanın zayıflıkları, kusurları, rahatsızlıkları ve problemleri gibi negatif olgulara odaklanan “hastalık modeli” nin hâkimiyetini ele almaktır (Masten & Reed, 2002).

Pozitif psikoloji anlayışıyla paralel olarak insanın eksik yanlarından ziyade güçlü yanlarının vurgulandığı araştırmalara geçiş “psikolojik sağlamlık” (resilience) kavramını da gündeme getirmiştir. Bu kavram Latince “resiliens” kökünden türemiş olup, bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir (Greene, 2002).

Sosyal alandan psikoloji alanına transfer olan psikolojik sağlamlık kavramı üzerine Cicchetti ve Rogosch (1997), Garmezy (1973) ve Werner (1971) tarafından yapılan ilk araştırmalar bir travmatik olayı izleyen patoloji odaklıyken, yeni bulgular araştırmacıları travma deneyimleyen ya da deneyimlemeyen bireylere yönlendirmiştir (Ghimbulut, Ratiu, & Opre, 2012). Ayrıca, günlük streslerin birikerek bireyleri travmatik olaylardan

daha kötü etkilediği birçok araştırmacı tarafından desteklenmiştir (Dumont & Provost, 1999; Smith & Carlson, 1997).

Psikolojik sağlamlık Batı kültüründe yıllardır çalışılsa da, Türkiye’de ancak 2000’li yılların başından beri incelenen yeni bir araştırma alanıdır. “Resilience” teriminin Türkçe’ye nasıl çevrileceği konusunda fikir birliği bulunmamakta ve literatürde “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001), “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2004) ve “kendini toplama gücü” (Terzi, 2006) gibi farklı ifadeler yer almaktadır. Bu çalışmada ise resilience kelimesinin karşılığı olarak “psikolojik sağlamlık” tercih edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık ile ilişkili olarak farklı araştırmacılar tarafından öne sürülen değişik tanımlara rastlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, felaket, stress ya da travma karşısında pozitif adaptasyona atıf yapan bir yapı olarak kullanılmaktadır (Masten, 2001; Masten ve Reed, 2002). Fraser, Richman ve Galinsky (1999) psikolojik sağlamlığı, zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi olarak ifade etmişlerdir. Psikolojik sağlamlık, bir kişilik özelliği olarak ya da kişisel, kişilerarası ve çevresel koruyucu mekanizmaların da dâhil edildiği bir süreç olarak iki farklı akımla tanımlanmaktadır (Egeland, Carlson ve Sroufe, 1993; Greene, 2008, 2010; Werner, 1982; Werner ve Smith, 1992, akt. Smith-Osborne ve Whitehill Bolton, 2013). Dar bir tanımla psikolojik sağlamlığı kişilik özelliği olarak tanımlayan araştırmalar yerini dinamik görüşe bırakmaktadır. Dinamik görüş felaketle başa çıkmada insanlara yardımcı olan sistemlerin (aile, sosyal servis, grup, topluluk) katkısına odaklanmaktadır. Buna göre, sağlamlık tanımı ve müdahaleleri etkinin çoklu seviyelerinde, kültür, topluluk, aile ve birey, koruyucu ve yatkınlık güçleri olarak genişletilmiştir.

Bugüne kadar yapılan araştırmalarla, psikolojik sağlamlığın çeşitli faktörlerle olan ilişkisi açıklanmaya çalışılsa da çok az çalışma psikolojik sağlamlık işleyişinin altında yatan mekanizmaları anlamaya odaklanmıştır. Tugade ve Frederickson (2011) psikolojik sağlamlığın pozitif duygu kullanımıyla ilişkili olduğunu varsaymışlardır. Çalışmada psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin tekrar toparlanmalarında pozitif duyguların rolü desteklenmesine rağmen, bu duyguların nasıl arttırılacağı cevapsız kalmıştır. Mak, Ng ve Wong (2011) psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin depresyondan koruyucu ve pozitif duyguları arttırıcı işlevi olan benlik, dünya ve gelecek hakkında pozitif görüşlere sahip olduklarını savunmuşlardır. Diğer bir deyişle,



psikolojik sağlamlığın pozitif bilişsel üçlü olarak adlandırılan benlik, dünya ve gelecek hakkındaki pozitif bilişlerin gelişmesine katkı sağladığını bulgularıyla desteklemişlerdir. Faktörleri belirlemeye zıt olarak, süreçlere odaklanma araştırmacılara önemli felaket ya da travma deneyimleyen bireylerde psikolojik sağlamlığı arttırmaya gelişimsel olarak duyarlı önleme ve müdahale yöntemleri oluşturmalarına izin vermektedir (Cicchetti, Rogosch ve Toth, 2006). Mac, Ng ve Wong'un (2011) önerdiği model doğrultusunda bu çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide pozitif bilişsel üçlü olarak adlandırılan benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünü değerlendirme amaçlanmıştır. Dolayısıyla, belli bir riskin altında, psikolojik sağlamlıkla olumlu sonuçlar arasındaki ilişkide aracı rol oynayan değişkenleri tanımlamanın literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmüştür.

Sağlamlık kavramı ile arasında korelasyonel ilişki bulunan koruyucu faktörlerin bireyin psikolojik sağlamlık özelliğine sebep olmak zorunda olmadığı ve bu faktörlerin bireyin sağlamlık özelliğinden kaynaklanan olumlu sonuçlar olabileceği tartışmalı bir konu olarak alan yazınında yer almaktadır (Masten ve Coastworth, 1998).

Psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin yüksek benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur (Benetti ve Kambouropoulos, 2006). Rosenberg' in (1965) kendini genel olarak değerli hissetmek olarak tanımladığı benlik saygısı bireylerin mücadele zamanında dayanmalarına katkı sağlamaktadır (Smokowski, Reynolds ve Bezruczko, 1999). Yüksek düzeyde benlik saygısının psikolojik sağlığın önemli göstergelerinden olduğu ve genel iyi oluş haline işaret ettiği araştırmalarda gösterilmiştir (Dubois ve Flay, 2004). Bu bulgulardan yola çıkılarak, benlik saygısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide aracı rolü araştırmaya dâhil edilmiştir.

Yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin yaşama karşı enerjik bir yaklaşıma sahip, meraklı, yeni deneyimlere açık ve kişiler arası iç görüye sahip oldukları bulunmuştur (Tugade ve Frederickson, 2004). Bu kişilerin zorluklar karşısında toparlanmalarını ve ilerlemelerini motive eden pozitif bir dünya görüşüne sahip oldukları araştırmalarla desteklenmektedir (Parr, Montgomery ve DeBell, 1998). Wang (2009) pozitif çevre algısıyla, bireylerin zor durumlarda fırsatları görebilmelerinin ve problemlere çözüm bulabilmelerinin olasılığının arttığını aktarmıştır. Bulgular ışığında,

bu araştırmada pozitif dünya görüşünün aracı rolünün değerlendirilmesi uygun grlmştır.

Klohn (1996) psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin gelecek ile ilgili iyimserlik gösterdiklerini önermektedir. Üniversite ğrencileriyle yapılan bir çalışmada umut değişkeninin stresin negatif etkisini azalttığı ve yaşam memnuniyetini arttırdığı bulunmuştur (Zaleski, Levey-Thors ve Schiaffino, 1998). Dolayısıyla pozitif bilişsel üçlünün tamamlayıcısı olarak umut değişkeni çalışmaya dâhil edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık kavramının tanımlanmasındaki karışıklığa rağmen, bu kavramla ilgili araştırmalar iki ltn, yani risk faktörünün ve pozitif sonucun gerekliliği üzerine fikir birliğine varmıştır (Masten, 2001). Sağlamlık kavramından bahsedilmesi için belirli bir risk ya da felaketin varlığı söz konusu olmalıdır. Riskin olmadığı koşullarda elde edilen yetkinlik sağlamlıktan ziyade yeterlik ve başarı olarak değerlendirilmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar ve ark., 2000, akt. Gizir, 2004). Bu nedenle halihazırdaki araştırmada psikolojik sağlamlığın incelenebilmesi için risk faktörlerine sahip bireyleri belirlemek amacıyla Terzi (2008) tarafından ilgili literatür taranarak oluşturulmuş 30 maddelik Risk Faktörlerini Belirleme Listesi kullanılmıştır.

Grgan (2006a) psikolojik sağlamlık kavramını etkilediği düşünülen üç temel faktörün; risk faktörleri, olumlu sonuçlar ve koruyucu faktörler olduğunu bildirmiştir. Literatürde, risk ve koruyucu faktörler bireysel, ailesel, çevresel olarak sınıflandırılırken, olumlu sonuçlar akademik başarı (rneğin, Martin ve Marsh, 2006), olumlu sosyal ilişkiler (rneğin, Luthar, 1991), genel iyi oluş hali (rneğin, Carbonell ve ark., 2002), psikolojik Őikayetlerin yokluğu (rneğin, depresyon ve anksiyete) (rneğin, Dumont ve Provost, 1999) gibi faktörlerle ele alınmaktadır. Bu çalışmada olumlu sonuç, depresif belirtilerin yokluğu ve yaşam memnuniyeti olarak kavramsallaştırılmıştır.

## **1.1. PSİKOLOJİK SAğLAMLIK**

### **1.1.1. Psikolojik Sağlamlık Araştırma Tarihçesi**

Eksiklik modelleri, felaketle karşılaştığında kişilerin uyum sağlama yollarını tanımlamada başarısız olurken, fazlasıyla psikopatolojiyi bulmaya odaklanmıştır (Cicchetti, 1989). Psikolojik sağlamlık araştırmaları yürüten gelişimsel

psikopatolojistlerin ve psikiyatırların önceki çalışmaları bu modellerin etkisini taşımaktadır. Araştırmacılar daha çok uyumsuz davranışları anlamak için ağır bir biçimde rahatsız olan hastaların problemlerinin etiyojisine ve risk faktörlerine odaklanmış, diğer yandan göreceli olarak uyumlu örüntüler gösteren bir grup hasta atipik olarak düşünülmüş ve göz ardı edilmiştir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Tarihsel olarak, psikolojik sağlamlık kökeni tıp alanına dayanmakta olup, davranışsal bilimlerdeki psikolojik sağlamlık araştırmaları 1970'lerde ortaya çıkmaya başlamıştır (Cicchetti, 2006; Masten, 2007; Masten ve Obradovic, 2006). Psikolojik sağlamlık bilimi büyük oranda içgörülerle, iş birlikleriyle ve ruh sağlığı problemlerini anlamak, önlemek ve tedavi etmek için uzun bir göreve girişen öncü bilimcilerin etkileriyle şekillenmiştir. Norman Garmezy, Irving Gottesman, Lois Murphy, Michael Rutter, Arnold Sameroff, Alan Sroufe ve Emmy Werner gibi bilimciler erken doğum ya da travma gibi gelişime önemli tehditlerin sonuçları kadar erken şizofreni ve ya otizm gibi ruhsal rahatsızlıklar ve ya sorunların etiyojisini de anlamaya çabalamışlardır. Son derece gelişimsel yönelimlerle, bu öncü araştırmacılar çalıştıkları bireylerin yaşamlarındaki felaket sonrası beklenmedik pozitif uyum veya iyileşmeyle karakterize edilen gidişatların önemini tanımlamışlardır (Masten, 2007).

Psikolojik sağlamlık çalışmalarının gelişim sürecinde üç dalga meydana gelmiştir. Araştırmanın birinci dalgası psikopatoloji gelişimini anlamak ve önlemek isteyen araştırmacılardan gelmiştir (Masten, 2011; Masten ve Obradovic, 2006). Bu öncü araştırmacılar riskli koşullar altında iyi bir şekilde gelişim gösteren çocukların önemini kabul etmiştir. Sonuç olarak erken deneysel çabalar temel olarak otonomi ya da benlik saygısı gibi psikolojik sağlam çocukların kişisel özelliklerine odaklanmıştır (Masten ve Garmezy, 1985).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarının ikinci dalgası psikolojik sağlamlık ile ilişkili koruyucu faktörleri açıklayan süreçleri ve düzenleyici sistemleri bulmaya odaklanmıştır (Masten & Obradovic, 2006). Bu alandaki çalışmalar geliştikçe, araştırmacılar artan bir şekilde psikolojik sağlamlığın bireyin dışındaki faktörlerden kaynaklanabileceğini kabul etmişlerdir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Takip eden araştırmalar psikolojik sağlamlık gelişimine dâhil edilen çocukların kendi nitelikleri, ailelerinin durumları ve daha geniş sosyal çevrelerinin karakteristikleri gibi faktörlerin tanımlanmasına izin vermiştir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten ve Garmezy, 1985).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarının üçüncü dalgası koruyucu faktörleri araştırmak yerine, psikolojik sağlamlık işleyişinin altında yatan mekanizmaları bulmayı amaçlamaktadırlar (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Faktörleri belirlemeye zıt olarak, süreçlere odaklanma araştırmacılara önemli felaket ya da travma deneyimleyen bireylerde psikolojik sağlamlığı arttırmaya gelişimsel olarak duyarlı önleme ve müdahale yöntemleri oluşturmalarına izin vermektedir (Cicchetti, Rogosch ve Toth, 2006).

İki temel yaklaşım; risk durumları ve uyumlu sonuçlar arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlayan sağlamlık çalışmalarının desenlerini karakterize etmektedir. İlk olarak, değişken-odaklı yaklaşımlar risk ya da felaket derecesi, olumlu sonuç ve kişiyi risk ya da felaketin olumsuz sonuçlarından koruyan bireysel ya da çevresel koruyucu faktörlerin ölçümleri arasındaki bağlantıları test etmek için çoklu istatistikler kullanmaktadır. İkincisi, kişi-odaklı yaklaşımlar sağlam bireyleri diğer bireylerden farklılaştıran şeyi anlamak için aynı riskli durumlarda bulunup uyumlu ve uyumsuz sonuçlar gösteren bireyleri karşılaştırmaktadır (Masten ve Reed, 2002).

Her iki yaklaşımın avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır. Değişken odaklı yaklaşım sıklıkla istatistiksel gücü artırarak, yordayıcı ve sonuçlar arasındaki belli ve farklı bağları araştırmaya çok uygundur. Ancak, bu yaklaşım insanların yaşamlarındaki çarpıcı örüntüleri yakalamada başarısız olabilir. Kişi odaklı yaklaşım ise gelişimde kısıtlamalar ve çoklu süreçlerden kaynaklı yaşamdaki yaygın ve yaygın olmayan örüntüleri araştırmak için uygundur fakat açıklayıcı süreçlere değerli ipuçları sağlayan belli bağları bulamayabilir (Masten, 2001).

### **1.1.2. Psikolojik Sağlamlık Tanımlamaları**

Psikolojik sağlamlık üzerine araştırma yürütmedeki temel zorluklardan biri kavramı tanımlamada var olan anlaşmazlıklardır. Psikolojik sağlamlık kavramı bir özellik, süreç ya da sonuç olarak farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Davydov, Stewart, Ritchie ve Chaudieu (2010) yakın zamanda kavramsal farklılıkların psikolojik sağlamlık araştırma bulgularının değerlendirme ve karşılaştırılmasını engellediğini, meta analizi imkânsız hale getirdiğini ve ölçüm araçları için yapıyı işevuruklaştırmayı zorlaştırdığını gözlemlemişlerdir. Bu nedenle, bu alanda kavramsal birleşme önem taşımaktadır.

Psikolojik sağlamlık köken olarak fizik ve matematiğe dayanmakta olup, Lazarus (1993) bu kavramı esnek bir metalin büküldüğünde eski haline döndüğünü ve kendini topladığını ifade etmek için kullanmıştır. İnsanlarla ilişkili kullanıldığı zaman, psikoloji araştırma yazınında psikolojik sağlamlığın birçok tanımı önerilmiştir. Bazı alışmalar kavramı tanımlamada sadece bir ölçüt kullanırken (Chambers ve Belicki, 1998; Widom, 1991), diğerleri bir lttan fazlasını kullanmıştır (Chandy, Blum ve Resnick, 1996). Çoğunlukla araştırmacının amacı doğrultusunda kavramsallaştıran bu kavramı Garmezy (1991) riskli çevrelerdeki çocukların kişilik özelliği olarak gösterirken, McCubbin ve McCubbin (1989) kriz durumlarında ailelerin dayanmalarına yardım eden ailelerin karakteristikleri, boyutları ve özellikleri açısından tanımlamışlardır. Psikolojik sağlamlık, İngilizce Oxford Sözlüğü'nde dayanabilme ya da zor koşullardan çabuk toparlanabilme olarak tanımlanmaktadır (Soanes ve Stevenson, 2006, s. 1498). Rutter (1987, s. 316) kavramı, kişiyi uyumsuz bir sonuca yatkınlaştıran bazı çevresel tehditlere karşı kişinin tepkisini değiştiren veya iyileştiren koruyucu faktörler olarak tanımlarken, Connor ve Davidson (2003, s. 76) felaket karşısında bireyin çabalamasını sağlayan kişilik özellikleri olarak ifade etmiştir.

Yakın zamanda, psikolojik sağlamlık olumsuz yaşam olayının etkilerini azaltmaya etki eden bireye içsel ve dışsal hem risk hem de koruyucu süreçler arasındaki bir etkileşimi içeren dinamik bir süreç olarak kavramsallaştırılmıştır (Rutter, 1985, 1999). Takip eden araştırma akımları daha dinamik ve süreç odaklı oldukça, psikolojik sağlamlığın tanımları da daha dinamik hale gelmiştir. Psikolojik sağlamlığı Luthar ve ark. (2000, s. 543) nemli bir felaket ortamı eşliğinde olumlu uyumu kapsayan dinamik bir süreç, Masten, Best ve Garmezy (1990, s. 426) zorlu ya da tehditkr durumlara rağmen başarılı uyumun süreci, başarılı uyum kapasitesi ya da başarılı uyum sonucu olarak tanımlamışlardır. Psikolojik sağlamlık önemli felaket ya da travma deneyimlerine rağmen bireylerin pozitif uyum gösterdikleri dinamik bir süreçtir (Luthar ve Cicchetti, 2000, s. 858). Psikolojik sağlamlığın daha bütünleşik yaklaşımlarına ilgi arttıa, farklı tür sistemlere odaklanan sistem seviyeleri ve disiplinleri arasında çalışabilen kavramlara ihtiyaç artmaktadır.

Sonuç olarak psikolojik sağlamlık, önemli felaket ya da travma deneyimlerine rağmen bireylerin pozitif uyum gösterdikleri dinamik bir süreçtir. Bu terim bireyin bir kişilik özelliğini ya da niteliğini temsil etmemektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000;

Rutter, 1999). Psikolojik sağlamlık bazılarının sahip olup, diğerlerinin olmadığı bir özellik ya da karakterden ziyade, kişi ve çevre arasındaki bir etkileşimi yansıtmaktadır (Garmezy, 1991).

Rutter (1987) psikolojik sağlamlığı koruyucu faktörlerin basitçe bir listesinden ziyade bir süreç olarak kavramsallaştırmanın önemini vurgulamıştır. Psikolojik sağlam olmak için, ilk olarak bir travmatik ya da stresli duruma maruz kalınmalı, sonrasında tipik olarak olabilecek olumsuz etkilerden korunabilecek şekilde hareket edilmelidir. Psikolojik sağlamlık strese karşı zarar görmezlikten ziyade, olumsuz olaylardan iyileşme becerisine işaret etmektedir (Garmezy, 1991).

Psikolojik sağlamlık bazen olumlu uyum, baş etme ya da yeterlik ile karıştırılmaktadır. Olumlu uyum psikolojik sağlamlığın bir sonucudur. Psikolojik sağlamlık süreçleri negatif bir sonuçtan kaçınma ya da travmatik bir olayla (ör., sevilen birinin ölümü) başarılı bir şekilde baş etme gibi diğer sonuçlara da sahip olabilir. Psikolojik sağlamlık yeterlikten de farklıdır. Yeterlik, psikolojik sağlamlık sürecinde önemli bir unsurdur (ör., bireysel koruyucu faktörler). Yeterli bireylerin riskin olumsuz etkilerinin daha fazla üstesinden geldikleri beklenilmekte olup, yeterlik bireyin felaketin üstesinden gelmesine yardımcı olan birçok unsurdan sadece biridir (Fergus ve Zimmerman, 2005).

### **1.1.3. Risk Faktörleri, Koruyucu Faktörler ve Olumlu Sonuçlar**

Literatürde psikolojik sağlamlık risk, koruyucu ve sonuç faktörleri altında çalışılmaktadır. Koruyucu faktörlerin varlığı bazen risk faktörlerini azaltır (Rutter, 1987) ya da koruyucu faktörler var olan risk faktörlerine rağmen bireyin felakete karşı yapıcı bir şekilde tepki vermesine yardımcı olabilir (Kararımak, 2007a). Dolayısıyla bu faktörler birbirleriyle ilişkilidir. Psikolojik sağlamlıkla ilişkili bu kavramları ve aralarındaki ilişkiyi anlamak sağlamlığın doğasını anlamak açısından önem taşımaktadır.

#### **1.1.3.1. Risk Faktörleri**

Risk faktörleri, olumsuz sonuçların daha fazla olma olasılığı ile ilişkili durumlardır (Kazdin ve ark., 1997) Psikolojik sağlamlık risk olmayan durumlarda

kavramsallaştırılmaz. Risk; zorluk, sıkıntı ya da felaket anlamına gelmektedir ve istatistiksel bir kavramdır. Genel olarak risk, bireyler yerine belirli grupları tanımlamak için kullanılır. Risk faktörleri, olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler olarak tanımlanmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997).

Risk faktörü kavramı olumsuz sonuçları yordayan bir grubun herhangi özelliğini temsil etmektedir. Diğer bir deyişle, bir risk faktörü istenmeyen olarak görülen bir sonucun olma olasılığının arttığını göstermektedir. Çocuk gelişimi için risk faktörleri, barınak durumu (ör. Evsiz, tehlikeli çevre), perinatal durum (ör. Düşük doğum kilosu, erken doğum), genetik öykü (ör. Bipolar bozuklukların çok olduğu bir ailedeki çocuk), sosyoekonomik durum (ör. Fakirlik içinde büyüme; liseyi bitirmemiş yalnız, işsiz bir annenin çocuğu), ebeveyn niteliği (ör. Sert ebeveynlik, umursamama) dâhil çeşitli olumsuz sonuçların bireysel ve çevresel yordayıcılarının geniş bir ranjını kapsamaktadır. Bu gibi risk faktörleri çocuk iyi oluş halinin temel göstergeleri üzerindeki daha kötü sonuçları yordamakta ve en geniş risk faktörleri sık sık akademik başarı, fiziksel sağlık, duygusal sağlık ve davranış gibi çoklu göstergeler üzerindeki kötü sonuçları yordamaktadır (Masten ve Riley, 2005).

Felaketler risk faktörünün bir türünü temsil etmektedir. Felaket, olumsuz sonuçlara neden olmaya yeterli normal işlevselliği bozan potansiyele sahip deneyimler ve olayları temsil etmektedir. Felaket yaşantılarının veya olaylarının örnekleri şiddet içerikli bir ailede büyümeyi, cinsel istismarı ya da bir kasırgayı yaşamayı içermektedir. Felaket birçok şekil alabilse de, çoğu sağlamlık araştırması kayıp ve yas durumlarında (ör. Mancini ve Bonanno, 2011), bireyler ciddi ruhsal bozukluklarla zorlandıklarında (ör. Meyer ve Mueser, 2011) ya da tecavüz ve cinsel istismarla (ör. Resnick, Guille, McCauley ve Kilpatrick, 2011), doğal ya da insan kaynaklı felaketler (ör. Johnson ve Galea, 2011) ya da terör (ör. Hobfoll, Hall, Horsey ve Lamoureux, 2011) ardından ve fakir çevrelerde (ör. Buckner ve Waters, 2011) yapılmaya devam etmektedir (akt. Theron, 2012).

Bu durumda psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan ve bireyler üzerinde belirgin olumsuz etkileri olan “yüksek riskli” ortamların ya da koşulların ve “yüksek risk” altında sağlıklı uyum göstermiş bireylerin açık bir şekilde tanımlanmaları gerekmektedir.

Gizir (2007, s.116) literatür taraması sonucu psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan risk faktörlerini listelemiştir (Bkz. Tablo 1.)

**Tablo 1.** *Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarında Ele Alınan Risk faktörleri*

<b>Bireysel Risk Faktörleri</b>
Erken doğum
Olumsuz yaşam olayları
Kronik hastalıklar
<b>Ailesel Risk Faktörleri</b>
Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
Ergenlik döneminde anne olma
<b>Çevresel Risk Faktörleri</b>
Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
Çocuk ihmali ve istismarı
Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
Evsizlik

Son araştırmalar risk faktörlerinin aynı bireylerde toplanma eğilimi gösterdiğini (Masten ve Coatsworth, 1998) ve çoklu risk faktörlerinin toplamının önemli gelişim belirtileri üzerinde bir etkiye sahip olabileceğini güçlü bir şekilde önermektedir (Seifer, Sameroff, Baldwin ve Baldwin, 1992). Bu durum çoğu araştırmacıyı birikimli riske odaklanmaya yönlendirmiştir (Masten, Best ve Garmezy, 1990; Sameroff, Gutman ve Peck, 2003). Gelişim üzerinde biyolojik, psikolojik ve sosyal etkilerin bütünleşik bir gözden geçirmesinde, Wachs (2000) gelişimsel sonuçları açıklamak için tek bir faktörün yeterli olmayacağı sonucuna varmıştır. Sadece etkilerin kombinasyonlarının çalışması yeterli açıklayıcı gücü üretmektedir.

Risk araştırmaları sonuç yordayıcılarını incelemek için iki model kullanmaktadır—birikimli (additive) ve etkileşimli (multiplicative) modeller (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Birikimli model belli risk faktörlerinin etkisinden bağımsız risk faktörleri birikiminin problemleri sonuçlardaki artışla ilişkili olduğunu önermektedir (Campbell, 2005). Etkileşimli yaklaşımda bazı risk faktörleri diğelerinden daha



anlamlıdır ve diğer risk faktörleriyle birleştiğinde problemlerde önemli (çarpımsal) bir artışla sonuçlanabilir (Luthar ve ark., 2000).

Psikolojik sağlamlık araştırmasında risk faktörlerini ölçme açısından üç farklı yaklaşım ele alınmaktadır (Luthar ve Cushing, 1999; akt. Gizir, 2004). İlki anketler ve görüşmeleri kapsayan çoklu madde ölçümleriyle karakterize edilmektedir. Olumsuz yaşam olayı kontrol listeleri ya da ölçekler yaygın olarak kullanılan ölçümlerdir (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984; Gest, Reed ve Masten, 1999; Grossman ve ark., 1992; Masten, Neemann ve Andenas, 1994; Pianta, Egeland ve Sroufe, 1990; akt. Gizir, 2004). İkinci grup ebeveyn patolojisi, boşanma, çocuk istismarı/ihmali ve ekonomik yoksunluk gibi farklı, tek yaşam streslerini incelerken, üçüncü grup büyük aile boyutu, düşük gelir, düşük statülü ebeveyn işi ve azınlık grup statüsü gibi çeşitli demografik risklerin birleşimine bakmaktadır (Luthar ve Cushing, 1999; akt. Gizir, 2004).

### ***1.1.3.2. Koruyucu faktörler***

Psikolojik sağlamlığı inceleyen erken araştırmalar psikososyal problemlere yol açan risk faktörlerine bakmaktan ziyade bir bireyin güçlü yanlarının tanımlanmasına doğru bir yaklaşım değişikliği göstermiştir (Richardson, 2002). Böylelikle, sağlamlığı inceleyen araştırmacılar zor durumlarda yaşarken iyi gelişen bireylerin özelliklerini tanımlamaya ve maruz kaldıkları stres kaynaklarından bireyi koruyan faktörleri anlamaya çalışmışlardır.

Koruyucu faktörlerin kavramsal rolü sağlık ve iyi oluş hali dâhil çeşitli yaşam alanlarında olumlu davranışların ya da sonuçların olabilirliğini arttırmak ve riske maruz kalmanın olumsuz etkilerini de azaltmaktır (Luthar, 1993; Rutter, 1987). Koruyucu faktörler stresli yaşam olaylarına, risklere ya da tehlikelere karşı koyması için bireyin becerisini arttıran ve uyum ve yeterliği destekleyen bireysel ya da çevresel koruyucular (safeguards) olarak tanımlanmaktadır (Rutter, 1987).

Alan yazında koruyucu faktörlerin tanımı ve etkisi hakkında tartışma bulunmaktadır. Ayrıca risk, koruyucu ve destekleyici faktörler arasındaki ayırım araştırmacılar arasında diğer bir tartışma konusudur. Tartışmanın bir yönü faktörlerin tek kutuplu ya da çift kutuplu olup olmamasıyla ilgilidir. Bazıları faktörlerin tek uçlu etkilere sahip olduğunu savunmaktadır. Risk faktörlerinin zıttı olmayan, koruyucu faktörler denilen bu

faktörleri problem davranışını azaltan olarak görmektedirler (Rutter 1987). Diğerleri bir bütünün uçları olarak risk ve destekleyici etkilerle beraber faktörlerin iki kutuplu etkilere sahip olabileceğini savunmaktadırlar. Bu açıdan bakıldığında, bir faktör bir kişi için bir risk, diğer bir kişi için destekleyici faktör ve üçüncü biri için nötr faktör olarak etki edebilir (Stouthamer-Loeber ve ark., 2002).

Bu tartışmanın diğer yönü destekleyici ve koruyucu faktörlerin arkasındaki mekanizmalarla ilgilidir. Bazı araştırmacılar koruyucu faktörleri problem davranışı üzerindeki risklerin etkilerini azaltan faktörler olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamaya göre koruyucu faktörler, risklerin etkilerini azaltarak problem davranışı üzerinde sadece dolaylı etkiye sahiptir ve riskin varlığı gerekmektedir (Fergusson ve Lynskey, 1996; Pollard, Hawkins ve Arthur, 1999; Rutter 1987, 2003, akt. Van der Put, Van der Laan, Stams, Deković ve Hoeve, 2011). Diğer araştırmacılar problem davranışı üzerinde direk etkilerin olduğunu varsaymakta ve bunu açıklamak için destekleyici faktörler terimini kullanmaktadırlar. Stouthamer-Loeber ve arkadaşları (2002) destekleyici faktörleri riskten bağımsız olarak problem davranışının olasılığını azaltan faktörler olarak kavramsallaştırmaktadır. Bu nedenle, destekleyici faktörler riskin olmadığı zaman bile problem davranışı üzerinde direk etkiye sahip olan faktörler olarak düşünülmektedir.

Garmezy (1985) literatür taraması sonucu koruyucu faktörlerin üç temel kategorisini tanımlamıştır: iyi entelektüel beceriler, pozitif huy ve benliğin pozitif görüşleri gibi bireysel nitelikler; sıcaklık, bütünlük, beklentiler ve bağlılık gibi aile nitelikleri; ve güçlü sosyal ağlar ya da iyi okullar gibi aile dışındaki destekleyici sistemler (akt. Sandler, Wolchik, Davis, Haine ve Ayers, 2003). Aile ve aile dışındaki destekleyici sistemler psikolojik sağlamlığın gelişimi üzerinde birey, sosyal ve çevresel etkileri vurgulamakta olup, sağlamlığın sabit bir bireysel özellik olarak kavramsallaştırılmasından uzaklaşmaktadır.

Sonuç olarak, psikolojik sağlamlık birey (birey-seviyesinde faktörler), aile ve arkadaş ağı (sosyal-seviyede faktörler) ve tüm okul çevresi ve toplum (toplumsal-seviyede faktörler) içerisinde bulunan koruyucu faktörleri (yetkinlikleri, yetenek ve becerileri) içerebilir (Garmezy, 1993; Masten ve Coatsworth, 1998; Werner, 1993). Bronfenbrenner'in iç içe geçmiş sistemler çerçevesi açısından, koruyucu faktörler aile, akran grubu ya da sınıfların mikrosistem seviyesinde; okul, eğlence ve park programları ya da dini organizasyonlar gibi toplum seviyesindeki sistemlerde ve medya, ulusal

politika ve devlet kurumu gibi daha yüksek seviyelerdeki makrosistemlerdeki bireyin işlevselliği ile değerlendirilebilir (Masten ve Riley, 2005).

Gizir (2007, s.120) literatür taraması sonucu psikolojik sağlık araştırmalarında ele alınan koruyucu faktörleri listelemiştir (Bkz. Tablo 2.).

**Tablo 2. Psikolojik Sağlık Araştırmalarında Ele Alınan Koruyucu Faktörler**

<b>Bireysel Koruyucu Faktörler</b>
Zekâ
Akademik başarı
Olumlu veya kolay mizaç
İç kontrol odağı
Benlik saygısı ve özyeterlik
Kişisel farkındalık ve kendini kabul
Özerklik
Yasam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
Etkili problem çözme becerileri
İyimserlik ve umut
Sosyal yetkinlik
Mizah duygusuna sahip olma
Sağlık
Cinsiyet
Yaş
<b>Ailesel Koruyucu Faktörler</b>
Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
Etkili ebeveynlik/effective parenting/ev yapısı ve kuralları
Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler
<b>Çevresel Koruyucu Faktörler</b>
Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
Akran / Arkadaş desteği
Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

Grotberg (1994) gelişim dönemlerindeki görevlerin tamamlanmasının sağlık ile nasıl yakından ilişkili olduğunu göstermek için Erikson'un aşamalarını (1950)

kullanmıştır. Sağlamlığın üç temel kaynağını (ya da koruyucu faktörleri) dışsal kolaylaştırıcı bir çevre, iç ruhsal güçlü yönler ve içsel baş etme becerileri olarak belirtmiştir. Bunlar gelişimsel olarak uygun, gelişimsel dönemin başarısı için gerekli unsurlarla aynıdır. Örneğin, koşulsuz sevgi çevresi Erikson'un özerklik aşamasını başarması için çocuğa gereklidir. Bu dönemin sonucu ise benlik saygısıdır. Olumlu benlik-saygısı sağlamlığın bir özelliğidir ve Grotberg (1994) bu özelliğin empatiye (duygu tanımlama, perspektif ve rol alma ve duygusal duyarlılık), olumlu sosyal davranışlara (yardım etme, paylaşma, cömertlik ve sempati) ve problem davranışından kaçınmaya yol açtığını belirtmiştir.

Bir dizi epidemiyolojik çalışmalar sonucunda dayanıklı, sosyal olarak sorumlu, uyumlu, toleranslı, başarı odaklı, iyi bir iletişimci ve iyi benlik saygısına sahip olma gibi bireysel özelliklerin, pozitif okul iklimi ve bir yetişkinle sıcak, yakın, bireysel bir ilişki gibi aile içinde ve dışında verici bir çevrenin felakete karşı koruduğu not edilmiştir (Werner, 1993; Rutter, 1979, 1985).

Farklı kültürlerde, çeşitli risk ve yaş grupları ile yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu pek çok ortak bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler olduğunu göstermiştir (Masten ve Reed, 2002). Diğer yandan Rutter belli bir durumda bir birey için koruyucu bir faktör olarak işlev görenin başka biri için diğer durumda bir risk faktörü olabileceğini açıklamıştır. Bu nedenle, herhangi bir faktörün evrensel olarak koruyucu olduğunu düşünmek yerine risk ya da travmaya maruz kalma sonrasında bireylerin nasıl korunaklı kaldıklarını anlamak için bireylerin eşsiz koruyucu süreçleri incelenmelidir.

### ***1.1.3.3. Olumlu sonuçlar***

Sağlamlık kararı almak için, önemli felakete karşı olumlu uyumun kanıtı olmalıdır (Masten, 2001). Psikolojik sağlamlık araştırmalarında, risk ve koruyucu faktörlerin tanımıyla beraber ele alınan akademik ve sosyal alanlardaki yeterlik/yetkinlik gibi olumlu sonuçların belirlenmesi de gerekmektedir. Bir bireyin yaşamın farklı alanlarında nasıl iyi olduğu hakkındaki yargılar değerlendirici bir bağlam gerektirmektedir. Aynı yaşlarda evrensel olarak gözlemlenen gelişimsel yapıtaşları (konuşmayı ya da yürümeyi öğrenme gibi) ve belli bir sosyokültürel çevreye daha fazla ya da daha az özgün kültürel beklentiler (dini ritüelleri öğrenme ya da okulda uygun davranma gibi) dâhil insan

gelişimindeki beklentiler bağlamında bireyin iyi olup olmadığına karar verilmektedir. Tarih, ailelerin ve toplumların çocuklar için sahip oldukları beklentilerin zamanla değiştiği başka bir bağlam sağlamaktadır. Ek olarak, gelişimsel bilimciler sık sık belli zaman ve kültürde çocuklar için temel psikososyal beklentileri kapsayan yaşa özgü gelişimsel görevleri başarma ya da bu görevlerde yeterli bazında sağlamlığı değerlendirmektedirler (Masten ve Coatsworth, 1998).

Pozitif uyum psikolojik sağlamlığın sonuçlarından biridir. Sağlamlık süreçleri travmatik bir olayla (ör. Sevilen birinin ölümü) başarılı bir şekilde baş etme ya da olumsuz bir sonuçtan kaçınma gibi diğer sonuçları da içerebilir (Fergus ve Zimmerman, 2005). Koruyucu faktörler gibi, olumlu sonuçların göstergeleri de farklı sistem seviyelerindeki farklı alanlarda kendilerini gösterebilir ve sağlamlık uyumu öz-düzenleme gibi içsel süreçler ya da yüksek kalitede destekleyici ilişkiler gibi dışsal süreçler aracılığı ile başarılabilir (Masten ve Riley, 2005).

Çocuklar ile yetişkinler arasındaki psikolojik sağlamlık çalışmaları arasındaki farklardan biri sonuç türleriyle ilişkilidir. Çocuklarla çalışmalarda, araştırmacılar genellikle davranışsal yeterliğe ya da çocukların yaşa özgü görevlerde toplumun beklentilerini ne derece karşıladığına bakmaktadır. Değerlendirmeler öğretmenlerinin, sınıf arkadaşlarının ve ailelerinin iyi not alıp almadıkları, akranlarıyla iyi anlaşım anlaşmadığı ve genel olarak iyi davranıp davranmadıkları hakkındaki bildirimlerine dayanmaktadır. Yetişkin literatüründe, çocuklarınkine zıt olarak, odak kişinin kendisini nasıl hissettiği üzerindedir. Öznel iyi oluş hali, mutluluk, stres yokluğunun öz bildirimi gibi indeksler önemlidir. İyi oluş halini değerlendirmede, iki yaklaşımdan biri olarak diğerlerinin bildirimlerine dayalı olan çocuklara, öz bildirimlere dayalı olan ise yetişkinlere özeldir (Luthar, Sawyer ve Brown, 2006).

Yetişkinlerdeki sağlamlık çalışmalarının çok azı “iyi olmayı” iyi bir eş, ebeveyn ya da patron olup olmadıklarını ölçerek, diğerlerinin bildirimleri açısından tanımlamıştır. Benzer şekilde, araştırmacılar çocuklara öznel iyi oluş halini sormazlar. Depresyon ya da kaygı hisleri yaygın bir şekilde ölçülür fakat mutluluk değerlendirmeleri çocuklarla ilişkili düşünülmemektedir (Luthar, Sawyer ve Brown, 2006).

Gizir (2007, s.117) literatür taraması sonucu psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan yeterli faktörlerini listelemiştir (Bkz. Tablo 3.).

**Tablo 3.** *Psikolojik sağlamlık çalışmalarında ele alınan yeterlik faktörleri*


---

Akademik başarı
Olumlu sosyal ilişkiler / sosyal yeterlik
Düşük duygusal problemler ya da belirtiler (internalizing problems)
Düşük davranış problemleri (externalizing problems)
Psikopatoloji varolmaması
Psikososyal uyum bileşenlerinin varlığı

---

### 1.1.4. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Araştırmalar

#### 1.1.4.1. Dünyada yapılan alışmalar

Sağlamlık araştırmalarının başlangıcı erken yaşam felaketleri deneyimleyen çocuklardaki gelişimsel psikopatoloji üzerine yapılan çalışmalara dayanmaktadır. Şiddet içeren evde ya da ruhsal rahatsızlığı olan ebeveynlerle yaşama, madde kullanımı ve fakirlik bu erken yaşam felaketleri arasındadır. Bu ilk çalışmalar sonucunda risk altında yaşamalarına rağmen fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı yetişen çocukların özellikleri tanımlanmıştır.

Şizofreni tanısı alan bireylerin ve ailelerinin boylamsal çalışmalarını yürüten Manfred Bleuler, klinik gözlemleri boyunca sadece beklenen sonuçları bulmakla kalmamış aynı zamanda felaketin ortasında gücün, cesaretin ve sağlığın önemli bulgularını da bulmuştur. Bleuler (1984) ruhsal rahatsızlığı nedeniyle hastaneye yatırılmış bir annenin kızı olan ve alkolik, sorumsuz, duygusal, ruhsal ve fiziksel olarak hasta bir babanın bakımıyla 4 kardeşiyle büyümüş 14 yaşındaki Vreni'nin vaka çalışmasını betimlemiştir. Vreni bir yetişkin olarak mutlu bir evliliğe, iki sağlıklı çocuğa sahip olduğunu belirtmiştir.

Irving Gottesman ruhsal rahatsızlıklar üzerine gelişimsel bir görüşü savunmuştur. Yatkinlık-stres teorisinin yanı sıra şizofreni tanısı alan bireylerin biyolojik ve koruyucu ailelerini, ikizlerin çalışmalarını kullanarak, Gottesman şizofreninin etiyolojisini bulmaya çalışmıştır (Gottesman, 1974). Gottesman, yatkinlık, risk ve korumanın genetik ve psikososyal seviyelerinin olduğunu önermiştir.

1964'te başlayarak, Michael Rutter çocuklardaki eğitimsel, psikiyatrik ve fiziksel bozukluklarla ilgili bir dizi epidemiyolojik çalışmalar yürütmüştür (Rutter, 1976, 1979). Bu çocuklar ebeveyn evlilik çatışması, düşük sosyoekonomik statü, büyük aile yapısı, ailesel suç işleme, anneye ait psikiyatrik bozukluk ya da devlet bakımına yerleştirme deneyimlemişlerdir. Rutter tek bir stres tetikleyicisinin çocuklar üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ancak, iki veya daha fazla stres kombinasyonunun pozitif sonuçların olasılığını azalttığını ve ek stres kaynaklarının var olan diğer stres kaynaklarının etkisini arttırdığını bulmuştur. Rutter stres kaynaklarını sınırlandırmanın ya da ortadan kaldırmanın pozitif sonuçların olasılığını anlamlı şekilde arttıracığı sonucuna varmıştır.

Garnezy, Masten ve Tellegen (1984) doğuştan duyma bozuklukları veya diğer fiziksel yetersizlikleri olan yaklaşık 200 şehirli çocukla gerçekleştirdikleri çalışmalarında bağımlı değişken olarak akademik başarıyı, sınıf davranışını ve kişiler arası yeterliği kapsayan sosyal yeterliği kullanmışlardır. Sonuçlara dayalı olarak, araştırmacılar stres direncine dengeleyici, zorluk ve koruyucu faktör modelleri olmak üzere 3 model yaklaşımı sunmuştur.

Werner yıllar boyunca risk faktörlerinin sonuçlarını çalışmak için boylamsal yöntem kullanarak psikolojik sağlamlık üzerine araştırmalar yürütmüştür. Werner (1971) katılımcıları doğduklarından 32 yaşına kadar takip ederek, çalışmasını özellikle değerli kılmış, 1955'te çocukların doğumlarından başlayarak 660 çocukla çalışmıştır. 200'den fazla çocuğun perinatal problemler, sosyo-ekonomik statü, aile dengesizliği, az eğitimsel uyaran ve aile içerisinde zayıf duygusal destek nedeniyle çok sayıda risk deneyimledikleri bulunmuştur. Yetişkin yaşam rollerindeki yeterlik 32 yaşındakilerin takip çalışmalarıyla incelenmiştir. (Werner, 1993). Werner'in fakirlik içinde yaşayan yüksek riskli bebeklerin kırk yıllık uzun çalışması psikolojik sağlamlık hakkında bugün bilinenler için temel atmaya yardım etmiştir (Alvord ve Grados, 2005).

Psikolojik sağlamlık ile ilişkili çalışmaların başka bir yönü kanser ya da HIV gibi yaşamı tehdit eden hastalıklara sahip insanları kapsamıştır. Bu çalışmalar hastalığa uyum, yaşam kalitesi ve hayatta kalma gibi faktörleri incelemiştir.

Min ve arkadaşları (2013) kanser hastalarında psikolojik sağlamlık ve duygusal stres arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Psikolojik sağlamlık seviyelerinin duygusal stresle negatif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Kanserle ilişkili duygusal stresle baş etmek

için sağlamlığı arttırmaya yönelik psikososyal müdahalelerin yararlı olacağı önerilmiştir.

Sağlamlık literatüründe akut travmaya verilen tepkileri araştıran çalışmalar da mevcuttur. Araştırmacılar toplum felaketleri ya da travmatik yaralanmalar gibi travmatik olaylara yetişkinlerin duygusal olarak nasıl uyum sağladıklarını incelemişlerdir. Bu araştırmalardaki yaygın sonuç değişkenleri travma sonrası stres belirtilerini ve travma sonrası gelişmeyi içermektedir.

Li ve arkadaşları (2012) Wenchuan'da 2008 yılında meydana gelen depremden 1 yıl sonra demografik faktörlerle sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemek için depreme maruz kalan yetişkinlerle çalışma yürütmüştür. Sonuçta, önceki çalışmalarla tutarlı olarak, psikolojik sağlam yetişkinlerin doğal afet durumunda pozitif uyum gösterdikleri bulunmuştur. Aylık gelir hariç cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi ve etnik grup gibi demografik faktörlerin sağlamlığın önemli yordayıcıları oldukları gösterilmiştir.

Rossi ve arkadaşlarının (2007) eş kaybını takiben algılanan stres ve yaşam memnuniyeti ilişkisinde psikolojik sağlamlığı inceleyen çalışma sonuçları sağlamlığın hem bir aracı hem de moderatör olduğunu desteklemiştir. Algılanan stres ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilk ilişki anlamlıyken, sağlamlık modele dâhil edildiğinde ilişkinin anlamlılığı azalmıştır. Ayrıca, algılanan stres ve sağlamlık arasındaki etkileşimin önemli derecede yaşam memnuniyetini yordadığı bulunmuştur.

Bazı araştırmacılar sağlamlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisini ve bu değişkenlerin sağlamlığı yordama gücünü bulmaya çalışmıştır.

Lee ve arkadaşlarının (2013) yürüttükleri çalışmada meta-analiz yöntemi kullanılarak psikolojik sağlamlık ve ilişkili değişkenler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Otuzüç çalışmadan elde edilen sonuçlar sağlamlıkla ilişkili faktörler arasında etkinin farklı derecelerini göstermiştir. Genel olarak, sağlamlık üzerinde en büyük etkinin koruyucu faktörlerden, orta etkinin risk faktörlerinden ve en küçük etkinin demografik faktörlerden geldiği bulunmuştur.

Sağlamlık çalışmalarının bazıları farklı yaş gruplarını karşılaştırarak, sağlamlığın gelişimsel sürecini incelemiştir.

Gooding ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada 26 yaşından küçük genç yetişkinlerle 64 yaşından büyük yetişkinler psikolojik sağlamlık açısından karşılaştırılmıştır. Katılımcılara depresyon, umutsuzluk, genel sağlık ve sağlamlık



ölçümleri uygulanmış ve sağlamlık ölçümü sosyal destek, duygu düzenlemesi ve problem çözme olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmuştur. Sonuç olarak, yaşlı yetişkinlerin özellikle duygu düzenleme becerisi ve problem çözme açısından daha sağlam oldukları ve genç yetişkinlerin ise sosyal destekle ilişkili daha fazla sağlamlığa sahip oldukları bulunmuştur. Yaştan bağımsız olarak genel sağlığın zayıf algıları ve düşük enerji seviyeleri daha düşük sağlamlık seviyesini yordamıştır. Düşük umutsuzluk skorları da her iki grupta daha fazla sağlamlığı yordamıştır. Ruhsal rahatsızlık ve fiziksel işlev bozukluğu deneyimleme daha yaşlı yetişkinlerdeki yüksek sosyal destek sağlamlık puanlarını yordamıştır. Bu sonuçlar yaşam boyu sağlamlığın altında yatan farklı psikolojik süreçleri göstermesi yönünden önemlidir.

#### ***1.1.4.2. Türkiyede yapılan çalışmalar***

Türkiye’de ancak 2000’li yılların başından beri incelenen psikolojik sağlamlık çalışmalarında farklı risk grupları ele alınmış ve sağlamlık süreci, risk ve koruyucu faktörlerle ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca, sağlamlığı arttırmada etkili olabileceği düşünülen bazı modeller test edilmiştir.

Terzi (2005) 395 üniversite öğrencisinde stresli yaşam durumları karşısında etkili başa çıkmayı sağlayarak öznel iyi olmalarını etkileyen “Psikolojik Dayanıklılık Modeli”ni test etmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, stresli yaşam durumlarını bilişsel değerlendirmenin ve stresli yaşam durumlarıyla başa çıkmanın iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Kişilik özelliği olarak psikolojik sağlamlığın da, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği gösterilmiştir.

Gürkan (2006a) sağlamlık eğitimi grup danışma programının üniversite öğrencilerinin sağlamlık düzeylerine etkisini incelemiştir. Ankara Üniversitesi’nin farklı bölümlerinde eğitimlerine devam eden sağlamlık düzeyi düşük öğrencilerden 20 kişilik ön test-son test-izleme kontrol grubu ve Hawthorne etkisini kontrol etmek amacıyla plasebo kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırma sonuçlarından ön test sağlamlık puanlarına göre deney ve kontrol gruplarının son test sağlamlık puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve deney grubundaki öğrencilerin yılmazlık düzeylerinde gözlenen artışın

uygulanan sağlamlık eğitimi grup danışma programından kaynaklandığı bulguları elde edilmiştir.

Yalım (2007) üniversitenin ilk yılında olan öğrenciler ile başa çıkma yolları, psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular baş etme yolları, psikolojik sağlamlık ve iyimserlik değişkenlerinin üniversiteye uyumu anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Kız ve erkek öğrenciler için ayrı ayrı yapılan analiz sonuçları üniversiteye uyumda kızlarda psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve sosyal yardım arama ve çaresizlik/kendini suçlayıcı başa çıkmanın; erkeklerde ise psikolojik sağlamlık, problem çözme becerileri, sosyal yardım arama, kaderci/kendini suçlayıcı başa çıkma yollarının yordayıcı değişkenler olduğunu göstermiştir.

Eminağaoğlu'nun (2006) yürüttüğü sağlamlık çalışmasının örneklemini sokak çocukları oluşturmuştur. Oniki onaltı yaş arası 27 sokak çocuğu ve kontrol grubu olarak 27 çalışan ocuğa Rorschach Testi uygulanarak sağlamlık faktörleri incelenmiştir. Sonuçlar, sokak çocuklarının işbirliği davranışına ve duygusal yakınlık kurmaya daha yatkın olduklarını göstermiştir. Sokak çocuklarının arkadaş grupları içerisindeki duygusal bağlarının yaşamlarındaki en önemli sağlamlık olduğu önerilmiştir. Diğer yandan, sokak çocuklarında daha fazla depresif duygulanım, daha az etkili örgütsel davranış ve daha fazla bilişsel katılık gözlemlenmiştir. Dolayısıyla sokak çocukları bazı sağlamlık özelliklerine sahip olsalar da, risk altında olmaya devam etmektedirler. Sokak çocuklarına yönelik müdahale programlarına sağlamlık faktörlerinin eklenmesinin önemini vurgulaması açısından bu çalışmanın sonuçları önemlidir.

Kararımak (2007) 1999 depremlerini yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığı açıklayan olumlu duygusal ve bilişsel faktörler arasındaki ilişkileri inceleyerek psikolojik sağlamlığı açıklayan bir yapısal eşitlik modelini incelemiştir. Bu çalışmanın temel hipotezi benlik-saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, yaşam doyumunu, olumlu duygular olmak üzere olumlu bilişsel ve duygusal faktörlerin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu yönündeydi. Bilişsel-davranışçı yaklaşımı temel alan modelde, olumlu bilişsel yapıların olumlu duyguları ortaya çıkarması ve bu etkileşimin de bireylerdeki psikolojik sağlamlığı açıklaması beklenmiştir. Benlik saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, olumlu duygular ve yaşam doyumunu bağımsız örtük değişkenler olarak incelenmiştir. Ayrıca, Ego-Sağlamlık ölçeğinin uyarlanması yapılmış ve üçlü faktör (toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere

açık olma) yapısı önerilmiştir. Sonuç olarak, modeldeki olumlu kişisel faktörlerin hepsinin dolaylı ya da direk olarak psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı, umut ve iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu duyguların ve yaşam doyumunun üzerinden dolaylı etkisi bulgulara eklenmiştir.

Gizir (2004) sağlamlık çalışmasında risk faktörü olarak yoksulluğu ele almıştır. Bu bağlamda yoksulluk riski altındaki sekizinci sınıf ilköğretim okulu öğrencilerinin akademik sağlamlıklarının gelişmesinde rol alan koruyucu bireysel ve çevresel faktörleri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evdeki yüksek beklentiler, okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, arkadaş ilişkilerindeki ilgi ve sevecenlik akademik sağlamlığı yordayan dışsal koruyucu faktörler olarak gösterilmiştir. Ayrıca, içsel koruyucu faktörler olarak öğrencilerin kendi akademik yeterlikleri konusundaki olumlu algıları, yüksek eğitimsel beklenti, empatik bir anlayışa sahip olma, içten denetimlilik ve gelecek konusunda umutlu olma ile akademik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki gösterilmiştir.

Terzi (2008) üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklı olup olmadığını ortaya koymayı, içsel koruyucu faktörlerin (iyimserlik, özyeterlik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi) psikolojik sağlamlığı ne ölçüde yordayabildiğini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği, toplam grup ile kız ve erkeklerde psikolojik sağlamlık puanları ile iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme başa çıkma stratejisi puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca, toplam grup ile kız ve erkeklerde iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi değişkenlerinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı birer yordayıcı oldukları bulunmuştur.

Terzi (2013) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırmasında psikolojik sağlamlık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2009) psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma 1999 depremini yaşamış 224 erkek ve 138 kadından oluşturulmuştur. Modelde, bireyin öznel algılarına dayanan ve inançlarının yansıtıldığı bilişsel boyutu benlik saygısı ve denetim odağı oluştururken, modelin ikinci boyutunda, kişinin kendine yönelik algılarının duygularına

etki ettiği varsayılmıştır. Son olarak, ilk iki varsayımın doğrulanmasına bağlı olarak bilişsel ve duyuşsal boyutlar arasındaki etkileşim sayesinde yeni bir bilişsel değerlendirme süreci yaşanacağı sınınmıştır. Analizlere ek olarak, modelde yer alan pozitif ve negatif duyguların aracı değişken rolleri test edilmiştir. Araştırma sonucunda, benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu bulunmuş; hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna varılmıştır.

## 1.2. BİLİŞSEL ÜÇLÜ

Beck'in bilişsel modelinde (1987), depresyonun gelişimi ve sürdürülmesinde şemalar, bilişsel hatalar, bilişsel üçlü ve otomatik düşünceler merkezdir. Şemalar durumsal bilgi işlemeye rehberlik eden oldukça kalıcı ve örgütlü yapılardır. Depresyona neden olan şemalar olumsuz içeriklidir ve benlik ve benliğin dünyayla ilişkisi hakkındaki gelişmemiş, mutlak ve katı tutumları kapsamaktadır. Stres tarafından harekete geçirilen bu şemalar depresyona giden nedensel yoldaki gelecek adım olan bilişsel hatalara yol açmaktadır. Bilişsel hatalar da algının ve düşüncenin olumsuz bir şekilde gerçek dışı, aşırı ve bozuk olmasına yol açmaktadır. Sonuç olarak, depresif bir birey (a) şu anki zorlukların ya da acı çekmenin süresiz olarak devam edeceğini ön görerek uzun süreli tahminler yapma (negatif gelecek algısı), (b) negatif olayları kişisel psikolojik, ahlaki ya da fiziksel kusurlara atfetme (negatif benlik algısı) ve (c) dünyayı aşırı taleplerde bulunan ve/ya yaşam hedeflerine ulaşmada aşılmaz engeller sunan (negatif dünya görüşü) şeklinde görme eğilimi gösterirler. Toplu olarak, bu üç bilişsel görüş bilişsel üçlü olarak bilinmektedir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979, akt. Pössel ve Thomas, 2011).

Depresif birey durumları otomatik olarak olumsuz bir şekilde yorumlar ve aynı olay için mantıksal ve aşıkâr açıklamaları düşünmek için sınırlı beceriye sahiptir. Nötr ifadeler hakaret, küçük kayıplar önemli ve hafif engeller bariyer olarak algılanır. Bilişsel üçlü benliğin, dünyanın ve geleceğin negatif algısından oluşmaktadır. Negatif bilişsel üçlüye sahip olmada, depresif bir kişi kendisinin yetersiz olduğunu düşünür ve hoş olmayan deneyimlerin kendisinin davranışları ya da özelliklerinin bir sonucunda olduğuna inanır. Depresif birey dünyayı engellerle dolu olarak görür ve çevre ile etkileşimleri negatif

şekilde yorumlar. Ayrıca, gelecek zorluklarla dolu olarak görülür ve şu anki zorlukların süresiz bir şekilde devam edileceğine inanılır. Depresyona yatkınlık yaratmasına ek olarak, bilişsel üçlü bireylerin depresyonunu sürdürmede de rol oynar (Beck ve ark., 1983; Teasdale ve Barnard 1993; akt. Esbensen ve Benson, 2007).

Beck'in bilişsel modelinden yola çıkarak Bilişsel Üçlü Envanteri (the Cognitive Triad Inventory) (CTI; Beckham, Leber, Watkins, Boyer ve Cook, 1986) yetişkinlerdeki bu uyumsuz bilişleri ölçmek için tasarlanmıştır. Çocukların da depresif nöbetlerden sıkıntı çekebileceği düşüncesi Çocuklar İçin Bilişsel Üçlü Envanteri'nin geliştirilmesine yol açmıştır (the Cognitive Triad Inventory for Children) (CTI-C; Kaslow, Stark, Printz, Livingston ve Tsai, 1992). Bilişsel Üçlü Envanteri bireylerin hem pozitif hem de negatif bilişlerini ölçen maddelerden oluşturulmuştur.

Negatif bilişsel üçlü olarak atfedilen benliği, dünyayı ve geleceği negatif bir biçimde algılamamanın depresyona yol açtığı görüşüne zıt olarak, pozitif bilişsel üçlü olarak adlandırılan benlik, dünya ve gelecek hakkındaki olumlu görüşlerin bireyleri depresyondan koruduğu önerilmiştir. Mak, Ng ve Wong (2011) tarafından oluşturulan ve pozitif bilişsel üçlü modele dayandırılan araştırmada psikolojik sağlamlığın benlik, dünya ve gelecek hakkındaki pozitif bilişler aracılığı ile yaşam memnuniyetini arttırdığı ve depresif belirtileri azalttığı bulunmuştur.

### **1.2.1. Pozitif Bilişsel Üçlünün Alt Boyutları**

#### ***1.2.1.1. Pozitif Benlik algısı***

Freud benliği, kişiliğin gerçeklik ilkesine göre hareket eden, içsel dürtüler ile dış dünya arasında denge kuran, mantıklı düşünen ve gerçekçi değerlendirme yapabilen bölümü olarak tanımlamaktadır (Bacanlı, 2002). Rogers, benliğin, bireyin benlik algısını, diğer kişilerle ilişkileriyle ilişkili algılarını ve bir bütün olarak bu algılara verilen değeri içerdiğini belirtmiştir. Benlik kavramını bireyin çevresiyle olan etkileşimi ile ele almış ve özellikle yakın çevreden gelen olumlu geri bildirimlerin ve kabul edilme ihtiyacının benlik kavramı gelişiminde etkin rol oynadığını belirtmiştir (Rogers, 1961).

Davranışın en önemli belirleyicisi olan benlik, kişinin kendini bildiği andan itibaren çevresi ile etkileşimi yoluyla oluşur, birey çevresini buna göre algılayıp, uygun yaşantıları özümsemektedir (Kuzgun, 1972). Bireyin benliğini değerli bulma ve beğenme derecesi o bireyin benlik saygısını ifade etmektedir (Adams, 1995). Benlik

saygısı diğer süreçlerdeki yaşam olaylarından etkilenen psikolojik, sosyal ve kısmen fiziksel bir olgu olup, doğumla başlar ve gelişimini ergenliğe kadar sürdürür (Erikson, 1959).

Tarihsel olarak, benlik saygısının ilk etkili tanımı; benlik saygısını önemli yaşam olaylarındaki başarı ve iddiaların oranı olarak düşünen James'e (1890) dayanmaktadır (Akt. Cooley, 1902). James benlik saygısını oluşturan bireysel süreçler üzerine daha fazla odaklanırken, daha sonraki sembolik etkileşim yaklaşımları benlik saygısının üzerine sosyal etkileri vurgulamıştır (Cooley, 1902). En etkili sembolik etkileşim yaklaşımlarından biri Cooley'nin (1902) ayna benlik teorisi. Cooley (1902) ayna benlik kavramında benlik görüşlerinin diğerlerinden gelen açık ya da örtük geri bildirimlerden toplanan bilgilere dayalı olduğunu varsaymıştır. Ayna benlik kişinin çevresindeki önemli kişiler tarafından nasıl algılandığı ile ilgili inançlarını temsil etmektedir.

Benlik saygısı bireyin kendi değerinin bütün bir değerlendirmesini yansıtan bir kavramdır. Bu kavram zafer, hayal kırıklığı ve utanma gibi duyguları ve düşünceleri (örneğin “yeterliyim”, “değerliyim”) içermektedir. Benlik saygısı birinin kendisine güveni, kim olduğuyla ilgili hoşnutluğu ve güvenin getirdiği öz saygıdır (Sharma ve Agarwala, 2013).

Literatürde, benlik saygısının benliğin genel bir değerlendirmesi olarak mı yoksa entelektüel beceriler, fiziksel görünüm ve sosyal yeterlik gibi benlikle ilişkili belli alanların bir değerlendirmesi (alana özgü benlik saygısı) olarak mı en iyi kavramsallaştırılacağı tartışılmaktadır.

20. yüzyılda çoğu benlik saygısı araştırması genel benlik saygısına odaklanmıştır. Genel benlik saygısı “bir kişinin bütün olarak benliğe karşı olumlu ya da olumsuz tutumu” na refer etmektedir (Rosenberg, Schooler, Schoenbach ve Rosenberg, 1995, s.141). Rosenberg'e göre (1965), benlik saygısı kendini beğenme ve kendini kabul etme seviyelerini içeren bir kişinin kendisi hakkındaki genel yargıları olarak tanımlanmıştır. 1980'ler boyunca, bazı psikologlar benlik saygısının genel tek boyutlu bir yapı olmadığını iddia etmişler ve bu doğrultuda benlik saygısı yapısı üzerine çalışmalar giderek popüler olmuştur. Son yıllara kadar, araştırmacılar benlik saygısının hiyerarşik olarak örgütlenmiş ve çok yönlü bir yapı olduğuna inanmışlar fakat farklı alanların nasıl tanımlanacağına dair fikir birliğine varamamışlardır. Örneğin, Coopersmith (1967)

benlik saygısının 4 alana dayandığını önermiştir: önem, yeterlik, erdem ve güç. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri faktör analizi baskın bir genel benlik saygısı faktörü gösterse de, içsel tutarlı dört alt ölçek (sosyal benlik, akran, ev/aile, akademik) içermektedir.

Genel benlik saygısının genel seviyede ölçülen sonuçlar için yordayıcı becerisi varken (örneğin, Trzesniewski ve ark., 2006), alana özgü benlik saygısının belli alanlarda ölçülen sonuçlar için yordayıcı becerisi vardır (örneğin, akademik benlik saygısı akademik sonuçları yordar; Marsh, Trautwein, Ludtke, Koller ve Baumert, 2006); (akt. Rosenberg ve ark., 1995). Alana özgü benlik saygısı davranışla daha çok ilişkiliyken, genel benlik saygısı psikolojik iyi oluş hali ile daha çok ilişkilidir. Genel benlik saygısının psikolojik iyi oluş haliyle ilişkili olduğu geçmiş araştırmalarda tekrarlı bir şekilde gösterilmiştir. Bu alanda en sağlam bulgu benlik saygısı ve depresyon arasındaki ters ilişkidir (Rosenberg, 1985; Wylie, 1979; akt. Rosenberg ve ark., 1995). Rosenberg ve arkadaşları (1995) genel benliğe zıt olarak, daha yargılayıcı ve değerlendirmeye olan belli bir benlik saygısının daha bilişsel bir bileşene sahip olduğunu ve davranış ya da davranışsal sonuçla daha güçlü bir şekilde ilişkili olma eğilimi gösterdiğini bulmuşlardır.

Benlik saygısı ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyle bağlantılı olarak, alana özgü benlik saygısından ziyade genel benlik saygısına odaklanma mantıklıdır çünkü depresyon ve kaygı gibi psikolojik uyumun göstergeleri birtakım bilişsel, duygusal ve somatik belirtileri birleştiren genel yapılardır (Swann ve ark., 2007).

Sürekli benlik saygısı (trait self-esteem) zaman içinde sabitken, durumsal benlik saygısı (state self-esteem) ani durumlara göre değişmektedir. Crocker ve Wolfe (2001) benlik saygısının dış görünüş, rekabet, aile desteği, diğerlerinden onay, okul rekabeti ve davranış alanlarına bağlı olduğunu önermiş ve hem genel benlik saygısının hem de alana özgü benlik saygısının hem bir özellik hem de durum olarak sınıflandırılabilirliğini iddia etmiştir.

Benlik saygısıyla ilgili olan teori ve ölçüm kişilik, davranış ve sağlık ve klinik psikolojisi dâhil birçok psikolojik alanla ilişkilidir. Benlik saygısının değerlendirilmesi ve ölçümüne 1960'lardan itibaren büyüyen ilgi birçok iyi nitelikli ölçümlerin geliştirilmesine yol açmıştır. Bunlardan ikisi, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

(Rosenberg, 1965) ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (Coopersmith, 1967) popülerliğini korumaktadır.

Bu kavramla ilgili diğer bir soru insanların neden benlik saygısına sahip olmak istedikleri ile ilgilidir. Benlik saygısı sistemi, bireyin diğer insanlar tarafından ne derece kabul görüldüğünü ya da dışlandırdığını denetleyen ve kişiyi dışlanma olasılığını en aza indirgeyecek şekilde davranmaya iten bir sosyometre olarak işlev görmektedir. İnsanların benlik saygısı için gayret etmeleriyle ilgili en yaygın kabul edilen açıklama yüksek benlik saygısının strese ve diğer olumsuz duygulara karşı kişiyi koruyarak ve bireysel uyumu artırarak pozitif duyguyu arttırırken, düşük benlik saygısının depresyon, kaygı ve uyumsuzluk ile ilişkili olduğu bulgularından gelmektedir (Leary, Tambor, Terdal ve Downs, 1995). Bu bulgularla tutarlı olarak, kendini geliştirme teorisinin savunucuları (Swann, 1987) benlik saygısını temel bir insan güdüsü olarak tanımlamaktadır. Buna göre insanlar evrensel olarak benlik saygılarını koruma ve arttırma isteğine sahiptirler. Benlik saygısının sürdürülmesi benlik koruyucu güdülere, kendini geliştirme süreçlerine, birçok baş etme süreçlerine yönlendirir ve benlik saygısı geliştirmenin engellenmesi psikolojik stres yaratır. Çoğu araştırmacı insanların kendileri hakkında doğuştan iyi hissetme ihtiyacına sahip olduklarından benlik saygısını sürdürmeye çalıştıklarını belirtmiştir (Leary, 1999).

Literatür benlik saygısının öğrencilere olayları ve kendilerini daha olumlu yorumlamalarına yardımcı olabilen, stresli olaylarla baş etme becerilerini etkileyen ve stres sonuçlarını farklı bir şekilde etkileyen bir koruyucu faktör olduğunu önermektedir (Eisenbarth, 2012). Coleman ve Hendry (1990) yüksek benlik saygısına sahip olan insanların mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olma eğilimde olduklarını ve zorluklarla baş etmek için daha fazla zaman harcadıklarını önermiştir. Cummins ve Nistico (2002) benlik saygısının bireylerin yaşam memnuniyeti için önemli olduğunu tartışmıştır. Bu doğrultuda, benlik saygısı yaşam memnuniyetini etkileyen temel unsurlardan biri olarak sayılabilir.

Benliğe yönelik olumsuz değerlendirmeleri depresif belirtilerin içinde görme geleneği Freud ile başlamış olup, bilişsel yaklaşımlarla da devam etmektedir (Özcan ve ark., 2013). Düşük benlik saygısı stresli deneyimlere maruz kalmayla ilişkili depresif belirtiler gibi olumsuz sonuçlara yatkınlığın kapısını açmakta ve bu da daha fazla stresli deneyimler yaratmaktadır (Barker, 2007). Coleman ve Hendry (1990) düşük benlik



saygısına sahip bireylerin kaygılı, olumsuz olduklarını ve gelecek hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduklarını önermiştir. Düşük benlik saygısı olan kişiler Rosenberg'e (1965) göre sosyal ilişkilerinde daha çok sorunlarla karşılaşmaktadır. Sosyal ortamı, ortamdaki kişileri veya söylenenleri kendisine yönelik tehdit olarak algılamaya daha eğilimli ve özellikle olumsuz eleştirilmeye daha duyarlı olmaktadır. Bu nedenle düşük benlik algısı, eleştirilme korkusu ve sosyal ortamlarda kaygılı olmayı da beraberinde getirmektedir (Eriş & İkiz, 2013).

Araştırmacılar sağlamlığın bir kesitini benlik saygısının iyi seviyelerine sahip olmakla beraber depresif olmama olarak tanımlamıştır. (Liem, James, O'Toole ve Boudewyn, 1997).

Stres karşısında bireye sağlamlığın bir ölçütünü sağlayarak (Baumeister, 1998; Cast ve Burke, 2002; Thoits, 1995), benlik saygısı stres sonuçlarının bir moderatörü olarak hizmet etmektedir (Norris ve Murrell, 1984; Ritter, Hobfoll, Lavin, Cameron ve Hulsizer, 2000; Whisman ve Kwon, 1993; akt. Barker, 2007).

Sağlam bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerden geri toparlanmak için olumlu duyguları kullandıkları kanıtlanmıştır (Tugade ve Fredrickson, 2004). Bu nedenle, pozitif psikoloji ve öz yardım literatürünün yaşam stresiyle karşılaştığında benlik saygısını iyileştirmenin bir aracı olarak (ör. Sevilen bir insanım gibi olumlu benlik ifadeleri) görmesi şaşırtıcı değildir (ör. Harris, 1969; McWilliams, 1994; akt. Hames ve Joiner, 2012 ).

Özet olarak, sağlamlık çerçevesinde bireysel alanın parçası olarak görülebilen benlik saygısı fiziksel/ruhsal sağlıkta ve sağlıkla ilişkili davranışlarda etkili bir faktör olarak düşünülmektedir. Sağlığı arttırmada özel dikkati hak etmektedir (Veselska, Geckova, Orosova, Gajdosova, van Dijk ve Reijneveld, 2009).

### ***1.2.1.2. Pozitif Dünya görüşü***

Dünya görüşü kavramı Almanca kökenli olup yaşam, toplum ve toplum kuruluşları üzerine birinin mevcut görüş açısını tanımlamak için kullanılan dünya ya da evren üzerine bir görüş anlamına gelmektedir (Wolman, 1973).

Nicholas ve Gobble (1991, s. 31) dünya görüşünü şu şekilde tanımlamıştır:

“Dünya görüşü, dünyayı algıladığımız bir referans çerçevesidir. Olayların doğası hakkında bilgiyi düzenlenme ve sıralamanın bir yoludur. Bir dünya görüşü, sorduğumuz soruları,

bilgiyi arama, işleme ve düzenleme tarzımızı ve bilginin anlamını nasıl yorumlayacağımızı etkilemektedir.”

Dünya görüşü, kapsamlı bir şekilde kişinin algılarına ve davranışlarına yön veren felsefik varsayımlar, değerler ve kuralların bir yapısı olarak tanımlanmaktadır (Myers, Montgomery, Fine ve Reese, 1996). Myers'e göre (1988), dünya görüşü bireylerin dünyayı nasıl algıladıkları, düşündükleri, hissettikleri ve deneyimlediklerini belirlemektedir (akt. Neblett, Hammond, Seaton ve Townsend, 2010). Evreni ve içindeki yaşamı hem ne olduğu hem de ne olması gerektiği açısından tanımlama yoludur. Neyin var olduğu ya da olmadığı, hangi varlıkların ya da deneyimlerin iyi ya da kötü olduğu ve hangi amaçların, davranışların ve ilişkilerin istenen ya da istenmeyen olduğu hakkında ifadeler ve varsayımları içeren inançlar grubudur (Koltko-Rivera, 2000, s.2).

Tanımlamalarda da belirtildiği üzere dünya görüşü insan doğası, yaşamın anlamı ve doğası ve evrenin düzeni dâhil karışık birçok konu hakkındaki varsayımları içermektedir. Literatürde dünya görüşünün, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) başlangıcı ve devamındaki rolünü inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Dünya hakkında olumsuz genel inançların (ör. Dünya tehlikeli bir yer.) daha yüksek travma sonrası stress bozukluğu semptomlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Dunmore, Clark ve Ehlers, 1999). Ayrıca, travma öncesindeki olumsuz inançların, travmayla desteklenerek daha ağır ve uzun süreli TSSB'ye yol açtığı belirtilmiştir (Foa ve Riggs, 1993).

Olumlu dünya görüşünün ise, duygusal durum ve iyi oluş hali hissi gibi psikolojik uyum göstergeleriyle ilişkili olduğu desteklenmiştir (Frank, 1977). Connor (1993) birçok farklı çevre ve durumlardaki değişim ile ilişkili yaptığı birçok çalışmada değişimi başarılı bir şekilde gerçekleştirmede sağlamlığın önemini savunmuştur. Connor'un sağlamlığı kavramsallaştırmada dâhil ettiği 7 özellikten biri olumlu dünya görüşüdür. Olumlu dünya görüşü dünya hakkındaki iyimser görüşleri kapsamaktadır.

Olumlu bir dünya görüşüne sahip olan insanların stres ya da felaket deneyimlediklerinde çevrelerinden daha fazla destek aradıkları, problemlerine çözümler üretebildikleri ve zor durumlarda fırsatları görebilme kapasitelerine sahip oldukları görülmektedir (Wang, 2009).

### ***1.2.1.3. Pozitif Gelecek Algısı***

Pozitif gelecek algısı olumlu bir beklenti yapısı olan umut ile kavramsallaştırılmıştır. Umudun tipik sözlük tanımı “arzulanan bir şeyin olabileceği” algısını vurgulamaktadır. Umut konusu üzerine son bilimsel yazılar özellikle amaçların önemini vurgulayarak bu tanımı genişletmiştir. Snyder ve arkadaşları (1991) umudu (a) amaçları açıkça kavramsallaştırma (goals thinking), (b) bu amaçlara ulaşmak için belli stratejiler geliştirme (pathways thinking) ve (c) bu stratejileri kullanmak için motivasyon başlatma ve sürdürme (agency thinking) kapasitelerinde kendini gösteren insanın güçlü bir yanı olarak karakterize etmişlerdir.

Amaç belirleme çerçevesinde, umudun birbiriyle ilişkili iki temel unsurundan biri olan amaca ilişkin motivasyon bileşeni geçmiş, bugün ve gelecekte amaçlara ulaşmada başarılı kararlılık hissini temsil etmektedir. Ayrıca, umudun amaca ilişkin belli stratejiler geliştirebilme algısından etkilendiği varsayılmıştır. Amaca ilişkin yollar belirleme bileşeni amaçları karşılamak için başarılı planlar oluşturabilme hissine karşılık gelmektedir. Daha özgül olarak, amaca ilişkin motivasyon bileşeni bireyin başarılı bir şekilde kişisel amaçları karşılaması için kararlılık hissini içerirken, amaca ilişkin yollar belirleme bileşeni bu amaçları karşılamak için çalışabilir planlar oluşturmak için kişinin kapasitelerini kapsamaktadır. Bu iki bileşenin etkileşimi umuda yönlendirmektedir. Böylelikle, umudu tanımlamak için, hem motivasyon hissi (amaca yönelik enerji) hem de amaca ilişkin yollar belirleme hissi (amaçları karşılamak için planlama) gereklidir ama tek başına birinin varlığı yeterli değildir (Snyder ve ark., 1991). Sonuç olarak, umut teorisi ve araştırması amaçlar, amaca ilişkin yollar ve amaca ilişkin motivasyon olarak 3 kategoride toplanabilir.

Kavramsal olarak umut, amaca ulaşmaya doğru bir hareketin başlatılmasıyla ilişkilidir ve bilimsel çalışmalar umutla ilişkili birçok pozitif sonuçları göstermiştir (Arnau, Martinez, Nino de Guzman, Herth ve Yoshiyuki Konishi, 2010). Umut, fiziksel ve ruhsal sağlıktan akademik ve atletik başarıya kadar birçok önemli sonuçları yordamaktadır. Umudu yüksek olan bireyler amaçlarını açıkça kavramsallaştırabilirler, amaca doğru çoklu yollar yaratabilirler ve amaçları takip etmek için yüksek motivasyona sahiptirler (Snyder, 2002). Özellikle, umut teorisi üzerine araştırmalar daha yüksek umuda sahip olan bireylerin daha düşük umuda sahip bireylerden daha az depresyon ve kaygı deneyimlediklerini göstermiştir (Lewis ve Kliever, 1996).

Bir güçlü yan olarak umudun akut olumsuz yaşam olaylarının etkilerini azaltabileceğine dair bulgular elde edilmiştir (Marques, Lopez ve Mitchell, 2013). Buna benzer olarak, yüksek umutlu düşünme engellere ve zorluklara rağmen bireylere etkili bir şekilde faaliyette bulunmalarına izin verebilen bir koruyucu mekanizma olarak hizmet edebilir (Snyder ve ark., 1997).

Marques ve arkadaşları (2009) umudun genel benlik saygısı ve ruhsal sağlıkla anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Artan bulgular umudun yaşam memnuniyeti, kişisel uyum ve iyi oluş hali ile ilişkili olduğunu önermektedir (ör. Gilman ve ark., 2006).

Literatürde diğer olumlu beklenti yapısı iyimserliktir. Umut ve iyimserlik kavramlarının farklılığını belirtmek önemlidir. İyimserlik (Scheier ve Carver, 1985) temel olarak kişinin bireysel davranışlarından bağımsız olacak pozitif sonuçların beklentisiyle ilişkilirken, umut (Snyder ve ark., 1991) bireylerin kendi planlamaları ve bireysel girişimleri ile pozitif sonuçların olmasını sağlayabilme beklentisiyle ilişkilidir. Daha özgül olarak, umut bireyi amaçlarına ulaşabileceği şekilde davranmaya iten planlamanın bilişsel unsurlarını (pathways) ve motivasyonu (agency) kapsamaktadır. Böylelikle, iyimser birşeylerin istediği şekilde olacağına inanabilir fakat amaçlara ulaşmak için gerekli planlara sahip değildir. Umut ve iyimserlik arasındaki ikinci fark iyimserlik daha geniş olarak gelecek sonucun beklenen niteliğine daha fazla odaklıyken, umut belli amaçların ulaşılmasına direk olarak odaklıdır (Bryant ve Cvengros, 2004).

Araştırmacılar farklı örneklerde umudu geliştirme etkililiği hakkında önemli bulgular elde etmişlerdir. Umutlu düşünmeyi arttırmak ve amaca yönelik aktiviteleri iyileştirmek amacıyla dizayn edilen psikolojik bir tedaviyi tamamlayan yetişkin bir örnekte, umutta, hayatın anlamında ve benlik saygısında artışlar ve depresif ve kaygı semptomlarında azalmalar görülmüştür (Cheavens ve ark., 2006).

Umut yapısının dezavantajlı durumlardaki gençlerin stresle başa çıkmayı, problem davranışlarını geliştirmekten kaçınmayı ve üretici biçimde gelecek amaçlara doğru çalışmayı nasıl öğrendiklerini anlamada önemli olduğu düşünülmektedir (Snyder, 1994). Umudun yaşamda karşılaşılan güçlüklerle başa çıkmada önemli bir koruyucu faktör olduğu, engelleri aşma ve değişen şartlara uyum sağlama yatkınlığını arttırdığı önerilmiştir (Martinek ve Hellison, 1997). Boylamsal bir çalışmada, temel umudun

genel yaşam memnuniyeti üzerinde olumsuz yaşam olaylarının etkilerini hafiflettiği bulunmuştur (Valle ve ark., 2006).

## **1.2.2. Bilişsel Üçlü İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

### ***1.2.2.1. Dünyada yapılan çalışmalar***

Bilişsel üçlü ile ilgili çalışmalar yetişkinler ve çocuklar için ayrı olmak üzere Bilişsel Üçlü Envanteri'nin geliştirilmesini, farklı kültürlerle uyarlanmasını ve geçerlik-güvenirlilik çalışmalarını kapsamaktadır. Ayrıca, bilişsel üçlünün depresyon ve kaygıyla ilişkisini inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır.

Beck tarafından depresyonda önemli bir değişken olarak kavramsallaştırılan bilişsel üçlüyü ölçmek için Beckham ve arkadaşları (1986) tarafından Bilişsel Üçlü Envanteri geliştirilmiştir. Güvenirlilik ve geçerlik istatistikleri 26 depresif hastadan oluşan orijinal örnekleme ve düzenlenen hali ile 28 depresif hastadan oluşan tekrar örnekleme belirtilmiştir. Ölçek ve ölçeğin alt ölçümlerinin yüksek içsel güvenirliğe sahip olduğu bulunmuştur. Yargıcı ölçümleri ve Rosenberg Benlik saygısı ve Umutsuzluk ölçekleriyle karşılaştırma Bilişsel Üçlü Envanteri'nin ve alt ölçeklerinin uyum geçerliğine sahip olduğunu göstermiştir (Beckham ve ark., 1986).

Bir diğer çalışmada Beck'in bilişsel üçlününün 3 unsuru için faktör analizi bulguları incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 260 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Faktör analizi sonuçları Bilişsel Üçlü Envanteri'nin 3 ölçeğinin pozitif olarak ifade edilen "gelecek", "benlik" ve "dünya" maddelerinden ve negatif olarak ifade edilen "gelecek" ve "dünya" maddelerinden oluştuğunu göstermiştir. Negatif olarak ifade edilen "benlik" maddeleri negatif olarak ifade edilen "dünya" ve "gelecek" faktörlerinin arasında dağıtılmıştır. Bu bulgular depresyona yol açan bilişleri üç yapı içerisine (benlik, dünya ve gelecek) sınıflandırmanın kullanılabilirliğini ve farklı bilişsel işlemlerin ve tepki tarzlarının pozitif ve negatif maddelerden sağlanabileceği nosyonunu desteklemektedir (Anderson ve Skidmore, 1995).

Pössel (2009) Amerikan Bilişsel Üçlü Envanteri'nin güvenilir ve geçerli Alman versiyonunu elde etmek için uyarlama çalışması yapmıştır. Yedi yüz doksan altı gönüllü katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmada ölçeğin Almanca halinin psikometrik özellikleri ve faktör yapısı incelenmiştir. Sonuçlar Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Almanca halinin

geçerliği ve güvenilirliğin kanıtını sağlamıştır. Bulgular Beck'in modelinin farklı kùltürlere genellenebilirliğini desteklemiştir.

Önceki araştırmalar kaygıda bilişin önemli rolü olduğunu vurgulamıştır. Bu doğrultuda Wong (2008) bilişsel üçlü (temel inançlar), işlevsiz tutumlar (ara inançlar), negatif otomatik düşünceler, mantık dışı inançlar ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyerek üniversite öğrencilerindeki sınav kaygısında bilişsel çarpıtmaların ve mantık dışılığın rolünü araştırmıştır. Çoklu regresyon analizleri sadece bilişsel üçlünün kaygının önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Spesifik olarak, benliğin negatif algısı kaygının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Depresyonun gelişimi ve sürdürülmesini açıklayan iki temel bilişsel teori mevcuttur: Beck'in bilişsel teorisi (1976) ve umutsuzluk modeli (Abramson, Alloy ve Metalsky, 1989). Birçok araştırmacı Beck'in bilişsel üçlüsünün tüm faktörlerinin umutsuzluk modelinde tanımlanan çıkarsama biçimleri ve depresif belirtiler arasındaki ilişkilere aracılık ettiğini önermiştir. Pössel ve Thomas (2011) tarafından yürütölen bir çalışmada katılımcılara 4 hafta arayla dönemin başı (birinci dalga), ortası (ikinci dalga) ve sonunda (üçüncü dalga) envanterler uygulanmıştır. Bu boylamsal çalışmanın sonuçları, ikinci dalgadaki bilişsel üçlünün tüm faktörlerinin birinci dalgadaki tüm çıkarımsal biçimlerle ve ikinci dalgadaki depresif belirtilerle ilişkili olduğu bir kısmi aracı model göstermiştir. Ayrıca, bu modelin detayları farklı alt örneklemede sabit değildir. Modelle beraber olası diğer aracı etkiler kontrol edildiğinde, ikinci dalgadaki bilişsel üçlünün hiçbir faktörü dalga birdeki çıkarımsal biçimler ve dalga üçteki depresif belirtiler arasındaki bağlara aracılık etmemiştir.

### ***1.2.2.2. Türkiye'de yapılan çalışmalar***

Güloğlu ve Aydın (2006) çocuklardaki bilişsel hata eğilimini yansıtan otomatik düşünceleri ölçen Çocuklar için Bilişsel Üçlü Envanteri'ni Türkçe'ye uyarlamışlardır. Çocuk örneklemi ile sınırlı sayıda da olsa çalışmalar yer almaktadır. Yetişkin örneklemi ile şu ana kadar herhangi bir çalışma yürütölmemiştir. Yetişkinlerin sahip oldukları bilişsel üçlüyü değerlendirmede kullanılan Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlaması bu çalışmada gerçekleştirilmiş, detayları Ek-1'de sunulmuştur.

### 1.2.3. Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Üçlü ile İlgili Araştırmalar

Bugüne kadar bilişsel üçlünün üç alt boyutu ayrı ayrı psikolojik sağlık araştırmalarında çalışılmıştır. Fakat bir bütün olarak bilişsel üçlüye sağlık çalışmasında yer veren tek bir araştırma göze çarpmaktadır.

Mak ve arkadaşları (2011) psikolojik sağlık, yaşam memnuniyeti ve depresyon arasındaki ilişkinin benliğe, dünyaya ve geleceğe pozitif bakış açısıyla (pozitif bilişsel üçlü) açıklanabileceği varsayımını test etmiştir. Hong Kong'da yürütülen çalışmanın örnekleme üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Yapısal eşitlik modeli ve aracı analizler yürütülerek elde edilen sonuçlar sağlamlığın benlik, dünya ve gelecek hakkındaki pozitif bilişlerle anlamlı derecede ilişkili olduğunu göstermiştir. Sağlamlığın yüksek seviyesine sahip bireylerin daha fazla pozitif bilişlere sahip oldukları ve daha yüksek yaşam memnuniyeti ve daha düşük depresyon rapor ettikleri bulunmuştur. Sağlamlığın genel iyi oluşu arttırmada pozitif bilişsel üçlünden faydalandığı desteklenmiştir.

Dünyada ve ülkemizde yapılan araştırmalar gözden geçirildiğinde, birçok çalışmanın psikolojik sağlamlıkla ilişkili risk ve koruyucu faktörleri tanımladığı fakat psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçların gelişimine nasıl yol açtığı ile ilgili bulgulara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Dolayısıyla, belli bir riskin altında, psikolojik sağlamlıkla olumlu sonuçlar arasındaki ilişkide aracı rol oynayan değişkenleri tanımlamanın alan yazınına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Diğer yandan, ülkemizde bilişsel üçlü ile ilgili araştırmalar çok az ve çocuklarla sınırlıdır. Farklı örneklem ve araştırmalarda bu yapıyı inceleme gereksinimi göze çarpmaktadır. Bu çalışmada aracı değişken olan pozitif bilişsel üçlünün ölçümü için Türkçe'ye uyarlanacak olan Bilişsel Üçlü Envanteri'nden araştırmacıların gelecek çalışmalarında faydalanması beklenmektedir.

### 1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide pozitif bilişsel üçlünün aracı rolünü değerlendirmektir. Öncelikle, Beck'in önerdiği bilişsel üçlüyü (1987) değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş Bilişsel Üçlü Envanteri (Beckham, Leber, Watkins, Boyer ve

Cook, 1986) Türkçe'ye uyarlanmış, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmanın detayları Ek-1'de sunulmuştur.

Araştırmada daha özgül olarak aşağıdaki soruların yanıtlanması amaçlanmıştır:

1. Psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasında pozitif benlik algısının aracı rolü var mıdır?
2. Psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasında pozitif dünya görüşünün aracı rolü var mıdır?
3. Psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasında pozitif gelecek algısının aracı rolü var mıdır?



## BÖLÜM 2

### YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın yöntemi aktarılacaktır.

#### 2.1. ÖRNEKLEM

Araştırmanın örnekleme, Türkiye’de üniversitede öğrenimine devam eden ve hayatlarının bir döneminde “Risk Faktörlerini Belirleme Listesi”nde (Terzi, 2008) yer alan maddelerden en az birini yaşamış öğrencilerden oluşmaktadır. Gerçekleştirilen tez çalışmasına Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi, Osmangazi Üniversitesi, Sakarya Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, Uludağ Üniversitesi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Kırıkkale Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi, Akdeniz Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi başta olmak üzere 91 farklı üniversiteden 737 öğrenci katılmıştır. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi’nde (Terzi, 2008) yer alan maddelerden en az birini yaşamış olma ölçütünü sağlayan 610 öğrenci çalışma grubuna dâhil edilmiştir. Katılımcıların yaşadıkları ortalama risk faktör sayısı 2.9’dur (ss=2.4). Yaşları 18 ile 37 arasında değişen ve 393’ü kadın (%65.3), 209’u erkek (%34.7) olan katılımcıların yaş ortalaması 25.1’dir (ss=2.8). Araştırma örnekleme ait sosyo-demografik bilgiler Tablo 4’te özetlenmiştir.

**Tablo 4.** *Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri (N=602)*

<b>Değişken</b>	<b>Sıklık (f)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	393	65.3
Erkek	209	34.7
	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>
Yaş	25.1	2.8
	<b>Sıklık (f)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Risk</b>		
Erken doğmuş olma	30	5.0
Kronik hastalık	81	13.5
Özel eğitime muhtaç olma	5	0.8
Akademik başarısızlık yaşama	114	18.9
Şiddete maruz kalma	69	11.5
Cinsel istismara maruz kalma	54	9
Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma	61	10.1
Erken yaşta çocuk sahibi olma	4	0.7
Evlatlık olarak bir ailenin yanında yetişme	4	0.7
Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu yaşama	9	16.1
Kötümser bir kişilik yapısına sahip olma	153	25.4
Kendine güvenin az olması	232	38.5
Anne ve/veya babanın fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olması	73	12.1
Anne ve babanın boşanması	61	10.1
Tek ebeveynle yaşama (anne ya da	48	8

	babayı kaybetmiş olma)	
Risk (devamı)		
Üvey anne/baba ile yaşama	13	2.2
Anne ve babayı kaybetmiş olma	12	2
Anne ve/veya babanın aşırı otoriter tutumu	82	13.6
Anne ve/veya babanın suç işlemesi	13	2.2
Anne ve/veya babanın alkol, uyuşturucu madde kullanması	38	6.3
Toplum tarafından dışlanan bir aileye sahip olma	11	1.8
Düşük maddi gelire sahip olma	140	23.3
Özel eğitime muhtaç anne / baba /kardeşe sahip olma	6	1
Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanan arkadaş çevresine sahip olma	49	8.1
Okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma	111	18.4
Doğal afetlere maruz kalma	46	7.6
Arkadaşlar tarafından reddedilme	37	6.1
Göç yaşama	42	7
Oturulan yerleşim yerinin sorunları (şiddetin, terörün, farklı tehlikelerin olması gibi)	46	7.6
Diğer	21	3.5

---

## 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada risk faktörlerine sahip bireyleri belirleyebilmek için Risk Faktörlerini Belirleme Listesi, katılımcıların benlik, dünya ve gelecek hakkındaki pozitif ve negatif bilişlerini değerlendirmek amacıyla Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE), psikolojik sağlamlık düzeyini değerlendirmek için Ego-Sağlamlığı Ölçeği, genel yaşam doyumunu ölçmek

için Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), depresif belirti düzeylerini değerlendirmek amacıyla Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin detaylar aşağıda sunulmuştur.

### **2.2.1. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi**

Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için bireyin bir risk ya da zorluğa maruz kalması ve bu sürecin sonunda duruma uyum sağlayarak mevcut olumsuz koşullara rağmen yaşamın değişik alanlarında başarı elde etmesi gerekmektedir (Luthar & Cicchetti, 2000). Bu nedenle araştırmada psikolojik sağlamlığın incelenebilmesi için risk faktörlerine sahip bireyleri belirlemek amacıyla Terzi (2008) tarafından ilgili literatür taranarak oluşturulmuş 30 maddelik Risk Faktörlerini Belirleme Listesi kullanılmıştır (Ek-3).

### **2.2.2. Bilişsel Üçlü Envanteri**

Araştırmada bilişsel üçlüyü ölçmek için Bilişsel Üçlü Envanteri (the Cognitive Triad Inventory) (CTI; Beckham ve diğerleri, 1986) kullanılmıştır (Ek-4). Bilişsel Üçlü Envanteri bireylerin hem pozitif hem de negatif bilişlerini ölçen maddelerden oluşturulmuştur. Envanterde benlik algısı (ör. “Birçok şeyi iyi yapabilirim.”), dünya görüşü (ör. “Dünya çok düşmanca bir yer.”) ve gelecek algısı (ör. “Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.”) ile ilgili düşünceler yer almaktadır. Maddelerden dördü pozitif benlik algısını, altısı negatif benlik algısını, her biri beşer madde ile ölçülen pozitif ve negatif dünya görüşlerini ve pozitif ve negatif gelecek algılarını ölçmektedir. Kalan altı madde dolgu maddeler olup, puanlamaya dâhil edilmemektedir (1, 2, 4, 7, 14, 22 numaralı maddeler). Yedili likerttipde hazırlanmış olan formda her madde için “hiç katılmıyorum” (1) ile “tamamen katılıyorum” (7) seçenekleri arasından bir tanesi işaretlenmektedir. Maddeler puanlanırken negatif maddelerin tamamı ters kodlanmakta ve ölçekten alınan düşük puanlar negatif bilişsel üçlüyü, yüksek puanlar ise pozitif bilişsel üçlüyü yansıtmaktadır.

Amerikan Bilişsel Üçlü Envanteri'nin psikometrik özellikleri 26 depresif hastadan oluşan orijinal örnekleme incelenmiş ve kendi alt ölçeği ile ilişkisi bulunmayan maddeler çıkarılmıştır. Son hali ile envanterin geçerlik ve güvenilirliği 28 depresif

hastadan oluşan ayrı bir örnekleme tekrar değerlendirilmiştir. Söz konusu çalışmada ölçek ve ölçeğin alt ölçümlerinin yüksek içsel güvenilirliğe sahip olduğu gösterilmiştir. Alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları benlik algısı için 0.91, dünya görüşü için 0.81 ve gelecek algısı için 0.93 bulunmuştur. Tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı 0.95'tir (Beckham ve diğerleri, 1986). Yargıcı ölçümleri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg, 1965) ve Umutsuzluk Ölçeği (Beck, Weissman, Lester, and Traxler, 1974) ile karşılaştırma Bilişsel Üçlü Envanteri'nin ve alt ölçeklerinin uyum geçerliğine sahip olduğunu göstermiştir. Uyum geçerliğine ilişkin yapılan analiz sonucunda Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Beck Depresyon Envanteri (BDI; Beck ve diğerleri, 1961) ile ( $r=0.77$ ), benlik algısı alt ölçeğinin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg, 1965) ile ( $r=0.90$ ) ve gelecek algısı alt ölçeğinin Umutsuzluk Ölçeği (Beck ve diğerleri, 1974) ile ( $r=0.90$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Beckham ve ark., 1986).

Ölçeğin Almanca'ya uyarlanması ve geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, faktör analizi sonuçları Amerikan Bilişsel Üçlü Envanteri maddeleri ile benzer psikometrik özellikler sergilemiştir. Onikinci madde dışındaki bütün maddeler kendi alt ölçekleriyle en yüksek faktör-ölçek ilişkisini göstermiştir. Onikinci maddenin dünya görüşü ile en yüksek korelasyonu beklenirken, en yüksek ilişki gelecek algısı ile bulunmuştur. Beckham ve arkadaşları (1986) faktör-ölçek ilişkilerini rapor etmedikleri için, ölçeğin asıl formunda bu faktörün gelecek algısıyla yüksek ilişkide olup olmadığı bilinmemektedir (Pössel, 2009). Bu çalışma Beck'in modelinin farklı kültürlere genellenebilirliğini desteklemiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı alt gruplarının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.85, 0.72 ve 0.87 olarak bulunmuştur. Toplam ölçekten elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.91 olup, ölçeğin yüksek derecede iç tutarlılığa yani kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu kanıtlamaktadır. Çalışmada test-tekrar test uygulamasından elde edilen puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde, Pearson korelasyon katsayılarının 0.74 ile 0.94 arasında olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile ölçeğin "benlik algısı", "dünya görüşü" ve "gelecek algısı" olmak üzere üç faktörden oluştuğu doğrulanmıştır. Kurulan ölçüm modeline ilişkin uyum indeksleri ile verinin uyumlu bir ilişki içerisinde olduğu tespit

edilmiştir. Ölçeğin psikometrik özellikleri ile ilgili yürütülen çalışmanın detayları Ek-1’de verilmiştir.

### **2.2.3. Ego-Sağlamlığı Ölçeği**

Ego-Sağlamlığı Ölçeği, Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilmiştir. Kararımak (2007a) tarafından Ego Sağlamlık Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılmış ve toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma olarak adlandırılan üçlü faktör yapısı önerilmiştir. Üçlü faktör yapısı ile ölçekte açıklanan varyans oranı %47 olarak rapor edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizinden elde edilen üç alt boyut doğrulayıcı faktör analizi ile desteklenmiştir. Bireyin üç alt boyuttan aldığı puanlar toplam psikolojik sağlamlık puanını oluşturmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puan yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir. Alt boyut puanları yerine ölçekten elde edilen toplam puanın kullanılması önerilmektedir. On dört maddeden oluşan ölçek dörtlü Likert tipidir (Ek-5).

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa ve test-tekrar test yöntemleri ile sınanmıştır. Ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach alfa değeri 0.80 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile yapılan test-tekrar test iç güvenilirlik katsayısı 0.76 olarak rapor edilmiştir (Kararımak, 2007). Benzer ölçekler geçerliğine kanıt olarak, psikolojik sağlamlığı ölçen bir başka ölçekle (Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği) hesaplanan korelasyon 0.68 olarak bulunmuştur (Kararımak, 2007b). Her iki psikolojik sağlamlık ölçeğinden elde edilen puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bu tez çalışmasında bu ölçek için elde edilen alfa değeri  $\alpha=0.80$  bulunmuştur.

### **2.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Yaşam Doyumu Ölçeği-The Satisfaction with Life Scale (SWLS) Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, yaşam doyumuna ilişkin beş maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 7’li derecelendirilmiş cevaplama sistemine (1: kesinlikle katılmıyorum–7: kesinlikle katılıyorum) göre cevaplanmaktadır. Genel yaşam

doyumunu ölçmeyi amaçlayan ölçek, ergenlerden yetişkinlere kadar tüm yaşlara uygundur (Ek-6).

Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin iç tutarlılığını 0.87 olarak bulmuşlardır. Ölçüt bağıntılı geçerliğini ise 0.82 olarak elde etmişlerdir (Pavot, Diener, Calvin & Sandvik, 1991).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ve ölçeğin "yüzeysel geçerlik" tekniğiyle geçerlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Madde analizi sonucunda, ölçeğin her bir maddesinden elde edilen puanlarla toplam puanlar arasındaki korelasyon yeterli bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak saptanmıştır. Yetim'in (1993) yaptığı çalışmada ise ölçeğin Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı 0.86 ve test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik katsayısı 0.73 bulunmuştur. Çetinkaya (2004) iki ayrı ölçek için Yaşam Doyumu Ölçeği'nin aynılık geçerliğini (convergence validity) 0.33 ve 0.40 olarak bulmuştur.

Bu tez çalışmasında bu ölçek için elde edilen alfa değeri  $\alpha=0.89$  bulunmuştur.

### **2.2.5. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)**

Araştırmada depresif belirti düzeyini değerlendirmek amacıyla Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) kullanılmıştır. Buket Teğin (1980), Beck Depression Inventory'nin (BDI, Beck ve diğerleri, 1961) 1961 tarihli orijinal formunu "Beck Depresyon Ölçeği" adı ile uyarlamıştır. Depresyonda görülen somatik, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmektedir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymaktan ziyade, depresyon belirtilerinin derecesini objektif bir şekilde tespit etmektir. Duygudurum, kötümserlik, başarısızlık duygusu, doyumсуuzluk, suçluluk duygusu, cezalandırılma duygusu, kendinden nefret etme, kendini suçlama, kendini cezalandırma arzusu, ağlama nöbetleri, sinirlilik, sosyal içedönüklük, kararsızlık, bedensel imge, çalışabilirliğin ketlenmesi, uyku bozuklukları, yorgunluk-bitkinlik, iştahın azalması, kilo kaybı, somatik yakınmalar, cinsel dürtü kaybı olmak üzere ölçek 21 belirti kategorisi içermektedir. Bu 21 belirti kategorisinin her birinde dört seçenek vardır (Ek-7). Her madde 0 ile 3 arasında puan alır ve bu puanların toplamı ile depresyon puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Yüksek puan depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğine işaret etmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik analizlerine bakıldığında, iki yarım test güvenilirlik katsayısı öğrenci örnekleminde 0.78, 30 depresyonu olan grup için 0.61 olarak bulunmuştur. 40 öğrenciye iki hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğinin ise 0.65 olduğu tespit edilmiştir (Tegin, 1980). Ölçeğin yapı geçerliği için depresyonu ve şizofrenisi olan kişilerin oluşturduğu iki ayrı grup ile psikolojik rahatsızlığı olmayan bireylerden oluşan bir gruba Beck Depresyon Ölçeği ile Depresyonda Bilişsel Tepkiler Ölçeği uygulanmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı rahatsızlığı olmayan grup için 0.20, depresyonu olan grup için 0.52 ve şizofrenisi olan grup için -0.33 olarak bulunmuştur. Depresyonu olan grubun iki ölçek puanları arasında 0.01 ve şizofrenisi olan grubun puanları arasında 0.05 düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Öner, 2012).

Bu tez çalışmasında bu ölçek için elde edilen alfa değeri  $\alpha=0.88$  bulunmuştur.

### 2.3. İŞLEM

Çalışmanın etik ilkelere uygunluğu Hacettepe Üniversitesi Senato Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve etik onam alınmıştır. Veri toplama aşaması 2014 yılı Nisan ayında başlamış ve 2014 yılı Mayıs ayında sonlanmıştır. Uygulamalar, çevrim-İçi anket sistemi hazırlanarak internet üzerinden katılan üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Uygulamanın başında katılımcılara araştırma ile ilgili yazılı (Gönüllü Katılım Formu İle) bilgi verilmiştir (Ek-2). Hazırlanan Gönüllü Katılım Formu ile katılımcılara araştırmanın amacı, kimlik belirleyeceği bilgilerin istenmeyeceği, cevapların gizli tutulacağı ve sadece bilimsel amaçlar için kullanılacağı, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiş, katılımcıların da onayları alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere internet üzerinden Risk Faktörlerini Belirleme Listesi ve diğer 4 ölçek bireysel olarak uygulanmıştır. Ölçeklerin yanıtlanma süresi ortalama 10 dakika sürmüştür.

### 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmamızda elde edilen verilerin normallik, doğrusallık ve örneklem varyanslarının homojenliği test edilip, uç değere sahip olup olmadıklarına bakılmıştır. Sonuç olarak,



örneklem dağılımının homojenlik derecesinin araştırma için yeterli olduğu, uç değer bulunmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada ileri sürülen değişkenlerin rolü incelenirken, Baron ve Kenny'nin (1986) ölçütleri göz önüne alınmıştır. Bir değişkenin aracı değişken olabilmesi için aşağıda belirtilen dört ölçütü karşılaması gerekmektedir:

1. Yordayıcı ve yordanan değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.
2. Aracı değişkenler ve yordayıcı değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.
3. Aracı değişken ile yordanan değişken arasında anlamlı ilişki olmalıdır.
4. Aracı değişken(ler) ile yordayıcı değişken eş zamanlı olarak regresyon analizine dâhil edildiğinde daha önce yordayıcı ve yordanan değişken arasında var olan anlamlı ilişki anlamlı olmaktan çıkmalı ya da daha önceki anlamlılık düzeyi azalmalıdır.

Baron ve Kenny'nin (1986) ilk üç ölçütünün araştırma değişkenleri açısından karşılanıp karşılanmadığının belirlenmesi amacıyla Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı alt boyutlarından elde edilen puanları, Psikolojik Sağlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasındaki korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Aktarılan ölçütleri karşılayan değişkenler arasında Basit Regresyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi olmak üzere iki ayrı regresyon analizi yürütülmüştür. İlk önce bağımsız değişken ve aracı değişken arasında basit regresyon analizi yürütülmüş ve bir beta değeri hesaplanmıştır. Ardından, bağımsız değişken ve aracı değişkenin analize birlikte sokulduğu ve bağımlı değişkenle aralarındaki ilişkiye bakıldığı Hiyerarşik Regresyon Analizi yürütülmüş ve üç ayrı beta değeri hesaplanmıştır.

Hiyerarşik regresyon analizinde bağımsız değişkenin beta değerlerindeki farkın anlamlılığı incelenmiştir. Beta değerlerindeki azalma miktarının anlamlılık düzeyi Sobel testi kullanılarak değerlendirilmiştir (Kenny, Kashy ve Bolger, 1998). Sonuç olarak, aracı değişken analizlerinden elde edilen anlamlı sonuçlar ilerleyen bölümlerde aktarılmıştır.

Çalışmadaki değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerinin incelenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi kullanılmıştır.

## BÖLÜM 3

### BULGULAR

#### 3.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE DEPRESİF BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE POZİTİF BİLİŞSEL ÜÇLÜNÜN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİNE İLİŞKİN ANALİZLER

Araştırmanın bu aşamasında Beck Depresyon Ölçeği'nden alınan puan yordanan (bağımlı) değişken olarak atanarak Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Yordayıcı (bağımsız) değişken olarak Ego-Sağlamlığı Ölçeği'nden alınan puan alınmıştır. Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı alt boyutlarından elde edilen puanlar ise ileri sürülen aracı (mediator) değişkenlerdir.

Değişkenler arası korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 5'te aktarılmıştır.

Tablo 5. *Değişkenlerarası Korelasyon Katsayıları*

	Bilişsel Üçlü Envanteri			Beck Depresyon	Psikolojik Sağlık Ölçeği
	Benlik	Dünya	Gelecek	Ölçeği(BDÖ)	(PSÖ)
Benlik	-	0.56*	0.66*	-0.66*	0.46*
Dünya		-	0.59*	-0.67*	0.28*
Gelecek			-	-0.58*	0.40*
BDÖ				-	-0.34*
PSÖ					-

\*p<0.05

##### 3.1.1. Psikolojik Sağlık İle Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Pozitif Benlik Algısının Aracı Rolü

Psikolojik sağlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide Bilişsel Üçlü Envanteri'nin benlik algısı alt boyutunun aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığının

incelenmesi amacıyla Basit Regresyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi olmak üzere iki ayrı regresyon analizi yürütülmüştür.

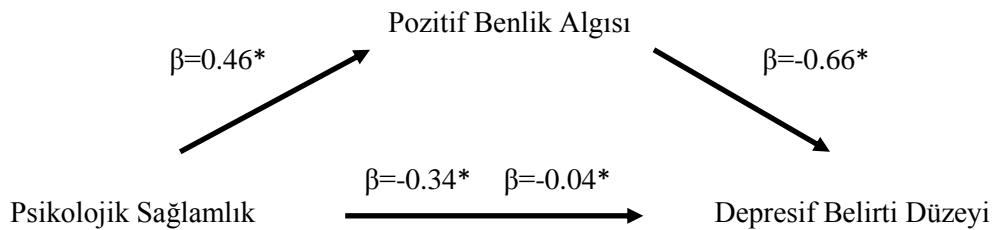
Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre ilk blokta oluşturulan model anlamlıdır,  $R^2=0.12$ ,  $F(1, 600)=78.04$ ,  $p<0.001$ . Psikolojik sağlamlık depresif belirti düzeyini yordamaktadır,  $t(600)=-8.83$ ,  $\beta=-0.34$ ,  $p<0.001$ .

İkinci blokta pozitif benlik algısı değişkeninin modele eklenmesiyle elde edilen model anlamlıdır,  $R^2=0.45$ ,  $F(2, 599)=249.47$ ,  $p<0.001$ . Pozitif benlik algısı depresif belirti düzeyini yordamaktadır,  $t(599)=-19.30$ ,  $\beta=-0.66$ ,  $p<0.001$ . Pozitif benlik algısı değişkeni analize katıldığında psikolojik sağlamlığın depresif belirti düzeyini yordamasında düşüş gözlenmiştir,  $t(599)=-1.13$ ,  $\beta=-0.04$ ,  $p>0.01$ .

Psikolojik sağlamlık düzeyinin pozitif benlik algısı puanını yordamasına ilişkin gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre oluşturulan model anlamlıdır,  $R^2=0.21$ ,  $F(1,600)=160.16$ ,  $p<0.001$ . Psikolojik sağlamlık pozitif benlik algısını yordamaktadır,  $t(600)=12.66$ ,  $\beta=0.46$ ,  $p<0.001$ .

Gerçekleştirilen regresyon analizleri beklenen yönde sonuç vermiştir. Pozitif benlik algısı puanı aracı değişken olarak regresyon eşitliğine eklenmesiyle psikolojik sağlamlık ve depresif belirtiler arasındaki ilişki istatistikî anlamlılık gücünü kaybetmiştir. Gerçekleştirilen Sobel testi sonuçlarına göre elde edilen farklılıkların anlamlı olduğu gözlemlenmiştir,  $z=-10.54$ ,  $p<0.001$ . Bu sonuca göre, pozitif benlik algısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasında tam aracı role sahip olduğu söylenebilir.

Yordayıcı ve aracı değişkenin bağımlı değişkenle olan ilişkisi ve ilgili beta katsayıları Şekil 1’de sunulmuştur.



**\* $p<0.001$**

**Şekil 1.** Psikolojik Sağlamlığın Depresif Belirti Düzeyini Yordamasında Pozitif Benlik Algısının Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

### 3.1.2. Psikolojik Sağlamlık İle Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Pozitif Dünya Görüşünün Aracı Rolü

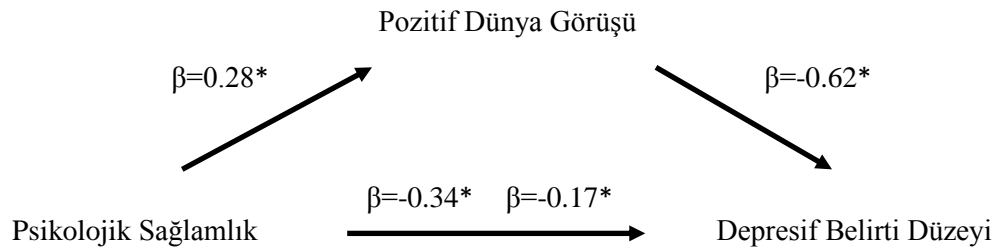
Psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide Bilişsel Üçlü Envanteri'nin dünya görüşü alt boyutunun aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığının incelenmesi amacıyla Basit Regresyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi olmak üzere iki ayrı regresyon analizi yürütülmüştür.

Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre ilk blokta oluşturulan model anlamlıdır,  $R^2=0.12$ ,  $F(1, 600)=78.04$ ,  $p<0.001$ . Psikolojik sağlamlık depresif belirti düzeyini yordamaktadır,  $t(600)=-8.83$ ,  $\beta=-0.34$ ,  $p<0.001$ .

İkinci blokta pozitif dünya görüşü değişkeninin eşitliğe eklenmesiyle elde edilen model anlamlıdır,  $R^2=0.47$ ,  $F(2, 599)=267.83$ ,  $p<0.001$ . Pozitif dünya görüşü depresif belirti düzeyini yordamaktadır,  $t(599)=-20.13$ ,  $\beta=-0.62$ ,  $p<0.001$ . Pozitif dünya görüşü aracı değişkeni analize katıldığında psikolojik sağlamlığın depresif belirti düzeyini yordamasında düşüş gözlenmiştir,  $t(599)=-5.43$ ,  $\beta=-0.17$ ,  $p<0.001$ .

Psikolojik sağlamlık düzeyinin pozitif dünya görüşü puanını yordamasına ilişkin gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre oluşturulan model anlamlıdır,  $R^2=0.076$ ,  $F(1, 600) =49.482$ ,  $p<0.001$ . Psikolojik sağlamlık pozitif dünya görüşünü yordamaktadır,  $t(600)=7.034$ ,  $\beta=0.276$ ,  $p<0.001$ .

Gerçekleştirilen regresyon analizlerinde elde edilen anlamlı sonuçlar, pozitif dünya görüşü değişkeni modele eklenince modelin etki büyüklüğünün artması ve psikolojik sağlamlık katsayısının azalması pozitif dünya görüşünün psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasında aracı değişken olabileceğini düşündürmüştür. Gerçekleştirilen Sobel testi sonuçlarına göre elde edilen farklılıkların anlamlı olduğu gözlenmiştir,  $z=4.28$ ,  $p<0.001$ . Bu sonuca göre; pozitif dünya görüşünün psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasında kısmi aracı role sahip olduğu söylenebilir (Bkz., Şekil 2.).



\* $p < 0.001$

**Şekil 2.** Psikolojik Sağlamlığın Depresif Belirti Düzeyini Yordamasında Pozitif Dünya Görüşünün Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

### 3.1.3. Psikolojik Sağlamlık İle Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Pozitif Gelecek Algısının Aracı Rolü

Psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide Bilişsel Üçlü Envanteri'nin gelecek algısı alt boyutunun aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığının incelenmesi amacıyla Basit Regresyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi olmak üzere iki ayrı regresyon analizi yürütülmüştür.

Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre ilk blokta oluşturulan model anlamlıdır,  $R^2=0.12$ ,  $F(1, 600)=78.04$ ,  $p < 0.001$ . Psikolojik sağlamlık depresif belirti düzeyini yordamaktadır,  $t(600)=-8.83$ ,  $\beta=-0.34$ ,  $p < 0.001$ .

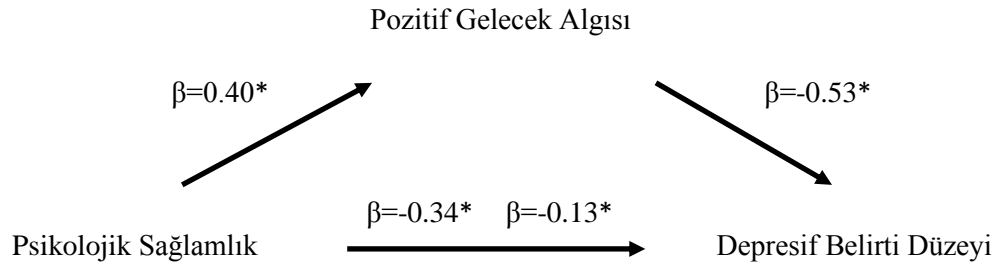
İkinci blokta pozitif gelecek algısı değişkeninin eşitliğe eklenmesiyle elde edilen model anlamlıdır,  $R^2=0.35$ ,  $F(2, 599)=161.82$ ,  $p < 0.001$ . Pozitif gelecek algısı depresif belirti düzeyini yordamaktadır,  $t(599)=-14.75$ ,  $\beta=-0.53$ ,  $p < 0.001$ . Pozitif gelecek algısı aracı değişkeni analize katıldığında psikolojik sağlamlığın depresif belirti düzeyini yordamasında düşüş gözlenmiştir,  $t(599)=-3.54$ ,  $\beta=-0.13$ ,  $p < 0.001$ .

Psikolojik sağlamlık düzeyinin pozitif gelecek algısı puanını yordamasına ilişkin gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre oluşturulan model anlamlıdır,  $R^2=0.16$ ,  $F(1, 600) = 114.38$ ,  $p < 0.001$ . Psikolojik sağlamlık pozitif gelecek algısını yordamaktadır,  $t(600)=10.69$ ,  $\beta=0.40$ ,  $p < 0.001$ .

Gerçekleştirilen regresyon analizlerinde elde edilen anlamlı sonuçlar, pozitif gelecek algısı değişkeni modele eklenince modelin etki büyüklüğünün artması ve psikolojik sağlamlık katsayısının azalması pozitif gelecek algısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasında aracı değişken olabileceğini düşündürmüştür.

Gerçekleştirilen Sobel testi sonuçlarına göre elde edilen farklılıkların anlamlı olduğu gözlenmiştir,  $z=-8.65$ ,  $p < 0.001$ .

Bu sonuca göre; pozitif gelecek algısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasında kısmi aracı role sahip olduğu söylenebilir (Bkz., Şekil 3.).



\* $p < 0.001$

**Şekil 3.** Psikolojik Sağlamlığın Depresif Belirti Düzeyini Yordamasında Pozitif Gelecek Algısının Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

### 3.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE YAŞAM MEMNUNİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE POZİTİF BİLİŞSEL ÜÇLÜNÜN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİNE İLİŞKİN ANALİZLER

Araştırmanın bu aşamasında Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan yordanan (bağımlı) değişken olarak atanarak Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Yordayıcı (bağımsız) değişken olarak Ego-Sağlamlığı Ölçeği'nden alınan puan alınmıştır. Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Benlik, Dünya ve Gelecek Algısı alt boyutlarından elde edilen puanlar ise ileri sürülen aracı (mediator) değişkenlerdir.

Aracı değişken analizlerine geçmeden önce değişkenler arası korelasyon katsayıları hesaplanmıştır (Bkz., Tablo 6.).

**Tablo 6. Değişkenlerarası Korelasyon Katsayıları**

Bilişsel Üçlü Envanteri					
	Benlik	Dünya	Gelecek	Yaşam Doyumu Ölçeği(YDÖ)	Psikolojik Sağlık Ölçeği (PSÖ)
Benlik	-	0.56*	0.66*	0.60*	0.46*
Dünya		-	0.59*	0.55*	0.28*
Gelecek			-	0.55*	0.40*
YDÖ				-	0.41*
PSÖ					-

\* $p < 0.05$ 

### 3.2.1. Psikolojik Sağlık İle Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Pozitif Benlik Algısının Aracı Rolü

Psikolojik sağlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide Bilişsel Üçlü Envanteri'nin benlik algısı alt boyutunun aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığının incelenmesi amacıyla Basit Regresyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi olmak üzere iki ayrı regresyon analizi yürütülmüştür.

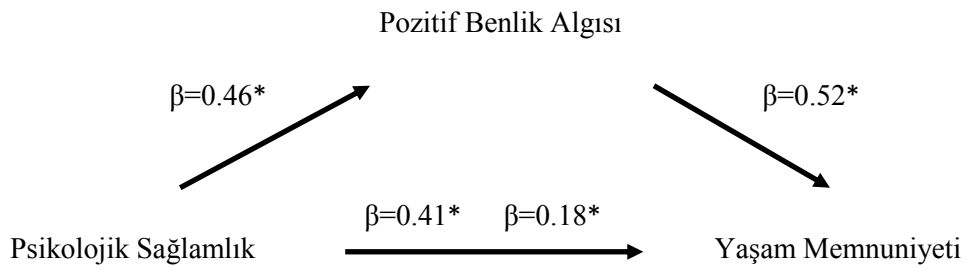
Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre ilk blokta oluşturulan model anlamlıdır,  $R^2=0.17$ ,  $F(1, 600)=124.32$ ,  $p<0.001$ . Psikolojik sağlık yaşam memnuniyetini yordamaktadır,  $t(600)=11.15$ ,  $\beta=0.41$ ,  $p<0.001$ .

İkinci blokta pozitif benlik algısı değişkeninin eşitliğe eklenmesiyle elde edilen model anlamlıdır,  $R^2=0.38$ ,  $F(2, 599)=185.53$ ,  $p<0.001$ . Pozitif benlik algısı yaşam memnuniyetini yordamaktadır,  $t(599)=14.30$ ,  $\beta=0.52$ ,  $p<0.001$ . Pozitif benlik algısı değişkeni analize katıldığında psikolojik sağlamlığın yaşam memnuniyetini yordamasında düşüş gözlenmiştir,  $t(599)=4.90$ ,  $\beta=0.18$ ,  $p<0.001$ .

Psikolojik sağlık düzeyinin pozitif benlik algısı puanını yordamasına ilişkin gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre oluşturulan model anlamlıdır,  $R^2=0.21$ ,  $F(1,600)=160.16$ ,  $p<0.001$ . Psikolojik sağlık pozitif benlik algısını yordamaktadır,  $t(600)=12.66$ ,  $\beta=0.46$ ,  $p<0.001$ .

Gerçekleştirilen regresyon analizlerinde elde edilen anlamlı sonuçlar, pozitif benlik algısı değişkeni modele eklenince modelin etki büyüklüğünün artması ve psikolojik sağlamlık katsayısının azalması pozitif benlik algısının psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasında aracı değişken olabileceğini düşündürmüştür. Gerçekleştirilen Sobel testi sonuçlarına göre elde edilen farklılıkların anlamlı olduğu gözlenmiştir,  $z=9.44$ ,  $p<0.001$ .

Bu sonuca göre; pozitif benlik algısı psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasında kısmi aracı role sahip olduğu söylenebilir (Bkz., Şekil 4.).



\* $p<0.001$

**Şekil 4.** Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Memnuniyetini Yordamasında Pozitif Benlik Algısının Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

### 3.2.2. Psikolojik Sağlamlık İle Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Pozitif Dünya Görüşünün Aracı Rolü

Psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide Bilişsel Üçlü Envanteri'nin dünya görüşü alt boyutunun aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığının incelenmesi amacıyla Basit Regresyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi olmak üzere iki ayrı regresyon analizi yürütülmüştür.

Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre ilk blokta oluşturulan model anlamlıdır,  $R^2=0.17$ ,  $F(1, 600)=124.32$ ,  $p<0.001$ . Psikolojik sağlamlık yaşam memnuniyetini yordamaktadır,  $t(600)=11.15$ ,  $\beta=0.41$ ,  $p<0.001$ .

İkinci blokta pozitif dünya görüşü değişkeninin eşitliğe eklenmesiyle elde edilen model anlamlıdır,  $R^2=0.37$ ,  $F(2, 599)=178.88$ ,  $p<0.001$ . Pozitif dünya görüşü yaşam memnuniyetini yordamaktadır,  $t(599)=13.91$ ,  $\beta=0.47$ ,  $p<0.001$ . Pozitif dünya görüşü

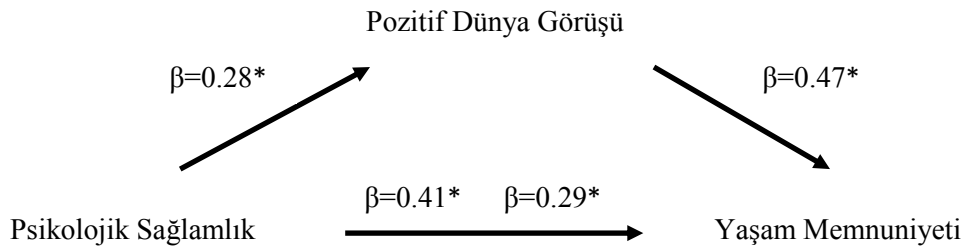


analize katıldığında psikolojik sağlamlığın yaşam memnuniyetini yordamasında düşüş gözlenmiştir,  $t(599)=8.48$ ,  $\beta=0.29$ ,  $p<0.001$ .

Psikolojik sağlamlık düzeyinin pozitif dünya görüşü puanını yordamasına ilişkin gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre oluşturulan model anlamlıdır,  $R^2=0.08$ ,  $F(1,600)=49.48$ ,  $p<0.001$ . Psikolojik sağlamlık pozitif dünya görüşünü yordamaktadır,  $t(600)=7.03$ ,  $\beta=0.28$ ,  $p<0.001$ .

Gerçekleştirilen regresyon analizlerinde elde edilen anlamlı sonuçlar, pozitif dünya görüşü değişkeni modele eklenince modelin etki büyüklüğünün artması ve psikolojik sağlamlık katsayısının azalması pozitif dünya görüşünün psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasında aracı değişken olabileceğini düşündürmüştür. Gerçekleştirilen Sobel testi sonuçlarına göre elde edilen farklılıkların anlamlı olduğu gözlenmiştir,  $z=6.29$ ,  $p<0.001$ .

Bu sonuca göre; pozitif dünya görüşünün psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasında kısmi aracı role sahip olduğu söylenebilir (Bkz., Şekil 5.).



\* $p<0.001$

**Şekil 5.** Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Memnuniyetini Yordamasında Pozitif Dünya Görüşünün Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

### 3.2.3. Psikolojik Sağlamlık İle Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Pozitif Gelecek Algısının Aracı Rolü

Psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide Bilişsel Üçlü Envanteri'nin gelecek algısı alt boyutunun aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığının incelenmesi amacıyla Basit Regresyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi olmak üzere iki ayrı regresyon analizi yürütülmüştür.

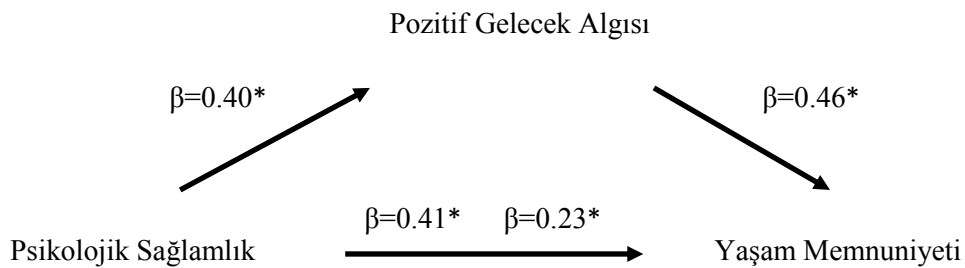
Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre ilk blokta oluşturulan model anlamlıdır,  $R^2=0.17$ ,  $F(1, 600)=124.32$ ,  $p<0.001$ . Psikolojik sağlık yaşam memnuniyetini yordamaktadır,  $t(600)=11.15$ ,  $\beta=0.41$ ,  $p<0.001$ .

İkinci blokta pozitif gelecek algısı değişkeninin eşitliğe eklenmesiyle elde edilen model anlamlıdır,  $R^2=0.35$ ,  $F(2, 599)=160.06$ ,  $p<0.001$ . Pozitif gelecek algısı yaşam memnuniyetini yordamaktadır,  $t(599)=12.74$ ,  $\beta=0.46$ ,  $p<0.001$ . Pozitif gelecek algısı değişkeni analize katıldığında psikolojik sağlamlığın yaşam memnuniyetini yordamasında düşüş gözlemlenmiştir,  $t(599)=6.41$ ,  $\beta=0.23$ ,  $p<0.001$ .

Psikolojik sağlık düzeyinin pozitif gelecek algısı puanını yordamasına ilişkin gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre oluşturulan model anlamlıdır,  $R^2=0.16$ ,  $F(1,600)=114.38$ ,  $p<0.001$ . Psikolojik sağlık pozitif gelecek algısını yordamaktadır,  $t(600)=10.69$ ,  $\beta=0.40$ ,  $p<0.001$ .

Gerçekleştirilen regresyon analizlerinde elde edilen anlamlı sonuçlar, pozitif gelecek algısı değişkeni modele eklenince modelin etki büyüklüğünün artması ve psikolojik sağlamlık katsayısının azalması pozitif gelecek algısının psikolojik sağlık ile yaşam memnuniyeti arasında aracı değişken olabileceğini düşündürmüştür. Gerçekleştirilen Sobel testi sonuçlarına göre elde edilen farklılıkların anlamlı olduğu gözlenmiştir,  $z=8.13$ ,  $p<0.001$ .

Bu sonuca göre; pozitif gelecek algısının psikolojik sağlık ile yaşam memnuniyeti arasında kısmi aracı role sahip olduğu söylenebilir (Bkz., Şekil 6.).



**\* $p<0.001$**

**Şekil 6.** Psikolojik Sağlamlığın Yaşam Memnuniyetini Yordamasında Pozitif Gelecek Algısının Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

Özet olarak, araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, pozitif benlik algısı psikolojik sağlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol üstlenirken,

psikolojik sağamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlenmiştir. Pozitif dünya görüşünün psikolojik sağamlık ile yaşam memnuniyeti ve depresif belirtiler arasındaki kısmi aracı rolü desteklenmiştir. Son olarak, pozitif gelecek algısının psikolojik sağamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasında kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak, kişilerin depresif belirti ve yaşam memnuniyeti ile psikolojik sağamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi pozitif benlik algısı, pozitif dünya görüşü ve pozitif gelecek algısı düzeylerinin etkileyebileceği söylenebilir.

## BÖLÜM 4

### TARTIŞMA

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide pozitif benlik algısı, pozitif dünya görüşü ve pozitif gelecek algısı aracı rolünün incelenmesi amacıyla yürütülen çalışmanın bulguları literatür ışığında tartışılmıştır. Araştırma sorularına uygun olarak gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışıldıktan sonra çalışmanın genel bulguları, sınırlılıkları, ileriki çalışmalar için öneriler ve çalışma bulgularının klinik önemi aktarılmıştır.

#### **4.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE DEPRESİF BELİRTİLER VE YAŞAM MEMNUNİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE POZİTİF BENLİK ALGISI, POZİTİF DÜNYA GÖRÜŞÜ VE POZİTİF GELECEK ALGISININ ARACI ROLÜNE İLİŞKİN DEĞERLENDİRMELER**

Farklı tehdit koşullarında sağlamlığın incelendiği çalışmalarda, psikolojik sağlamlığın çeşitli faktörlerle olan ilişkisi açıklanmaya çalışılsa da çok az çalışma psikolojik sağlamlık işleyişinin altında yatan mekanizmaları anlamaya odaklanmıştır.

Bahsedilen çalışmalara paralel olarak, bu çalışmada psikolojik sağlamlığın yaşam memnuniyeti ve depresif belirtilerin düzeyi üzerindeki etkisi kendilik, dünya ve gelecek hakkındaki bilişlerin aracı rolüyle açıklanmaya çalışılmıştır. Bu üç yapının aracı rolünü değerlendirmede Beck'in depresyon modeli temel alınmıştır. Beck depresyonu açıkladığı modelinde olayları algılama şeklimizin depresyon gelişimi ve sürdürülmesinde nasıl etkili olduğunu önermiştir. Beck'in bilişsel modeline göre (1987), depresif bir birey şu anki zorlukların ya da acı çekmenin süresiz olarak devam edeceğini ön görerek uzun süreli tahminler yapma (negatif gelecek algısı), (b) negatif olayları kişisel, psikolojik, ahlaki ya da fiziksel kusurlara atfetme (negatif benlik algısı) ve (c) dünyayı aşırı taleplerde bulunan ve/ya yaşam hedeflerine ulaşmada aşılmaz engeller sunan (negatif dünya görüşü) şeklinde görme eğilimi gösterirler. Toplu olarak, bu üç bilişsel görüş bilişsel üçlü olarak bilinmektedir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979, akt.

Pössel ve Thomas, 2011). Negatif bilişsel üçlü olarak atfedilen benliği, dünyayı ve geleceği negatif bir biçimde algılamanın depresyona yol açtığı görüşüne zıt olarak, pozitif bilişsel üçlü olarak adlandırılan benlik, dünya ve gelecek hakkındaki olumlu görüşlerin bireyleri depresyondan koruduğu önerilmiştir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yayınların birçoğunda, sağlamlık özelliği gösteren bireylerin belli bir riske maruz kaldıklarında, uyuma yönelik davranışlar içine girebilmelerinin bakış açıları ile ilişkili olduğu düşünülmüştür. Benzer şekilde birçok kuramcıya göre TSSB'nin oluşumunda travmatik olayın kendisi kadar kişinin bu olaya dair düşünceleri, değerlendirmeleri, yargıları, inançları, kısacası bilişleri de önemli bir rol oynamaktadır (Taylor, 2006).

Dolayısıyla bu araştırmada psikolojik sağlamlık özelliğinin depresif belirti düzeyi ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisinde pozitif benlik algısı, pozitif dünya görüşü ve pozitif gelecek algısının aracı rolü değerlendirilmiştir.

#### **4.1.1. Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Pozitif Benlik Algısının Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Psikolojik sağlamlık, pozitif benlik algısı, depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasında anlamlı bir şekilde ilişki olduğu gözlenmiştir. Sonuçlar pozitif benlik algısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rol üstlendiğini göstermiştir. Buradan yola çıkarak, kişilerin depresif belirti ve yaşam memnuniyeti ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi benlik saygısı düzeyinin etkileyebileceği söylenebilir. Başka bir ifadeyle, psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye pozitif benlik algısı neden olmuş olabilir. Yani, bireylerin geliştirdikleri psikolojik sağlamlık özelliğinin depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini pozitif benlik algısı üzerinden yürütmekte olduğu düşünülebilir.

Çalışmanın bu bulgusuyla tutarlı olarak, Mak, Ng ve Wong (2011) tarafından oluşturulan ve pozitif bilişsel üçlü modele dayandırılan araştırmada psikolojik sağlamlığın benlik hakkındaki pozitif bilişler aracılığı ile yaşam memnuniyetini arttırdığı ve depresif belirtileri azalttığı bulunmuştur.

Felakete maruz kalmış ya da zor durumlarda yaşarken iyi gelişen bireylerin özelliklerini tanımlaya ve maruz kaldıkları stres kaynaklarından bireyi koruyan faktörleri anlamaya çalışan araştırmacıların bulguları çalışmadaki bulgularla tutarlılık göstermektedir.

Psikolojik sağlamlığı inceleyen erken araştırmalar psikososyal problemlere yol açan risk faktörlerine bakmaktan ziyade bir bireyin güçlü yanlarının tanımlamasına doğru bir yaklaşım değişikliği göstermiştir (Richardson, 2002). Böylelikle, sağlamlığı inceleyen araştırmacılar zor durumlarda yaşarken iyi gelişen bireylerin özelliklerini tanımlamaya ve maruz kaldıkları stres kaynaklarından bireyi koruyan faktörleri anlamaya çalışmışlardır (Masten, 2011; Masten ve Obradovic, 2006). Bu öncü araştırmacılar riskli koşullar altında iyi bir şekilde gelişim gösteren çocukların kişisel özelliklerine odaklanmıştır. Erken deneysel çabalar temel olarak otonomi ya da benlik saygısı gibi psikolojik sağlam çocukların sahip oldukları özelliklerin önemini vurgulamıştır (Masten ve Garmezy, 1985).

Psikolojik sağlamlık literatürüne ilk katkı sağlayan araştırmacılardan biri olan Garmezy (1985) literatür taraması sonucu koruyucu faktörlerin üç temel kategorisini iyi entelektüel beceriler, pozitif huy ve benliğin pozitif görüşleri gibi bireysel nitelikler olarak tanımlamıştır. Olumlu benlik-saygısı sağlamlığın bir özelliği olarak görülmüş ve Grotberg (1994) bu özelliğin empatiye (duygu tanımlama, perspektif ve rol alma ve duygusal duyarlılık), olumlu sosyal davranışlara (yardım etme, paylaşma, cömertlik ve sempati) ve problem davranışından kaçınmaya yol açtığını belirtmiştir. Sonuç olarak, bu ilk çalışmalar sonucunda risk altında yaşamalarına rağmen fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı yetişen çocukların özellikleri tanımlanmış, bu özelliklerin arasında benlik saygısının önemi bulgularla desteklenmiştir.

Rosenberg'in (1965) kendini genel olarak değerli hissetmek olarak tanımladığı benlik saygısı bireysel düzeyde sağlamlığın parçası olarak düşünülmektedir (Fergusson ve Lynskey, 1996; Cicchetti ve diğerleri, 1993; Masten, 2001; Masten & Coatsworth, 1998). Psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin yüksek benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur (Benetti ve Kambouropoulos, 2006). Psikolojik sağlamlık çalışmalarında benlik saygısının bireylerin mücadele zamanında dayanmalarına katkı sağladığı gözlenmiştir (Smokowski, Reynolds ve Bezruczko, 1999). Pozitif benlik saygısı ruhsal sağlığın gerekli bir özelliği olarak görülmesinin yanında sağlık ve sosyal davranış alanında koruyucu bir faktör olarak da görülmektedir. Negatif benlik saygısı ise

depresyon, kaygı, şiddet, riskli davranışlar ve madde kullanımı gibi ruhsal rahatsızlıkların ve sosyal problemlerin gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Mann, Hosman, Schaalma, & de Vries, 2004). Ek olarak, ülkemizde yürütülen bir çalışmada, Çeçen (2008) benlik saygısının yaşam doyumunu yordayan önemli değişkenlerden biri olduğunu bulunmuştur.

Kararırmak (2007) 1999 depremlerini yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığı açıklayan olumlu duygusal ve bilişsel faktörler arasındaki ilişkileri inceleyerek psikolojik sağlamlığı açıklayan bir yapısal eşitlik modelini incelemiştir. Bu çalışmanın temel hipotezi benlik-saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, yaşam doyumunu, olumlu duygular olmak üzere olumlu bilişsel ve duygusal faktörlerin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu yönündeydi. Benlik saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, olumlu duygular ve yaşam doyumunu bağımsız örtük değişkenler olarak incelenmiştir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımı temel alan modelde, olumlu bilişsel yapıların olumlu duyguları ortaya çıkarması ve bu etkileşimin de bireylerdeki psikolojik sağlamlığı açıklaması beklenmiştir. Sonuç olarak, modeldeki olumlu kişisel faktörlerin hepsinin dolaylı ya da direk olarak psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Kararırmak ve Siviş-Çetinkaya (2009) psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma 1999 depremini yaşamış 224 erkek ve 138 kadından oluşturulmuştur. Modelde, bireyin öznel algılarına dayanan ve inançlarının yansıtıldığı bilişsel boyutu benlik saygısı ve denetim odağı oluştururken, modelin ikinci boyutunda, kişinin kendine yönelik algılarının duygularına etki ettiği varsayılmıştır. Son olarak, ilk iki varsayımın doğrulanmasına bağlı olarak bilişsel ve duyusal boyutlar arasındaki etkileşim sayesinde yeni bir bilişsel değerlendirme süreci yaşanacağı sınıanmıştır. Analizlere ek olarak, modelde yer alan pozitif ve negatif duyguların aracı değişken rolleri test edilmiştir. Araştırma sonucunda, benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu bulunmuş; hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmada olduğu gibi sağlamlık kavramı ile arasında korelasyonel ilişki bulunan koruyucu faktörlerin bireyin psikolojik sağlamlık özelliğine sebep olmak zorunda olmadığı ve bu faktörlerin bireyin sağlamlık özelliğinden kaynaklanan olumlu sonuçlar

olabileceği tartışmalı bir konu olarak literatürde yer almaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998).

#### **4.1.2. Psikolojik Sağlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Pozitif Dünya Görüşünün Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Psikolojik sağlık, pozitif dünya görüşü, depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasında anlamlı bir şekilde ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre elde edilen farklılıkların anlamlı olması pozitif dünya görüşünün psikolojik sağlık ile yaşam memnuniyeti ve depresif belirtiler arasındaki kısmi aracı rolünü desteklemiştir. Daha açık bir biçimde ifade edilecek olursa, bu bulgu, psikolojik sağlık sonucu oluşabilen, pozitif dünya görüşünün depresif belirti ve yaşam memnuniyeti düzeylerinde kısmen belirleyici olabileceğine işaret etmektedir.

Çalışmanın bu bulgusuyla tutarlı olarak, Mak, Ng ve Wong (2011) tarafından oluşturulan ve pozitif bilişsel üçlü modele dayandırılan araştırmada psikolojik sağlamlığın dünya hakkındaki pozitif bilişler aracılığı ile yaşam memnuniyetini arttırdığı ve depresif belirtileri azalttığı bulunmuştur.

Bilişsel üçlünün diğer iki yapısına kıyasla, psikolojik sağlık ile ilgili çalışmalarda dünya görüşü daha az yer almıştır. Literatürde dünya görüşünün, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) başlangıcı ve devamındaki rolünü inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Dünya hakkında olumsuz genel inançların (ör. Dünya tehlikeli bir yer.) daha yüksek travma sonrası stress bozukluğu semptomlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Dunmore, Clark ve Ehlers, 1999). Ayrıca, travma öncesindeki olumsuz inançların, travmayla desteklenerek daha ağır ve uzun süreli TSSB'ye yol açtığı belirtilmiştir (Foa ve Riggs, 1993). Olumlu dünya görüşünün ise, duygusal durum ve iyi oluş hali hissi gibi psikolojik uyum göstergeleriyle ilişkili olduğu desteklenmiştir (Frank, 1977). Connor (1993) birçok farklı çevre ve durumlardaki değişim ile ilişkili yaptığı birçok çalışmada değişimi başarılı bir şekilde gerçekleştirmede sağlamlığın önemini savunmuştur. Connor'un sağlamlığı kavramsallaştırmada dâhil ettiği 7 özellikten biri olumlu dünya görüşüdür. Olumlu dünya görüşü dünya hakkındaki iyimser görüşleri kapsamaktadır.



Yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin yaşama karşı enerjik bir yaklaşıma sahip, meraklı, yeni deneyimlere açık ve kişiler arası i görüye sahip oldukları bulunmuştur (Tugade ve Frederickson, 2004). Bu kişilerin zorluklar karşısında toparlanmalarını ve ilerlemelerini motive eden pozitif bir dünya görüşüne sahip oldukları araştırmalarla desteklenmektedir (Parr, Montgomery ve DeBell, 1998). Wang (2009) pozitif evre algısıyla, bireylerin zor durumlarda fırsatları grebilmelerinin ve problemlere çözüm bulabilmelerinin olasılığının arttığını aktarmıştır. Olumlu bir dünya görüşüne sahip olan insanların stres ya da felaket deneyimlediklerinde çevrelerinden daha fazla destek aradıkları, problemlerine çözümler üretebildikleri ve zor durumlarda fırsatları görebilme kapasitelerine sahip oldukları görülmektedir (Wang, 2009).

Bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak pozitif dünya görüşünün duygusal durum ve iyi oluş hali hissi gibi psikolojik uyum göstergeleriyle ilişkili olduğu desteklenmiştir (Frank, 1977).

Beck'in (1979) bilişsel bozukluk kuramında önerdiği gibi, olumsuz dünya görüşüne sahip birey için dünya güvenilmez bir yerdir, çevresi ona yardım etmemektedir ve yaşantısı yetersizdir. Bilişsel l Envanteri'ndeki dünya görüşü maddelerine bakıldığında bireyin yaşadığı çevreyi ve etkileşim kurduğu insanları nasıl algıladığı ile ilgili görüşlerin değerlendirilmesi amaçlanır. Dolayısıyla kişinin nasıl bir dünya görüşüne sahip olduğu yardım alma ve yardım verme davranışını etkileyen bir unsur olabilir. Bireyin ailesinden ve arkadaşlarından destek almasının ve çevresiyle yakın ilişkiler geliştirmesinin travmatik olaylardan iyileşmede önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Ayrıca araştırmalar stresli yaşam olaylarına karşı uyumu yordamada algılanan desteğin alınan desteğe kıyasla daha güçlü olduğunu önermektedir. Terzi (2013) niversite ğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırmasında psikolojik sağlamlık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

#### **4.1.3. Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Pozitif Gelecek Algısının Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Psikolojik sağlamlık, pozitif gelecek algısı, depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasında anlamlı bir şekilde ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre

elde edilen farklılıkların anlamlı olması pozitif gelecek algısının psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasında kısmi aracı rolünü desteklemiştir.

Buradan yola çıkarak, kişilerin depresif belirti ve yaşam memnuniyeti ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi pozitif gelecek algısı düzeyinin etkileyebileceği söylenebilir. Başka bir ifadeyle, psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye pozitif gelecek algısı neden olmuş olabilir. Yani, bireylerin geliştirdikleri psikolojik sağlık özelliğinin depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini pozitif gelecek algısı üzerinden yürütmekte olduğu düşünülebilir.

Çalışmanın bu bulgusuyla tutarlı olarak, Mak, Ng ve Wong (2011) tarafından oluşturulan ve pozitif bilişsel üçlü modele dayandırılan araştırmada psikolojik sağlamlığın gelecek hakkındaki pozitif bilişler aracılığı ile yaşam memnuniyetini arttırdığı ve depresif belirtileri azalttığı bulunmuştur.

Kavramsal olarak umut, amaca ulaşmaya doğru bir hareketin başlatılmasıyla ilişkilidir. Umudu yüksek olan bireyler amaçlarını açıkça kavramsallaştırabilirler, amaca doğru çoklu yollar yaratabilirler ve amaçları takip etmek için yüksek motivasyona sahiptirler (Snyder, 2002). Umut yapısının dezavantajlı durumlardaki gençlerin stresle başa çıkmayı, problem davranışlarını geliştirmekten kaçınmayı ve üretici biçimde gelecek amaçlara doğru çalışmayı nasıl öğrendiklerini anlamada önemli olduğu düşünülmektedir (Snyder, 1994). Umudun yaşamda karşılaşılan güçlüklerle başa çıkmada önemli bir koruyucu faktör olduğu önerilmiştir. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler, düşük umut düzeyine sahip bireylere göre yaşamda karşılaştıkları engelleri aşmaya ve değişen şartlara uyum sağlamaya daha yatkındırlar. Umut, bireylerin kendileri için amaçlar belirlemelerine, olumlu bir gelecek inancı içinde ve kararlılıkla bu amaçlara ulaşmalarına olanak tanımaktadır (Martinek & Hellison, 1997).

Umut psikolojik sağlamlığın önemli bir kaynağı olarak düşünülmektedir (Werner, 1995). Klohnen (1996) psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin gelecek ile ilgili iyimserlik gösterdiklerini önermektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada umut değişkeninin stresin negatif etkisini azalttığı ve yaşam memnuniyetini arttırdığı bulunmuştur (Zaleski, Levey-Thors ve Schiaffino, 1998).

Bilimsel çalışmalar umutla ilişkili birçok pozitif sonuçları göstermiştir (Arnau, Martinez, Nino de Guzman, Herth ve Yoshiyuki Konishi, 2010). Umut, fiziksel ve

ruhsal sağlıktan akademik ve atletik başarıya kadar birçok önemli sonuçları yordamaktadır. Özellikle, umut teorisi üzerine yapılan araştırmalar daha yüksek umuda sahip olan bireylerin daha düşük umuda sahip bireylerden daha az depresyon ve kaygı deneyimlediklerini göstermiştir (Lewis ve Kliewer, 1996).

Araştırmacılar farklı örneklerde umudu geliştirme etkililiği hakkında önemli bulgular elde etmişlerdir. Umutlu düşünmeyi arttırmak ve amaca yönelik aktiviteleri iyileştirmek amacıyla dizayn edilen psikolojik bir tedaviyi tamamlayan yetişkin bir örnekte, umutta, hayatın anlamında ve benlik saygısında artışlar ve depresif ve kaygı semptomlarında azalmalar görülmüştür (Cheavens ve ark., 2006).

Bir güçlü yan olarak umudun akut olumsuz yaşam olaylarının etkilerini azaltabileceğine dair bulgular da elde edilmiştir (Marques, Lopez ve Mitchell, 2013). Buna benzer olarak, yüksek umutlu düşünme engellere ve zorluklara rağmen bireylere etkili bir şekilde faaliyette bulunmalarına izin verebilen bir koruyucu mekanizma olarak hizmet edebilir (Snyder ve ark., 1997).

Marques ve arkadaşları (2009) umudun genel benlik saygısı ve ruhsal sağlıkla anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Gilman ve arkadaşları (2006) umudun yaşam memnuniyeti, kişisel uyum ve iyi oluş hali ile ilişkili olduğunu önermişlerdir. Boylamsal bir çalışmada, temel umudun genel yaşam memnuniyeti üzerinde olumsuz yaşam olaylarının etkilerini hafiflettiği bulunmuştur (Valle ve ark., 2006).

Gooding ve arkadaşları (2012) tarafından yürütölen bir çalışmada 26 yaşından küçük genç yetişkinlerle 64 yaşından büyük yetişkinler psikolojik sağamlık açısından karşılaştırılmıştır. Katılımcılara depresyon, umutsuzluk, genel sağlık ve sağamlık ölçümleri uygulanmış ve sağamlık ölçümü sosyal destek, duygu düzenlemesi ve problem çözme olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmuştur. Sonuç olarak, yaşlı yetişkinlerin özellikle duygu düzenleme becerisi ve problem çözme açısından daha sağlam oldukları ve genç yetişkinlerin ise sosyal destekle ilişkili daha fazla sağamlığa sahip oldukları bulunmuştur. Düşük umutsuzluk skorları her iki grupta daha fazla sağamlığı yordamıştır.

Kararımak (2007) 1999 depremlerini yaşamış bireylerde psikolojik sağamlığı açıklayan olumlu duygusal ve bilişsel faktörler arasındaki ilişkileri inceleyerek psikolojik sağamlığı açıklayan bir yapısal eşitlik modelini incelemiştir. Bu çalışmanın temel hipotezi benlik-saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygular

olmak üzere olumlu bilişsel ve duygusal faktörlerin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu yönündeydi. Benlik saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, olumlu duygular ve yaşam doyumu bağımsız örtük değişkenler olarak incelenmiştir. Sonuç olarak, modeldeki olumlu kişisel faktörlerin hepsinin dolaylı ya da direk olarak psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı, umut ve iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu duyguların ve yaşam doyumunun üzerinden dolaylı etkisi bulgulara eklenmiştir.

Gizir (2004) sağlamlık çalışmasında risk faktörü olarak yoksulluğu ele almıştır. Bu bağlamda yoksulluk riski altındaki sekizinci sınıf ilköğretim okulu öğrencilerinin akademik sağlamlıklarının gelişmesinde rol alan koruyucu bireysel ve çevresel faktörleri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evdeki yüksek beklentiler, okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, arkadaş ilişkilerindeki ilgi ve sevecenlik akademik sağlamlığı yordayan dışsal koruyucu faktörler olarak gösterilmiştir. Ayrıca, içsel koruyucu faktörler olarak öğrencilerin kendi akademik yeterlikleri konusundaki olumlu algıları, yüksek eğitimsel beklenti, empatik bir anlayışa sahip olmak, içten denetimlilik ve gelecek konusunda umutlu olmak ile akademik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki gösterilmiştir.

#### **4.2. ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI VE KLİNİK ÖNEMİ**

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara dair genel değerlendirmelerle birlikte araştırmanın klinik önemi sunulacaktır.

Bu çalışmada, psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide pozitif bilişsel üçlünün aracı rolünün değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Gerçekleştirilen regresyon analizlerinde elde edilen anlamlı sonuçlar psikolojik sağlamlığın benlik, dünya ve gelecek hakkındaki pozitif bilişler aracılığı ile yaşam memnuniyetini arttırdığını ve depresif belirtileri azalttığını göstermiştir.

Bu çalışmanın önemi klinik uygulama pratikleri ve araştırma amaçları açısından değerlendirilebilir.

Herşeyden önce, bu çalışmada örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşması ayrı bir önem taşımaktadır. Ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde, üniversite öğrencileri fiziksel ve ruhsal sağlıklarını etkileyebilecek birçok zorluk yaşayabilmektedir. Bu

gruptaki stres düzeyi durmadan artmakta ve bu artış içsel, akademik, kişiler arası ve çevresel birçok stres faktöründen kaynaklanmaktadır. Başetme becerilerindeki gelişimsel boşluklarla beraber öğrencilerin bu streslere maruz kalması bu grubu psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarına yatkın hale getirmektedir (Steinhardt ve Dolbier, 2008). Ayrıca depresyon ve diğer temel ruhsal sağlık sorunlarının başlangıcının geç ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde en yüksek olduğu bilinmektedir. Bu bulgular bu yaş grubundaki bireylerin psikolojik sağlıkları ve genel iyi oluş hallerini arttırmak için müdahale yöntemleri geliştirmenin önemini vurgulamaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın sonuçları genç yetişkinler ve yakın çevrelerinde bulunan aile, öğretmenler, rehberlik ve sağlık çalışanları için yararlı bulgular sağlayabilir. Psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçlarla ilişkisinde rol oynayan değişkenleri bilerek, bu grupta psikolojik sağlığı ve yaşam memnuniyetini arttırmak için eğitim programları geliştirilebilir. Örneğin, pozitif düşünmeyi öğretmeyi amaçlayan eğitim programları genç yetişkinleri öz yeterlik, dünya ve gelecek hakkında olumlu beklentilerle donatabilen önleyici bir müdahale olarak etki edebilir (Mak, Ng ve Wong, 2011).

Aynı zamanda, araştırmacılar pozitif ruhsal sağlığı ve pozitif yaşam seçimlerini desteklemek ve sürdürmek için, birey ve toplum düzeyinde güç toplama ve yaşam zorluklarına dayanma kapasitesini anlamaya odaklanmaktadır (Weissberg, Kumpfer ve Seligman, 2003). Yaşamı boyunca çoğu insan felaket dönemleriyle karşı karşıya kalmakta fakat bunlara rağmen bazıları sosyo-duygusal istikrar, akademik başarı ve/veya meslek başarısı göstermektedir (Masten ve Coatsworth, 1998; Masten, 2001). Bu alandaki araştırmalar felaketle karşılaşılınca daha iyi bir yaşam geliştirmek için duygusal dengeyi tekrar kazanmada bireysel kapasiteden sorumlu faktörleri tanımlamayı amaçlamaktadır (Bernhard ve Werner, 2009). Yetişkinliğe geçiş döneminin bireyin yaşamında pozitif değişimler için en iyi fırsat olduğu da belirtilmiştir. Bu çalışmanın, genç yetişkin grubuna odaklanarak psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçlara yol açmasını sağlayan aracı değişkenlerin rolünün anlaşılmasına katkı sağlaması beklenmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramını işevuruk tanımlama ve ölçme klinik psikolojide, farklı hastalar için ruhsal sağlığı geri kazanımda ve sürdürmedeki en temel faktörlerle ilgili bulgular sağlamaktadır (Shastri, 2013). Bu çalışma psikolojik sağlamlığın klinik

psikolojisini yaratma sürecine katkı sağlaması planlanarak yapılmıştır. Bu süreç temel anahtar kavram olan psikolojik sağlamlığın kabulü ve ilgili değişkenleri anlama ile başlamalıdır (Sroufe, 1997).

### **4.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE YENİ ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER**

Bu bölümde, araştırmanın sınırlılıkları ve gelecek çalışmalar için bu sınırlılıkların giderilmesi için öneriler paylaşılmıştır.

İlk olarak, araştırmanın örneklemini oluşturan kadın ve erkek katılımcıların sayısı eşit değildir. Örnekleme kadın katılımcı sayısı erkek katılımcı sayısından fazladır. Cinsiyet farkından kaynaklanabilecek olası etkileri kontrol edebilmek adına gelecek çalışmalarda örnekleme kadını ve erkek katılımcı sayılarının birbirine daha yakın olmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Örnekleme ile ilgili bir diğer sınırlılık ise çalışmanın bulgularının genellenebilirliği ile ilgilidir. Araştırma ilanı internet üzerinden paylaşılmış ve ölçekler katılımcılara internet aracılığı ile ulaştırılmıştır. Araştırma ilanının kaç kişiye ulaştığı ve ulaşmadığı bilgisi eksik kalmıştır. Bu nedenle çalışmanın sonuçlarını tüm üniversite öğrencilerine genellemek mümkün değildir. Çalışmada klinik örneklemin kullanılmaması araştırma bulgularının klinik örnekleme genellenebilmesini de engellemektedir. Gelecek çalışmalarda bilişsel üçlünün travma sonrası nasıl işlev gösterdiği farklı örneklemlerde gözlemlenmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Bunun yanı sıra, felaket yaşamış ya da belli bir risk altında yaşayan ve iyi uyum gösteren bireylerle iyi uyum göstermeyen örneklemin de kullanılmasının karşılaştırma imkânı sağlayacağı ve daha kapsamlı bilgi sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmada Risk Faktörlerini Belirleme Listesi (Terzi, 2008) kullanılmış ve bu faktörlerden en az birini yaşamış katılımcılar örnekleme dâhil edilmiştir. Yaşanılan bu risk ya da risklerin başlama yaşı, hangi gelişimsel aşamada ve ne kadar süre maruz kalındığı gibi detaylı öykü alınmamış olması çalışmanın diğer önemli kısıtlılıklarındandır. Özellikle belli bir travma yaşamış ya da belli risk faktörleri altında yaşayan bireylerle travma öyküsünün bahsedilen belirli özelliklerinin gelecek çalışmalarda araştırılması önerilmektedir.

Diğer yandan son araştırmalar risk faktörlerinin aynı bireylerde toplanma eğilimi gösterdiğini (Masten ve Coatsworth, 1998) ve çoklu risk faktörlerinin toplamının önemli gelişim belirtileri üzerinde bir etkiye sahip olabileceğini güçlü bir şekilde önermektedir (Seifer, Sameroff, Baldwin ve Baldwin, 1992). Bu durum çoğu araştırmacıyı birikimli riske odaklanmaya yönlendirmiştir (Masten, Best ve Garmezy, 1990; Sameroff, Gutman ve Peck, 2003). Wachs (2000) gelişimsel sonuçları açıklamak için tek bir faktörün yeterli olmayacağı etkilerin kombinasyonları ile yeterli açıklayıcı gücün ortaya çıkacağını savunmuştur. Gelecek araştırmalarda farklı risklerin birleşiminden ortaya çıkabilecek etkilere odaklanmak önemli çıkarımlar sağlayabilir.

#### **4.4. GENEL TARTIŞMA VE SONUÇ**

Sağlamlık çalışmalarında değişken odaklı ve kişi odaklı olmak üzere iki ana model bulunmaktadır. Değişken odaklı model temel alınarak bu çalışmada yeterliğe katkıda bulunan değişkenlerarası ilişkiler incelenmiştir (Masten, 1999; Masten, 2001).

Bu araştırmada yeterlik üzerindeki sonuçları incelenen tehdit yaşantısı risk tarama listesindeki risk faktörlerini kapsamaktadır. Sağlamlık için belirlenen yeterlik faktörleri depresif belirtilerin yokluğu ve yaşam memnuniyetidir. Araştırmanın amacı psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide pozitif bilişsel üçlünün aracı rolünü değerlendirmektir.

Sonuç olarak bireylerin psikolojik sağlamlık seviyesi arttıkça daha pozitif bilişlere sahip oldukları ve daha yüksek yaşam memnuniyeti ve daha az depresif belirtiler rapor ettikleri gözlenmiştir. Çalışmanın sonuçları beklenen bir tablo sergilemiştir çünkü psikolojik sağlamlık, yaşam memnuniyeti ve depresyon arasındaki güçlü kavramsal bağlar birçok çalışmada desteklenmiştir. Tüm bu kavramları birbirine bağlayan pozitif bilişsel üçlünün aracı rolünün çalışmaya dâhil edilmesinin literatüre ayrı katkı sağlaması beklenilmektedir.

Bu çalışmada olduğu gibi sağlamlık kavramı ile arasında korelasyonel ilişki bulunan koruyucu faktörlerin bireyin psikolojik sağlamlık özelliğine sebep olmak zorunda olmadığı ve bu faktörlerin bireyin sağlamlık özelliğinden kaynaklanan olumlu sonuçlar olabileceği tartışmalı bir konu olarak literatürde yer almaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998). Bu tartışmanın temel sebeplerinden biri psikolojik sağlamlığı

kavramsallaştırmadaki farklılıktan kaynaklanıyor olabilir. Bu çalışmada psikolojik sağlamlık kazanılan bir özellik olarak dūřunulmūř ve bilişsel sūrelerin dahil edilmesiyle sabit bir kişilik özelliğinden daha çok dinamik bir yapı olarak değerlendirilmiştir. Sağlamlık çok boyutlu dinamik bir yapı özelliği taşıması nedeniyle farklı yeterlik alanları üzerindeki etkisi araştırılmalı ve farklı içsel ve dışsal faktörlerin aracı rolü incelenmelidir.



### Kaynakça

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak*. Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.
- Alvord, M. K. ve Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238–245.
- Anderson, K. W.ve Skidmore, J. R. (1995). Empirical analysis of factors in depressive cognition: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Clinical Psychology*, Vol.51, No.5.
- Arnau, R. C.; Martinez, P.; Guzmán, I. N.; Herth, K. ve Konishi, C. Y. (2010). A Spanish-language version of the Herth Hope Scale: Development and psychometric evaluation in a Peruvian sample. *Educational and Psychological Measurement*, vol. 70, no. 5, 808-824.
- Avci, I. A., Kumcagiz, H., Altinel, B. ve Caloglu, A. (2014). Turkish Female Academician Self-Esteem and Health Beliefs for Breast Cancer Screening. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 15(1), 155-160.
- Bacanlı, H. (2002). *Gelişim ve öğrenme*. (6. Baskı). Nobel Yayınları: Ankara.
- Barker, D. B. (2007). Antecedents of stressful experiences: Depressive symptoms, self-esteem, gender, and coping. *International Journal of Stress Management*, Vol. 14, No. 4, 333–349.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social-psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 5–37.
- Beckham, E. E.; Leber, W. R.; Watkins, J. T.; Boyer, J. L. ve Cook, J. B. (1986). Development of an instrument to measure Beck’s cognitive triad: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 54(4), 566-567. Doi: [10.1037/0022-006X.54.4.566](https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.566)
- Benetti, C. ve Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 41, 341–352. Doi:10.1016/j.paid.2006.01.015
- Bernhard, L. ve Werner, G. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development, *European Psychologist*, 14(1), 40-50.

- Bleuler, M. (1984). Different forms of childhood stress and patterns of adult psychiatric outcome. In N. F. Watt, E. J. Anthony, L. C. Wynne, & J. E. Rolf (Eds.), *Children at risk for schizophrenia* (pp. 537–542). Cambridge: Cambridge University Press.
- Bollen, K.A. *Structural Equations with Latent Variables*, Wiley & Sons, New York, NY, 1989.
- Bryant, F. B. ve Cvenegros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 273–302.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 8(4), 470-483.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Özkahveci, Ö. ve Demirel, F. (2004). Güdülenme ve öğrenme stratejileri ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4(2), 207-239.
- Campbell, S. (2005). Determining overall risk. *Journal of Risk Research*, 8, 569-581.
- Carbonell, D. M.; Reinherz, H. Z.; Giaconia, R. M.; Stashwick, C. K.; Paradis, A. D. ve Beardslee, W. R. (2002). Adolescent protective factors promoting resilience in young adults at risk for depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 19, 393-412.
- Chambers, E. ve Belicki, K. (1998). Using sleep dysfunction to explore the nature of resilience in adult survivors of childhood abuse or trauma. *Child Abuse & Neglect*, 22(8), 753–758.
- Chandy, J. M.; Blum, R. W. ve Resnick, M. D. (1996). Gender specific outcomes for sexually abused adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 20(12), 1219–1231.
- Cheavens, J. S.; Feldman, D. B.; Gum, A.; Michael, S. T. ve Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77, 61–78.
- Cicchetti, D. (Ed.). (1989). *The emergence of a discipline: Rochester Symposium on Developmental Psychopathology (Vol. 1)*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Cicchetti, D. (2006). Development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Vol. 1. Theory and Method* (2nd ed., pp. 1-23). Hoboken NJ: Wiley.

- Cicchetti, D. ve Rogosch, F. A. (1997). The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 9, 797-815.
- Cicchetti D.; Rogosch F. A. ve Toth S. L. (2006). Fostering secure attachment in infants in maltreating families through preventive interventions. *Dev Psychopathol*;18:623-50.
- Coleman, J. ve Hendry, L. (1990). *The nature of adolescence* (2nd ed.). London: Routledge.
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82. Doi: 10.1002/da.10113.
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York: Scribner.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco, CA: Freeman.
- Corwyn, R. F. (2000). The factor structure of global selfesteem among adolescents and adults. *Journal of Research in Personality*, 34, 357–379.
- Crocker, J. ve Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.
- Cummins, R. A. ve Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3, 37-69.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Çetinkaya, H. (2004). Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Ergenlerde benlik saygısı. Basılmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Davydov, D. M.; Stewart, R.; Ritchie, K. ve Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, Vol. 30, 479-495.
- Diener, E.; Emmons, R. L. ve Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale. *J Pers Assess*, 49: 71-75.

- Dubois, D. L. ve Flay, B. R. (2004). The healthy pursuit of self-esteem: Comment on and alternative to the Crocker and Park (2004) formulation. *Psychological Bulletin*, 130, 415-420.
- Dunmore, E.; Clark, D. M. ve Ehlers, A. (1999). Cognitive factors involved in the onset and maintenance of posttraumatic stress disorder (PTSD) after physical or sexual assault. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 809–829.
- Dumont, M. ve Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 28, No. 3.
- Durak, A. (1994). Beck umutsuzluk ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 1-11.
- Eisenbarth, C. (2012). Does self-esteem moderate the relations among perceived stress, coping, and depression? *College Student Journal*. Vol. 46, No:1, p:149-157.
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ercan, İ. ve Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenilirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. Volume 8/6, p.179-193.
- Esbensen, A. J. ve Benson, B. A. (2007). An evaluation of Beck's cognitive theory of depression in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*. Vol. 51. Part I. Pp.14-24.
- Fergus, S. ve Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A Framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26:399–419.
- Fergusson, D. M., ve Lynskey, M. T. (1996). Adolescent resiliency to family adversity. *Journal of child psychology and psychiatry*, 37(3), 281-292.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage publications.

- Foa, E.B. ve Riggs, D.S. (1993). Post-traumatic stress disorder in rape victims. J. Oldham, M.B. Riba, A. Tasman (Eds.), *American Psychiatric Press Review of Psychiatry, Volume 12*, pp. 273–303.
- Frank, J. D. (1977). *Persuasion and healing*. New York, NY: Schocken Books.
- Fraser, M. W.; Richman, J. M. ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research, 23*, 129-208.
- Garmezy, N. (1973). Competence and adaptation in adult schizophrenic patients and children at risk. In S. R. Dean (Ed.), *Schizophrenia: The first ten Dean Award lectures*. New York: MSS Information Corporation.
- Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals, 20*, 459– 466.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry, 56*, 127-136.
- Garmezy, N.; Masten, A. S. ve Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development, 55*, 97–111.
- Ghimbulut, O.; Ratio, L. ve Opre, A. (2012) Achieving resilience despite emotional instability. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal, Vol. XVI, No.3*, 465-480.
- Gilman, R.; Dooley, J. ve Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 166–178.
- Gizir, C. A. (2004). A literature review of students on resilience, risk and protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal Vol:III, No:28*.
- Gizir, C. A. (2007) Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk PDR Dergisi, 28*:113-128.
- Gooding, P. A.; Hurst, A.; Johnson, J. ve Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry, 27*(3), 262-270.
- Gottesman, I. I. (1974). Developmental genetics and ontogenetic psychology: Overdue détente and propositions from amatchmaker. In A. D. Pick (Ed.), *Minnesota*

- Symposium on Child Psychology, Vol. 8.* (pp. 55–80) Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Greene, R. R. (2002). *Resilience: Theory and research for social work practice.* Washington, DC: NASW Press. Printed with permission.
- Grotberg, E. (1994). *Promoting resilience in children. A new approach.* Birmingham: University of Alabama, The Civitan Center.
- Güloğlu, B. Ve Aydın, G. (2006). Çocuklar İçin Bilişsel Üçlü Envanteri. *Journal of Educational Sciences & Practices, 5*(10).
- Gürđan, U. (2006a). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hambleton, R. K. ve Patsula, L. (1999). Increasing the validity of adapted tests: Myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices. *Association of Test Publishers, 1*(1), 1-13.
- Hames, J. L. ve Joiner, T. E. (2012). Resiliency factors may differ as a function of self-esteem level: Testing the efficacy of two types of positive self-statements following a laboratory stressor. *Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 31*, No.6, pp. 641-662.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi, cilt 6*, 22: 118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi, cilt 7*, 23: 3-13.
- James , W. (1890). *Principal Of Psychology.* New York: Holt.
- Kararımk, Ö. (2007a). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kararımk, Ö. (2007b). Connor-Davidson psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı
- Kararımk, Ö. ve Siviş Çetinkaya, R. (2009). Benlik Saygısının ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Bir Model Test Etme Çalışması. 18. *National Education Sciences Council*, 1-3.

- Kaslow N. J.; Stark K. D.; Printz B.; Livingston R. ve Tsai S. L. (1992) Cognitive Triad Inventory for Children: Development and relation to depression and anxiety. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21, 339–47.
- Kazdin, A. E.; Kraemer, H. C.; Kessler, R. C.; Kupfer, D. J. ve Offord, D. R. (1997). Contributions of risk-factor research to developmental psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 17, 375–406.
- Kenny, D.A., Kashy, D.A. ve Bolger, N. (1998). Data analysis in social psychology. D.T. Gibert, S.T. Fiske ve G.Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* içinde (203-227). Berlin, Germany: Springer-Verlag.
- Kirby, L. ve Fraser, M. 1997. Risk and resilience in childhood. In M. Fraser (Ed.), *Risk and resilience in childhood*: 10-33. Washington, DC: NASW Press.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067–1079. Doi:10.1037/0022-3514.70.5.1067.
- Koltko-Rivera, M. E. (2000). The Worldview Assessment Instrument (WAI): The development and preliminary validation of an instrument to assess world view components relevant to counseling and psychotherapy. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, Vol 61(4-B), 2266.
- Kuzgun, Y. Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. (1972). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21. Doi: 10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
- Leary, M. R. (1999). Making sense of self-esteem. *American Psychological Society*, Vol.8, No.1.
- Leary, M. R.; Tambor, E. S.; Terdal, S. K. ve Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 68(3), 518-530.
- Lee, J. H.; Nam, S. K.; Kim, A.; Kim, B.; Lee, M. Y. ve Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 269-279.

- Lewis, H. A. ve Kliewer, W. (1996). Hope, coping and adjustment among children with sickle cell disease: Tests of mediator and moderator models. *Journal of Pediatric Psychology, 21*, 25–41.
- Li, M.; Xu, J.; He, Y. ve Wu, Z. (2012). The analysis of the resilience of adults one year after the 2008 Wenchuan Earthquake. *Journal of Community Psychology, 40*(7), 860-870.
- Liem, J. H.; James, J. B.; O'Toole, J. G. ve Boudewyn, A. C. (1997). Assessing resilience in adults with histories of childhood sexual abuse. *American Journal of Orthopsychiatry, Vol. 67*, Issue 4, pages 594-606.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development, 62*, 600-616.
- Luthar, S. S. (1993). Annotation: Methodological and conceptual issues in the study of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 34*, 441-453.
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology, 12*, 857–885. Doi: 10.1017/S0954579400004156
- Luthar, S. S.; Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development, 71*, 573-575.
- Luthar, S. S.; Sawyer, J. A. ve Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience. Past, present and future research. *Annals New York Academy of Sciences, 1094*: 105-115.
- Mak, W. W. S.; Ng, I. S. W. ve Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of counseling Psychology, Vol. 58*, No. 4, 610-617.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., ve de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research, 19*(4), 357-372.
- Marques, S. C.; Pais-Ribeiro, J. L. ve Lopez, S. J. (2009). Validation of a Portuguese version of the Children's Hope Scale. *School Psychology International, 30*, 538–551.



- Marques, S. C.; Lopez, S. J. ve Mitchell J. (2013) The role of hope, spirituality and religious practice in adolescents' life satisfaction: Longitudinal findings. *J Happiness Stud*, 14:251–261. DOI 10.1007/s10902-012-9329-3
- Martin, A. J. ve Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267-281.
- Martinek, T.J. ve Hellison, D.R. (1997). Fostering resiliency in undeserved youth through physical activity. *Quest*, 49: 34-49.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, Vol 56(3), 227-238. Doi: [10.1037/0003-066X.56.3.227](https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227)
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921–930.
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Framework for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23, 493–506.
- Masten, A. S. ve Garmezy, N. Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In: Lahey B, Kazdin A (eds). *Advances in clinical child psychology*, Vol. 8. New York: Plenum, 1985:1-52.
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- Masten, A. S. Ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp. 74–88). New York, NY: Oxford University Press.
- Masten, A. S. ve Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13–27.
- Masten, A. S. ve Riley, J. R. (2005). Resilience in context. In *Resilience in Children, Families, and Communities: Linking Context to Practice and Policy*. Peters, R. D.; Leadbeater, B. ve McMahon, R. J. Eds.: 13–25. Kluwer Academic/Plenum. New York .

- Masten, A. S.; Best, K. M. ve Garmezy, M. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425–444. Doi: 10.1017/S0954579400005812
- McCubbin, M. ve McCubbin, H. (1989). Theoretical orientations to family stress and coping. In C. R. Figley (Ed.), *Treating stress in families* (pp. 3- 43). New York: Brunner/Mazel.
- McNulty, J. K. ve Fincham, F. D. (2012). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist*, Vol 67(2), 101-110. Doi: [10.1037/a0024572](https://doi.org/10.1037/a0024572)
- Min, J. A.; Yoon, S.; Lee, C. U. ve diğerleri. (2013) Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Support Care in Cancer* 21(9): 2469–2476.
- Neblett, E. W.; Hammond, W. P.; Seaton, E. K. ve Townsend, T. G. (2010). Underlying mechanisms in the relationship between Africentric worldview and depressive symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 57, No.1, 105-113.
- Nicholas, D. R. ve Gobble, D. C. (1991). Worldview, systems theory, and health promotion. *Am. J. Health Promot.* 6: 30–35.
- Nunnally, J. C. ve Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara (29-30 Mart).
- Öner, N. (2012). *Türkiye’de kullanılan psikolojik testlerden örnekler: Bir Başvuru Kaynağı*. Boğaziçi Üniversitesi.
- Özcan, H.; Subaşı, B.; Budak, B.; Çelik, M.; Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3):107-13.
- Pargas, R. C. M.; Brennan, P. A.; Hammen, C. ve Le Brocque, R. (2010). Resilience to maternal depression in young adulthood. *Developmental Psychology*, Vol.46, No.4, 805-814.
- Parr, D. G.; Montgomery, M. ve DeBell, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, 1, 26–31.

- Pavot, W.G., Diener, E., Colvin, C.R. ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57,149-161.
- Pössel, P. (2009). Cognitive Triad Inventory (CTI): Psychometric properties and factor structure of the German translation. *J. Behav. Ther. & Exp. Psychiat.* 40, 240–247.
- Pössel, P. ve Thomas, S. D. (2011). Cognitive triad as mediator in the hopelessness model? A three-wave longitudinal study. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 67(3), 224-240.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321. Doi: 10.1002/jclp. 10020
- Rogers, R. C (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M.; Schooler, C.; Schoenbach, C. ve Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, Vol. 60, 141-156.
- Rossi, N. E.; Bisconti, T. L. ve Bergeman, C. S. (2007). The role of dispositional resilience in regaining life satisfaction after the loss of a spouse. *Death studies*, 31(10), 863-883.
- Rutter, M. (1976). Research report: Isle of Wight studies. *Psychological Medicine*, 6, 313–332.
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M. W. Kent ve J. E. Rolf (Eds.), *Primary prevention of psychopathology: Social competence in children*, Vol. 3. (pp. 49–74)Hanover, NH: University Press of England.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316– 331.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119–144.

- Salvucci, S., Walter, E., Conley, V., Fink, S. ve Saba, M. (1997). Measurement Error Studies at the National Center for Education Statistics.
- Sameroff, A.; Gutman, L. M. ve Peck, S. C. (2003). Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood. In S. S. Luthar (Ed.), *Adaptation among youth facing multiple risks: Prospective research findings* (pp. 364-391). New York: Cambridge University Press.
- Sandler, I.; Wolchik, S.; Davis, C.; Haine, R. ve Ayers, T. (2003). Correlational and experimental study of resilience for children of divorce and parentally-bereaved children. In [S. S. Luthar](#) (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 213 – 240 ). New York: Cambridge University Press.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. *Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, 9.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A. ve King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99(6), 323-338.
- Seber, G. (1991). Beck umutsuzluk ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği üzerine bir çalışma. *Yayınlanmamış doçentlik tezi. Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Eskişehir.*
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142.
- Seifer, R.; Sameroff, A. J.; Baldwin, C. P. ve Baldwin, A. L. (1992). Child and family factors that ameliorate risk between 4 and 13 years of age. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31, 893-903.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Synder & S. J. Lopez (Eds). *Handbook of positive psychology* (pp.3-9). New York: Oxford University Press.
- Sharma, S. ve Agarwala, S. (2013). Contribution of self-esteem and collective self-esteem in predicting depression. *Psychological Thought*, Vol. 6(1), 117-123.

- Shastri, P. C. (2013). Resilience: Building immunity in psychiatry. *Indian J Psychiatry*; 55(3): 224–234. Doi: [10.4103/0019-5545.117134](https://doi.org/10.4103/0019-5545.117134)
- Smith, C. Ve Carlson, B. E. (1997) Stress, coping and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71, 231-256.
- Smith-Osberne, A. ve Whitehill Bolton, K. (2013). Assessing resilience: A review of measures across the life course. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 10:111-126.
- Smokowski, P. R.; Reynolds, A. J. ve Bezruczko, N. (1999). Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*, 37, 425–448. Doi:10.1016/S0022-4405(99)00028-X.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Snyder C. R.; Harris, C.; Anderson, J. R. ve diğerleri. (1991a). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 4, 570-585.
- Snyder, C. R.; Hoza, B.; Pelham, W. E.; Rapoff, M.; Ware, L.; Danovsky, M. ve diğerleri. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22, 399–421.
- Sroufe, L. A. (1997). Psychopathology as outcome of development. *Development and Psychopathology*, 9, 251-268.
- Steinhardt, M. ve Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56:4, 445-453, DOI: 10.3200/JACH.56.4.445-454
- Stouthamer-Loeber, M.; Loeber, R.; Wei, E.; Farrington, D. P. ve Wikström P. O. H. (2002). Risk and promotive effects in the explanation of persistent serious delinquency in boys. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 70(1), 111-123. Doi: [10.1037/0022-006X.70.1.111](https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.1.111)
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.

- Swann, W. B. (1987). Identity negotiation: Where two roads meet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1038-1051.
- Swann, W. B.; Chang-Schneider, C. ve McClarty, K. L. (2007). Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*, 62, 84–94. Doi:10.1037/0003-066X.62.2.84
- Tavşancıl, E. (2005). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Taylor S. (2006). *Clinician's Guide to PTSD : A cognitive behavioral approach*. New York: Guildford Publications.
- Teğin, B. (1980). Depresyonda bilişsel bozukluklar: Beck modeline göre bir inceleme. Doktora tezi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Terzi, Ş. (2005). İyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2006) Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26:77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (HU Journal of Education)*, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Theron, L. C. (2012). Resilience research with South African youth: caveats and ethical complexities. *South African Journal of Psychology*, 42(3), pp. 333-345.
- Tugade, M. M. ve Frederickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320 –333. Doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320.
- Tuğrul, C. (1994). Alkoliklerin çocuklarının aile ortamındaki stres kaynakları, etkileri ve stresle başa çıkma yolları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 57-73.
- Valle, M. F.; Huebner, E. S. ve Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44, 393–406. Doi:10.1016/j.jsp.2006.03.005.

- Van der Put, C.; Van der Laan, P.; Stams, G.-J.; Deković, M. ve Hoeve, M. (2011). Promotive factors during adolescence: Are there changes in impact and prevalence during adolescence and how does this relate to risk factors? *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 2(1&2), 119–141.
- Veselska, Z.; Geckova, A. M.; Orosova, O.; Gajdosova, B.; van Dijk, J. P. ve Reijneveld, S. A. (2009). Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. *Addictive Behaviors*, 34, 287–291.
- Wachs, T. D. (2000). *Necessary but not sufficient*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wang, J. (2009). A study of resiliency characteristics in the adjustment of international graduate students at American universities. *Journal of Studies in International Education*, 13, 22–45. Doi:10.1177/1028315307308139.
- Weissberg, R. P.; Kumpfer, K. L. ve Seligman, M. E. P. (2003). Prevention that works for children and youth: An introduction. *American Psychologist*, Vol 58(6-7), 425-432. Doi: [10.1037/0003-066X.58.6-7.425](https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.425)
- Werner, E. E. (1971). *The children of Kauai: a longitudinal study from the prenatal period to age ten*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5, 503–515.
- Widom, C. S. (1991). The role of placement experiences in mediating the criminal consequences of early childhood victimization. *American Journal of Orthopsychiatry*, 6, 195–209.
- Wolman, B. B. (Ed.). (1973). *Dictionary of behavioral science*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology*, 27(3), 177-191.
- Yalım, D. (2007). First year college adjustment: The role of coping, ego-resiliency, optimism and gender. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Reserach*, 29:277-289.

Zaleski, E. H.; Levey-Thors, C. ve Schiaffino, K. M. (1998). Coping mechanisms, stress, social support, and health problems in college students. *Applied Developmental Science*, 2, 127–137. Doi:10.1207/ s1532480xads0203\_2.



## **EKLER**

**EK-1****BİLİŞSEL ÜÇLÜ ENVANTERİ’NİN TÜRKÇE’YE  
UYARLANMASI, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI**

Metodolojik araştırma olarak planlanan bu çalışmada, Beck’in depresyon kuramından yola çıkılarak bilişsel üçlüyü ölçmede kullanılmak üzere geliştirilmiş olan “Bilişsel Üçlü Envanteri" (The Cognitive Triad Inventory, CTI, Beckham, Leber, Watkins, Boyer ve Cook, 1986) adlı ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması amaçlanmıştır. Bu kapsamda ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

Çalışmada yanıtları aranan sorular şunlardır:

1. Bilişsel Üçlü Envanteri madde puanlarının zaman içindeki değişmezliği beklenen düzeyde midir?
2. Bilişsel Üçlü Envanteri yeterli güvenirliğe sahip midir?
3. Bilişsel Üçlü Envanteri maddelerinin faktör yükü yeterince yüksek ve anlamlı mı, envanterin uyum değerleri iyi veya kabul edilebilir düzeylerde midir?
4. Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE) ile Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## BÖLÜM 1

### YÖNTEM

Bu bölümde Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yöntemi ele alınacaktır.

#### 1.1. ÖRNEKLEM

Araştırmanın örnekleme, Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu çalışmada, ölçeğin madde sayısı esas alınarak 180 (36x5) katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir. Gerçekleştirilen tez çalışması toplam 337 üniversite öğrencisi ile tamamlanmıştır. Yaşları 17 ile 59 arasında değişen ve 241'i kadın (71.5), 93'ü erkek (27.6) olan katılımcıların yaş ortalaması 21.19'dur (ss= 3.82). Test-tekrar test uygulamasını ilk uygulamaya katılan 35 üniversite öğrencisi tamamlamıştır. Bir ölçeğin başka bir kültüre uyarlanmasında, ölçek geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında, faktör analizi yapabilmek için örneklemin ölçek madde sayısının en az beş katı olması önerilmekte; test-tekrar test değerlendirmesinin yapılabilmesi için de en az 30 çift veri olması gerektiği bildirilmektedir (Tavşancıl 2005). Araştırma örneklemine ait sosyo-demografik bilgiler Tablo 7'de özetlenmiştir.

**Tablo 7.** *Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri (N=337)*

Değişken	Sıklık (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	241	71.5
Erkek	93	27.6
Kayıp Değer	3	0.9
	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>
Yaş	21.19	3.82

## 1.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada katılımcıların benlik, dünya ve gelecek hakkındaki pozitif bilişlerini değerlendirmek amacıyla Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE), depresif belirti düzeylerini değerlendirmek amacıyla Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini tespit etmek amacıyla Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), benlik saygısı düzeylerini değerlendirmek amacıyla Cooper Smith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ) ve depresyonla ilişkili olan fonksiyonel olmayan tutumların ortaya çıkma sıklığını belirlemek amacıyla Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin detaylar aşağıda sunulmuştur.

### 1.2.1. Bilişsel Üçlü Envanteri

Araştırmada aracı değişken olarak kavramsallaştırılan bilişsel üçlüyü ölçmek için Bilişsel Üçlü Envanteri (the Cognitive Triad Inventory) (CTI; Beckham ve diğerleri, 1986) kullanılmıştır. Bilişsel Üçlü Envanteri bireylerin hem pozitif hem de negatif bilişlerini ölçen maddelerden oluşturulmuştur. Envanterde benlik algısı (ör. “Birçok şeyi iyi yapabilirim.”), dünya görüşü (ör. “Dünya çok düşmanca bir yer.”) ve gelecek algısı (ör. “Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.”) ile ilgili düşünceler yer almaktadır. Maddelerden dördü pozitif benlik algısını, altısı negatif benlik algısını, her biri beşer madde ile ölçülen pozitif ve negatif dünya görüşlerini ve pozitif ve negatif gelecek algılarını ölçmektedir. Kalan altı madde dolgu maddeler olup, puanlamaya dâhil edilmemektedir (1, 2, 4, 7, 14, 22 numaralı maddeler). Yedili Likerttipde hazırlanmış olan formda her madde için “hiç katılmıyorum” (1) ile “tamamen katılıyorum” (7) seçenekleri arasından bir tanesi işaretlenmektedir. Maddeler puanlanırken pozitif maddelerin tamamı ters kodlanmakta ve ölçekten alınan düşük puanlar pozitif bilişsel üçlüyü, yüksek puanlar ise negatif bilişsel üçlüyü yansıtmaktadır (Ek-4).

Bilişsel Üçlü Envanteri'nin güvenilirlik ve geçerlik istatistikleri 26 depresif hastadan oluşan orijinal örnekleme incelenmiş ve kendi alt ölçeği ile ilişkisi bulunmayan maddeler çıkarılmıştır. Son hali ile envanterin güvenilirlik ve geçerliği 28 depresif hastadan oluşan ayrı bir örnekleme tekrar değerlendirilmiştir. Söz konusu çalışmada

ölçek ve ölçeğin alt ölçümlerinin yüksek içsel güvenilirliğe sahip olduğu gösterilmiştir. Alt ölçeklerinin güvenilirlikleri benlik algısı için 0.91, dünya görüşü için 0.81 ve gelecek algısı için 0.93 bulunmuştur. Tüm ölçek için alfa güvenilirlik katsayısı 0.95'tir (Beckham ve diğerleri, 1986). Yargıcı ölçümleri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg, 1965) ve Umutsuzluk Ölçeği (Beck, Weissman, Lester, and Traxler, 1974) ile karşılaştırma Bilişsel Üçlü Envanteri'nin ve alt ölçeklerinin uyum geçerliğine sahip olduğunu göstermiştir. Uyum geçerliğine ilişkin yapılan analiz sonucunda Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Beck Depresyon Envanteri (BDI; Beck ve diğerleri, 1961) ile ( $r=0.77$ ), benlik algısı alt ölçeğinin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg, 1965) ile ( $r=0.90$ ) ve gelecek algısı alt ölçeğinin Umutsuzluk Ölçeği (Beck ve diğerleri, 1974) ile ( $r=0.90$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Beckham ve ark., 1986).

Ölçeğin Almanca'ya uyarlanması ve geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, faktör analizi sonuçları Amerikan Bilişsel Üçlü Envanteri maddeleri ile benzer psikometrik özellikler sergilemiştir. Onikinci madde dışındaki bütün maddeler kendi alt ölçekleriyle en yüksek faktör-ölçek ilişkisini göstermiştir. Onikinci maddenin dünya görüşü ile en yüksek korelasyonu beklenirken, en yüksek ilişki gelecek algısı ile bulunmuştur. Beckham ve arkadaşları (1986) faktör-ölçek ilişkilerini rapor etmedikleri için, ölçeğin asıl formunda bu faktörün gelecek algısıyla yüksek ilişkide olup olmadığı bilinmemektedir (Pössel, 2009). Bu çalışma Beck'in modelinin farklı kültürlere genellenebilirliğini desteklemiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı alt gruplarının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.85, 0.72 ve 0.87 olarak bulunmuştur. Toplam ölçekten elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.91 olup, ölçeğin yüksek derecede iç tutarlığa yani kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu kanıtlamaktadır. Çalışmada test-tekrar test uygulamasından elde edilen puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde, Pearson korelasyon katsayılarının 0.74 ile 0.94 arasında olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile ölçeğin "benlik algısı", "dünya görüşü" ve "gelecek algısı" olmak üzere üç faktörden oluştuğu doğrulanmıştır. Kurulan ölçüm modeline ilişkin uyum indeksleri ile verinin uyumlu bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin psikometrik özellikleri ile ilgili yürütülen çalışmanın sonuçları ilerleyen bölümlerde aktarılacaktır.

### 1.2.2. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Araştırmada depresif belirti düzeyini değerlendirmek amacıyla Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) kullanılmıştır. Buket Teğin (1980), Beck Depression Inventory'nin (BDI, Beck ve diğerleri, 1961) 1961 tarihli orijinal formunu "Beck Depresyon Ölçeği" adı ile uyarlamıştır. Depresyonda görülen somatik, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmektedir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymaktan ziyade, depresyon belirtilerinin derecesini objektif bir şekilde tespit etmektir. Duygudurum, kötümserlik, başarısızlık duygusu, doyumsuzluk, suçluluk duygusu, cezalandırılma duygusu, kendinden nefret etme, kendini suçlama, kendini cezalandırma arzusu, ağlama nöbetleri, sinirlilik, sosyal içedönüklük, kararsızlık, bedensel imge, çalışabilirliğin ketlenmesi, uyku bozuklukları, yorgunluk-bitkinlik, iştahın azalması, kilo kaybı, somatik yakınmalar, cinsel dürtü kaybı olmak üzere ölçek 21 belirti kategorisi içermektedir. Bu 21 belirti kategorisinin her birinde dört seçenek vardır (Ek-7). Her madde 0 ile 3 arasında puan alır ve bu puanların toplamı ile depresyon puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Yüksek puan depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğine işaret etmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik analizlerine bakıldığında, iki yarım test güvenilirlik katsayısı öğrenci örnekleminde 0.78, 30 depresyonu olan grup için 0.61 olarak bulunmuştur. 40 öğrenciye iki hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğinin ise 0.65 olduğu tespit edilmiştir (Tegin, 1980). Ölçeğin yapı geçerliği için depresyonu ve şizofrenisi olan bireylerin oluşturduğu iki ayrı grup ile psikolojik rahatsızlığı olmayan bireylerden oluşan bir gruba Beck Depresyon Ölçeği ile Depresyonda Bilişsel Tepkiler Ölçeği uygulanmıştır. Pearson Momentler Çarpımı katsayısı rahatsızlığı olmayan grup için 0.20, depresyonu olan grup için 0.52 ve şizofrenisi olan grup için -0.33 olarak bulunmuştur. Depresyonu olan grubun iki ölçek puanları arasında 0.01 ve şizofrenisi olan grubun puanları arasında 0.05 düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Öner, 2012).

### 1.2.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Araştırmada bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini değerlendirmek amacıyla Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) kullanılmıştır. Asıl formu İngilizce olup (The

Hopelessness Scale) Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, geleceğe yönelik duygu, düşünce ve güdülerin ifadesini kapsayan 20 maddeden oluşmaktadır. 1, 6, 13, 15 ve 19. maddeler gelecekle ilgili duyguları, 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17 ve 20. maddeler güdü kaybını ve 4, 7, 14 ve 18. maddeler gelecek beklentisini ele almaktadır (Öner, 2012). Katılımcıdan kendisi için uygun gelen ifadeleri “evet”, uygun olmayanları ise “hayır” olarak işaretlenmesi istenmektedir (Ek-9). Maddelerin 11 tanesinde (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18 ve 20) “evet” yanıtı için, 9 tanesinde ise (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19) “hayır” yanıtı için 1 puan verilir. Puan aralığı 0-20 olan ölçekten alınan puanlar yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu çıkarımı yapılmaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin Türkçe’ye çevirisi Seber (1991) tarafından yapılmıştır. Seber (1993) ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında, 30 üniversite öğrencisinden elde edilen test-tekrar test güvenilirliğini 0.74 olarak tespit etmiştir. Ölçek hasta ve kontrol grubuna uygulanmış ve gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Dolayısıyla ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğu gösterilmiştir. Aynı çalışmada, Beck Depresyon Envanteri ile Roserberg Benlik Saygısı Ölçeği ölçüt olarak alınmış ve korelasyon katsayıları sırasıyla 0.65 ve 0.55 olarak gösterilmiştir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri Durak (1994) tarafından da test edilmiştir. Psikiyatrik hasta ve kontrol grubu üzerinde elde edilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısını 0.86 olarak saptanmıştır. Ölçeğin hasta ve kontrol grubuna uygulanması sonucunda elde edilen puanlar ölçeğin bu iki grubu anlamlı olarak ayırdedebildiği gösterilmiştir. Faktör analizi sonucunda ölçeğin “Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler” ( $\alpha=0.78$ ), “Motivasyon kaybı” ( $\alpha=0.72$ ) ve “Umut” ( $\alpha=0.72$ ) olmak üzere üç faktörden oluştuğu belirtilmektedir.

#### **1.2.4. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri**

Araştırmada Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri kişinin çeşitli alanlarda kendisi hakkındaki tutumunu değerlendirmek için kullanılmıştır. Çocuklar ve yetişkinler olmak üzere 2 ayrı formu bulunur. Yetişkinler formu 25 maddelik kısa form ve 58 maddelik uzun formlardan oluşmaktadır. Bu tez çalışmasında 25 maddelik kısa form kullanılmıştır (Ek-10).

Benlik Saygısı Ölçeğinin istatistiksel analizinde her cümle için Stanley Coopersmith tarafından belirlenen değerlendirme kullanılmıştır. Buna göre, ölçekteki 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19 ve 20. maddeler “benim gibi” olarak işaretlenirse 1 puan; 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24 ve 25. maddeler ”benim gibi değil” olarak işaretlenirse 1 puan, bunlara uygun biçimde yanıtlanmazsa “0 puan” verilmektedir. Ölçekten elde edilen toplam “ham puan” olarak değerlendirilir. Bu sayı 4 ile çarpılarak bireyin aldığı gerçek puan elde edilir. Ölçekte 25 madde olduğundan, her ölçekten elde edilen toplam puan değeri 0 ile 100 arasında değişebilmektedir. Alınan puanların yüksekliği yüksek benlik saygısını, düşüklüğü ise düşük benlik saygısını ifade eder. Bireyin ölçekten almış olduğu puan 10-30 arasında ise düşük, 31-70 arasında ise orta ve 71-100 puan arasında ise yüksek benlik saygısına sahip olduğu sonucuna varılır (Avcı ve diğerleri, 2014). Coopersmith benlik saygısı ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını Turan ve Tufan (1987) yapmıştır. Bu çalışma 30 kanserli hasta üzerinde gerçekleştirilmiş ve ”test- tekrar test” sonunda  $r = 0.65$  sonucu önemli bulunmuştur.

### **1.2.5. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)**

Araştırmada depresyonla ilişkili olan fonksiyonel olmayan tutumların ortaya çıkma sıklığını ölçmek amacıyla Weismann ve Beck (1978) tarafından geliştirilen Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) kullanılmıştır. 40 maddeden oluşan, 1-7 arası puanlanan Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Katılımcılardan her madde için “Tümüyle katılıyorum”, “Genellikle katılıyorum”, “Oldukça katılıyorum”, “Biraz katılıyorum”, “Ender olarak katılıyorum”, “Çok az katılıyorum”, “Hiç katılmıyorum” seçeneklerinden birisini seçmeleri istenir (Ek-11). Verilen yanıtlara 1 ile 7 arasında değişen puanlar verilir. Fonksiyonel olan tutumlara işaret ettiği varsayıldığından, 2, 6, 12, 17, 24, 29, 30, 35, 37 ve 40. maddeler ters olarak puanlanır. Ölçekten elde edilen puan aralığı 40-280’dir. Ölçekten elde edilen toplam puanların yüksekliği, bireyin fonksiyonel olmayan tutumlarının sıklığını gösterir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği-A Formu (FOTÖ-A) adı altında Nesrin Hisli-Şahin ve Nail Şahin (1992) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Güvenirlik analizleri sonucunda, üniversite öğrencilerinden elde edilen Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı



0.79, madde-toplam puan korelasyonlarının ortalaması 0.34 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarım test güvenilirliği ise yüksektir ( $r=0.72$ ).

Geçerlik ölçütlerine bakıldığında; ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ve Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonunun sırasıyla 0.19 ve 0.29 olduğu tespit edilmiştir. Yapı geçerliğini test etmek amacıyla Beck Depresyon Envanteri'nden yüksek ve düşük puan alan bireyler iki ayrı gruba toplanmış ve analiz sonucu Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği'nin bu iki grubu anlamlı olarak ayırdedebildiği bulunmuştur. Yapı geçerliğini sınamak için yapılan faktör analizi sonucu ölçeğin "Mükemmeli tutum" ( $\alpha=0.81$ ), "Onaylanma ihtiyacı" ( $\alpha=0.74$ ), "Bağımsız tutum" ( $\alpha=0.26$ ) ve "Değişken tutum" ( $\alpha=0.10$ ) olmak üzere dört faktörden oluştuğunu göstermiştir (Savaşır ve Şahin, 1997).

### 1.3. İŞLEM

Ölçeğin uyarlaması Hambleton ve Patsula'nın (1999) kültürler arası ölçek uyarlamaya ilişkin önerileri temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Buna göre ilk olarak Beckham ve arkadaşları (1986) tarafından geliştirilen Bilişsel Üçlü Envanteri'nin kullanılabilmesi için Dr. Ernest Beckham'dan e-posta aracılığı ile izin alınmıştır. Özgün ölçek Türkçe'ye, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Modern Diller Bölümü'ndeki bir öğretim üyesi tarafından çevrilmiştir. Testin çeviri sürecinde çevirmenin, her iki dilde de akıcı konuşan, çalışma yapılan kültüre aşina, test yapısı ve ölçülen yapı hakkında bilgiye sahip olmasına dikkat edilmiştir. Ardından ölçekte yer alan maddelerin anlamsal (kelimelerin anlamları), deyimisel (yaşamda kullanılan deyimlerin anlamı), deneyimsel (deneyimlerin varlığı ve anlamları) ve kavramsal (kavramların aynı bağlamda kullanılması) açılarından denkliliğini sağlamak için ölçek hem alana hem de her iki dile hâkim üç uzman tarafından incelenmiştir. Üç farklı yargıcıya ölçekteki her bir maddenin uygun olup olmadığı ve uygun değilse önerilenin ne olduğu sorulmuştur. Gelen öneriler doğrultusunda yine alana ve her iki dile hâkim bir uzman tarafından ölçeğe son şekli verilmiştir. Ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği çalışması için uygulamalara başlamadan önce ölçek 10 kişiye uygulanmış ve tüm maddelerin anlaşılabilir olduğu gözlemlenilmiştir.

Hacettepe Üniversitesi Senato Etik Komisyonu'ndan gerekli izin alınmasıyla veri toplama aşaması 2014 yılı Mart ayında başlamış ve 2014 yılı Şubat ayında sonlanmıştır. Uygulamalar, Hacettepe Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerle gruplar halinde yürütülmüştür. Uygulamanın başında her katılımcıya araştırma ile ilgili hem sözlü hem de yazılı (Gönüllü Katılım Formu ile) bilgi verilmiştir (Gönüllü Katılım Formu Ek 8.'de aktarılmıştır). Hazırlanan Gönüllü Katılım Formu ile katılımcılara araştırmanın amacı, kimlik belirleyici bilgilerin istenmeyeceği, cevapların gizli tutulacağı ve sadece bilimsel amaçlar için kullanılacağı ile ölçeklerin ne şekilde doldurulması gerektiği hakkında bilgiler verilmiş, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiş, katılımcıların da onayları alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerden yazılı onam alınıp, formlar uygulanmıştır. Aynı örneklem grubundaki 35 öğrenci ile 4 hafta ara ile test-tekrar test uygulaması için ikinci uygulama gerçekleştirilmiştir.

#### **1.4. VERİLERİN ANALİZİ**

Somut veya soyut özelliklerin ölçülmesinde kullanılacak ölçeğin standardize olması gerekmektedir. Standart bir ölçme aracı, ölçüm değerlerinin kararlılığın bir göstergesi olan “güvenirlilik” ve ölçmeyi amaçladığı özelliği doğru ölçebilme derecesinin göstergesi olan “geçerlik” olarak nitelendirilen iki temel özelliğe sahip olmalıdır (Ercan ve Kan, 2004).

##### **1.4.1. Ölçeğin güvenirliliği**

Güvenirlilik, bir ölçüm aracının aynı koşullar altında benzer sonuçlar üretebilmesidir. Bir ölçüm aracının geçerli olması için ilk olarak güvenilir olmalıdır. Güvenirliliği test etmenin en kolay yolu aynı insanları iki kez test etmektir. Bu yöntem test-tekrar test olarak adlandırılır. Güvenilir bir ölçüm aracı her iki zamanda da benzer sonuçlar üretir (Field, 2009). Bir ölçme aracının uygulamadan uygulamaya tutarlı sonuçlar verebilme, zamana göre değişmezlik gösterebilme gücü olan test-tekrar test değerlendirmesi için bu çalışmada örneklem grubu içindeki 35 öğrenciye ilk uygulamadan 4 hafta sonra aynı uygulama tekrar yapılmıştır. Pearson korelasyon tekniği kullanılarak ilk ve son

sonuçların karşılaştırılması ile ölçek maddelerinin anlamlarının zamana karşı değişmezliği test edilmiştir.

Güvenirliği test etmede test-tekrar test dışında istatistiksel yöntemlerden de faydalanılmaktadır. Bu çalışmada envanterin güvenilirliğini değerlendirmede Cronbach's Alfa ( $\alpha$ ) iç tutarlık katsayısından faydalanılmıştır. Cronbach Alfa Katsayısı 0 ile 1 arasında değişmektedir. Ölçeğin alfa katsayısı ne kadar yüksek olursa, ölçekte bulunan maddelerin o ölçüde birbirleriyle tutarlı ve aynı özelliğin öğelerini yordayan maddelerden oluştuğu varsayılmaktadır. Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısının kullanılmasındaki ölçütler şu şekildedir:

$0.00 < \alpha < 0.50$  ise ölçek güvenilir değildir.

$0.50 < \alpha < 0.80$  ise ölçek orta güvenilirliktedir.

$0.80 < \alpha < 1.00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilir (Salvucci, Walter, Conley, Fink ve Saba, 1997: 115).

#### **1.4.2. Ölçeğin yapı geçerliği**

Yapı, birbirleriyle ilişkili olduğu düşünülen belli öğelerin ya da öğeler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu bir örüntü olarak tanımlanabilir. (Ercan ve Kan, 2004) Yapı geçerliği, ölçekteki maddelerin bir bütün olarak tek bir kavramı ya da birkaç kavramı ölçtüğünü sayısal olarak gösterir. Yapı geçerliği ölçekteki soruların, belirtilen özellikleri ne derecede ölçebildiği ile ilgilidir. Yapı geçerliğini sınamak için uygulanan faktör analizi ile aynı ölçek içerisinde var olan ve birbiriyle ilişkili belli sayıda maddenin bir araya getirilerek az sayıda, ilişkisiz ve kavramsal olarak anlamlı yeni değişkenler ortaya çıkarılır (Büyüköztürk, 2002).

Bu çalışmada ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi kuramsal bir temele dayalı olarak birçok değişkenden meydana getirilmiş faktörlerin (gizil değişkenlerin) gerçek verilerle uyumunu incelemeye yönelik bir analizdir. Diğer bir deyişle, DFA hali hazırda belirlenmiş bir yapının toplanan verilerle ne derece doğrulandığını değerlendirmeyi hedefler. DFA'da sınanan modelin yeterliğinin belirlenmesi için çok sayıda uyum indeksi kullanılmaktadır. Ki-Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness), İyilik Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (Adjusted

Goodness of Fit Index, AGFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), Normleştirilmiş Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI), Ortalama Hataların Karekökü (Root Mean Square Residuals, RMR veya RMS) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) sıklıkla kullanılan uyum indeksleridir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2004).

Ki kare uyum indeksi ölçülen değişkenler arasında gözlenen kovaryans matrisi ile modele ilişkin tahmini kovaryans matrisi arasındaki uyum değerinin, kullanılan örnekleme denek sayısının 1 eksiği ile çarpılmasından elde edilir. Elde edilen sonuç  $X^2$  dağılımı olarak hesaplanır. Bu değer "0" a yakın ve p değerinin anlamsız olması veri ile model arasında mükemmel uyuma işaret eder. Serbestlik derecesinin büyük olduğu durumlarda  $X^2$  anlamlı değerler verme eğilimindedir. Bu nedenle serbestlik derecesinin  $X^2$  ye oranı da uyum yeterliği için bir ölçüt olarak kullanılmaktadır (Terzi, 2005).

Uyum indeksleri mutlak uyum ve artışlı uyum indeksleri olmak üzere iki kategoride ele alınmaktadır. GFI, AGFI, RMR ve RMSEA mutlak uyum indeksleri olarak adlandırılmaktadır. GFI modelin örnekleme varyans kovaryans matrisini ne oranda ölçtüğünü göstermektedir. 0 ve 1 arasında değer alan GFI örneklem genişliğine çok duyarlı olduğu için büyük verilerde daha küçük değerler vermektedir. Modelin uyumu için değer 1'e yakın olması beklenir. AGFI ise örneklem genişliği hesaba katılarak düzeltilmiş GFI değeri olup, 0 ve 1 arasında değer alır. Tıpkı GFI gibi, değer 1'e yakın olması model uyumuna işaret eder.

Diğer mutlak uyum indekslerinden olan RMR ve RMSEA gözlenen değişkenler arasındaki kovaryans ile modelde önerilen parametreler arasındaki kovaryans matrisi arasındaki farkın derecesi temelinde geliştirilmişlerdir. GFI ve AGFI'nın tersine, RMR ve RMSEA değerlerinin 0'a yakın olması istenir (Tezcan, 2008).

Mutlak uyum indekslerinden farklı olarak, artışlı uyum indeksleri modelin uyumunu değişkenler arasında hiçbir ilişkinin olmadığını varsayan bir modelle karşılaştırarak verir. CFI, NFI ve NNFI bu kategoride yer alır. CFI, değişkenler arasında ilişkinin olmadığını varsayan modelin ürettiği kovaryans matrisi ile önerilen yapısal eşitlik modelinin ürettiği kovaryans matrisini karşılaştırır. 0 ve 1 arasında değer alır ve değer 1'e yakın olması uyuma işaret eder. Bu değer 0.95'in üstünde olması çok iyi bir uyumu, 0.90 ve 0.95 arasında olması kabul edilebilir bir uyumu göstermektedir (Sümer, 2000).

CFI' ya alternatif olarak geliştirilen NFI karşılaştırmayı CFI'dan farklı olarak Ki-kare dağılımının gerektirdiği varsayımlara uyma zorunluğu olmadan yapar. NNFI ise model karmaşıklığını hesaba katarak bir değer verir. NFI ve NNFI değerleri 0 ve 1 arasında olup, iyi uyum için 1'e yakın olması istenir (Tezcan, 2008).

Tüm uyum iyiliği indisleri alan yazında İngilizce kısaltmaları ile verildiği için bu çalışmada da indisler Türkçe yerine İngilizce kısaltmaları kullanılarak verilmiştir. Bu çalışmada yer alan uyum indisleri Lisrel programı temel alınarak değerlendirilmiştir. Katılımcılardan toplanan veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 18.0 ve LISREL 8.54 sürümü kullanılarak istatistiksel analize tabi tutulmuştur.

Sonuç olarak; çalışma verilerinin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, Cronbach alfa tekniği, Pearson korelasyon analizi, doğrulayıcı faktör analizi, uyum iyiliği istatistikleri ve bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır.

## BÖLÜM 2

### BULGULAR

Araştırmamızda elde edilen verilerin normallik, doğrusallık ve örneklem varyanslarının homojenliği test edilip, uç değere sahip olup olmadıklarına bakılmıştır. Sonuç olarak, örneklemin dağılımının homojenlik derecesinin araştırma için yeterli olduğu, uç değer bulunmadığı tespit edilmiştir.

#### 2.1. ÖLÇEĞİN GÜVENİRLİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR

##### 2.1.1. İç Tutarlılık

Ölçek alt gruplarından benlik algısı alt grubu için güvenilirlik katsayısı 0.85, dünya görüşü alt grubu için 0.72, gelecek algısı alt grubu için 0.87 ve tüm test için 0.91 bulunmuştur.

##### 2.1.2. Zamana Göre Değişmezlik

Çalışmamızda, 35 kişilik örneklem grubunda yapılan test-tekrar test güvenilirliği için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları, ölçekteki her bir ifadeye ilk testte verilen cevaplar ile aynı ifadeye ikinci kez verilen cevaplar arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. İki uygulamadan elde edilen puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde, Pearson korelasyon katsayılarının 0.41 ile 0.94 arasında olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, ölçeğin zamana karşı değişmezlik özelliği olduğu söylenebilir (Bkz., Tablo 8.).

**Tablo 8.** Test-tekrar test güvenirligi için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları

	Benlik Algısı(tekrar)	Dünya Görüşü(tekrar)	Gelecek Algısı(tekrar)	Bilişsel Üçlü Envanteri(BÜE) Toplam (tekrar) Puanı
Benlik Algısı	0.94**			
Dünya Görüşü		0.74**		
Gelecek Algısı			0.81**	
BÜE Toplam Puanı				0.90**

\*\* p< .01

## 2.2. GEÇERLİĞE İLİŞKİN BULGULAR

### 2.2.1. Yapı Geçerliği

Orijinal ölçeğin 3 faktörlü yapısının Türk öğrencilerinden oluşan örnekleme doğrulanabilirliğini test etmek amacıyla Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA ile hesaplanan uyum indeksleri, ölçeğin özgün formunda yer alan faktöryel modelin Türk kültürü için ne derece geçerli olduğunu değerlendirmede ölçüt olarak kullanılmıştır.

DFA sonucu modelin uygunluğu ilk olarak ki kare değerinin serbestlik derecesine oranıyla değerlendirilmiştir. Buna göre ki kare değerinin serbestlik derecesine oranının 3 ve 3'ten küçük olması gerekmektedir (Schreiber ve diğerleri, 2006). Bu çalışmada bu oran (1142.980/402) 2.84 olarak saptanmıştır. Çalışmada incelenen uyum indeksleri sonuçları Tablo 9'da detaylı bir şekilde sunulmuştur.

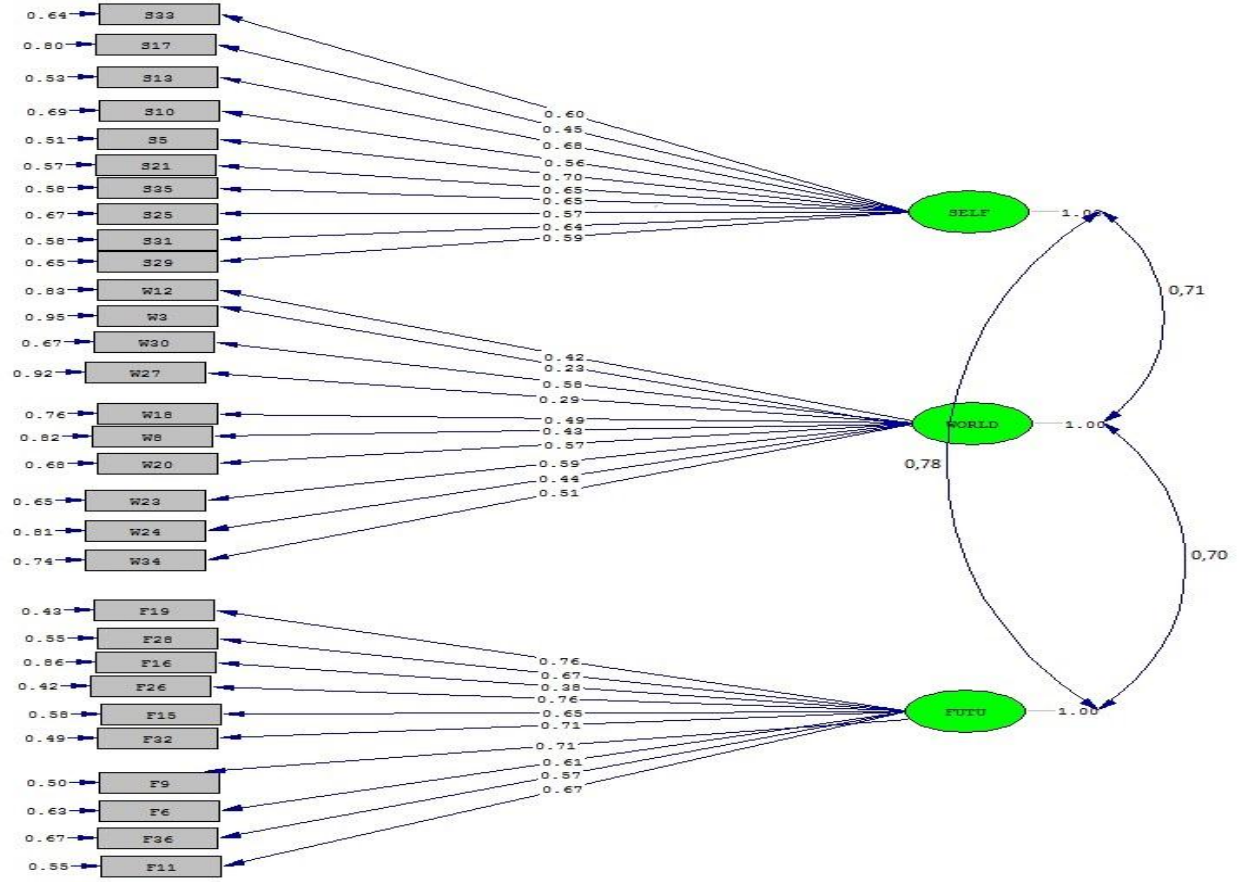
**Tablo 9.** *Uyum indeksleri sonuçları*

Uyum Kriteri	İyi uyum	Kabul edilebilir sınır	Uyum iyiliği sonuçları
Ki-kare	$0 < \text{Ki-Kare} < 2\text{sd}$	$2\text{sd} < \text{Ki-Kare} < 3\text{sd}$	Ki-Kare=1142.980
Ki-Kare/sd	$0 < \text{Ki-kare/sd} < 2$	$2 < \text{Ki-kare/sd} < 3$	Ki-kare/sd=2.84
RMSEA	$0 < \text{RMSEA} < 0.05$	$0.05 < \text{RMSEA} < 0.08$	0.082 (%90 CI= 0.077;0.087)
SRMR	$0 < \text{SRMR} < 0.05$	$0.05 < \text{SRMR} < 0.10$	0.067
NFI	$0.95 < \text{NFI} < 1.00$	$0.90 < \text{NFI} < 0.95$	0.910
NNFI	$0.95 < \text{NNFI} < 1.00$	$0.90 < \text{NNFI} < 0.95$	0.934
CFI	$0.95 < \text{CFI} < 1.00$	$0.90 < \text{CFI} < 1.00$	0.939
RFI	$0.90 < \text{RFI} < 1.00$	$0.90 < \text{RFI} < 0.95$	0.902
GFI	$0.95 < \text{GFI} < 1.00$	$0.90 < \text{GFI} < 0.95$	0.793
AGFI	$0.95 < \text{AGFI} < 1.00$	$0.90 < \text{AGFI} < 0.95$	0.761

Benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı olmak üzere 3 boyutun bilişsel üçlü gizil değişkenini açıklayıp açıklamadığı incelenmiştir. Tüm boyutların bilişsel üçlü örtük değişkenini açıklamada anlamlı olduğu ve önerilen ölçüm modelinin araştırma verisine uygun olduğu görülmektedir. Modelin t değerleri incelendiğinde, tüm maddelerin kendi alt boyutları tarafından anlamlı yordandığı söylenebilir. Ölçekteki tüm maddeler için tüm t değerlerinin anlamlı olduğu, standardize yüklerinin yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Şekil 7).



Şekil 7. Yapısal Eşitlik Modeli



Chi-Square=1312.31, df=402, P-value=0.00000, RMSEA=0.082

### 2.3. BİLİŞSEL ÜÇLÜ PUAN ORTALAMALARININ BDÖ, BUÖ, CBSÖ ve FOTÖ İLE İLİŞKİNE AİT BULGULAR

Bilişsel Üçlü Envanteri ile BDÖ, BUÖ, CBSÖ ve FOTÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir (Tablo 10). BDÖ ile BÜE toplam puanı, benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı alt grupları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0.01$ ). BUÖ ile BÜE toplam puanı, benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı alt grupları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. ( $p<0.01$ ). CBSÖ ile BÜE toplam puanı, benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı alt grupları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur( $p<0.01$ ). FOTÖ ile BÜE toplam puanı, benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı alt grupları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $p<0.01$ ).

**Tablo 10.** Değişkenlerarası Korelasyon Katsayıları

	Benlik Algısı	Dünya Görüşü	Gelecek Algısı	Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE) Toplam Puanı
Beck Depresyon Ölçeği	0.59**	0.59**	0.52**	0.66**
Beck Umutsuzluk Ölçeği	0.57**	0.49**	0.71**	0.70**
Benlik Saygısı Ölçeği	-0.66**	-0.53**	-0.48**	-0.64**
FOTÖ Puanı	-0.42**	-0.35**	-0.29**	-0.40**

\*\*  $p < .01$

## BÖLÜM 3

### TARTIŞMA

Bu bölümde Bilişsel Üçlü Envanteri'nin geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amacıyla yürütülen çalışmanın bulguları alan yazın ışığında ele alınmıştır. Araştırma sorularına yönelik gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular tartışıldıktan sonra çalışmanın sonuçlarına ve klinik önemine, sınırlılıklarına ve ileriki çalışmalar için önerilere değinilmiştir.

#### 3.1. ÖLÇEK UYARLAMA ÇALIŞMASININ BULGULARINA DAİR DEĞERLENDİRME

##### 3.1.1. Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Değerlendirmeler

Ölçeğin benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı alt gruplarının Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0.85, 0.72 ve 0.87 olarak bulunmuştur. Elde edilen Cronbach Alfa değerlerine dayalı içsel tutarlılık katsayıları Bilişsel Üçlü Envanteri'ne verilen yanıtların güvenilirlik düzeylerinin kabul edilebilirlik sınırı olan 0.70' in (Nunnaly ve Bernstein, 1994) üzerinde olduğunu göstermektedir. Toplam ölçekten elde edilen Cronbach iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.91 olup, ölçeğin yüksek derecede iç tutarlığa sahip olduğunu kanıtlamaktadır. Orijinal envanterin güvenilirlik ve geçerliği 28 depresif hastadan oluşan bir örnekleme değerlendirilmiştir. Söz konusu çalışmada ölçek ve ölçeğin alt ölçümlerinin yüksek içsel güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Altölçeklerinin güvenilirlikleri benlik algısı için 0.91, dünya görüşü için 0.81 ve gelecek algısı için 0.93 bulunmuştur. Tüm ölçek için alfa güvenilirlik katsayısı 0.95'tir (Beckham et al. 1986). Bu çalışmadaki güvenilirlik katsayılarının orijinal formdaki güvenilirlik katsayılarına benzer olduğu gözlemlenmiştir. Orijinal çalışmada depresif hastaların oluşturduğu örneklem ile araştırmanın yürütülmesi ve bu çalışmada örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşması istatistiksel farklılıkların kaynağı olarak düşünülmektedir.

Çalışmada test-tekrar test uygulamasından elde edilen puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde, Pearson korelasyon katsayılarının 0.738 ile 0.939 arasında olduğu ve

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır ( $p < 0.005$ ). Bu durum ölçeğin zamana karşı değişmezlik özelliği olduğunu desteklemektedir. Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Almanca'ya uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik çalışmasında da güvenilirliği değerlendirmek amacıyla test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. 4 haftalık arayla 2 kez uygulanan envanterin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları 0.86 ile 0.82 arasında bulunmuştur. Ayrıca toplam ölçek korelasyon katsayısı 0.90 olarak tespit edilmiştir.

Farklı kültürlere uyarlanabilen envanterin Türkçe uyarlamasında tespit edilen güvenilirlik katsayıları orijinal formun ve Almanca uyarlamanın güvenilirlik bulguları ile benzerlik göstermekte olup, gereken kriteri sağlamaktadır.

### 3.1.2. Ölçeğin Geçerliğine İlişkin Değerlendirmeler

Ölçeğin yapı geçerliği DFA ile sınanmıştır. Çalışmada uyum ölçülerine ait genelleştirilmiş değer aralıkları temel alınarak indeksler incelenmiştir. İyi bir model uyumu için gerekli olan değerlerden biri  $X^2$  ile  $sd$ 'nin oranıdır. Çalışmada bu oran 2.84 olarak tespit edilmiş olup, 3'ten küçük olması nedeniyle çalışmanın ilgili modelle uyumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Schreiber ve arkadaşları (2006) bu oran 3'ten küçük ya da eşit olması ile modelin kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir.

Çalışmada artışlı uyum indeksleri olarak CFI, NFI ve NNFI incelenmiştir. CFI "0" ile "1" arasında bir değer verir ve bu değer 1'e yakın olması daha iyi uyum demektir. Çalışmada CFI değeri 0.94 olarak bulunmuştur. Bu değer 0.95'in üstünde olması çok iyi bir uyumu, 0.90 ve 0.95 arasında olması kabul edilebilir bir uyumu göstermektedir (Sümer, 2000). Diğer artışlı uyum indekslerinden olan NFI ve NNFI değerleri sırasıyla 0.91 ve 0.93 olarak bulunmuş ve her iki değer de 0.90'dan büyük olması kabul edilebilir bir uyum olduğunu belirtmektedir.

Çalışmada ikinci kategoride yer alan ve mutlak uyum indeksleri olarak adlandırılan GFI, AGFI, RMR ve RMSEA değerleri de dikkate alınmıştır. GFI ve AGFI değerleri çalışmada sırasıyla 0.79 ve 0.76 oldukları tespit edilmiştir. Bu değerlerin 1' yakın olması daha iyi uyum anlamına gelmektedir. Çalışmada GFI ve AGFI değerleri 0.90'dan küçük olmaları nedeniyle iyi uyum ölçütünü karşılamamaktadır. Bu değerlerin düşük olması çalışmanın geneline etkisinin az olmasından dolayı kabul edilmiştir. Diğer

artışlı uyum indekslerinden olan RMSEA değeri 0.08 olarak bulunmuş ve kabul edilebilir sınırdan yer almıştır. SRMR değeri 0.07 olarak 0.10'dan küçük olması nedeniyle kabul edilebilir bir uyum olduğunu belirtmektedir.

Sonuç olarak DFA ile ölçeğin “benlik algısı”, “dünya görüşü” ve “gelecek algısı” olmak üzere üç faktörden oluştuğu doğrulanmıştır. Kurulan ölçüm modeline ilişkin uyum indeksleri ile verinin uyumlu bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir.

### **3.1.3. Bilişsel üçlü puan ortalamalarının BDÖ, BUÖ, BSÖ ve FOTÖ ile ilişkisine dair değerlendirme**

Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında ayrıca benzer ölçek geçerliği yöntemi kullanılmıştır. Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE) toplam puanı ve alt grupları ile BDÖ, BUÖ, CBSÖ ve FOTÖ arasında beklenen şekilde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. BDÖ ile BÜE toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=0.65$ ,  $p<0.01$ ). BUÖ ile gelecek algısı alt grubu arasında diğer alt gruplara göre daha fazla korelasyon olduğu görülmüştür ( $r=0.72$ ,  $p<0.01$ ). BSÖ ile benlik algısı alt ölçeği arasında diğer alt ölçeklere kıyasla daha yüksek ilişki tespit edilmiştir ( $r=-0.66$ ,  $p<0.01$ ). FOTÖ ile BÜE toplam puanı, benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı alt grupları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ).

Ölçeğin orijinal çalışmasında da BDÖ ile BÜE arasında yüksek bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=0.77$ ,  $p<.0001$ ) Bu çalışmada olduğu gibi orijinal çalışmada da BUÖ ile en yüksek korelasyon gelecek algısı alt grubu ile bulunmuştur. Orijinal çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile en yüksek ilişki benlik algısı alt ölçeği ile bulunmuştur (Beckham ve diğerleri, 1986). Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Almanca uyarlamasında BDÖ ve Cognitive Error Questionnaire ile BÜE arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Benzer ölçek geçerliğine ilişkin yapılan analiz sonucunda Bilişsel Üçlü Envanteri'nin karşılaştırılan ölçeklerle anlamlı ilişkilere sahip olduğu ve uyum geçerliğine sahip olduğu bulunmuştur.

### 3.2. ÖLÇEK UYARLAMA ÇALIŞMASININ SONUÇLARI VE KLİNİK ÖNEMİ

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara dair genel değerlendirmelerle birlikte araştırmanın klinik önemi sunulacaktır.

Bu çalışmada, Beckham ve arkadaşları (1986) tarafından geliştirilen Bilişsel Üçlü Envanteri'nin (The Cognitive Triad Inventory) Türkçe'ye uyarlaması amaçlanmıştır. Bu amaçla 337 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Envanterin Türkçe'ye uygunluğu ile ilgili olarak güvenilirlik ve geçerlik analizleri yürütülmüştür.

Envanterin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla test-tekrar test ve Cronbach alfa katsayılarına bakılmıştır. Test-tekrar test yöntemi 35 katılımcı ile gerçekleştirilmiş ve iki uygulama arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ölçeğin tümü ve alt boyutları için Cronbach Alfa değerleri ölçeğin güvenilirliğinin iyi olduğunu göstermiştir. Ölçeğin toplam güvenilirlik düzeyi oldukça yüksek (0.91) bulunmuştur.

Ölçeğin yapı geçerliğinin değerlendirilmesi için Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır. Tüm uyum indeksleri mükemmel olmasa da, elde edilen değerlerin çoğunun kabul edilebilir ölçüler içerisinde yer aldığı rapor edilmiştir.

Bilişsel Üçlü Envanteri ile BDÖ, BUÖ, CBSÖ ve FOTÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmış olup benzer ölçek geçerliği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, Bilişsel Üçlü Envanteri'nin güvenilirlik ve model-veri uyumuna yani geçerliğe sahip olduğu kanıtlanmıştır. Dolayısıyla, Bilişsel Üçlü Envanteri Beck ve arkadaşlarının (1979) depresyonun gelişimi ve sürdürülmesini açıklayan bilişsel üçlü kuramını değerlendirmede kullanılabilir.

Beck'in negatif bilişsel üçlü olarak atfedilen benliği, dünyayı ve geleceği negatif bir biçimde algılamanın depresyona yol açtığı görüşünden yola çıkılarak geliştirilen Bilişsel Üçlü Envanteri'nin depresyonun nedeni ve önlenmesi ile ilgili çalışmalara ışık tutabileceği düşünülmektedir. Bilişsel üçlü yapısının iyi anlaşılması ile önleyici müdahaleler geliştirilebilir. Özellikle pozitif düşünmeyi öğretmeyi amaçlayan eğitim programları genç yetişkinler için düşünülebilir. Bu tarz eğitimler genç yetişkinleri öz yeterlik, dünya ve gelecek hakkında olumlu beklentileriyle donatabilen önleyici bir müdahale olarak etki edebilir (Mak, Ng ve Wong, 2011).

### 3.3. ÖLÇEK UYARLAMA ÇALIŞMASININ SINIRLILIKLARI VE YENİ ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın sınırlılıkları ve gelecek çalışmalar için bu sınırlılıkların giderilmesi için öneriler paylaşılmıştır.

İlk olarak, araştırmanın örneklemini oluşturan kadın ve erkek katılımcıların sayısı eşit değildir. Dolayısıyla yeni yapılacak çalışmalarda örneklemdaki kadın ve erkek katılımcı sayılarının birbirine daha yakın olmasının daha uygun olacağı düşünülmektedir. Böylelikle cinsiyet farkından kaynaklanabilecek etkiler kontrol edilebilecektir.

Örnekleme ilgili bir diğer sınırlılık çalışmanın bulgularının genellenebilirliği ile ilgilidir. Bu çalışmada Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenimlerine devam eden öğrencilerle çalışılmıştır. Bu nedenle çalışmanın sonuçlarını tüm üniversite öğrencilerine ya da üniversite öğrenimi görmeyen kişilere genellemek mümkün değildir. Çalışmada klinik örneklemin kullanılmamış olması araştırma bulgularının klinik örnekleme genellenebilmesini de engellemektedir. Bilişsel Üçlü ile ilgili gelecek çalışmalarda özellikle depresyon tanısına sahip bireylerle çalışılması önerilmektedir. Bunun yanı sıra, klinik örnekleme beraber klinik olmayan örneklemin de kullanılmasının karşılaştırma imkânı sağlayacağı ve daha kapsamlı bilgi sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmada ayırdedici geçerlik (discriminant validity) test edilmemiştir. Beck ve arkadaşları (1979) bilişsel üçlünün depresyona özgü olduğunu iddia etmiş ama şu ana kadar yetişkin örnekleme ile yürütülen hiçbir araştırma bu konuya odaklanmamıştır. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda ayırdedici geçerliği test etmek önemli olabilir.

Çalışmada kullanılan Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin 12. maddesi yanlış yazıldığı için analiz aşamasında çıkarılmıştır.

**EK-2****Gönüllü Katılım Formu**

Sayın Katılımcı

Bu çalışma Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Özge Erarslan tarafından bölüm öğretim üyelerinden Doç. Dr. Sedat Işıklı danışmanlığında psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide pozitif bilişsel üçlünün aracı rolünün incelenmesi amacıyla yürütülmektedir. Çalışma, Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonunun incelemesi sonucu etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük ilkesine bağlıdır. Anket genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, cevaplama işini istediğiniz anda bırakabilirsiniz. Araştırmadan elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak, başka herhangi bir amaçla kullanılması söz konusu olmayacaktır.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Özge Erarslan E-posta: (ozgeerarslan89@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Katılımcının beyanı:

"Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum."

Evet ( )

Hayır ( )



**EK-3****Risk Faktörlerini Belirleme Listesi****AÇIKLAMA:**

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"/> Anne ve babayı kaybetmiş olma
<input type="checkbox"/> Kronik bir hastalığa sahip olma	<input type="checkbox"/> Anne ve/veya babanın aşırı otoriter tutumu
<input type="checkbox"/> Özel eğitime muhtaç olma	<input type="checkbox"/> Anne ve/veya babanın suç işlemesi
<input type="checkbox"/> Akademik başarısızlık yaşama	<input type="checkbox"/> Anne ve/veya babanın alkol,uyuşturucu vb. madde kullanması
<input type="checkbox"/> Şiddete maruz kalma	<input type="checkbox"/> Toplum tarafından dışlanan bir aileye sahip olma
<input type="checkbox"/> Cinsel istismara maruz kalma	<input type="checkbox"/> Düşük maddi gelire sahip olma
<input type="checkbox"/> Alkol,uyuşturucu vb. madde kullanma	<input type="checkbox"/> Özel eğitime muhtaç anne / baba / kardeş sahip olma
<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"/> Alkol,uyuşturucu vb. madde kullanan arkadaş çevresine sahip olma <input type="checkbox"/> Okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma <input type="checkbox"/> Doğal afetlere maruz kalma <input type="checkbox"/> Arkadaşlar tarafından reddedilme <input type="checkbox"/> Göç yaşama <input type="checkbox"/> Oturulan yerleşim yerinin sorunları (şiddetin, terörün, farklı tehlikelerin olması gibi) <b>Diğer.....</b>
---	--

**EK-4**  
**BİLİŞSEL ÜÇLÜ ENVANTERİ**

Bu envanter insanların zaman zaman sahip oldukları farklı düşünceleri listelemektedir.

Bu düşüncelerin her biri için, fikrinizi en iyi tanımlayan cevabı yuvarlak içine alarak buna ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Her düşünce için sadece bir cevap seçtiğinizden emin olunuz. Maddeleri **SU ANKI** düşüncenize göre cevaplayınız.

**ÖRNEK:**

Tamamen Katılıyorum =7

Biraz Katılmıyorum =3

Çoğunlukla Katılıyorum =6

Çoğunlukla Katılmıyorum =2

Biraz Katılıyorum =5

Hiç Katılmıyorum =1

Ne katılıyorum ne katılmıyorum=4

	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Yaşam iniş ve çıkışlara sahiptir.	1	2	3	4	⑤	6	7

Yukarıdaki örnekte, 5'i yuvarlak içine almak sol tarafta verilen ifadenin envanteri dolduran kişinin sahip olduğu fikirlere **biraz uyduğunu** göstermektedir.

SAYFAYI ÇEVİRİNİZ VE BAŞLAYINIZ

CEVAPLAMA KODLARI: Fikrinizi en iyi tanımlayan cevabı yuvarlak içine alınız. Her düşünce için sadece bir cevap seçiniz. Maddeleri **SU ANKI** düşüncenize göre cevaplayınız.

Tamamen Katılıyorum =7

Biraz Katılmıyorum =3

Çoğunlukla Katılıyorum =6

Çoğunlukla Katılmıyorum =2

Biraz Katılıyorum =5

Hiç Katılmıyorum =1

Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum=4

Maddeleri **SU ANKI** düşüncenize göre cevaplayınız.

	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Birçok beceri ve yeteneğim var.	1	2	3	4	5	6	7
2. İşim (ev işi, okul ödevi, günlük işler) zevksiz.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanların çoğu arkadaş canlısı ve yardımsever.	1	2	3	4	5	6	7
4. Benim için bir şeylerin yolunda gitme ihtimali yok.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başarısızım.	1	2	3	4	5	6	7
6. İleride başıma gelecek iyi şeyleri düşünmeyi severim.	1	2	3	4	5	6	7
7. İşimi (meslek, okul ödevi, ev işi) yeterli bir şekilde yapıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Tanıdığım insanlar ihtiyacım olduğunda bana yardım ederler.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bundan birkaç yıl sonra benim için herşeyin çok iyi olacağını bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Şimdiye kadarki önemli ilişkilerimin hemen hemen hepsini mahvettim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Gelecekte beni birçok heyecan bekliyor.	1	2	3	4	5	6	7
12. Günlük aktivitelerim eğlenceli ve tatminkardır.	1	2	3	4	5	6	7
13. Hiçbir şeyi doğru yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
14. İnsanlar beni severler.	1	2	3	4	5	6	7

	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
15. Hayatımda olmasını beklediğim hiçbir şey kalmadı.	1	2	3	4	5	6	7
16. Şu anki sorunlarım ya da endişelerim öyle ya da böyle hep olacak.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tanıdığım diğer insanlar kadar yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Dünya çok düşmanca bir yer.	1	2	3	4	5	6	7
19. Geleceğim hakkında umutlu olmak için hiçbir nedenim yok.	1	2	3	4	5	6	7
20. Hayatımdaki önemli insanlar yardımsever ve destekleyicidir.	1	2	3	4	5	6	7
21. Kendimden nefret ederim.	1	2	3	4	5	6	7
22. Problemlerimin üstesinden geleceğim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Kötü şeyler başıma çok gelir.	1	2	3	4	5	6	7
24. Sevecen ve destekleyici bir eşim ya da arkadaşım var.	1	2	3	4	5	6	7
25. Birçok şeyi iyi yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
26. Geleceğim üzerinde düşünemeyeceğim kadar berbat.	1	2	3	4	5	6	7
27. Ailem bana ne olduğunu umursamaz.	1	2	3	4	5	6	7
28. Gelecekte benim için herşey yolunda gidecek.	1	2	3	4	5	6	7
29. Birçok önemli şeyden dolayı suçluyum.	1	2	3	4	5	6	7
30. Ne yaparsam yapayım, insanlar ihtiyacım olan şeyleri elde etmemi zorlaştırırlar.	1	2	3	4	5	6	7
31. Ben değerli bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
32. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.	1	2	3	4	5	6	7
33. Kendimi beğeniyorum.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birçok zorlukla karşı karşıyayım.	1	2	3	4	5	6	7
35. Kişiliğimde ciddi kusurlar var.	1	2	3	4	5	6	7
36. Yıllar geçtikçe, hoşnut ve tatminkar olacağımı bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7

**EK-5**  
**Psikolojik Sağlık Ölçeği**

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir durumda uymaz    Bazı durumlarda uyar    Genellikle uyar    Her zaman uyar

1

2

3

4

1. Arkadaşlarıma karşı cömertimdir.	1	2	3	4
2. Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.	1	2	3	4
3. Yeni ve alışılmadık durumlarla uğraşmak hoşuma gider.	1	2	3	4
4. İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genelde başarılıyım.	1	2	3	4
5. Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten hoşlanırım.	1	2	3	4
6. Çok enerjik bir insan olarak tanırım.	1	2	3	4
7. Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.	1	2	3	4
8. Birçok insandan daha meraklıyım.	1	2	3	4
9. Tanıştığım insanların çoğu sevilebilecek ve canayakın kişilerdir.	1	2	3	4
10. Harekete geçmeden önce genellikle etraflıca düşünürüm.	1	2	3	4
11. Yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4
12. Günlük yaşantım ilgimi çeken ve beni mutlu eden şeylerle doludur.	1	2	3	4
13. Kendimi rahatlıkla oldukça “güçlü” kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.	1	2	3	4
14. Birine kızdığımda, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.	1	2	3	4

**EK-6**  
**Yaşam Doyumu Ölçeği**

Aşağıda genel olarak yaşamınızla ilgili çeşitli ifadeler vardır. Burada yer alan hiçbir ifadenin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bizim için önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi dürüst ve içtenlikle dile getirmenizdir. Size uygun olan cevabı daire içine alınız.

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

1.	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

## EK-7

### Beck Depresyon Ölçeği

Aşağıda gruplar halinde bazı sorular yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Bugün dahil, geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlenin yanındaki numaranın üzerine (X) işareti koyunuz. Eğer bu grupta durumunuzu anlatan birden fazla cümle varsa herbirine (X) koyarak işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

1. (0) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.  
 (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.  
 (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.  
 (3) O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.  
 (1) Gelecek hakkında karamsarım.  
 (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
 (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
3. (0) Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.  
 (1) Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.  
 (2) Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.  
 (3) Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.
4. (0) Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.  
 (1) Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.  
 (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.  
 (3) Herşeyden sıkılıyorum.
5. (0) Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.  
 (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.  
 (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.  
 (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
6. (0) Kendimden memnunum.  
 (1) Kendi kendimden pek memnun değilim.  
 (2) Kendime çok kızıyorum.  
 (3) Kendimden nefret ediyorum.
7. (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.  
 (1) Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.  
 (2) Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.  
 (3) Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.
8. (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.



- (1) Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor fakat yapmıyorum.  
 (2) Kendimi öldürmek isterdim.  
 (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- 9.** (0) Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.  
 (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.  
 (2) Çoğu zaman ağlıyorum.  
 (3) Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10.** (0) Şimdi her zaman olduğundan daha sinirli değilim.  
 (1) Eskisine kıyasla kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.  
 (2) Şimdi hep sinirliyim.  
 (3) Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 11.** (0) Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.  
 (1) Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.  
 (2) Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.  
 (3) Hiçkimseyle görüşüp konuşmak istemiyorum.
- 12.** (0) Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.  
 (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.  
 (2) Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.  
 (3) Artık hiç karar veremiyorum.
- 13.** (0) Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.  
 (1) Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.  
 (2) Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.  
 (3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14.** (0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.  
 (1) Birşeyler yapabilmek için gayret göstermek gerekiyor.  
 (2) Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.  
 (3) Hiçbir şey yapamıyorum.
- 15.** (0) Her zamanki gibi uyuyabiliyorum.  
 (1) Eskiden olduğu gibi uyuyamıyorum.  
 (2) Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.  
 (3) Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
- 16.** (0) Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.  
 (1) Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.  
 (2) Yaptığım hemen her şey beni yoruyor.  
 (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- 17.** (0) İştahım her zamanki gibi.  
 (1) İştahım eskisi kadar iyi değil.  
 (2) İştahım çok azaldı.  
 (3) Artık hiç iştahım yok.

- 18.** (0) Son zamanlarda kilo vermedim.  
(1) İki kilodan fazla kilo verdim.  
(2) Dört kilodan fazla kilo verdim.  
(3) Altı kilodan fazla kilo verdim.

Daha az yiyerek kilo vermeye çalışıyorum.  Evet  Hayır

- 19.** (0) Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.  
(1) Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.  
(2) Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.  
(3) Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünmüyorum.
- 20.** (0) Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.  
(1) Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.  
(2) Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.  
(3) Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.
- 21.** (0) Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.  
(1) Cezalandırılabilceğimi seziyorum.  
(2) Cezalandırılmayı bekliyorum.  
(3) Cezalandırıldığımı hissediyorum.

**EK-8**  
**Gönüllü Katılım Formu**

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Özge Erarslan tarafından bölüm öğretim üyelerinden Doç. Dr. Sedat Işıkli danışmanlığında Bilişsel Üçlü Envanteri (The Cognitive Triad Inventory) nin Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması amacıyla yürütülmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük ilkesine bağlıdır. Katılmamayı tercih ederseniz, sizin için hiçbir dezavantaj söz konusu olmayacaktır. Anket genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, cevaplama işini istediğiniz anda bırakabilirsiniz. Araştırmadan elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak, başka herhangi bir amaçla kullanılması söz konusu olmayacaktır.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Özge Erarslan; E-posta: (ozgeerarslan89@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim!

***Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip anketi iade edebileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.*** (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

İsim Soyadı :

Tarih:

İmza :

## EK-9

## Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen herbir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade size uygun ise “Evet”, uygun değil ise “Hayır” ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.

**Sizin için uygun mu?**

	EVET	HAYIR
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	( )	( )
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	( )	( )
3. İşler kötüye giderken bile herşeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	( )	( )
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	( )	( )
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	( )	( )
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	( )	( )
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.	( )	( )
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	( )	( )
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.	( )	( )
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	( )	( )
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu gözüküyor.	( )	( )
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi <u>ummuyorum</u> .	( )	( )
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	( )	( )
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	( )	( )
15. Geleceğe büyük inancım var.	( )	( )
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre birşeyler istemek aptallık olur.	( )	( )
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	( )	( )
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	( )	( )
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	( )	( )
20. İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	( )	( )

**EK-10****Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri**

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelerde belirtilen ifadeler, eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili sorunun karşısındaki “Evet” sütununa bir (X) işareti koyunuz. Bu ifadeler eğer genellikle sizin hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da “Hayır” sütununa bir (X) işareti koyunuz.

Envanterde yer alan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak vermeyi unutmayınız. Kararsız kaldığımız durumlarda bile sadece bir seçeneği işaretleyiniz. Herhangi bir maddeye ilişkin her iki seçeneği de işaretlediğinizde ya da her iki seçeneği de boş bıraktığınızda bu soru maddesine ilişkin yanıtınızın geçersiz sayılacağını unutmayınız.

<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>	
( )	( )	<b>1.</b> Çevremde olup bitenlerden genellikle rahatsız olmam.
( )	( )	<b>2.</b> Başkalarının önünde konuşmak bana zor gelir.
( )	( )	<b>3.</b> Eğer elimde olsaydı kendimdeki pek çok şeyi değiştirmek isterdim.
( )	( )	<b>4.</b> Karar vermede fazla zorluk çekmem.
( )	( )	<b>5.</b> İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar.
( )	( )	<b>6.</b> Evde kolayca moralim bozular.
( )	( )	<b>7.</b> Yeni şeylere kolay alışamam.
( )	( )	<b>8.</b> Yaşıtlarım arasında sevilen bir kişiyim.
( )	( )	<b>9.</b> Ailem genellikle duygularıma önem verir.
( )	( )	<b>10.</b> Başkalarının söylediğini kolaylıkla kabul ederim.
( )	( )	<b>11.</b> Ailem benden çok şey bekler.
( )	( )	<b>12.</b> Benim yerimde olmak oldukça zordur.

( )	( )	<b>13.</b> Hayatımın karmakarışık olduğuna inanıyorum.
( )	( )	<b>14.</b> Genellikle başkaları düşüncelerimi kabul eder.
( )	( )	<b>15.</b> Kendimi yetersiz buluyorum.
( )	( )	<b>16.</b> Sık sık evden kaçmayı düşünüyorum.
( )	( )	<b>17.</b> Yaptığım işten çoğunlukla memnun olmam.
( )	( )	<b>18.</b> Başkaları kadar güzel / yakışıklı değilim.
( )	( )	<b>19.</b> Söylenecek sözüm varsa onu söylemekten çekinmem.
( )	( )	<b>20.</b> Ailem benim duygularımı anlar.
( )	( )	<b>21.</b> Çok sevilen bir kimse değilim.
( )	( )	<b>22.</b> Genellikle ailemin beni dışladığını düşünüyorum.
( )	( )	<b>23.</b> Yaptığım şeyler genellikle cesaretimi kırar.
( )	( )	<b>24.</b> Sık sık başka biri olsam diye düşünürüm.
( )	( )	<b>25.</b> Güvenilir bir kişi olmadığımı düşünüyorum.

**EK-11****FOTÖ\***

Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu ya da inandığı tutumların bir listesini içermektedir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin.

Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki, cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine (x) işareti koyarak belirleyiniz. Her tutum için sadece BİR işaret koymaya özen gösteriniz. İnsanların hepsinin kendine özgü düşünceleri olduğundan burada doğru ya da yanlış diye bir yanıt söz konusu değildir.

Lütfen seçimlerinizin SİZİN GENEL OLARAK nasıl düşündüğünüzü yansıtmaya özen gösteriniz.

1. Tümüyle katılıyorum
2. Genellikle katılıyorum
3. Oldukça katılıyorum
4. Biraz katılıyorum
5. Ender olarak katılıyorum
6. Çok az katılıyorum
7. Hiç katılmıyorum

Ne kadar katılıyorsunuz?

Tümüyle hiç

	1	2	3	4	5	6	7
1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir.							
2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir.							
3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.							
4. İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.							
5. Risk almak hiçbir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.							
6. İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.							
7. Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığını kazanmalıyım.							
8. Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir.							
9. Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir.							
10. İnsan bir işi iyi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.							
11. Bir insan olarak başarılı sayılabilmem için yaptığım işlerde başarılı olmam gerekir.							
12. Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece, hata yapmamda bir sakınca yoktur.							
13. Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir.							
14. Bir işte tümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek fark yoktur.							
15. İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi açmamalıyım.							
16. Sevdiğim insan beni sevmediği sürece bir hiç sayılırım.							
17. Sonucu başarısızlık olsa da insan yaptığı işten zevk alabilir.							
18. İnsanın başarılı olacağına ilişkin biraz olsun inancı yoksa, herhangi bir işe							

girişmemelidir.							
19. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük ölçüde belirler	1	2	3	4	5	6	7
20. İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
21. En azından bir yönümle başarılı değilsem, değerli bir insan sayılmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. İnsanın değerli biri olması için iyi fikirleri olması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
24. Benim için önemli olan başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok, benim kendimle ilgili düşüncelerimdir.	1	2	3	4	5	6	7
25. İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam.	1	2	3	4	5	6	7
26. Yenilmiş, kaybetmiş duruma düşmemek için soru sormamalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
27. İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
28. İnsanın mutlu olabilmesi için dayanabileceği, güvenebileceği başka insanların olması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
29. Önemli amaçlarıma ulaşabilmem için kendimi çok fazla zorlamam gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
30. İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
31. Bana zarar verebileceklerini düşündüğümünden diğer insanlara güvenmem.	1	2	3	4	5	6	7
32. Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olamazsın.	1	2	3	4	5	6	7
33. İnsanın, başkalarını mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
34. Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara bağlıdır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Mutlu olmam için diğer insanların beni ve yaptıklarımı onaylaması gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
36. İnsan, sorunlarından uzak durabildiği sürece sorunlar da ortadan kalkar.	1	2	3	4	5	6	7
37. Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik,güzellik, başarı...) nasibimi almasam da mutlu olabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
38. Başka insanların benim hakkımdaki düşünceleri benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
39. Başkalarından ayrı olma eninde sonunda mutsuzluğa yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
40. Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim.	1	2	3	4	5	6	7