

T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı

**YÜKSEK ÖĞRENİM KREDİ YURTLAR KURUMUNDA BARINAN KIZ
ÖĞRENCİLERİN YAŞAM ANLAM DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ (İSTANBUL ÖRNEĞİ)**

Simel PARLAK
(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul - 2014

T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı

**YÜKSEK ÖĞRENİM KREDİ YURTLAR KURUMUNDA BARINAN KIZ
ÖĞRENCİLERİN YAŞAM ANLAM DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ (İSTANBUL ÖRNEĞİ)**

Simel PARLAK
(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Mustafa OTRAR

İstanbul - 2014

**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.
© 2014**

ONAY

Simel PARLAK tarafından hazırlanan “Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumunda Barınan Kız Öğrencilerin Yaşam Anlam Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki (İstanbul Örneği)” konulu bu çalışma, 01 Ekim 2014 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

TEZ DANIŞMANI Yrd. Doç.Dr. Mustafa OTRAR

JÜRİ ÜYESİ Yrd. Doç.Dr. Azize Nilgün CANEL

JÜRİ ÜYESİ Yrd. Doç.Dr. Aydan AYDIN

İmza

.....

.....

.....

ÖZGEÇMİŞ

- 1997 Tunceli Anadolu Lisesi
- 2002 Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışma ABD
- 2008 Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Programları
ve ÖğretimYüksekLisans Eğitimi
- 2002-2013 Milli Eğitim Bakanlığına bağlı kurumlarda Rehber Psikolojik Danışman
- 2013 Araştırma Görevlisi- Mustafa Kemal Üniversitesi
- 2013 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri
Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı'na Giriş
- 2013 Araştırma Görevlisi- Marmara Üniversitesi

İLETİŞİM BİLGİLERİ

- Görev Yaptığı Kurum: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- E-Posta: simelparlak@gmail.com

ÖNSÖZ

Tez sürecinde en başından itibaren benden desteğini esirgemeyen ve her defasında bilgisine danışmadan edemediğim saygıdeğer tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Mustafa OTRAR'a;

Öneri ve düzeltmeleriyle katkılarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL'e ve Yrd. Doç. Dr. Aydan AYDIN'a;

Tez sürecimde manevi desteklerini esirgemeyen aileme;

Tez süreci boyunca hep yanımda olup, bana destek olan ve dönütleriyle zihnimi açan canım arkadaşım Arş. Gör. Çiğdem DEMİR ÇELEBİ' ye;

Araştırma verilerimin toplanması sürecinde kolaylık sağlayan İstanbul ilindeki yurt personeline;

Yaşam doyumlarının ve psikolojik dayanaklıklarının daima yüksek olması dileklerimi ileterek çalışmaya katılan üniversite öğrencilerine;

Yardım istediğim sürece beni geri çevirmeyip, ilgiyle dinleyen çalışma arkadaşlarım Arş. Gör. Erdem Sevim'e, Arş. Gör. Enver Ulaş'a, Arş. Gör. E. Burcu Pehlivan'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Simel PARLAK

Ekim 2014

ÖZET

Bu araştırmada, Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşamda anlam seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modellerinden karşılaştırma türü modeline uygun olarak düzenlenen araştırmanın örneklemi, İstanbul ili Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında kalan 455 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada, psikolojik dayanıklılık ölçeği ve yaşamda anlam ölçeği ile araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırmada; betimsel analizler, Kruskal Wallis-H testi, bağımsız grup t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Mann Whitney U testi, Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler bilgisayarda “SPSS for Windows 15.0” programında çözümlenmiş, manidarlıklar minimum $p<,05$ düzeyinde sınanmış, diğer manidarlık düzeyleri ayrıca belirtilmiş ve bulgular araştırmanın amaçlarına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur.

Araştırma sonunda öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşamda anlam seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki oluşu; yaşamda anlam puanlarının sınıf ve kaç kişilik odada kalındığı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık puanlarının belirlenen değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, yaşamda anlam, Kredi ve Yurtlar Kurumu, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

The purpose of this research was to investigate the relationship between psychological resilience and meaning in life levels of university students who stayed at dormitories of General Directorate of Higher Education Credit and Hostels Institution. The sample of the research which was designed in the correlational survey model consisted of 455 university students staying at dormitories of Credit and Hostels Institution in İstanbul. In the research, data were collected with Psychological Resilience Scale, Meaning in Life Scale and Personal Information Form developed by the researcher.

Descriptive analysis of the research was carried out with Kruskal Wallis-H test, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Mann Whitney U test and Pearson product moment correlation. The data were analyzed with “SPSS for Windows 15.0” and significance was tested at minimum $p < ,05$ level. Other significance levels were also indicated and findings were presented in tables in accordance with the purposes of the research.

Results of the research demonstrated that there was a significant and positive correlation between psychological resilience and meaning in life levels of students and meaning in life scores showed significant difference according to grade and number of people staying in the same room. It was also found out that meaning in life scores did not differentiate significantly according to the determined variables.

Keywords: Psychological resilience, meaning in life, Credit and Hostels Institution, university students.

İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ÖZGEÇMİŞ	ii
İLETİŞİM BİLGİLERİ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
BÖLÜM 1: GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	3
1.3. Önem	4
1.4. Sınırlılıklar	6
1.5. Sayıtlılar	7
1.6. Tanımlar	7
BÖLÜM II: ALANYAZIN	8
2.1. Yaşamda Anlam	8
2.1.1. PsikanalitikTerapide Yaşamda Anlam	9
2.1.2. JungianTerapi’de Yaşamın Anlamı	10
2.1.3. Adler’e Göre Yaşamın Anlamı	11
2.1.4.İnsancıl Psikolojide Yaşamın Anlamı	12
2.1.5. Varoluşçu Psikolojide Yaşamın Anlamı	14
2.1.6. Logoterapide Yaşamın Anlamı	15
2.1.7. Anlam Merkezli Danışmada Yaşamın Anlamı	18
2.1.8. Pastoral Danışmanlıkta Yaşamın Anlamı	18
2.1.9. Sufi Psikolojide Yaşamın Anlamı	21
2.1.10. Pozitif Psikolojide Yaşamın Anlamı	22
2.1.11. Yaşamın Anlamı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	23
2.1.12. Yaşamın Anlamı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	24
2.2. Psikolojik Dayanıklılık	27

2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığa Sistemik Bir Bakış Açısı	44
2.2.1.1. İkili Perspektiften Sistemik Perspektife Dayanıklılık	44
2.2.1.2. Ekolojik Perspektifte Dayanıklılık	44
2.2.1.3. Gelişimsel Perspektifte Dayanıklılık	45
2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	45
2.2.3. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	48
BÖLÜM III: YÖNTEM	50
3.1. Araştırmanın Modeli	50
3.2. Evren ve Örneklem	50
3.3. Veri Toplama Araçları	50
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	51
3.3.2. Yaşamda Anlam Ölçeği	51
3.3.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ)	51
3.4. Verilerin Toplanması	52
3.5. Verilerin Analizi	53
BÖLÜM IV: BULGULAR	55
BÖLÜM V: SONUÇ	73
5.1. Yargı	73
5.2. Tartışma	75
5.2.1. Kredi ve Yurtlar Kurumu Yurtları'nda Kalan Kız Öğrencilerin Yaşamda Anlam Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma	75
5.2.2. Kredi ve Yurtlar Kurumu Yurtları'nda Kalan Kız Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma	83
5.2.3. Kredi ve Yurtlar Kurumu Yurtlarında Kalan Kız Öğrencilerin Yaşamda Anlam Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma	86
5.3. Öneriler	87
5.3.1. Araştırmacılara Öneriler	87
5.3.2. Uygulamacılara Öneriler	87
KAYNAKÇA	89
EKLER	94

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1.	Bölüm Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	53
Tablo 4.2.	Sınıf Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	53
Tablo 4.3.	Yaş Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	53
Tablo 4.4.	Ailenin Gelir Seviyesi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	54
Tablo 4.5.	Annenin Hayatta Olma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	54
Tablo 4.6.	Babanın Hayatta Olma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	54
Tablo 4.7.	Annenin Öz-Üvey Olma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	55
Tablo 4.8.	Babanın Öz-Üvey Olma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	55
Tablo 4.9.	Annenin Eğitim Seviyesi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	55
Tablo 4.10.	Babanın Eğitim Seviyesi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	56
Tablo 4.11.	Yaşamın Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	56
Tablo 4.12.	Yurtta Kalma Süresi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	56
Tablo 4.13.	Kaç Kişilik Odada Kalındığı Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	57
Tablo 4.14.	Yurtta Kalma Nedeni Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	57
Tablo 4.15.	Üniversite Öncesi Aileden Ayrı Kalma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	57
Tablo 4.16.	Yaşamda Anlam Ölçeğine Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri	58
Tablo 4.17.	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri	58
Tablo 4.18.	Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Bölüm Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	58
Tablo 4.19.	Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Bölüm Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları	59
Tablo 4.20.	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Bölüm Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	59
Tablo 4.21.	Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	60
Tablo 4.22.	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	60
Tablo 4.23.	Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	61
Tablo 4.24.	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	61

Tablo 4.25. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları	62
Tablo 4.26. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları	62
Tablo 4.27. Annenin Sağ-Ölü Olma Durumu Değişkenine Göre Yaşamda Anlam Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları	62
Tablo 4.28. Annenin Sağ-Ölü Olma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları	63
Tablo 4.29. Babanın Sağ-Ölü Olma Durumu Değişkenine Göre Yaşamda Anlam Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları	63
Tablo 4.30. Babanın Sağ-Ölü Olma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları	63
Tablo 4.31. Annenin Öz-Üvey Olma Durumu Değişkenine Göre Yaşamda Anlam Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları	64
Tablo 4.32. Annenin Öz-Üvey Olma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları	64
Tablo 4.33. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	65
Tablo 4.34. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	65
Tablo 4.35. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Babanın Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	66
Tablo 4.36. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Babanın Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	66
Tablo 4.37. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Yaşamın Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları	67
Tablo 4.38. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yaşamın Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları	67
Tablo 4.39. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Yurtta Kalma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	68
Tablo 4.40. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yurtta Kalma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	68

Tablo 4.41. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Kaç Kişilik Odada Kalındığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	69
Tablo 4.42. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Kaç Kişilik Odada Kalındığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	69
Tablo 4.43.Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Kaç Kişilik Odada Kalındığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	70
Tablo 4.44. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Yurtta Kalma Nedeni Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları	70
Tablo 4.45. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yurtta Kalma Nedeni Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları	71
Tablo 4.46. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Üniversite Öncesi Aileden Ayrı Kalma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	71
Tablo 4.47. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Üniversite Öncesi Aileden Ayrı Kalma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	72
Tablo 4.48.Yaşamda Anlam Ölçeğinden Alınan Puanlarla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları	72

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik Dayanıklılık Modeli

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problem

Varoluşuna anlam katmaya çalışan insan bunun cevabını zaman zaman bilim, zaman zaman da farklı inanışlarda aramıştır. Kopernik'in dünyanın evrenin merkezinde olmadığını ve dünyanın sayısız gezegenden yalnızca biri olduğunu keşfetmesi, insanın dünyadaki varoluşunun önemine olan inancını sorgulamasına yol açmıştır. Bu gelişmelerle birlikte sanayi devrimi ve endüstrileşme, insanın günlük yaşamdaki varoluş biçimini değiştirmiş, doğadan kopan ve kendi emeği ile yabancılaşıma yaşayan insan varlığının anlamını daha çok sorgulamaya başlamıştır. II. Dünya Savaşı ile birlikte dünyanın güvenilir bir yer olduğu algısı ve bireyin kendi yaşamını anlamsız olarak görmesi, insanları yaşamın anlamı ile ilgili sorgulayışlara götürmüştür (Sezer, 2012).

Felsefede Kierkegaard, Camus, Sartre ve Heidegger'ın yaşamda anlam ile ilgili görüşleri, yaşamda genel geçer bir anlamın olmadığı ve insanın bir şeylere değer atfederek bir anlam oluşturduğu ve bu anlam oluşturma sürecinde ise insanın özgür olduğu yönündedir (Arda, 2011). İnsanın anlam arayışına felsefe ve dinler dışında psikoloji bilimi de bazı açıklamalar getirmiştir. Yaşamın anlamı II. Dünya Savaşı sonrasında psikolojinin yapısı ve amacına uygun olarak daha çok bireysel anlam arayışı çerçevesinde ele alınmıştır (Demirbaş, 2010).

Anlam kavramı ile değer kavramı birbirleri ile bağlantılıdır. Bir şey değerli oldukça anlam kazanır. Yaşamın anlamı değerler algılanıp yaşandığında kavranır. Yaşamda değerlerin gerçekleştirilmesiyle anlamlı yaşama böylece de mutlu yaşama ulaşılmış olur (Aral, 1992). Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri, bireyin yaşamının anlamını bulmasıyla özgüveninin yükselmesi, stresle ve kayıpla başa çıkabilmesi ve umut düzeylerinin yükselmesini amaçlamaktadır (Sezer, 2012). Yaşamın anlamı, insandan insana ve insanın bulunduğu ana bağlı olarak değiştiği için yaşamın anlamının genel bir tanımına ulaşmak zordur. Bireyi yaşama bağlayan ve gelecekle ilgili ulaşılması gereken hedeflerin ve bu hedeflere ulaşmanın yaşamın anlamını oluşturduğunu söylemek mümkündür.

Yaşamın anlamını etkileyen psikolojik dayanıklılığın literatürde farklı tanımlamaları bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın, olumsuz durumlarla baş etme (Arbona & Coleman, 2008); dayanıklılık ve yenilmezlik (Pine, 1975, Masten, 2001); esneklik, uyum, sosyallik, hedefe ulaşmak için kaynakların yaratıcı kullanımı (Block & Block, 2006) gibi tanımlamaları bulunmaktadır (Akt. Lamp, 2013).

Psikolojik dayanıklılık, kişinin stres verici bir durum veya travmatik bir yaşam karşısında stres ve hastalık etkeninin etkililiğini azaltan; kişinin yaşama, yaptığı işe, ailesine bağlanmasını kolaylaştıran; yaşamı üzerinde kendinin söz sahibi olduğuna inanmasını sağlayan; çevreye ve yaşam koşullarına uyumu kolaylaştıran bir kişilik özelliğidir (Aydoğdu, 2013).

Yaşamda karşılaşılan güçlükler karşısında psikolojik dayanıklılığa baktığımızda bireyin kriz durumu ile karşılaştığında davranışlarını baskıladığı görülmektedir. Güç yaşantılardaki psikolojik dayanıklılık bastırılmış baş etme davranışları veya olumlu duygulardan kaynaklanabilir. Baskıcı başa çıkma davranışları otomatik bir şekilde ve nispeten bireyin kendini aldatması ile ortaya çıkar. Psikolojik dayanıklılık ile olumlu duygulanım pozitif yönde ilişkilidir (Onwukwe, 2010). Psikolojik dayanıklılık bireyin umutlarını artırır, stresle başa çıkma stratejilerini kullanmayı sağlar, olumsuz yaşantılar sonucu ortaya çıkan olumsuz duyguları azaltır ve öznel iyi oluşu destekler (Terzi, 2005).

Üniversite öğrencilerinin gelişimsel dönemleri dikkate alındığında, birçoğunun ilk kez ailelerinden ayrıldığı, başka bir şehirde yaşamaya başladığı, birçok güçlükle baş etmekle yüz yüze kaldıkları görülmektedir. Şehir, yaşam biçimi, sosyal çevre, yaşamını kendi başına idame ettirme, akademik beklentiler vb. yeni durumlarla karşılaşan üniversite öğrencileri, içinde bulundukları dönem ve şartlar göz önüne alındığında bu süreçlerle baş etme becerileri açısından psikolojik dayanıklılık ve yaşam anlam düzeylerinin önemi ortaya çıkmaktadır. Hızla değişen toplum ve yaşam biçimi bireyi anlam arayışına götürmektedir. Değişen koşullara uyumda psikolojik dayanıklılık ve yaşam anlamının önemi büyüktür. Yaşamları boyunca pek çok gelişimsel değişimle karşılaşan birey bu değişimlerle ortaya çıkan stres ve risklerle mücadele etmekle karşı karşıya kalmaktadır. Birey değişen yaşantılara uyum sağlayabilmek amacıyla çeşitli

başa çıkma mekanizmalarına başvurmaktadır. Bu başa çıkma mekanizmalarından biri de psikolojik dayanıklılık ve yaşam anlam düzeyleridir.

Bu araştırmanın problemi, Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında barınan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam anlam düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

İstanbul ili içinde bulunan Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında barınan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam anlam düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı, Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında barınan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam anlam düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1. İstanbul ili içinde bulunan Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında barınan kız öğrencilerin yaşam anlamları ne düzeydedir?
2. İstanbul ili içinde bulunan Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ne düzeydedir?
3. İstanbul ili içinde bulunan Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında kalan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam anlam düzeyleri;

- a) Bölüm
- b) Yaş
- c) Sınıf
- d) Ailenin gelir durumu
- e) Anne eğitim seviyesi
- f) Baba eğitim seviyesi
- g) Anne babanın hayatta olup-olmama durumu
- h) Anne ve babanın öz veya üvey olma durumu
- i) Yaşamın çoğunun geçirildiği yer
- j) Yurtta kalma süresi
- k) Kaç kişilik odada kalındığı

- l) Yurtta kalmayı tercih etme nedeni
- m) Üniversite öncesi aileden ayrı kalma durumu

değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

4. İstanbul ili içinde bulunan Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında barınan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam anlam düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.3. Önem

Yaşamın her anı anlam açısından zengin cevaplarla doludur. Yaşamdaki anlamı kavramanın yolu yeterince durup bu anlamları kavramaya çalışmaktan ve yaşamımızdaki yerlerini anlamaktan geçer. Yaşamdaki her şeyin bir anlamı vardır. Yaşamda alınan kararların nedenine bakıldığında hepsinin altında bir anlam bulunur (Goldstein & Brooks, 2005).

Yaşamın anlamı yaratılmaz ancak bulunup fark edilebilir. Yaşamın anlamı yaşamın içindedir. Önemli olan yaşamın içinde olan anlamı bulup fark etmektir. Yaşamın anlamını bulabilmek için anlam arayışı içinde olmak gerekir. Yaşamın anlamının farkında olunmasa da, aslında yaşamın anlamı bireyle birlikte.

Ruh sağlığı açısından yaşam anlamı ile birlikte psikolojik dayanıklılığında önemli etkileri bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık yaşamda karşılaşılan güçlüklerle baş etmek için kullandığımız bireysel bir yetenektir ve bireyin yaratıcı, şefkatli ve yetkin yönlerini geliştirir. Biyolojik, genetik, ailevi ve psikososyal dezavantajlara maruz kalan çocukları izleyen ve belirtilen sebepler dolayısıyla araştırmalarda psikopatoloji açısından riskli grupta ele alınan bu çocukların bir kısmının; yaratıcılık, şefkat ve yetkinlik alanlarında tahmin edilenin üstünde gelişim gösterdiği görülmüştür (Dajani, 2002).

Üniversite yaşantısının bireye getirdiği sorunlar başlı başına bir inceleme özelliği taşımaktadır. Bu dönemde bireyin sorumlulukları ve gelişim görevleri daha karmaşık ve geniştir. Üniversiteye başlayan bireyden yetişkin gibi davranması, karşılaştığı problemleri etkili bir şekilde çözebilmesi, kendi kararlarını verebilmesi ve akademik olarak da başarılı olması istenmektedir. Bütün bu sorumluluklara yeni bir ortama uyum

sağlamak durumu da eklenince, üniversite öğrencileri pek çok sorunla, bir anda karşı karşıya kalmaktadır (Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011).

Üniversitelerde okuyan öğrencilerin birçoğu ailesinin yaşadığı şehrin dışında yüksek öğrenimine devam etmekte ve Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu'na bağlı yurtlarda barınmaktadır. Farklı sosyoekonomik durum, kültür ortamı ve sosyal çevreden gelen gençler; şehir, üniversite ve yurda uyum sağlamada farklı düzeyde zorluk yaşayabilmektedir. Üniversiteyi kazanması ile öğrencinin aileden ve bulunduğu sosyal destek kaynaklarından ayrılması ve bununla birlikte değişen birçok etmen öğrencinin psikososyal durumunu etkileyebilmekte ve uyumunu bozabilmektedir.

Yaşamın süre giden değişimine ve zorluklarına uyum sağlamak hem psikolojik dayanıklılık, hem de yaşamın anlamı ile ilişkilidir. Yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılığın ilişkili olabileceğinden hareketle bu çalışma yapılmıştır. Yaşamlarına anlam katabilen bireylerin psikolojik dayanıklılığının yüksek olması beklenmektedir. Tüm bu nedenlerden dolayı bu çalışmada, yaşamda anlam düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir.

Yapılacak çalışmada kız öğrencilerin yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre 2012 yılında okuma yazma bilmeyen erkek nüfus oranı % 1,4 iken kadınlarda bu oran %7; NKA 2011 sonuçlarına göre Türkiye'de işgücüne katılma oranı erkeklerde %69,2 iken, kadınlarda %25,9; TÜİK 2013 yılı verilerine göre bilgisayar ve internet kullanımı erkeklerde %60,2, kadınlarda %39,8; kamusal alanda üst düzey kadın yönetici oranı %9,3, kadın hakim oranı %36,3, kadın profesör oranı %28,1, kadın milletvekili oranı %14,4, kadın bakan sayısı 1, kabine içindeki kadın bakan oranı %4'tür. Yine TÜİK 2008 yılı verilerine göre yaşamının herhangi bir döneminde eşinden ya da birlikte yaşadığı kişiden fiziksel ya da cinsel şiddet görmüş kadın oranı %41,9'dur.

Kahraman (2010) tarafından yapılan araştırmaya katılan kadınların %75,7'sinin okula gitmediği, kadınların %38,6'sının kızların okula gitmeyeceğini düşünen babalarından dolayı okula gitmediği ve araştırmaya katılan kadınların %31,9'unun erkeklerin daha özgür yaşadığını düşündüğü için erkek cinsiyette olmak istediğini belirttiği görülmektedir.

Kadınlar hakkında yapılacak araştırma ve çalışmaların kadınların yaşamları üzerinde olumlu etkiler yapacağına inanılmaktadır. Yapılan çalışma ile ülkemizde sınırlı sayıda çalışılan yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık alanlarına katkı sağlanacağı ve toplumda dezavantajlı durumda olan kız öğrencilerin sosyal destek kaynaklarından ayrılarak şehir değiştirmesi ve Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu'na bağlı yurtlarda barınmasının psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam açısından değerlendirilmesi ve elde edilecek olan bulguların yüksek öğrenim öğrencilerine dönük geliştirilecek ulusal politikalara ve yükseköğretim politikasının belirlenmesinde katkı sağlayacağı ve Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu'nda barınan öğrencilere yönelik psikososyal hizmetlerin niteliğinin artırılmasına destek sağlayacağı öngörülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibi sıralanabilir.

1. Araştırma, İstanbul ili içinde Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu'nda barınan kız öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırma, İstanbul ili içinde Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu'nda barınan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam anlam düzeyleri ile sınırlıdır.
3. Araştırma, 2013- 2014 eğitim-öğretim yılı bahar dönemi ile sınırlıdır.
4. Araştırma gerçekleştirilen analizlerle sınırlıdır.

1.5. Sayıtlar

1. Ölçeklere verilen cevaplar katılımcıların gerçek görüş ve düşüncelerini yansıtmaktadır.
2. Araştırmanın örneklemini evren grubunu yeterli ölçüde temsil etmektedir.

1.6. Tanımlar

Bu çalışmada kullanılan temel kavramlar aşağıda belirtildiği gibi tanımlanmıştır.

Yaşamda anlam: Frankl'a (2012) göre kişiye özgü ve özel olan, insanın temel güdülendirici gücü ve yaşam amaçlarıyla ilintili olan anlam arayışı yaşamın doğal ve sağlıklı temel güdüsüdür. Reker'e(2000)göre yaşamda anlam, düzenin, uyumun, anlaşılmasını sağlayan ve bir kimsenin varoluşundaki amaçtır (Akt. Krause, 2009).

Psikolojik dayanıklılık: Olumsuz duygu ve yaşantıları aşabilme ve zorlu travmatik deneyimlere esnek bir uyumla yaklaşabilme yeteneğidir (Onwukwe, 2010).

BÖLÜM II: İLGİLİ ALANYAZIN

2.1. Yaşamda Anlam

Yaşamın anlamı yaratılmaz, yaşamın anlamı ancak bir arayışa girmek şartıyla bulunabilir. Yaşam anlamının farkında olunmasa da anlam, bulunduğumuz her an ve her yerde birçok biçim ve formda bulunmaktadır. Yaşamın anlamının ne olduğu sorusu sorulmadan önce, ne yaptığımız, ne için yaptığımız, yaşadığımız hayatın, işimizin bizim için anlamının ne olduğu soruları cevaplanmalıdır. Yaşadığımız her gün anlamlı cevaplarla doludur. Ancak bu anlamlar, bir süre durup anlama gerekli değer verilerek fark edilir. Anlamı algılamak ve kavrayabilmek için bulunulan yerde ve anda tam olarak olunmalıdır. Ev ve iş yaşamındaki çılgın tempo ve hareket yoğunluğu varlığın doğasını zorlamaktadır. Eğer varlığı aramak için bu tempoya bir ara verilmezse anlam ulaşılmaz bir rüyaya dönüşür. Anlam en basit tanımıyla dünyadaki yaşamın ritmidir ve bizim için her an ulaşılabilir. Eğer hayatın zorluklarının üstesinden gelinirse birey kendini ve diğer insanları koşulsuz sevebilir (Pattakos, 2010).

Yaşamının sınırlı olduğunun ve bir gün son bulacağının bilincinde olan insan anlamlı yaşayıp yaşamadığı konusunda kaygı duyar. Yaşadığı hayatın anlamlı olup olmadığı sorusuyla, daha çok yetişkin birey yüz yüze kalır. Çocuk ölüm kavramını tam olarak kavrayamadığı, genç ise zaman sınırlaması olmadığı ve önünde yaşanacak yılların uzun olması sebebiyle yaşamın anlamı sorusuyla yetişkin kadar karşı karşıya kalmayabilir. Genç birey daha çok yaşamına nasıl yön vereceğine dair tercih yapacak olmanın kaygısını yaşayarak yaşamın anlamı sorusuyla yüzleşir. Yetişkinlik döneminde toplum kuralları ve bireyleşme arasında çatışma yaşayan birey, bireyleşmeden vazgeçip toplum kurallarına uyum sağladığında ve toplum kurallarıyla kendini var ettiğinde içsel olarak değersizlik duygusu da yaşamaya başlar. Bu değersizlik duygusunun temelinde varoluşuna anlam katma ve bireyleşememenin getirdiği suçluluk duygusu bulunur. Toplum kurallarına uyum sağlamayıp bireyleşme yoluna giden bireyde ise ait olduğu toplumdan kopmuş olmanın getirdiği suçluluk duygusu yaşanır. İnsanın bireyleşme ve toplum kuralları arasında dengeli bir yaşamı kurması duyarlılık gerektiren bir durumdur.

Bu dengeyi kurmayı başaramayan birey özellikle orta yaşa geldiğinde anlamsızlık duygusu ile karşı karşıya kalır. İnsan çevresiyle bir bütündür ve yaşadığı olaylara süreç olarak bakmalıdır. Birey yaşantılara süreç olarak baktığında yaşamını da zenginleştirir. Yaşama etkin bir şekilde katılan ve yaşamının sorumluluğunu alan birey yaşamına anlam katmış olur. Yaşamına anlam katma sorumluluğuna sahip birey ise özgürleşir (Geçtan, 1984).

Yaşam anlamındaki farklılık her yaşta insanın tüm yaşamı boyunca kendini tamamlamış hissedip hissetmediğini ve potansiyelinin en üstüne ulaşp ulaşmadığını belirler. İş yaşamı, romantik ilişkiler, baş etme becerileri, dayanıklılık düzeyi, sağlık ve yaşanan dönem ile değişen algı ve bilinç yaşam anlamını etkilemektedir. Yaşamda ve işte anlamı keşfetme hem kişisel, hem de toplumsal bir yükümlülüktür (Pattakos, 2010).

Crescioni & Baumeister (2013) bireyin anlam oluşturabilmesi için amaç oluşturmaya, amacını gerçekleştirmek için harekete geçmeye ve belirlediği amaca tam olarak ulaşmasına; bireyin kendine ait doğrularının ve yanlışlarının bulunması ve eylemlerini kendi doğruları doğrultusunda gerçekleştirmesi üzerine kurulu olan ahlak kuralları çerçevesinde kendi eylemlerini meşrulaştırmasına; öz-yeterlilik ve yaşamı üzerinde kontrol sahibi olmaya ve yaşamına yön verebileceği duygusuna; özsaygı ve diğer insanlar tarafından da değer görmeye ihtiyacı olduğunu belirtmiştir.

2.1.1. Psikanalitik Terapide Yaşamda Anlam

Freud'un insanın yaşamı anlama arayışına ilişkin görüşleri her ne kadar olumsuz da olsa psikoterapi alanında görüşlerinin büyük bir etkisi olmuştur. Psikanaliz yaşamın anlamı konusuna ve bunun tedavi sürecindeki etkisine ilişkin doğrudan çalışma yürütmese de yaşamın anlamı sorunsalının psikanalizde görmezden gelindiği sonucu çıkarılmamalıdır. Freud psikanaliz kuramındaki bilinçdışı kavramının temelinde ve terapötik sürecin danışanı nasıl iyileştireceği konusunda anlam sorununun bulunduğunu ifade etmiştir. Freud nevroz hastalarında görülen semptomların bir anlamı olduğunu ifade etmiştir. Yapılan bu keşif psikanaliz tedavisine temel teşkil etmiştir. Psikanalizin temel tedavi yöntemlerinden biri olan yorumlama, hastanın semptomlarında saklı olan anlamı bulmaya yönelik metodolojik bir araçtır. Psikanalizde yaşamın anlamı bilinçaltı ve yorumlama tekniğinin kullanımı üzerinde ilerlemektedir. Anlamsızlık

psikopatolojide genellikle erken dönem nevroz belirtisi olarak değerlendirilmektedir (Jones, 1981).

Freud yaşam dürtüsü-cinsel dürtü ve ölüm dürtüsü-ben dürtüleri olmak üzere iki tür dürtü olduğunu ifade eder. Yaşam bu iki dürtü arasındaki mücadeleden oluşur. Yaşamın sürdürülmesi ve ölüme ulaşma yaşamın başlangıcının sonucu oluşmaktadır. Her canlı her iki dürtüye farklı oranlarda ve farklı seviyelerde sahiptir. İki dürtü arasında kalan birey ölüm dürtülerinin libidoyu kontrol etmesine yardım ederek ölüm dürtülerinin nesnesi haline gelme tehlikesi ile karşı karşıya kalır. Bu aşamada libidonun yardımına başvuran birey yaşam dürtüsü ile dolar ve yaşamak ve sevilme için çaba harcar (Freud, 2001).

Nesne ilişkileri kuramı psikanalitik sorgulamanın anlam boyutunu genişleterek insan ilişkileri alanında birçok semptom oluşumunun ve iyileştirilmesinin ötesine ulaştırır. Psikanaliz sadece bilimsel bir disiplin değildir. Aynı zamanda insan zihni ve insan ilişkilerinin anlamı üzerine odaklanan insani bir girişimdir. Nesne ilişkileri kuramında danışanın diğer insanlarla ilişkilerindeki kendi deneyiminin, bilinç ve bilinçaltı düzeydeki anlamı üzerine odaklanılır. Bireyin kişisel anlam sistemi erken nesne ilişkileri üzerine kuruludur. Bu nedenle erken nesne ilişkileri analitik sürecin odak noktası olmaktadır. Psikanalizdeki revizyonist teoriler ruh sağlığı açısından anlam, değer ve inancın önemini vurgulamışlardır. Psikanaliz, insanı anlamamanın yolunu ve insanı, bir bütün olarak ele almaktır. Anlam sadece danışanın ilişkileri, duyguları ve davranışları bağlamında ele alınmamakta, aynı zamanda anlamsızlıktan yakından danışanların benlikteki olası kusurlarından kaynaklı patolojik bir durumun varlığının habercisi olması bakımından da değerlendirilmektedir. Bu açıdan egonun güçlendirilmesi, anlam ve değer üzerinden yeniden yapılandırılmaktadır. Anlam ve inanç sistemleri sağlıklı ve bütünleşmiş egonun bileşenleridir (Jones, 1981).

2.1.2 Jungian Terapi’de Yaşamda Anlamı

Jung psikonevrozun oluşumunda anlam yoksunluğunun önemli bir rolü olduğunu ifade eder. O’na göre nevrotik birey yaşamın anlamını bulamamış ve bundan dolayı acı çeken bir insan olarak değerlendirilmelidir. Danışanın derin ruhsal ihtiyaçları dikkate alınmalı, yaşamının anlamını bulması ve özgürleşmesi sağlanmalıdır. Danışan karmaşa içindeki

zihnini düzenleyecek, kendisine aitlik hissi verecek ve yaşamına anlam verebilecek bir şeylerin arayışı içindedir (Jung, 1933).

Birey, eşsiz ve benzeri olmayan ve başka bir şey ile kıyaslanamayan bir varlıktır. Bu ölçekte benlik bilgisi olmayan birey bilim tarafından istatistiksel olarak tanımlanıp genellemeler yoluyla tanımlanmaya çalışılır. Birey kendi varlığı yerine politikanın temsili olan devletin elinde kendi ahlaki sorumluluğundan kaçınır. Bireyin yaşamdaki anlam ve amacı kişisel yönelim ve tercihlerine göre değil belirlenen devlet politikasına uygun olarak oluşur. Böylece birey kendi yaşamını nasıl yaşayacağına dair vereceği kararlar ve bu kararların getirdiği ahlaki sorumluluğu almamış olur. Toplumun ve devletin kölesi haline gelmiş birey zayıflık ve yetersizlik duygusu yaşaması sonucunda yaşamın anlamını yitirdiğini düşünür. Bireye ruhsal yaşamı ile ilgili farklı bir alan sunan din eğer devletin doktrinleri doğrultusunda ilerliyorsa bireyi kendisine yabancılaştırır. Devletle uzlaşan din “iman” adını alır. Devletle uzlaşmayan din ise bireyi özgürleştirir ve yaşamına dair karar verme ve yargıda bulunma gücü verir (Jung, 1999).

2.1.3. Adler’e Göre Yaşamda Anlamı

Adler insanların verili bir dünyaya doğduklarını ve dünya ile etkileşimlerinde üç yükümlülüğü yerine getirdiklerini ifade etmiştir. Bu üç yükümlülük insanlarla ilişkilerin sürdürülmesi, geçinmek için bir meslek sahibi olmak ve insanlığın devamı için karşı cins ile sevgi üzerine kurulu bir ilişki içinde olmaktır. Bu üç zorunlu alandaki başarılar anlam duygusunun oluşması ve öz saygı ile sonuçlanırken başarısızlıklar ise çeşitli hastalık ve rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Gutmann, 2008). Adler insanın yaşamın anlamı üzerinde genellikle düşünmediğini ancak bu sorunun insanlık tarihi kadar eski olduğunu ifade etmiştir. Bu soru insanlar tarafından genellikle yaşamın zorluklarıyla karşılaşıldığında sorulmaktadır. Her insanın kendisine göre yaşam anlayışı vardır ve davranışlarının temelinde dünyaya ve kendisine ilişkin önceden belirlenmiş görüşleri yatmaktadır. Her insanın kendisine göre olan yaşam anlamı kusursuz değildir. Yaşam anlamı ile ilgili doğru bir yaşam anlayışına sahip olmanın yolu; insanlık için doğru olana yönelmek, insanlara ilgi göstermek, bütünün bir parçası olmak ve insanlığın esenliğine katkıda bulunmak demektir. Yaşamın anlamında asıl olan toplumun yararını gözetmektir. İnsan yaşantılarını amaçlarına hizmet edecek biçime sokarken, yaşantılarına verdiği anlamla da kendini belli bir yazgıya yükümlü kılar. Belli bir durum

yaşantılarımıza vereceğimiz anlamı belirlemez, biz durumlara vereceğimiz anlamla kendi kendimizi belirleriz. Yetersiz organlar, şımartılma ve ihmal bireyin, yaşama yanlış anlam vermesine yol açmaktadır. Genellikle böyle koşullarda büyüyen çocuklar kendilerini bekleyen ödevlere yaklaşım biçimlerini değiştirebilmek için dışarıdan yardıma ihtiyaç duyarlar. Çocuklar toplumsal bir bilinçle yetiştirilmeli ve onların kendi yaşatlarıyla özgürce ilişki kurup toplumsallık duygusunu geliştirecek ödev ve oyunlar oynamalarına çalışılmalıdır. İnsan yaşamın anlamının kamu yararına eylemlerde bulunmak olduğunu kavramalı ve böylece karşısındaki güçlükleri cesaret ve başarı umuduyla göğüsleyebilmelidir. Her insan kendi yaşamına gereken biçimi vermeli ve eylemlerinden sorumlu olan birbirinden bağımsız bireylerin ortak çalışması ile yaşamda ilerlemelidir (Adler, 2009).

2.1.4. İnsancıl Psikolojide Yaşamın Anlamı

İnsancıl psikoloji yaşamın, fizyolojik ihtiyaç, güven, sevmeye sevilme, ait olma, saygınlık, bilme, anlama, estetik gibi sadece temel gereksinimlerimizi karşılamaktan ibaret olmadığını, insanların temel gereksinimlerinin karşılandığı zaman dahi mutlu olmadığını belirtmektedir. İnsan gelişimini olumlu bir yönde sürdürmeye güdülenmiştir ve kendini tatmin eden bir varoluş noktasına doğru ilerler (Burger, 2006).

İnsancıl psikolojinin önemli isimlerinden biri olan Maslow geleneksel psikoterapinin aksine insanın potansiyeli ve bu potansiyelin gerçekleşmesi üzerinde durur. Maslow kendini gerçekleştiren insanı katı, nevrotik gerginlik yaşayan ve umutsuz haz arayışına sahip insan yerine temel ihtiyaçlarını karşılamış, spontan ve kendini ifade edebilen birey olarak tanımlamıştır. Yaşamın anlam ve değeri üzerine çalışmalar yapan Maslow diğer insancıl teorisyenler gibi dinsel kurumlara eleştirel bakmıştır. Maslow dinsel kurumların, bireyin yaşamın anlamı ve manevi değerlere dair farkındalığını engellediğini ifade etmiştir. Maslow dinin orjinal haline geri dönüşünü savunur (Jones, 1981).

Maslow, mistik bireyin esriklik içinde yaşadığı doruk deneyimlere odaklanarak, içsel yolculuğunu sürdürmek yerine, bencil bir insana dönüşebileceğini ve anlamsızlığa ve duyarsızlığa doğru gidebileceğini ifade eder. Ancak burada dinsel kurumları reddetmek yerine bilim ve din arasında bir uzlaşma olması gerektiğini savunur. Her ikisinden de uzaklaşmanın kendi içinde tehlikeler barındırdığını ifade eder. Kendini gerçekleştirmiş

bir insan olmanın yolu daha iyi bir insan olmaktan geçmektedir. Daha iyi bir insan olabilmek için ise diğer insanlara yardım edilmelidir (Maslow, 1996).

İnsancıl psikolojiye göre yabancılaşma ve umutsuzluk bireyi anlamsızlığa sürüklemektedir. Toplumsal varlığımız ve toplumsal normlar ve beklentiler nedeniyle gerçekleştiremediğimiz öz varlığımız arasında gerilim yaşanır. Bu gerilim sonucunda boşluk ve anlamsızlık duygulara artarak ortaya çıkar (Demirsar, 1990). Bireyin potansiyelini tam olarak kullanabilmesinin yolu yaşamı olduğu gibi kabul etmesinden geçer. Birey kendi yaşamının sorumluluğunu alabilir ve etkin bir şekilde yönlendirebilir. Geçmiş yaşantılara takılıp kalmak yerine yaşanan ana odaklanmalı, sahip olduğu potansiyeli tam olarak kullanıp yaşamı anlamlı kılmalıdır. Bireyin yaşamını anlamlı kılması için temel gereksinimlerinin karşılanması yanında, gelişimini olumlu yönde sürdürmeye güdümlü olan bireyin kendi varoluşuna ilerlemesi gerekmektedir (Burger, 2006).

Maslow kendilerini feda edecekleri, ölümü göze alabilecek amaçları olmayan toplumlarda anlamsızlık olgusunun hızla yayıldığını ifade etmiştir. İnsancıl psikolojinin amacı bireyin en üst potansiyelini kullanıp kendini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktır. İnsancıl psikoloji tanrıyı manevi bir vizyon olarak kabul eder ve tanrının bir kişi değil, kozmosun anlamı ve derinliğine ulaşılmasını sağlayan bir prensip, bütünselliği sağlayan bir gerçeklik, birliği ifade eden entegre bir güç olarak görür (Jones, 1981).

İnsancıl psikoloji bireyin, yaşamının bir anlamı olmaması duygusundan kaynaklı huzursuzluk yaşadığını ve bu duygudan kaçmak için maddi varlıklara sahip olmak, yeni dinlere ilgi duymak vb. arayışlara girdiğini ifade eder. Girdiği bu arayışlar bireye aradığı mutluluğu getirmez. Yaşamda anlam ve mutluluğu yakalayabilmenin yolu, yaşam ile ilgili kişisel sorumluluk alma ile başlar. Bireyin yaşamına anlam katabilmesinin yolu kendini iyi hissettiren şeyi keşfedip o şeyi yaparak, yaşamdaki akışı yakalayıp yaşamdan tat almasıdır (Burger, 2006).

2.1.5. Varoluşçu Psikolojide Yaşamın Anlamı

Varoluşçu psikolojide bireyin, toplumun ve çarpık kişiliğinin etkisinde olması nedeniyle yaşadığı anlamsızlık duygusu ve ölüm korkusunun tedavisine öncelik verilir (Demirsar,

1990). Yalom anlam, amaç ve değer olmadan yaşamının önemli ölçüde stres yarattığını söylemektedir. İnsanın çabalarını yönelteceği ideallere ve bu ideallere uygun kılavuzlara ihtiyacı vardır. Fakat aynı zamanda varoluşçu görüş her şeyin rastlantısal olduğunu ve kesinlik taşımadığını söylemekte ve insanın yarattığından başka bir anlamı olmadığını ve dolayısıyla bir kılavuzu da bulunmadığını söylemektedir(Yalom,2001).

Varoluşçu psikolojinin öncülerinden olan May ise, bireyin temel sorununun ne istediğini ve ne hissettiğini bilmeme ve anlamsızlık duygusundan kaynaklı yaşadığı boşluk duygusu olduğunu belirtir. Kendi geleceğine yön veremeyeceğini ve yaşamın kontrolünü kaybettiğini düşünen birey her şeyden vazgeçer ve baş edemediği bu durum karşısında kayıtsızlık ve umursamazlık yaşar. Bireyin yaşadığı bu ahlaki ve duygusal boşluk varoluşunu tehdit eden bir noktaya ulaşır. Toplumsal değer yargılarının çöküşü, benlik kavramının yitirilişi, bireysel iletişim dilinin kaybedilmesi, doğa ile bağların zayıflaması, insan hayatının önemi konusunda duyarsızlaşma yaşanması, yaşanan boşluk duygusunu oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir (May, 1997).

Yalom, hayatın anlamını kozmik ve dünyevi anlam olarak ikiye ayırmıştır. Kozmik anlam insanın dışında ve ondan üstün olan bir düzeni ifade etmektedir. Kozmik anlama sahip biri genellikle ona uygun gelen dünyevi anlamı yaşar. Dinsel inançlara sahip biri dünyadaki anlamın, inançların gereklerini yerine getirmek olduğunu düşünür. Kozmik anlama ilişkin görüşlerden biri insanın yaşamdaki anlamının tanrının isteğini ortaya çıkartmak ve yerine getirmek olduğunu savunurken; bir diğeri tanrının buyurduğu anlamın hiçbir zaman bilinemeyeceğini ve insanın sadece bir inancı olması gerektiğini söyler; bir başka görüş ise insanın mükemmel olan tanrıya benzemeye çalışması gerektiğini ve bunu da ancak akıl ve mantıkla yapabileceğine dairdir. Yaşamın bir bütün olduğu ve her insanın bu bütünlüğün bir parçası olduğu ve bu bütünlüğün iyiliği için hareket etmesi gerektiği kozmik anlama dair görüşlerden bir diğeridir (Yalom,2001).

Varoluşçu psikoterapi, varoluşçu kaygıya, bireyin yaşamında hiçbir anlam olmadığını keşfetmesinin ardından yaşadığı korku ve panik duygularına odaklanır. Bireyin seçme özgürlüğüyle boşluk, kaygı ve sıkıntı duygularını azaltıcı bir yaşam tarzı geliştirmesini amaçlar (Burger, 2006).

Yalom'a göre birey dünyevi anlamda, kozmik anlamla insana verilen amaç, rol ve nasıl yaşanacağına dair kuralların yoksunluğuyla yüz yüze kalır. Camus insanı bir anlamı

olmayan dünyada yaşaması gereken, anlam arayan bir varlık olarak tanımlamıştır. Sartre ise doğum ve ölümün anlamsız olduğunu söyler. Camus ve Sartre insanın kendi anlamını kendisinin keşfetmesi gerektiğini ve kendisini bu anlamı gerçekleştirmeye adanması gerektiğini ifade etmiştir. İnsana dünyevi yaşamın anlamını veren din dışı etkinlikler şunlardır: *özgecilik*: gelecek nesillere yaşanacak iyi bir yer bırakmak, başkalarına yardım etmek; *bir nedene adanmak*: aile, din, politika, devlet, bilim gibi bir nedene sahip olmak; *yaratıcılık*: bilimsel bir keşif, sanat eseri üretmek; *hedonistik çözüm*: hayatı dolu dolu yaşamak ve haz aramak; *kendini gerçekleştirme*: kendi içindeki potansiyeli gerçekleştirmek; *kendini aşma*: kendi benliğini aşan ekoloji, yoksulluk vb. hedeflere odaklanmak; *kendini aşma ve hayat döngüsü*: yaşamın gelişimsel döngüsüne uygun olarak yaşam amacının değiştirmek (Yalom, 2001).

2.1.6. Logoterapide Yaşamın Anlamı

Victor E. Frankl logoterapinin kurucusudur ve yaşamın anlamı ile ilgili çalışmıştır. Logos kelimesi “anlam” ve aynı zamanda “ruh/maneviyat” anlamına gelmektedir. Frankl insanın varoluş anlamına ve bu anlama yönelik arayışına odaklanmıştır. Frankl’a göre insanın temel güdülendirici gücü anlam arayışıdır. Her insanın yaşam anlamı kişiye özgü ve özeldir. Yaşam anlamı ne savunma mekanizmaları, ne de tepki oluşumlarıdır (Frankl, 2012). Frankl nevrozun ortadan kaldırılmasından ve danışanın iyileşme göstermesinden sonra dahi danışanın boşluk duygusu yaşadığını ve anlam arayışında olduğunu gözlemiştir. Sosyoekonomik seviyenin düzelmesi ile yaşanan psikolojik sorunların düzeleceğine dair inancın yıkıldığını ve intihar oranlarının sosyoekonomik açıdan üst düzeyde bulunan bireylerde yüksek olduğunu ve yapılan çalışmalarda intihar eden büyük çoğunluğun yaşamın anlamsız olduğu gerekçesi ile intihar girişiminde bulunduğu görülmüştür (Frankl, 1994). Yaşamın anlamı, kişinin kendisi tarafından oluşturmasıyla kişiye özgüdür ve insanın bu anlam uğruna yaşayabilmesini veya ölümü göze alabilmesini içerir. İnsanın anlam istemi engellendiğinde varoluşsal engellenme ortaya çıkar. Varoluşsal engellenmenin ortaya çıkması ile de “noöjenik nevrozlar” ortaya çıkar. Anlam isteminin engellenmesi sonucu ortaya çıkan neojenik nevrozlar varoluşsal sorunlardan kaynaklanmaktadır. İnsanın yaşamın yaşamaya değer oluşuyla ilgili kaygısı varoluşsal bir bunalıttır ve bir ruh hastalığı değildir (Frankl, 2012).

Logoterapi nevrozun sadece neojenik sebeplerden kaynaklanmadığını bunun psikojenik ve sosyojenik yanının da olduğunu ancak sadece neojenik kaynaklı nevrozların da olabileceğini belirtirken; psikojenik nevrozların iyileşme sonrası yaşadığı boşluk duygusunun ve iyileşmenin hızlı ilerleyebilmesi açısından bireyin anlam istemini ve kendi varoluşunun potansiyel anlamını da dikkate almaktadır (Frankl, 1994). Logoterapi insanı anlam bulma çabası olan bir varlık olarak görmekte ve danışana kendi yaşamında anlam bulması için yardım etmektedir. Analitik bir süreç ile ilerleyen logoterapi bilinçaltının yanında bireyin varoluşunun potansiyel anlamı üzerine odaklanır. Anlam arayışı içsel denge yerine içsel gerilime sebep olabilir ancak bu anlam arayışı hangi koşul ve şartlar altında yaşanıyor olursa olsun insanın yaşamını sürdürmesine yardımcı olmaktadır. Gerilim yapısaldır ve bu açıdan ruh sağlığı için vazgeçilmezdir. İnsanın ihtiyaç duyduğu şey, gerilimsiz bir durumdan çok, özgürce seçtiği bir hedef uğruna mücadele etmektir. Anlam arayışının yol açtığı bu gerilim insanın yaşamını sürdürmesi için gerekli gücü de verir. Uğruna yaşamaya değer bir anlam bilincinden yoksun bireyler kendi içlerindeki bir boşluk duygusu altında ezilmekte ve varoluşsal boşluk yaşamaktadırlar. Tarihsel süreç ve ilerleme içerisinde güvenlik ile ilgili içgüdülerini kaybeden, toplumsal geleneğin ona ne yapması gerektiğini söylemediği ve boş zamanın artmasıyla varoluşsal boşlukla yüz yüze kalan insan, neyi arzuladığını bilememekten kaynaklı bazen ya diğer insanların yaptığı şeyi arzular ya diğer insanların kendisinden yapmasını istediği şeyi yapar ya da yaşadığı varoluşsal boşluk kendisini can sıkıntısı ve bunaltı olarak gösterir. Bireyin yaşadığı bu varoluşsal boşluk depresyon, madde bağımlılığı, saldırganlık ve intihara yol açabilmektedir. Yaşanan bu varoluşsal boşluk para, güç veya haz istemi gibi maskelerle kendini ifade edebilir. Birey yaşamdan ne beklediğinden çok, yaşamın kendisinden ne beklediğini öğrenmeli ve yaşamın anlamı ile ilgili sorular sormak yerine, kendisini yaşam tarafından her an sorgulanan biri olarak görmelidir. Yaşamın anlamı insandan insana ve aynı insanda zaman içerisinde değişmektedir. Burada önemli olan yaşamın genel anlamından çok bir insanın yaşamının belirli bir anındaki özel anlamıdır. Birey soyut bir yaşam anlamı arayışına girmek yerine, yaşamında uğruna mücadele edebileceği somut bir görevi olduğunu görmelidir (Frankl, 2012).

Bireyin anlam arayışı Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi içinde ilerlemez. Temel ihtiyaçları karşılanmış birey de, karşılanmamış birey de anlam arayışına girebilir. Her

iki durum insanı anlam arayışına götürebilir. Anlam arayışı yaşamdaki diğer ihtiyaçlardan bağımsız olarak ortaya çıkmaktadır (Frankl, 1994). Logoterapi bireyin yaşamın anlamı sorusunu kendisine sormasını ve varoluşun özünün sorumlulukta olduğunu söyler. Birey sorumluluklarının farkına varmalıdır. Sorumluluklarının ne olduğu konusunda birey özgür bırakılır. Topluma veya kendisine karşı mı olduğu sorusunun cevabının kendisi verir. Yaşamın anlamını yaşarken ve dünyanın bütününe görerek keşfeder. Logoterapiye göre yaşamın anlamı üç şekilde keşfedilebilir. İlki bir eser yaratmak veya bir iş yapmaktır. İkincisi bir şey yaşama veya bir insanla etkileşim içinde olmaktır. Birey bunu sevgi yolu ile yapmaktadır. Sevgi yolu ile birey, sevdiği kişinin potansiyellerini gerçekleştirmesini sağlar. Seks sevginin dışavurumu olarak değerlendirilir. Üçüncüsü ise acıya yönelik bir tavır geliştirerek yaşamın anlamının keşfedilmesidir. İnsan yaşamının amacı, haz almak ve acıdan kaçınmak yerine yaşamın anlamını bulmak üzerine kurulu olmalıdır. İnsanın değiştiremeyeceği koşullar sonucu oluşan acıyı çekebilmesinin koşulu da, yaşadığı acının bir anlamı olması ile doğrudan bağlantılıdır. Acı çekerek anlama ulaşılmaz, sadece değiştiremeyeceğimiz koşullar sonucu oluşan acı anlamlı olduğu ölçüde buna katlanılabilir. Logoterapi yaşamın nihai anlamının var olduğunu ancak insan zihninin sınırları nedeniyle bu nihai anlama ulaşamayacağını ve bu ulaşılmazlığa dayanması gerektiğini söyler. Yaşamın geçiciliği yaşamı anlamsız kılmaz, varoluşumuz ve geçmişimiz yok edilemez olduğumuzun kanıtıdır (Frankl, 2012).

2.1.7. Anlam Merkezli Danışmada Yaşamın Anlamı

Anlam merkezli danışmanlık varoluşçu-humanistik akımlar ve bilişsel davranışçı gelişmelerin birleşiminden oluşur ve logoterapinin devamı olarak tanımlanabilir. Anlam merkezli danışmanlıkta logoterapinin temel prensipleri bilişsel davranışçı süreçlere aktarılmaktadır. Anlam merkezli danışmanlık danışanları olumlu anlamlar bulma ve buna göre hareket etme yönünde güçlendirmektedir. Anlam merkezli danışmanlığın terapötik amaçları; problemle ilgili derin bir kavrayış sağlama, üst seviyede kendini tanıma, yaşam amaçlarını netleştirme, istenen değişim için uygulanabilir bir plan oluşturmaktır (Wong, 1997). Logoterapide bireyin temel çabasının yaşamın anlam ve amacının bulunması olduğu vurgulanırken, anlam merkezli danışmada gündelik yaşantıda anlamın özü ve yaşam hedefleri için amaç ve önemi aramaya motive etmek

üzerinde durulur. Kişisel anlamın bireyin gelişiminde ve uyum sürecindeki rolü üzerine vurgu yapılır. Anlam merkezli danışmaya göre kişisel büyümenin/gelişmenin ve arzu edilen değişimin gerçekleşmesi; bireyin bulunduğu durumun doğru anlamını kavraması ve kabul etmesine; kişisel varlığının anlamlı ve değerli oluşunun toplumsal ve içsel olarak onaylanmasına, yaşam amaçlarının peşinden gitme ve onları gerçekleştirilmesine bağlıdır (Wong, 1998). İnsan hayatta kalma ve hayatta kalmak için amaç ve anlam arama olmak üzere iki temel motivasyona sahiptir. Anlam merkezli danışma, yaşama sebebi olmayan bireyin uzun süre acı ve zorluklara katlanamayacağını, insanın anlam arayan ve anlam oluşturan bir varlık olduğunu, insanın varoluşu ve eylemleri için anlam arayışında olduğunu ve dünyaya bir anlam verme çabasında olduğunu söyler (Wong, 1999).

2.1.8. Pastoral Danışmanlıkta Yaşamın Anlamı

Pastoral danışmanlık yaşamın anlamı üzerine uzun ve zengin bir geleneğe sahiptir. Yapılan son çalışmalar ruh sağlığını yaşamda anlam açısından ele almıştır. Pastoral danışmanlıkta, yaşam anlamı ile ilgili yapılan çalışmalar özellikle pastoral kimlik üzerine yoğunlaşmaktadır (Jones, 1981). Pastoral danışmanlık din psikolojisinin alanlarından biridir. Genellikle Hristiyanlık inanisında kullanılmakla birlikte, diğer dinlerde de kullanılabilmektedir. Pastoral danışmanlık ruhsal rehberlik ve kişilerin günah çıkarması üzerine ilerlemektedir. Danışanın içsel süreci, çevresindeki insanlarla ilişkileri ve hayattaki amaçlarıyla buluşmalarını etkileyecek potansiyelleriyle ilgilenilir. Pastoral danışmanlıkta, danışan ve danışman boyutunun yanında manevi ve dinsel boyutta büyük bir öneme sahiptir (Özdoğan, 2006). Pastoral danışmanlıkta anlam, ayırt edici özelliği ile tedavi sürecinde önemli bir odak noktasıdır.

Pastoral danışmanlık metodolojik olarak üç ayrı yaklaşıma sahiptir. 1) *kuramsal çalışmalar*: Danışma süreci Yahudi ve Hristiyan öğretilere dayandırılır. Tedavi sürecinde anlam konusu teorik açıdan ele alınmaktadır. 2) *metodolojik çalışmalar*: pastoral danışmanlığı operasyonel(işlevsel) olarak ele alır ve danışanın kullandığı teknikler sonucunda danışmanın anlam düzeyinde meydana gelen değişimi tedavi ile gelen iyileşme olarak görür. 3) *ampirik çalışmalar*: kimlik, eğitim, pastoral danışmanın yönelimi veya danışanın beklentileri vb. değişkenleri pastoral danışmaya özgü tedavi etkenleri olarak ele alır. Pastoral danışmanlar ve psikoterapistler, bireysel ihtiyaçların

yaşama anlam verdiği; danışma sürecinin, bireyin geçmişinden gelen ceza figürü yerine kişinin özerk olmasına yardımcı olan yardımsever figür ile yer değiştirmesini sağladığı ve günahın doğuştan geldiği konusunda ortak fikre sahiptir. Pastoral danışmanlık bireyin nevrozundan çok bireyin günahına odaklanır. Tedavi süreci bütün iyileşme biçimlerinin ve kişilerarası ilişkilerin desteklenmesi ve nihai kabul aracılığıyla tanrıya duyulan sevginin yayılıp çoğalması olarak tanımlanabilir. Pastoral danışmanlığın dinsel-yaşantısal boyutu; bireyi yaşamın sınırsız olasılıklar taşıdığını görmesini ve diğer insanlar ve yaşamın yaratıcı ruhuyla iletişime geçmesini sağlamaktadır (Jones, 1981).

Pastoral danışmanlıkta, yaşamdaki günahlarını ve bilinçdışı kaynaklarının güçlerini inkar eden bireylerde tedavi süreci dört aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada egonun bir gölgeye sahip olduğu ve karanlıkla tanımlandığı kabul edilir. İkinci aşamada bu karanlık yanın gözlenip yeterli bir şekilde etiketlenilmesi gerekmektedir. Bu adlandırma süreci ile kişiliğin karanlık yanının potansiyeli de ortaya çıkarılmış olur. Üçüncü aşamada birey bu içsel düşmanlarıyla iletişim kurmaya başlar. Böylece son aşamaya ulaşmış olur. Dördüncü ve son aşamada içsel yaşamın karanlık karakterlerine tolerans gösterme-dayanma ve güven-kabul gerçekleşir. Dönüşümün gerçekleşmesi ile korkunç düşman büyüme sürecinde yakın bir dost haline gelir ve birey günahından uzak bir şekilde doğru kararlar verme kapasitesine sahip olur. Artan sorumluluk duygusu ve seçim özgürlüğü ile birey böylece gerçek bütünlüğe ulaşır. Danışma süreci ile bireyin sorumluluk duygusu yeniden işlerlik kazanır. Pastoral danışmanlar diğer danışmanlardan farklı olarak danışanın ahlaki ve manevi boyutlarına daha çok vurgulamaktadır. Birçok teorisyen pastoral danışmanlıktaki anlamın kaynağını kilisenin toplumsal ve kurumsal çerçevesi ile ilişkilendirmektedir. Bazı teorisyenlerde pastoral danışmanlıkta değer, anlam ve inanç sistemlerinin terapideki önemini kilise geleneğini referans almadan vurgulamaktadır. Akıl hastalıkları, bozulmuş yaşam felsefesi sonucunda oluşan ruhsal bir problem olarak ele alınır. Yaşam felsefesi sadece entelektüel değildir, aynı zamanda duygusal bir boyutu da bulunmaktadır. Bireyin dünya görüşü bireysel deneyimler ve paylaşılan toplumsal deneyimlerden oluşur. Birey bir dini görüşe sahip olsun ya da olmasın danışma süresince dünya görüşünü ortaya koyar ve bu faktör tedavi sürecinde danışanın deneyimleri açısından önemli bir role sahiptir. Pastoral danışmanın terapi süresince danışanın deneyimlerindeki değer ve anlam sistemlerine ilişkin pro-aktif bir duruşu olmalıdır (Jones, 1981).

Pastoral danışmanlıkta James Fowler'ın inanç gelişim kuramı önemli bir yere sahiptir. Fowler bireyin dünya görüşü ve anlam sistemini temel alan çalışmalar sonucunda geliştirdiği kuramında altı inanç gelişim basamağı olduğunu belirtmektedir.

Fowler inanç gelişimini, bireyin ilişkilerini değer sistemi ile şekillendirdiği bir aşamalar silsilesi olarak tanımlamıştır. İnanç, değer ve anlam sistemi ilişkilidir. Birinci aşama sezgisel-yansıtıcı inançtır. Bu aşama daha çok biyolojik olgunlaşma, dil kazanımı ile ilgilidir. Diğer aşamalara oranla çevresel ve sosyal faktörlerin etkisi zayıftır. Bireyin mantıksal kapasitesinin sınırlı, egosantrik düşüncenin hakim olduğu ve gerçek ile hayali ayırt edemediği bir aşamadır. İkinci aşama mitsel ve literal inançtır. Bu aşamada çocuk aile yoluyla ifade bulan toplum inançlarını, hikayelerini, geleneklerini benimser. Çocuğun nesne dünyası ailenin de ötesine geçerek genişler. Mitler ve sembollerden etkilenen çocuk kavramsal anlamları yansıtıcı bir şekilde formüle edemez. Üçüncü aşama sentetik geleneksel inançtır. Bu aşamada bireyin sosyal çevre ve aile, okul, akran grubu, arkadaşlarından oluşan karmaşık yapı genişler. Çocuğun ihtiyaç duyduğu uyum ve anlam otorite figürleri tarafından onaylanmıştır. Dördüncü aşama kişiselleştirilmiş-yansıtıcı inançtır. Bu aşama bireyin anlam oluşturma açısından önemlidir. Değer ve çatışmalar içsel olarak yaşanmaya başlar. Bireysel ve kişisel bir stil benimsenir. Kişiler arası ilişkilerde özerklik başlar. Öz-bilinç ortaya çıkar ve birey bir benliği olduğunu, bir dünya görüşü olduğunu söyleme yeteneğine sahip olur. Beşinci aşama bağlayıcı inançtır. Bu aşamada anlam oluşturma diyalojik bir şekilde ilerler. Anlam oluşturma açıklık ve karşılıklılık ile karakterize olan gerçeklikle birlikte süren diyaloglardan oluşur. Toplumsal kimliğin kapsayıcılığı ön plana çıkar. Altıncı aşama evrenselleştirici inançtır. Bireyin diğer insanlarla bir/birlik olma deneyimi eşsiz ve nadir bir deneyimdir. Evrensel toplulukla bir olma deneyimi bireyin gerçeği derinden hissetmesini ve anlam oluşturmalarını sağlar. Pratikte altıncı aşama nadiren görülür. Beşinci aşamadaki bir birey olumsuz bir yaşantıyla karşılaştığında yaşam anlam düzeyini koruyacak bir yol bulmalıdır. Olumsuz yaşantı karşısında yaşam anlamını koruyamayan beşinci aşamadaki birey ya bu gerginliği yaşamaya devam eder ya da yaşam anlamını tamamıyla kaybederek depresyona girer. Altıncı aşamadaki evrenselleşme evrensel bir inancı gerektirmez. Burada evrenselleşmekten kasıt bütün ile bir olma halidir. Bu bireyin kolay kazanacağı bir olgunlaşma değildir bunun için ciddi bir mücadele gerekir (Fowler, 1992).

2.1.9. Sufi Psikolojide Yaşamın Anlamı

Sufizm dünyadaki her canlının kendi bilgisini kendi içinde taşıdığını söyler. Her canlı kendi bilgisine ancak kendi ulaşır. Sufizm insanın sahip olduğu bilgiye, kendilik bilgisine ulaşmasını sağlamayı amaçlar. Kendilik bilgisine ulaşan ve kendi yolunu bulan insan diğer insanlara da yardım edebilme yeteneğine erişir (Wilcox, 2001). Sufi psikoloji bireyin derin bir iç huzuru yakalamasını amaçlar. Bu varoluşçu iyileşme ile endişesiz bir yaşam ve yaratıcılık mertebesine erişim sağlanır. Yaşamın bir çile olduğunu düşünen sufi psikoloji bu çilenin nedenini fitrattan ve hakikatten ayrı olunması olarak ifade eder. Sufi psikoloji ölümü dönüşüm ve vuslat olarak görür. Yaşamın anlamına ulaşmak amacıyla tefekkür, oruç, ayin vb. süreçler yaşantılanır. Hikâyeler yoluyla insanın daha derinlere inmesi ve algısal kapasitesini geliştirmesi sağlanır. Sufi psikolojide insan bu yolla yaşamının anlamını ve olayların derindeki anlamını kavrama kapasitesine erişir. Alışlagelmiş algılama ile yaşamın anlamına erişilmez. Yaşamın anlamına erişebilmenin yolu iç görü geliştirebilmektir. Normal algı sınırları içinde olan insanın yaşamın anlamını kavrayabilmesi için uyanışa geçmesi gerekir. Bunun için de sezgi, akıl ve daha fazla duyguya ihtiyaç vardır. İnsanın uyanışının gerçekleşebilmesi için bir kılavuza ve doğru öğrenme ortamına ihtiyacı vardır. Uyanışa giden yolda kullanılacak tekniklerin standart bir biçimi yoktur (Sayar, 2003).

“Sufizm varoluşun ilk haline dönme yoludur, kişinin onunla anlamı ve gayeyi bulacağı, sükûneti ve ebedi yaşamı elde edeceği, onunla sonunda huzura erebileceği yoldur”(Wilcox, 2001, s.21). Sufizm’de insanın kendini bulması, anlamı keşfetmesi için yeni bir zihinsel sürece girmesi gerekir.

Sayar’a (2012) göre yaşamın anlamı dünyaya ne verdiğimiz ve ne aldığımız ve yaşamı olduğu gibi kabul edişimizle ilgilidir. Yaşamın anlamına sahip olan bireyin, amacı ve değer sistemi olur, öz değer duygusu gelişir. Yaşam anlam düzeyimiz yükseldikçe yaşamımıza yön vererek verimli bir yaşam süreriz.

2.1.10. Pozitif Psikolojide Yaşamın Anlamı

Pozitif psikoloji mutlu olma ve yaşamı anlamlı bulmanın örtüşse de farklılıklar barındırdığını belirtmektedir. Birinin ihtiyaç ve isteklerinin yerine getirilmesi o kişiye

mutluluk verebilir, ancak bu anlamla ilgili herhangi bir şeye yol açmaz. Mutluluk genellikle o an ile ilgilidir, ancak anlamlılık geçmiş, gelecek ve şu anın birleşiminden oluşur. Geçmiş, gelecek ve şu an ile ilgili düşünüldüğünde yüksek bir anlamlılığa ulaşılrken, mutluluk hissinde düşme görülür. Mutluluk verme yerine alma ile ilgiliyken; anlamlılık alma yerine verme ile ilgilidir. Zaman içinde ilerleyen kültürel öge ve değerlere göre oluşan yaşam koşullarının yapısının incelenmesini gerektirdiğinden anlamlılık mutluluktan daha karmaşık süreçlere sahiptir (Baumeister, Vohs, Aaker & Garbinsky, 2013).

Zevkler bedensel ve üst düzey zevkler olarak ayrımlanabilir. Bedensel zevkler dokunma, tat alma, işitme, görme, hareket etme vb.dir. Üst düzey zevkler ise olumlu ham duygulardan oluşan anlık ve kolaylıkla alışkanlık haline gelebilen bedensel zevklere göre daha bilişsel ve çeşitlilik açısından zengin zevklerdir. Sevdiğimiz yiyecekler veya sıcak bir duş ham zevk duygularını ortaya çıkarırken yardıma ihtiyacı olan birine yardım etmeyi veya briç oynarken yaşadığımız olumlu duyguyu zevk olarak tanımlayamayız. Yardıma ihtiyacı olan birine yardım ederken yaşadığımız duyguya haz adını veririz. Haz duygusu kendini tamamen kaptırma, bilincin askıya alınması ve akış sağlar. Benzer zorluklarla karşılaşan bir grup yetişkin çaresizlik ve umutsuzluk yaşarken başka bir grup yetişkin ise bütünlük, neşe ve amaç duygusu taşıyabilmektedir. Zorluklar karşısında yaşama uyum sağlamanın “akış” ile ilişkili olduğu görülmektedir. Hazlar zihinsel, toplumsal, fiziksel olabilir. Hazların temel psikolojik öğeleri; hazların zorlayıcı olması ve beceri gerektirmesi, yoğunlaşmanın olması, açık hedeflerinin olması, bireyin çaba göstermeden kendini derinlemesine yaptığı işe vermesi, denetim duygusunun olması, benlik duygusunun ortadan kalkması ve sanki zaman durmuş hissi yaşanmasıdır. Akış esnasında duygu ve benlik unutulur. Zevkler yaşanırken yalnızca tüketilir ve bir birikim yaratılmaz ancak birey kendini bir işe verip akış yaşadığında psikolojik büyüme sağlanır. Hazlar akış üretir ancak aynı zamanda beceri ve çaba gerektirir. Bu da başarısızlığa uğrama olasılığını doğurur. Depresyonun başlıca belirtisi insanın kendinden başka bir şey düşünmemesidir. Haz ise insanın kendini düşünmesini önleyerek akış içerisinde bilincini yitirmesine ve kendini tamamen yaptığı uğraşa vermesini sağlar. Akış içerisinde olan insan için yaşam anlamlıdır. Anlamlı yaşam için bireyin yapabileceği en iyi şey insanlığın ilerleyişini arttırmanın küçük de olsa bir parçası olabilmektir. Yaşamda bilgiyi arttırmak, gücü arttırmak ya da hayırseverliği

arttırmak gibi yaşam amaçları seçip yaşamı bu yönde seçimler yaparak kendinize ait gücü kullanarak yaşamı anlamlı kılmak ve evrensel ilerlemeye katkıda bulunmak amaçlanmalıdır (Seligman, 2007).

2.1.11. Yaşamın Anlamı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Keklik (2011) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile cinsiyetleri kişisel anlamlılık, depresyona yatkınlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada kişisel anlam ve bağlanma arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışmada kişisel anlam ve bağlanmanın iki alt kategorisinin anlamlı bir farklılığa yol açtığı görülmüştür. Güvenliğe karşı korku kategorisinde, kişisel anlamdaki düşük skorların korkulu bağlanmayı; yüksek skorların ise güvenli bağlanmayı yordadığı görülmüştür. Bağlanma ile ilişkili olarak kaçınma ve kaygının, kişisel anlamla negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur.

Demirbaş (2010) üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve aranması boyutlarının yılmazlığın iki alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ile kendine yönelik olumlu değerlendirmelerin pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu, bununla birlikte yılmazlığın alt boyutu olan yeniliklere açık olma arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Çalışmada ayrıca yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına ve fakültelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır.

Arda (2011) İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Onkoloji Enstitüsü yataklı servisinde tedavi gören 69 kanser hastası ve araştırmaya katılmayı kabul eden 75 sağlıklı birey ile yaptığı kanser hastalarında yaşamın anlamının incelenmesi çalışmasında ise kanser hastaları ile sağlıklı bireyler arasında yaşamda anlam düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaşamda anlam ile ilişkili olabilecek diğer değişkenlere bakıldığında ise kanser hastalarında yaşamda anlam ile problem odaklı başa çıkma, algılanan sosyal destek ve yaşam kalitesi ile pozitif yönde ilişkiliyken, depresyon ve psikopatolojik eğilimlerin negatif yönde bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Sağlıklı bireylerde yaşamda anlam ile diğer değişkenler arasındaki ilişkilerin de benzer sonuçlar gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Yeniçeri (2013) çalışmasında hayatta anlam bulabilmenin ilişkili ve kendileşme benlik yönelimlerinin her iki iyi oluş türü üzerinde kısmi bir rol oynadığı, hayatta anlam arayışının ilişkili benlik yönelimi ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde kısmi aracı rolü olduğu dinsel ve dinsel arayış değişkeninin hayatta anlam varlığını, hayatta anlam varlığının da öznel ve psikolojik iyi oluşu yordadığı bulgulanmıştır.

Dursun (2012) çalışmasında yaşamın ve stresle başa çıkma stillerinin öznel iyi oluşu yordama üzerindeki rollerini belirlemeyi amaçlamıştır. Olumlu duygulanım ve yaşam doyumunu için iki ayrı hiyerarşik regresyon yapılmıştır. Yaşamın anlamı anketinin her iki alt ölçeği, iyimserlik, umut ölçeğinin yalnızca amaca güdülenme alt boyutunun yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı görülmüş modele araçsal ve duygusal destek başa çıkma stili eklendiğinde ise açıklanan varyans üzerinde .01 düzeyinde anlamlı bir artış olduğu bulgulanmıştır.

Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) tarafından 214'ü kız 71'i erkek olmak üzere 285 üniversite öğrencisi ile umut ve yaşamda anlamın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada umudun ve yaşamda anlamın boyutları olan “anlamın varlığı” ve “anlam arayışı”nın öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

2.1.12. Yaşamın Anlamı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Mason (2013) tarafından 179 Afrikalı üniversite öğrencisiyle karma araştırma yöntemiyle yapılan çalışmada yaşamın anlamı üzerine çalışılmıştır. Nicel verilerde katılımcıların yaşamın anlamını ağırlıklı olarak belirsiz olarak tanımladığı, nitel verilerde ise yaşamın anlamını kendi benliğinin ötesinde dünya ile bütünleşme; ilişkiler, eğitim ve dinin anlamın önemli kaynakları olduğu ve yaşamın anlamını açıklayabilmek için afrikaya özgü metaforlar kullandıkları bulgulanmıştır.

Hill, Bowers, Costello, England, Houston-Ludlam, Knowlton et al. (2013) tarafından lisans öğrencilerinin yaşamın anlamına dair inançlarına ilişkin psikoloji sınıfında okuyan 10 lisans öğrencisi ile yapılan nitel çalışmada görüşmeler anlamın insandan insana ve zaman içerisinde değiştiğini göstermiştir. Anlam kaynaklarının kişisel ilişkiler, kariyer, kişisel gelişim, özgecilik, mutluluk arayışı ve din olduğu görülmüştür. Katılımcıların aile ve yaşam değişiminin kendilerinin yaşamın anlamına ilişkin

görüşlerini değiştirdiği, yaşamdaki değişimin kendileri üzerine ve yaşamın anlamı üzerine daha çok düşünmeye sevk ettiği bulgulanmıştır.

Evangelista, Doering ve Dracup (2003) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kalp yetmezliği sonucunda organ nakli deneyimi yaşamış 33 kadın ile nitel ve nicel yöntem kullanılarak yaşamın anlam ve amacına ait perspektifleri çalışılmıştır. Katılımcıların yüksek düzeyde depresyon ve anksiyete yaşadıkları, organ nakli ve kalp yetmezliği ve ölüm ile ilgili korkuları olduğu ve yaşamlarının kontrolünü kaybedeceklerine dair kaygı yaşadıkları görülmüştür. Bütün bunlarla birlikte iyimserlik, kabul, inanç, özgecilik, kendini gerçekleştirme ve yaşam amaçlarını değiştirmenin iyileşmeye dair motivasyonu güçlendirdiği bulgulanmıştır.

Bar-tur, Savaya & Prager (2001) tarafından yapılan araştırmada genç(20-40 yaş arası) ve yaşlı(60 yaş üstü) İsrailli Yahudi ve Arapların yaşam anlam kaynakları incelenmiştir. İsrailde yaşayan 362 genç-yaşlı, Arap-Yahudi, kadın ve erkek ile yapılan çalışmada yaş, etnik grup ve cinsiyet açısından yaşamın anlamı ile ilgili çok büyük farklılıklar görülmemesine rağmen yaşam kaynakları gözönüne alındığında yaş ve etnik köken açısından farklılıklar olduğu görülmüştür. Yaş açısından bakıldığında farklılıkların daha çok daha geleneksel ve muhafazakar olan yaşlı katılımcılarda olduğu, modern yaşam ve küreselleşmenin etkisinde olan gençlerde etnik farklılıkların önemini kaybettiği; etnik köken açısından yaşlı Arapların değişime daha kapalı ve muhafazakar olduğu, yaşlı Yahudilerin ise kişisel gelişime daha önem verdiği görülmüştür. Cinsiyet açısından ise kadın ve erkekler açısından az oranda farklılıklar gözlenmiştir. Erkeklerin kadınlara oranla hayvanlarla birlikte olmaktan daha çok hoşlandıkları, maddi kaygı ve eğlence aktiviteleri açısından ise yaşlı Yahudilerin genç Yahudilere oranla eğlence aktivitelerini yaşamın anlam kaynağı olarak gördükleri, Arap kadınların ise tam tersi bir eğilimde olduğu görülmüştür. Bulgular anlam kaynağı açısından cinsiyetin kültür ve yaş etkisinden ayırt edilerek alınamadığını göstermiştir. Genç Arap kadınların Yahudi kadınlara benzer sonuçlar gösterdiği görülmüştür.

Hensler-McGinnis (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada boylamsal ve nitel araştırma yöntemi olan gömülü teori yöntemi ile 12 kadının kariyer ilerlemesine yaşam anlamının ve rol modellerinin katkıları incelenmiştir. Katılımcılar yaşamın anlamının kaynağı olarak aile, kariyer, eğitsel ve entellektüel büyüme, özerklik ve arkadaşlığı

belirtmiştir. On yıl süresince yaşamda anlam yükledikleri şeyin değişip değişmediği sorusu sorulan katılımcıların çok azı yaşam anlam kaynaklarının değişmediğini birçoğu ise yaşam anlam kaynaklarının değiştiğini ifade etmiştir. Bazıları başlangıçta kariyer ve eğitimi önemserken on yıl sonunda aile ve arkadaşlığa öncelik verdiğini, bazılarının ise on yıl süresince yaşam anlam önceliğinin sürekli değiştiğini ilk önce akranları arasında popüler olmanın önemli olduğu, sonrasında para ve kariyerin, daha sonra kariyer ve ilişkilerin şu anda ise aile ilişkilerin önemli olduğunu ifade etmiştir. Araştırmada kadınların hırs ve bağlılıkları vurgulanmakla beraber kadınların aile yaşantılarını, kariyerlerini, eğitimsel deneyimlerini, arkadaşlıklarını ve kendilerine ait özerkliklerini getirdiği görülmüştür. Rol modellerin, kadınların eğitsel ve kariyer seçeneklerini etkilediği ve bu rol modellerinin de anne-baba, kardeşler, diğer aile üyeleri, eğitimciler ve meslektaşlardan oluştuğu görülmüştür.

2.2. Psikolojik Dayanıklılık

Birçok insan yaşamının bir bölümünde veya daha uzun süreli olarak aile içi şiddet, tecavüz, çocuk istismarı, trafik kazası, ani ölüm sonucu yakın kaybı, doğal afet vb. sonucunda oluşan travmatik yaşantıya maruz kalmıştır. Travmatik yaşantılara maruz kalan her bireyin travmaya yönelik tepkisi farklılaşmaktadır. Bireyde travmanın yarattığı stres ve kaygı durumu kronik bir hal alarak yıllar boyunca sürebilir. Birey depresyon veya post travmatik stres bozukluğu yaşayabilir. Bazı bireylerde ise madde veya alkol bağımlılığı gelişebilir. Travma karşısında verilen bu tepkilerin dışında, bazı bireyler yaşadıkları travmatik durumla baş etme yolları bulup yaşamlarına devam edebilmektedir. Acılarını yaşadıkları bir periyottan sonra bu bireyler üzüntülü olsalar da zamanla kendilerini toparlayıp yaşamlarına devam edebilmektedir. Hatta bazı bireylerde sanki travmatik durum hiç yaşanmamış gibi olabilmektedir. Bazı insanlarda üzüntü devam edebilmekte ancak bu bireyler üzüntüyle baş etmenin sağlıklı yollarını bulabilmektedir. Travmaya maruz kalmış bazı bireyler ise yaşadıkları travmatik durum nedeniyle kendilerini daha güçlü hissetmekte ve yaşamla bağları daha da kuvvetlenmektedir. Bu bireyler yaşadıkları travmanın yaşamın değerini anlamalarına yardımcı olduğunu, aile ve arkadaşlarıyla yakınlaşmalarını arttırdığını, yaşamın anlamını kavradıklarını ve yaşamlarına yeni bir misyon kazandırdığını ifade etmişlerdir (Southwick & Charney, 2012).

Kobasa (1979) bazı bireylerin yüksek stres altında hastalanırken bazı bireylerin ise kişilik yapısının farklılığından kaynaklı olarak yüksek stres altında hastalanmadığını belirtmiştir. Kobasa kişilikteki bu farklılığı dayanıklılık olarak adlandırmaktadır. Dayanıklılık yaşanan zorluktan daha güçlenmiş bir şekilde çıkabilme kapasitesi olarak da tanımlanabilir. Psikolojik dayanıklılık bireye yaşadığı acıyı iyileştirme, yaşamının sorumluluğunu alma, yaşamı dolu dolu ve sevgi ile sürdürebilme olanağı sağlar (Walsh, 2006). Goldstein ve Brooks (2005) dayanıklılığı zorluklar karşısında kendini toparlayabilme yeteneği, stresli durumu etkili bir şekilde yönetme ve fiziksel ve psikolojik baskılar karşısında büyük bir bozulma ve fonksiyon kaybı yaşamama olarak tanımlamıştır. Maddi ve Khoshaba (1994) ise dayanıklılığı, psikolojik canlılık ve performansın artırılması olarak tanımlamaktadır.

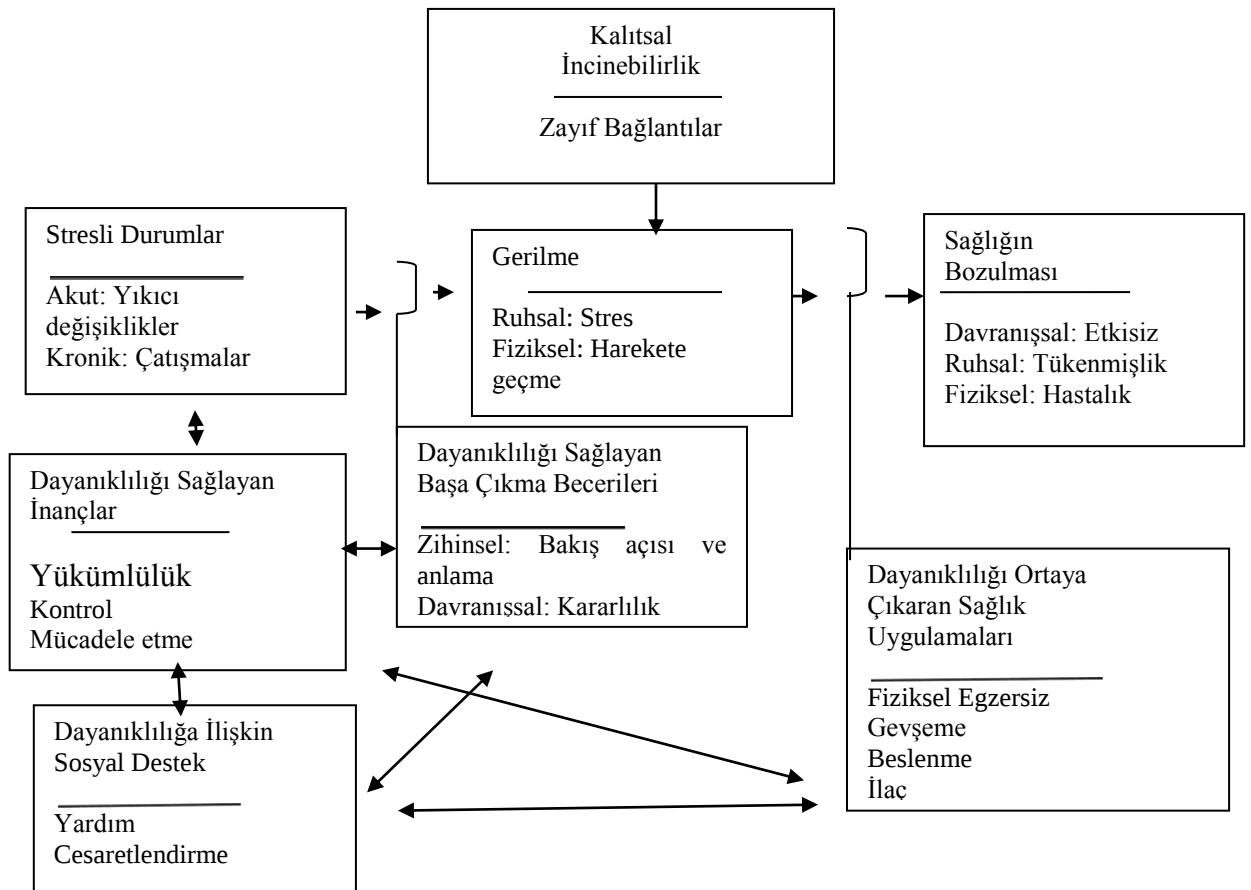
Dayanıklı bireylerin üç karakteristik özelliği bulunmaktadır. Kendi hayatlarındaki olayları kontrol edebileceklerine dair olan inanç, yaşamlarındaki her faaliyete tam olarak katılma/yükümlülük, değişimi gelişmek için heyecan verici bir mücadele olarak görme (Maddi & Khoshaba, 1994; Kobasa, 1979):

Yükümlülük: Yükümlülük strese karşı dirençli olmada önemli bir yere sahiptir (Kobasa, 1982).Yükümlülük duygusu güçlü olan kişi var olan bir durumdan kaçınmak yerine onun içinde yer almayı tercih eder ve kendine güvenir (Maddi & Khoshaba, 1994; Maddi, 1999). Yükümlülük sahibi birey istikrarsız ve stresli durumlarda yaptığı işe odaklanıp devam edebilir. Stresli durumla neden karşılaştığını ve bununla nasıl başa çıkacağını bilir. Yükümlülük sahibi kişi çeşitli sosyal, kişilerarası ve maddi kaynakların stres yönetimini geliştirdiğinin bilincindedir (Kobasa, 1982). Bu bireyler çevrelerindeki olayları, kişileri, yaşamı anlamlı bulmalarını sağlayacak genel bir amaç duygusuna sahiptir. Kendilerine ve sosyal çevrelerine yeterince yatırım yapmış olan bu bireyler baskı karşısında kolayca pes etmezler. Yükümlülük sahibi birey çevresi ve kendisine karşı pasif ve kaçınmacı bir tutumdansa, aktif ve yakın bir ilişki yürütür (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982).

Kontrol: Kontrolün elinde olduğunu düşünen kişi kendini bir kurban olarak görmez ve çevresinde olan olaylara yön verebileceğini düşünür ve bunun için çaba harcar (Maddi & Khoshaba, 1994; Maddi, 1999). Kontrol bütün olay ve sonuçları denetim altına alma beklentisi içinde olmak anlamına gelmez. Kontrollü bireyden bilgi, beceri ve seçim

konusunda kesin bir etkiye sahip olması beklenir. Kontrol stres direncini artırır ve gerçekleşen olayların beklenmeyen ve doğaüstü olaylar olarak algılanmasından çok olasılık dâhilinde olan olaylar olarak algılanmasını sağlar (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982).

Mücadele etme: Mücadele eden birey içindeki potansiyeli tam olarak yerine getirmenin verdiği memnuniyeti rutin, konforlu ve güvenli bir yaşamın getirdiği kolaylık yerine, deneyimlerinden öğrendiği bilgelikte bulabileceğine inanır (Maddi & Khoshaba, 1994). Mücadele eden birey korkmak yerine olumlu veya olumsuz da olsa deneyimlerinden bir şeyler öğrenme çabası içindedir (Maddi, 1999). Mücadele etmede olaylar tehdit yerine uyarıcı olarak yeniden düzenlendiği için algısal alandaki stresi azalır (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982).



Şekil 1. Psikolojik dayanıklılık modeli (Akt. Maddi, 1999).

Psikolojik dayanıklılık modelinde incinebilirlik ve direnç faktörlerinin iyi oluşu etkilediği görülmektedir. Akut ve kronik stres yoğun ve uzun süreli olduğunda bedensel kaynakları tüketmekte ve fiziksel hastalıklar ve ruhsal bozuklukların ortaya çıkması riskini artırmaktadır. Psikolojik dayanıklılık modeli aynı zamanda dayanıklılık tutumlarının bireyi yoğun strese karşı etkili baş etme becerilerini ve sosyal destek ağlarını kullanmada motive eden sağlığın bozulmasını önleme sistemini de ortaya koymaktadır. Dayanıklılık tutumları yalnızca baş etme becerilerini, sosyal desteği ve yaşam becerilerini motive etmez, aynı zamanda bütün işleyişin sürmesini de sağlamaktadır (Maddi, 2002).

Cinsiyet açısından dayanıklılığa bakıldığında kız çocuklarının çocukluk döneminde daha fazla yardım istediği ancak ergenlik öncesi dönemde yardım ve destek sunma eğiliminde olduğu görülmüştür. Özellikle kadınlar ve kız çocukların ilişkiyi korumak amacıyla karşılıklılığa önem verdiği; karşılıklı ilişkileri yüksek olan kadınların depresyon puanlarının düşük olduğu görülmüştür. Karşılıklı ilişkilerin önemli olmasının tek sebebi sunulan destek değildir. Aynı zamanda ilişkiye katkı sağlamak için fırsatlar sağlaması ve bireyi büyütüp güçlendirdiği kadar diğer bireye de aynı etkide bulunmasıdır. Büyümeye katılımın bağlantıyı güçlendirmesi ve ilişki yetkinliği kadın ve kızların dayanıklılığının temelini oluşturmaktadır (Jordan, 2005).

Henderson ve Milstein'e (2003) göre psikolojik dayanıklılıkta içsel ve çevresel faktörler bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılıkta etkili olan bu içsel ve çevresel koruyucu faktörler aşağıda belirtilmiştir.

Dayanıklılığa olanak sağlayan bireysel özellikler

1. Başka insanlara veya bir nedene hizmet edebilme, kendini adayabilme
2. Doğru karar verme, dürtülerini kontrol etme, problem çözme ve girişken olabilme gibi yaşam becerilerini kullanma
3. Arkadaş edinebilme, olumlu ilişkiler kurma, sosyallik
4. Mizah anlayışı
5. İçsel kontrol odağı
6. Otonomi, bağımsızlık
7. Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı

8. Esneklik
9. Öğrenme kapasitesi
10. Kişisel motivasyon
11. Kişisel yeterlilik
12. Özsaygı ve özgüven sahibi olma

Dayanıklılığı güçlendiren aile, okul, toplum, akran grupları gibi çevresel faktörlerin özellikleri

1. Yakın ilişkileri teşvik etme
2. Değer ve cesaret eğitimi
3. İletişimde eleştiriyi azaltıp içtenliği artırma
4. Kuralların, sınırların net olması
5. Sorumlulukların paylaşılmasını ve başkalarına yardım etme davranışını teşvik etme
6. Konut, istihdam, sağlık ve boş zamanlarını değerlendirme gibi temel ihtiyaçların karşılanması için gerekli kaynağı sağlama
7. Bakıma ihtiyaç duyan bireylerle destekleyici ilişkileri teşvik etme
8. Başarı için gerçekçi hedefler belirleme
9. Uzmanlık ve hedef belirleme için teşvik etme
10. Sosyal/toplum yanlısı değerlerin ve yaşam becerilerinin gelişimi için teşvik etme
11. Anlamli katılım için lider olabilme, karar verme olanağı ve diğer fırsatları sağlama
12. Her bireyin eşsiz olduğunu kabul edip, takdir etme

Psikolojik dayanıklılık bireyin zorlukla karşılaşması durumunda kendini toparlayabilme/iyileşme yeteneği olarak tanımlanabilir. Amerikan Psikoloji Derneği psikolojik dayanıklılığı güçlük, travma, trajedi, tehdit, aile ve ilişki problemleri gibi yoğun stres kaynakları, ciddi sağlık problemleri, işyeri ve finans stresi ile karşı karşıya kalındığında uyum sağlayabilme süreci olarak tanımlamaktadır (Southwick & Charney, 2012). Bazı insanlar karşılaşılan zorluklarla yaşamlarının bazı alanlarında baş edebilirken bazı alanlarında baş etmede güçlük yaşayabilmektedir. Örneğin birey iş yaşamında karşılaştığı zorlukla baş edebilirken kişiler arası ilişkilerinde veya aile içi ilişkilerinde karşılaştığı güçlkle baş etme becerisi zayıf olabilmektedir. Karşılaşılan

güçlüklerle karşı sağlıklı bir uyum geliştirme bireye, aileye, arkadaşlıklara, sosyal yapılara, çeşitli örgütlenmelere, din ve kültürel değerlere, topluma, devlete, bireyin gelişim dönemine göre farklılaşabilmektedir (Henderson & Milstein, 2003; Southwick & Charney, 2012).

Yaşamda karşılaşılan güçlüklerle baş etme mekanizmasına psikolojik dayanıklılık adı verilmekte ve psikolojik dayanıklılığın on önemli faktörü bulunmaktadır.

1)İyimserlik/aydınlık bir geleceğe inanç: İyimserlik dayanıklılığın ateşleyici gücüdür ve diğer dayanıklılık faktörlerine enerji sağlar. Güç durumlarla baş etmede aktif ve yaratıcı yaklaşımlar sunar. İyimserlik umut ve güven duygusuyla gelecekte bir şeylerin iyi olacağına dair gelecek odaklı bir tutumdur. İyimser birey parlak bir geleceğin kendisini beklediğine, iyi şeyler olacağına ve eğer yeterince çalışırsa başaracağına inanır. Kötümser birey için ise gelecek karanlıktır. Başına kötü şeyler geleceğine inanır ve kendi yetenek ve dayanma gücü ile ilgili şüpheleri vardır.

İyimserliğin iki tipi bulunmaktadır. İlki bireyin bakış açısına nüfuz eden ve bir durumdan diğerine istikrarlı olmasını sağlayan iyimserlik eğilimidir. Bir diğeri ise bireyin yaşanan bir durumdan olumlu sonuçlar bekleyip umut dolu hissederken başka bir durumda bunu hissetmemesi ile tanımlanan durumsal iyimserliktir. Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireylerin genellikle iyimser bir eğilime sahip olduğu diğerlerinin ise duruma bağlı iyimserlik içinde olduğu gözlenmiştir. Yaygın kanının aksine dünyayı toz pembe görüp yaşamdaki olumsuzlukları görmediği düşünülen psikolojik dayanıklılığa sahip iyimser bireyler yaşanan olumsuzlukları nadiren görmezden gelirler. Gerçekçi optimistler karşılaştıkları problemlere ilişkin olumsuzlukları görür ve bu olumsuzluklara dikkatini verir. Fakat gerçekçi iyimserler kötümserler gibi olumsuzluklar üzerine odaklanıp kalmazlar. Çözümeyen problemlerle hemen bağlantılarını kesme eğilimi gösterirler. Kaybettikleri ile ilişkilerini ne zaman keseceklerini bilir ve çözebileceklerine inandıkları problemlere dikkatlerini verirler. Gerçekçi olmayan optimistler uzun yaşayacağı veya ortalamanın üstünde bir sağlığı olacağı gibi düşüncelerle hareket eder. Bu tip bireyler genellikle trafikte ve yaşamlarını diğer alanlarında sorun yaşar çünkü gerçekçi bir algıya sahip değildirler (Southwick & Charney, 2012).

Lamp, (2013) iyimserliği çeşitli durumlarda olumlu sonuçların beklenildiği bilişsel bir süreç, gelecekle ilgili olumlu beklentilere sahip olma ve geçmiş yaşantılarla ilgili olumlu algıya sahip olma olarak tanımlanmaktadır. Kuzey Carolina Üniversitesinde psikolog olan Barbara Fredrickson'ın pozitif duygu genişletme ve inşa etme teorisi adını verdiği ve 2001 yılında yaptığı araştırmaya göre öfke, korku, iğrenme gibi olumsuz duygular bireyi tehlikeye karşı hazırlayarak hayatta kalmasına yardımcı olmaktadır. Bu duygular psikolojik uyarılmayı arttıran sempatik sinir sistemini aktif hale getirerek bireyin hayatta kalmasına yardımcı olmaktadır. Yapılan gözlemlerde tam tersine olumlu duyguların psikolojik uyarılmayı azalttığı ve görsel odağımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı genişlettiği görülmüştür. İnsanlar olumlu duyguları ve bu duygulara eşlik eden dikkat ve davranışın genişlemesini deneyimlediğinde insanların düşünceleri daha yaratıcı, kapsayıcı, esnek ve bütünleyici bir eğilim göstermektedir. Dikkat ve hareketin genişlemesi ile olumlu duygular; yaratıcılığımıza, fiziksel sağlığınıza, arkadaşlarımız ve ailemizle olan ilişkilerimize, yeni bilgileri öğrenme kabiliyetimize ve psikolojik dayanıklılığımıza olumlu yönde katkı sunmaktadır. Buda bireyin stresle baş edebilmesine yardımcı olur. Dikkat alanını genişleten birey ilk olarak olumsuz durumu olumlu bir biçimde tekrar değerlendirerek olumluluk kapasitesini artırır. Yeniden çerçeveleme süreci bireye yaşadığı zorluğa karşılaştığı bir güçlük olarak yaklaşmasını olanak verirken, zorluğun içinde gömülü olan fırsatı bulmasını sağlar. Gerçekçi iyimserler karşılaştıkları güçlükleri inkar etmezler, bu zorluklara umut ışığı olarak bakarlar. İyimserlerin ikinci karakteristik özelliği stresle başa çıkmak için problemleri çözen stratejileri aktif olarak devreye koyma eğiliminde olmalarıdır. Bu bireyler problemi çözmek için bilgi toplar, gerekli becerileri kazanır, amaçlar belirler, kararlar verir, çatışmaları çözer ve sosyal destek araştırmaları yaparlar. İyimserlerin üçüncü karakteristik özellikleri yaşamlarının anlamı olduğunu ifade etmeleridir. Anlam ve amaç duyusunun mutluluğu ve olumlu duyguları arttırdığı görülmüştür. Bunun tam tersine olumlu duygu ve mutluluk hissinin bireyin yaşamın anlamlı olduğuna dair inancını arttırdığı ve aslında her ikisinin etkileşim içinde olduğu ifade edilmiştir (Southwick, & Charney, 2012). İyimserlik akıl sağlığını ve fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilemektedir.

Peterson (2000), iyimserlikle ilgili son araştırmaların yaşamdaki stresli olaylarla baş etmeye yönelik motivasyon ve olumlu ruh halini konu aldığını belirtmiştir. Peterson

(2000), bazı araştırmacıların yaşamdaki olumlu ve olumsuz sonuçların iyimserlikten çok uyum ile ilgili olduğunu düşündüklerini ifade etmiştir. Aynı zamanda iyimserliğin olumlu sonuçlar, başarı, fiziksel sağlık ve stres ile baş edebilmekle ilgili olduğu görülmüştür (Akt. Lamp, 2013).

İyimserliğin doğuştan olup olmadığı sorusunun cevabı kompleks bir cevaptır. İyimserliğin genetik bir yanı olmakla birlikte %50-%70 arasında birey potansiyeline ulaşma ve pozitif deneyimlerini artırma çabasının da içinde olduğu çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Sosyal ve çevresel faktörlerin genetik kodları değiştirebildiği bilgisine sahip olan birey risk taşıyan özelliklerini azaltacak adımlar atabilir.

Geçtiğimiz birkaç on yıl süresince sosyal bilimciler ve bilişsel davranışçılar iyimserliği öğrenme ve artırmanın iki temel yolu olduğunu ifade etmişlerdir. Bunlardan ilki olumlu düşünmeyi arttırma ve ikincisi ise olumsuz düşünceyi çürütmektir. Birey pratik yaparak kendisine olumlu düşünmeyi öğretebilir. Ayrıca kendisine olumsuz düşünceler üzerinde durmamayı da öğretebilir. Bunu yapabilmek için olumsuz duyguları tanımlamak ve onların doğruluklarıyla meydan okumak gerekir. İyimserliği genişletmenin pratik yaklaşımlarından biri kötü şeyler olduğunda bunun sonsuza kadar sürmeyeceği, zamanla güzel şeylerin de olacağı, yaşanılan kötü durumu bulunduğu alanla sınırlı tutup yaşamın diğer alanlarına götürmemeyi, güçlükleri ve kaynakları problemi çözmek için kullanmayı ve iyi şeylere odaklanmayı; iyi şeyler olduğundaysa iyi şeyin olmasındaki rolün nedeniyle kendine kredi vermeyi, şansa veya diğer insanların kendisine olan yardımlarına müteşekkir olmak için kendine izin vermeyi, pozitif olay ve durumu daha da genişletmenin yollarını düşünmenin öğrenilmesi gerekmektedir (Southwick & Charney, 2012).

2)Korkuyla yüzleşmek/uyum sağlayıcı tepki: Korku her yerdedir. Kimse ondan kaçamaz. Korku bazı insanlar için sıkıştıran ve felç eden bir durumken, bazı insanlar için ise enerji veren ve büyüme için katalizör görevi gören bir durumdur. Korkuyu nasıl ele aldığımızın yaşamımızı nasıl yürüttüğümüz üzerine büyük bir etkisi vardır. Korkuyu bizi küçülten bir güç olarak mı görüyoruz, yaşamımızdaki müttefik bir güç olarak mı? Bireyin psikolojik dayanıklılığının artması için er ya da geç korkularıyla yüzleşmesi gerekmektedir. Birey kendisini korkutan bir şeyle karşılaştığında ya

kendisini savunma ya da kaçma dürtüsü ile hareket etmektedir. Korku birey için büyük bir lütuftur çünkü bireyi tehlikelere karşı tepki verebilmesi için hazırlar. Yapılan araştırmalar bireyin, duygusal açıdan travmatik olayları hatırladığını, duygusal açıdan nötr bir etkiye sahip olayları ise hatırlamakta zorluk yaşadığını göstermektedir. Bireyin duygusal açıdan travmatik olayları hatırlamasında norepinefrin'in önemli bir etkisinin olduğu gözlenmiştir. Travmatik yaşantıların amigdaladaki norepinefrin oranını artırdığı ve artan norepinefrinin ise belleği güçlendirdiği görülmüştür. Birey sadece travmatik olayı hatırlamaz aynı zamanda olayın ortaya çıktığı ortamı/bağlamı da hatırlar. Beynin limbik sistemi korku duygusuna eşlik eden travmatik olayın geçtiği yer, sesler, kokular, tarih, hava şartları ve ortamda bulunan diğer uyaranlarla ile bağlantılıdır. Travmatik yaşantının geçtiği bağlamla ilgili uyaranlar geçmişte yaşanan tehlike ile ilişkilendirilerek korkuyu tetikleyen ipuçlarına dönüşür. Peki beyin neden tehlike ve tehlikenin ortaya çıktığı koşullar ile ilişkili belleği güçlendiren bir mekanizmaya sahiptir? Organizma geçmişteki tehlikeyi hatırlayarak gelecekte ortaya çıkabilecek tehlikeyi tanır ve bu tehlikeyi benzer şekilde karşılar (Southwick & Charney, 2012). Beyin organizmayı tehlikelerden korumak amacıyla tehlike, tehlikenin geçtiği ortam ve uyaranları hafızaya kaydeder ve benzer bir durum yaşandığında potansiyel tehlikeye karşı koruma sağlamış olur.

Travmatik bir yaşantı geçiren birey, organizmanın kendini koruma altına alma ihtiyacı nedeniyle bundan sonraki yaşamında bu korku hafızasının tutsağı olarak mı yaşayacaktır? Yapılan araştırmalar hafızanın olayın hemen ertesindeki kısa bir zaman dilimi süresince kolay işlenebilir ve stabil olmayan bir durumda olduğunu göstermektedir. Stabil olmayan bu zaman diliminde anılar bir mekanizma doğrultusunda uzun süreli hafızaya kodlanır. Eğer yeni oluşmuş ve stabil olmayan anıya bu zaman dilimi içerisinde müdahale edilirse bellekteki bilgi kesinleşmeden değişme olanağına sahip olabilir. Travmatik yaşantıya maruz kalmış bireylere ilk altı saat içerisinde norepinefrinin artmasını bloke eden propranolol verildiğinde bu bireylerin hafızalarının duygusal açıdan daha az uyarıldığı ve travmaya ilişkin üzüntüyü geleceğe taşımadıkları görülmüştür. Korku kısa vadede yararlı olsa da şiddeti azalmamış korku birey için zararlıdır (Southwick & Charney, 2012). Uzun süreli korku beyin fonksiyonlarına zarar verir, birey yaşanan korkuya tepki veremez ve sürekli kaygı yaşar.

Korku ile yüzleşmeyi öğrenme amaçlı bir dizi düşünce odaklı ve davranış odaklı teknik bulunmaktadır. Bu teknikler travmatik bir yaşantıyı iyileştirme ve kişisel korkularımızla yüzleşebilme açısından kullanışlıdır. Aşağıda Southwick ve Charney (2012) tarafından geliştirilen tekniklere yer verilmiştir:

- *Korkuyu rehber olarak görmek:* Korkuyu kabul etmek ve ona hoş geldin demek gerekir. Korkudan kaçınmak yerine onu normal olarak görmek ve hatta büyümek için bir fırsat olarak değerlendirmek gerekir. Yaşamımızın birçok anında korkuyu hissederiz ancak korku ve panik arasındaki fark onu kontrol edip edemediğimizle ilgilidir. Korkuya saygı duyup onu rehber olarak kabul etmek gerekir.
- *Korkuyu fırsat olarak görmek:* Korkuyu faydalı bir uyaran ve rehber olarak görmek gerekir. Korku bireyin ayakları üzerinde durmasını, özsaygı ve cesaret geliştirmesini sağlar. Korku birey için kendisini daha güçlü kılacak bir test ve öğrenme yolu olarak görülmelidir.
- *Amaca ve misyona odaklanmak:* Birey korku ile yüz yüze geldiğinde potansiyel olumsuz senaryolara odaklanarak onları büyütür. Bu şekilde davranan birey kaynaklarını bilinmeyen bir şey üzerinden boşuna harcar. Bunu engellemek için amaca odaklanılmalıdır.
- *Korkunun ne olduğu ile ilgili bilgi edinmek:* Korku bilinmeyen ile ilgilidir. Ne olacağı bilinirse ona uygun stratejiler geliştirileceği için korkuda azalır.
- *Korkuyu denetim altına alabilmek için gerekli becerileri öğrenmek ve uygulamak:* Korku ile ilgili bilgi sahibi olmanın yanında, onu denetim altına alabilmek için gerekli beceriler öğrenilmeli ve bu beceriler otomatik olarak gerçekleşene kadar uygulama yapılmalıdır.
- *Korku ile arkadaşlarla veya meslektaşlarla birlikte yüzleşmek:* Birçok insan diğer insanlarla -özellikle güvendikleri ve tanıdıkları insanlarla- birlikte iken korku ile yüzleşmenin daha kolay olduğunu ifade etmiştir. Korku ile güvendiğimiz ve bildiğimiz insanlarla birlikte iken yüzleşmek korkuya dair gerçekçi bir değerlendirme yapmamızı sağlar. Güvende hissetmemizi sağlar. Durumla baş etmek için çözümler üretmemizi kolaylaştırır.
- *Manevi destek kaynakları ile birlikte korkuyla yüzleşmek:* Din ve manevi destek kaynakları korku ile yüzleşebilmek için gerekli olan güç ve bakış açısını sağlar.

3) Vicdan, etik ve özgecilik/doğru olanı yapmak: Çağımızda güç, para, seks ve şiddet övülürken cesaret, dürüstlük ve nezaket göz ardı edilmiştir. Dünyanın birçok yerindeki dinsel ve kültürel değerler dürüst olmak, insan yaşamına saygı, kendine davranılmasını istediğin gibi başkalarına davranma gibi konularda ortaklaşmaktadır. Dayanıklı bireylerin pek çoğunun ahlaki prensiplerinin olduğu ve bu prensiplere bağlı kalabilmek için çaba gösterdikleri görülmüştür. Korkunun olmadığı yerde cesaretin de yeri yoktur. Ahlaki cesaret değerlerin ayakta kalması, tehlike ile yüzleşebilme, doğru şeyi yapma cesaretini gösterme olarak tanımlanabilir. Ahlaki cesaret bütün erdemlerin temelini oluşturur. Ahlaki cesaretin olabilmesi için ahlaki değer ve prensiplere sahip olmak ve bu prensipler için gerektiğinde tehlikeyi göze alabilmek ve bu tehlike karşısında dayanıklı olup, kaybetmeyi göze alarak doğru bildiğinden şaşmamak gerekir (Southwick, & Charney, 2012).

Lamp (2013) benlik saygısını bireylerin kendilerine atfettikleri değer duygusu olarak tanımlamaktadır. Öz saygının yüksek olması olumlu benlik algısı ve öz değer duygularının gelişimi ile bağlantılıdır. Öz saygı, güven ve sosyallik ile olumlu bir korelasyona sahipken; depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik bozukluklar ile olumsuz bir korelasyona sahiptir. Travmatik yaşam olaylarına uyumda özsaygının psikolojik dayanıklılığı artırması yönünde olumlu katkıları bulunmaktadır. Araştırmalar bireyci kültür üyelerinin kolektif kültür üyelerine oranla öz saygı puanlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Sosyal bilimlerdeki çalışmalar özgeciliğin dayanıklılıkla ilişkili olduğunu göstermiştir. Yapılan çalışmalar olumlu ruh sağlığına sahip bireylerin diğer insanlara yardım etme ve onlardan yardım alma davranışlarının yaygın olduğunu; özgeciliğin yaşam stresini azalttığını göstermiştir. Özgecilik davranışının, ruh sağlığının daha iyiye gitmesi ve stresin azalmasındaki rolünün bireyin dikkatinin kendisinden diğer insanlara yönlendirmesi, özgüven ve kendini kabulün artması, başka birinin yaşadığı hastalık deneyimini yeniden çerçevelemesi ve hayatın anlamını daha fazla algılaması ile ilgili olduğu öne sürülmüştür. Beyinde duygu ile ilgili alanlar aktif olduğunda, duyguların akıl yürütme ve mantığı saf dışı bıraktığı görülmüştür. Dayanıklı bireylerin ahlaki ikilemlerle karşı karşıya kaldıklarında beynin kortikal alanlarını aktive ettiğini ve ahlaki açıdan zor kararlar vermede akıl yürütme ve duyguların beraber devreye girdiğini göstermiştir. Vicdan ve dayanıklılık ayrılmaz biçimde birbirine bağlıdır. Vicdanımızı

geliştirmek için en yakınımızdaki inanç ve değerleri yeniden gözden geçirmek, yazılanlardan öğrenmeye çalışmak, kendi inançlarımızı değerlerine saygı duyduğumuz kişilerle tartışmak ve zorluk anında değerlerimizi devreye sokarak deneyimlemek gerekir (Southwick & Charney, 2012). Böylece adım adım ahlaki cesaret geliştirilmiş olur. Ahlaki cesaretin geliştirilmesi ile dayanıklı birey olabilmede önemli bir atılmış olur.

4)Din ve maneviyat/inanç üzerine: Pek çok insan travmatik yaşantıyla baş edebilmek amacıyla din ve maneviyata yönelmektedir. Travmatik yaşantılara maruz kalan ve Allah’a inanan insanların birçoğunun Allah’la kişisel bir ilişkilerinin olduğunu hissettikleri ve idealist ve ahlaklı olmaya eğilimli oldukları gözlenmiştir. Travmadan kurtulan insanların yaşamında özellikle iyileşme aşamasında inancın önemli bir rolü bulunmaktadır. Suçluluk ve affetme travmatik yaşantı sonrasında yaşanan stres ve dayanıklılığı etkileyen komplike konulardır. Allah inancı olan biri için travmatik yaşantı yaşamasına sebep olan kişiyi affetmede şu mantıksal sıra izlenebilir. Allah’ın herkesi sevdiği ve herkesi affettiğini göz önüne alan birey travmaya sebep olan kişiyi de Allah’ın sevdiğini ve affettiğini düşündüğünde, affetmeye biraz daha yaklaşacaktır (Southwick & Charney, 2012). Affetmeye yaklaştıkça kendisini yaşadığı duruma takılıp kalmış hale getiren ve özgürleşmesine ve iyileşmesine engel olan intikam duygularından uzaklaşacaktır. Çeşitli dinler ve manevi akımlar dua, meditasyon ve farkındalık biçimleri içermektedir. Bu yöntemler yıllardır zihni disipline etmek ve sakinleştirmek için kullanılmaktadır. Dayanıklılığın potansiyel kaynağı olan din, maneviyat, farkındalık ve meditasyon dünyamızda milyonlarca insanın yaşamında yer almaktadır.

Lamp’a (2013) göre yetişkinlerin psikolojik dayanıklılığını etkileyen temel unsurlardan biri de maneviyattır. Yaşamda karşılaşılan güçlüklerle uyumda maneviyatın rolü ile ilgili tartışmalar yapılmakta ve maneviyat din odaklı davranışları da içeren kişisel inanç sistemi olarak adlandırılmaktadır. Maneviyatın yaşama dair anlam oluşturmada, anksiyetenin azalmasında, kişilerarası bağlılıkta olumlu etkileri bulunmaktadır. Bunun yanı sıra dini uygulamaların ruh sağlığı üzerinde özellikle yoğun dogmatik düşünceler açısından olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Din ve maneviyatın, travmatik yaşantılara karşı psikolojik dayanıklılığa olumlu ve olumsuz etkileri ruhsal

yatkınlık faktörlerine, durumsal yanıtlara, sosyokültürel değişkenlere göre değişmektedir (Lamp, 2013).

5)Sosyal destek: Bireyin uygun şartlar altında gelişimini sürdürebilmesi için diğer insanlara ihtiyacı vardır. Birey kendisinin iyi oluşuyla ilgilenen ve zor duruma düştüğünde kendisine destek olacağını bildiği insanlara ihtiyaç duyar. İhtiyaç duyduğu anda destek alabileceği bunun yanında destek ve yardımlarını sunabileceği aile ve arkadaşlarının varlığı birey için önemlidir. Bireyin çevresiyle kurduğu yakın ilişkiler dayanıklılığını artırır ve tehlike ve stres durumlarında kendisini korumasına yardımcı olur.

Zayıflık olarak algılanan diğer insanlarla dayanışma ve yardım alma davranışı, aslında dayanıklılığa bir temel sağlar. Destek almak için harekete geçmek aslında diğer insanlardan yardım alma arayışının insiyatifini almak anlamına gelir. Bu pasif bir şekilde bekleyerek diğer insanların gelip kendisinin kurtarmasını beklemek demek değildir. Birey destek arayışına girdiğinde açık olur, dünyası genişler, kendisiyle ilgilenecek kişilere dair yeni ve daha derin bir yol bulur. Sosyal izolasyon ve düşük sosyal desteğin depresyon, yüksek stres düzeyi ve travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Olumlu sosyal destek ağları strese karşı dayanıklılığı artırırken, fiziksel ve ruhsal sağlığın olumlu yönde ilerlemesi içinde önemli bir işleve sahiptir. Bireyin sosyal destek ağları bireyi korur ve güçlendirir (Southwick & Charney, 2012).

Lamp'a (2013) göre yetişkinlerin psikolojik dayanıklılığını etkileyen temel unsurlardan biri olan sosyal destek kişilerarası olumlu etkileşimleri de içeren çok yönlü bir olgudur. Sosyal destek araştırmaları stresli ve travmatik yaşantılarda sosyal destek ağlarının stresli durumlara olumlu adaptasyonu sağlaması özelliğine odaklanmıştır. Birçok araştırma sosyal destek ve uyum arasında güçlü bir korelasyon olduğunu göstermektedir. Birçok sosyal destek çeşidi bulunmakla birlikte son çalışmalar algılanan ve alınan desteğin katkıları arasındaki farklılığa odaklanmıştır. Algılanan destek, sosyal ağ içinde var olan desteğin bireyin kendisi tarafından algılanması olarak tanımlanırken; alınan destek, somut bir karşılığı olan, sosyal ağ üyelerinin ölçülebilir destekleyici davranışları olarak tanımlanmaktadır (Lamp, 2013).

6)Rol modeller: Yapılan çalışmalar psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin davranış, düşünce ve inanç açısından rol model aldıkları birilerinin olduğunu göstermiştir. Yoksul, istismara uğramış, alkolik bir ailede yetiştirme vb. ortamlarda yetişen ve ruhsal sağlığı yerinde olup psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin yaşamlarında ilham aldıkları bir bireyin varlığı gözlenmiştir. Bu rol model yaşayan ya da ölmüş, ailemiz, yakınımız, öğretmenimiz, kardeşimiz, arkadaşımız, meslektaşımız veya hiç tanımadığımız biri, politikacı, sanatçı, tarihi bir kişi olabilir. Rol model kusursuz biri değildir. Herkesin olduğu gibi onunda kendine özgü güçlü ve zayıf yanları vardır. Sadece olumlu örnekler rol model alınmaz. Bazen olumsuz davranışlara bakıp yaşamımızda bu tip davranışları sergilemeyeceğimize dair tutumlar geliştirerek de rol model alınabilir. Bu olumsuz davranışların karşısında yeni ve daha olumlu davranışlar geliştirmek için çaba harcanır. Herkesin özellikle de çocukların dayanıklı rol modellerine ihtiyacı vardır. Çocukların kendileriyle doğru şekilde ilgilenen, koşulsuz destek ve cesaret veren rol modellerine ihtiyacı vardır. İnsanlar birden çok rol modele sahiptir. Bu olumlu bir tutumdur çünkü hiç kimse her alanda mükemmel değildir. Annesi depresif ancak aynı zamanda cesur olan biri annesinin cesur yanını rol model almalıdır. Birey çevresinde rol model alabileceği insanların güçlü yanlarını rol model alarak benliğini güçlendirmelidir (Southwick & Charney, 2012).

7)Egzersiz/fiziksel sağlık ve güçlendirme: Birçok çalışma egzersizin psikolojik işleyişe olumlu etkisini ve özellikle depresyonun iyileşmesindeki önemli katkısını ve aynı zamanda nefes egzersizlerinin kaygı düzeyini azalttığını ortaya koymuştur (Kobasa, 1982). Fiziksel egzersiz duygu durumunu, bilişsel ve duygusal dayanıklılığımızı geliştirmektedir (Southwick & Charney, 2012). Dayanıklılık stres ve gerilimi azaltacak ölçüde yeterliliğe sahipse sağlık sorunlarının ortaya çıkmasını da engellemektedir. Gevşeme, beslenme ve fiziksel egzersizler gerilimi azaltıp dayanıklılığı artıran sağlık uygulamalarıdır (Maddi, 1999). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin düzenli egzersiz yapma alışkanlığı olduğu ve bunun travmatik yaşantı sonrasındaki iyileşme sürecinde kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğu görülmüştür. Düzenli egzersizin duygu durumunu geliştirdiği, formda kalmaya yardımcı olduğu, enerji seviyesini yükselttiği, daha iyi uyumaya yardımcı olduğu, cinsel yaşamı geliştirdiği, kronik rahatsızlıkları azalttığı ve daha neşeli bir birey olmaya yardımcı olduğu, stres ve kaygı düzeyini ve depresyon semptomlarını azalttığı, hafıza ve düşünme bölümlerini de

içeren beyin fonksiyonlarını geliştirdiği görülmüştür. Egzersizin travma sonrası iyileşme sürecini hızlandırdığı görülmüştür. Egzersizin yanında uyku ve yeme düzenin de dayanıklılığı artırma ve stresi azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Fiziksel olarak formda ve ruhsal olarak dayanıklı olabilmek, egzersizleri düzenli şekilde yapabilmek için planlı, istekli, tutarlı, azimli olunmalıdır (Southwick & Charney, 2012).

8) Beyin sağlığı/aklına ve kalbine meydan okuma: Zorlayıcı durumlar zihnin keskinleşmesine ve çalışmasına, probleme odaklanmaya, bilginin hızlıca işlenmesine, zorlu durumlarla baş etmek için ne yapılması gerektiğinin hatırlanmasına, problemi çözmek için stratejiler geliştirmeye, akıllıca kararlar alınmasına ve yeni bilgiler öğrenilmesine yardımcı olur. Ayrıca duygular tarafından kontrol edilmeyi azaltarak duyguları kontrol edip düzenlemeye yardımcı olur. Bu zihinsel ve duygusal yetenekler zorluklarla yüzleşmeyi, çözümler bulmayı, geçici başarısızlığı telafi etmeyi sağlayacak özellikler sağlarken, özünde daha fazla dayanıklı olmaya yardımcı olur. Dünya dikkati dağıtan birçok öge ile dolu ve birçok insanın yaşamına hız ve acelecilik hakim olmuş durumda, bundan dolayı ayrıntılara odaklanma ve bulunulan anı yaşama ve o anda olma oranı çok düşüktür. Birey durup düşündüğünde çevresindeki dünyada var olan zengin ayrıntıları fark edebilir. Yapılan araştırmalar zihin egzersizleri yoluyla bilişsel yeteneklerin geliştirilebileceğini göstermiştir. İnsanların birçoğu beynin potansiyelinin tamamını kullanmamaktadır. Ancak zihin egzersizleri yoluyla beyni kullanma kapasitesi artırılabilir. Duyguları düzenleme yeteneği, geliştirmek bireyin uzun yıllarını alan yaşamsal bir beceridir. Çocuklar ve ergenler kuraldışı duyguları ile yıllarca mücadele ederler. Hatta birçok yetişkin içinde dürtülerini ve hissettiklerini uysallaştırmak ve kontrol etmek oldukça zordur. Birçok psikoterapi yaklaşımında danışanlarının kızgınlık, öfke, kaygı ve kederlerini kontrol altına alabilmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Duygular ruhsal ve fizyolojik enerjiden oluşmaktadır. Duygusal açıdan beklenenden daha az tepki gösterildiğinde problemi çözmek için çok daha az enerji harcanır. Ancak duygusal açıdan beklenenden daha fazla tepki gösterildiğinde yoğun bir enerji akışı içinde doğru kararlar alınır. Duyguları fark etmenin öğrenilmesi ve ardından gerilimin düzenlenmesi ile duyguların enerjisi stres ve zorluklar karşısında kullanılan, üretken bilişsel ve davranışsal tepkilere yönlendirilir. Bilişsel ve duygusal egzersizler birlikte çalışır. Araştırmalar zihinsel egzersizlerin sadece beynin bilişsel bölgesini değil aynı zamanda duygusal bölgesinin de aktivasyonunu arttırdığını göstermiştir. Zihinsel

egzersizlerin beklenen etkiyi gösterebilmesi için bu egzersizlerin sistematik ve disiplinli bir şekilde ve bir program çerçevesinde yapılması gerekmektedir. Dayanıklı birey olmak farkındalık, meditasyon, fiziksel açıdan güçlü olma gibi çeşitli alanlarda egzersiz yapmayı gerektirir (Southwick & Charney, 2012). Kişilik ve baş etme becerileri sosyal destek ve fiziksel sağlıkla bağlantılı olarak stresi yönetmede önemli bir yere sahiptir (Kobasa, 1982).

9)Bilişsel ve duygusal esneklik: Dayanıklı insanlar esnek olma eğilimindedir. Yaşadıkları zorlu durumlarla baş etmede tek bir yöntemle bağlı kalmazlar. Şartlara uygun olarak bir baş etme stratejisinden bir diğerine geçebilirler. Psikolojik dayanıklılığa sahip birey değiştiremeyeceği şeyleri kabul etme yolunu seçer, hata ve başarısızlıklarından dersler çıkarır, keder ve öfke gibi duyguları cesaret ve merhamet duygularını geliştirmek için kullanır, zorluklardan anlam ve fırsat çıkartmaya çalışır. Yaşam bir değişimdir. Eğer değişim zorunluysa en iyiyi seçme yoluna gidilmelidir. Bulunulan yerde sonsuza değin kalınmayacağı göz önüne alınarak iyi ve kötü arasında bir seçim yapılmalıdır. Korkutucu veya acı vericide olsa bulunulan durumun gerçekliğini kabul, bilişsel esnekliğin önemli bir bileşenidir. Kaçınma ve inkar genellikle zarar verici etkileri olan ve problem çözme yeteneğine müdahale eden mekanizmalardır. Kabul etme sadece bulunulan durumun gerçekliğini tanımak demek değildir. Bunun yanında neyi değiştirip değiştiremeyeceğini değerlendirmeyi, uzun vadede uygulanabilir olmayan amaçlardan kaçınmayı, ilk başta değişebilecek olana dair çaba harcamayı planlamayı gerektirir. Kabul gerçekçi değerlendirme ve aktif karar almaya dayanmaktadır (Southwick & Charney, 2012).

Psikolojik dayanıklılığın özelliklerinden biri de yaşamda karşılaşılan yoğun tehdit ve kriz durumlarında esnek uyum yeteneği ile geri çekilmeyi sağlamasıdır. Araştırmalar olumlu duyguların stres anlarında bireyde yaratıcı düşünce ve davranışları ortaya çıkardığını göstermiştir (Onwukwe, 2010).

Bilişsel yeniden değerlendirme dayanıklılığın önemli bir diğer bileşenidir. Olumlu yeniden değerlendirme olumsuz olay durum ve inançlar için alternatif olumlu anlamlar bulmayı gerektirir. Başarısızlığı bilişsel açıdan yeniden değerlendirerek; başarısızlığın, zorlukların üstesinden gelmek için yeni yollar bulunmasına yol açtığı, gelişimi sağladığı ve adapte olmayı öğrettiği göz önüne alınmalıdır. Mizah da bilişsel açıdan yeniden

değerlendirmede kullanılan bir yöntemdir. Mizah dikkatin odaklanması, çözümler keşfedilmesi, yaratıcılık ve esnekliğin sağlanması ile olaylarla baş etmede dayanıklılığı artırır (Southwick & Charney, 2012).

10)Anlam, amaç ve büyüme: Yaşamda anlamın olması bireye güç ve cesaret verir. Yaşamdaki idealler, değerler veya sevilen insanlar bireyin güç ve dayanıklılık rezervleridir. Yapılan çalışmalar net ve saygın bir amacın ve tam olarak benimsenen bir misyonun bireyin dayanıklılığını güçlendirdiğini göstermektedir. Travmanın hemen sonrasında travmaya maruz kalmış birey ne olduğunu anlamaya çalışır. Sevdiklerini ve bütün aidiyetlerini sonsuza değin kaybettiğine inanır ve bunu kabul eder. Dünya artık güvenli bir yer değildir. Travmaya maruz kalmış birey kolayca incinebilir hisseder ve travmatik yaşantı ile ilgili istenmeyen tekrarlayan düşünceler yaşar. Travmaya maruz kalmış bazı bireyler ise aşamalı olarak travmatik yaşantıyı anlama ve travmadan yeni anlamlar yaratma ve belki de ondan beslenip büyüme yoluna gider. Yaşadığı acı verici deneyimi kendisini güçlendireceği bir güç olarak görüp böyle anlamlandıran bireyin yaşadığı travma sonucunda, dayanıklılığını artırdığı görülmektedir (Southwick & Charney, 2012).

2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığa Sistemik Bir Bakış Açısı

2.2.1.1. İkili Perspektiften Sistemik Perspektife Dayanıklılık

Birlikte alındıklarında bireysel dayanıklılıkla ilgili araştırmaların artan bir şekilde ilişkisel perspektifin önemine işaret ettiği görülmektedir. Dünya çapında olumsuz yaşantılar yaşayan çocuklarla ilgili yapılan çalışmalarda en kayda değer olumlu etkinin onlara inanan bir yetişkinle kurulan sevecen ilişkinin, kendilerini güvende hissettikleri ve kendilerini koruyacaklarına inandıkları ve yaşadıkları zorluklarla baş edebilecek gücü alabilecekleri bir yetişkinle kurdukları ilişki olduğu görülmüştür. Birçok dayanıklılık teorisi dayanıklılığı risk altındaki çocukların hayatlarında önemli bir yere sahip olan birey ile risk altındaki çocuk arasındaki ikili ilişki üzerine kurmaktadır. Dayanıklılığı tam olarak anlayabilmek için kompleks etkileşimsel bir modele ihtiyaç vardır. Sistem teorisi aile ve sosyal bağlam içerisinde kapsamlı bir transaksiyonel süreç içinde bulunan bireysel adaptasyonumuzu genişletir. Bu süreç zaman içerisinde karşılıklı bir etkileşimle devam eder. Bakış açısı ikili bir ilişki ve erken yaşam etkenleri

ile genişletildiği zaman, dayanıklılığın yaşamdaki ve nesiller arasındaki deneyimler ve ilişki ağlarından oluştuğunun farkına varılabilir (Walsh, 2006).

2.2.1.2. Ekolojik Perspektifte Dayanıklılık

Ekolojik perspektif dayanıklılığı anlamak için bireye ve onun ilişkide olduğu aile ve toplum ağlarına odaklanır (Goldstein & Brooks, 2005). Ekolojik perspektif yaşam süresince ortaya çıkan dayanıklılık ve riskin çeşitli etki alanlarını dikkate almaktadır. Aile akran grupları, okul, çalışma ortamı ve daha geniş sosyal sistemler iç içe geçmiş sosyal yeterlilikler olarak görülmektedir. Dayanıklılığı anlayıp geliştirmek için aile ve politik, ekonomik, sosyal ve etnik koşullar arasındaki karşılıklı etkileşim sonucundaki oluşumları incelemek gerekir (Walsh, 2006).

2.2.1.3. Gelişimsel Perspektifte Dayanıklılık

Gelişimsel perspektif dayanıklılık çalışmalarında kişilerarası ilişkilerin rolüne, ailenin de ötesindeki sistemlere ve kültürel, sosyal, biyolojik süreçlere odaklanmaktadır (Goldstein & Brooks, 2005). Stresin birçok biçimi kısa süreli ve basit bir uyarandan ibaret değildir. Stres geçmişe dayanan ve gelecek üzerinde etkisi olan ve değişen kompleks koşullara bağlıdır. Yaşanan bu karmaşık süreçte tek bir baş etme biçimi çoğunlukla başarılı olmayabilir. Stres ortaya çıktığında çeşitli baş etme stratejilerine sahip olmak bu açıdan önemlidir. Dayanıklılıkta önemli olan şey uygulanabilir olan seçeneği seçebilme yeteneğinin olup olmamasıdır. Dayanıklılığı tam olarak anlayabilmek için aile ve bireyin döngüsel yaşam perspektifi ile bakmak gerekmektedir. Dayanıklılığı anlayabilmek için bireyin yaşamını boylamsal ve iç ve dış etkenlerin bireyi etkilediğini göz önüne alarak incelemek gerekir (Walsh, 2006).

2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Aydoğdu (2013) 346 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ergün-Başak (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ebeveynlerinin gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri

ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde öz duyarlık ve sosyal bağıllık değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık değişkeni üzerinde dolaylı etkiye, iyimserliğin ise doğrudan etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Ülker-Tümlü (2012) tarafından yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelendiği ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas düzeylerinin, aile tipine göre değiştiği, tam temas düzeylerinin cinsiyet, psikolojik dayanıklılık ve algılanan baba tutumuna göre değiştiği, bağımlı temas düzeyleri ve temas sonrası düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre değiştiği; bunun yanında temas düzeylerinin cinsiyet, psikolojik dayanıklılık, algılanan anne tutumu ve algılanan baba tutumuna göre değişmediği, tam temas düzeylerinin ise aile tipi, algılanan anne tutumuna göre değişmediği, bağımlı temas düzeyleri ve temas sonrası düzeylerin cinsiyet, aile tipi, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumuna göre değişmediği görülmüştür.

Üniversite öğrencileri ile psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen Terzi (2008) her iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Güloğlu ve Kararımak (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. 410 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ve benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordadığı görülmüştür.

Sürücü ve Bacanlı (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin üniversiteye uyumu psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmada orta düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olan öğrencilerin genel uyum puanlarının düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olanlarından daha yüksek olduğu; orta ve yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olan öğrencilerin akademik uyum puanlarının düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çakır (2009) İngiltere’de yaşayan Türk göçmen kadınların psikolojik sağlamlığı ile ilgili nicel ve nitel yöntemi birlikte kullandığı çalışmasında, nicel verilerde orta ve

yüksek eğitim düzeyine sahip olma, yüksek düzeyde algılanan destek ve bütünleşme kültürlenme tutumu ve düşük düzeyde psikolojik sıkıntı, kadınların güçlenme puanları ile ölçülen yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi ilişkili bulunmuştur. Nitel sonuçlar açısından ise kadınlarda eğitimle ilgili bir yönelime sahip olmanın veya geliştirmenin göçmen kadınlar için önemli bir koruyucu etmen olduğu; kadınların yeni yaşamları ile başetmede farklı stratejiler kullandığı, bu başetme stratejilerinin bazı kadınların psikolojik sağlamlığa ulaşmalarını sağladığı görülmüştür.

Bahadır (2009) sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini incelediği çalışmasında öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının erkeklerde ve anne/baba eğitimi düşük olanlarda yüksek olduğu, tedavi görmek zorunda kaldığı bir hastalık geçiren ve bundan dolayı hastaneye yatan öğrencilerde ise düşük olduğu bulgulanmıştır.

2.2.3. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Maddi (1999) tarafından deneysel yöntem ile yapılan araştırmada dayanıklılık teorisinin geçerliği ve anbean yaşantılara verilen tepkilerde ve baş etme mekanizmalarında dayanıklılığın rolü belirlenerek değerlendirilmiştir. Birinci çalışmada dayanıklılık düzeyi arttıkça bireyin eylemlerine ilişkin katılım, kontrol ve mücadele etmeninde artış olduğu görülmüştür. İkinci çalışma dayanıklılık seviyesinin yoğunluğuna bağlı olarak iş stresinin baş etme davranışına dönüştüğü ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu çalışmada kaçınarak baş etme davranışının olayın içeriğinden bağımsız olduğu ancak dayanıklılık seviyesinin düşük olması ile doğrudan bağlantılı olduğu görülmüştür. Üçüncü çalışmada dayanıklılığın öz-bildirim ve organizmal gerginliğin objektif ölçümleri ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Hand (2013) tarafından 328 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırmada optimum iyimserlik düzeyleri, algılanan kontrol odağı ve yaşamda karşılaşılan zorluk derecesi psikolojik dayanıklılığın gelişimi ve yönetimi açısından incelenmiştir. Her bir değişken arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Olumsuz yaşam deneyimlerinin olumlu yaşam deneyimlerine göre iyimserlik ve umut, iyimserlik ve kontrol, umut ve kontrol arasında daha güçlü ilişkiler oluşturduğu görülmüştür. Umut ve kontrol arasındaki ilişki olumlu ve olumsuz yaşam deneyimlerinin farklılığına göre çeşitlenmektedir. Örneğin yüksek düzeydeki olumlu ve olumsuz yaşam deneyimleri düşük bir korelasyon

gösterirken, orta düzeydeki olumlu ve olumsuz yaşam deneyimleri yüksek korelasyon göstermektedir. Umut değişkeninin olumlu ve olumsuz yaşam deneyimleri ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Araştırmada aile ve eğitim metodlarının çocukların dayanıklılığının güçlendirilmesinde önemli bir rolü olduğu bulgulanmıştır.

Dayanıklılığın kişisel anlamı üzerine lise sonrası eğitim kurumlarına devam eden bir grup bekar anne üzerinde Helgason (2008) tarafından yapılan nitel araştırmada, sekiz katılımcının dayanıklılığa yükledikleri kişisel anlam, dayanıklı olabilme sürecine ilişkin inançları, nasıl dayanıklı olunacağına dair görüşleri ile ilgili kişisel perspektifleri incelenmiştir. Veriler kuram oluşturma metodolijisi ile toplanmış ve analiz edilmiştir. Dayanıklılık katılımcılar tarafından pes etmemek, karşılaşılan zorluklardan bir şeyler öğrenmek ve büyümek ve yaşamda dengeyi kurmak olarak tanımlanmıştır. Dayanıklılık sürecinin duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenlerden oluştuğu görülmüştür.

Kobasa (1982) 157 avukat ile strese karşı dayanıklılığı incelediği çalışmasında avukatların stres yaşantıları ile gerginlik belirtilerine dair şikâyetleri arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Gerginlik duygusunun artmasının bireyin kişilik özelliği olan yabancılaşma (ötekileştirme) ve geriletilici baş etme tekniklerinin kullanımı ile kayda değer bir ölçüde bağlantılı olduğu; sosyal destek ve egzersizin strese bağlı gerginlik durumunu anlamlı bir ölçüde etkilemediği; teşhis edilmiş hastalıklar ile stresli yaşam olayları arasında ise doğrudan bir bağlantı olmadığı; stres ve hastalıktansa stres ve gerginlik (strese bağlı sinirlilik) arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Fishman (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencileri arasında algılanan stres, stres tepkileri ve dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda algılanan stres ve stres tepkileri arasında yaş, cinsiyet, geleneksel sınıf ortamı, online sınıf ortamı değişkenlerinden bağımsız olarak anlamlı bir ilişki olduğu; algılanan stres ve dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; derslere online katılan öğrencilerin, geleneksel sınıfta derslere katılan öğrencilerle arasında algılanan stres ve stres tepkileri açısından farklılık olmadığı; kadın ve erkek öğrencilerin algılanan stres ve dayanıklılık açısından benzer olduğu ancak kadınların anlamlı bir şekilde stres tepkileriyle ilişkili olan dayanıklılık açısından daha yüksek puanlar aldığı; dayanıklılığın faktörlerinden olan soğukkanlılığın algılanan stres ve stres tepkileri arasındaki ilişkide anlamlı bir rol oynadığı bulgulanmıştır.

Maddi & Khosbaba (1994) tarafından gerçekleştirilen araştırmada dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 175 üniversite öğrencisine Minnesota Kişilik Testi uygulanmış ve negatif duygulanım ve dayanıklılık arasında negatif bir ilişki bulgulanmıştır. Negatif duygulanım puanları yüksek olan bireylerin kendi ifadelerini denetlemede yeterli kontrole sahip olmadıkları görölmüş; dayanıklılık ve psikopatoloji arasında negatif yönde bir ilişki bulgulanmıştır.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeline, çalışma grubuna, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına, çalışma grubundan verilerin toplanmasında izlenen işlem yoluna ve istatistiksel çözümleme yöntemlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

İstanbul'da Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumu'nda barınan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bu araştırma ilişkisel tarama modellerinden karşılaştırma türü modelinde bir araştırmadır. Bu bağlamda İstanbul ilinde Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumu yurtlarında barınan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam anlam düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi gerçekleştirilmiştir.

Tarama modellerinde amaç var olanı değiştirmeden gözlemleyebilmektir. İlişkisel tarama modeli olan karşılaştırma türü tarama modelinde araştırmacı en az iki değişken ile doğal ortam içerisinde incelemelerde bulunduğundan geçerlilik olasılığı yüksektir. Karşılaştırma türü tarama modelinde sonuç ilişkisinin varlığı ya da yokluğu ile sonuçlanır (Karasar, 1998).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ili Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumu'nda barınan kız öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem ise İstanbul ilinde Kredi Yurtlar Kurumu'na bağlı yurtlar arasından tesadüfi (random) oransız küme örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Bu bağlamda araştırmaya İstanbul ilinde Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumu'na bağlı kız öğrencilerin bulunduğu 18 yurttan 8 tanesi rasgele seçilmiş ve bu yurtlarda kalan kız öğrencilerden 478'i uygulamalara alınmıştır. Elde edilen 478 ölçek incelenerek birçok maddesi boş bırakılan ve gelişigüzel doldurulan ölçekler elenmiş ve eleme sonucunda toplam 455 öğrenciden toplanan veriler işleme tabi tutulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, kişisel bilgi formu (EK1), Yaşamda Anlam Ölçeği (EK2) ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ) (EK3) olmak üzere üç araç kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda öğrencilerin okudukları bölümü, bulundukları sınıfı, yaşlarını, aylık ortalama geliri, anne-babanın sağ-ölü, öz-üvey olma durumunu, anne eğitim durumunu, baba eğitim durumunu, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yeri, yurttaki kalma süresini, kaç kişilik odada kaldığı, yurttaki kalma sebebini ve üniversite öncesi eğitim hayatında aileden ayrı kalma durumunu belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. Yaşamda Anlam Ölçeği

Orijinal adı “Meaning in Life Questionnaire (MLQ)” olan ve Steger ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen ölçek Demirbaş (2010) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin 5’er maddeden oluşan iki alt ölçeği bulunmaktadır. Birinci alt ölçek “yaşamda anlamın varlığı iken, ikinci alt ölçek “yaşamda anlam aranması” olarak belirlenmiştir. Ölçek Likert tipi olup kategorileri “kesinlikle doğru değil”den “kesinlikle doğru”ya doğru sıralanmıştır. Ölçek maddelerinin 5’i olumlu 5’i olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 2, 3, 7, 8 ve 10. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçeğin uyarlanmasına ilişkin güvenirlik analizlerinde iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirliği için yapılan iki uygulama sonucu arasındaki ilişki ise .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması için yapılan temel bileşenler analizinde ve doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin madde faktör yüklerinin yeterli, uyum iyiliğinin oldukça yüksek ve yapı geçerliliğini sağladığı görülmüştür. Ölçekte puanın yükselmesi bireyin yaşam anlam düzeyinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

3.3.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ)

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş ülkemizde geçerlilik güvenirlik çalışması Basım ve Çetin (2010) tarafından yapılmıştır. Araştırmada Basım ve Çetin (2010) tarafından geçerlilik ve güvenirlik

çalışması yapılan yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık kavramı ulusal literatüre, yılmazlık, kendini toplarlama gücü, psikolojik sağlamlık ve dayanıklılık gibi adlarla çevrilmiştir. Ulusal literatürdeki bu kavram çeşitliliğinin azaltılması ve kavramın, içinde yer aldığı alanda çalışmalar yapan öğretim üyelerinin görüş, düşünce ve fikir birlikleriyle doğru olarak adlandırılmasını sağlamak amacıyla Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda, özgün ölçekle örtüşen ‘Kendilik algısı’, ‘Gelecek algısı’, ‘Yapısal stil’, ‘Sosyal yeterlilik’, ‘Aile uyumu’ ve ‘Sosyal kaynaklar’ boyutlarını içeren altı faktörlü yapı doğrulanmıştır. Ölçekte, yapısal stil ve gelecek algısı 4’er madde; aile uyumu, kendilik algısı ve sosyal yeterlilik 6’şar madde; ve sosyal kaynaklar ise 7 madde ile ölçülmektedir. Ölçekte toplam da 33 soru bulunmaktadır. Puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığı düşüncesiyle cevap kutucuklarını soldan sağa doğru 1,2,3,4,5 olarak değerlendirilmiştir. Bu görüş dikkate alınarak ölçekteki; 1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31, 33 numaralı sorular ters sorular olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının .66 ile .81 arasında ve test-tekrar test güvenilirliklerinin ise .68 ile .81 arasında değiştiği bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte puanın yükselmesi bireyin dayanıklılığın da yükseldiği şeklinde yorumlanmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında form ve ölçeklerin uygulanması Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumu’na bağlı kız öğrencilerin bulunduğu yurtlarda gerçekleştirilmiştir. Form ve ölçekler 2013-2014 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde uygulanmıştır. Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu İstanbul Bölge Müdürlüğü’nden gerekli izinler alınıp uygulama yapılacak yurtlara gerekli bilgi verildikten sonra uygulama yapılmıştır. Belirlenen zaman dilimlerinde Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumu’na bağlı yurtlarda barınan kız öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği tek oturumda uygulanmıştır.

Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumu’na bağlı yurtlarda barınan kız öğrencilere belirlenen ölçek ve formların uygulanması araştırmacı tarafından yapılmış ve yurt idaresinin görevlendirdiği nöbetçi memurdan yardım alınmıştır. Uygulama öncesinde kız öğrencilere elde edilen bilgilerin gizli kalacağına dair açıklama yapılmış ve

araştırmanın amacı ve araştırmacı hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Kişisel bilgi formunun doğru ve eksiksiz doldurulması, ölçekteki maddelerin tümüne özenle cevap verilmesinin önemi vurgulanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık olarak 2 haftalık zaman dilimi içerisinde tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları uygulandıktan sonra kişisel bilgi formu ve uygulanan ölçeklere ait cevap kâğıtları kontrol edilerek geçersiz bulunan cevap kâğıtları değerlendirme dışı bırakılmıştır. İstatistiksel çözümlemelerden önce, demografik değişkenler gruplandırılarak kız öğrencilere uygulanan ölçekler (Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği) puanlanmıştır. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin demografik özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, sonra ölçeğin toplam puanları, $\bar{x}$, ss, değerleri saptanmıştır. Araştırmada karşılaştırma analizlerinde küçük örneklem grupları ($n < 30$) için non-parametrik teknikler, büyük örneklem grupları içinse parametrik analiz teknikleri kullanılmıştır.

1. Örneklem grubunu oluşturan kız öğrencilerin Yaşamda Anlam Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların; aileden ayrı kalma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız grup t testi,
2. Örneklem grubunu oluşturan kız öğrencilerin Yaşamda Anlam Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların; bölüm, sınıf, yaş, annenin eğitim seviyesi, babanın eğitim seviyesi, yurttaki kalma süresi, kaç kişilik odada kaldığı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA),
3. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasında fark bulunduğunda, farklılıkların kaynağını (hangi gruplar arasında olduğunu) belirlemek üzere post-hoc çoklu karşılaştırma teknikleri,
4. Örneklem grubunu oluşturan kız öğrencilerin Yaşamda Anlam Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların; gelir seviyesi, yaşamın çoğunu geçirdiği yer, yurttaki kalma nedenideğişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Kruskal Wallis- H testi,

5. Örneklem grubunu oluşturan kız öğrencilerin Yaşamda Anlam Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların annenin sağ-ölü olma durumu, babanın sağ-ölü olma durumu, annenin öz-üvey olma değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Mann Whitney U testi,

6. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Yaşamda Anlam Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Verilerin toplanması ve tüm verilerin bilgisayarda kodlanmasından sonra istatistiksel çözümlemeler SPSS 15.0 programında yapılmış, manidarlıklar minimum $p < ,05$ düzeyinde sınanmış ve bulgular araştırmanın amaçları doğrultusunda tablolar halinde sunulmuştur.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumu'nda barınan 455 kız üniversite öğrencisinin demografik bilgilerine ilişkin veriler sunulduktan sonra, araştırma sorularına yanıt aramak için gerçekleştirilen analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Bölüm Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	Geç. %	Yığ. %
TS-Dil	87	19,1	19,1	19,1
TM	176	38,7	38,7	57,8
MF	192	42,2	42,2	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 87'si (%19,1) TS-Dil bölümünde; 176'sı (%38,7) TM bölümünde; 192'si (%42,2) MF bölümünde yer almaktadır.

Tablo 4.2. Sınıf Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	Geç. %	Yığ. %
1. sınıf ve altı	133	29,2	29,2	29,2
2. sınıf	138	30,3	30,3	59,6
3. sınıf	115	25,3	25,3	84,8
4. sınıf ve üstü	69	15,2	15,2	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,2'de görüldüğü üzere, örneklem grubu, 133'ü (%29,2) 1.sınıf ve altında; 138'i (%30,3) 2. sınıfta; 115'i (%25,3) 3. sınıfta; 69'u (%15,2) 4. sınıf ve üstünde öğrenim görmek üzere toplam 455 öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 4.3. Yaş Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	Geç. %	Yığ. %
19 yaş ve altı	90	19,8	19,8	19,8
20 yaş	94	20,7	20,7	40,4
21 yaş	126	27,7	27,7	68,1
22 yaş	79	17,4	17,4	85,5
23 yaş ve üstü	66	14,5	14,5	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,3'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 90'ı (%19,8) 19 yaş ve altı grubunda; 94'ü (%20,7) 20 yaş grubunda; 126'sı (%27,7) 21 yaş grubunda; 79'u (%17,4) 22 yaş grubunda; 66'sı (%14,5) 23 ve üstü yaş grubunda yer almaktadır.

Tablo 4.4. Ailenin Gelir Seviyesi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	Geç. %	Yığ. %
Düşük	61	13,4	13,4	13,4
Orta	367	80,7	80,7	94,1
Yüksek	27	5,9	5,9	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,4'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 61'inin (%13,4) ailesinin gelir seviyesi düşük; 367'sinin (%80,7) ailesinin gelir seviyesinin orta; 27'sinin (%5,9) ailesinin gelir seviyesinin yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5. Annenin Hayatta Olma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	Geç. %	Yığ. %
Sağ	448	98,5	98,5	98,5
Ölü	7	1,5	1,5	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,5'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 448'inin (%98,5) annesinin hayatta olduğu; 7'sinin (%1,5) annesinin hayatta olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.6. Babanın Hayatta Olma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	Geç. %	Yığ. %
Sağ	431	94,7	94,7	94,7
Ölü	24	5,3	5,3	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,6'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 431'inin (%94,7) babasının hayatta olduğu; 24'sinin (%5,3) babasının hayatta olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.7. AnneninÖz-Üvey Olma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	Geç. %	Yığ. %
Öz	452	99,3	99,3	99,3
Üvey	3	,7	,7	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,7’te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 452’sinin (%99,3) annesinin öz olduğu; 3’ünün (% ,7) annesinin üvey olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8.Babanın Öz-Üvey Olma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	Geç. %	Yığ. %
Öz	454	99,8	99,8	99,8
Üvey	1	,2	,2	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,8’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 454’ünün (%99,8) babasının öz olduğu; 1’ininn (%2) babasının üvey olduğu görülmektedir. Babanın öz-üvey olma durumu değişkeni ile ilgili üvey olma durumu ile ilgili n sayısı 1 olduğu için analiz yapılmamıştır.

Tablo 4.9. Annenin Eğitim Seviyesi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	Geç. %	Yığ. %
İlkokul ve altı	215	47,3	47,3	47,3
Ortaokul	73	16,0	16,0	63,3
Lise	111	24,4	24,4	87,7
Üniversite	56	12,3	12,3	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,9’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 215’inin (%47,3) annesinin eğitim seviyesinin ilkokul ve altı olduğu; 73’ünün (%16,0) annesinin ortaokul; 111’inin (%24,4) annesinin lise; 56’sının (%12,3) annesinin üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10. Babanın Eğitim Seviyesi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	Geç. %	Yığ. %
İlkokul ve altı	125	27,5	27,5	27,5
Ortaokul	67	14,7	14,7	42,2
Lise	155	34,1	34,1	76,3
Üniversite	108	23,7	23,7	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,10’da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 125’inin (%27,5) babasının eğitim seviyesinin ilkokul ve altı olduğu; 67’sinin (%14,7) babasının ortaokul; 155’inin (%34,1) babasının lise; 108’inin (%23,7) babasının üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 4.11. Yaşamın Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	Geç. %	Yığ. %
Kasaba/Köy	50	11,0	11,0	11,0
İlçe	139	30,5	30,5	41,5
İl	129	28,4	28,4	69,9
Büyükşehir	128	28,1	28,1	98,0
Yabancı Ülke	9	2,0	2,0	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,11’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 50’sinin (%11,0) yaşamının çoğunu köy-kasabada; 139’unun (%30,5) bir ilçede; 129’unun (%28,4) bir ilde; 128’inin (%28,1) bir büyükşehirde; 9’unun (%2,0) yabancı ülkede geçirdiği görülmektedir.

Tablo 4.12. Yurttta Kalma Süresi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	Geç. %	Yığ. %
1 yıl ve altı	98	21,5	21,5	21,5
2 yıl	105	23,1	23,1	44,6
3 yıl	114	25,1	25,1	69,7
4 yıl	88	19,3	19,3	89,0
5 yıl ve üstü	50	11,0	11,0	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,12’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 98’inin (%21,5) 1 yıl ve altında; 105’inin (%23,1) 2 yıl; 114’ünün (%25,1) 3 yıl; 88’inin (%19,3) 4 yıl; 50’sinin (%11,0) 5 yıl ve üstünde yurttta kaldığı görülmektedir.

Tablo 4.13. Kaç Kişilik Odada Kalındığı Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	f	%	Geç. %	Yığ. %
2 kişilik ve altı	32	7,0	7,0	7,0
4 kişilik ve altı	138	30,3	30,3	37,4
6 kişilik ve altı	169	37,1	37,1	74,5
7 kişilik ve üstü	116	25,5	25,5	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,13'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 32'sinin (%7,0) 2 kişilik ve altı odalarda; 138'inin (%30,3) 4 kişilik ve altı odalarda; 169'unun (%37,1) 6 kişilik ve altı odalarda; 116'inin (%25,5) 7 kişilik ve üstü odalarda kaldığı görülmektedir.

Tablo 4.14. Yurtta Kalma Nedeni Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	F	%	Geç. %	Yığ. %
Ekonomik açıdan uygun olması	287	63,1	63,1	63,1
Güvenli olması	35	7,7	7,7	70,8
Kalacak başka yer bulamamak	33	7,3	7,3	78,0
Okula ulaşımın kolay olması	48	10,5	10,5	88,6
Ailenin isteği	42	9,2	9,2	97,8
Varsa diğer neden	10	2,2	2,2	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,14'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 287'sinin (%63,1) ekonomik açıdan uygun olması nedeni ile; 35'inin (%7,7) güvenli olması nedeni ile; 33'ünün (%7,3) kalacak başka yer bulamamak nedeni ile; 48'inin (%10,5) okula ulaşımın kolay olması nedeni ile; 42'sinin (%9,2) ailenin isteği üzerine; 10'unun (%2,2) diğer nedenler ile yurttan kaldığı görülmektedir.

Tablo 4.15. Üniversite Öncesi Aileden Ayrı Kalma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	f	%	Geç. %	Yığ. %
Evet	106	23,3	23,3	23,3
Hayır	349	76,7	76,7	100,0
Toplam	455	100,0	100,0	

Tablo 4,15'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 106'sının (%23,3) üniversite öncesi ailesinden ayrı kaldığı; 349'unun (%76,7) üniversite öncesi ailesinden ayrı kalmadığı görülmektedir.

Tablo 4.16. Yaşamda Anlam Ölçeğine Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

Boyutlar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$
Yaşamda Anlam	455	42,36	9,82	,46

Tablo 4. 16’da yaşamda anlam ölçeğine ilişkin puanlar sunulmuştur. Buna göre, ölçeğin aritmetik ortalaması $\bar{x}=42,36$; standart sapması $ss=9,82$ ve standart hatası $Sh_{\bar{x}}=,46$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.17. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

Boyutlar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$
Psikolojik Dayanıklılık	455	125,90	18,16	,85

Tablo 4.17’de psikolojik dayanıklılık ölçeğine ilişkin puanlar sunulmuştur. Buna göre, ölçeğin aritmetik ortalaması $\bar{x}=125,90$; standart sapması $ss=18,16$ ve standart hatası $Sh_{\bar{x}}=,85$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.18.Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Bölüm Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

f , Xve SS Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KI	Sa	KC	F	p
Yaşamda Anlam Ölçeği	TS-Dil	87	41,92	9,71	G.Arası	23,544	2	11,77	,12	,886
	TM	176	42,55	9,48	G.İçi	43747,89	452	96,78		
	MF	192	42,39	10,21	Toplam	43771,44	454			
	Toplam	455	42,37	9,82						

Tablo 4.18’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,12$; $p>,05$).

Tablo 4.19. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Bölüm Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{X}$ ve SS Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	KT	S _a	KC	F	p
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	TS-Dil	87	126,85	18,01	G.Arası	177,35	2	88,68		
	TM	176	126,16	18,14	G.İçi	149557,19	452	330,88		
	MF	192	125,22	18,31	Toplam	149734,55	454		,27	,765
	Toplam	455	125,90	18,16						

Tablo 4.19’da görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,27$; $p>,05$).

Tablo 4.20. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{X}$ ve SS Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	KT	S _a	KC	F	p
Yaşamda Anlam Ölçeği	1. ve altı	133	41,45	9,84	G.Arası	1243,66	3	414,55		
	2. sınıf	138	40,63	9,68	G.İçi	42527,77	451	94,29		
	3. sınıf	115	44,50	9,99	Toplam	43771,43	454		4,39	,005
	4. ve üstü	69	44,03	9,01						
	Toplam	455	42,36	9,81						

Tablo 4.20’de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=4,39$; $p<,01$). Bu işlemin ardından farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Bu amaçla öncelikle varyansların homojen ve hetorejenliği Levene’s testi ile denetlenmiş ve varyansların homojen olduğu saptanmıştır ($L=,750$; $p>,05$). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Scheffe testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır. Gerçekleştirilen Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.21. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları

Bölüm (i)	Bölüm (j)	$\bar{X}_i - \bar{X}_j$	$Sh_{\bar{X}}$	p
1. ve altı	2 sınıf	,82	1,18	,922
	3 sınıf	-3,05	1,24	,109
	4. sınıf ve üstü	-2,57	1,44	,363
2. sınıf	1 ve altı	-,82	1,18	,922
	3 sınıf	-3,87	1,23	,020
	4 ve üstü	-3,39	1,43	,132
3. sınıf	1 ve altı	3,05	1,24	,109
	2 sınıf	3,87	1,23	,020
	4 ve üstü	,48	1,48	,991
4. ve üstü	1 ve altı	2,58	1,44	,363
	2 sınıf	3,39	1,43	,132
	3 sınıf	-,48	1,48	,991

Yaşamda anlam ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda 2. sınıfta okuyan kız öğrenciler ile 3. sınıfta okuyan kız öğrenciler arasında 3. sınıfta okuyan kız öğrenciler lehine istatistiksel olarak ($p < ,05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, 3. sınıfta okuyan kız öğrencilerin yaşam anlam düzeylerinin 2. sınıfta okuyan kız öğrencilere göre daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > ,05$).

Tablo 4.22. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

f , $\bar{X}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	KI	Sd	KC	F p
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	1. ve altı	133	126,08	18,67	G.Arası G.İçi Toplam	2383,73	3	794,57	2,43 ,064
	2. sınıf	138	123,07	17,13		147350,82	451	326,72	
	3. sınıf	115	129,22	17,99		149734,55	454		
	4. ve üstü	69	125,67	18,88					
	Toplam	455	125,90	18,16					

Tablo 4.22’de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda

grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=2,43$; $p>,05$).

Tablo 4.23. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	f , $\bar{X}$ ve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	KI	S_d	KC	F	p
Yaşamda Anlam Ölçeği	19 ve altı	90	10,24	10,24	G.Arası	409,53	4	102,38		
	20 yaş	94	8,59	8,59	G.İçi	43361,91	450	96,36		
	21 yaş	126	11,00	11,00	Toplam	43771,44	454		1,06	,375
	22 yaş	79	9,07	9,07						
	23 ve üstü	66	9,31	9,31						
	Toplam	455	9,82	9,82						

Tablo 4.23'te görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,06$; $p>,05$).

Tablo 4.24. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	f , $\bar{X}$ ve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	KI	S_d	KC	F	p
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	19 ve altı	90	125,12	19,23	G.Arası	789,95	4	197,49		
	20 yaş	94	124,33	18,73	G.İçi	148944,60	450	330,99		
	21 yaş	126	127,75	16,84	Toplam	149734,55	454		,59	,665
	22 yaş	79	125,15	18,21						
	23 ve üstü	66	126,57	18,43						
	Toplam	455	125,90	18,16						

Tablo 4.24'de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,59$; $p>,05$).

Tablo 4.25. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	<i>sd</i>	<i>p</i>
Yaşamda Anlam	Düşük	61	217,75	,50	2	,777
	Orta	367	230,08			
	Yüksek	27	222,87			
	Toplam	455				

Tablo 4.25'te görüldüğü üzere, örneklemi oluşturan öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının gelir seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis- H testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=,50;p>,05$).

Tablo 4.26. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	<i>sd</i>	<i>p</i>
Psikolojik Dayanıklılık	Düşük	61	196,55	4,04	2	,133
	Orta	367	232,69			
	Yüksek	27	235,28			
	Toplam	455				

Tablo 4.26'da görüldüğü üzere, örneklemi oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının gelir seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis- H testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=4,04;p>,05$).

Tablo 4.27. Annenin Sağ-Ölü Olma Durumu Değişkenine Göre Yaşamda Anlam Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Yaşamda Anlam	Sağ	448	228,81	102505,50	1206,50	-1,05	,295
	Ölü	7	176,36	1234,50			
	Toplam	455					

Tablo 4.27'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin yaşamda anlam ölçeği ortalamalarının annenin sağ-ölü olma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U

analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-1,05$; $p>,05$).

Tablo 4.28. Annenin Sağ-Ölü Olma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$X_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Psikolojik Dayanıklılık	Sağ	448	228,16	102213,50	1498,50	-,20	,840
	Ölü	7	218,07	1526,50			
	Toplam	455					

Tablo 4.28’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeği ortalamalarının annenin sağ-ölü olma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-,20$; $p>,05$).

Tablo 4.29. Babanın Sağ-Ölü Olma Durumu Değişkenine Göre Yaşamda Anlam Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$X_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Yaşamda Anlam	Sağ	431	225,85	97342,00	4246,00	-1,48	,139
	Ölü	24	266,58	6398,00			
	Toplam	455					

Tablo 4.29’da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin yaşamda anlam ölçeği ortalamalarının babanın sağ-ölü olma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-1,48$; $p<,05$).

Tablo 4.30. Babanın Sağ-Ölü Olma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$X_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Psikolojik Dayanıklılık	Sağ	431	225,99	97401,50	4305,50	-1,38	,167
	Ölü	24	264,10	6338,50			
	Toplam	455					

Tablo 4.30’da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeği ortalamalarının babanın sağ-ölü olma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-1,38$; $p>,05$).

Tablo 4.31. Annenin Öz-Üvey Olma Durumu Değişkenine Göre Yaşamda Anlam Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Yaşamda Anlam	Öz	452	228,05	103077,50	656,50	-,09	,924
	Üvey	3	220,83	662,50			
	Toplam	455					

Tablo 4.31’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin yaşamda anlamölçeği ortalamalarının annenin öz-üvey olma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-,09$; $p>,05$).

Tablo 4.32. Annenin Öz-Üvey Olma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Psikolojik Dayanıklılık	Öz	452	228,13	103112,50	621,50	-,25	,803
	Üvey	3	209,17	627,50			
	Toplam	455					

Tablo 4.32’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin psikolojik dayanıklılıkölçeği ortalamalarının annenin öz-üvey olma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-,25$; $p>,05$).

Tablo 4.33. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		<i>f</i> , Xve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	KT	Sa	KC	F	p
Yaşamda Anlam Ölçeği	İlk.ve altı	215	42,13	10,16	G.Arası	113,492	3	37,83		
	Ortaokul	73	43,51	9,34	G.İçi	43657,95	451	96,80		
	Lise	111	42,15	9,35	Toplam	43771,44	454		,39	,760
	Üniversite	56	42,18	10,15						
	Toplam	455	42,36	9,82						

Tablo 4.33’de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının annenin eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,39$; $p>,05$).

Tablo 4.34. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		<i>f</i> , Xve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	KT	Sa	KC	F	p
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	İlk ve altı	215	124,85	18,51	G.Arası	1206,90	3	402,30		
	Ortaokul	73	128,90	19,11	G.İçi	148527,65	451	329,33		
	Lise	111	126,91	18,76	Toplam	149734,55	454		1,22	,301
	Üniversite	56	124,02	13,59						
	Toplam	455	125,91	18,16						

Tablo 4.34’de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının annenin eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,22$; $p>,05$).

Tablo 4.35.Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Babanın Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		<i>f</i> , Xve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	Sa	KC	F	p
Yaşamda Anlam Ölçeği	İlk.ve altı	125	42,17	10,39	G.Arası	401,380	3	133,79		
	Ortaokul	67	43,49	10,38		43370,06	451	96,16		
	Lise	155	41,28	9,69		Toplam	43771,44	454	1,39	,245
	Üniversite	108	43,45	8,85						
	Toplam	455	42,36	9,82						

Tablo 4.35’de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının babanın eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,39$; $p>,05$).

Tablo 4.36.Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Babanın Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		<i>f</i> , Xve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	Sa	KC	F	p
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	İlk.ve altı	125	125,54	20,14	G.Arası	247,93	3	82,64		
	Ortaokul	67	124,43	20,39		149486,62	451	331,46		
	Lise	155	126,28	17,66		Toplam	149734,55	454	,25	,862
	Üniversite	108	126,67	14,89						
	Toplam	455	125,90	18,16						

Tablo 4.36’da görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının babanın eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,25$; $p>,05$).

Tablo 4.37. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Yaşamın Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Yaşamda Anlam	Kasaba+Koy	50	222,52	1,32	4	,859
	İlçe	139	235,15			
	İl	129	220,57			
	Büyükşehir	128	231,58			
	Yabancı Ülke	9	203,61			
	Toplam	455				

Tablo 4.37’de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının yaşamın çoğunu geçirdiği yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis- H testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=1,32;p>,05$).

Tablo 4.38. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yaşamın Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Psikolojik Dayanıklılık	Kasaba+Koy	50	226,18	3,95	4	,413
	İlçe	139	232,53			
	İl	129	215,60			
	Büyükşehir	128	231,38			
	Yabancı Ülke	9	297,83			
	Toplam	455				

Tablo 4.38’de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının yaşamın çoğunu geçirdiği yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis- H testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=3,95;p>,05$).

Tablo 4.39. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Yurtta Kalma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	f, Xve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		N	x	SS	Var. K.	KT	Sd	KC	F	p
Yaşamda Anlam Ölçeği	1 yıl ve altı	98	42,34	9,65	G.Arası	454,164	4	113,54		
	2 yıl	105	41,76	9,62	G.İçi	43317,27	450	96,26		
	3 yıl	114	43,16	10,00	Toplam	43771,44	454		1,18	,319
	4 yıl	88	43,36	9,55						
	5 ve üstü	50	40,10	10,51						
	Toplam	455	42,36	9,82						

Tablo 4.39’de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının yurtta kalma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,18$; $p>,05$).

Tablo 4.40. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yurtta Kalma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	f, Xve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		N	x	SS	Var. K.	KT	Sd	KC	F	p
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	1 yıl ve altı	98	123,21	18,09	G.Arası	1435,24	4	358,80		
	2 yıl	105	127,92	17,66	G.İçi	148299,31	450	329,55		
	3 yıl	114	127,26	17,74	Toplam	149734,54	454		1,09	,361
	4 yıl	88	124,96	18,77						
	5 ve üstü	50	125,46	19,13						
	Toplam	455	125,90	18,16						

Tablo 4.40’da görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının yurtta kalma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,09$; $p>,05$).

Tablo 4.41. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Kaç Kişilik Odada Kalındığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

f , Xve SS Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KI	Sa	KC	F	p
Yaşamda Anlam Ölçeği	2 ve altı	32	39,19	11,23	G.Arası	1175,67	3	391,889		
	4 ve altı	138	44,38	10,06	G.İçi	42595,77	451	94,447		
	6 ve altı	169	42,40	9,37	Toplam	43771,44	454		4,15	,006
	7 ve üstü	116	40,78	9,35						
Toplam		455	42,36	9,82						

Tablo 4.41’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının kaç kişilik odada kalındığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=4,15$; $p<,05$). Bu işlemin ardından farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Bu amaçla öncelikle varyansların homojen ve hetorejenliği Levene’s testi ile denetlenmiş ve varyansların homojen olduğu saptanmıştır ($L=,247$; $p>,01$). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Scheffe testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır. Gerçekleştirilen Scheffe çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.42. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Kaç Kişilik Odada Kalındığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları

Bölüm (i)	Bölüm (j)	$\bar{X}_i - \bar{X}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
2 ve altı	4 ve altı	-5,20	1,91	,061
	6 ve altı	-3,21	1,87	,401
	7 ve üstü	-1,60	1,94	,878
4 ve altı	2 ve altı	5,20	1,91	,061
	6 ve altı	1,98	1,12	,369
	7 ve üstü	3,60	1,22	,036
6 ve altı	2 ve altı	3,21	1,87	,401
	4 ve altı	-1,98	1,12	,369
	7 ve üstü	1,62	1,17	,592
7 ve üstü	2 ve altı	1,60	1,94	,878
	4 ve altı	-3,60	1,22	,036
	6 ve altı	-1,62	1,17	,592

Yaşamda anlam ölçeği puanlarının kaç kişilik odada kalındığı değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda 4 kişilik ve altı odalar ile 7 kişilik ve üstü odalar arasında 4 kişilik ve altı odalar lehine istatistiksel olarak ($p<,05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, 4 kişilik ve altı odalardaki öğrencilerin yaşam anlam düzeylerinin 7 kişilik ve üstü odalarda kalan öğrencilere göre daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.43. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Kaç Kişilik Odada Kalındığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , <i>X</i> ve <i>SS</i> Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sa</i>	<i>KC</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	2 ve altı	32	123,71	14,23	G.Arası	253,14	3	84,38		
	4 ve altı	138	126,72	16,85	G.İçi	149481,40	451	331,44		
	6 ve altı	169	125,71	19,82	Toplam	149734,54	454		,25	,858
	7 ve üstü	116	125,79	18,26						
	Toplam	455	125,90	18,16						

Tablo 4.43’de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının kaç kişilik odada kalındığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=,25$; $p>,05$).

Tablo 4.44. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Yurtta Kalma Nedeni Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	<i>sd</i>	<i>p</i>
Yaşamda Anlam	Ekonomik açıdan uygun olması	287	231,83			
	Güvenli olması	35	235,80			
	Kalacak başka yer bulamamak	33	180,24			
	Okula ulaşımın kolay olması	48	258,99	9,30	5	,098
	Ailenin isteği	42	200,90			
	Varsa diğer neden	10	213,55			
	Toplam	455				

Tablo 4.44’de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının yurtta kalma nedeni değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis- H testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=9,30;p>,05$).

Tablo 4.45. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yurtta Kalma Nedeni Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Psikolojik Dayanıklılık	Ekonomik açıdan uygun olması	287	229,97	3,42	5	,635
	Güvenli olması	35	212,81			
	Kalacak başka yer bulamamak	33	194,64			
	Okula ulaşımın kolay olması	48	242,96			
	Ailenin isteği	42	235,63			
	Varsa diğer neden	10	230,75			
	Toplam	455				

Tablo 4.45’de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının yurtta kalma nedeni değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis- H testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2=3,42;p>,05$).

Tablo 4.46. Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Üniversite Öncesi Aileden Ayrı Kalma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh_x	t_{Testi}		
						t	sa	p
Yaşamda Anlam	Evet	106	42,36	10,61	1,03	-,01	453	,994
	Hayır	349	42,37	9,58	,51			

Tablo 4.46’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği ortalamalarının üniversite öncesi aileden ayrı kalma durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi

sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=-,01$; $p>,05$).

Tablo 4.47. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Üniversite Öncesi Aileden Ayrı Kalma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	S_h	t_{Testi}		
						t	S_d	p
Psikolojik	Evet	106	124,18	18,42	1,79	-1,11	453	,268
Dayanıklılık	Hayır	349	126,42	18,07	,97			

Tablo 4.47’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği ortalamalarının üniversite öncesi aileden ayrı kalma durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=-1,11$; $p>,05$).

Tablo 4.48. Yaşamda Anlam Ölçeğinden Alınan Puanlarla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	N	r	p
Yaşamda Anlam Psikolojik Dayanıklılık	455	,396	,000

Tablo 4.48’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanları ile psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ($r=,396$; $p>,05$).

BÖLÜM V: SONUÇ

Bu bölümde, Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında kalan kız öğrencilerin yaşamda anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki, araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve yorumlar ışığında ele alınmış; ilgili yargı, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Yargı

1. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanları bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir
2. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
3. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanları sınıf değişkenine göre 2. sınıfta okuyan kız öğrenciler ile 3. sınıfta okuyan kız öğrenciler arasında 3. sınıfta okuyan kız öğrenciler lehine anlamlı seviyede farklılaşmaktadır. Diğer gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
4. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
5. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
6. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
7. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanları gelir seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
8. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları gelir seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
9. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği ortalamaları annenin sağ-ölü olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
10. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği ortalamaları annenin sağ-ölü olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

11. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği ortalamaları babanın sağ-ölü olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
12. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği ortalamalarının babanın sağ-ölü olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
13. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği ortalamalarının annenin öz-üvey olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
14. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği ortalamalarının annenin öz-üvey olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
15. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının annenin eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
16. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının annenin eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
17. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının babanın eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
18. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının babanın eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
19. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının yaşamın çoğunu geçirdiği yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
20. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının yaşamın çoğunu geçirdiği yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
21. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının yurttan kalma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
22. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları yurttan kalma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
23. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanları kaç kişilik odada kaldığı değişkenine göre, 4 kişilik ve altı odalar ile 7 kişilik ve üstü odalar arasında, 4 kişilik ve altı odalar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık göstermektedir. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

24. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının kaç kişilik odada kalındığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
25. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanlarının yurtta kalma nedeni değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
26. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının yurtta kalma nedeni değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
27. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği ortalamalarının üniversite öncesi aileden ayrı kalma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
28. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği ortalamalarının üniversite öncesi aileden ayrı kalma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
29. Yaşamda anlam ölçeğinden alınan puanlar ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişki anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur.

5.2. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle öğrencilerin yaşamda anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri demografik değişkenlere göre değerlendirilmekte, daha sonra her iki değişken arasındaki ilişki alanyazın ışığında tartışılmaktadır.

5.2.1. Kredi ve Yurtlar Kurumu Yurtları'nda Kalan Kız Öğrencilerin Yaşamda Anlam Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma

Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında kalan kız üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyi açısından bölüm, yaş, ailenin gelir seviyesi, anne ve babanın sağ/ölü olma durumu, anne ve babanın öz/üvey olma durumu, anne ve babanın eğitim seviyesi, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, yurtta kalma süresi, yurtta kalma nedeni ve üniversite

öncesi aileden ayrı kalma durumu değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermezken; sınıf ve kaç kişilik odada kalındığı değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Demirbilek (2012) filoloji alanında okuyan öğrencilerin fiziksel çevre ile ilgili sorunları en az yaşadığını, fen bilimleri ve matematik temel eğitim alanında okuyanların ise hem fiziksel, hem de kültürel özelliklerle ilgili sorunları en yoğun yaşadığını bulgulamıştır. Yılmaz ve Ocakçı (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kız öğrenci yurdunda kalan kız öğrencilerin bölüm değişkeni ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Özgür, Babacan-Gümüş ve Durdu (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite bölüm değişkenine göre yaşam doyumu puan ortalamalarının farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Hill ve diğerleri (2013) tarafından yapılan çalışmada yaşam anlamını geliştirmede kariyer ve meslek alanında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Demirbaş (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, yaşamda anlam ile üniversite öğrencilerinin fakülteleri arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Bu araştırmada bölüm değişkeni ve yaşam anlamı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Elde edilen bulgu literatür sonuçlarıyla uyumludur. Araştırmaya katılan katılımcıların ülkenin önde gelen üniversitelerde eğitim görüyor olmaları sebebiyle iş ve gelecek kaygısı yaşamaması ve benzer koşullarda bulunuyor olması yaşam anlamı açısından farklılık göstermemelerinde etkili olduğu söylenebilir.

Üniversite ikinci sınıf öğrencileri arasında umut, yaşamın anlamı ve kendini yönlendirmenin incelendiği araştırmada, umut yaşamın anlamı ve kendini yönlendirme arasında ilişki bulunurken, yaşamın anlamı ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmamıştır (Tetley, 2010). Maşrabacı (1989) tarafından yapılan çalışmada yurttan kalan 1. ve 3. sınıf öğrencileri arasında genel ruh sağlığı açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yılmaz ve Ocakçı (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kız öğrenci yurdunda kalan kız öğrencilerin sınıf değişkeni ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Köse (2009) tarafından yapılan çalışmada ise yurttan kalan lise öğrencilerinde, yalnızlık ve sosyal destek düzeyi açısından 11.sınıf öğrencilerinin yalnızlık puanlarının, 9.sınıf ve 10.sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Sınıf değişkeni ile ilgili literatürde farklı bulgulara

rastlanmaktadır. Yapılan araştırmada kız öğrencilerin yaşamda anlam ölçeği puanları sınıf değişkenine göre 2. sınıfta okuyan kız öğrenciler ile 3. sınıfta okuyan kız öğrenciler arasında 3. sınıfta okuyan kız öğrenciler lehine anlamlı seviyede farklılaşmaktadır. Yapılan çalışmada yaşamda anlam puanları ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmemesi sebebiyle elde edilen veri gelişim dönemleri açısından açıklanamamaktadır. Elde edilen bulgunun nedeni olarak birinci ve ikinci sınıfta yeni bir kente, çevreye ve yaşam koşullarına uyum sağlama süreci ile baş başa kalan öğrencilerin üçüncü sınıfta uyum sürecini tamamlamış ve bulundukları anı yaşama, kim olduğu, neden burada olduğu, kendisi için gerçekten önemli olan şeyin ne olduğu ve yaşamda neyi amaçladığı sorularına cevap bulduğu; okuduğu bölümle ilişkisini, gelecekte mesleği ile ilgili beklentilerini gördüğü, bu sınıf düzeyinde kendini yetkin gördüğü ve iş bulma kaygısının olmadığı bu açıdan yaşam anlam düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Arda'nın (2011) yaptığı çalışmada kanser hastalarında yaşamda anlam puanları açısından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Demirbaş (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, yaşamda anlam ile üniversite öğrencilerinin yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Asyalı bireyler arasında yapılan bir çalışmada ise genç yetişkinlerin, orta yetişkinlik dönemindeki bireylere göre yaşam anlam düzeyleri ve yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Ang & O, 2012). Hemşireler arasında yapılan başka bir çalışmada ise katılımcıların yaşının artması ile yaşam anlam düzeyinin de arttığı görülmüştür (Taubman–Ben-Ari & Weintroub, 2008). Yaş değişkeni ile ilgili literatürde farklı bulgulara rastlanmaktadır. Yapılan çalışmada yaş aralığının kısa olmasının anlamlı bir farklılık olmamasına yol açtığı söylenebilir.

Özgür, Babacan-Gümüş ve Durdu (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yurttan kalan öğrencilerin ekonomik durum değişkenine göre yaşam doyumu puan ortalamalarının ekonomik durumu iyi olanlar lehine olduğu görülmüştür. Köse (2009) tarafından yapılan çalışmada ise yurttan kalan lise öğrencilerin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulgulanmıştır. Literatür bulgularının aksine yapılan çalışmada ailenin ekonomik durumu ve yaşamda anlam düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmasının

sebebi Kredi ve Yurtlar Kurumu'nda kalan kız öğrencilerin sosyo-ekonomik durumlarının benzer olması ve yurttan kalma nedeni olarak katılımcıların yüksek bir oranının ekonomik sebeplerle yurttan kalmalarını ifade etmeleri olduğu söylenebilir.

Dünya üzerinde ölümün farkında olan tek canlı insandır. Bu keşif bireyin ölümü inkar etmeden yaşama karşı sorumluluk duygusunu oluşturmasını sağlar (Frankl, 2012). Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında kalan kız üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyi açısından anne ve babanın sağ/ölü olma durumu, anne ve babanın öz/üvey olma durumu açısından anlamlı farklılık göstermemesi belirtilen değişkenlerin eleman (n) sayıları arasında fark olması olduğu söylenebilir. Yapılacak araştırmalarda n sayıları birbirine yakın sayılarda tekrar test edilebilir.

Hill ve diğerleri (2013) tarafından yapılan çalışmada birçok katılımcı yaşam anlamlarını geliştirmede ailelerinin önemli bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Köse (2009) tarafından yapılan çalışmada ise yurttan kalan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Araştırma bulgularında anne ve baba eğitim seviyesi değişkenleri ile yaşamda anlamı arasında anlamlı bir farklılık olmamasının sebebi yaşamlarını kurmak üzere başka bir şehre gelen öğrencilerinin bulundukları yaş itibarıyla kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda kimlik oluşturmuş ve anne babadan ayrı bir yaşam kurmuş olmalarına bağlanabilir.

Özgür, Babacan-Gümüş ve Durdu (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yurttan kalan öğrencilerin yaşam doyumu ölçeği puan ortalamaları en uzun süre yaşanan yere göre farklılık göstermektedir. Güldiken ve Özekicioğlu (2004) tarafından yapılan çalışmada devlet yurdunda barınan öğrenci ailelerinin %65 'inin aylık gelirinin 2002 verilerine göre 100-300 milyon arasında olduğu, öğrencilerin büyük bölümünün kentlerden ve ilçelerden geldiği ve öğrencilerin büyük bir bölümünün ekonomik sorunlar yaşadığı bulunmuştur. Küreselleşme ile birlikte köy, kent ve yerel kavramlarının zayıflaması sebebiyle kız öğrencilerin benzer yaşantılar yaşamalarının, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve yaşamın anlamı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığa yol açmadığı söylenebilir.

Demirbilek (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yurttaki kalma süresinin uzamasıyla düşünce farklılığı ile ilgili sorunların azaldığı, kişisel özellikler ve yurtdışı işleyişi ile ilgili sorunların arttığı bulgulanmıştır. Yurttaki kalma süresi değişkeni ve Yaşamda Anlam Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olmaması benzer sosyo-ekonomik koşullardan gelen öğrencilerin yurt koşullarına uyumunun daha kolay olması ve bu sebeple yurttaki geçirilen sürenin yaşam anlam düzeylerini etkilemediği söylenebilir.

Araştırmada yaşamda anlam düzeyi kaç kişilik odada kaldığı değişkenine göre 4 kişilik ve altı odalar ile 7 kişilik ve üstü odalar arasında 4 kişilik ve altı odalar lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, 4 kişilik ve altı odalardaki öğrencilerin yaşam anlam düzeylerinin 7 kişilik ve üstü odalarda kalan öğrencilere göre daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Demirbilek (2012) yaptığı çalışmada odada kalan öğrenci sayısının artmasıyla fiziksel-sosyal çevre, iletişim becerisi, kişisel özellikler vb. ilgili sorunların arttığını bulgulanmıştır. Güldiken ve Özekicioğlu (2004) devlet yurtlarında kalan öğrencilerin en önemli sorununun TV izleyememe, yeterince ders çalışmama ve temizlik olduğunu bulgulanmıştır. Ergün Başak (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada sosyal bağlılığı yüksek olan bireylerin iyimserlik düzeyinin yükseldiği, iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin de psikolojik dayanıklılık düzeylerini yükselttiği bulgulanmıştır. Terzi (2008) 140 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olduğu ve sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği görülmüştür. Sonuçlar göz önüne alındığında fiziksel koşulların zorlaşması, bireyin kalabalık odalarda kendini birey hissedememesi, odada kalan kişi sayısının artması ile bireyin yaşantısının zorlaştığı (temizlik, ışıkların kapatılması, ders çalışma, uyuma, gürültü, özel alanın azalması, oda arkadaşları arasında gruplaşma vb.) bununda yaşam ilişkin algısını olumsuz etkilediği; sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı etkilemesi sebebiyle dört kişilik ve altı odalarda kalan kişi sayısının daha az olması ve bu nedenle daha yakın ilişkiler kurulabilmesi, sonucunda ise yaşamda anlam puan ortalamalarının 4 kişilik ve altı odalar lehine olduğu söylenebilir.

Yurtta kalma nedeni değişkeninin yaşamda anlam puan ortalamaları ile anlamlı bir farklılık göstermemesi temelde birçok öğrencinin Kredi ve Yurtlar Kurumu'nu seçmesinin sebebinin ekonomik sebepler olması olduğu söylenebilir.

Üniversite öncesi aileden ayrı kalma değişkeninin yaşamda anlam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık göstermemesinin sebebi üniversite öncesi aileden ayrı kalma süresinin ne kadar süre ile olduğuna dair bir fikrin olmaması; bu sürenin birey olabilme, ayrı bir yaşam kurabilme için yeterli olup olmadığına dair bir veri bulunmaması ve aileden ayrı kalan katılımcıların kısa süreliğine aileden ayrı kalmış olabileceği bu nedenle de aileden ayrı kalmayan katılımcılarla farklılık göstermemesine sebep olabileceği söylenebilir.

5.2.2. Kredi ve Yurtlar Kurumu Yurtları'nda Kalan Kız Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma

Kredi ve Yurtlar Kurumu Yurtları'nda kalan kız üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyi açısından sınıf, bölüm, yaş, ailenin gelir seviyesi, annenin sağ-ölü olma durumu, babanın sağ-ölü olma durumu, anne ve babanın öz/ üvey olma durumu, anne ve babanın eğitim seviyesi, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, yurtta kalma süresi, kaç kişilik odada kalındığı, yurtta kalma nedeni ve üniversite öncesi aileden ayrı kalma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Dayıoğlu (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada üniversite giriş sınavına hazırlanan adayların mezuniyet alanı açısından (eşit ağırlık, sayısal ve sosyal bilimler) psikolojik sağlamlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Yapılan araştırmada da psikolojik dayanıklılık ve bölüm değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasının sebebi akademik anlamda benzer zorluklarla karşılaşılması olabilir.

Taş (2013) hemşirelerle yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılığın yalnızca sosyal yeterlilik alt ölçek puanı bakımından yaş grupları arasında 30 yaş altı bireylerde anlamlı düzeyde daha yüksek bulgulanmıştır. Lamp (2013) çalışmasında yaş değişkeninin psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyüme ile ilgili olan sosyal destek ve maneviyat ile doğrudan ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Araştırmada yaşın artmasıyla sosyal destek etkisinin azaldığı, ancak maneviyatın etkisinin arttığı görülmüştür. İzlem

analizlerinde genç katılımcılarda yaşlı katılımcılara oranla sosyal destek ve travma sonrası büyüme arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Maneviyatta ise tam tersi bir ilişki söz konusudur. Yaşlıların gençlere oranla travma sonrası büyümede maneviyat ile daha güçlü bir ilişkide olduğu görülmüştür. Yalçın (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise ilköğretim okulu öğretmenleri ile yapılan çalışmada yaşın artmasına bağlı olarak, psikolojik dayanıklılığında arttığı görülmüştür. Scali ve diğerleri (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yaş ve eğitim seviyesi değişkenleri ile dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır. Tümlü ve Recepoğlu (2013) tarafından yapılan çalışmada akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermemekle birlikte psikolojik dayanıklılık düzeyi enyüksek olan yaş grubunun 51 ve üstü, psikolojik dayanıklılık düzeyi en düşük olan yaş grubunun ise 41-50 yaş grubu olduğu, 22-30 ve 31-40 yaş gruplarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birbirine çok yakın olduğu bulgulanmıştır. Sezgin (2012)tarafından gerçekleştirilen çalışmada ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşa bağlı olarak değişmediği bulgulanmıştır. Literatürde yaş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki bulguların farklılaştığı görülmektedir. Bu araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaş değişkenine göre değişmemesinin nedeni araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaş aralığının kısa olması olabilir.

Hemşirelerle yapılan çalışmada aylık gelirin fazla olduğunu düşünenlerde psikolojik dayanıklılık puanı yüksek gözlense de bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (Taş, 2013). Hemşirelerle yapılan bir başka çalışmada aylık gelir düzeyi daha yüksek olanların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Tekin, 2011). Yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyinin aylık gelir değişkenine göre değişmemesinin nedeni, psikolojik dayanıklılığın zorlu yaşam koşullarına uyum sağlayabilme ve normalliğini koruyabilme olması ve bu sebeple aylık gelirin katılımcıların dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı ve katılımcıların birçoğunun benzer sosyoekonomik çevreden gelmesi ile ilgili olduğu düşünülebilir.

Bahadır (2009) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada annesi hayatta olmayan öğrencilerin psikolojik sağlık puanları, annesi hayatta olan öğrencilere göre anlamlı çıkarken, babanın hayatta olup olmaması durumunun öğrencilerin psikolojik sağlık

puanlarını etkilemediği bulgulanmıştır. Onwukwe (2010) tarafından 11 Eylül saldırısından kurtulmuş veya olaya tanık olmuş 500 kişi ile gerçekleştirilen araştırmada aile ve psikolojik dayanıklılık arasında olumlu bir ilişki bulgulanmıştır. Hand (2013) tarafından 328 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırmada ailenin çocukların dayanıklılığının güçlendirilmesinde önemli bir rolü olduğu bulgulanmıştır. Annenin sağ-ölü olma durumu, babanın sağ-ölü olma durumu, anne ve babanın öz/ üvey olma durumu değişkenleri açısından düşünüldüğünde bir grupta fazla bir grupta ise oldukça az bireyin olmasının psikolojik dayanıklılık açısından anlamlı bir farklılığa yol açmamış olabileceği söylenebilir.

Demirbilek (2012) tarafından yapılan araştırmada anne-babanın eğitim düzeyi arttıkça fiziksel çevre, sosyal çevre, iletişim becerisi, kişisel özelliklerle ilgili sorunların azaldığı, orta gelir grubundaki öğrencilerin fiziksel çevre ile ilgili sorunları en fazla, kişisel özellikler ve yurdun işleyişi ile ilgili sorunları orta düzeyde; alt gelir grubundakiler ise fiziksel çevre ile ilgili sorunları orta düzeyde, kişisel özellikler ve yurdun işleyişi ile ilgili sorunları en fazla yaşadığı; yurttaki kalma süresinin uzamasıyla fikir ayrılıkları ile ilgili sorunların azaldığı, kişisel özellikler ve yurdun işleyişi ile ilgili sorunların artış gösterdiği; yurttaki kalma süresinin uzamasıyla kalabalık ortamlarda yaşama, temel ihtiyaçlarını karşılarken başkalarıyla paylaşma ve özel alan olmamasına tahammülün azaldığı bu nedenle sorunların arttığı bulgulanmıştır. Arlı (2013) yaptığı çalışmada yurttaki kalan öğrencilerin aileden uzakta eğitim görmesinin ve yurttaki yaşamının kendilerine olan güvenlerini arttırdığını, kendi ayakları üzerinde durmayı, iyiyi-kötüyü ayırt etmeyi, başkalarının davranış, fikir ve düşüncelerine saygı göstermeyi, paylaşmayı ve harcamalarını kontrol edebilmeyi öğrenme yönünde olduklarını bulgulanmıştır. Bacanlı ve Sürücü (2010) tarafından yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılığı yüksek olan üniversite öğrencilerinin üniversiteye uyumunun daha kolaylaştığı, ayrıca ailelerinin yanında, yurttaki veya arkadaşlarıyla birlikte kalan üniversite öğrencilerinin genel, sosyal ve akademik uyumlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bahadır (2009) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada psikolojik sağlık puan ortalamalarının anne/baba eğitimi düşük olanlarda yüksek olduğu; üniversiteden önce il, ilçe veya köyde yaşayan öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının farklılık göstermediği; algılanan sosyo-ekonomik durum, anne-babanın hayatta olma durumunun öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamalarını etkilemediği

bulgulanmıştır. Küreselleşmenin etkisiyle kültürel kodların ve yaşantıların benzer hale gelmesi sonucunda dayanıklılığın; anne ve babanın eğitim seviyesi, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, üniversite öncesi aileden ayrı kalma durumu değişkenleri arasında anlamlı bir farklılığa yol açmadığı düşünülebilir.

5.2.3. Kredi ve Yurtlar Kurumu Yurtlarında Kalan Kız Öğrencilerin Yaşamda Anlam Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma

Araştırma sonuçlarına göre yaşamda anlam düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Literatürdeki bilgiler de yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişki olduğu yönündedir. Frankl, zor koşullarda dahi mutlu olabilen ve yaşamı anlamlı bulan bireylerin psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğunu bunun nedeninin ise yaşamı anlamlı bulmaları olduğunu ve anlamın iyileştirici bir gücü olduğunu söylemektedir. Frankl, toplama kamplarında yaşayan bireylerden yaşam anlam düzeyi yüksek olan bireylerin, yaşanan zor koşullara dayandığını, ancak yaşam anlam düzeyi düşük bireylerin ise koşullara dayanamayıp yaşamlarını yitirdiğini ifade etmektedir (Frankl, 2012 & Frankl, 1994). Kobasa (1979) kişilik yapısının farklılığından kaynaklı bazı bireylerin yüksek stres altında hastalandığını bazılarının ise hastalanmadığını belirtmiştir. Kobasa kişilikteki bu farklılığı dayanıklılık olarak adlandırmaktadır. Walsh (2006) ise psikolojik dayanıklılığı bireye yaşadığı acıyı iyileştirme, yaşamının sorumluluğunu alma, yaşamı dolu dolu ve sevgi ile sürdürebilme olarak tanımlamıştır. Seligman (2007) olumlu duygu ve yaşamı anlamlı bulmanın bireyin acıya ve zor koşullara dayanabilme gücünü arttırdığını ifade etmiştir. Dayanıklılığın bir parçası olan baş etme becerileri zor koşullara uyum sağlamayı kolaylaştırır. Pattakos (2010) travmatik yaşantılarla baş etmede ve psikolojik dayanıklılığı artırmada yaşam anlamının önemini vurgulamıştır. Maddi (2013) kişiliğin bir yanı olan ve öğrenilebilen dayanıklılığın, bireyin yaşam anlamını bulmasını kolaylaştırdığını belirtmiştir. Wong (1999) anlam merkezli danışmada yaşam anlamı olmayan bireyin uzun süre acı ve zorluklara katlanamayacağı, insanın varoluşu ve eylemleri için anlam arayışında olduğunu belirtilmektedir. Southwick & Charney (2012) idealler, değerler, sevilen insanlar ve yaşam anlamının bireyin dayanıklılık rezervleri olduğunu ve bireye güç ve cesaret verdiğini ifade etmiştir. Demirbaş (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yaşamda anlam ile yılmazlık arasında, yaşamda

anlamların alt boyutları olan yaşamda anlamların varlığı ve aranması, yılmazlığın iki alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Araştırma Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında kalan kız üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve yaşamda anlam düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı üzerine kuruludur ve araştırma sonucunda literatür sonuçlarıyla uyumlu bir veri elde edilerek psikolojik dayanıklılık ve yaşam anlamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaşamda anlam düzeylerinin artması ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri artmaktadır.

5.3. Öneriler

Aşağıda araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan hareketle uygulamacı ve araştırmacılara bazı önerilerde bulunulmuştur.

5.3.1. Araştırmacılara Öneriler

Araştırmanın İstanbul’da Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumunda barınan kız öğrenciler ile sınırlı olduğu düşünüldüğünde araştırmanın metropoller dışında üniversite eğitimi nedeniyle şehir değiştiren ve Anadolu’daki üniversitelerde öğrenim gören ve kredi yurtlar kurumunda barınan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeyleri daha geniş bir örneklem grubuyla incelenebilir.

Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumunda barınan kız ve erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeyleri incelenerek cinsiyetler arasındaki farklılıklara ilişkin bulgular elde edilebilir.

Araştırma Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumunda barınan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeyleri nicel ve nitel araştırma yöntemi birlikte kullanılarak incelenebilir.

Araştırma Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumunda barınan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini demografik değişkenlerin açıklamaması sebebiyle psikolojik dayanıklılık değişkeni psikolojik değişkenlerle incelenebilir.

5.3.2. Uygulamacılara Öneriler

Üniversiteler ve Gençlik ve Spor Bakanlığı ile birlikte Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında barınan kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ve yaşamda anlam düzeylerini güçlendirmeye yönelik projeler geliştirilebilir.

Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu bünyesinde psikolojik dayanıklılığı arttırmak ve stresli durumlarla daha kolay baş edebilmek için ve sosyal bağları güçlendirmek amacıyla sosyal etkinliklere yoğunluk verilebilir.

Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumuna bağlı yurtlarda yurttta barınan öğrencilerin yaşam doyumlarını ve psikolojik dayanıklılıklarını arttırmaya ve bunun yanı sıra her türlü psikolojik sorunlarını çözmelerinde yardımcı olabilecek psikolojik danışma merkezleri yaygınlaştırılabilir.

Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında öğrencilere yönelik psikolojik dayanıklılığa ve yaşam anlamına yönelik eğitim programları oluşturulabilir.

Kredi ve Yurtlar Kurumu'nda görevli personele yönelik öğrencilerin yaşadıkları stresli durumlarda öğrencilere destek sunabilmeleri için dayanıklılığı artırma becerileri ve yaşam anlamı ile ilgili bilgilendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2011). *Yaşamın anlam ve amacı*. (Çev. Şipal, K.). İstanbul: Say.
- Ang, R. P., & O, J. (2012). Association between care giving, meaning in life, and life satisfaction beyond 50 in an asian sample: age as a moderator. *SocIndicRes:108*, 525–534. http://download.springer.com.proxy.marmara-elibrary.com/static/pdf/663/art%253A10.1007%252Fs11205-011-9891-9.pdf?auth66=1396604966_0ca6604e2d0c78d811c095e4d1275801&ext=.pdf adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Arlı, E. (2013). Barınma yerinin üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal gelişim ve akademik başarı üzerindeki etkilerinin odak grup görüşmesi ile incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi:3*(2), 173-178.
- Aral, V. (1992). *İnsan ve mutlu yaşam yaşamın anlamı*. İstanbul: Der.
- Arda, Ş. (2011). *Kanser hastalarında yaşamda anlamın incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Prevanatif Onkoloji Anabilim Dalı Psikososyal Onkoloji ve Eğitimi Programı, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlılık düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Programı, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=7d53ed97e31a8bd312163230c464123f799139404f7cc3a7b1804a92ba4c36a71cbc1b0cedda8bf1> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Basım, N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-14.
- Bar-tur, L., Savaya, R. & Prager, E. (2001). Sources of meaning in life for young and old Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging Studies* 15: 253–269. http://ac.els-cdn.com/S0890406501000226/1-s2.0-S0890406501000226-main.pdf?_tid=a5368c9a-ba4e-11e3-b2d1-00000aacb35f&acdnat=1396433449_2db080c287c767b2344b017523e3519d1 6 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Baumeister, R. F., Vohs, T., Aaker, P. & Garbinsky, R. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology* 8(6), 505-516.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (Çev. Erguvan Sarioğlu, İ.D.). İstanbul: Kaknüs.
- Crescioni, A. W. & Baumeister, R. F. (2013). The four needs for meaning, the value gap, and how (and whether) society can fill the void. Hicks, J. A., & Routledge, C. (Eds.). *The Experience of Meaning in Life*. (pp. 3-17). New York: Springer Science+Business Media.
- Çakır, S. K. (2009). *Factors and mechanisms of resilience among turkish migrant women in the uk*. The Degree Doctor of Philosophy, The Department Of Educational Sciences Middle East Technical University, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=7d53ed97e31a8bd3e031db4041bf44db612addd835910f1a46f382b7cc1296a3cc3f389595be5149> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Dajani, K. G. (2002). *Psychological resilience: a theoretical contribution*. The Degree Doctor of Philosophy, Wright Institute Graduate School of Psychology, United States. <http://search.proquest.com.proxy.marmara-elibrary.com/pagepdf/305493564/fulltextPDF/1D287AFA87264011PQ/23?accountid=12251> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlamlık: öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek ve cinsiyetin rolü*. The Degree Master of Science, The Department Of Educational Sciences Middle East Technical University, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=7d53ed97e31a8bd343165919e7dff23bc2d94bf443c9a252dd70f00661fe804d82d81f62704f68d4> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Demirbaş, Nur. (2010). *Yasamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Demirbilek, M. (2012). Yurtlarda kalan öğrencilerin arkadaşlık ilişkileri, arkadaşlık ilişkileriyle bağlantılı sorunları ve çözümüne yönelik bir model denemesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi: 1(3)*, 1-24.
- Demirsar, A. (1990). *Psikoterapi türleri*. Bursa: Bursa Hâkimiyet.
- Dursun, P. (2012). *Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=7d53ed97e31a8bd3a2299a654f557131124dd8a20bf30185793c7c879c76c0813b9cbbe3469c1009> 28.07.2014 adresinden 28 Temmuz 2014 tarihinde edinilmiştir.

- Ergün Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Eskişehir. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Evangelista, L. S., Doering, L. & Dracup, K. (2003). Meaning and life purpose: The perspectives of post-transplant women. *Heart&Lung* 32(4), 250-257.
- Frankl, V. E. (1994). *Duyulmayan anlam çılgılığı psikoterapi ve hümanizm*. (Çev. Budak, S.). Ankara:Öteki.
- Frankl, V. E. (2012). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev. Budak, S.). İstanbul: Okuyan Us.
- Freud, S. (2001). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id*. (Çev. Babaoğlu, A.). İstanbul: Metis.
- Fishman, J. (2012). *Psychological resilience, perceived stress, and stress reaction*. The Degree of Doctor of Philosophy, Walden University, United States. <http://search.proquest.com.proxy.marmara-elibrary.com/pagepdf/1238235720/fulltextPDF/1D287AFA87264011PQ/50?accountid=12251> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Fowler, J., Mosoley, R. M. & Jarwis, D. (1992). Stages of faith. Astley, J. & Francis, L. J(Eds.), *Christian perspectives on faith development: a reader*. (pp. 29-59). Australia: Gracewing Books.
- Geçtan, E. (1984). *İnsan olmak: varoluşun bireysel ve toplumsal anlamı*. İstanbul: Adam.
- Goldstein, S. & Brooks R. B. (2005). Why study resilience. Goldstein, S.& Brooks R. B. (Eds.). *Handbook of Resilience in Children*.(pp. 3-17).United States of America: SpringerScience+Business Media.
- Güldiken, N. ve Özekicioğlu, H. (2004). Anadolu üniversitelerinde ailelerinden uzakta öğrenim gören öğrencilerin barınmaya ilişkin sorunları. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*: 5(1), 163-180.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*,2(11), 73–881.
- Guttmann, D. (2008). *Finding meaning in life,at midlife and beyond*. United States of America: PraegerPublishers.
- Hand, M. P. (2003). *Psychological resilience: the influence of positive and negative life events upon optimism, hope, and perceived locus of control*. The Degree Doctor of Philosophy Psychology, Walden University, United States. <http://search.proquest.com.proxy.marmara-elibrary.com/pagepdf/305271408/fulltextPDF/1D287AFA87264011PQ/43?accountid=12251>adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Hensler-McGinnis, N. F. (2004). *A qualitative study of changes in career orientation: exploring the contributions of life meaning and role modeling/mentoring to women's life/career paths*. The Degree Of Master Of Arts, The University of Maryland, United States.<http://search.proquest.com.proxy.marmara->

elibrary.com/docview/305175019/fulltextPDF/E0EEC658B7AD463FPQ/26?accountid=12251adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.

- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools*. California: CorwinPress
- Helgason, T. R. (2008). *Psychological resilience: a qualitative exploration into personal meanings and processes*. The Degree Master of Arts, Department of Psychology University of Manitoba, Canada.
<http://search.proquest.com.proxy.marmara-elibrary.com/pagepdf/305049008/fulltextPDF/1D287AFA87264011PQ/25?accountid=12251>adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Hill, E. C., Bowers, G., Costello, A., England, J., Houston-Ludlam, A., Knowlton, G., et al., (2013). What's it all about? A qualitative study of undergraduate students' beliefs about meaning of life. *Journal Of Humanistic Psychology*: 53(3), 386–414.
- Jordan, J. V. (2005). Relational resilience in girls. Goldstein, S. Brooks R. B. (Eds.). *Handbook of Resilience in Children*.(pp. 79-91).United States of America: SpringerScience+Business Media.
- Jones, J. P. (1981). *Some changes in client levels of meaning-in-life and self-actualization in successful psychotherapy*. The Degree Doctor of Philosophy, Boston University Graduate School, United States.
<http://search.proquest.com.proxy.marmara-elibrary.com/docview/303181498/fulltextPDF/E0EEC658B7AD463FPQ/6?accountid=12251>adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Jung, C. G. (1999). *Keşfedilmemiş benlik*. (Çev. Silay, C. E.). İstanbul: İlhan.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of soul*. New York: Harcourt, BraceandCompany.
- Karasar, N. (1998). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel.
- Kahraman, D. S. (2010). *Kadınların Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliğine Yönelik Görüşlerinin Belirlenmesi*. DEUHYO ED, 3(1), 30-35.
- Keklik, İ. (2004). Relationships of attachment status and gender to personal meaning, depressiveness and trait anxiety among college students. Unpublished Doctoral Thesis. University of Florida. ABD.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=7d53ed97e31a8bd371e73aaa5a809ca25676c2e839f4d77fceb82f4a1b22b4b8672ed026c4335aba> adresinden 22 Temmuz 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Kobasa, S. C. (1979). *Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*: 37(1). 1-17.
- Kobasa, S. C. (1982). *Commitment and coping in stress resistance among lawyers*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42(4). 707-717.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. & Kahn, S. (1982). *Hardiness and health: a prospective study*. *Journal of Personality and Social Psychology*: 42(1). 168-17.

- Köse, E. (2009). *Yurtta kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik. İzmir. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=7d53ed97e31a8bd312163230c464123fbfb68731c1829075497560563febfb863dc8b7c700eff> adresinden 4 Eylül 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 64(4), 517-527.
- Lamp, K. (2013). *Personal and contextual resilience factors and their relations to psychological adjustment outcomes across the life span: a meta-analysis a dissertation*. The Degree Of Doctor Of Philosophy, Loyola University Program In Counseling Psychology, Chicago. <http://search.proquest.com.proxy.marmara-elibrary.com/pagepdf/1449402201/fulltextPDF/1D287AFA87264011PQ/31?accountid=12251>. adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Maddi, S. R. & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 63(2). 265-274
- Maddi, S. R. (1999). Comments on trends in hardiness research and theorizing. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 51(2). 67-71.
- Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 51(2). 83-94.
- Maddi, S. R. (2000). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 54(3). 175-185.
- Maddi, S. R. (2013). Hardiness as the Existential Courage to Grow Through Searching for Meaning. Hicks, J. A. & Routledge, C. (Eds.). *The Experience of Meaning in Life*. (pp. 3-17). New York: Springer Science+Business Media
- Maslow, A. H. (1996). *Dinler, değerler, doruk deneyimler*. (Çev. Sönmez, H. K.). İstanbul: Pegasus.
- Mason, H.D. (2013). Meaning in life within an african context: a mixed method study. *Journal of Psychology in Africa*, 23(4), 635-638. <http://web.a.ebscohost.com.proxy.marmara-elibrary.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=50f06191-5577-4d3a-a9d5-01dc23dda700%40sessionmgr4005&vid=1&hid=4206> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Maşrabacı, T. S. (1989). *Yurtta kalan ve kalmayan üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarını etkileyen bazı faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bilim Dalı, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>. adresinden 4 Eylül 2014 tarihinde edinilmiştir.
- May, R. (1997). *Kendini arayan insan*. (Çev. Karpat, A.). İstanbul: Ceylan.

- Pattakos, A. (2010). *Prisoners of our thoughts*. California: Berrett-KoehlerPublishers.
- Onwukwe, Y. U. (2010). *The relationship between positive emotions and psychological resilience in persons experiencing traumatic crisis: a quantitativ eapproach*. The Degree Doctor of Philosophy, Capella University, United States. <http://search.proquest.com.proxy.marmara-elibrary.com/pagepdf/305242000/fulltextPDF/1D287AFA87264011PQ/21?accountid=12251>. adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. ve Cihangir Çankaya, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4). <http://www.pegegog.com/index.php/pegegog/article/view/C1S4M7/C1N4M7> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: pastoral psikoloji. *AÜİFD* 47(2), 127-141.
- Özgür, G., Babacan Gümüş, A. ve Durdu, B.(2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32. [file:///C:/Users/acer/Downloads/PHD_1_1_25_32%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/acer/Downloads/PHD_1_1_25_32%20(2).pdf) adresinden 4Eylül 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Sayar, K.(2012). Ruh hali. İstanbul:Timaş.
- Sayar, K.(2003). Sufi psikolojisi. İstanbul:İnsan.
- Scali, J., Gandubert, C., Ritchie, K., Soulier, M., Ancelin, M. L. & Chaudieu, I. (2012). Measuring resilience in adult women using the 10-items Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Role of trauma exposure and anxiety disorders. *PloS one*, 7(6), e39879.
- Seligman, M.E.P. (2007). *Gerçek mutluluk*. (Çev. Akbaş, S. K.). Ankara: HYB.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 209-227.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Southwick, S. M. & Charney, D. S. (2012). Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. New York: Cambridge University Press.
- Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396 <http://web.b.ebscohost.com.proxy.marmara-elibrary.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=534e58b6-0180-405c-a5f9-af6c6e4a4123%40sessionmgr110&vid=1&hid=121> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20, 827-836.

- Taş, S. (2013). *Düzce üniversitesi araştırma ve uygulama hastanesi hemşirelerinde psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stresin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Düzce. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Taubman–Ben-Arı, O. & Weintraub, A. (2008). Meaning in life and personal growth among pediatric physicians and nurses. *Deathstudies*: 32, 621–645. <http://web.b.ebscohost.com.proxy.marmara-elibrary.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=77f33b8b-0366-4673-add5-c741ec14f5d8%40sessionmgr112&vid=1&hid=117> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Tetley, J. (2010). *An investigation of self-authorship, hope, and meaning in life among second- year college students*. The Degree Doctor of Philosophy, The Graduate School of Education and Human Development of The George Washington University. <http://search.proquest.com.proxy.marmara-elibrary.com/docview/304880351/fulltextPDF/E0EEC658B7AD463FPQ/21?accountid=12251> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Hemşirelik Bilim Dalı, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu, 2013. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16056>. 02 Nisan 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Ülker Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Ülker Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience*. New York: The Guilford Press.

- Wilcox, L. (2001). *Sufizm ve psikoloji*. (Çev. Düz, O.). İstanbul:İnsan.
- Wong, P. T. P. (1997). Meaning-centered counselling: A cognitive-behavioral approach to logotherapy. *The International Forum for Logotherapy*, 20(2), 85-94.
- Wong, P. T. P. (1998). Meaning-centered counselling. In P. T. P. Wong & P. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 395-435). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Wong, P. T. P. (1999). Towards an integrative model of meaning-centered counselling and therapy. *The International Forum for Logotherapy*, 22(1), 47-55.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez> adresinden 16 Mart 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Çev. İyidoğan Babayiğit, Z.). İstanbul: Kabalcı.
- Yeniçeri, Z. (2013). *Yetişkinlik döneminde benlik yönelimlerinin iyi oluş üzerindeki etkisi: hayatta anlam bulmanın, ölüme yönelik tutumların ve dinsel görüşün aracı rolleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> 28.07.2014 adresinden 28Temmuz 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Yılmaz, M. ve Ocakçı, A. F. (2010). Bir kız öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(1), 15-23

EKLER

Değerli Katılımcı,

Bu veri toplama aracı, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı'nda yürütülmekte olan bir yüksek lisans tez çalışmasının verilerini toplamak amacıyla uygulanmaktadır. Sizden istenen, bu bilgi toplama aracındaki maddeleri dikkatlice okuyarak sizi en iyi yansıtan yanıtları vermenizdir. Kişisel bilgi formu ve ölçekte yer alan bilgiler sadece bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Hiçbir resmi ve özel kurum ve kuruluşla paylaşılmayacaktır. Bu çalışmaya sunduğunuz değerli katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

Yrd. Doç. Dr. Mustafa OTRAR
Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Fakültesi

Arş. Gör. Simel PARLAK
Marmara Üniversitesi Eğitim

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

1. Bölümünüz:

2. Sınıfınız:	3. Yaşınız:
---------------------	-------------------

4. Ailenizin ortalama aylık geliri	(1) Çok düşük	(2) Düşük	(3) Orta	(4) Yüksek	(5) Çok yüksek
------------------------------------	---------------	-----------	----------	------------	----------------

5.	Sağ	Ölü	Öz	Üvey
Anne				
Baba				

6. Annenizin eğitim düzeyi:	7. Babanızın eğitim düzeyi:
1) Okur yazar değil	1) Okur yazar değil
2) İlkokul mezunu	2) İlkokul mezunu
3) Orta okul mezunu	3) Orta okul mezunu
4) Lise mezunu	4) Lise mezunu
5) Üniversite mezunu	5) Üniversite mezunu

8. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer	9. Yurtta kalma süreniz
1) Köy	1) 1 yıl ve altı
2) Kasaba	2) 2 yıl
3) İlçe	3) 3 yıl
4) İl	4) 4 yıl
5) Büyükşehir	5) 5 yıl
6) Yabancı ülke	6) 6 yıl ve üstü

10- Kaç kişilik odada kalıyorsunuz?.....

11- Yurtta kalmayı tercih etmedeki en önemli nedeniniz

- (1) Ekonomik açıdan uygun olması
- (2) Güvenli olması
- (3) Kalacak başka yer bulamamak
- (5) Okula ulaşımın kolay olması
- (6) Ailenin isteği
- (7) Varsa diğer neden.....

12- Üniversite öncesi eğitim hayatınızda ailenizden ayrı kaldınız mı (Yurt, pansiyon vb.)

() Evet

() Hayır

YAŞAMDA ANLAM ÖLÇEĞİ

Lütfen sadece bir anlığına yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere mümkün olduğunca sizi yansıtan yanıtlar vermeye çalışın. Unutmayın ki, bu ifadeler kişiye özgüdür ve doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki ölçeği kullanarak numaralandırınız.

1 Kesinlikle Doğru Değil	2 Çoğunlukla Doğru Değil	3 Kısmen Doğru Değil	4 Ne Doğru Ne Yanlış	5 Kısmen Doğru	6 Çoğunlukla Doğru	7 Kesinlikle Doğru
-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------	--------------------------	--------------------------

1. Yaşamımın anlamının farkındayım.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
2. Yaşamımın anlamlı olduğunu bana hissettirecek bir şeyler arıyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
3. Daima yaşamımın amacını arıyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
4. Yaşamımın gayet belirgin bir amacı var.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
5. Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
6. Tatmin edici bir yaşam amacı keşfetmiş durumdayım.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
7. Daima, yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
8. Yaşamım için amaç ve hedef arıyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
9. Yaşamımın belirgin bir amacı yok.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
10. Yaşamıma anlam arama çabasındayım.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Aşağıda doldurmalı gruplar halinde cümleler verilmektedir ve yanlarında 5 kutucuk bulunmaktadır. Bu cümlelerden kendinizi hangi boyuta yakın olarak görüyorsanız, yakınlık derecesine göre cevapların yanındaki kutulara yalnızca "x" işareti koyunuz.

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	Hiç kimseyle tartışmam	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	Çözemem	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Önemli değildir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ...hissederim	Çok mutlu	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Çok mutsuz
12. Beni ...	Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	Olduğuna çok inanırım	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ...olduğunu hissediyorum	Ümit verici	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ...bir şeydir	Kolayca yapabildiğim	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	Birbirinden bağımsız	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...	Zayıftır	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	Çok fazla güvenmem	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	Belirsizdir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	Günlük yaşamımda yoktur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	Benim için zordur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	Geleceğe pozitif bakar	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	Bana hemen haber verilir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	Kolayca gülerim	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	Birbirlerini desteklemez biçimde	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ...eğilimim vardır	Her şeyi umutsuzca gören bir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	Zordur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	Bana yardım edebilecek kimse yoktur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	Başa çıkmaya çalışırım	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır

32. Ailemde şunu severiz ...	İşleri bağımsız olarak yapmayı	☐	☐	☐	☐	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...	Yeteneklerimi beğenirler	☐	☐	☐	☐	Yeteneklerimi beğenmezler