



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ODAKLI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ BİR GRUP
YETİŞKİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, DUYGUSAL ZEKA VE TOPLUMSAL
İLGİ DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

Murat Sinan ÖZKAN

**BURSA
2021**



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ODAKLI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ BİR GRUP

YETİŞKİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, DUYGUSAL ZEKA VE TOPLUMSAL

İLGİ DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

Murat Sinan ÖZKAN

Danışman

Prof. Dr. Figen AKÇA

BURSA

2021

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Murat Sinan ÖZKAN
05/02/2021





EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

Tarih: 23 /11/2020

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tez Başlığı / Konusu: Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-eğitim Programının Bir Grup Yetişkinin Psikolojik Sağlık, Duygusal Zeka ve Toplumsal İlgili Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi/“Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı-PSOPEP” geliştirmek ve bu programın bir grup yetişkinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve sosyal ilgi düzeylerine etkisini incelemektir. PSOPEP ile bir grup yetişkinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve sosyal ilgiyi tanıma ve bununla ilgili becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 151 sayfalık kısmına ilişkin, 23/11/2020 tarihinde şahsım tarafından *TURNİTİN* adlı intihal tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 11 ‘dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları’nı inceledim ve bu Uygulama Esasları’nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı:	Murat Sinan ÖZKAN
Öğrenci No:	811621003
Anabilim Dalı:	Eğitim Bilimleri
Programı:	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü:	☐ Y.Lisans ☒ Doktora

Danışman

Prof. Dr. Figen AKÇA

* Turnitin programına Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-Eğitim Programının Bir Grup Yetişkinin Psikolojik Sağlık, Duygusal Zeka ve Toplumsal İlgı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adlı Doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Murat Sinan ÖZKAN

Danışman

Prof. Dr. Figen AKÇA

Eğitim Bilimleri ABD Başkanı

Prof. Dr. Sedat YÜKSEL

T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda 811621003 numara ile kayıtlı Murat Sinan ÖZKAN'ın hazırladığı “Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programının Bir Grup Yetişkinin Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zeka ve Toplumsal İlgili Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” konulu Doktora çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 05/02/2021 Cuma günü 14.00-15.00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının başarılı (başarılı/başarısız) olduğuna oybirliği (oybirliği/oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye

(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Prof. Dr. Figen AKÇA

Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Üye

Prof. Dr. Asude BİLGİN

Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

Bursa Uludağ Üniversitesi

Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Üye

Doç. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

Dr. Öğr. Üyesi Ezgi ÖZEKE KOCABAŞ

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

TC Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi



*Beni hiç yalnız bırakmayan, koruyucu
faktörlerimi geliştirmeme yardımcı olan
Hocalarıma, Dostlarıma ve Sevgili Aileme...*

ÖN SÖZ

Sözlerime şu cümlelerle başlamak istiyorum. Riskler hayatımızda her zaman yer alacak ve hiçbir zaman kaybolmayacaktır. Buradan yola çıkarak risk faktörlerini yok edemeyiz ancak koruyucu faktörleri artırarak yaşamın zorlu süreçleriyle başa çıkıp olumlu bir uyum geliştirebiliriz. Buradan hareketle risk faktörlerine odaklanmak yerine koruyucu faktörlere odaklanarak olumlu bir uyum gerçekleştirebiliriz. Böylece ruh sağlığımızı koruma altına alabiliriz. Bu kapsamda geliştirmiş olduğum “Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı” bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin gelişmesinde etkili olacağını düşünmekteyim. Bu durumu şuna benzeterek de açıklamak istiyorum. Bitkin hastalara güç kazandırmak ve koruyucu olsun diye antikor aktarmak için “Serum” verilmektedir. Geliştirmiş olduğum psiko-eğitim programı da “Psikoserum” etkisi oluşturarak bireyleri güçlendirir ve antikor gibi koruyucu faktörlerin gelişmesini sağlar.

Şunu belirtmem gerekirse yapılan bu tez çalışmasının sonuçları bireysel görüşü yansıtmaktadır. Bu nedenle hiçbir kurumun görüşlerini yansıtmadığı hususunu önsöz kısmında belirtmek istedim.

Tez çalışmam, akademik çalışmalarım ve eğitimim süresince güler yüzü ve sınırsız desteği ile her zaman yanımda olan, ömür boyu öğrencisi olmaktan gurur duyacağım değerli hocam Prof. Dr. Figen AKÇA’ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmam sırasında güler yüzü ve sınırsız bilgisini sunan değerli hocam Prof. Dr. Asude BİLGİN’e çok teşekkür ederim. Öğrencisi olduğum için kendimi ayrıcalıklı saydığım değerli hocam Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN’a beni her an desteklediği için çok teşekkür ederim. Tez çalışmamda değerli bilgiler sunan değerli hocalarım Doç. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR ile Dr. Ezgi ÖZEKE KOCABAŞ’a çok teşekkür ederim.

Bu kapsamda özellikle tez çalışmalarım sırasında daima yanımda olan arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim. Son olarak her zaman yanımda olan ve sınırsız desteğini sunan

başta annem ve babam olmak üzere ablam, ağabeyim ve kardeşime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Murat Sinan ÖZKAN



Özet

Yazar : Murat Sinan ÖZKAN

Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Bilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tezin Niteliği : Doktora Tezi

Sayfa Sayısı : XIX+220

Mezuniyet Tarihi: 05.02.2021

Tez : Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programının Bir Grup
Yetişkinin Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zeka ve Toplumsal İlgil
Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Danışmanı : Prof. Dr. Figen AKÇA

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ODAKLI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ BİR GRUP YETİŞKİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, DUYGUSAL ZEKA VE TOPLUMSAL İLGİ DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın temel amacı “Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı-PSOPEP” geliştirmek ve bu programın bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisini incelemektir. PSOPEP ile bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlığı, duygusal zeka ve toplumsal ilgiyi tanıma ve bununla ilgili becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Programın etkinliği, üç ölçüm (ön-test, son-test ve izleme-testli) ve üç gruplu (deney, Plasebo ve kontrol gruplu) deneysel bir modelle ve toplam 45 bireyden (deney grubu N= 15, kontrol grubu N= 15 ve plasebo grubu N= 15) oluşan bir örneklem üzerinde test edilmiştir. Deney grubuna 15 saat-10 hafta (her oturum 90 dakika) süren “Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı-PSOPEP” uygulanırken, plasebo grubuna 15 saat-10 hafta (her oturum 90 dakika) süren “Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi Temelli Grup Müdahale Programı” uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise aynı zaman dilimi içinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Verilerin çözümlenmesinde Bağımlı ilişkilerde t testi ve tekrarlanmış ölçümler için 3x3’lük iki faktörlü Anova analizi kullanılmıştır. Bulgular, deney grubundaki katılımcıların psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi son-test puanlarının ortalamasının ön-test puanı ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda deney grubundaki psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi izleme-testi puan ortalamasının ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca deney grubundaki psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi son-test ve izleme-testi puan ortalamaları arasında fark olmadığını tespit edilmiştir. Bununla birlikte deney

grubunda psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi son-test ve izleme-testlerinin deney, kontrol ve plasebo gruplarının arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, araştırma kapsamında hazırlanan Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı'nın yetişkinlerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerini artırmada etkili bir psikolojik sağlamlık programı olduğu görölmüştür. Bu bulgulara dayanarak araştırmacılar ve uygulayıcılar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik sağlamlık, duygusal zeka, toplumsal ilgi, Psiko-Eğitim Programı



Abstract

Author : Murat Sinan ÖZKAN

University : Bursa Uludag University

Field : Educational Sciences

Branch : Guidance and Psychological Counselling

Degree Awarded : PHD

Page Number : XIX + 220

Degree Date : 05.02.2021

Thesis : Investigation of the Effects of Psychological Resilience-Oriented Psycho-Education Program on A Group of Adult Psychological Resilience, Emotional Intelligence and Social Interest Levels

Supervisor : Prof. Dr. Figen AKÇA

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE-ORIENTED PSYCHO-EDUCATION PROGRAM ON A GROUP OF ADULT PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SOCIAL INTEREST LEVELS

The main purpose of this research is to develop the “Psychological Resilience -Oriented Psycho-Education Program-PROPEP” and to examine the effect of this program on psychological resilience, emotional intelligence and social interest levels of a group of adults. With PROPEP, it is aimed to develop psychological resilience, emotional intelligence and social interest in a group of adults. The effectiveness of the program is based on an experimental model with three measurements (pretest-posttest-follow-up test) and three groups (experiment, placebo and control group), and a total of 45 male subjects (experimental group N = 15, control group N = 15 and placebo group N = 15). The experimental group received “Psychological Resilience -Oriented Psycho-Education Program-PROPEP)” lasting 15 hours-10 weeks (90 minutes per session), while the placebo group received a Social Cognitive Career Theory Based Group Intervention Program lasting 15 hours-10 weeks (90 minutes per session). The control group did not receive any treatment during the same period. Significance level was taken as .05 in all analyzes. In the analysis of the data, t-test in dependent relationships and two way Anova for repeated measures (3x3 Split-Plot) were used. The results showed that the mean scores of psychological resilience, emotional intelligence and social interest post-test scores of the participants in the experimental group were significantly higher than the pre-test scores. On the other hand, the mean scores of psychological resilience, emotional intelligence and social interest follow-up test were significantly higher in the experimental group than the pre-test

scores. In addition, there was no difference between the post-test and follow-up test scores of psychological resilience, emotional intelligence and social interest in the experimental group. However, in the experimental group, psychological resilience, emotional intelligence and social interest posttest and follow-up tests were found to be different between the experimental, control and placebo groups. In this context, it has been observed that the Psychological Resilience Oriented Psycho-Education Program prepared within the scope of the research is an effective psychological resilience program in increasing the psychological resilience, emotional intelligence and social interest levels of adults. Based on these findings, suggestions were made for researchers and practitioners.

Key words: Psychological resilience, emotional intelligence, social interest, Psycho-Education Program



İçindekiler Tablosu

Sayfa No

Bilimsel Etiğe Uygunluk Sayfası	i
Yönergeye Uygunluk Onay Sayfası	iii
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	iv
Önsöz	v
Özet	vi
Abstract	viii
İçindekiler	x
Tablolar Listesi	xiv
Şekiller Listesi	xviii
Kısaltmalar Listesi.....	xix
1. Bölüm: Giriş.....	1
1.1. Araştırmacının Amacı	13
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	13
1.3. Araştırmanın Önemi	15
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	18
1.5. Tanımlar	18
2. Bölüm: Literatür	19
2.1. Psikolojik Sağlamlık	19
2.1.1. Risk Faktörleri.....	22
2.1.2. Koruyucu Faktörleri	23
2.1.3. Olumlu Sonuçlar	25
2.1.4. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Model ve Yaklaşımlar	26
2.1.4.1. Benson Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlamlık Kuramı	26

2.1.4.2. Benard Modeli	26
2.1.4.3. Weinstein Beklenti İletisimleri Modeli	27
2.1.4.4. Hawkins ve Catalono'nun modeli	27
2.1.4.5. Wolin Modeli	28
2.1.4.6. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli	28
2.1.4.7. Krovetz Sağlamlık Kuramı	29
2.1.4.8. Richardson Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı	30
2.1.5. Psikolojik sağlamlığın karakteristik özellikleri	30
2.1.6. Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı	31
2.1.7. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar ..	35
2.1.7.1. Sağlık Alanlarında Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	35
2.1.7.2. Eğitim Alanlarında Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	38
2.1.7.3. Askeri Alanlarında Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	40
2.1.7.4. Psikolojik Sağlamlık Psiko-Eğitim Programı ile İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	43
2.2. Duygusal Zeka	47
2.2.1. Mayer ve Salovey modeli	48
2.2.2. Goleman'nın duygusal zeka modeli	49
2.2.3. Cooper ve Sawaf'ın dört köşe taşlı modeli	50
2.2.4. Bar-on Modeli	51
2.2.5. Duygusal Zeka ile İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	51
2.3. Toplumsal İlgi	57

2.3.1. Sosyal İlgi ile İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	59
3. Bölüm: Yöntem	66
3.1. Araştırmanın Modeli	66
3.1.1. Araştırma Gruplarının Oluşturulması	69
3.2. Veri toplama araçları	76
3.2.1. Kişisel bilgi formu	77
3.2.2. Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği (YPSÖ)	77
3.2.3. Asıl form schutte duygusal zeka ölçeği (AFSDZÖ)	78
3.2.4. Toplumsal ilgi ölçeği (TIÖ)	79
3.3. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi	80
4. Bölüm: Bulgular	84
4.1. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Toplumsal İlgi Ölçeği Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Betimsel Analiz Bulguları.....	84
4.2. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Toplumsal İlgi Ölçeği'nden Aldıkları Ön-test Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	89
4.3. Psikolojik Sağlamlık odaklı Psiko-Eğitim Programının Bir Grup Yetişkinin Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zeka ve Toplumsal İlgi Düzeylerinin Etkisine İlişkin Bulgular	91
5. Bölüm: Tartışma, Sonuç ve Öneriler	112
5.1. Tartışma	112
5.1.1. Psikolojik Sağlamlık odaklı Psiko-Eğitim Programının Bir Grup Yetişkinin Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zeka ve Toplumsal İlgi Düzeylerinin Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması	112

5.2. Sınırlılıklar	147
5.3. Sonuç	148
5.4. Öneriler	149
5.4.1 Uygulayıcılara yönelik öneriler	149
5.4.2. Araştırmacılara yönelik öneriler	150
KAYNAKÇA	152
EKLER	200
EK 1 : Psikolojik Sağlamlık odaklı Psiko-Eğitim Programı Örnek Maddeler	201
EK 2 : Kişisel Bilgi Formu	211
EK 3 : Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	212
EK 4 : Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	213
EK 5 : Toplumsal İlgı Ölçeği	214
EK 6 : Psikolojik Sağlamlık Uygulayıcı Sertifikası.....	215
EK 7 : YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ölçekleri Kullanım Onay İzin Belgesi	216
EK 8 : PSOPEP Bitirme Sertifikası.....	217
EK 9 : Tez Çoğaltma ve Elektronik Yayınlama İzin Formu.....	218
ÖZGEÇMİŞ	219

Tablolar Listesi

Tablo

Sayfa No

1. Risk Faktörleri	22
2. Koruyucu Faktörler	24
3. Olumlu Sonuçlar	25
4. Psikolojik Sağlamlık Programları ile İlgili Çalışmaların Özeti	33
5. Toplumsal İlginin Boyutları	59
6. Araştırma Modeli	67
7. Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Program Oturumları	71
8. Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi Temelli Grup Müdahale Programı	75
9. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-Test Puan Ortalamalarına İlişkin Normallik Değerleri	85
10. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Son-Test Puan Ortalamalarına İlişkin Normallik Değerleri	85
11. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ İzleme-Test Puan Ortalamalarına İlişkin Normallik Değerleri	86
12. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön, Son-Test ve İzleme-Test Puan Ortalamaları Varyanslarının Homojenliğine ve Grupların Kovaryanslarının Eşit Olup Olmadığına İlişkin Levene F, Box's M ve Küresellik Testi Sonuçları	87
13. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	88
14. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-Test Puan Ortalamalarına İlişkin Varyansların Homojenliğine İlişkin Levene Sonuçları ..	89
15. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	90
16. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Öntest, Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Ortalamalarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları.....	92
17. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Son Test Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	94
18. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Son-test Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi.....	95

19. Deney Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test-Son-test Bağımlı t Testi Sonuçları	97
20. Deney Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test-İzleme testi Bağımlı t Testi Sonuçları	98
21. Deney Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Son-test-İzleme Testi Bağımlı t Testi Sonuçları.....	99
22. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Ortalamalarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları.....	100
23. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ İzleme Testi Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	102
24. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ İzleme Testi Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi.....	103
25. Plasebo Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test-Son-test Bağımlı t Testi Sonuçları	105
26. Plasebo Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Son-test-İzleme testi Bağımlı t Testi Sonuçları	106
27. Plasebo Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test-İzleme testi Bağımlı t Testi Sonuçları	107
28. Kontrol Grubu Üyelerinin Yetişkin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test-Son-test Bağımlı t Testi Sonuçları	108
29. Kontrol Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Son-test-İzleme testi Bağımlı t Testi Sonuçları	109
30. Kontrol Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test-İzleme testi Bağımlı t Testi Sonuçları	110

Şekiller Listesi

Şekil

Sayfa No

1. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zeka ve Toplumsal İlgı Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puan Ortalamaları Değişim Grafiğı 111



Kısaltmalar Listesi

AFSDZÖ	: Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği
APA	: American Psychological Association
PSOPEP	: Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı
PROPEP	: Psychological Resilience-Oriented Psycho-Education Program
TİÖ	: Toplumsal İlgı Ölçeği
YPSÖ	: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği



1. Bölüm

Giriş

“Travmalar, felaketler ve zorluklar gibi olumsuz olaylar insanları daha güçlü birey olmaya sevk eder.”

Yaşam boyunca risklere maruz kalmalarına rağmen hayatında başarılar elde etmiş ve risklerle sağlıklı biçimde başa çıkabilmiş insanlar herkesin dikkatini çekmiştir. Bu insanlarla ilgili örnekler psikoloji bilimi içinde araştırılmış ve pozitif psikoloji alanındaki psikolojik sağlamlık araştırmacıları tarafından incelenmiştir. Dolayısıyla ülkemize ve dünyaya örnek olan hayat hikayelerinden birkaçı aşağıda anlatılmıştır.

Mahatma Gandhi hayatı boyunca ırkçılığa maruz kalmış, zorluklar yaşamış, küçük yaşta evlendirilmiş bir liderdir. Gandhi tüm zorlu yaşantısına rağmen hukuk fakültesini bitirmiştir. Ayrıca 1894 yılında Natal Hint Kongresi’ni kurarak Hindistan halkını bir amaç altında toplamıştır. 1915’te ülkesine dönen Gandhi, olumsuz hayat şartları altında olan yerlerin iyileştirilmesine, buralarda eğitim, sağlık gibi kurumların kurulmasına öncülük etmiştir. Gandhi anlatılan zorluklarla dolu bu hayatına rağmen günümüze birçok eser ve felsefesini bırakmıştır (Anıl, 2005).

Nene Hatun, 93 harbinin kadın kahramanlarından biridir. Genç yaşta bir bebek sahibi olan Nene Hatun, bebeğini evde bırakarak Erzurum halkı ile birlikte canı pahasına savaşa koşarak gitmiştir. Vatan topraklarına gelen işgal güçlerini geri püskürtmek için hiç düşünmeden canını ortaya koyan Nene Hatun, Türk kadının azmini, cesur davranışlarını ve sağlamlığını herkese göstermiştir. Savaş, kıtlık, çocuklarının ölmesi gibi pek çok olumsuz yaşam olayı ile karşılaşmış olmasına rağmen azmi, fedakarlığı ve cesaretiyle Türk toplumunda yer edinen Nene Hatun, 1955 yılında Türk Kadınlar birliği tarafından kutlanan Anneler Günü’nde “Yılın Annesi” seçilmiştir (Turgut, 2017).

Tarihte, yaşadıkları olaylardan dolayı çok sayıda fiziksel ve psikolojik zorluk yaşamış fakat bu zorluklarla baş etme cesaretini göstermiş olan Ghandi ve Nene Hatun dışında, liderliğin ve hümanistik tutumun nerdeyse tüm niteliklerini taşıyan ve tüm dünyanın tanıdığı Mustafa Kemal Atatürk de psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilere verilebilecek en güzel örneklerdendir. Mustafa Kemal'in zorluklar ve olumsuzluklar karşısında direnmesi, karar verdiği durumlara azmetmesi ve asla yılmaması psikolojik sağlamlığının yüksek olduğunu göstermektedir. Zorluklarla baş etmenin en büyük güçlerinden biri olduğuna sıklıkla değinen Atatürk, konuyu şu sözleriyle ifade etmiştir:

"... Herkes senin aleyhinde bulunacaktır. Herkes seni yolundan çevirmeye çalışacaktır. Önüne sayılamayacak güçlükler yığacaklardır, kendini büyük değil küçük, zayıf, vasıtasız hiç telakki ederek kimseden yardım gelmeyeceğine inanarak bu güçlükleri aşacaksın..." (Türk Tarih Kurumu, 2012).

Ghandi, Nene Hatun ve Gazi Mustafa Kemal'in hayatında olduğu gibi karşı koyulamaz görünen zorluklarla sağlıklı bir biçimde başa çıkabilen insanlarla ilgili yapılan araştırmalar (Newman, 2004; Eminağaoğlu, 2006), psikolojik sağlamlık kavramına olan ilginin artmasını sağlamıştır. Yukarıda anlatılan örneklerden yola çıkarak psikolojik sağlamlık konusunu daha çok olağanüstü yaşam olayları, savaş ve askerlik hizmetleri gibi konular üzerine temellendirildiğini söylemek mümkündür.

Küreselleşen dünyada insanlar; doğal afetler, ekonomik problemler, küresel ısınma, yoksulluk, göç, iç ve dış savaş gibi sorunlarla yüz yüzedir. Bu olumsuzluklar, bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilemekte ve modern zamanın odak noktası haline geldiği görülmektedir (Hefferon & Boniwell, 2011). Bu olumsuz durumlara bağlı olarak ruhsal sorunlar da oluşmaya başlamaktadır. Yeni dönem araştırmalarında ruh sağlığı alanında önleyici ve koruyucu çalışmalar giderek artmaktadır. İnsanlar koruyucu faktörleri geliştirdiğinde risklere karşı daha donanımlı pozisyonda olabilmektedir. Yukarıda sözü geçen kişiler; Ghandi, Nene

Hatun ve Mustafa Kemal Atatürk bu tür çok sayıda örneğin sadece üçüdür. Bu örnekler ve daha fazlası bize koruyucu ve önleyici ruh sağlığı çalışmalarında incelenen ve incelenmeyi bekleyen psikolojik sağlamlık örnekleridir.

Literatür incelendiğinde "resilience" kavramı Türkçeye çevrilirken kavram ve tanım bütünlüğünün olmadığı görülmektedir. Türkçe alan yazında “resilience” kavramının karşılığı olarak “psikolojik sağlamlık” (Doğan, 2015), “yılmazlık” (Gürkan, 2006) ve “dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006) çevrilmiştir. Alan yazında “dayanıklılık kavramı”, stres faktörlerine karşılık oluşan direnç kaynağı olarak tanımlanmıştır. (Bartone & Hystad, 2010; Bissonnette, 1998; Bonanno, 2005; Farbet, Schwartz, Schaper, Moonen & McDaniel, 2000; Maddi, 2005). Benzer şekilde “yılmazlığın” ise; insanlar için bir işte bıkmamak, usanmamak gibi durumlarda kullanılan sıfat olduğu görülmektedir (Akalın, 2005). Masten (2001) ise “psikolojik sağlamlığı (resilience)”, bir mucize veya bazılarının sahip olduğu ancak bazılarının sahip olmadığı bir özellik olarak değerlendirmektedir. Literatürde çoğunlukla psikolojik sağlamlık kavramının kullanımının tercih edildiği görülmüş (Bulut, Doğan & Altındağ, 2013; Doğan, 2015; Gizir, 2007; Kararımak, 2007; Oktan, 2008; Taşgın & Çetin, 2006) ve bu çalışma için de aynı kavramın seçilmesine aşağıdaki nedenlere karar verilmiştir.

- Riskli durumlarda olumlu sonuçlar elde etme ve bu risklere karşı koruyucu faktörleri kullanarak uyum sağlama süreci olarak tanımlanmaktadır.
- Psikolojik sağlamlık, risk ve koruyucu faktörlerle birlikte uyum sürecinin olduğu dinamik bir süreçtir.
- Psikolojik sağlamlık mizaç, dayanıklılık ve başa çıkma kavramları ile ilişkili olsa bile bu kavramlar arasında büyük ölçüde anlamsal farklılıklar vardır.
- Psikolojik sağlamlığın olması için risk faktörlerinin olduğu süreçlerde koruyucu faktörlerin ortaya çıkması ve bunun sonucunda uyum olması koşulu gerekmektedir.

- Psikolojik sağamlık risk faktörlerini önleyecek koruyucu faktörlerin gelişimini destekleyecek ve geliştirilecek bir yapıdadır.

Tüm bu durumlar incelendiğinde psikolojik sağamlık, herhangi bir risk faktörünün etkisinden kurtulmaya başlamak, eski haline geri dönme ve devam ettirme olarak tanımlanmaktadır (Rutter, 1999). Bu nedenlerle “resilience” kavramının Türkçe karşılığı olarak “psikolojik sağamlık” kavramının daha uygun olacağı düşünülmüştür.

Psikolojik sağamlık kavramı 1970’lerde literatüre girdiğinde doğuştan gelen bir özellik olarak değerlendirilmiştir. O yıllarda risk faktörlerini sağlıklı yöneten ve normal gelişim düzeylerini devam ettirebilen çocuklar sağlam olarak nitelendirilmiştir (Winders, 2014). Daha sonraki çalışmalar risk faktörlerinin yanında koruyucu faktörlerin olabileceği ve geliştirilebilir bir özellik olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Glantz & Sloboda, 1999). Psikolojik sağamlığın operasyonel tanımında risk faktörleri (olumsuzluk) ve koruyucu faktörler ile risklere rağmen olumlu bir uyum süreci olmalıdır. Psikolojik sağamlık bu süreçlerin etkileşimi ile ortaya çıkan dinamik bir durum olarak ele alınmaktadır (Garmezy, 1991; Luthar & Zigler, 1991; Masten, Best & Garmezy, 1990; Rutter, 1990; Werner & Smith, 1982; Werner, 1992). Psikolojik sağamlık kavramının tanımında yer alan risk faktörlerini inceleyecek olursak; bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan olumsuz özellikler (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Masten, 2001; Pardon, Waxman & Huang, 1999; Smith & Carlson, 1997; 2014), bireylerin normal gelişimini engelleme (Bonanno, 2005), travmaya yol açma ve kişilik gelişiminde olumsuz örüntüleri tetikleme potansiyeline sahip yaşantılar olarak tanımlanmaktadır. Postmodernleşen dünyada yaşamın giderek zorlaşmaya başlaması ile birlikte bireylerin biyopsikososyal yapısını engelleyen risk faktörleri de artmaktadır. Bunlar; biyolojik rahatsızlıklar, huzursuz aile ortamı, alkol ve madde bağımlısı veya ruh sağlığı bozuk ebeveynlere sahip olma, anne karnında strese maruz kalma, istismara uğrama (Werner, 1993), yoksulluk (Garmezy, 1991), şiddet (Richman,

1993), doğal afetler (Kararırmak, 2007), sevilen birinin kaybı, trafik kazaları, ölümcül hastalıklara yakalanma, fiziksel bir engelle sahip olma, zorunlu göç, terör, savaş gibi yaşantılar bu risk faktörleri kapsamında ele alınmaktadır (Smith & Carlson, 1997). Ayrıca risk faktörlerinden etkilenmiş olan bireylere ise risk grubundaki bireyler denilmektedir (Smith-Osborne, 2007).

Risk faktörleri bireylerin yaşantısını ve ruhsal durumunu olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir. Bazı bireyler birden fazla risk faktörüne maruz kalabilmektedir. Bir çocuğun fiziksel bir engelle dünyaya gelmiş olması, şiddet, terör ve yoksulluk içeren bir aile ortamında yetişen ve hayatta kalma mücadelesi veren bireyler örnek verilebilir. Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için yukarıda yazılan risk faktörlerinden söz etmek gereklidir. Ayrıca psikolojik sağlamlığın, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin birbirlerini etkilemesiyle oluşan canlı ve etkin bir kavram olduğu düşünülmektedir (Rutter, 1999).

Psikolojik sağlamlık kavramında risk faktörleri kadar önemli iki boyut daha vardır. Bunlardan ilki koruyucu faktörken, diğeri ise süreç sonunda uyum davranışının gerçekleşmesi durumudur (Gizir, 2007; Ruther, 1999). Yani, bir uçta risk faktörleri bir uçtada koruyucu faktörler yer almaktadır (Masten, 1994). Bu bakımdan bireyler bir veya birden fazla risk faktörüne maruz kaldığında, o risklere karşı koruyucu faktörleri kullanarak üstesinden gelebilmektedir (Stewart, Reid & Mangham, 1997). Bu yüzden koruyucu faktörler, risk faktörlerinin olumsuz etkisini azaltan veya etkiyi ortadan kaldıran faktörlerdir (Masten & Reed, 2002). Koruyucu faktörler, risk faktörlerinde de olduğu gibi bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler (Masten & Reed, 2002) olarak tanımlanmaktadır. Etkili problem çözme becerisi, özyetkinlik, öz saygısı, özgüven, iç denetim odağı, duygusal zeka, geleceğe dair olumlu ve iyimser bakış açısı gibi bireysel faktörler içsel koruyucu faktörleri oluşturmaktadır (Gizir, 2016; Kararırmak, 2006; Kumpfer, 1999; Mandleco & Peery, 2000). Yüksek sosyo-ekonomik düzey, anne-baba ve çocuk arasındaki olumlu ilişki, aile içinde etkili iletişim, anne-

baba tutumu (Garmezy, 1987), anne ve babanın bir arada ve hayatta oluşu (Yılmaz & Sipahioğlu, 2012), sosyal bir çevrenin içinde yer alma ve iyi okulda okuma (Masten & Coasworth, 1998), destek hizmeti sağlayan kurumlar ve önleyici programlar (Dearden, 2004; Luthar & Zigler, 1991), sağlık kuruluşları, çocuk bakım merkezleri, mesleki eğitim olanakları, spor, kültür, sanat ve eğlence olanakları (Wang Haertel & Walberg 1994) gibi ailesel ve çevresel birtakım faktörler ise dışsal koruyucu faktörleri oluşturmaktadır. Bunların sonucunda psikolojik sağlamlığı ele alırken bireysel, ailesel ve çevresel risk ve koruyucu faktörlere bakılmalıdır (Fraser, 1997). Risk faktörlerine karşı koruyucu faktörlerin iyileştirici etkisi ile uyum süreci gibi olumlu çıktılar oluşabilmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler risk faktörlerine karşı bir takım olumlu özelliklere sahip olabilmektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili etkileşimlere bakıldığında bireylerin risk faktörlerinden oluşan tehlikelerden arınmayı ve sonrasında uyumlu bir yaşam süreci sergileyebilmek için koruyucu faktörlerin gücüne işaret edilmektedir. Bu etkileşimler dinamik bir alt yapının olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla oluşan diğer riskli durumlarda da üstesinden gelmeyi kolaylaştıracağına dikkat çekilmektedir (Garmezy, 1993). Sonuç olarak, psikolojik açıdan sağlam olan bireylerin olumsuz bir durumla karşılaştığında risk faktörlerine karşı güçlü durmak ile beraber zaman içinde uyuma yönelik, kalıcı ve gelişmeye devam eden bir başa çıkma örüntüsü oluşturdıklarını ileri sürmek mümkündür.

Psikolojik sağlamlığın en çok incelenen ve en az bilinen ortamlarından biri de askeri kurumlardır. Psikolojik sağlamlığın askeri ortamlarda ortaya çıkış biçimi ve askeri ortamda psikolojik sağlamlık üzerine doğrudan araştırmaya rastlamak çalışma alanının son derece gizli ve ulaşılması zor doğasından dolayı oldukça zordur. Psikolojik sağlamlık kavramı açısından bakıldığında, askeri ortamda bulunmak sivil ortamda bulunmayan risk faktörlerini barındırabilmektedir (Campbell & Nobel, 2009). Bu anlamda askeri ortam, sivil ortamdan hem çok farklıdır hem de birlik ve kurumların konuşlanması bireylerin en önemli sosyal

desteği olan ailelerinden uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Ayrıca, 365 gün 24 saat her an göreve hazır olma durumu en önemli stres faktörleri olabilmektedir (Lilley, 2012). Askeri ortam haricinde bireyin, sivil yaşantısından da getirdiği risk faktörleri de olabilmektedir. Bu nedenle askerlik hizmetini yapacak bireylerin askerlik sürecini sağlıklı icra edebilmesi için koruyucu faktörleri kullanarak psikolojik sağamlık düzeylerini geliştirmeleri gerekmektedir.

Yukarda da bahsedildiği gibi, psikolojik sağamlığın koruyucu faktörlerinden olan duygusal zeka; bireylerin duygusal dünyasındaki bir bilgiyi alabilme, değerlendirme durumunda olabilme ve duygusal olarak hareket edebilme kapasitesi olarak tanımlanabilir (Scilling, 1996). Stubbs’a (2005) göre duygusal zeka; kendisini ve çevresini duygusal olarak anlama, algılama ve kendi duygularını kontrol edebilmektir. Benzer şekilde Yeşilyaprak (2001) kendimizin ve bireylerin düşüncelerini, hislerini anlama ve tanımlama, duygulara ait bilgileri gündelik hayatımıza ve işimize etkin bir şekilde yansıtarak onlara uygun tepkiler verme olarak ifade etmiştir. Duygusal durumunu kendi hayatında akıllıca kullanabilen kişiye de duygusal zeki olarak tanımlamıştır. Duygusal zeka (Emotinal Intelligence) Amerikan Dialect Derneği tarafından 1955 yılı itibariyle kabul edilmiş bir terimdir (zdemir, 2015). Duygusal zekanın temelleri ilk olarak Aristo ve Platon zamanında başlamış ve duygusal zekanın iki bin yıl öncesinde oluştuğu görülmektedir (Salovey & Mayer, 1990; Shapiro, 2002). Duygusal zekanın Latincesi “Dia-neosis” denilen kavramda duyu, hayal, hafıza, mantık gibi düşünceye ait soyut süreçlerden esinlenilmiştir. Aristo “*herkes kızabilir bu kolaydır ama doğru insana, doğru zamanda, doğru nedenle, doğru ölçüde kızmak, işte bu kolay değerildir*” ifadesi ile duyguları uygun yollarla ifade etmenin öneminden söz etmiştir. Aristo zekayı, bireylerin duygularını kontrol etme ve anlama becerisi olarak tanımlamaktadır (Goleman, 1995). Duyguların işlevi ile ilgili 18. yy. da Descartes duyguların davranışları oluşturduğunu belirtmiştir (Kırtıl, 2009). Duygusal zeka kavramının ilk kez 1920’li yıllarda Thorndike tarafından e ayrılarak incelendiğini görmekteyiz. Thorndike’nın çalışmasının, ilk

bölümünde, soyut, analitik ve sözel zekaları; ikinci bölümünde, mekanik, performansa dair ve görsel zekaları; son bölümünde ise sosyal ve pratik zekaları içeren kavramlara yer verdiği görülmektedir. Bu bölümlerde yer alan sosyal zeka kavramının duygusal zeka kavramına benzediği görülmektedir. Thorndike sosyal zekayı; bireyin kendisinin ve çevresinin duygularını, güdülerini ve davranışlarını anlama becerisi olarak tanımlamıştır (Aşan & Özyer, 2003). Çoklu zeka kuramına ve duygusal zekaya açılan bu bilimsel bakış açısı sonraki zamanlarda 1943 yılında David Wechsler daha sonra 1950’li yıllarda Abraham Maslow gibi farklı bilim insanları tarafından ele alınmıştır (Yaylacı, 2006; Yurdakavuştu, 2012). Gardner (1987) zekanın sekiz türlü, çoğul ve çok yönlü olduğunu vurgusunu yapmaktadır. Duygusal zeka ise bu sekiz türden birisi olan kişisel zeka içerisinde yer almaktadır. Gardner duygusal zekayı bireyin kendi duygularını ve becerilerinin farkında olması ve bunları yaşamında da kullanarak uyum becerilerini gösterme olarak tanımlar. Kavram Mayer, Salovey ve Caruso (2000) tarafından, duyguları doğru biçimde ifade etme, bilişsel aktivitelerde duyguları kullanma ve duyguları yönetebilme yetenekleriyle tanımlamaktadır. Goleman (2007) ve Bar-On (2010) duygusal zeka modelini kişilik özellikleriyle harmanlamışlardır. Duygusal yetenekler; kişiler arası iletişim ve empatik beceri, ruhsal durumunu ayarlama, motivasyon kurma ve stres yönetme becerileriyle bir araya gelmiştir. Bu modellerin birleştiği nokta duygusal zekânın olumlu etkilerinin olmasının yanında bireyin mutluluğu ve iyi oluşunu da etkiliyor olmasıdır (Bar-On, 2010; Goleman, 2007; Mayer & Salovey, 1997). Duygusal zekanın bireyin iletişim ve ilişki becerileri, uyum sağlama yeteneği, mutluluk durumları, yaşam doyumunun sağlanması, stres yönetim becerileri ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu gösteren birçok araştırma bulgusu mevcuttur (Brackett, Mayer & Warner, 2004; Carmeli, 2009; Furnham & Petrides, 2003; Schutte & diğerleri, 2001). Aydın’ın (2010) ve Malak’ın (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda duygusal zeka düzeyi yüksek bireylerin aynı zamanda psikolojik sağlamlık düzeyleri de

yüksek bulunmuştur. Bireyin psikolojik iyi oluşu, ilişki ve iletişim becerileri ve stres yönetim becerileriyle olumlu ilişkileri olan bu kavramın, psikolojik sağlamlıkla da olumlu yönde bir ilişkisinin olması beklenmektedir. Bu anlamda duygusal zeka askeri personel içinde önemli koruyucu faktör olarak görülmektedir. Askeri personelin sivil hayattan ve farklı coğrafi bölgeden askeri ortama geçiş yapması fiziksel ve duygusal düzeyde zorlayabilmektedir. Ayrıca askeri personelin orduya hizmet etmesi, verilen görevleri yerine getirmesi ve gerektiğinde askeri eğitimlere hazır olması gibi görevleri mevcuttur. Bu anlamda askeri personel başkalarıyla birlikte çalışmak, farklı ortamlara uyum sağlamak ve verilen görevleri yerine getirmek gibi vazifeleri mevcuttur. Bu nedenle askeri personelin görevlerini yerine getirirken hem kendi duygularını kontrol etmesi ve duygularının farkındalığına sahip olması hem de diğer bireylerin duygularının farkında olması gerektiği düşünülmektedir. Bu yüzden duygusal zeka askeri personel için önemli bir beceri olduğu görülmektedir (Krishnakumar, Perera, Michelle & Robinson, 2019). Bu bakış açısından yola çıkarak askerlik hizmetini yerine getirecek bireylerin yaşamış oldukları risk faktörleri ile baş etmede sahip oldukları duygusal zeka koruyucu rol oynayabilir.

Riskli durumlar bireylerin birbiriyle olan ilişkilerinde sorun yaratmaktadır. Aile, arkadaşlık, sevgi ve sosyal bağlarını kırmakta, diğer bireylerle etkileşimlerini oluşturan ve onlara destek sağlayan benlik yapısını paramparça etmektedir (Herman, 2007). Calhoun ve Tedeschi (2004) ise yaptıkları çalışmada, bireylerin zorluklar sonrası gelişimlerini etkilemede başkalarıyla iletişim kurmanın öneminden bahsetmişlerdir. Bu bağlamda bireylerin yaşadıkları zorluklardan sonra aile ve sosyal çevresi ile daha yakın ilişkiler kurduklarını, çevrelerindeki insanların artık hayatlarının önemli parçaları haline geldiğini belirtmektedirler. Çevreleriyle iletişim kuran, aile ve arkadaşlarından uzak kalmayan bireyler zorluklarla başa çıkıp, ruh sağlığını koruyabilmektedir. Bu kapsamda risk durumlarının engellenmesinde koruyucu faktör olan diğer önemli bir kavram da toplumsal ilgi kavramıdır. Adler

çalışmalarının birçok bölümünü “toplumsal ilgi” kavramını geliştirmeye adanmıştır (Drescher, 2007). Alman dil yapısında “Gemeinschaftsgefühl” olarak bilinen kavram ülkemizde toplumsal ilgi, sosyal ilgi, sosyal duygu olarak da çevrilmiştir (Erginsoy, 2010; Helvacı, 2012; Kalkan, 2010; Soyer 2001). Adler (1956) toplumsal ilgi kavramını, bireyin toplumdaki diğer insanlarla ilişkisi veya diğer insanlarla özdeşleşmesi, sosyal ortamdaki işbirliği olarak tanımlamaktadır. Johnson, Smith ve Nelson (2003) toplumsal ilgiyi çevresindeki kişilerin huzuru için yapılan aktiviteler olarak tanımlamaktadır. Ansbacher ve Ansbacher (1956), toplumsal ilgiyi; çevresinde bulunan kişilere yönelik empati ve dostluk kurma, insan sevgisi olarak tanımlamaktadır. Leak ve Leak (2006) toplumsal ilgiyi kendi isteklerinden vazgeçip insanlığa hizmet etmek, kendi dışındaki olaylara, nesnelere ve bireylere değer vermek olarak ifade etmektedirler. Toplumsal ilgi, kişinin diğer bireylerle özdeşleşmesini, aynı zamanda insan ve toplum huzuru için çabalayan çalışmaları içermektedir. Geçtan (2012) ise toplumsal ilgiyi; bir başkasının gözünden görmek, işitmek ve hissetmek olarak değerlendirmektedir. Manaster, Cemalciler ve Knill (2003) toplumsal ilgi kavramını, bireyin kendini toplumun bir ferdi olarak hissetmesi ve kendini insanlığa adanması olarak tanımlamaktadırlar. Adler’in (2008) söylediği gibi insanların en temel özelliği sosyal olma gereksinimidir. Bu anlamda insanlar sosyal olma gereksinimi olduğu için insanlarla iletişim ve ilişki kurmaya ve bunları devam ettirmeye çalışmaktadır. Bu amaçla bireyler hayatlarında yeni düzenlemeler yaparak veya var olan düzene uyarak yaşamlarını devam ettirirler (Soyer, 2004). Adler toplumsal ilginin insanlarda normal ya da sağlıklı olmanın göstergeleri olduğunu belirtir (Ansbacher, 1991). Adler, toplumsal ilgiyi sadece bireyin içinde bulunduğu toplumla özdeşleşmesi değil aynı zamanda bireyin kendisinden yola çıkıp tüm insanlıkla özdeşleşmesi ve bunu devam ettirme çabasında bulunmasıdır (Adler, 2002). Adler (2008) toplumsal ilgiyi genetik bir güç olarak görmemekte, toplum ve kültür ile şekillendiğini belirtmektedir.

Adler (1956) insanların hayatında üç önemli durumun varlığından bahseder; iş, arkadaşlık ve sevgidir. İş ile ilgi durumlarda insanlar ve insanlık için üretmeyi ve faydalı olmayı; arkadaşlık ile ilgili durumlarda, toplumdaki bireylerle iletişim ve yakınlık sağlayabilmeyi, samimiyet ile davranabilmeyi, yakın arkadaşlıklar kurabilmeyi; sevgi/aşk durumlarında ise, özel bir bireyle ile yakınlık kurabilmeyi, evlenebilmeyi, aile ortamı oluşturabilme gibi durumlardan bahsetmektedir. Bireylerin bu görevleri tamamlayabilmesi toplumsal ilgisine bağlı olmaktadır ve toplumsal ilgi yaşam görevlerini etkilemektedir. Geçtan (2012) toplumsal ilginin temelini çocuğun anne ile olan ilişkiye dayalı olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte çocuğun ebeveyni, kardeşleri, kurduğu ilişki ve çocuğun kardeşleri ya da arkadaşları ile oyuncaklarını, yiyeceklerini paylaşması, çevresindeki insanlara yardım etmesi gibi davranışların toplumsal ilginin göstergeleri olduğunu belirtmektedir.

Dixon, Willingham, Chandler ve McDougol (1986) toplumsal ilginin gelişmesinde olumlu aile yaşantısı olduğunu belirtmişlerdir. Adler (2003), çocuğun olumlu aile yaşantısı ile geliştirdiği toplumsal ilginin zamanla toplumu, çevredeki diğer ve bütün insanları kapsayacak şekilde gelişmesinin mümkün olduğunu belirtmektedir. Toplumsal ilginin gelişimine bakıldığında da hem psikolojik hem sosyal süreçlerin etkili olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlık; toplumsal ilgi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Kayacı, 2014). Askerlik hizmetini yerine getiren bireylerin hayatlarında belki de çevrelerinden ayrılıp yeni bir tecrübe içine girdikleri ve bununla toplumsal ilgiyi geliştirmede olumlu etkiler yaptığı sonucuna ulaşılmıştır (Martin, Ghahramanlou-Holloway, Lou & Tucciarone, 2009). Askerlik hizmeti bireylerin toplumsal ilgilerini artırmada veya toplumsal ilgisi düşük seviyede olanları normal seviyeye çıkarmada etkili de olabilmektedir. Bu olumlu sonuçların yanında askerlik kurumuna ilk kez katılanların çoğunlukla bir takım uyum sorunları yaşadıkları bilinmektedir. Bu anlamda askerlik sürecinde yaşanan geri beslemeler toplumsal ilginin artmasını sağlayarak askerlik yapan bireylerin uyum sürecinde fayda sağlayacaktır. Bu nedenle toplumsal ilgi düzeyi artan bireylerin

psikolojik sağlamlık düzeyine etki ederek risk faktörlerine karşı koruyucu bir etken oluşturabilir.

Türkiye’de askerlik hizmetinin hedef kitlesinde bulunan erkek bireyler askerlik öncesinde, esnasında, sonrasında farklı deneyimler yaşamaktadırlar. Daha çok askerlik sürecine girerken getirmiş olduğu risk faktörleriyle (ayrılık, mekan değışikliği, yoksulluk, boşanmış aile, travmatik yaşantı gibi) askerlik hizmetini yerine getirmeye çalışmaktadır. Askeri personel ayrıca diğer mesleklerdeki bireylerle aynı mesleki stres faktörlerinin birçoğuyla karşı karşıyadır ve bazı durumlarda işlerini travmatik stres altında gerçekleştirmektedir (Castro & Adler, 2010; Lerner & Blow, 2011). Bu stres faktörlerine ek olarak, askerlik hizmetinde olan bireylerin aile ve arkadaşlardan ayrılma, yoğun iş temposu ve yaşam koşullarında yaşanan zorluklar bireyler üzerinde psikososyal bir yük oluşturur ve günlük yaşamın streslerine ve gerginliklerine katkıda bulunur. Bu zorlu yaşantılar askerlik sürecini yerine getirirken ortamın gerektirdiği yeni zorluklara birleşip yeni sorunlar yaşanmasına neden olabilmektedir. Bununla birlikte askerlik yaşam sürecinde bireylerin belirli bir düzen ve kurallar içerisinde olduğu bir süreçtir. Bu anlamda askerlik ortamı belli bir disiplini kapsayan bir özelliğe sahiptir. Bu özelliklere bakıldığında bireylerin uyku ve yeme düzeninden tutun askerlik boyunca yerine getireceği görevleri kapsamaktadır. Yani askerlik hizmetini gerçekleştirirken askerliğin kendine özel bir rol, norm ve değerler yapısının olması uyum sürecini zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda askerlik kimileri için de olduğu bir dönüm noktası olarak değerlendirilmektedir. Askerlik hizmetine gelen hemen her birey şüphesiz bazı zorluklar yaşayabilmektedir. Askerlik öncesinde yaşanan zorluklar askerlik döneminde de devam edebilmektedir. Çünkü ailesi, sosyal çevresi, mesleği, gideceği yerin zorluğu, hangi görevde bulunacağı gibi insanın tüm yaşantısını etkileyecek stres faktörlerini bir arada yaşamaktadır. Bunun sonucunda da bireyin ruh sağlığı tehdit altına girmektedir. Bu bireylerin, sivil hayatındaki risk faktörlerini askerlik sürecine de yansıttığı söylenebilir. Bir grup bireyin

ya da bulundukları durumun gelecek için olumsuz sonuçlarını yordayan özellikler (Masten & Reed, 2002) olarak ifade edilen risk faktörleri kalıtım, çevre, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik yapılar içerebilir (Terzi, 2008). Bu risk faktörlerini bilmek askerlik hizmetini yerine getiren bireylerle profesyonel olarak çalışan uzmanlar açısından koruyucu faktörlerin artırmasını sağlar ve uyum sürecini kolaylaştıran bilgilere dönüşür.

Bu kapsamda, bireylerin risk faktörlerinin etkilerini önleyecek koruyucu faktörlere odaklanılmıştır. Bu bakımdan koruyucu faktörler düşünüldüğünde psikolojik sağlamlık ile duygusal zeka ve toplumsal ilgi arasında olumlu bir etkileşim mevcuttur (Çam & Büyükbayram, 2015; Kayacı & Özbay, 2016). Dolayısıyla araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile duygusal zeka ve toplumsal ilgi arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirten araştırmalar mevcuttur (Armstrong & Galligan, 2011; Leak & Williams, 1989). Yapılan araştırmalardan hareketle kapsamlı bir şekilde hazırlanan psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık becerisini geliştirmesiyle duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin de karşılıklı olarak geliştireceği hedeflenmektedir. Literatürdeki araştırmaların sonuçları, sınırlılıkları ve önerilerden hareketle amaç; bir grup yetişkin bireyin psikolojik sağlamlık, duygusal zekâ ve toplumsal ilgi düzeylerini artıracak psiko-eğitim programını geliştirmek ve etkisini incelemektir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zekâ ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma için öncelikli olarak deney, plasebo ve kontrol grubu üyelerinin ön-test puan ortalamaları arasındaki farklılığının olmadığına ilişkin hipotez yazılmıştır. Bu hipotez yazıldıktan sonra deney, plasebo ve kontrol grubu üyelerine ait hipotezler sunulmuştur.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur.

Deney grubu üyelerinin;

1. Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test puan ortalamaları, kontrol ve plasebo grubu üyelerinin son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
2. Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
3. Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
4. Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
5. Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, kontrol ve plasebo grubu üyelerinin izleme-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Plasebo grubu üyelerinin;

6. Üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

7. Üyelerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
8. Üyelerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Kontrol grubu üyelerinin;

9. Üyelerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
10. Üyelerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
11. Üyelerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmayla psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programı geliştirmek ve psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zekâ ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık risk gruplarına bakıldığında sosyoekonomik düzeyi düşük, göç etmiş, doğal afet, terör ve savaşa maruz kalmış gibi bireyler yer almaktadır. Bunların yanında askerlik hizmetini yürütmekte olan bireylerde var olan terör ve savaş gibi etkenlerden dolayı risk grubu içindedirler. 21. yüzyıldaki hızlı değişimlerin etkisiyle bireylerin bu değişimle ortaya çıkabilecek zorlu koşullara uyum sağlamasının (Ünüvar, 2012) oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir.

Masten (2014a) bireylerin yaşamları boyunca karşılaşacağı çeşitli risk faktörlerinin tamamıyla kontrol edilemeyeceğini belirtmektedir. Bu bağlamda risk faktörleriyle baş etmede programların geliştirilmesi gerekliliği üzerinde durulmaktadır (Gürkan, 2006; Masten, 2014b; Ünüvar, 2012). Bireylerin yaşamları boyunca risklerle karşılaştığında daha sağlam, kuvvetli ve içsel kontrolü olmasının (Ünüvar, 2012) önemli olduğu ifade edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin yoksulluk, savaş, doğal afet, sağlık problemleri ve bozuk aile ilişkileri gibi olumsuz deneyimlerle baş edebildiği ve kendi yaşamının sorumluluğunu alabildiği vurgulanmıştır (Werner, 1992; 1995; Werner & Smith, 2001). Ayrıca psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin şiddet, savaş, terör, öfke, saldırganlık, alkol ve madde kullanımı gibi olumsuz faktörlerden daha az etkilendiği belirtilmektedir (Resnick, 2000). Diğer tüm risk gruplarında olduğu gibi askerlik hizmetini yerine getiren bireylerin askerlik öncesinde, sırasında ve sonrasında yaşadığı problemlerle başa çıkabilmeleri için koruyucu faktörlerle birlikte psikolojik sağlamlıklarını yükseltecek psiko-eğitim programının hazırlanması önemli görülmektedir.

Araştırma kapsamında psikolojik sağlamlıkla ilgisi olan içsel ve dışsal koruyucu özelliklerin katılımcılara kazandırılıp koruyucu özelliklerin geliştirilebilir özellikte olmasına dikkat edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin, psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programı aracılığıyla duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeyleri yükselmesi beklenmektedir. Bu bakımdan çalışmaya katılan bireylere önleyici, koruyucu görevi görebileceği dolayısıyla psikolojik sağlamlıklarının artabileceği beklenmektedir. Bireylerde oluşan bu durumun koruyucu ve önleyici ruh sağlığını olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Diğer yandan, oluşturulan psiko-eğitim programının çalışmaya katılan bireylerin sağaltıcı etkileri olduğu da düşünüldüğünde duygularını anlamlandırma ve düzenleme yoluyla risklerin oluşturduğu stres verici yaşantıdan en az zararla çıkmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bireylerin çoğu askerlik hizmetini yerine getirirken kişiler arası ilişki

problemi yaşayabilmektedir. Bununla birlikte askerlik hizmetini gerçekleştiren bireylerin bulunduğu ortamın doğasından kaynaklanan ilişki kurma, ilişkiyi sürdürme ve ilişkileri yönetme becerilerinden kaynaklanan zorlukların üstesinden gelinmesinde de önem kazanmaktadır. Bu nedenle bu durumlara ilişkin zorlukların ortadan kalkmasında duygusal zekâ ve toplumsal ilgi düzeyleri önemli bir fayda sağlamaktadır (Akbaş, 2018; Kayacı, 2014).

Askerlik yılları bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçtikleri zaman dilimini içine alır. Vatandaşlık görevinin yerine getirilmesinin güzel bir gelecek için atılan önemli bir adım olarak görülmesinin yanında, bireyler için hayatlarında mevcut şartların değişmesi açısından da önemi büyüktür. Birçok genç birey için bu vatandaşlık görevi, çocukluklarından itibaren içinde bulundukları aile ortamından ayrılarak, farklı bir ortama alışma durumuyla onları karşı karşıya getirir. Yeni bir ortamın yanında, sosyal ilişkiler ve maddi imkânlar açısından da önemli değişimler meydana gelir. Yeni bir ortamda, farklı insanlara uyum sağlamak ve onlarla ilişkiler kurmak durumunda kalan bireyler, mevcut kaynaklar ve maddi ihtiyaçlar arasındaki dengeyi sağlayarak askerlik yaşamını sürdürmeye çalışırlar. Bireylerin değişimin getirdiği stres verici yaşantılar sırasında duygularını anlamaları ve bunları düzenleyip yönetmeleri stres verici yaşantıdan en az zararla çıkmalarına yardımcı olur. Bu dönemde kişiler arası ilişkilerinin niteliği de birey için önemlidir; birçok genç birey için bu dönemde kişiler arası ilişkiler önemli sorunlar doğurabilmektedir. Bu noktada ilişki kurma, ilişkiyi sürdürme ve ilişkileri yönetme becerileri önem kazanmaktadır. Bu anlamda vatandaşlık görevini yerine getiren bireylerin streslerle başa çıkmak, duyguları tanımak ve kişiler arası ilişkiyi yönetmede önemli bir fayda sağlayabilir.

Bu çalışma, askerlik hizmetini gerçekleştirmekte olan bireylerin psikolojik sağlamlık, duygusal zekâsını ve toplumsal ilgilerinin geliştirmesi konusunda yapılabileceklerle ilgili bize bilgi verecektir. Böylece psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi açısından aynı

yaş grubundaki bireylere yapılacak deneysel araştırmalara önemli katkı sağlayacak ve ileride yapılacak çalışmalara ışık tutacaktır.

Tüm bu gereksinimlerden hareketle bu araştırmada sözü edilen ihtiyacı gidermeyi hedef alarak, psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programını geliştirmek ve psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisini incelemek ve programın etkililiğinin sınanması amaçlanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın bulguları, psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan katılımcılarla sınırlıdır.
2. Araştırmada belirtilen “Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Toplumsal İlgi Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Psikolojik Sağlamlık: Zorlu ve güçlü durumlarda olumlu sonuçlar elde edebilme, bu olumlu sonuçları gelişimine katkı sağlayıp devam ettirebilme ve bu zorlu ve güçlü durumlara olumlu uyum süreci olarak tanımlanmaktadır (Luthar & diğerleri, 2000; Padron, Waxman & Huang, 1999).

Duygusal Zeka: Bireyin kendisini ve başkalarını algılama, değerlendirme, duyguları anlama ve kendi duygularını kontrol edebilmesidir (Stubbs, 2008).

Sosyal İlgi: Bireylerle empati kurmayı, benimsemeyi, ait olmayı, iş birliği, sosyalliği, sorumluluk sahibi olmayı, toplumla özdeşleşmeyi ve tüm evrenle bütünleşmeyi süreci ifade eden bir kavramdır (Nikelly. 1991)

2. Bölüm

Literatür

Bu bölüm üç alt başlık halinde hazırlanmıştır. Öncelikle psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve daha sonra toplumsal ilgi ile ilgili kuramsal bilgiler verilmiştir. Her bölümde ise bu kavramlarla ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılmış çalışmalar sunulmuştur.

2.1. Psikolojik Sağlamlık

Pozitif psikoloji, insanların yaşamlarını daha iyi duruma getirme ya da iyi olmasına yardımcı olması ile ilgilenmektedir. İnsanlar hayatlarında daha iyimser, mutlu ve tatmin edici hissedebilmek için neler yapabileceği konusunda düşünmeye eğilimlidir (Csikszentmihalyi, 2009). Pozitif psikoloji, anormal davranış yerine mutluluğu, pozitif işlevselliği, iyilik halini, mutlu olmayı, akış deneyimini, bireyin güçlü özelliklerini, yaratma gücünü, hayal etmesini ve bireyin yaşam doyumunun daha anlamlı olmasını sağlamaktadır (Sahranç, 2015). Pozitif psikoloji insanların problemleri alanlarına odaklanmak yerine insanların yeteneklerini sergilediği beceri alanlarına iç ve dış kaynaklarına ve güçlü yanlarını fark etmeleri ile ilgilenir. Ayrıca stres kaynaklarına karşı güçlü durmak, birçok olumsuz durumlarla mücadele edebilmek, daha önce girilmemiş çevreye uyum sağlamak, huzursuzluk ve üzüntüyle başa çıkmak, zorluklarla mücadele etmek, dayanıklı ve güçlü durmak, azimli ve sabırlı olmak, doğru kararlar vermek gibi kişilik özelliklerinin olmasına zemin hazırlamaya çalışan örnekler verilebilir (Tunç & Aliyev, 2015). Bunlara ek olarak bireye özgü güçlü özellikleri inceleyen psikolojik sağlamlık kavramı da verilebilir.

İnsanlar yaşamlarında birtakım zorluklar, sıkıntılar ve risk faktörleri ile karşı karşıya gelmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında bireylerin en az bir potansiyel olumsuz bir olaya maruz kaldığı bilinmektedir (Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes & Nelson, 1995). Bununla birlikte bireyler yaşadığı olumsuz olay karşısında farklı tepkiler verebilmektedir. Bu tepkilere karşı bazıları aktif bir şekilde başa çıkabilirken bazıları ise travmatize olabilmektedir

(Bonanno, Galea, Bucciarelli & Vlahov, 2006; Küçüköğlu, Yıldırım & Dursun, 2014). Aktif tepkilerin ortaya çıkmasındaki kaynaklarından biri psikolojik sağlamlıktır. Son yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlık kavramı sürekli ve değişken olmaktadır. Bu nedenle mühendislik ve sosyal bilimlerde kullanılan kavramın bazı özellikleri aynı olmasına rağmen kullanımları birbirinden farklı olmaktadır (Tarter & Vanyukov, 1999). Bu bakımdan psikolojik sağlamlığa benzer ama farklı özellikleri olan sosyal sağlamlık (social resilience) literatürde yer almaktadır. Sosyal sağlamlık tanım olarak benzer olmasına rağmen farklılıkları vardır. Sosyal sağlamlık, kuruluşların, toplulukların ve sosyal varlıkların çeşitli türlerdeki çevresel ve sosyal tehditlere tahammül etme, esnek olma, başa çıkma ve bunlara uyum sağlama yetenekleri veya kapasiteleri ile ilgilidir (Obrist, Pfeiffer & Henley, 2010). Sosyal sağlamlık konusundaki ampirik çalışmaların sonucunda risklerin genellikle sosyolojik (örn. Artan fiyatların hane halkı harcamaları üzerindeki etkisi, hastalıkların hane halkı üzerindeki etkisi) olarak dış kaynaklı olduğu varsayılmaktadır. Aynı zamanda sosyolojik ve ekolojik olayların risk faktörü olarak kabul edilebilmektedir. Ayrıca sosyal birimlerin genellikle birden fazla strese maruz kaldığı vurgulanmaktadır (Leichenko & Brien 2008). Sosyal sağlamlık hakkında gözden geçirilmiş ampirik vaka çalışmaları incelendiğinde çok çeşitli sosyolojik ve ekolojik riskler yer almaktadır (Cinner, Fuentes & Randriamahazo, 2009). Bu riskler doğal afet (fırtına, deprem, taşkınlar, toprak kayması), kaynak kıtlığı, çevresel değişkenlikle ilgili riskler (su kıtlığı, yangın, doğal kaynakların yitimi), toplumsal değişme, gelişme türleri ve sorunları (göç, politik durumlar, ekonomik değişim, kentsel ve sosyo-mekansal değişim, turizm, sağlık riskleri) olarak tanımlanmaktadır (Marshall, 2007; Marshall & Marshall 2007; Marshall Fenton, Marshall & Sutton, 2007; Siegmann, 2010; Thomas & Twyman, 2005). Bu tanımlamalarla sosyolojik sağlamlık psikolojik sağlamlıktan ayrılmaktadır.

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince kelime olan “resilire, rebound/ çarpıp geri sıçrama, geri gelme” kelimesinden gelmektedir (Masten, 2014b). Psikolojik sağlamlık

zorluklar sonrası uyum ve hayata devam etme süreci olarak tanımlanır. Bireyin zorluklar karşısında sağlam kalabilmesi için olası tehditlere karşı toparlanma ve uyum becerisi gösterme çalışmasıdır. Psikolojik sağlamlık, bireyin işlevini, varlığını veya gelişimini tehdit eden risklere karşı başarılı şekilde pozitif uyum sağlama gücü olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2014a).

Psikolojik sağlamlık kavramının günümüze gelmesinde dört farklı dalga araştırılmalara yön verdiği görülmektedir (Richardson, 2002; Masten, 2014b). Birinci dalga, psikolojik sağlamlık ile ilgili kavramların tanımlanması ve psikolojik açıdan kimlerin sağlam olabileceği ile ilgili araştırmalardır. Bu araştırmada Masten 'a (2014a) göre psikolojik sağlamlığın risk ve koruyucu faktörleri ile olumlu sonuçları ortaya çıkarılmıştır. İkinci dalga araştırmaları, birinci dalga araştırmasında oluşturulan koruyucu faktörlerin önemine ve işlevine odaklanmışlardır. Bu koruyucu faktörlerin risk faktörüne karşı nasıl çalıştığı incelemiştir. Bu dalga araştırması psikolojik sağlamlığın kavramsallaştırılması ve modeller aracılığıyla daha anlaşılır hale gelmesini sağlamıştır. Üçüncü dalga araştırmaları, psikolojik sağlamlığın geliştirebilir bir özellik olup olmadığını araştırılmış ve buna göre programlar geliştirilmiştir. Bu programlar aracılığıyla psikolojik sağlamlık nasıl geliştirileceği ve psikolojik sağlamlık için neyin daha önemli olduğu üzerine durulmuştur. Dördüncü dalga araştırması ise farklı disiplinlerdeki bulguları birleştirerek psikolojik sağlamlığa bakış açısını genişletmiştir (Masten, 2014a; Wright, Masten & Narayanan, 2013). Psikolojik sağlamlık kavramının üç temel unsuru bulunmaktadır. Bunlardan ilki risk faktörü, ikincisi koruyucu faktörler ve üçüncü faktör ise uyum sürecidir. Psikolojik sağlamlık bu üç sürecin etkileşimi ile ortaya çıkan bir süreç olarak ele alınmaktadır (Garmezy, 1991; Luthar & Zigler, 1991; Masten, Best & Garmezy, 1990; Rutter, 1990; Werner & Smith, 1982; 1992).

2.1.1. Risk faktörleri. Risk faktörü, psikolojik sağlamlık açısından uyumsuzluğun göstergesidir. Riskler zorlu yaşantılara neden olabilecek veya bu yaşantıların devamlılığına etki edebilecek faktörler olarak tanımlanmaktadır (Kirby & Fraser, 1997).

Risklerin belirlenmesinde bazı güçlükler mevcuttur. Riskleri tespit ederken geçerli ve güvenilirliğe sahip ölçüm araçlarının dışında mevcut araştırmada olduğu gibi yoksulluk, çocuk istismarı, boşanma, savaş ve ebeveyn psikopatolojisi gibi güç yaşam olaylarından biri ya da birkaçının ele alındığı çalışmalar yürütülmüştür (Luthar & Cushing, 1999). Risk faktörleri kategoriler halinde bireysel ve biyolojik, ailevi, sosyal ve çevresel olarak Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Risk Faktörleri

Risk Faktörleri		
Bireysel ve Biyolojik Faktörler	Ailevi Faktörler	Sosyal ve Çevresel Faktörler
-Erken doğum, kronik hastalıklar (Gizir, 2012)	-Ebeveynin fiziksel kontrolünün olmaması, Ebeveynin madde kullanımı, Aile içi çatışma düzeyi,	-Sosyal çevreden şiddet görme, Çevrede sosyal destek verecek,
-Düşük doğum ağırlığı, Beyin hasarları, mizaç, Engellilik (Durlak, 1998)	Aile içi şiddet, Sosyal destek yetersizliği, Sosyal izolasyon (Durlak, 1998)	kuruluşların olmaması, Kültürel ayrımcılığa maruz kalma (Durlak, 1998)
-Olumsuz yaşam olayları, yüksek kronik stres (Masten, 1999)	-Ebeveyn kaybı (Lin, 2004)	-Yoksulluk (Masten, 2001)
	-Babanın en az bir kez hapis cezası almış olması (Kandel, 1988)	-Çocuk istismarı, Doğal afetler (Masten, 2001)
	-Ailedeki patolojilerin fazla olması (Masten, 2001)	-Deprem (Masten, 2014a)

Tablo 1’de görüldüğü gibi sosyal ve çevresel risk faktörleri arasında yer alan bir risk de yoksulluktur. Yoksul ailelerdeki beslenme, bakım, eğitim ve sağlık alanlarındaki

imkansızlıklar, bireylerin yaşamını güçleştirmekte ve zorlu yaşantılara maruz kalma riskini arttırmaktadır. Bu bağlamda yoksulluk mevcut araştırmada bir risk faktörü olarak ele alınmış ve katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyi farklı değişkenler ile belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın örnekleme için yoksulluk risk faktörü seçilerek yapılmıştır. Yoksulluk risk faktörü az sayıda çalışma mevcuttur ancak en yaygın risk faktörleri arasında yer almaktadır (Gorman-Smith, Tolan & Henry, 1999; Owens & Shaw, 2003). Bu anlamda Avrupa ve Amerika’da yapılan çalışmalara bakıldığında düşük ve orta sosyoekonomik düzeydeki bireyler örneklem olarak alındığı belirtilmektedir (Criss, Pettit, Bates, Dodge & Lapp, 2002). Düşük sosyoekonomik düzeye sahip ailelerde yetişen bireyler birçok olumsuzluklarla (şiddet, dışlanma, yetersiz okul ve ev ortamı, problem çözme becerisi düşük olması, iletişimde eksiklik, streslerle başa çıkamama vb.) karşılaşabilmektedir (McLoyd, 1998; Sampson, Morenoff & Earls, 1999). Yapılan araştırmalarda yoksulluk risk faktörüne maruz kalan bireyler daha fazla risklerle karşılaşmaktadır (Guo, 1998). Bu nedenle yapılan çalışmada sosyoekonomik düzey belirlerken kişi başına düşen yıllık gelir Türkiye İstatistik Kurumu’ndan alınan 2018 yılı fiyatlarına göre yaptığı araştırma kriter alınarak aylık aile toplam gelirinin yoksulluk sınırının altında olmasına ve herhangi bir taşınır ve taşınmaz mal varlıkları olup olmadığı koşulları dikkate alınmıştır.

2.1.2. Koruyucu faktörler. Koruyucu faktörler, risklerin maruz bıraktığı olumsuz etkileri azaltan veya ortadan kaldıran değişkenler olarak tanımlanmaktadır (Durlak, 1998). Rutter (1990) koruyucu faktör olarak değerlendirilebilmesi için risklerle ilişkili olması gerektiğini vurgulamaktadır. Durlak (1998), koruyucu faktörleri kişisel, çevresel, ailevi, biyolojik ve toplumsal olarak gruplandırmaktadır. Koruyucu faktörler kategori halinde bireysel, ailesel, sosyal ve çevresel faktörler olarak tablo 2 de gösterilmiştir.

Tablo 2

Koruyucu Faktörler

Koruyucu Faktörler		
Bireysel Faktörler	Ailesel Faktörler	Sosyal ve Çevresel Faktörler
-Bilişsel beceriler, zekâ, - -Duygusal zeka, -Kolay mizaç, empati, esneklik, uyumlu kişilik, -Başkalarına genel cazibe ve çekicilik , -Olumlu kişisel algı öz- yeterlik, öz-güven, benlik Saygısı, -Yaşam doyumu, yüksek öz değer İnanç ve yaşamın anlamı, -Amaç ve gelecek hissi, -Hayata pozitif bakış ve umut, -Başarılı öz-düzenleme, iç kontrol odağı ve otonomi, -Birey ve toplum tarafından değer verilen yetenekler, -İletişim ve problem çözme becerileri, -Mizah duygusu,	-Eğitime aile katılımı, -Otoriter ebeveynlik, -Ebeveynlerin lise sonrası eğitimi, -Olumlu aile iklimi, -Bakım veren yetişkinlerle yakınlık, -Yardımsever ve destekleyici ilişkiler -Düzenli ev ortamı, -Sosyo-ekonomik avantajlar, -Aile desteğine ulaşılabilirlik,	-Etkili okullar, -Yüksek düzey toplum güvenliği, -Yüksek kolektif etkinliğe sahip çevreler -Olumlu okul deneyimi, -Olumlu sosyal (prosocial) ve destekleyici yetişkinlerle yakın ilişkiler, -Başarılı halk sağlığı ve sağlık bakım ulaşılabilirliği, -Başarılı acil sosyal servisler, -Kişilerarası ilişkiler, Toplumsal ilgi, -Olumlu sosyal (prosocial) ve kurallara uyan akranlarla bağlantılar, -Olumlu sosyal organizasyonlarla bağlar,

Tablo 2’de görüldüğü gibi koruyucu faktörleri üç grupta toplanmıştır. Bu gruplar bireysel ve ailesel ve sosyal ve çevresel faktörler yer almaktadır. Tablo incelendiğinde konu

başlıklarından olan duygusal zeka ve toplumsal ilginin koruyucu faktörlerde yer aldığı görülmektedir.

2.1.3. Olumlu sonuçlar. Risk faktörlerine maruz kalan bireylerin koruyucu faktörleri kullanarak yaşam sürecine yönelik uyum sağlamayı ifade etmektedir (Masten, 2001). Masten ve Reed'in (2002) belirttiği gibi en çok çalışılan olumlu sonuç değişkenlerine baktığımızda olumlu davranış örüntüleri (kurallara uygun davranışlar), yakın çevre ile etkileşim kurmak ve arkadaşlarıyla etkileşime girmek olarak sıralanabilir. Bunlar Tablo 3 'te verilmiştir.

Tablo 3

Olumlu Sonuçlar

Olumlu Sonuçlar
Gelişimi olumlu etkileyen gelişimle ilgili görevleri yapmak, Çevresiyle iyi ilişkiler kurma/ sosyal yeterlik, Olumsuz Riskli davranışları sergilememe, Psikolojik olarak sağlıklı yaşama, Duygusal sorunların azlığının olması, Mutlu olma, bireye iyi gelecek spor yapma, Toplumsal hizmet alanında gönüllü katılım sağlama, Kurallara uyma davranışı gösterme, Arkadaşları ile uyumlu olma ve yakın ilişki kurma, Psikolojik bozuklukların saptanmaması, Psikososyal uyum sağlama, Kendine iyi davranma ve uyum gerçekleştirme, Yaşamdan zevk alma, İyi olma hali,

Sonuç olarak; risklerin, koruyucu faktörlerin ve olumlu sonuçların psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri olduğu görülmektedir. Bu üç temel unsurun etkileşimi psikolojik sağlamlığı oluşturmaktadır (Masten, 2014b; Richardson, 2002).

2.1.4. Psikolojik sağamlıkla ilgili model ve yaklaşımlar. Bu bölümde, psikolojik sağamlık ile ilgili model ve kuramlar kronolojik sıra ile ele alınıp değerlendirilmiştir.

2.1.4.1. Benson'un özellikler kazandırma psikolojik sağamlık kuramı (*Benson's characteristics acquisition theory*). Benson (1989) tarafından özellikler kazandırılması durumuna çok önem vermiştir. Bu özellikler olumlu sosyal iletişim, problem çözme, öz yetkinlik, karar verme, amaç oluşturma, empati ve destekleyici iletişim olarak tanımlanmaktadır. Bu özelliklerin psikolojik sağamlıkla benzerliklerin olduğunu görmüştür. Böylece psikolojik sağamlıkla birbirini tamamlayabilmektedir. Ayrıca, bireyler tarafından oluşturulan zengin çevre ve tecrübeler ile diğer bireylere özellikler kazandırılmış olacaktır. Bireyler ne kadar çok iyi özelliklere sahip olursa riskli davranışlarda bulunma davranışı azalmış olacaktır (Thomsen, 2002).

2.1.4.2. Benard modeli (*Bernard model of fostering resiliency*). Benard (1991) psikolojik sağamlığı yüksek olan insanlar, doğuştan ve çevreden kazandıkları bireysel özelliklere sahiptir. Bunlar, doğuştan gelen ve sonradan kazanılan özelliklerdir. Aşağıda madde halinde sıralanmıştır.;

- a) Mizacın sakin olması,
- b) Diğer bireylerden olumlu tepkiler alma becerisine sahip olma,
- c) Empati davranışlarına sahip olma,
- d) Etkili ve etkin iletişim becerilerine sahip olma,
- e) Mizah ve espri anlayışına sahip olma
- f) Gelişmiş kendisiyle uyumlu kimlik duygusuna sahip olma
- g) Bağımsız davranışlarda bulunma yeteneği
- h) Sağıksız çevre, birey ve durumlardan uzaklaşabilme yeteneği
- i) Belirli amaç ve beklentileri gerçekçi şekilde ortaya koyma,
- j) Problem çözme ve karar verme becerilerini elde bulundurma olarak nitelendirmiştir.

2.1.4.3. Weinstein beklenti iletişimleri modeli (Weinstein's model of expectancy communication). Weinstein'ın (1991) "Beklenti İletişimleri Modeli"nde, bireylerin iletişimlerinde olumlu bir etki oluşturmak için bazı düzenlemelerin yapılması gerektiği vurgulanmıştır. Bunlar;

- a. Öğretim Programı
- b. Grup Çalışmaları
- c. Ölçme ve Değerlendirme Sisteminde "Çoklu Zeka"nın dikkate alındığı, farklı yaklaşım ve öğrenme stilleri
- d. Motivasyon
- e. Öğrenmede sorumluluk almak

Bunların yanında bireysel ilişki kurulması, bireysel farklılıklara saygı duyulması, ebeveynlerle etkili iletişim geçilmesi ve olumlu mesajlarla bir etki oluşturularak sağlamlık oluşturulmaktadır (Weinstein, 1991; Benard, 1993).

2.1.4.4. Hawkins ve Catalano'nun sosyal gelişim modeli (Hawkins and Catalano's social development model). Hawkins ve Catalano'nun (1992) çalışmaları ile sosyal bağların artırılması, açık, net sınırlar, beklentiler ve yaşam becerilerini temel alınarak çevredeki risk ve risk faktörlerini azaltma işlevine sahip unsurlar belirlenmiştir.

- a) Sosyal bağların artırılması: Bireylerin çevrelerindeki bireylerle olumlu ilişkilerinin artırılması amaçlanmıştır.
- b) Açık, net sınırlar ve beklentiler: Bireyin davranışlarında rol alacak kural ve tutumları ifade etmektedir
- c) Yaşam becerileri: Karar verebilme, iletişim kurma, stres ve çatışma yönetimi, stresle ve çatışmalarla başa çıkabilme gibi becerileri içermektedir. Belirlenen bu öğelere dayalı stratejilerin geliştirilmesiyle risk faktörlerini azaltan ve sağlamlığı geliştiren çevreler yaratılabilmektedir.

2.1.4.5. Wolin ve Wolin modeli (Wolin and Wolin model). Wolin ve Wolin (1993) psikolojik sağlamlığı yüksek olan danışanlarla çalışmaları ve deneyimleri ele alınarak oluşturmuşlardır. Steven Wolin, önceki çalışmalarında nasıl iyileşeceği yönlerine odaklanırken daha sonra sahip olduğu güçlü yönlerine yönelmiştir. Özellikle bu bireylerin olumsuzluklara rağmen, iyileşmelerine yardımcı olan özellikleri belirlemiştir. Steven Wolin ve eşi Sybil Wolin, insanların gösterdiği sağlam davranışları gruplandırmış ve bu davranışlara “yedi sağlamlık davranışı ” adını vermişlerdir (Thomsen, 2002). Yedi Sağlamlık Davranışı (Wolin ve Wolin, 1993) şunlardır:

1. İçgörü (Insight): Sorunlu ve karmaşa durumların ortaya çıkarılması,
2. Bağımsızlık (Independence): Sorunlu bir durumdan zarar görmemek için duygusal ve fiziksel olarak uzaklaşmak,
3. İlişkiler (Relationships): Huzur, destek ve sevgiyi sağlayan bireylerle ilişkiler kurulması,
4. Girişim (Initiative): Bireylerin oluşan umutsuzlukla savaşmakta ilk adımı atılması,
5. Yaratıcılık (Creativity): Bireylerin olumsuzluğu farklı sanat dalları ile anlatılması.
6. Mizah (Humor): Bireyler espri yaparak, gülerек sorunları azaltılması,
7. Ahlâk (Morality): Kişinin çevresinde “kötülükler” olsa da içini “iyilik” duygusu ile dolduran “bilgiye dayanan” vicdan oluşturmaktır.

2.1.4.6. Henderson ve Milstein’in psikolojik sağlamlık çemberi modeli (Henderson and Milstein’s psychological resilience wheel model). Henderson ve Milstein (1996) psikolojik sağlamlığı bireyden bireye değişen ve zaman içerisinde azalabilen ve artabilen bir özellik olarak tanımlamışlardır. Ayrıca psikolojik sağlamlığın bireylerin çevresi ile geliştirmesiyle ilgili ögeler belirlenmiştir. Bu ögelere uygun “Sağlamlık Çemberi “adı verilen bir yapı oluşturulmuştur. Bu yapıda, Benard’ın (1991) çalışma sonuçlarından gelen “ilgi ve destek, yüksek beklentiler ve katılım fırsatları” yer almaktadır. Henderson ve Milstein’ın

Psikolojik Sağlamlık Çemberi 'nde çevrede psikolojik sağlamlık oluşturmak ve çevrede risk faktörlerini azaltmak olarak iki başlıkta toplamıştır. Çevrede psikolojik sağlamlık oluşturmak başlığı altında anlamlı katılım fırsatları sağlamak, yüksek beklentiler belirlemek ve iletmek ile ilgi ve destek sağlamaktan oluşmaktadır. Bunlar;

a) İlgi ve destek: Bireylere yönelik koşulsuz sevgi ve saygı, destek ve cesaretlendirmeyi sağlamak olarak tanımlanır.

b) Yüksek beklentiler: Bireylerin başarılı olacaklarına olan inanç konusunda geribildirim vermek ve başarılı olmaları için gerekli kaynaklar sağlanmalıdır,

c) Katılım fırsatları: Bireylerin yeterlik ve katılım isteklerini anlamlı yollarla gösterme fırsatları tanınması boyutları yer almaktadır.

Çevrede risk faktörlerini azaltmak başlığında; sosyal bağları artırmak, açık ve tutarlı sınırlar koymak ve yaşam becerilerini öğretmekten oluşmaktadır. Bunlar;

d) Sosyal bağları artırmak: Bireylerin çevrelerindeki akranlarla ve yetişkinlerle olumlu ilişkinin ve iletişimin oluşması ile artırılması anlamına gelmektedir.

e) Açık ve tutarlı sınırlar: Bireyin davranışlarını yönlendiren kuralların adil ve tutarlı olması ile birlikte bireylerin de katkılarıyla oluşması gerektiğini belirtmektedir.

f) Yaşam becerileri: Karar verme, ilişki ve iletişim kurma, stres ve çatışma yönetimi sağlama gibi becerileri içerir.

Henderson ve Milstein (2003) psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi için stratejiler oluşturmuşlardır. Bunlar; bireylerin ilişkilerini ve bağını artırmak, iş birliği, problem çözme, iletişim becerileri, stres yönetimi, empati, kendini kontrol gibi stratejiler ile geliştirileceğini belirtmişlerdir.

2.1.4.7. Krovetz Psikolojik sağlamlık kuramı (Krovetz psychological resilience theory). Psikolojik sağlamlık kuramı problemlili olan bireylerde var olmayan ancak problemlili olmayan bireylerde ise aile, birey ve çevresinde koruyucu faktörleri olarak tanımlamaktadır

(Krovetz, 1999). Bu koruyucu faktörlerin bir kısmı olduğunda birey risk faktörleriyle başa çıkabilme becerisini geliştirebilmektedir. Krovetz'in "sağlamlık kuramı" bu becerilerin tüm insanlarda bulunduğunu ortaya koymaktadır ancak bunların olumsuz durumlarla başa çıkmasına yardım edebilecek duruma gelmesi bireylerin yaşam içerisindeki koruyucu faktörlerin var olmasına bağlıdır (Chavkin & Gonzalez, 2000).

2.1.4.8. Richardson psikolojik sağlamlık ve psikolojik sağlamlığın meta kuramı (*Richardson's metatheory of psychological resilience and resiliency*). Richardson, Nigler, Jensen ve Kumpfer (1999) tarafından psikolojik sağlamlıkla ilgili bir kuram geliştirilmiştir. Bu oluşturulan kuramda birey biyolojik, psikolojik ve manevi bir denge noktası ile başlayarak, bedenini, zihnini ve ruhunu o an ki yaşamına uyum içerisinde girmesini sağlamaktadır. Richardson çalışmasında sağlamlığın insan enerjisiyle ve onun kaynaklarıyla ilişkilendirilmesidir.

Yukarıda sözü edilen psikolojik sağlamlık model ve kuramlarında ortaya çıkan sonuçlar incelendiğinde psikolojik sağlamlık hem doğuştan gelen hem de çevre tarafından biçimlendirilen ve desteklenmesi gereken özellikler olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu modellerin birleştiği nokta psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir özellikler olduğu şeklindedir. Psikolojik sağlamlık modellerinin ayrıldıkları noktalar ise bireysel ve çevresel faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini ve çeşitlerini yorumlamakta yoğunlaşmalarıdır. Bu nedenle psikolojik sağlamlığın iyi anlaşılması, diğer faktörlerin ortaya çıkmasını önemli kılacaktır.

2.1.5. Psikolojik sağlamlığın karakteristik özellikleri. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerde birtakım özellikler mevcuttur. Bu özellikler bireylerin koruyucu faktörlerini oluşturmaktadır. Psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin duygusal farkındalık, stresi yönetme, kişiler arası iletişim, optimizm, sosyal destek, problem çözme, esneklik, empati özellikleri olarak tanımlanabilir (Sağlam, 2012). Ayrıca psikolojik olarak sağlam olan

bireylerin olmayan bireylere göre özellikleri şunlardır: iyimserlik, sosyal beceri, sorun çözme, benlik saygısı ve öz yeterlilik duygusu, akademik başarı, zekâ düzeyi, olumlu gelecek yönelimi ve sosyal destek gibi özellikler olarak belirtilmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlık düzeyini artırmak için Amerikan Psikologlar Derneği'nin önerdiği bir de yöntem bulunmaktadır. Bu yöntem; iletişim ve ilişki, empati, stresle baş etme ve yönetme, değişimlere uyum sağlama, esneklik, iyimserlik, problem çözme, olumluya odaklanma, fiziksel aktiviteler, geleceğe olumlu bakma olarak özetlenmiştir (APA, 2010). Henderson ve Milstein (2003) psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi için stratejiler oluşturmuşlardır. Bunlar; bireylerin ilişkilerini ve bağına artırmak, iş birliği, problem çözme, iletişim becerileri, stres yönetimi, empati, kendini kontrol gibi stratejiler ile geliştirileceğini belirtmişlerdir.

2.1.6. Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programı. Psiko-eğitim grupları, didaktik içeriği olan, becerilerinin gelişmesini hedefleyen ve amaçların gerçekleştirilmesini sağlayan bir grup çeşidi olarak tanımlanmaktadır (Brown, 1998;2004; DeLucia-Waack, 2006; Jacobs , Masson & Harvill, 2006, Madrid & Swanson, 1995). Psiko-eğitim programı, problemleri önleme, bilgiye dayalı öğretim, bireylerin birbiriyle etkileşimi ile birlikte bilgileri öğrenme amaçlanmaktadır (Geroski & Kraus, 2002; Jacobs, Masson & Harvill,2006). Psiko-eğitim gruplarında çeşitli grup temelli eğitim ve gelişim teknikleri olan rol oynama, gelişimsel bir yaşam olayı ile karşılaşan bireylerin potansiyel tehlike veya risklere karşı eğitime, problem çözme ve iletişim gibi beceriler kullanarak öğretilmeye çalışılmaktadır (Brown, 2004; DeLucia-Waack, 2006; Geroski & Kraus, 2002; Neukrug, 2003; Smead, 1995). Psiko-eğitim gruplarında terapötik güçler bilişsel destek ve anlayıştan oluşmaktadır. Bu güçler dolaylı öğrenme, rehberlik, kendini anlama ve kişilerarası öğrenme olarak vurgulamaktadır (DeLucia-Waack, 2006). Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu (2009) Psiko-eğitimin genel özellikleri aşağıda özetlenmiştir.

- a. Önleyicidir.

- b. Beceri geliştirmeye yöneliktir.
- c. Eğitseldir.
- d. Gelişimseldir.
- e. Bilişsel ve davranışsal odaklıdır.
- f. Grup sayısı fazla olan gruplara uygulanabilir.
- g. Tüm bireyler içindir.
- h. Gönüllülük esastır.
- i. Birey kendisi ile ilgili bilgileri açabilir ancak bu durum desteklenmez yoksa bu bireyle ilgili durumlara yoğunlaşmaya başlanır.

Psiko-eğitim programları üyelerin ulaşmaya çalıştığı ortak grup amaçlarına sahiptir.

Psiko-eğitim gruplarının yapısı, belli bir zaman dahilinde bir konuyu etkin bir biçimde sunmak ve beceri kazandırma prensibi üzerine kurulur. Psiko-eğitim grupları ortalama 6 ila 20 oturum olurken, zaman açısından gelişim dönemlerine göre farklılık gösterebilmektedir (Çivitçi, 2019). Örneğin ocuklar için 30 ila 45 dakikayken, ergenler için 45-60 dakikadır. ocuk ve ergenlere ayrılan oturum süresi düşünüldüğünde yetişkin gruba daha fazla zaman ayrılması gerektiği söylenebilir (Çivitçi, 2019; Güçray, çekici & Çolakkadıoğlu, 2009). Genel olarak haftada bir defa bir araya gelmek uygun olduğu görülmüştür. Ancak grubun bir araya gelme durumuna ve zamanına, konuya, grubun hedefine, bulunduğu çevreye ve katılımcılara göre değişiklik olabilmektedir (Brown, 2004). Psiko-eğitim gruplarında lider eğitici rolünde, üyeler ise öğrenme içerisine girmiştir. Psiko-eğitim grubunun amaçlarına göre grup içi etkileşiminin oluşmasını sağlarken aynı zamanda üyelerin hedeflerinin gerçekleştirmesini sağlamaktır. Ayrıca kazandırılmak istenen becerilere odaklanılması hedeflemektedir. Modelden ğrenme, öğretici bilgiler verilmesi, rol oynama, sosyo-drama, boş sandalye, örnek olay ve ev devi gibi teknikler de bireylerin yaşam ve iletişim becerilerini geliştirmeye ve

problemlerini ortaya çıkarmaya yardımcı olabilmektedir (DeLucia-Waack, 2006; Furr, 2000).

Ayrıca Tablo 4'te psikolojik sağlamlık psiko-eğitim çalışmaları sunulmuştur.

Tablo 4

Psikolojik Sağlamlık Programları ile İlgili Çalışmaların Özeti

Konu	Temalar/Kuram	Oturum/Süre ve Grup
Psychological Resilience training program (Psikolojik Sağlamlık Eğitim Programı) Janine Jackson Wert (2007)	Tanışma, İletişim, İyimserlik, Sosyal Destek Empati, Stres, Psikolojik Sağlamlık Bilişsel Davranışçı Kuram	10/90 Askeri personel
Master Resilience Program (Uzman Sağlamlık Programı) Reivich, Seligman ve McBride, (2011)	Öz farkındalık, Öz düzenleme, İyimserlik, İletişim, Karakter Güçleri	10/90 Askeri personel
Penn Resilience Programme (Penn Psikolojik Sağlamlık Programı) Reivich, Seligman ve McBride (2011)	Bilişsel ve Duygusal Zindelik, İlişki, Stres, İyimserlik, Sosyal Destek, Güçlü ilişkiler Empati, Duygusal Farkındalık Literatür taranarak oluşturulmuştur. Temel alt yapısını Masten ve Reed (2002) oluşturmuştur.	10/90 Askeri personel
Kapsamlı Askeri zindelik programı (Comprehensive Soldier Fitness Program) Cornum, Matthews ve Seligman (2011)	Bilişsel ve Duygusal Zindelik, İlişki, Stres, İyimserlik, Sosyal Destek, Güçlü ilişkiler Empati, Duygusal Farkındalık	10/90 Askeri personel
Application of the Pennsylvania resilience training program on medical students (Pennsylvania Sağlamlık Eğitim Programının Tıp Öğrencilerine Uygulanması) Li Peng a ve diğerleri (2014)	Sosyal Destek, Davranış Değişikliği Problem Çözme, Duygusal Yönetim, İletişim Becerileri, Kişilerarası İlişkiler, İyimser düşünme ve Öz Yeterlik Bilişsel Davranışçı Kuram	8/90 Askeri personel
Battlemind Training (Battlemind Eğitimi) Castro ve Cox (2015)	Farkındalık, Duygu kontrolü ve öfke, Uyum, Bireysel sorumluluk alma, Öz güven, Esneklik	8/90 Askeri personel

Enhancing Resilience Programme for Children and Adolescent (Çocuk ve Ergenler İçin Sağlamlık Programı Geliştirmek) Alvord, Zucker ve Grados (2011)	Empati, Kişiler arası İlişki, Esneklik, Problem Çözme Otonomi, Stres Yönetimi Bilişsel Davranışçı Kuram	12/90 Ergenlik
Evaluation of a stress coping course for psychological resilience among a group of university nursing students (Bir Grup Üniversite Hemşireliği Öğrencisi Arasında Psikolojik Sağlamlık için Stresle Başa Çıkma Eğitiminin Değerlendirilmesi) Onan, Unsal ve Barlas (2018)	Stresle Başa Çıkma, Sosyal Destek Mizah, Problem Çözme Pozitif Bakış Kişilerarası İlişkiler, Öz Kontrol ve Uyum Literatür taraması oluşturulmuştur	8 /120 Üniversite öğrencileri
Improving the wellbeing and resilience of health services staff via psychological skills training (Stafvia psikolojik beceri eğitimi Sağlık hizmetlerinin iyi oluş ve sağlamlığını geliştirmek) Agteren, Iasiello1, Laura (2018)	Esneklik, Mizah, Umut, Sosyal Destek, Farkındalık Minnettarlık, Kişisel Güçlü Yönlerim Literatür taranarak oluşturulmuştur	10/90 Boşanmış kadın
Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi Gürkan (2006)	Problem Çözme Empatik Anlayış ve Dinleme, Becerileri, Kişiler arası İletişimi Geliştirme, Doğru Kararlar Alabilme Bilişsel Davranışçı Kuram	11/120 Üniversite Öğrencileri
Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin incelenmesi Ünüvar (2012)	Gerçeklik ve Seçim kuramı ile bilgi sahibi olma yaşamımızın seçimlerimizden kaynaklandığını fark edebilme Gerçeklik Kuramı	10/90 Lise öğrencileri
Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ilköğretim birinci kademe öğrencilerinin duygusal yılmazlık, sosyal beceri-okula uyum ve	Duygusal yılmazlık, sosyal beceri-okula uyum ve benlik saygısı, Kişiler arası ilişkiler, özdenetim Bilişsel Davranışçı	12/120 ilköğretim birinci kademe öğrencileri

benlik saygısı düzeylerine etkisi
Kurtoğlu (2013)

Psikolojik Sağlamlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisi Akar (2018)	Empati, Mizah, Esneklik, Problem Çözme, Stres Yönetimi, Otonomi Literatür taranarak oluşturulmuştur. Wolin Modeli kullanılmıştır.	10/90 Lise Öğrencileri
--	--	---------------------------

Tablo 4 incelendiğinde psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programı ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar konu, tema, oturum süre ve grup şeklinde ayrılarak oluşturulmuştur.

2.1.7. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar.

Bu bölümde sağlık, eğitim ve askeri ve psiko-eğitim alanlarında psikolojik sağlamlıkla ilgili yurt dışı ve yurt içi araştırmalara kronolojik sırayla yer verilmiştir.

2.1.7.1. Sağlık alanlarında psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt içi ve yurt dışı araştırmalar. Psikolojik sağlamlığın sağlık alanıyla ilgili olan yurt dışı ve yurt içi çalışmalara kronolojik olarak yer verilmiştir.

Werner ve Smith (1977) 40 yıl süren 698 bebek ile boylamsal çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada hedeflenen risk etmenlerine bakıldığında kronik yoksulluk, doğuma yakın zamanda oluşan stres, anne baba alt seviye eğitimi ve alkolik olma durumları içermektedir. Bu araştırmada grubun üçte birinin sevebilen, çalışabilen, oynayabilen, mücadele edebilen ve psikolojik sağlamlık olarak tanımlanabilen genç yetişkinlere dönüştüğü fark edilmiştir.

Caulfield, Frank, McMurray, Henderson ve Hutchison (1986) yaptıkları geriatrik çalışma sonucunda yaşlı yetişkinlerin hemşireler veya diğer sağlık personelleri tarafından tespit edilmemiş fiziksel, zihinsel ve sosyoekonomik problemler için ev temelli, kapsamlı taramaların, yaşlıların hayatta kalma süresini uzatabileceğini, yaşam kalitesinin yükseltebileceğini ve hatta fonksiyonel bağımlılığı erteleyebileceğini bildirmişlerdir.

Tugade, Fredrickson ve Barrett (2004) psikolojik sağlamlık ve olumlu duyguların baş etme ve sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda olumlu duyguların getirdiği sağlık faydalarının, olumlu duygu deneyimi ile karakterize edilen

bazı özelliklerle somutlaştırılabileceğini savunmaktadırlar. Bu amaçla, psikolojik sağlamlıktaki bireysel farklılıkları (başa çıkmak için olumlu duygular kullanarak olumsuz olaylardan geri dönme yeteneği) ile olumlu duygusallık (olumlu duygu deneyimlerini hassasiyet ve özgüllikle temsil etme eğilimi) arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca olumlu duygular, sağlam bireyler için kardiyovasküler reaktivitenin iyileşmesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumlu duyguların etkisi doğrultusunda duyguların deneyimi, sağlam bireylerin olumsuz duygularla ilişkili kardiyovasküler aktivasyondan hızlı bir şekilde iyileşmelerine yardımcı olmada ve diğer alanlarda da olumsuz duyguları düzenleme yeteneklerine kısmen katkıda bulunmasında önemli olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgularla birlikte özellikle sağlam kişiler tarafından deneyimlenen olumlu duyguların, kısa vadeli sağlık faydalarının ve gelecekte başa çıkmanın uzun vadeli avantajlarının geliştirilmesinde koruyucu faktörler olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Olumlu duyguların sağlığı geliştiren önemli işlevlere hizmet edebileceği düşünüldüğünde, stres zamanlarında kendi faydalarına kullanma eğiliminde olan bazı bireylerin başa çıkma sürecinde faydalı sonuçlar doğurabilmeleri mümkün olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, psikolojik olarak sağlam olan bireylerin, özellikle stres zamanlarında olumlu duyguların faydalı olduğu bulunmuştur.

Gooding, hurst, Jhonson ve Tarrier (2012) yaptıkları araştırmada 26 yaşından küçük 64'den yüksek kişilerin psikolojik sağlamlığını incelemişlerdir. Depresyon ölçeğinin de içinde bulunduğu araştırma sonucunda yaşlı kişilerin duygularını kontrol etme ve sorunlara çözüm bulmak bakımından daha sağlam oldukları, gençlerin ise çevre desteğine bağlı sağlamlıkları yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Gerhart ve diğerleri (2016) yaptıkları çalışmada palyatif bakım veren sağlık profesyonellerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini geliştirmek amacıyla dikkatlilik temelli bir iletişim programı uygulamışlardır. Araştırma sonucunda, Amerika'da yer alan Rush Üniversitesi Tıp Merkezi Hospis Servisi'nde bakım veren 17 sağlık çalışanı üzerinde

yapılmıştır. Program 10 hafta sürmüştür. Uygulanan program sonucunda bireylerin psikolojik sağlamlığını geliştirmesinde etkili olduğu saptanmıştır.

Özçetin ve Hiçdurmaz (2017) kanser deneyiminde psikolojik sağlamlıkla ilgili nitel çalışma yapmışlardır. Her birey farklı bir şekilde kanser geçirdiğini belirtmektedirler. Bazıları kanseri psikososyal, fiziksel ve travmatik bir deneyim olarak algılamakta, diğerleri dirençleri nedeniyle travma sonrası büyüme gibi faydalar kazanarak kanserle ilgili zorlukların üstesinden gelebilecekleri algıları oluşmuştur. Kanser gibi yaşamı tehdit eden hastalıklara başarılı bir şekilde uyum sağlamak psikolojik sağlamlığı gerektirir. Bu nedenle travma sonrası büyüme, travmatik olaylardan sonra insanlara daha derin bir bakış açısı ve güç sağlamaktadır. Bu bakımdan, daha yüksek travma sonrası büyüme düzeyine sahip bireyler, yaşamlarındaki sorunları ele alacak kadar güçlü hissederler ve travmanın olumlu sonuçlarına odaklanarak, başa çıkma mekanizmalarına ve gelişmiş psikolojik sağlamlığa sahip olarak kanser sürecine kolayca uyum sağlayabildikleri görülmüştür. Sonuç olarak, kansere yakalanan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması kanserle mücadelede önemli bir etken olduğunu bulmuşlardır.

Cevizci (2019) özel hastanede çalışmakta olan sağlık çalışanlarının psikolojik belirtileri ve psikolojik sağlamlıkları ile ilgili ilişkiye bakmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik belirtileri (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, öfke/saldırganlık) arasında negatif yönde ilişki çıkmıştır. Psikolojik sağlamlıkları arttıkça psikolojik belirtilerin (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, öfke/saldırganlık) azaldığı tespit edilmiştir.

Yıldız (2020) şizofreni tanısı almış annelerin ve çocuklarının bağlanma, baş etme ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırma sonucunda şizofren tanılı anneye sahip yetişkin çocukların evli ve çocuk sahibi olma oranlarının daha düşük olduğu, daha çok anneleri ile birlikte yaşadıkları, ebeveyn ayrılığı oranlarının fazla olduğu, intihar

oranlarının yüksek olduğunu saptamıştır. Araştırma sonucunda çocukların güvenli bağlanma düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık puanlarının arttığını, kaçınan bağlanma arttıkça psikolojik sağlamlık puanlarının azaldığını, kaygılı bağlanma arttıkça psikolojik sağlamlık sosyal kaynaklar alt ölçek puanının azaldığını bulmuştur.

Bu araştırmalara bakıldığında psikolojik sağlamlığın sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Bu anlamda kanser, ruh sağlığı, madde bağımlılığı gibi sağlık sorunlarının olumsuz etkilerine karşı psikolojik sağlamlık koruyucu önemli bir etken olduğu bulunmuştur. Bu yönde yapılacak araştırmaların sağlık ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi daha net olarak ortaya koyacağı düşünülmektedir.

2.1.7.2. Eğitim alanlarında psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar. Psikolojik sağlamlığın eğitim alanıyla ilgili olan yurt dışı ve yurt içi çalışmalara kronolojik olarak yer verilmiştir.

Leak ve Williams (1989) tarafından yapılan çalışmada toplumsal ilgi, yabancılaşma ve sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışma sonucunda toplumsal ilginin, psikolojik sağlamlığın bağlanma ve kontrol alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunurken, meydan okuma alt boyutu ile anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ayrıca toplumsal ilgi ile yabancılaşma negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Dray ve diğerleri (2014) düşük sosyoekonomik şartlarda yaşayan 12-13 yaşlarında olan 32 ergen üzerinde randomize kontrollü bir kohort çalışması yapmışlardır. Çalışmada ergenlerin 12'si kontrol 20'si müdahale grubuna alınmıştır. Çalışmada ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen iç ve dış faktörler ele alınmıştır. Ölçümler güçlükler ve zorluklar anketi uygulanarak yapılmıştır. Öğrencilere uygulanan programda üç strateji (psikolojik sağlamlığı geliştirici stratejiler, çevre ile ilgili düzenlemeler ve ergenlere sunulan hizmetler) belirlenmiştir ve bu stratejiler doğrultusunda üç yıl süren bir psikolojik sağlamlığı geliştirme

programı uygulanmıştır. 15 ergene uygulanan programın, okul çalışanlarına ve sağlık profesyonellerine ruh sağlığını korumada yol gösterici olabileceği savunulmuştur.

Ünüvar (2012) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada gerçeklik kuramını temel alarak oluşturduğu psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin kontrol odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapmıştır. Çalışmada “psikolojik sağlamlık” yerine “yılmazlık” ifadesi kullanmıştır. Çalışmada iki müdahale grubu, bir kontrol bir de plasebo grubu olmak üzere dört gruptan oluşmuş olup müdahale grubu 60 öğrenciden oluşmaktadır. Uygulanan eğitim programı, bireylerin birbiriyle olan paylaşımı ve kişisel farkındalık düzeyini arttırmaya dayalı etkinliklerin yoğun olduğu bir programdır ve her biri 90-120 dakika süren 10 oturumdan oluşmuştur. Uygulanan program sonrasında müdahale grubunun yılmazlık düzeylerinde plasebo ve kontrol grubuna göre anlamlı artış olduğu saptanmıştır.

Kurtoğlu (2013) ilkokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada, bilişsel davranışçı kuram temelli müdahale programının öğrencilerinin duygusal yılmazlık, sosyal beceri okula uyum ve benlik saygısı düzeylerine etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Deney grubuna 20, plasebo grubuna 21 ve kontrol grubuna 19 öğrenci rastgele atanmıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan gruplardan deney grubuna 12 haftalık psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Uygulama gerçekleştirildikten sonra deney grubunda yer alan öğrencilerin yılmazlık, sosyal beceri, okula uyum ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir artış sağlanmıştır.

Turan (2014) örselenmiş yaşantılar geçiren çocukların yılmazlık düzeyi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde; Arkadaş, aile ve öğretmen sosyal destek alt boyutları, fiziksel, cinsel ve duygusal ihmal alt boyutları ile negatif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yılmazlık ölçeği alt boyutları ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Bulut (2016) ergenler üzerinde anksiyete ile psikolojik sağlamlık ve sosyal destek arasındaki ilişkiye bakmıştır. Anksiyete ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki varken;

sosyal destek ile psikolojik sağamlık arasında pozitif ilişki bulmuştur. Çalışmada aile, arkadaş desteğinin anksiyete ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün olduğu ortaya çıkmıştır.

Akdeniz (2017) ergenler üzerinde bilişsel duygu düzenlemenin anne baba tutumları, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme kullanımı arttıkça ergenlerin yaşadıkları psikolojik belirti, davranışsal ve duygusal problemlerin de arttığı görülmüştür. Algılanan sosyal desteğin psikolojik belirti yaşama ile olan ilişkisi incelendiğinde ise; yalnızca aileden algılanan sosyal destek arttıkça yaşanan psikolojik bozukluk belirti oranının azalma gösterdiği görülmüştür.

Psikolojik sağamlıkla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, ilişkisel çalışmaların ağırlıkta olduğu söylenebilir. Bunun yanında program geliştirmeye yönelik çalışmalar da mevcuttur. Bunun yanında ruh sağlığı, sosyal destek, bilişsel düzenleme ve anne baba tutumu ile ilgili çalışmalar da ilkökul, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı görülmektedir.

2.1.7.3. Askeri alanlarında psikolojik sağamlık ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar. Psikolojik sağamlığın askeri alanıyla ilgili olan yurt dışı ve yurt içi çalışmalara kronolojik olarak yer verilmiştir.

Lee, Kerry ve McCreary (2011) Kanada Kuvvetlerinde üst düzey sağamlık modeli geliştirmeyi amaçlamışlardır. Psikolojik sağamlık, yüksek stresli, potansiyel olarak travmatik mesleklerde çalışanlar için önemli bir yapı olduğunu belirtmişlerdir. Kanada Kuvvetleri İşe Alım Sağlık Anketi (Recruit Health Questionnaire-RHQ) kapsamında 5.650 askerden toplanan veriler kullanılarak, çeşitli kişilerarası sağamlık faktörlerinden (beş faktörlü kişilik özellikleri, iyimserlik, dayanıklılık, ustalık, benlik saygısı, düzenleyici etki) oluşan bir sağamlık modelinin uygunluğunu test etmek için modelleme analizleri yapmışlardır. Ampirik

verilere ve kavramsal bir analize dayanarak, psikolojik sağamlık modeli geliştirmişlerdir. Bu model, sosyal destekle ilişkili olduğu varsayılan, sağamlığın alt düzey faktörleri olarak beş faktörlü kişilik özellikleri, olumlu etkilediği görülmüştür. Bu analiz sonucunda psikolojik sağamlığı kavramsallaştırmak ve bir yaklaşım geliştirmek için önemli bir ilk adım olduğunu belirtmişlerdir. Sağamlığı değerlendirebilmenin bir yararı, ruh sağlığı, hazır olma ve iyileşmeyi artıracak programların geliştirilmesinde etkili olabilir.

Lee, Sudom ve Zamorski (2013) 2008-2010 yılları arasında Afganistan'daki misyonu desteklemek üzere görevlendirilen 1.584 erkek Kanada askeri personelinde psikolojik sağamlık ve ruh sağlığıyla ilgili ilişkiye bakmışlardır. Rutin işten ayrılma taraması yoluyla toplanan savaş deneyimleri ve ruhsal sağlık verileri, modeldeki kişiler arası ve kişilerarası değerşkenlerle ilgili geçmiş verileri ilişkilendirmişlerdir. Bu değerşkenlerin doğrudan ve olumlu etkileri çoklu doğrusal regresyon analizleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Analizler sadece bazı kişilerarası ve kişilerarası psikolojik sağamlık değerşkenlerinin doğrudan etkilerini ortaya çıkarmış ve olumlu etkiler için sınırlı destek sağlamıştır. Özellikle, sonuçlar bilinçliliğin, duygusal istikrarın ve olumlu sosyal etkileşimlerin koruyucu doğasını vurgulamıştır. Bununla birlikte, diğer değerşkenler, mezuniyet sonrası ruh sağlığı ile beklenmedik negatif ilişkiler göstermiştir (örn., Olumlu etki ve sevgi sosyal desteği). Sonuç olarak, psikolojik sağamlık, konusundaki önceki kesitsel araştırmanın sınırlamalarını ve sağamlık yaratan müdahaleler için potansiyel hedefleri vurgulamaktadır. Psikolojik sağamlık süreçlerinin zaman içinde nasıl değerşebileceği ve olumsuz deneyimlerden sonra ruh sağlığına nasıl katkıda bulunabileceği konusunda daha iyi bir anlayış oluşturmak için sağamlığın kararlılığı üzerine ek boylamsal araştırma yapılması önerilmiştir.

Choi ve diğerleri (2013) G. Kore'deki genç yetişkinlerin erken yaşam stresi ve psikolojik sağamlık ile askeri uyum arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Askerlik için 460 adayda Kore Askeri Kişilik Testi'nde (Korea Military Personality Test-KMPT), psikolojik

sağlamlık ile uyum sorunu faktörü puanları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. KMPT ve sağlamlık, askerlik hizmetine uyum sağlamada önemli modüle edici faktörlerdir. Erken yaşamda ihmal ve aile içi şiddete maruz kalmanın uyumla ilgili sorunu artırabileceğini, ancak duygu ve dürtü ile iyimser tutumun kontrol kapasitesinin askeri hayata uyumda koruyucu roller oynayabileceğini bulmuşlardır. KMPT için tarama prosedürleri ve psikolojik müdahalelerin geliştirilmesi genç yetişkinlerin askerlik hizmetine uyum sağlamasına yardımcı olabileceğini önermişlerdir.

Peng ve diğerleri (2014) Çin’de bulunan üçüncü sınıf Askeri Tıp Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini geliştirmek amacıyla Psikolojik Sağlamlık Programı’nı kullanmışlardır. Çalışmaya 30 müdahale, 30 kontrol olmak üzere 60 öğrenci katılmıştır. Psikolojik Sağlamlık Programı, düşünce ve duygu arasındaki ilişki, gerçekçi olmayan düşünceye meydan okuma, bilişsel öğretim, kişilerarası ilişkiler, baş etme stratejileri, problem çözme becerileri gibi konu başlıklarını içeren sekiz oturumdan oluşmaktadır ve her bir oturum 90-120 dakika sürmektedir. Eğitim programında oyun, rol yapma, vaka analizi, beyin fırtınası gibi aktivitelere yer verilmiştir. Uygulanan programın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve olumlu duygu benimsemeleri üzerinde olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir.

Gonzalez, Singh, Schell ve Weinick (2014) yaptıkları çalışmada, havacıların konuşlandırma sırasında ve sonrasında strese karşı tepkilerini iyileştirmek ve gerektiğinde akıl sağlığı hizmetlerinin kullanımını artırmak için tasarlanmış psiko-eğitimsel bir Hava Kuvvetleri programı olan Havacı Sağlamlık (Airman Resilience) Eğitimini değerlendirmişlerdir. Bu amaçla psikolojik sağlamlık eğitim programının hedeflerini, etkinliklerini, yararlılığını ve sunumunu değerlendirerek revize etmişlerdir. Sonuç olarak daha güçlü, beceri odaklı, riskli kişileri hedef alan ve akılda kalıcı bir program oluşturarak Hava

Kuvvetleri'nin sađlamlık eđitimini geliřtirirken, ruh sađlıđı ile uđrařanlara daha az iř yůkő getirdiđini tespit etmiřlerdir.

Meulen, Velden, Aert ve Veldhoven (2020) askeri personelin stres faktőrlere karşı psikolojik sağlamlığın ruh sağlıklarının sůrdürölmesinde ve geliştirilmesinde 40 benzersiz örnekleme olan hakemli makalenin etki değerlerine bakılarak metaanaliz çalışması yapmışlardır. Bu çalışmada psikolojik sağlamlığın ruh sağlığı ve askeri personel arasında gůçlü bir ilişki olduğunu bulmamışlardır ancak askerlerin ruh sağlıklarını ve işleyişlerini geliştirmeye karşı direncini artırmak için yapılan müdahalelerin yararlılığının olduğunu belirtmişlerdir.

Alanyazında psikolojik sağlamlık araştırmaları incelendiğinde, seçilen örnekleme grubunun ilkokul, lise ve üniversite öğrencilerinden olduğu görölmektedir. Ancak askeri örnekleme üzerinde yapılan araştırmalar da mevcuttur. Yapılan araştırmalar incelendiğinde genellikle risk ve koruyucu faktörler üzerine araştırmalara rastlanılmaktadır. Son yıllarda psikolojik sağlamlık üzerine araştırmalar artsa da askerler üzerinde ilişkisel çalışmalara, program geliştirmeye yönelik çalışmalara ve boylamsal araştırmalara da az rastlandığı görölmektedir.

2.1.7.4. Psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programı ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar. Psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programları ile ilgili olan yurt dışı ve yurt içi çalışmalara kronolojik olarak yer verilmiştir.

Penn Psikolojik Sağlamlık Programı (Penn Resilience Programme) Seligman başkanlığında alt yapısı Masten ve Reed (2002) görüşleriyle hazırlanarak şekillendirilmiştir. Programın temel müdahale alanları iyimserlik, problem çözme, öz yeterlik, öz düzenleme, duygusal farkındalık, esneklik, empati ve gůçlü ilişkiler kurabilmedir. Program 18 oturumdan oluşmaktadır. Çalışılan grup ise askeri personeldir. Ayrıca programda grup aktiviteleri, rol oynama tekniği, senaryolar ve grup aktiviteleri mevcuttur. Program grupla uygulanmaktadır.

Wert (2007) tarafından geliştirilen “Psikolojik Sağlamlık Eğitim Programı (Psychological Resilience training program)” bilişsel davranışçı kuram bilgileri temel alınmıştır. Program 10 oturum şeklinde askeri personele göre yapılandırılmıştır. Program interaktif-didaktik öğeler, davranış provaları, rahatlama ve öz düzenleme teknikleri gibi bileşenlerden oluşmaktadır. Programın temel müdahale alanları tanışma, iletişim, iyimserlik, sosyal destek, empati, stres, psikolojik sağlamlıktır.

Reivich, Seligman ve McBride (2011) Uzman Sağlamlık Eğitimi (Master Resilience Training) geliştirmişlerdir. Programın temel müdahale alanları öz farkındalık, öz güven, iletişim, ilişki, karakter güçleri ve esnekliktir. Program 10 oturumdan oluşmaktadır. Çalışılan grup ise askeri personeldir. Ayrıca programda grup aktiviteleri, rol oynama tekniği, senaryolar ve grup aktiviteleri mevcuttur. Program grupla uygulanmaktadır.

Cornum, Matthews ve Seligman (2011) Kapsamlı Askeri zindelik programı (Comprehensive Soldier Fitness Program) ABD askerleri üzerine geliştirmişlerdir. Program kişisel gelişim, Uzman Sağlamlık Eğitimi (Master Resilience Training) ve psikometrik değerlendirmeler mevcuttur. Ayrıca bilişsel ve duygusal zindelik, ilişki, stres, iyimserlik, sosyal destek, güçlü ilişkiler empati, duygusal farkındalık gibi programın temel müdahale alanları vardır. Çalışılan grup ise askeri personeldir.

Alvord, Zucker ve Grados (2011) tarafından geliştirilen “Çocuk ve Ergenler İçin Sağlamlık Programı Geliştirmek (Enhancing Resilience Programme for Children and Adolescent)” programda bilişsel davranışçı psikoloji alan bilgileri temel alınarak geliştirmişlerdir. Program 12 oturum şeklinde ergen bireyler için yapılandırılmıştır. Programın temel müdahale alanları empati, kişiler arası ilişki, esneklik, problem çözme, otonomi, stres yönetimidir.

Li Peng ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilen “Pennsylvania Sağlamlık Eğitim Programının Tıp Öğrencilerine Uygulanması (Application of The Pennsylvania Resilience

Training Program on Medical Students)” programı literatür taranarak oluşturmuşlardır.

Program 8 oturum şeklinde askeri öğrencilere göre yapılandırılmıştır. Programın temel müdahale alanları sosyal destek, davranış, değişikliği problem çözme, duygusal yönetim, iletişim becerileri, kişilerarası ilişkilerdir.

Castro ve Cox (2015) Amerikan askerleri üzerinde savaş öncesi ve sonrasında kaynaklanan stres durumlarını azaltmak için Battlemind Training (Battlemind Eğitimi) programı geliştirmişlerdir. Programın temel müdahale alanları Farkındalık, Duygu kontrolü ve öfke, Uyum, Bireysel sorumluluk alma, Öz güven, Esnekliktir. Program grup halinde verilip süresi 60-90 dakikadır.

Agteren, Iasiellol ve Laura (2018) tarafından geliştirilen “Stafvia psikolojik beceri eğitimi Sağlık hizmetlerinin iyi oluş ve sağlamlığını geliştirmek (Improving The Wellbeing And Resilience Of Health Services Stafvia Psychological Skills Training)” programı literatür taranarak oluşturmuşlardır. Program 10 oturum şeklinde boşanmış kadınlara göre yapılandırılmıştır. Programın temel müdahale alanları esneklik, mizah, umut, sosyal destek, farkındalık minnettarlık, kişisel güçlü yönlerimdir.

Onan, Karaca ve Ünsal (2018) tarafından geliştirilen “Bir Grup Üniversite Hemşireliği Öğrencisi Arasında Psikolojik Sağlamlık için Stresle Başa Çıkma Eğitiminin Değerlendirilmesi (Evaluation of A Stress Coping Course for Psychological Resilience Among A Group of University Nursing Students) programı literatür taranarak oluşturmuşlardır. Program 8 oturum şeklinde üniversite öğrencilerine göre yapılandırılmıştır. Programın temel müdahale alanları stresle başa çıkma, sosyal destek mizah, problem çözme pozitif bakış kişilerarası ilişkiler, öz kontrol ve uyumdur.

Gürgen (2006) tarafından geliştirilen “Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi” programı literatür taranarak oluşturmuştur. Program 11 oturum şeklinde lise öğrencilere göre yapılandırılmıştır. Programın temel

müdahale alanları problem çözme, empatik anlayış ve dinleme becerileri, kişiler arası iletişimi geliştirme ve doğru kararlar alabilmedir.

Ünüvar (2012) tarafından geliştirilen “Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin incelenmesi” program gerçeklik kuramı temel alınarak oluşturmuştur. Program 10 oturum şeklinde yapılandırılmıştır. Programın temel müdahale gerçeklik ve seçim kuramı ile ilgili bilgi sahibi olma, yaşamımızın seçimlerimizden kaynaklandığını fark edebilme kazanımlarını amaçlamaktadır. Program didaktik öğeler, açık uçlu soru sorma teknikleri, yaşantıyı örnekleme, film izleme, rol oynama gibi teknikleri kullanmaktadır.

Kurtoğlu (2013) tarafından geliştirilen “Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ilköğretim birinci kademe öğrencilerinin duygusal yılmazlık, sosyal beceri-okula uyum ve benlik saygısı düzeylerine etkisi” bilişsel davranışçı kuramı temel alınarak oluşturulmuştur. Program 12 oturum şeklinde yapılandırılmıştır. Programın temel müdahale alanları duygusal yılmazlık, sosyal beceri-okula uyum ve benlik saygısı, Kişiler arası ilişkiler, özdenetimdir.

Akar (2018) tarafından geliştirilen “Psikolojik Sağlamlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisi” program literatür taranarak oluşturmuştur. Program 10 oturum şeklinde ergen bireylere göre yapılandırılmıştır. Programın temel müdahale alanları Empati, Mizah, Esneklik, Problem Çözme, Stres Yönetimi, Otonomidir.

Bu yapılan araştırmalarda, psikolojik sağlamlığın insan yaşamı üzerindeki etkilerini anlamak ve buna yönelik önleyici psiko-eğitim programları geliştirmek bireylerin ruh sağlığının korunması açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlıkla ilgili farklı çalışmaların yapılması ile beraber süreci anlamaya yönelik yapılan önleyici psiko-eğitim programların oluşturulması önemli görülmektedir. Bununla birlikte psikolojik sağlamlıkla ilgili müdahale programlarına yönelik çalışmaların büyük çoğunluğu çocuk ve

ergen üzerinde olduğu görülürken asker ile çalışmaya sınırlı sayıda rastlanılmıştır. Bu anlamda askerler üzerine yapılan çalışmaların artması alan yazında yer alan bu boşluğu doldurmaya katkı sunacağı düşünülmektedir.

2. 2. Duygusal Zekâ

Duygusal zeka, ingilizcede “Emotional Intelligence (EI)” veya “Emotional Quotient (EQ)” şeklinde kullanılır. Türkçe çevirisi de “Duygusal Zeka (DZ)” şeklindedir. Duygusal zeka, duyguların zeka göstergesi olan zihinsel süreçlerin ve davranışların birleşmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bu kavramı ilk kez Payne (1985) tarafından kullanılmıştır. Daha sonra Solavey ve Mayer (1990) yılında bilimsel araştırmalar yapmıştır. Böylece duygusal zeka 1990’lı yıllarda popüler olmaya başlamıştır.

Duygu kavramı biliş, sezgi, tutkulu olmanın yanında şiddetli uyarılmış zihinsel hal olarak belirtilmektedir (Goleman, 1998). Dökmen (1995) duyguyu bireyin algılamış ve hissetmiş olduğu sevinç, keder, heyecan gibi fenomolojik alan içindeki arzuları uyandıran iç yaşantılar olarak ifade etmektedir. Duygu, bireyi etkilemesinden sonra ortaya çıkan tutum, davranış ile değerlendirme ve tanımlama durumudur (Çeçen, 2006).

Duyguların sınıflandırılması ile ilgili birbirinden farklı görüşler olsa da genel olarak şu şekilde bir sınıflama kabul görmektedir (Goleman, 2016).

Öfke: sinirli olma hali, kinlenme, tükenmek, şiddet, nefret kin gibi duygulardır.

Üzüntü: Acı hissetme, kederlenme, neşe duymama, umudunu kaybetme can sıkılması gibi duygulardır.

Korku: Stresli olma, kuruntulu davranma hali, sinirli olma, takıntılı olma, hayrete düşme, şüpheli olma, uyanık davranma, vicdan, huzursuz davranma ve çekingen davranma gibi duygulardır.

Zevk: mutlu olma hali, yaşam doyumuna ulaşma, tensel zevk alma, heyecanlanma ve hoşnut olma gibi duygulardır.

Sevgi: Kabul görme, dost olma, güvenilir hissetme, iyi olmak, yakınlık göstermek, sadakatlilik, hayran olma, aşırı tutkun hissetme ve muhabbet duyma gibi duygulardır.

Şaşkınlık: Şoka uğrama, hayret etme, afallama, merak etme gibi duygulardır.

İğrenme: Tiksinç olma, nefret etme, hoşnut olmama ve itici bulma gibi duygulardır.

Utanç: Suçluluk duyma, mahcubiyet hissetme, hayal kırıklığına uğrama, pişman olma ve çile çekme gibi duygulardır.

Duygusal zeka, bireyin kendisinin ve çevresindekilerinin duygularını fark etmesi, anlaması, ayrımlar yapması ve bu durumu davranışlarında gösterme yeteneğidir (Mayer & Salovey, 1993). Duygusal zeka aynı zamanda bireylerin problem çözme becerisi ile birlikte muhakeme yeteneğinin olmasını gerektğini belirtir (Mayer ve Salovey, 1997; Mayer, Salovey & Caruso, 2004; Salovey & Mayer, 1990). Cooper ve Sawaf (2010) duygusal zekayı bireyin potansiyelini oluşturan ve amaca yönelik harekete geçirici davranış olarak tanımlamaktadırlar. Duygusal zeka ayrıca geliştirilebilir, durağan olmayan, sürekli değişen özelliğe sahiptir (Goleman, 2016; Mayer & Salovey, 1995, 1997; Mayer, Salovey, Caruso & Sitarenios, 2001; Somuncuoğlu-Özerbaş, 2004; Salovey & Mayer, 1990; Shapiro 1998, 2017; Weisinger, 1998; Yılmaz, 2002). Duygusal zeka kavramı Mayer ve Salovey, Cooper ve Sawaf, Goleman ve Bar-on ortaya atmış olduğu modeller sırasıyla incelenmiştir.

2.2.1. Mayer ve Salovey'in duygusal zeka modeli (Mayer and Salovey's model of emotional intelligence). Bu modelde sosyal zeka kavramı temel alınmıştır. Sosyal zekayı Thorndike diğer zeka türlerinden ayırmıştır. Thorndike göre sosyal zeka kişiler arası ilişkilerde mantıklı bir şekilde davranarak bireyleri anlama yeteneği olarak tanımlamıştır. Bu tanımla birlikte Salovey ve Mayer (1990), sosyal zekayı bireyin kendisinin ve diğer bireylerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlama yeteneği ve bunlara akıllıca karşılık vermesi olarak tanımlanmıştır. Mayer ve Salovey (1993) duygusal zekayı sosyal zeka üzerine temellendirmiştir. Bu anlamda duygusal zeka bireylerin düşünce ve duygularını

gözlemleyebilme, duygularını muhakame edebilme ve problem çözme becerisine dayanmaktadır. Mayer (2006) duygusal zeka yetilerini dört kategoride incelemiştir. Birinci kategoride hisleri algılama, değerlendirme ve açıklamadır. Bu kategoride bireylerin beden ve yüz hareketlerinden duyguları anlama durumunu içerir (Mayer, 2004).

İkinci kategoride, duyguların düşüncelerle ilgili ilişkisine odaklanmıştır. Duyguların düşüncelere doğru yön vermesini sağlama durumudur. Bu durum düşünceyi kolaylaştırmak için doğru duygusal durumları içermektedir (Mayer, 2004). Üçüncü kategori duyguların anlamlandırılması, değerlendirilmesi ve sonuçlarını çıkarma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Mayer, 2004). Duyguların farklılıklarını tanıma ve duyguları yönetme becerisi olarak belirtilmektedir. Dördüncü kategori ise, bireyin hedeflerini, kendisini ve çevresini duyguları yönetebilme becerisidir (Mayer, 2004).

2.2.2. Goleman'nın duygusal zeka modeli (Goleman's model of emotional intelligence). Önüne çıkan engelleri aşarak kendisini harekete geçirip yoluna devam edebilen, zorluklarla başa çıkabilen, erteleyebilen ve engellere izin vermeyen bireylerin duygusal zekasının yüksek olduğu söylenebilir (Goleman, 2016). Goleman'a göre sekiz duygu türü vardır. Bunlar; Öfkeli olma, üzgün olma, korkma, haz, sevgi, şaşırma ve utangaçlıktır. Goleman, duygusal zekanın öğrenebileceğini ve geliştirebileceğini belirtmiştir. Duygusal zeka ile tanıma, anlama, yönetme, empati kurma gibi yetilerin olduğunu söylemiştir. Sosyal yönden becerikli olan biri, kişiler arası problemleri sağlıklı bir şekilde çözebilir (Goleman, 2016).

Duygusal zeka eş duyum, sezgileri, hisleri ifade etme ve anlama, mizacını denetleme, kişilerarası sorun çözme ve saygıdır. Duygusal zekası yüksek olan insanların en önemli özelliklerinden biri de dürtülerini kontrol edip, zevklerini erteleyebilme becerisine sahip olmalarıdır. Bu insanlar aynı zamanda başarısızlıklar karşısında tekrar tekrar deneme yapabilmektedirler (Goleman, 2016).

2.2.3. Cooper ve Sawaf'ın dört köşe taşlı modeli (Cooper and Sawaf's model of The four cornerstones). Duygusal zeka, hislerin ve duyguların gücünü ve enerjisini anlama, sezme ve uygulama yeteneği olarak belirtilmektedir (Cooper & Sawaf, 2003). Cooper ve Sawaf (1997), insanların gün içerisinde ve iş yaşamında duygusal zekayı öne çıkartmayı amaçlayan dört köşe taşlı model oluşturmuştur. Bu model dört boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; duyguları öğrenmek, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simyadır (Çakar & Arbak, 2004).

Birinci boyut olan duyguları öğrenme; duygusal olarak dürüst olma, enerjiye sahip olma, geribildirim ve sezgi yer almaktadır (Cooper & Sawaf, 1997). Bu modelde duygusal zekası yüksek olanların günlük ve iş hayatında duygusal farkındalığın olması ve kullanması beklenmektedir. Bu amaçlara ulaşabilmek için duygusal durumları gerçekçi şekilde anlama (duygusal dürüstlük), bireyin enerjisi ile duyguları arasındaki bağı kurmasını sağlama, duyguların vermiş olduğu bildirimleri anlama (duygusal geri bildirime) ve duygular hızlı ve akıllı bir şekilde sezebilme (pratik sezgi) yeteneklerine sahip olduğunu belirtmektedir (Çakar & Arbak, 2004).

İkinci boyut olan duygusal zindelik, özvarlık, güven çemberi, yapıcı hoşnutsuzluk, esneklik ve yenilenme alt başlıklarından oluşmaktadır (Cooper ve Sawaf,1997). Duygusal zindelik için duygusal bakımdan öz varlığın olmasına, bireylerin güven çemberine, hoşnutsuzluk durumunun yapıcı olmasına, esneklik ve yenilenmesinin olması belirtilir (Çakar & Arbak, 2004).

Üçüncü boyut olan duygusal derinlik, özgün potansiyel ve amaç, adanmışlık, dürüstlüğü yaşama alt boyutları yer almaktadır (Cooper & Sawaf, 1997). Duygusal derinlik olması, bireyler kendisinin hedeflerinin belirlenmesi ve bunu gerçekleştirmek için kendini güdülemesi, bireyin kendisini dürüst bir şekilde yaşaması ve hayatına taşıması olarak tanımlanır (Çakar & Arbak, 2004).

Dördüncü boyut olan duygusal simya, sezgisel akış, düşünsel zaman değişimi, fırsatı sezinleme, geleceği yaratma alt başlıklarını içerir (Cooper & Sawaf, 1997). Duygusal zeka bireyin potansiyelini ve gücünü artırmaya yönelik işlemleri ifade etmektedir. Duygusal zekânın kişinin potansiyelini ve yaratıcılığını artırma özelliğine yoğunlaşmıştır. Simya, kişinin duygularının bütün olarak ele almasını ve yaşadığı duygusal durumların içindeki küçük detayları fark ederek, bu durumları fırsata çevirmesini bir nevi duygusal simya gerçekleştirmesini ifade etmektedir (Çakar & Arbak, 2004).

2.2.4. Bar-on modeli (Bar-on model). Bar-On (2006) duygusal zekayı zorlu yaşantılarla başarılı şekilde baş edebilmesi için kişiye yardımcı olan kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve yetenekler olarak tanımlar. Bar-On zeki insanı bilişsel zeka ile birlikte duygusal zekaya da sahip olan insan olarak tanımlamıştır.

Bar-On (1997) modeli duygusal zekayı beş ana boyutta ele alır. Duygusal zeka; kişisel yetenekler, kişilerarası yetenekler, uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali boyutlarını kapsar. Bu nedenle empatik, uyumlu, duygularını fark eden kişi duygusal zeka düzeyi yüksek olan bir kişidir.

Kişisel beceriler kişinin kendi durumunun farkında olması ile ilgilidir. Kişisel beceriler, duygusal öz farkındalık, girişkenlik, benlik saygısı, kendini gerçekleştirme ve bağımsızlık boyutlarını içerir. Kişilerarası beceriler empati, sosyal sorumluluk, ilişki kurabilme boyutlarını içerir. Bu sayede kişi çevresindeki insanlarla ilişki içine girebilir ve onları anlayabilir. Uyum becerisinde, gerçeklik testi, esneklik ve problem çözme vardır. Stres yönetiminde strese tolerans ve tepki kontrolüdür. Genel ruh halinde ise mutluluk ve iyimserliğin yer aldığı belirtilmektedir.

2.2.5. Duygusal zeka ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar.

Duygusal zeka ile ilgili araştırmalar önce yurt dışı ve yurt içi şeklinde kronolojik sırayla yer verilmiştir.

Shahnavazi, Parsa-Yekta, Yekaninejad, Amaniyan, Griffiths ve Vaismoradi (1998) yaptıkları çalışmada, duygusal zeka eğitim programıyla hemodiyaliz hastalarının yaşam kalitesini artırmayı amaçlamışlardır. Çalışma, 23'ü müdahale, 24'ü kontrol olmak üzere 47 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Müdahale grubu her grupta dört hasta olacak şekilde altı gruba ayrılmıştır. Çalışma grubunda yer alan bireylerle yapılan görüşmeler haftada iki defa 30 dakika sürecek şekilde yapılmıştır. Uygulanan program, duygusal zekanın alt unsurları olan, öz farkındalık, öz yönetim, empati, ilişki yönetimi ve duygu kontrolü kavramları üzerine temellendirilmiştir. Programda kavramlarla ilgili açıklamalar yapıp bireylerin yaşamları üzerinden tartışma oturumları düzenlenip ev ödevleri verilmiştir. Çalışmanın sonunda, uygulanan programın bireylerin yaşam kalitesi algısı üzerinde olumlu etkisi olduğu ve hemşireler tarafından kullanılabilir bir program olduğu belirtilmiştir.

Fletcher, Leadbetter, Curran ve O'Sullivan (2009) uyguladığı programla tıp fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerini ve iletişim becerilerini geliştirmeyi amaçlamışlardır. Çalışma 36 müdahale, 50 kontrol grubu olmak üzere 86 birey üzerinde yapılmıştır. Müdahale grubuna yedi ay süren bir program uygulanmıştır. Programda yedi oturumda duygusal zekaya ilişkin bilgiler verilmiş, dört defa probleme dayalı öğrenme tekniklerinin yer aldığı atölye çalışması yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda uygulanan programın tıp fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerini pozitif yönde geliştirdiği saptanmıştır.

Ruiz-Aranda, Extremera ve Pineda-Galán (2013) geliştirdikleri programla ergenlerin ruh sağlıklarını geliştirmeyi amaçlamışlardır. Çalışma, 322'si müdahale grubu, 157'si kontrol grubu olmak üzere 479 birey üzerinde yapılmıştır. Program iki yıl boyunca sürmüş olup 24 oturumdan oluşmuştur. Her bir oturum 1 saat şeklinde yapılmıştır. Program 2-17 yaş ergenlerde saldırgan davranışları ve psikososyal uyumsuzluğu önlemek amaçlı oluşturulmuş olup yapılandırılmış çeşitli aktiviteleri içermektedir. Uygulanan programın ergenlerin

duygularını anlama, yönetme becerilerinin geliştirerek ruh sağlıklarını geliştirmede olumlu etkisi olduğu saptanmıştır.

Bar-On, Handley ve Fund (2005) Amerikan Hava Kuvvetleri ve İsrail Ordusu'nda temel askerlik eğitimi alan bireylerin duygusal zeka performansı incelemişlerdir. Bu inceleme sonrasında temel eğitimde başarılı olanlar başarılı olmayanlara göre duygusal zeka düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Friborg, Barlaug, Matmussen, Rosenunge ve Hjerndal (2005) askeri yüksek okul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlık ve kişilik, bilişsel yetenekler ve sosyal zeka arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bu çalışma sonucunda bütün sağlamlık özelliklerinin duygusal durum, sosyal yeterlilik, dışa dönüklük, uyumluluk ve sosyal beceriler olmak üzere beş büyük kişilik özelliğiyle ilgili olduğunu bulmuşlardır.

Orak ve diğerleri (2006) yaptıkları çalışmada, duygusal zeka eğitimiyle birinci sınıf hemşirelik öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerini geliştirmeyi amaçlamışlardır. Çalışma, 33'ü müdahale, 36'sı kontrol grubu olmak üzere 69 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Eğitim programı sekiz hafta süren her hafta bir oturumdan oluşan bir programdır. Uygulanan programın öğrencilerin duygusal zeka becerileri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Bu sonucun çıkmasında uygulamaya klinik deneyimi olmayan birinci sınıf öğrencilerinin duygusal zeka becerilerini geliştirmeye ihtiyaç duymamalarından kaynaklanacağı şeklinde savunulmuştur.

Viguer ve diğerleri (2007) İspanya'da bir okulda öğrenim gören 10-11 yaşlarında olan ergenlerin duygusal zeka düzeylerini geliştirmek amacıyla iki yıl süren bir program uygulamışlardır. Çalışmanın örnelemi 182'si müdahale, 46'sı kontrol grubu olmak üzere 228 ergenden oluşmaktadır. Program iki eğitim döneminde gerçekleştirilmiş ve her akademik yılda bir haftalık aralarla 16 hafta süren bir program uygulanmıştır. Programda ergenlerle duyguları ve duyguların günlük yaşamda kullanımına ilişkin görüşmeler yapılmıştır.

Çalışmanın sonunda, uygulanan programla duygusal zekanın geliştirilebileceği savunulmuştur.

Sandel (2007) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada travmatik yaşantı, duygusal zeka ve olumlu duyguların, psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki gösterdiğini bulmuştur. Olumlu duyguların ve demografik değişkenlerden olan cinsiyet ve gelir düzeyinin psikolojik sağlamlığı anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca travmatik yaşantı ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Burt (2007) otizm sendromlarından olan asperli ergenler üzerinde duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında duygusal zeka genel ruh durumu alt boyutuyla yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Bumphus (2008) okul idaresi üzerinde yaptığı çalışmada duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin ortaya çıktığı görülmektedir. Duygusal zekanın genel ruh durumu alt boyutu, psikolojik sağlamlığı anlamlı ve güçlü bir şekilde yordadığını tespit etmiştir.

Balandı (2008) dördüncü sınıf öğrencilerine uyguladığı yaratıcı drama etkinlikleri ile öğrencilerin duygusal zeka düzeylerini geliştirmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemi müdahale grubu 19, kontrol grubu 19 olacak şekilde 38 öğrenciden oluşmuştur. Müdahale grubunda yer alan öğrencilere 12 hafta süresince 21 yaratıcı drama etkinlikleri yaptırılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin duygusal becerilerinin geliştiği saptanmıştır. Alanyazında ergenlerle duygusal zeka ve yaşam doyumu değişkenlerini bir arada deneysel olarak ele alan araştırmalara rastlanmamıştır. Bu değişkenler birlikte ele alınarak yapılan deneysel bir çalışma üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir.

Schneider, Steven ve Khazon (2013) duygusal zeka (EI) ve stres süreci arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada 126 katılımcının stresör değerlendirmeleri, duygular ve fizyolojik stres tepkilerini zaman içinde değerlendirmişlerdir. Yüksek duygusal zekayı tehditten ziyade zorluk yönünde stres tepkilerini kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Sonuç olarak duygusal zeka düzeyleri yüksek olan bireylerin streslerle başa çıkma düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Bu çalışma bireylerin duygusal zekası strese yönelik psikolojik sağlamlığını güçlendirdiğini bulmuştur.

Sarrionandia, Ramos-Díaz ve Fernández-Lasarte (2018) duygusal zeka, dayanıklılık ve algılanan stres arasındaki ilişkileri ülkeler arası bir bağlamda inceleyerek bu araştırmanın eksikliğini ele almışlardır. Çalışmaya Amerika Birleşik Devletleri ve Bask ülkesindeki (kuzey İspanya'da özerk bir topluluk) iki üniversiteden toplam 696 lisans öğrencisi katılmıştır. Duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığın öğrencilerin algılanan stresini etkileyebilecek etkilerini incelemek için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, duygusal zekanın Amerikalı ve Bask öğrencileri için psikolojik sağlamlık değişkeni aracılık ederek algılanan stresin negatif bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca daha yüksek duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığa sahip üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Böylece, duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi, öğrencilerin yükseköğretimde algılanan strese maruz kalmasını önleyebilir. Özellikle, hem duygusal zeka hem de psikolojik sağlamlık geliştiren müdahale programlarının algılanan stresi azaltmada yardımcı olabileceği vurgulanmaktadır.

Yaşarsoy (2006) eğitilebilir zihinsel engelli öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada duygusal zeka programı geliştirmiştir. Bu geliştirilen programın öğrencilerin davranışsal sorunlar üzerindeki etkisinin incelenmesini amaçlamıştır. Çalışma, ön-test ve son-test modeline dayalı bir gruptan oluşan deneysel bir araştırmadır. Ön test sonucunda düşük puan alan öğrencilerden 10'una her hafta bir oturum olacak şekilde 20 oturumluk eğitim programı

uygulanmıştır. Program kişinin kendisine yönelik farkındalık kazanması, sosyal becerilerini geliştirmesi, duygularını yönetebilme becerileri üzerine odaklanmış çeşitli etkinliklerin yer aldığı bir programdır. Uygulanan program sonucunda öğrencilerin problemlili davranışlarında azalma olduğu belirlenmiştir.

Uğur (2009)’un yaptığı çalışmada, 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerine uygulanan sosyal duygusal beceri eğitimi programı ile öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri geliştirmeye çalışmıştır. Çalışmada, müdahale, kontrol ve plasebo grubu yer almaktadır ve her gruba 10 öğrenci alınmıştır. Müdahale grubunda yer alan öğrencilere 10 oturumdan oluşan “Sosyal Duygusal Beceri Eğitimi Programı” uygulanmıştır. Program benlik bilinci, öz-yönetim, kendini harekete geçirme, empati ve sosyal beceri kavramları üzerine temellendirilmiştir. Program 10 hafta sürmüştür. Uygulanan program sonucunda, programın öğrencilerin duygusal zeka düzeylerini geliştirme amacıyla kullanılabilir bir program olduğu belirlenmiştir.

Özoğlu (2010), dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı olan 9-10 yaş grubu öğrencilerinin duygusal zeka ve dikkat becerisi düzeylerini geliştirmek amacıyla duygusal okur yazarlık psiko-eğitim programını uygulamıştır. Programda, müdahale grubundaki 8 öğrenciye 10 hafta boyunca sürmüştür. Uygulanan program duyguların farkında olma, duygularını ifade edebilme, duyguları yönetebilme, öz motivasyon, stresle başa çıkma, iş birliği, sorumluluk alma konuları üzerine temellendirilmiş bir programdır. Psikoeğitim programı sonrasında öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinde artma gözlenirken, dikkat becerileri üzerinde anlamlı bir artış olmadığı saptanmıştır.

Aydın (2010) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile duygusal zeka ve umut arasındaki ilişkileri incelemiştir. Duygusal zeka ve umut ile psikolojik sağlık arasında olumlu bir ilişki olduğu, duygusal zeka ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Armstrong (2011) 414 kişi üzerinde duygusal zeka ile riskli yaşam koşullarında gösteren psikolojik sağlamlığı yordamadaki önemini araştırmıştır. Duygusal zeka alt boyutlarında farklılıklar tespit etmiştir. Duygusal zeka alt boyutlarından alınan yüksek puanlar sağlamlığı tahmin etmektedir. Çalışmada; duygusal farkındalık, duygusal ifade etme, duygusal kontrol ve duygu yönetimi boyutları; çoklu olumsuz hayat olaylarında, psikolojik sağlamlığı yordamaktadır.

Tufan (2011) yılında yaptığı çalışmada ortaöğretim öğrencileri üzerinde geliştirdiği duygusal zeka eğitim programının etkisini incelemiştir. Ön-test sonucunda duygusal zeka puanları hesaplanmıştır. Daha sonrasında duygusal zeka puanları düşük olan öğrenciler yansız seçilmiştir. Seçildikten sonra deney, plasebo ve kontrol gruplarına her grupta 15 birey olmak üzere dağıtılmıştır. Deney grubuna toplam 10 hafta süren “Duygusal Zeka Eğitimi Programı” uygulanmıştır. Oturumlar özfarkındalık, özyönetim, sosyal farkındalık ve ilişki yönetimi alanları dikkate alınarak oluşturulmuştur. Sonuç olarak; programın bireylerin duygusal zeka seviyelerini geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal zeka ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, araştırmaların çoğunluğu ilişkisel araştırma olduğu görülmektedir. Bu anlamda araştırmalar daha çok ergen ve yetişkinler üzerinde yapıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmaların bir kısmı duygusal zekaya dayalı programlar oluşturulup farklı değişkenlerle incelendiği saptanmıştır. Bu değişkenlerden birisi olan psikolojik sağlamlık, duygusal zeka değişkeniyle doğrudan yapılan çalışmaya sınırlı sayıda rastlandığı görülmektedir.

2.3. Toplumsal İlg

Toplumsal ilgi Adler kuramının kalbini oluşturmaktadır. “Gemeinschaftgefühl” kelimesi Almanca kökenli olup Türkçeye “Toplumsal ilgi” olarak çevrilmiştir. Bu kavram sosyal duygu, bir topluluğa ait hissetme ya da birlikte olma, “bir aradalık” hissi olarak tanımlanabilir (Boeree, 2006; Hesapçıoğlu, 2009). Toplumsal ilgi, bireyin iyi oluşu ile birlikte

topluma faydalı olma şeklinde tarif edilebilir. Aynı zamanda bireyin toplumun bir üyesi olarak bireylerle ilişki içinde olup diğer bireylerle geçinme isteği olarak da tanımlanabilir (Ionedes, 2008). Bir başka anlatımla, bireyin çevresiyle sevgi, yakınlık, yardımseverlik içerisinde olması ayrıca ilişkilerinde yıkıcı olmamasını ifade etmektedir (Tuncer, 2006).

Toplumsal ilgi, bireylerin toplum içerisinde kendisini görebilmesi ve toplumsal yaşamla baş ederken gösterdikleri tepkileri olarak tanımlanmaktadır (Corey, 2005). Adler, her bireyin temel ihtiyacı ait olmadır. Bu ihtiyaç, evrensel olup toplumsal ilgiyi oluşturan ve insanları birbirine bağlayan bir duygu olarak düşünülmektedir.

Toplumsal ilgi, bireylerle empati kurmayı, benimsemeyi, ait olmayı, işbirliği, sosyalliği, sorumluluk sahibi olmayı, toplumla özdeşleşmeyi ve tüm evrenle bütünleşmeyi ifade eden süreçtir (Nikelly, 1991). Adler yaşamının büyük çoğunluğunu toplumsal ilgi kavramını geliştirmek için çalışmıştır. İnsan yaşamının temelinde toplumun olduğunu görmüş ve tüm sorunların çözümünü toplumla bağdaştırmıştır (Drescher, 2007).

Adler, Durkheim'dan çok etkilenmiştir. Bu nedenle birey ve toplum arasındaki ilişki ve uyuma önem vermektedir. Aynı zamanda insanın toplumla uyum sağlayarak davranışlarını ayarlaması gerektiğini belirtmektedir. Aksi halde nevrotik hale gelebileceğini söylemektedir (Adler, 2008). Toplumsal ilgi, psikolojik sağlık açısından insanların duygusunu geliştirmesi düşünüldüğünde bireysel psikolojinin en önemli amacıdır. Ayrıca, diğer insanlara karşı olumlu duygular geliştirmek ve teşvik etmek teorisinin en önemli savıdır (Ionedes, 2008). Toplumsal ilginin gelişimi üç süreçte oluşmaktadır (Ansbacher, 1991). Bunlardan ilki işbirliği ve sosyal davranışlar, ikincisi bireyleri anlama ve geliştirme, üçüncü ise bireylerin kişisel değerlendirmeleri olduğunu ifade edilmiştir (Ansbacher, 1991).

Toplumsal ilgi çok boyutlu ve tanımlanması zor olmasına rağmen bazı sınıflama denemeleri olmuştur (Daugherty, Murphy & Paugh, 2001; Kaplan (1991). Bunlardan Kaplan (1991) toplumsal ilgiyi üç boyutta incelemiş Tablo 5'te gösterilmiştir

Tablo 5

Toplumsal İlginin Boyutları

Sosyal İlginin Boyutları		
Bilişsel Boyutu	Duygu Boyutu	Davranışsal Boyutu
1.Bireylerin haklarını ve sorumluluklarını eşit düşünme, 2.Bireysel faydalarda toplumu gözetilerek hareket etme, 3.İnsanların yaşadığı toplumlarda sorumlulukları olduğunu bilme, 4.Birey kendisine nasıl davranılmak istiyorsa o da diğer bireylere bu şekilde davranılması gerektiğine inanma,	1.Bireyin kendisini gruba ait hissetme, 2.İnsanlar etrafındaki bireylerle kendi hislerini açıklama, 3.Birey diğer bireylerle benzer duygulara sahip olma, 4.İnsanların tümüne toplumsal ilgi, iyilikte bulunma ve güvenme, 5.Bireylerin evrenin bir parçası olduğunu hissedebilme,	1.İnsanlara gönüllü yardım etme, 2.Kişilere maddi ve manevi gücünü paylaşma, 3.İnsanlığa fayda sağlayan faaliyetlere katılma, 4.Bireylerin tecrübelerini kabullenme ve onlara saygılı olma, 5.Bireylerin duygu ve düşünceleri anlama, takdir etme ve empati gösterme

Kaynak: Kaplan'a göre (akt. Soyer, 2004)

Tablo 5 incelendiğinde toplumsal ilginin boyutları incelenmiş ve işevuruk tanımı yapılarak boyutlara ayrılmıştır. Toplumsal ilgi üç boyuta ayrıldığını ve bu boyutların bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak ayrıldığı görülmektedir. Toplumsal ilgiyi bu üç boyut oluşturmakta her biri diğer boyutları etkileyecek potansiyele sahiptir. Aynı zamanda iki boyutta birbirini etkilemektedir.

2.3.1. Toplumsal ilgi ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar.

Toplumsal ilgi ile ilgili araştırmalar önce yurt dışı ve yurt içi şeklinde kronolojik sırasıyla yer verilmiştir.

Greever, Tseng ve Friedland (1973) tarafından yapılan çalışmada toplumsal ilgiyi çeşitli değişkenler açısından incelemişler ve toplumsal ilgi ölçeğini geliştirmişlerdir.

Araştırma sonucunda, cinsiyetler arasında toplumsal ilgi düzeyleri açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınların erkeklere oranla daha fazla toplumsal ilgi puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyo-ekonomik düzeyi ile toplumsal ilgi düzeyi arasında ilişki bulunmazken, akademik başarı ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmacılar bu

çalışmada aynı zamanda Kaliforniya Kişilik Ölçeğini kullanarak, kişilik özellikleri ile toplumsal ilgi arasında ilişkiyi araştırmıştır. Bu çalışmanın sonucunda, sosyallik, iyilik hali, sorumluluk, sosyalizasyon, iyi izlenim, hoşgörü, yeterlilik, topluma uyarak başarı elde etme, entelektüel yeterlilik, toplumsallık ve kişilik özellikleri ile toplumsal ilgi arasında pozitif ilişki bulunurken, esnek kişilik özelliği ile negatif ilişki bulunmuştur.

Crandall ve Reimanis (1976) üç farklı araştırma yapmışlardır. İlk araştırmada 60 bireyle yapmışlardır. Bu farklı çalışmalarda zamanı ayarlama, mutluluk ve yaşam doyumu ile toplumsal ilgi arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Bu çalışmada mutluluk ve yaşam doyumu ile toplumsal ilgi arasında ilişki bulunmuştur. Zaman ayarlama ile ilgili çalışmada toplumsal ilgi düzeyi yüksek olanların geleceğe odaklanmış, şimdiye az ve geçmişe çok az odaklandığını bulmuşlardır. İkinci çalışmada 52 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda zaman ayarlama ile toplumsal ilgi arasında ilişki bulunmuştur. Son çalışmada ise 114 birey katılmıştır. Bu araştırmada çocukluk anıları ile toplumsal ilgi arasında ilişki bulunmuştur. Bu ilişkide toplumsal ilginin yüksek veya düşük düzeyde olmasının nedeni çocukluk anılarına göre farklılaştığını bulmuşlardır.

Crandal ve Harris (1976) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların işbirliği davranışları, fedakârlıkları ile toplumsal ilgileri arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmışlardır. Araştırmada işbirliği davranışını ölçmek için “tutsak ikilemi” oyunu kullanılmıştır. 30 erkek ve 55 kadın olmak üzere 85 katılımcı ile gerçekleştirilen bu araştırma sonucunda oyunda işbirliği davranışı gösteren katılımcıların toplumsal ilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın fedakârlık boyutunu ölçmek için, tutsak ikilemi oyununa katılan 85 birey, oyun çalışmasından 8-10 hafta sonra telefonla aranmıştır. Katılımcılara yerel bir derneğin çalışmalarına katılıp katılmayacakları sorulmuş, gönüllü olanlardan uygun zaman istenmiştir. Araştırma sonucunda gönüllü olanların olmayanlara göre bir önceki çalışmada daha yüksek işbirliği davranışı gösterdiği bulunmuştur. Fakat gönüllü olan ve olmayan her iki

grubun işbirliği davranışı ortalama puanları eşit çıkmıştır. Fedakârlığı ölçmek için farklı 60 katılımcıya empati ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonucunda toplumsal ilgi ile empati arasında yüksek düzeyde, pozitif ilişki bulunmuştur.

Crandall (1980) tarafından yapılan çalışmada toplumsal ilginin teorik yapısı, ölçülmesi ve kendini ayarlaması ile ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda iyi olma ve kendini ayarlama ile toplumsal ilgi arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Özellikle stres altındaki gruplarda toplumsal ilgi ile ilişki daha yüksek bulunmuştur. Bu durum stresle başa çıkmada toplumsal ilginin önemini göstermiştir. Toplumsal ilgi kendini ayarlamanın fiziksel ve psikolojik süreçleri ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, cinsiyet, yaş ve stresin kendini ayarlama ile toplumsal ilgi arasında aracı değişkenler olduğu bulunmuştur.

Leak ve Williams (1989) yaptıkları çalışmada toplumsal ilgi, yabancılaşma ve psikolojik sağlık arasında ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışma sonucunda toplumsal ilginin psikolojik sağlamlığın bağlanma ve kontrol alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunurken, meydan okuma alt boyutu ile anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ayrıca toplumsal ilgi ile yabancılaşma negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Leak ve Williams (1991) toplumsal ilgi ile ilgili yaptıkları çalışmada aile çevresi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda birbirlerine karşı destekleyici, yardımsever, davranış ve duygularında açık olan aile üyelerinin toplumsal ilgi ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca toplumsal ilgi ile aile organizasyonları arasında ilişki bulunmamıştır. Bununla birlikte aile çevresi ölçeğinin entelektüel-kültürel ve ahlaki-dini oryantasyon alt boyutlarıyla toplumsal ilgi arasında pozitif ilişkili bulunmuştur. Asosyal ve benmerkezci oryantasyon alt boyutları ile toplumsal ilgi arasında düşük ilişki bulunmuştur.

Kaplan (1991) tarafından yapılan çalışmada toplumsal ilgide cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Kaplan bu çalışmasında 568 lise öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma grubuna

Greever tarafından geliştirilen Toplumsal İlgı İndeksi (Social Interest Index SII) ve Sulliman (1973) tarafından geliştirilen Sulliman Toplumsal İlgı (Sulliman Scale of Social Interest-SSSI) ölçeklerini uygulamıştır. Arkadaşlık, kariyer, aşk, özsaygı olmak üzere dört; SSSI diğır insanlarla ilişki kurma ve onlara güvenme ile kendine güven ve dünya ile ilgili iyimser olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda SII ve SSSI ölçeklerinin toplam ve SSSI birinci alt boyutundan alınan puanlarında kadınlar erkeklerden daha yüksek puan almıştır. SSSI ikinci alt boyutunda kadın erkek puanları arasında önemli fark bulunmamıştır.

Kidd ve Shahr (2008) koruyucu faktörler olarak benlik saygısı, toplumsal ilgi ve güvenli bağlanma kavramlarını ele almışlardır. Sağlamlık için, koruyucu faktör olarak toplumsal ilgi ve güvenli bağlanma görevi gördüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Fiziksel ve ruhsal sağlığın, benlik saygısı için önemli bir belirleyici olduğu bulunmuştur.

Soyer (2001) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgilerini bazı değişkenler açısından incelemiştir. Bu çalışma kapsamında 806 öğrenci ile görüşülmüştür. Araştırma sonucunda, öğrencilerin cinsiyetlerine, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerine, sınıf düzeyine, bölümlerine, anne ve babalarının eğitim düzeyine, ailesinin gelir düzeyine, yetiştikleri ailenin yapısına ve organ eksikliğine göre toplumsal ilgi puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Ancak akademik başarının algılanışında kendini başarılı olarak algılayanların toplumsal ilgi puanları daha yüksek bulunmuştur.

Kaplan (2003) tarafından yapılan çalışmada toplumsal ilgi ile işbirliği davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmaya 9-12. sınıf arasında okuyan 290 öğrenci katılmıştır. Araştırmacı tarafından katılımcılara Toplumsal İlgı Ölçeği ve Tutsak İkilemi oyunu uygulanmıştır. Araştırma grubu birinci ve ikinci grup olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Grup bir; ortalama üzeri toplumsal ilgi puanı alan 35 çift; grup ikiyi ortalama altı toplumsal

ilgi puanı, alan 35 çiftten oluşturulmuştur. Araştırma sonunda toplumsal ilgi puanı daha yüksek olan bireylerin daha fazla işbirliği davranışında bulunduğu gözlenmiştir.

Erginsoy (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada toplumsal ilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve ilk anıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma kapsamında 330 öğretmen adayı üniversite öğrencisi ile görüşülmüştür. Araştırma sonucunda, toplumsal ilgi düzeyleri ile bilişsel çarpıtmanın yakınlıktan kaçınma boyutuyla arasında negatif yönde, zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklenti boyutlarıyla pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Toplumsal ilgi ile ilk anılar arasındaki ilişki ile negatif yönde farklılıklar varken, grupla yaşanan deneyimlerdeki yaşantılarının varlığının da pozitif yönde farklılıklar oluşturduğu bulunmuştur.

Kalkan (2010) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada öğrencilerinin romantik ilişkilerinde duygusal istismar, fiziksel istismar ve soruna yönelme ile toplumsal ilgi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu çalışma kapsamında 300 birinci sınıf öğrencisi ile görüşülmüştür. Araştırma sonucunda toplumsal ilginin duygusal istismar ve fiziksel istismar ile negatif yönde, soruna yönelme ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca toplumsal ilgi duygusal istismar, fiziksel istismar ve soruna yönelmenin anlamlı bir yordayıcısı olarak tespit edilmiştir.

Helvacı (2012) üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada romantik ilişkilerde problem çözme şekli, toplumsal ilgi ve aşk şekilleri arasındaki ilişki incelemiştir. Çalışma 300 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma kapsamında toplumsal ilgi ile aşk biçimleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Kaynak ve Işık (2019) okul psikolojik danışmanların ruh sağlığı hizmetinde toplumsal ilgi kavramının kullanılması ile ilgili olgubilim desenine bağlı nitel araştırma yapmışlardır. Bu nitel çalışmaya göre Milli Eğitim Bakanlığında (MEB) görev yapan 44 okul psikolojik danışmanı ile görüşme yapılmıştır. Bu görüşmede dört soru ve kişisel bilgilerden oluşmuştur.

Veriler içerik analizi ile çözümlenmiştir. Bu analiz sonucunda temalar oluşturulmuştur. Bu çalışmanın sonucuna göre toplumsal ilgi temalarının psikolojik sağlık, topluma uyum, aidiyet, başa çıkma, topluma yararlı, sosyal varlık, yaşam görevleri temalarında toplandığı bulunmuştur.

Ergüner -Tekinalp ve Terzi (2016) yaptıkları çalışmada psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi ve başa çıkma stratejilerinin sağlamlık üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışmaya 247 birey katılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde toplumsal ilgi, aktif planlama ile başa çıkma stratejileri, kabul ve bilişsel yeniden yapılanma, dış yardım arama ve en küçük ve orta çocuğun psikolojik doğum sırası sağlamlığın tahmin edici değişkeni olduğunu bulmuşlardır.

Erdem (2019) üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi ve akılcı olmayan inançlarının bilişsel duygu düzenleme becerilerini yordaması üzerine araştırma yapmıştır. Araştırma kapsamında eczacılık fakültesi, fen fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencileri arasından 563 katılımcı aracılığı ile elde edilmiştir. Araştırma sonucu psikolojik doğum sırası alt boyutları ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Araştırmanın bir diğer değişkeni olan akılcı olmayan inançların kendini suçlama, kabul, düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve felaketleştirme alt boyutlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak pozitif yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme becerileri ile akılcı olmayan inançlar arasında bir ilişki bulunamamıştır. Toplumsal ilgi ile kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme alt boyutu arasında ters yönlü ilişki saptanmıştır. Toplumsal ilgi ile kabul alt boyutu arasında bir ilişki görülmemişken toplumsal ilginin düşünceye odaklanma, pozitif yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme alt boyutlarını yordadığı görülmüştür.

Yukarıda özetlenmiş olan çalışmaların toplumsal ilgi ile kendini anlama, işbirlikçilik, mutluluk, yaşam doyumu gibi değişkenlerle incelenmiştir. Psikolojik sağlık konusuna doğrudan yaklaşan neredeyse hiç çalışma olmadığı görülmektedir.

Bu araştırılan psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiyle ilgili yapılan çalışmaların çoğu ilişkisel araştırmalara örnektir ancak psiko-eğitim veya müdahale programlarına yönelik çalışmalara sınırlı sayıda rastlanmaktadır. Ayrıca psikolojik sağlık ile araştırılan duygusal zeka ve toplumsal ilgi kavramlarının alan yazında birlikte çalışıldığı araştırmaya rastlanmamaktadır. Bununla beraber yapılan araştırmalar incelendiğinde genellikle örneklem grubunu ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde bulunan bireyler oluşturmaktadır. Sonuç olarak psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin zamanla gelişimi düşünüldüğünde psiko-eğitim programı ve boylamsal araştırmalar alana katkısı olacağı düşünülmektedir.

3. Bölüm

Yöntem

Bu bölümde, araştırma modeli, deney, plasebo ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel işlemler ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı'nın bir grup yetişkinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisini incelemek ve programın etkililiğinin sınanmasını amaçlayan deneysel bir araştırmadır. Araştırmada psiko-eğitim programının psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeyine etkililiğini test etmek amacıyla deney, kontrol ve plasebo gruplu ön-test, son-test ve izleme ölçümlü yarı deneysel model kullanılmaktadır. Deneysel desen gibi yarı deneysel desende aynı amaca yönelik bir desendir (Ekiz, 2003; Karasar, 2014). Deneysel desende, bireylerin deney, kontrol ve plasebo gruplarına yansız olarak atanmasının gereği ifade edilmektedir (Bulduk, 2003). Fakat yarı deneysel desende seçilecek bireylerin bulundukları ortamların koşulları değişkenlik gösterebildiği için bireyleri seçkisiz bir şekilde gruplara atamak zordur. Bu nedenle araştırmada seçkisiz atamanın yapılabildiği yarı deneysel desenin kullanılmasının daha uygun olacağı düşünülmüştür (Gay, Mills & Airasian, 2005; Karasar, 2014). Bu araştırmada deney, plasebo ve kontrol grupları oluşturulmuş ve araştırma gruplarının ön-testlerinin eşit olması kontrol edilmiştir. Bu modelde bağımsız değişkenler (deney, kontrol ve plasebo), bağımlı değişkenlere (ön-test, son-test ve izleme-testi) ayrı şartlarda tekrarlı ölçümleri göstermektedir (Büyüköztürk, 2016). Araştırma modeli Tablo 6'da verilmiştir. Tablo 6'da görüldüğü gibi, grup uygulamaları öncesinde deney, plasebo ve kontrol gruplarına Kişisel Bilgi Formu, Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği, Asıl Schutte-33 Duygusal Zeka Ölçeği ve Toplumsal İlgi Ölçeği uygulanmış ve bu ölçüm ön-test niteliğini

taşımıştır. Ölçeğin uygulanmasından sonra deney grubuna atanan bireyler araştırmacı tarafından hazırlanan ‘10 oturumluk Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı’ ve plasebo grubuna ise ‘10 oturumluk Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi Temelli Grup Müdahale Programı’ uygulanmıştır. Bu süre boyunca kontrol grubundaki bireyler herhangi bir müdahaleye maruz kalmamışlardır. Psiko-eğitim programı sonlandırıldıktan sonra, tüm gruplardaki bireylere tüm ölçekler tekrar uygulanmış ve bu ölçüm de son-test niteliğini taşımıştır. Bulduk (2003) ve Morganett (2005) ölçüm-tepki etkileşimini önlemek için son-test ve izleme-testi arasındaki zamanın yaklaşık iki ay olması gerektiğini belirtmiştir. Bu nedenle bir buçuk ay (45 gün) sonra izleme-testi uygulanmıştır.

Tablo 6

Araştırma Modeli

Gruplar	Ön-test	İşlem	Son-test	İzleme testi
Kontrol grubu	YPSÖ, AFSDZÖ, TİÖ	Uygulama Yok	YPSÖ, AFSDZÖ, TİÖ	YPSÖ, AFSDZÖ, TİÖ
Plasebo grubu	YPSÖ, AFSDZÖ, TİÖ	Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi Temelli Grup Müdahale Programı (10 Oturum)	YPSÖ, AFSDZÖ, TİÖ	YPSÖ, AFSDZÖ, TİÖ
Deney grubu	YPSÖ, AFSDZÖ, TİÖ	Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-eğitim Programı(10 oturum)	YPSÖ, AFSDZÖ, TİÖ	YPSÖ, AFSDZÖ, TİÖ

YPSÖ: Yetişkin Psikolojik sağlık Ölçeği, AFSDZÖ: Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, TİÖ: Toplumsal İlgî Ölçeği

Araştırmanın bağımlı değişkenleri: Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlık, duygusal zekâ ve toplumsal ilgi düzeylerine ait tekrarlı ölçümleri olan öntest, sontest ve izleme-testi ölçümü oluşmaktadır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni: “deney grubu”, “plasebo” ve “kontrol grubu” çalışmalarından oluşmaktadır.

Deneyssel çalışmalara katılan katılımcıların kendilerini gözlemlendiklerini bildikleri için deneyssel ortamlarda sergiledikleri davranışlar normal ortamlardan daha farklı olabilmektedir. Bu durum bazen bağımsız değişkenin oluşturduğu etkiden değil, deneyssel

ortamın oluşturmuş olduğu iyileşme beklentisinden, araştırmacının kendilerinden olumlu yönde davranış değişikliği beklediklerini varsaymalarından ve deney çalışmasında olduklarını bilmelerinden kaynaklandığı bilinmektedir (Akın & Koçoğlu, 2017; Fraenkel & Wallen, 2009). Deneysel çalışmada araştırmacıların bilerek veya bilmeyerek yapılan hatalı davranımlarda bulunmalarından dolayı katılımcılar üzerinde araştırma hakkında fikir oluşturabilmektedir. Bu hatalı davranım katılımcıların davranışlarını şekillendirmekte ve çalışma motivasyonunu artırarak deneysel çalışma üzerinde karıştırıcı oluşturmaktadır (Bulduk, 2003). Bu anlamda katılımcıların Hawthorne etkisiyle (izleme etkisi) araştırmada bilinçli ve bilinçsiz yanlı davranışlar sergileyebilmelerine neden olmaktadır (Büyüköztürk, 2016; Dökmen, 1995). Bu oluşan Hawthorne etkisini kontrol altına almak için plasebo grubu oluşturulmuştur.

Deneysel çalışmalarda uygulamanın etkili olması için iç ve dış geçerlilik şartlarını sağlamak son derece önemlidir (Arık, 1998; Bulduk, 2003; Karasar, 2014). Dış geçerlilik, bir araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliğini ve tekrarlanabileceğini göstermektedir (Arık, 1998). Dış geçerlik şartları sağlanmaya çalışılmış aşağıda sıralanmıştır.

1. Ölçüm-tepki etkileşim etkisi sağlanmıştır. Bunun için ön-test ile psiko-eğitim programının ilk oturumu arasında bir hafta, son-testler ile izleme-testleri arasında yaklaşık iki ay bırakılmasına özen gösterilmiştir (Bulduk, 2003).
2. Genellemenin yapılabilmesi ve sınırlılıkların önüne geçilebilmesi için gruplarda yer alacak deneklerin yeterli sayıda olmasına dikkat edilmiştir. Zaman tedavi etkileşimine bağlı olarak oluşan değişimi geçerlik üzerinde etkisi olduğu için yaklaşık iki ay içinde izleme ölçümleri yapılmıştır.
3. Deney grubu üyelerinin performanslarını etkileyecek özel eğilimler geliştirmeleri önlenmiştir (Karasar, 2014).

Araştırmanın diğer geçerlik şartlarından birisi de iç geçerliktir. İç geçerlik; bağımlı değişkenlerde gözlenen değişimlerin bağımsız değişkenle açıklanabilirlik derecesi olarak adlandırılır (Arık, 1998). Araştırmanın iç geçerliğini sağlamak için yapılan işlemler aşağıda sıralanmıştır.

1. Deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan tüm bireylere, iç geçerliği sağlamak için tüm ölçümlerde aynı ölçme araçları ile uygun ortamda grup lideri tarafından uygulanmıştır.
2. Deney, plasebo ve kontrol gruplarını oluşturmak için Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve toplumsal İlgi Ölçeği bireylere farklı sıralarla verilerek sıra etkisinin ortadan kaldırılmasını sağlamıştır.
3. Deney, plasebo ve kontrol grupları 15'er kişiden oluşturularak, oturumların gerçekleştirilmesi sırasında deneysel düşmeler engellenmeye çalışılmıştır.

3.1.1. Araştırma gruplarının oluşturulması. Araştırmaya katılacak olan deney, plasebo ve kontrol gruplarının belirlenmesinde, bireylere¹ Kişisel Bilgi Formu, Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ), Asıl Schutte-33 Duygusal Zeka Ölçeği ve Toplumsal İlgi Ölçeği (TİÖ) uygulanmıştır. Yapılan araştırmalarda yoksulluk risk faktörüne maruz kalan bireyler daha fazla risklerle karşı karşıya gelebildiği görülmektedir (Guo, 1998). Dolayısıyla kişisel bilgi formu aracılığı ile elde edilen katılımcıların olası risk faktörleri arasında sayılabilecek sosyal ve çevresel riskler (yoksulluk, düşük SED gibi) ve mevcut ölçme araçlarından elde edilen bilgilerdeki psikolojik faktörler dikkate alınarak gruplar oluşturulmuştur. Bu ön çalışmaya vatandaşlık görevini aynı dönemde yapan medeni durumu bekar, lise eğitim düzeyinde ve 20-21 yaş aralığında 45 erkek birey katılmıştır.

Araştırmada yoksulluk bir risk faktörü olarak ele alınmaktadır. Bunun için katılımcıların hane gelirleri, ev ve otomobil sahibi olma durumları kriter olarak belirlenmiştir.

¹ Araştırma izni şartları gereği bazı hususların (örneklem, kurum gibi) gizli kalması gerektiği için ayrıntılı bilgi verilememiştir.

Türkiye İstatistik Kurumundan alınan 2018 yılı fiyatları temel alınarak yapılan bir araştırma sonucu çalışan tek kişinin yoksulluk sınırı 3113 TL, dört kişilik bir ailenin asgari geçim haddi ise 6379.06 TL olarak belirlenmiştir (TÜİK, 2018). Bu bağlamda, deney, kontrol ve plasebo gruplarına seçilen 45 katılımcının dört kişi ve daha kalabalık aileye sahip olduğu ve eğitim düzeylerinin lise olan bu bireylerin hepsinin 3000 TL'nin altında aylık aile toplam geliri beyan ettiği ve herhangi bir taşınır ve taşınmaz mal varlıkları olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, araştırmaya katılan katılımcıların tamamının yoksulluk sınırı altında yaşadığı söylenebilir.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeyleri en düşük grupta yer alan katılımcılardan oluşturulması amaçlanmıştır. Katılımcıların YPSÖ, DZÖ, TİÖ'lerinden aldıkları puan ortalamaları dikkate alınarak yapılan seçim işlemi için ölçeklerin hepsinde en düşük puan ortalamalarına sahip katılımcılar belirlenmiştir. Bu belirleme işlemi için en küçükten en yükseğe doğru sıralanıp puan ortalamalarının altında kalanlar dikkate alınmıştır. Bu bakımdan en düşük psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi puan ortalamalarına sahip olan 250 erkek katılımcıdan 80 kişi saptanmıştır. Daha sonra ön görüşme yapılarak gönüllü 45 kişi seçilmiştir. Seçilen 45 kişi deney (n= 15), kontrol (n=15) ve plasebo (n=15) gruplarına dağıtılmıştır. Vander Kolk (1985) yapılandırılmış gruplarda veya eğitim amaçlı gruplarda en fazla 10 ile 18 arasında kişi belirtmiştir. Yalom (1995)'a göre ise kabul edilebilir grup sayısı 5 ile 10 arasındadır. Bu nedenle grup için toplam 15 kişi belirlenmiştir. Deney, kontrol ve plasebo grubu ile birlikte toplam sayı 45 kişidir. Psiko-eğitim uygulamasından bir hafta önce, deney, kontrol ve plasebo gruplarında yer alacak bireylere ayrı ayrı yer ve zamanda toplantılar yapılmıştır. Bu toplantılarda bireylere çalışmanın içeriği, zamanı ve grup kuralları gibi bilgiler kısaca verilmiştir.

Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programının hazırlanmasında gerekli bilgi ve beceriyi kazanmak amacıyla daha önce bu konu ve benzer grupta araştırma yapmış Martin Seligman ile iletişime geçilmiştir (Martin Elias Peter Seligman, Mail yoluyla (seligman@psych.upenn.edu), 4 Nisan). Seligman'ın görüş ve önerileri alındıktan sonra kendisi tarafından daha fazla bilgi ve yardım için Peter Schulman'a yönlendirilmiştir. Schulman'ın (Peter Schulman, Mail yoluyla (schulman@psych.upenn.edu), 4 Mayıs) yönlendirmeleri ile birlikte alan yazı taranarak programlar incelenmiştir. Bununla beraber Program hazırlanırken bilişsel-davranışçı kuram esas alınmıştır. Ayrıca APA'nın (2010) psikolojik sağamlık geliştirme yöntemleri ile Henderson ve Milstein (2003) geliştirdiği stratejiler olan iletişim ve ilişki, empati, stresle baş etme ve yönetme, değişimlere uyum sağlama, esneklik, iyimserlik, kendini kontrol, problem çözme, olumluya odaklanma, fiziksel aktiviteler, geleceğe olumlu bakma gibi kavramlarla birlikte yurtiçi ve yurt dışı çalışmalar incelenmiştir. Tüm bunlar incelendikten sonra araştırmacı ve uzman görüşü alınarak psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programı oluşturulmuştur. Tablo 7' de Psikolojik Sağamlık Odaklı Psiko-Eğitim Program özeti sunulmuştur.

Tablo 7

Psikolojik Sağamlık Odaklı Psiko-eğitim Program Oturumları

Oturum/Oturum Başlıkları ve Sloganlar	Oturum Amaçları	Oturum Etkinlikleri
I/Tanışma Hadi Tanışalım	-Grup üyeleri ile kaynaşma ve etkileşimini sağlama, -Grupta uyulması gereken kuralları belirleme, -Psikolojik Sağamlık Psiko-eğitim Programının özelliklerini tanıma,	Yaka kartları, Kişisel Dosya, Tanışma formu Grup Kontrat Formu, Psikolojik Sağamlık Psiko-eğitim Programı Özellikleri, 'Mozart Canzonetta Sull'aria' (statik egzersiz) CD'si

II/Düşünceler Duygular ve Etkileşim İletişimle beraberiz, duygularımızla biriz.	-Tam ileti kavramı hakkında bilgi sahibi olma, -Duyguların iletişimdeki rolü ve önemi konusunda farkındalık kazanma, -Bireylerin duygularını işlevlerine göre ifade etme yollarını açıklama, -Öfke, mutluluk, heyecan, şaşkınlık, üzüntü ve korku gibi karışık duygularını fark etmelerini sağlama,	Tam İleti Nedir? Formu, Duygular Listesi Formu, İletişimle Güçlü olma Formu, Can Dostuma Etkin Dinlemenin Koşullarını Anlatma ve Uygulama Formu, Duyguları Fark Etme Örnek Olay Formu, Hangi Duygu ve Nasıl Tepki Verilebilir? Örnek Olaylar Formu, Rol Oynama Formu, Sırt Sırtta Oyunu Formu, Dört Element Egzersizi Formu (statik egzersiz), Formu Ev Ödevi Formu
III/Sosyal İlgi ve Empati Birbirimizi anlayalım ve işbirlikçi olalım	-Empati kavramını açıklama ve tartışma, -Empatik tepkiler verebilme bakış açısını kazandırmada rehberlik etme, -Empatik tepkilerin ilişkilere olumlu katkılarının olduğu kazandırmasını sağlama, -Toplumsal ilgi kavramını kavrama, -Sosyal ilişkiler kurmanın önemini vurgulama,	Empatik Tepki Örnek Olay Formu, Empati Örnek olayları Formu, Empati Beceri Örnekleri Formu, İşbirlikçilik, Arkadaşlarla Yardımlaşmak, Sosyal İlgiye Örnek Davranışlar, 'Rue Du Soleil-We Can Fly' (statik egzersiz) CD'si
IV/Duygusal Zeka Duygusal zeka olmadan asla	-Duygusal zeka kavramını bilme, -Duygusal zekanın yaşamımızdaki önemini söyleyebilmesi, -Duygularının farkında olmalarının yaşamlarına etkisini açıklayabilmesi,	Duygusal Zeka Formu, Duygusal Zeka Yetkinlikleri Formu, Duyguları İfade Etme ve Farkına Varma Etkinliği Formu, Duygusal Zeka Örnek Olay Formu, Güvenli Yer Egzersizi Formu (Statik Egzersiz)
V/Stres Yönetimi ve Otokontrol Stres kaynaklarını yönet ve tepkilerle otokontrolü sağla	-Stres ve stres yönetim stratejisi kavramını öğrenme -Stresle etkin yönetim stratejisinin kişisel ve ilişkisel kaynakları geliştirdiğini, güçlendirdiğini fark etme. -Otokontrol kavramını anlama,	Stres Nedir? Formu, Stres Yaratan Durum ve Olaylar Formu , Stres Kaynakları Örnek Olaylar Formu Projeksiyon, Bilgisayar ve Film Formu, Otokontrol

	-Otokontrole uygun tepkiler verebilme,	Bilgilendirme Formu Otokontrol Bilgilendirme ve Örnek Olay Formu, Otojenik Gevşeme Formu (Statik Egzersiz), Ev Ödevi Formu
VI/Psikolojik Sağlamlık	-Psikolojik sağlamlık kavramını bilişsel olarak kavrama, -Zorluklar, engeller karşısında farklı ve etkili çözümler araştırarak ve uygulayarak psikolojik sağlam davranışı gösterme, -Karşılaştığı problemlerin çözüm basamaklarını bilme, -Hayattaki bireysel çabalarla değiştirilemez olarak düşünülen durumlara psikolojik sağlam davranışı ile esnek davranma,	Psikolojik Sağlamlık Bilgi Formu, Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin özellikleri neler olabilir? Formu, Problem Çözme Bilgi Formu, Problem Basamakları ve Örnek Olaylar Formu, Psikolojik Sağlamlık Örnek Olaylar Formu, Psikolojik Sağlamlık Slogan Bulmacası, İmajinasyon Egzersiz Formu (statik egzersiz), Ev Ödevi
VII/Bilişsel Esneklik	-Bilişsel esneklik kavramını anlama, -Gerçeklik ve esneklik kavramlarını farkına varma, -Bilişsel esneklik durumlarına yaşamına uygulama,	Bilişsel Esneklik Bilgi Formu Gerçeklik ve Esneklik İçin Örnek Olay Kartları Formu, 'Weightless-Marconi Union'(statik egzersiz) CD'si, Ev Ödevi,
VIII/Fiziksel Esneklik	-Fiziksel esneklik kavramını anlama, -Gevşeme egzersizi teknikleri ile fiziksel esnekliği uygulama, Fiziksel aktivite ile esnekliği fark etme,	İyi Bir Nefesin Özellikleri formu, Nefesle fiziksel egzersiz, Fiziksel Esneklik Formu, Fiziksel Aktiviteler, Gevşeme Kaydetme Çizelgesi Formu
IX/Optimistik Düşünce ve Gelecekteki Ben	-Optimistik düşüncenin ne olduğunu bilme, -Üyelerin optimist düşünmesine yardımcı olma -Üyelerin süreç içinde elde etmiş olduğu becerileri gelecekte kullanmaya cesaretlendirme.	Optimizm (iyimserlik) Formu, Bir İyimser ile Bir Kötümserin Hikayesi Formu, Optimist Düşünce Rol Oynama Formu, Optimist Başa Çıkma Formu, Gelecekteki Ben Formu, Gelecekte Olmalı

Bunlar Formu, Statik
Egzersiz Formu (soğuma
egzersizi)

X/Sonlandırma	-Psikolojik Sağlık Psikolojik Eğitim	Kağıt ve kalem
Hadi tamamlayalım bu işi	Programı uygulamalarının genel değerlendirmesini yapmak. -Geçen dokuz oturumda neler olduğunun gözden geçirilmesini sağlamak.	

Bu araştırmada, deney grubuna her bir oturumu bir buçuk saat (90 dakika) süren 10 oturumdan oluşan ‘Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı’ oturumları uygulanmıştır. Oturumlar her hafta bir oturum şeklinde yapılmıştır. Tablo 7’de ‘Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı’ özet halinde verilmiştir.

Bu çalışmada deney, kontrol ve plasebo gruplarında ön-test, son-test ve izleme-testi değerlendirmesine dayalı bir desen oluşturulmuştur. Bu anlamda deney grubuna psiko-eğitim uygulaması yapılırken plasebo grubuna da farklı bir programın uygulandığı görülmektedir. Özellikle; araştırmada, deney grubu üyelerinin araştırmacının varlığını bilmesi, bir deneyde olduklarını bilmeleri, araştırmacıların kendilerinden olumlu yönde davranış değişikliği umduklarını varsaymaları ve bu beklentiyi boşa çıkarmamak için özel bir dikkat ve işbirliği içine girmeleri ve kendilerinin gözlemlendiğinin fark etmelerinden dolayı deney grubu üyelerinin araştırma sonucuna uygun davranışlarını değiştirmesi ile ortaya çıkan izleme etkisinin (Hawthorne) kontrol altına alınmasında plasebo grubunun olması önemli görülmektedir (Karasar, 2014). Plasebo grubunun dahil edilmesi deney grubuna uygulanan çalışma bulgularının sadece uygulamanın kendisinden kaynaklandığının bulunması deneysel desenin gücünü artırmaktadır (Akin, 2009). Deney grubuna uygulanan psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programı tablo 7’de gösterilirken plasebo grubu için uygulanacak program tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8

Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi Temelli Grup Müdahale Programı

Oturumlar/ Oturum Başlıkları	Oturum Amaçları	Oturum Etkinlikleri
I/Neler Yapacağız, Program Hedeflerim, Eğitim Alternatiflerim	- Üyelerin tanışması, programın genel amacının ve grupta uyulması gereken kuralların kavranması -Mesleki kavramları bilgi sahibi olma -Program amaçlarına ulaşmayı sağlama	Sözleşme Formu Kariyer, Meslek ve İş Kavramları Arasındaki Farklar Kariyer Kararlarımızın Yaşamımızdaki Önemi Hedeflerin Temel Özellikleri Program Sonuna Kadar Ulaşmak İstedğim Hedefler
II/Yetenek, İlgi, Değer, Aktarılabilir Beceri, Kişilik Tipi	- Katılımcıların meslek ve beceri, kişilik hakkında bilgi edinmesi -Yetenek ve ilgi türleri, nasıl derecelendirildikleri ve işlerle eşleştirilmesi; değer türleri, önem sırasına konması ve işlerle eşleştirilmesi -üyelerin sahip oldukları aktarılabilir becerileri üzerinde düşünmeleri ve bunları çalışmak istedikleri işlerle eşleştirmeleri	Yetenek, İlgi, Değer, Aktarılabilir Beceriler ve Kişilik Tipleri Geçmiş Başarılarım Tablosu
III/Altıgen Bahçe ve Ben	- Katılımcıların kendilerini hangi mesleklere yakın durdukları ve ne tür kişilerle çalışmak istediklerini anlama	Altıgen Bahçe Etkinliği
IV/İlgi Profilim	- Katılımcıların uyguladığı “Kendini Değerlendirme Envanteri”nin kavramlarıyla ilgili bilgi sahibi olma - Katılımcıların yetenek türlerinin farkını öğrenme, - Katılımcıların envarterden aldığı puanın yorumunu yapabilme -Üyelerin yetenek alanlarını geliştirme ve geliştirilecek alanlar hakkında ne yapacaklarını öğrenme	Kendini Değerlendirme Envanteri Profil Puanları Kariyer Tercihlerim Formu

V/Nasıl bir gelecek ve iş istiyorum?	-Gelecek ile ilgili pozitif duygular oluşturmayı sağlama -Gelecekle ilgili durumları somut şekilde algılama, -Planlı hareket etmeyi ve pozitif tutumların pekiştirilmesi ve amaçların belirlenmesi -Katılımcıların çalışma seçimlerini oluştururken dikkat edilmesi gerektiği konusunda durumları görmeyi sağlama	1. Daire Testi 2. kağıt, kurşun kalem İş Analizi Formu
VI/Girmeyi istediğim işte neler yapıyor? Kariyer Alternatiflerim?	- Bu çalışma bilgilerinden yola çıkarak katılımcıların istediği işlerdeki bireylerle görüşme sorularını hazırlama	
VII/Kar-Zarar Analizi	- Katılımcıların meslek tercihleri oluştururken kariyer tercihleri kendi hayatlarına uygulamayı sağlama	Kar-Zarar Analizi Formu Elimdeki Diploma ile Yapabileceklerim Formu
VIII/Özgeçmiş ve İş Görüşmesi	- Katılımcıların CV'nin nasıl oluşturulacağını bilmesine sahip olma - Katılımcıların nasıl işe gireceğiyle ilgili bilgi sahibi olma Grup içinde sağlıklı iş görüşmeleri iyi bir iş görüşmesi hakkında bir tecrübe edinmesini sağlama	Örnek Özgeçmiş Formu Örnek Özgeçmiş Formu İş Görüşmelerinde Sıklıkla Sorulan Sorular
IX/Başarılı bir Çalışanla Görüşme	-Katılımcıların düşüncelerinde olan mesleği kazanmış birisi ile görüşme sağlama ve bu görüşme sonunda gerçek hayatta nasıl işe yaradığına bir tecrübe edinmesini sağlama	Kağıt ve kalem
X/Son değerlendirme	- Katılımcılarla programın nasıl olduğuyla ilgili görüşlerin alınması -Grup liderinin ve katılımcıların programa dair durumlarını inceleme	Kariyer Yetkinlik Ölçeği Kararı Beklentisi Mesleki Beklentisi Ölçeği Sonuç

Plasebo grubuna ise deney grubundan farklı 10 oturumdan ‘Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi Temelli Grup Müdahale Programı’ oluşan program gerçekleştirilmiştir. Bu programın seçilme sebebi yaş faktörünün ve oturum sayılarının aynı olmasından ve deney grubuna uygulanan programdan farklı olduğu için plasebo grubuna uygulanmıştır. Deney, kontrol ve plasebo grubuna izleme-testi uygulaması ise oturumlar bittikten bir buçuk ay (45 gün) sonra yapılmıştır. Bulduk (2003) ölçüm-tepki etkileşimini önlemek için son-test ve izleme-testi arasındaki zamanın yaklaşık iki ay olması gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca bu sürenin seçilmesinde Morganett (2005) şöyle söylemektedir. Psiko-eğitim oturumları bittikten sonra yaklaşık 4-10 hafta sonra izleme-testinin yapılması uygun olduğunu belirtmiştir. Bu süre içerisinde psiko-eğitim oturumlarında kazanılan konuları başarma, paylaşma ve yeni fikirler elde etmelerine olanak sağlayacağını belirtmektedir.

3.2. Veri toplama araçları.

Kişisel Bilgi Formu, Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Toplumsal İlgî Ölçeği tanıtılmıştır.

3.2.1. Kişisel bilgi formu. Cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, algılanan sosyoekonomik durumu, ailenin ortalama geliri, anne ve baba eğitim durumu, aileye ait bir evi ve arabası var mı? Olumsuz olarak değerlendirebileceğiniz yaşam olayları (şiddet, ekonomik yoksunluk, aile içi çatışma yaşadınız mı?) gibi maddeler yer almaktadır.

3.2.2. Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği (YPSÖ). Ungar ve Liebenberg (2011) tarafından geliştirilen Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğini temel alarak geliştirmiştir (Resilience Research Centre, 2013). Arslan (2015) tarafından ölçek Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra Türkçeye çevrilen ölçek maddeleri üç uzman tarafından yeniden İngilizce’ye çevrilmiştir. Bunlarla birlikte alanında iki dili iyi derecede kullanabilen bir uzman tarafından ölçeğe son şekli verilmiştir. Ölçeğin çalışma grubunu Isparta ilinde bulunan yoksulluk risk faktörü dikkate alınarak yaşları 21-48 yaşları arasında değişen toplam 470 birey

oluşturmuştur. Ölçeğin geçerlik kapsamında dil, ölçüt ve yapı geçerliliği çalışması yapılmıştır. Ölçeğin dil geçerlik kapsamı düşünüldüğünde İngilizce formu ile Türkçe formu arasında .82 korelasyon değeri tespit edilmiştir. Ölçüt geçerliliği için benlik saygısı ve yaşam doyumu ölçekleri kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ile .50, olumlu duygular ile .40, olumsuz duygular ile .33 ve benlik saygısı ile .42 düzeyinde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Yapı geçerliliği için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi ile ölçeğin 21 maddeden oluştuğu bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi ile 21 maddelik modelin Kİ Kare değerinin ($\chi^2/sd=1.98$) RMSE (Root Mean Square Error of Approximation)= .060, SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)= .048, GFI (Goodness of Fit Index)= .90, NFI (Normed Fit Index)= .96, CFI (Comparative Fit Index)= .98 yeterli düzeyde uyuma sahip olduğu görülmüştür. Güvenirlik kapsamında iç tutarlık ve test tekrar test korelasyonlarına bakılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise .94 bulunmuştur. Ayrıca iki hafta arayla yapılan test tekrar test korelasyon katsayısı .85 olarak tespit edilmiştir. Bu yapılan çalışmada elde edilen cronbach alfa güvenirlik katsayısı .72 olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak, psikolojik sağlamlık ölçme aracı beşli likert yapıda 21 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirmesi “Hiç tanımlamıyor (1), Çok az tanımlıyor (2), Biraz tanımlıyor (3), Oldukça tanımlıyor (4), Beni tamamen tanımlıyor (5)” şeklindedir. Puan aralığı ise minimum 21 puan ile maksimum 105 puan arasında değişmektedir. Yüksek puan yüksek psikolojik sağlamlık düzeyini göstermektedir.

3.2.3. Asıl form schutte duygusal zeka ölçeği (AFSDZÖ). Ölçeğin ilk halini

Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) tarafından Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test oluşturulmuştur. Ardından Austin, Saklofske, Huang ve McKenney tarafından 2004 yılında revize edilmiştir. Daha sonra ölçek Tatar, Tok, Bender, Saltukoğlu (2017) Asıl form 33 maddeli Schutte Duygusal Zeka Testine (SDZT-33) uyarlanmıştır. Çalışmanın grubunu 18-78 yaş aralığında olan 1561 bireye oluşturmuştur. Bu

kapsamda ölçüt geçerlik ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Ölçüt geçerlik incelendiğinde Schutte Duygusal Zeka Ölçeği (41 maddeli) ile 0.87; Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formunun faktörlerinden gelişime açıklık ile 0.48; duygusal denge ile -0.28, öz denetim/sorumluluk ile 0.39, yumuşak başlılık ile 0.16 ve dışa dönüklük ile 0.11; Toronto Aleksimi Ölçeği ile -0.63 katsayıları bulunmuştur. Testin tekrar test geçerlik katsayısı incelendiğinde sırasıyla 0.81 ve 0.78 katsayısı ortaya çıkmıştır. Testin doğrulayıcı faktör analizi Kİ Kare değerinin ($\chi^2/sd= 4.79$,) RMSE (Root Mean Square Error of Approximation)= .004, SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)= .11, GFI (Goodness of Fit Index)= .91, CFI (Comparative Fit Index)= .17 incelendiğinde tek faktörlü bir yapı olduğu görülmüştür. Ölçeğin önceki toplam puan uygulaması ile 15 ile 30 gün sonraki uygulamalar arasında sırasıyla .81, .78 pearson korelasyon katsayısı tespit edilmiştir. Güvenirlik kapsamında ise iki yarı test, test tekrar test ve iç tutarlık analizine bakılmıştır. Testin bütünü için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak tespit edilmiştir. İki yarı test analizinde birinci yarı için alfa iç tutarlılık katsayısı 0.74, ikinci yarı için alfa iç tutarlılık katsayısı 0.77, iki yarı arası korelasyon düzeyi 0.70, eşit olmayan iki yarı için Spearman-Brown katsayısı ve Guttman iki yarı katsayısı 0.83 bulunmuştur. Çalışmada ayrıca SDZT-33-Tr iç tutarlılığı katsayıları sırasıyla 15 ile 30 gün sonraki tekrar test uygulamasında .83 ile .85 katsayısı olarak bulunmuştur. Bu yapılan çalışmada elde edilen cronbach alfa güvenirlik katsayısı .76 bulunmuştur. Tatar ve diğerleri (2017) asıl formdan uyarlanan Schutte Duygusal Zeka Ölçeği tek boyutlu, beşli likert tipi ve 33 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca "Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Fikrim Yok (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5)" şeklinde derecelendirilmiştir. Puan aralığı ise minimum 33 puan ile maksimum 165 puan arasında değişmektedir. Yüksek puan yüksek duygusal zeka düzeyini belirtmektedir

3.2.4. Toplumsal ilgi ölçeği (TiÖ). Greever, Tseng ve Friedland (1973) tarafından orijinal form olan Social Interest Index geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçek 5'li likert tipi, 32

maddeli bir ölçekten oluşmaktadır. Soyer (2001, 2004) 32 maddelik toplumsal ilgi ölçeğini Türkçeye uyarlamasını yapmıştır. Toplumsal ilgi ölçeğinin çalışma grubunu 400 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu kapsamda geçerlik çalışması için kapsam ve dil geçerlilik ve faktör analizi yapılmıştır. Kapsam ve dil geçerlik için 10 uzman görüşü alınarak Türk kültürüne ve toplumuna özgü 110 madde oluşturulmuştur. Oluşturulan maddelerin uygulanmasından sonra faktör analizi çalışması yapılmıştır. Toplumsal ilgi ölçeği maddeleri arasında tetrakorik korelasyon matrisleri tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu matrislere Temel Bileşenler Analizi Yöntemi ile faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonucu 80 madde üzerinden beş boyut olduğu görülmüştür. Ancak 80 maddenin faktör yüklerinin büyüklüğü olan kriter .30 alındığında 52 maddeye düşerek birinci boyutta yeterli büyüklükte yüke sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca birinci faktörün öz değerine bakılarak diğer faktörlerden daha yüksek olduğu görülerek tek boyutlu oluşuna kriter alınmıştır. Bu kapsamda toplumsal ilgi ölçeği tek boyutlu olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizine bakıldığında test tekrar test ve iç tutarlık katsayısına bakılmıştır. İç tutarlık ve test tekrar test katsayısı sırasıyla .88 ile .82 olarak bulunmuştur. Bu yapılan çalışmada elde edilen cronbach alfa güvenirlik katsayısı .78 bulunmuştur. Ölçek “Hiç Uygun (0), Çok Az Uygun (1), Kısmen Uygun (2), Genellikle Uygun (3) ve Tümüyle Uygun (4)” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek 0-208 arasında puanlamaya sahiptir. Yüksek puan yüksek toplumsal ilgi düzeyini belirtmektedir.

3.3. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Bu çalışmada deney grubuna 10 oturumluk “Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı” uygulanmaya başlamıştır. Plasebo grubuna ise deney grubundan farklı 10 oturumdan oluşan “Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi Temelli Grup Müdahale Programı” uygulanmaya başlanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir program uygulanmamıştır. Programlar uygulandıktan sonra deney grubuna son-test uygulanırken, plasebo grubuna uygulanmıştır. Kontrol grubuna son-test uygulaması gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada bireylerin ‘10 oturumluk Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-eğitim Programı’ uygulamalarının kısa süreli ve kalıcı etkilerinin araştırılması amacıyla oluşturulmuştur. Bu deneysel desende deney, plasebo ve kontrol grubu yer almaktadır. Bulgular bölümünde ön-test, son-test ve izleme-test ölçümlerinin normallik, ortalama ve standart sapma değerleri ile küresellik testi, Levene F ve Box’s M değer istatistikleri bulgular bölümünde gösterilmiştir. Analizler yapılmadan önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Buna göre 30 ve daha yüksek örneklemli çalışmalarda Kolmogrov-Simirnov testi kullanılmaktadır ancak 30 ve daha düşük çalışmalarda Shapiro-Wilk’s testi kullanılabilmektedir (Kalaycı, 2009; Mertler & Vannatta, 2005). Bu çalışmada deney, kontrol ve plasebo grubu ölçümlerinin 30’un altında olmasından dolayı Shapiro-Wilk’s testi kullanılmıştır. Bu bakımdan Shapiro-Wilk’s katsayılarının ($p > .05$) olduğu görülmektedir. Buna göre Shapiro-Wilk’s değerleri ön-test, son-test ve izleme-test ölçümleri sırasıyla şunlardır: YPSÖ ölçeği uygulaması deney grubunda ($p > .20; .32; .41$), kontrol grubunda ($p > .21; .14; .36$) ve plasebo grubunda ($p > .23; .33; .25$); AFSDZÖ ölçeği uygulaması deney grubunda ($p > .20; .42; .16$), kontrol grubunda ($p > .27; .34; .23$) ve plasebo grubunda ($p > .22; .12; .27$); TİÖ ölçeği uygulaması deney grubunda ($p > .23; .33; .49$), kontrol grubunda ($p > .26; .16; .62$) ve plasebo grubunda ($p > .24; .54; .71$) olarak bulunmuştur. Yani ölçek puanlarının normal dağılıma uyduğu görülmektedir. Ayrıca ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini ön-test, son-test ve izleme-test ölçümlerinin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleriyle de anlaşılabilmektedir. Değerlerin normal dağılımı ifade eden “-1.96, +1.96” değeri arasında olduğu ve aşırı sapmaların olmadığı anlamına gelmektedir (George & Mallery, 2010). Bu araştırmanın ön-test, son-test ve izleme-test ölçüm sırasıyla basıklık değerlerinde YPSÖ ölçeği uygulaması deney grubunda (.54;.24;.36), kontrol grubunda (.34;.41;.26) ve plasebo grubunda (.72;.29;.17); AFSDZÖ ölçeği uygulaması deney grubunda (.64;.34;.24), kontrol grubunda (-.47;-.57;.46) ve plasebo grubunda (-1.25;1.03;-

.71); TİÖ ölçeği uygulaması deney grubunda (.80;.42;.36), kontrol grubunda (.31;.21;1.33) ve plasebo grubunda (-.84;-.74;.74) olarak bulunmuştur. Ön-test, son-test ve izleme-test sırasıyla ölçüm çarpıklık değerlerinde YPSÖ ölçeği uygulaması deney grubunda (-.49;-.32;.36), kontrol grubunda (-1.12;-1.02;.26) ve plasebo grubunda (.96;.72;.17); AFSDZÖ ölçeği uygulaması deney grubunda (-.70;-.83;.56), kontrol grubunda (.57;.65;.37) ve plasebo grubunda (.98;.38;.49); TİÖ ölçeği uygulaması deney grubunda (-.78;-.55;-.36), kontrol grubunda (1.53;1.13;1.33) ve plasebo grubunda (.86;.61;.74) olarak bulunmuştur. Buna göre deney, plasebo ve kontrol gruplarına ait ölçek puanlarının dağılımının kabul edilebilir çarpıklık ve basıklık değerlerine sahip olduğuna, ayrıca ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın olması normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Aynı zamanda Levene F testinin ön-test, son-test ve izleme-test p değerleri .05'ten büyük olduğu için varyansların homojenliği şartı sağlanmıştır. Bununla birlikte Box's M istatistiklerine bakıldığında ön-test, son-test ve izleme-test değerleri .05'ten büyük olduğu için kovaryans matrisleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ayrıca küresellik varsayımı olan herhangi bir ölçüm için hesaplanmış fark puanlarının diğer ölçümler için hesaplanan fark puanlarından bağımsız olup olmadığını gösteren Mauchly 's W küresellik testinin (Mauchly's Test of Sphericity) ön-test, son-test ve izleme-test değerleri .05'ten büyük olduğu için küresellik koşulu sağlanmıştır (Can, 2017; Kalaycı, 2009; Mertler & Vannatta, 2005). Bu koşullar sağlandıktan sonra parametrik testlerden iki faktörlü değişkenleri etkileyen en az iki değişken yer almaktadır. Bunlardan biri grupların oluşturduğu deney, kontrol ve plasebo, diğeri ise deneklerin farklı zamanlardaki ölçümleri inceleyen split-plot faktöryel (karışık) (ön-test, son-test ve izleme-testi) desenlerdir (Büyüköztürk, 2016; Can, 2017). Buna bağlı olarak grup ve zamana bağlı tekrarlı ölçümleri ile ortak etkiyi (grup*ölçüm) içeren bu araştırmada 3x3'lük karışık desen için iki faktörlü varyans analizi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2016). Aynı zamanda deney, kontrol ve plasebo gruplarının birinci hipotezde son-test ve beşinci

hipotezde izleme-test puan ortalamaları arasında farkı bulmak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bu farkın kaynağı için Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca diğer hipotezlerin analizi için aynı veri kaynağı üzerinde art arda yapılan iki ölçüm sonucu elde edilen değerlerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için ‘bağımlı t testi’ kullanılmıştır. Bununla birlikte varyans analizi ortalamalar arasında farkı ortaya koymaktadır ancak farkın büyüklüğü konusundaki bilgiyi eta-kare (η^2) ilişki katsayısı verir. Eta-kare ‘0 ile 1’ arasında değer alabilir. ‘.01 değeri küçük, .06 değeri orta ve .14 değeri geniş ’etki değerine sahiptir (Can, 2017). Ölçümlerin analiz sonuçlarının yorumlanmasının manidarlık düzeyi ‘.05’ olarak alınmıştır. Bu desende, ilk faktör deneysel işlem gruplarını (bir deney grubu, bir plasebo grubu ve bir kontrol grubu); diğer faktörler ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme-test ölçümü) oluşturmaktadır. Bu araştırmada verilerin analizi SPSS 22 paket programı kullanılarak yapılmıştır.



4. Bölüm

Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın hipotezlerini istatistiksel olarak test edilmesi amacıyla deney, kontrol ve plasebo grubunda yer alan üyelerin ölçeklerden aldıkları puanların analizinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir. Bu değerlendirmelere göre öncelikle deney, plasebo ve kontrol gruplarına ilişkin normallik değerleri hesaplanmış daha sonra ön-test, son-test ve izleme-test ölçümlerine ilişkin ortalama ve standart sapma, mod, medyan puanları, Shapiro Wilk's ile Levene F, Box's M ve Mauchly's W Küresellik testlerinin değerleri gösterilmiştir. Bu sonuçlar gösterildikten sonra ön-test puanlarının gruplar arasında farklılıklarına bakılıp hipotezlerin analizine geçilmiştir.

4.1. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Toplumsal İlgil Ölçeği Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Betimsel Analiz Bulguları

Analizler yapılmadan önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu çalışmada deney, kontrol ve plasebo grubu 30'un altında olmasından dolayı Shapiro-Wilk's testi kullanılmaktadır. Bu bakımdan Shapiro-Wilk's katsayılarının ($p > .05$) olduğu görülmektedir. Yani; araştırma verilerinin normal dağılıma uyduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmanın normal dağılım gösterdiğini çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleriyle de anlaşıldığı görülmektedir. Aynı zamanda tüm ilişkili grup kombinasyonları arasındaki varyans farklarının eşit olduğunu gösteren Mauchly's W Küresellik testi ile varyansların homojenliğini gösteren Levene F ve Box's M değerlerinin ($p > .05$) sağlandığı görülmüştür. Tablo 9, Tablo10, Tablo 11, Tablo12 ve Tablo 13'te deney, plasebo ve kontrol gruplarına ait ön-test, son-test ve izleme-test ölçek puan ortalamalarının dağılımı, normallik, Levene F, Box's M ve Mauchly's W Küresellik değerleri gösterilmiştir.

Tablo 9

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-Test Puan Ortalamalarına İlişkin Normallik Değerleri

Ölçme Aracı		$\bar{X}$	Mod	Med	Çarpıklık	Basıklık	ShapiroWilk's İstatistik	p
YPSÖ	Deney	75.66	79	74	-.49	.54	.894	.11
	Plasebo	74.35	75	78	-1.12	.34	.893	.15
	Kontrol	76.93	73	76	.96	.72	.902	.14
AFSDZÖ	Deney	96.24	95	101	-.70	.64	.780	.12
	Plasebo	93.72	97	104	.57	-.47	.794	.10
	Kontrol	98.01	91	96	.98	1.25	.993	.18
TİÖ	Deney	101.5	99	103	-.78	.80	.654	.13
	Plasebo	103.7	102	105	1.53	.31	.752	.17
	Kontrol	102.5	94	101	.86	-.84	.678	.15

YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, AFSDZÖ: Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, TİÖ: Toplumsal İlgililik Ölçeği

Bu durum Tablo 9'da deney, plasebo ve kontrol gruplarına ait ölçek puanlarının dağılımının kabul edilebilir çarpıklık ve basıklık değerlerine (-1.96, 1.96) sahip olduğuna, ayrıca ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın olması normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Ayrıca Shapiro Wilk's p değerlerinin ($p > .05$) koşulu sağladığı görülmektedir. Tablo 10'da son-test puan ortalamalarına ilişkin normallik değerleri gösterilmiştir.

Tablo 10

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Son-Test Puan Ortalamalarına İlişkin Normallik Değerleri

Ölçme		$\bar{X}$	Mod	Med	Çarpıklık	Basıklık	ShapiroWilk's İstatistik	p
YPSÖ	Deney	96.3	93	90	-.32	.24	.752	.18
	Plasebo	76.8	75	76	1.02	.41	.765	.11
	Kontrol	80.8	78	78	.76	.29	.652	.13
AFSDÖ	Deney	130.3	115	110	-.83	.34	.987	.14
	Plasebo	97.9	95	96	.65	-.57	.643	.17
	Kontrol	101.2	96	95	.38	1.03	.871	.12
TİÖ	Deney	147.9	123	120	-.55	.42	.721	.19
	Plasebo	107.2	103	110	1.13	.21	.631	.12
	Kontrol	109.3	105	108	.61	-.74	.852	.15

YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, AFSDZÖ: Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, TİÖ: Toplumsal İlgililik Ölçeği

Tablo 10’da deney, plasebo ve kontrol gruplarına ait ölçek puanlarının dağılımının kabul edilebilir çarpıklık ve basıklık değerlerine (-1.96, 1.96) sahip olduğuna, ayrıca ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın olması normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Aynı zamanda Shapiro Wilk’s p değerlerine bakıldığında Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Toplumsal İlgî Ölçeği son-test puan ortalamalarının normal dağıldığı görülmektedir ($p>.05$). Tablo 11’de izleme-test puan ortalamalarına ilişkin normallik değerleri gösterilmiştir.

Tablo 11

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ İzleme-Testi Puan Ortalamalarına İlişkin Normallik Değerleri

Ölçme Aracı		$\bar{X}$	Mod	Med.	Çarpıklık	Basıklık	Shapiro Wilk’s istatistik	p
YPSÖ	Deney	92.2	91	90	-.12	.36	.512	.18
	Plasebo	73.5	71	72	1.72	.26	.663	.14
	Kontrol	78.9	76	75	.43	.17	.525	.16
AFSD	Deney	125.	110	115	-.56	.24	.716	.17
	Plasebo	95.5	93	96	.37	.46	.623	.15
	Kontrol	98.7	94	92	.49	.71	.527	.13
TİÖ	Deney	143.	120	118	-.36	.32	.549	.11
	Plasebo	104.	102	106	.1.33	.57	.462	.14
	Kontrol	108.	104	105	.74	.61	.571	.19

YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, AFSDZÖ: Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, TİÖ: Toplumsal İlgî Ölçeği, Med.: Medyan

Tablo 11’de deney, plasebo ve kontrol gruplarına ait ölçek puanlarının dağılımının kabul edilebilir çarpıklık ve basıklık değerlerine (-1.96, 1.96) sahip olduğuna, ayrıca ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın olması normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Aynı zamanda Shapiro Wilk’s değerlerine bakıldığında Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Toplumsal İlgî Ölçeği izleme-test puan ortalamalarının normal dağıldığı görülmektedir ($p>.05$). Grupların (deney, kontrol

ve plasebo) aldıkları ön-test, son-test ve İzleme-test puan ortalamalarının Levene F, Box's M ve Mauchly's W Küresellik değerleri Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-Test, Son-Test ve İzleme-Test Puan Ortalamaları Varyanslarının Homojenliğine ve Grupların Kovaryanslarının Eşit Olup Olmadığına İlişkin Levene F, Box's M ve Küresellik Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	Değişken	Levene				Box's M			Küresellik Testi	
			F	sd ₁	sd ₂	p	İstatistik	F	p	Mauchly's W	p
YPSÖ	Deney	Ön-test	1.55	2	42	.18					
	Kontrol	Son-test	1.42	2	42	.22	10.85	1.27	.11	.795	.10
	Plasebo	İzleme-test	1.32	2	42	.19					
AFSD	Deney	Ön-test	1.37	2	42	.16					
ZÖ	Kontrol	Son-test	1.52	2	42	.14	12.32	1.65	.16	.824	.12
	Plasebo	İzleme-test	1.27	2	42	.19					
TİÖ	Deney	Ön-test	1.12	2	42	.38					
	Kontrol	Son-test	1.13	2	42	.24					
	Plasebo	İzleme-test	1.28	2	42	.16	13.23	1.78	.19	.789	.14

YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, AFSDZÖ: Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, TİÖ: Toplumsal İlgı Ölçeği, Med.: Medyan

Tablo 12'de yer alan Levene F testi sonucu ($p > .05$) grupların aynı zamanda elde edilen puanlarının varyanslarının eşit olduğunu, Box's M testi sonucu ($p > .05$) ölçüm setlerinin ikili kombinasyonları için grupların kovaryanslarının eşit olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda Mauchly's W Küresellik testi sonucu ($p > .05$) incelendiğinde iki faktörlü ANOVA varsayımlarından küresellik varsayımının karşılandığı görülmektedir. Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde veri setinin iki faktörlü ANOVA varsayımlarını karşıladığı sonucuna ulaşılabilir. Tablo 13'te Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Toplumsal İlgı ölçeklerinden aldıkları ön-test, son-test ve izleme-test puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları gösterilmiştir.

Tablo 13

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçekler	Grup	Ön-test			Son-test			İzleme- test		
		n	$\bar{X}$	SS	n	$\bar{X}$	SS	n	$\bar{X}$	SS
YPSÖ	Deney	15	75.66	8.45	15	96.36	6.23	15	92.22	5.43
	Kontrol	15	74.35	6.72	15	76.88	5.12	15	73.54	5.48
	Plasebo	15	76.93	7.54	15	80.81	7.87	15	78.98	7.53
AFSDZÖ	Deney	15	96.24	14.22	15	130.34	21.87	15	125.78	20.65
	Kontrol	15	93.72	16.82	15	97.94	19.56	15	95.53	17.44
	Plasebo	15	98.01	18.55	15	101.21	20.78	15	98.76	16.96
TİÖ	Deney	15	101.56	21.34	15	147.98	28.58	15	143.76	26.53
	Kontrol	15	103.75	24.98	15	107.22	26.02	15	104.86	19.67
	Plasebo	15	102.52	27.51	15	109.34	27.09	15	108.98	26.38

YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, AFSDZÖ: Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, TİÖ: Toplumsal İlgî Ölçeği

Tablo 13 incelendiğinde Psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki üyelerin ön-test ($\bar{X}$ =75.66), son-test ($\bar{X}$ =96.36) ve izleme-testi ($\bar{X}$ =92.22) puan ortalamalarının sürece bağlı olarak psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Benzer şekilde kontrol grubundaki üyelerin de sırasıyla ön-test ($\bar{X}$ =74.35), son-test ($\bar{X}$ =76.88) ve izleme-testi ($\bar{X}$ =73.54) puan ortalamalarının sürece bağlı olarak önemli bir değişimin olmadığı görülmüştür. Ayrıca plasebo grubundaki üyelerinde ön-test ($\bar{X}$ =76.93), son-test ($\bar{X}$ =80.81) ve izleme-testi ($\bar{X}$ =78.98) puan ortalamalarının sürece bağlı olarak önemli bir değişimin olmadığı görülmüştür.

Psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki üyelerin ön-test ($\bar{X}$ =96.24), son-test ($\bar{X}$ =130.34) ve izleme-testi ($\bar{X}$ =125.78) puan ortalamalarının sürece bağlı olarak duygusal zeka düzeylerinin arttığı görülmüştür. Benzer şekilde kontrol grubundaki üyelerin de sırasıyla ön-test ($\bar{X}$ =93.72), son-test ($\bar{X}$ =97.94) ve izleme-testi ($\bar{X}$ =95.53) puan ortalamalarının sürece bağlı olarak önemli bir değişimin olmadığı görülmüştür. Ayrıca plasebo grubundaki üyelerin de ön-test ($\bar{X}$ =98.81), son-test ($\bar{X}$ =101.21) ve izleme-testi ($\bar{X}$ =98.76) puan ortalamalarının sürece bağlı olarak önemli bir değişimin olmadığı görülmüştür.

Psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki üyelerin ön-test ($\bar{X}$ =101.56), son-test ($\bar{X}$ =147.98) ve izleme-testi ($\bar{X}$ =143.76) puan ortalamalarının sürece bağlı olarak toplumsal ilgi düzeylerinin arttığı görülmüştür. Benzer şekilde kontrol grubundaki üyelerin de sırasıyla ön-test ($\bar{X}$ =103.75), son-test ($\bar{X}$ =107.22) ve izleme-testi ($\bar{X}$ =104.86) puan ortalamalarının sürece bağlı olarak önemli bir değişimin olmadığı görülmüştür. Ayrıca plasebo grubundaki üyelerin de ön-test ($\bar{X}$ =102.52), son-test ($\bar{X}$ =109.34) ve izleme-testi ($\bar{X}$ =108.98) puan ortalamalarının sürece bağlı olarak önemli bir değişimin olmadığı görülmüştür.

Ön-test, son-test ve izleme-test ortalama puanları gösterildikten sonra ön-test puan ortalamalarına ilişkin tek yönlü varyans analizine geçilmiştir.

4.2. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Toplumsal İlgili Ölçeği'nden Aldıkları Ön-test Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

Psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlık, duygusal zekâ ve toplumsal ilgiden aldıkları ön-test puan ortalamalarının düzeylerini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tablo 14'te Levene F değerleri ile Tablo 15' de tek yönlü varyans analizi sonucu gösterilmiştir.

Tablo 14

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-Test Puan Ortalamalarına İlişkin Varyanslarının Homojenliğine İlişkin Levene Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	Değişken	Levene			
			F	Sd ₁	Sd ₂	p
YPSÖ	Deney Kontrol Plasebo	Ön-test	1.55	2	42	.183
AFSDZÖ	Deney Kontrol Plasebo	Ön-test	1.37	2	42	.163
TİÖ	Deney Kontrol Plasebo	Ön-test	1.12	2	42	.387

Tablo 14 incelendiğinde psiko-eğitim programına katılan psikolojik sağlamlık deney, kontrol ve plasebo grubundaki üyelerin ön-test Levene değeri; ($F = 1.55$, $p > .183$); duygusal zeka deney, kontrol ve plasebo grubundaki üyelerin ön-test Levene değerleri; ($F = 1.37$, $p > .163$); toplumsal ilgi deney, kontrol ve plasebo grubundaki üyelerin ön-test Levene değerleri; ($F = 1.12$, $p > .387$) olarak bulunmuştur. Tablo 14’te yer alan Levene testi sonucu ($p > .05$) grupların aynı zamanda elde edilen puanlarının varyanslarının eşit olduğunu göstermektedir. Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde veri setinin tek yönlü ANOVA varsayımlarını karşıladığı sonucuna ulaşılabilir.

Tablo 15

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup		KT	SD	KO	F	p
YPSÖ	Gruplar arası	630.17	2	315.09	1.65	.21
	Gruplar içi	7998.42	42	190.43		
	Toplam	8628.59	44			
AFSDZÖ	Gruplar arası	1780.65	2	895.33	0.69	.62
	Gruplar içi	55736.06	42	1327.30		
	Toplam	55914.73	44			
TİÖ	Gruplar arası	1630.32	2	815.66	0.67	.53
	Gruplar içi	41426.05	42	1220.30		
	Toplam	41589.38	44			

Tablo 15 incelendiğinde tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde deney, plasebo ve kontrol gruplarının Yetişkin Psikolojik Sağlamlık ölçeği ön test uygulamasından aldıkları puanların ortalamaları ($F (2, 42) = 1.65$, $p > .05$), Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ön test uygulamasından aldıkları puanların ortalamalarının ($F (2, 42) = 0.69$, $p > .05$) ve Toplumsal İlgi Ölçeği ön test uygulamasından aldıkları puanların ortalamalarının ($F (2, 42) = 0.53$, $p > .05$) anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

Bu bulgular, deneysel işlem öncesinde deney, plasebo ve kontrol gruplarının Yetişkin Psikolojik Sağlık ölçeği, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Toplumsal İlgil Ölçeği ön-test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç “Deney, plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur.” hipotezini doğrulamıştır. Böylece bu bulguyla ön-test sonuçlarının eşit olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ön-test puan ortalamalarına ilişkin hipotez test edilmiş diğer 11 hipotez aşağıda sunulmuştur.

4.3. Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-Eğitim Programının Bir Grup Yetişkinin Psikolojik Sağlık, Duygusal Zeka ve Toplumsal İlgil Düzeylerinin Etkisine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini sınamak için yapılan nicel analizlerden elde edilen sonuçlar sunulmuştur. İki faktörlü varyans analizi ve t testi tablo halinde gösterilmiştir. Yapılan incelemeler sonucu psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiye ait ön-test, son-test ve izleme-test verilerinin iki faktörlü ANOVA varsayımlarını karşıladığı görülmüştür.

1. Hipotez 1: “Psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programına katılan deney grubu üyelerinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test puan ortalamaları, kontrol ve plasebo grubu üyelerinin son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.”

Bu hipotezin test edilmesi amacıyla deney, kontrol ve plasebo grubundaki üyelerin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları ön-test, son-test ve izleme-test puan ortalamaları üzerinde iki faktörlü varyans analizi uygulanmış ve tablo 16’da verilmiştir. Farkın kaynağını ve bu farkların ne yönde olduğunu bulmak, ayrıca deney, plasebo ve kontrol gruplarının son test puanlarının ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla tek

yönlü varyans analizi Tablo 17’de gösterilmiştir. Daha sonra anlamlı farkın karşılaştırılması için Tukey testi kullanılmış ve Tablo 18’de son-test deney grubuna ait psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi puan ortalamalarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 16

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Öntest, Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Ortalamalarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

	Grup	KT	SD	KO	F	p	η^2
YPSÖ	Gruplar arası	18209.15	44				
	Grup	12108.90	2	6054.45	41.78		
	Hata	6100.25	42	145.30		.00*	.63
	Gruplar içi	18160.26	90				
	Ölçüm	8830.46	2	4415.23	101.70	.00*	.60
	Ölçüm*Grup	5490.50	2	2745.62	62.90	.00*	.62
	Hata	3840.30	86	44.40			
AFSDZÖ	Gruplar arası	23012.75	44				
	Grup	15148.35	2	7574.18	40.03	.01*	.70
	Hata	7854.40	42	187.45			
	Gruplar içi	193634.25	90				
	Ölçüm	10263.85	2	631.48	106.26	.00*	.74
	Ölçüm*Grup	4910.60	2	227.15	51.45	.00*	.72
	Hata	4200.80	86	48.45			
TİÖ	Gruplar arası	17001.30	44				
	Grup	12125.50	2	6092.50	52.73	.00*	.65
	Hata	4875.80	42	116.136			
	Gruplar içi	18685.02	90				
	Ölçüm	8268.84	2	1134.42	81.65	.00*	.62
	Ölçüm*Grup	5870.80	2	467.20	57.39	.00*	.60
	Hata	4545.42	86	51.22			

*p<.05 YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, AFSDZÖ: Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, TİÖ: Toplumsal İlgi Ölçeği

Tablo 16 incelendiğinde deney, kontrol ve plasebo gruplarının psikolojik sağlamlık ön-test, son-test ve izleme-testi uygulamasında varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(2,42)}=41.78, p<.05, \eta^2=.63$). Bu sonuca göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Aynı zamanda ön-test, son-test ve izleme-testi ölçümlerinde de anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2,42)}=101.70, p<.05, \eta^2=.60$). Bu bulgu psikolojik sağlamlık düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini

belirtmektedir. Ayrıca ortak etkinin (ölçüm*grup) incelemesi sonucunda elde edilen değerin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($F_{(2,42)}=62.90, p<.05, \eta^2=.62$). Başka bir ifadeyle uygulanan psiko-eğitim programı deney grubunun psikolojik sağlamlık düzeyini artırmada yüksek düzeyde etkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda grup ve ölçüm değişkenlerinin ortak etkisi söz konusu değişimin % 62'sini açıklamaktadır.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının duygusal zeka ön-test, son-test ve izleme-test uygulamasında varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(2,42)}=40.03, p<.05, \eta^2=.70$). Bu sonuca göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Aynı zamanda ön-test, son-test ve izleme-testi ölçümlerinde de anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{(2,42)}=106.26, p<.05, \eta^2=.74$). Bu bulgu duygusal zeka düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini belirtmektedir. Ayrıca ortak etkinin (ölçüm*grup) incelemesi sonucunda elde edilen değerin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($F_{(2,42)}=51.45, p<.05, \eta^2=.72$). Başka bir ifadeyle uygulanan psiko-eğitim programı deney grubunun duygusal zeka düzeyini artırmasında yüksek düzeyde etkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda Grup ve ölçüm değişkenlerinin ortak etkisi söz konusu değişimin % 72'sini açıklamaktadır.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının toplumsal ilgi ön-test, son-test ve izleme-testi uygulamasında varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(2,42)}=52.73, p<.05, \eta^2=.65$). Bu sonuca göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Aynı zamanda ön-test, son-test ve izleme-testi ölçümlerinde de anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2,42)}=81.65, p<.05, \eta^2=.62$). Bu bulgu toplumsal ilgi düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini belirtmektedir. Ayrıca ortak etkinin (ölçüm*grup) incelemesi sonucunda elde edilen değerin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($F_{(2,42)}=57.39, p<.05, \eta^2=.60$). Başka bir ifadeyle uygulanan psiko-eğitim programı deney grubunun toplumsal ilgi düzeyini artırmasında yüksek düzeyde etkili olduğu görülmüştür.

Aynı zamanda Grup ve ölçüm değişkenlerinin ortak etkisi söz konusu değişimin % 60'ını açıklamaktadır.

Farkın kaynağını ve bu farkların ne yönde olduğunu bulmak, ayrıca deney, plasebo ve kontrol gruplarının son test puanlarının ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizinin sonucu Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Son Test Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Grup	KT	SD	KO	F	p
YPSÖ	Gruplar arası	2508.90	2	1254.45	7.78	
	Gruplar içi	6785.50	42	161.55		
	Toplam	9294.40	44			.00*
AFSDZÖ	Gruplar arası	11148.35	2	5574.18	4.03	
	Gruplar içi	58563.85	42	1394.28		
	Toplam	69712.20	44			.02*
TİÖ	Gruplar arası	12125.50	2	6092.50	4.73	
	Gruplar içi	53736.70	42	1279.42		
	Toplam	65862.20	44			.00*

*p<.05 YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, AFSDZÖ: Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, TİÖ: Toplumsal İlgililik Ölçeği

Tablo 17 incelendiğinde deney, kontrol ve plasebo gruplarının psikolojik sağlamlık son test uygulamasından aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ($F_{(2,42)}=7.78$, $p<.05$) düzeyde olduğu görülmüştür.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının duygusal zeka son test uygulamasından aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ($F_{(2,42)}=4.03$, $p<.05$) düzeyde olduğu görülmüştür.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının sosyal ilgi son test uygulamasından aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ($F_{(2,42)}=4.73$, $p<.05$) düzeyde olduğu görülmüştür.

Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan deney grubu üyelerinin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test puan ortalamaları, kontrol ve plasebo grubu üyelerinin son-test puan ortalamaları arasındaki farklılığı belirlemek amacıyla Tukey Çoklu karşılaştırma testi Tablo 18’de gösterilmiştir.

Tablo 18

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Son-test Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Bağımlı Değişken	Son-test (I)	Son-test (J)	Ortalamalar Farkı	Sh	p
YPSÖ	Deney	Kontrol	19.48	1.23	.03*
		Plasebo	15.55	2,68	.00*
	Plasebo	Deney	-15.55	2,68	.00*
		Kontrol	3.93	7.56	.12
	Kontrol	Deney	-19.48	1.23	.02*
		Plasebo	-3.93	7.56	.12
AFSDZÖ	Deney	Kontrol	32.4	5.33	.00*
		Plasebo	29.13	1.19	.00*
	Plasebo	Deney	-29.13	1.19	.00*
		Kontrol	3.27	1.49	.86
	Kontrol	Deney	-32.4	5.33	.00*
		Plasebo	-3.27	1.49	.86
TİÖ	Deney	Kontrol	40.76	2.55	.00*
		Plasebo	38.64	2.22	.00*
	Plasebo	Deney	-38.64	2.22	.00*
		Kontrol	2.12	0.84	.23
	Kontrol	Deney	-40.76	2.55	.00*
		Plasebo	-2.12	0.84	.23

*p<.05

Tablo 18 Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, deney grubunun psikolojik sağamlık ölçeğinden aldığı son-test puan ortalaması ($\bar{X}$ =96.36, S_s =6.23), kontrol grubunun son-test puan ortalaması ($\bar{X}$ =76.88, S_s =5.12) ve plasebo grubunun son-test puan ortalaması ($\bar{X}$ =80.81, S_s =7.87) arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

Deney grubunun duygusal zeka ölçeğinden aldığı son-test puan ortalaması ($\bar{X}$ =130.4, S_s =21.87), kontrol grubunun son-test puan ortalaması ($\bar{X}$ =97.94, S_s =19.56) ve plasebo

grubunun son-test puan ortalaması ($\bar{X}=101.21$, $Ss=20.78$) arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

Deney grubunun toplumsal ilgi ölçeğinden aldığı son-test puan ortalaması ($\bar{X}=147.98$, $Ss=28.58$), kontrol grubunun son-test puan ortalaması ($\bar{X}=115.22$, $Ss=26.02$) ve plasebo grubunun son-test puan ortalaması ($\bar{X}=116.34$, $Ss=27.09$) arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

Plasebo grubunun psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldığı son-test puan ortalaması ($\bar{X}=80.81$, $Ss=7.87$) ile kontrol grubu son-test puan ortalaması ($\bar{X}=76.88$, $Ss=5.12$) arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Plasebo grubunun duygusal zeka ölçeğinden aldığı son-test puan ortalaması ($\bar{X}=101.21$, $Ss=20.78$) ile kontrol grubu son-test puan ortalaması ($\bar{X}=97.94$, $Ss=19.56$) arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Plasebo grubunun toplumsal ilgi ölçeğinden aldığı son-test puan ortalaması ($\bar{X}=109.34$, $Ss=27.09$) ile kontrol grubu son-test puan ortalaması ($\bar{X}=107.22$, $Ss=26.02$) arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak deney grubuna uygulanan Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı'nın son-test puan ortalamasının psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin kontrol ve plasebo grubuna göre artırdığı söylenebilir. Ayrıca plasebo ve kontrol gruplarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durumun deney grubunda görülen etkinin yalnızca deneysel işlemde kaynaklandığını ve plasebo etkisinin görülmediğini göstermektedir. Aynı zamanda deney grubuna ait izleme-testi ile ilgili son hipotez içinde aynı iki faktörlü varyans analiz sonuçları sunulmuştur. Ayrıca görüldüğü üzere plasebo ve kontrol gruplarına dair fark ortaya çıkmamıştır. Bu gruplara dair tekrardan varyans analizi yapılmamıştır.

2. Hipotez 2: “Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan deney grubu üyelerinin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.”

Bu hipotezin test edilmesi amacıyla deney grubundaki üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları ön-test ve son-test puan ortalamaları üzerinde “t testi” uygulanmış ve tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19

Deney Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test-Son-test Bağımlı t Testi Sonuçları

Değişkenler	Deney Grubu	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
YPSÖ	Ön-test	15	75.66	8.45	14	-4.86	.000*
	Son-test	15	96.36	6.23	14		
AFSDZÖ	Ön-test	15	96.24	17.22	14	-5.67	.000*
	Son-test	15	130.34	13.87	14		
TİÖ	Ön-test	15	101.56	26.34	14	-6.98	.000*
	Son-test	15	147.98	21.58	14		

*p<.05

Tablo 19 incelendiğinde deney grubunda psikolojik sağamlık ön-test ve son-test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark deney grubunun son-test için elde edilen puan ortalamasının ön-test için elde edilen puan ortalamasından yüksek olduğunu göstermektedir ($t_{(15)}=-4.86$, $p<.05$).

Deney grubunda duygusal zeka ön-test ve son-test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark deney grubunun son-test için elde edilen puan ortalamasının ön-test için elde edilen puan ortalamasından yüksek olduğunu göstermektedir ($t_{(15)}=-5.67$, $p<.05$).

Deney grubunda toplumsal ilgi ön-test ve son-test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark deney grubunun son-test için elde edilen puan ortalamasının ön-test için elde edilen puan ortalamasından yüksek olduğunu göstermektedir ($t_{(15)}=-6.98$, $p<.05$).

3. Hipotez 3: “Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan deney grubu üyelerinin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. “

Bu hipotezin test edilmesi amacıyla deney grubundaki üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları ön-test ve izleme-testi puan ortalamaları üzerinde “ t testi“ uygulanmış ve tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20

Deney Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test-İzleme testi Bağımlı t Testi Sonuçları

Değişkenler	Deney Grubu	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
YPSÖ	Ön-test	15	75.66	8.45	14	-4.26	.000*
	İzleme testi	15	92.22	5.43	14		
AFSDZÖ	Ön-test	15	96.24	20.22	14	-5.17	.000*
	İzleme testi	15	125.78	15.65	14		
TİÖ	Ön-test	15	101.56	25.34	14	-6.43	.000*
	İzleme testi	15	143.76	20.53	14		

*p<.05

Tablo 20 incelendiğinde deney grubunda psikolojik sağamlık ön-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark deney grubunun izleme-test için elde edilen puan ortalamasının ön-test için elde edilen puan ortalamasından yüksek olduğunu göstermektedir ($t_{(15)}=-4.26$, $p<.05$).

Deney grubunda duygusal zeka ön-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark deney grubunun izleme-test için elde edilen puan ortalamasının ön-test için elde edilen puan ortalamasından yüksek olduğunu göstermektedir ($t_{(15)}=-5.17$, $p<.05$).

Deney grubunda toplumsal ilgi ön-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark deney grubunun izleme-test için elde edilen puan

ortalamasının ön-test için elde edilen puan ortalamasından yüksek olduğunu göstermektedir ($t_{(15)}=-6.43, p<.05$).

4. Hipotez 4: “Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan deney grubu üyelerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.”

Bu hipotezin test edilmesi amacıyla deney grubundaki üyelerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test ve izleme-testi puan ortalamaları üzerinde “t testi” uygulanmış ve tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21

Deney Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Son-test-İzleme Testi Bağımlı t Testi Sonuçları

Değişkenler	Deney Grubu	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
YPSÖ	Son-test	15	96.36	5.23	14	1.36	.31
	İzleme testi	15	92.22	6.43	14		
AFSDZÖ	Son-test	15	130.34	20.87	14	1.91	.082
	İzleme testi	15	125.78	21.65	14		
TİÖ	Son-test	15	147.98	26.58	14	1.13	.33
	İzleme testi	15	143.76	28.53	14		

Tablo 21 incelendiğinde deney grubunda psikolojik sağlamlık son-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=1.36, p>.05$).

Deney grubunda duygusal zeka son-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=1.91, p>.05$).

Deney grubunda toplumsal ilgi son-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=1.13, p>.05$).

5. Hipotez 5: “Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan deney grubu üyelerinin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, kontrol ve plasebo grubu üyelerinin izleme-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.”

Bu hipotezin test edilmesi amacıyla deney, kontrol ve plasebo grubundaki üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları ön-test, son-test ve izleme-test puan ortalamaları üzerinde iki faktörlü varyans analizi uygulanmış ve tablo 22’de verilmiştir. Farkın kaynağını ve bu farkların ne yönde olduğunu bulmak için tek yönlü varyans analizinin sonucu Tablo 23’te verilirken, anlamlı farkın karşılaştırılması için Tukey testi kullanılmıştır ve Tablo 24’te gösterilmiştir.

Tablo 22

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Ortalamalarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

	Grup	KT	SD	KO	F	p	η^2
YPSÖ	Gruplar arası	18209.15	44				
	Grup	12108.90	2	6054.45	41.78		
	Hata	6100.25	42	145.30		.00*	.63
	Gruplar içi	18160.26	90				
	Ölçüm	8830.46	2	4415.23	101.70	.00*	.60
	Ölçüm*Grup	5490.50	2	2745.62	62.90	.00*	.62
	Hata	3840.30	86	44.40			
AFSDZÖ	Gruplar arası	23012.75	44				
	Grup	15148.35	2	7574.18	40.03	.01*	.70
	Hata	7854.40	42	187.45			
	Gruplar içi	193634.25	90				
	Ölçüm	10263.85	2	631.48	106.26	.00*	.74
	Ölçüm*Grup	4910.60	2	227.15	51.45	.00*	.72
	Hata	4200.80	86	48.45			
TİÖ	Gruplar arası	17001.30	44				
	Grup	12125.50	2	6092.50	52.73	.00*	.65
	Hata	4875.80	42	116.136			
	Gruplar içi	18685.02	90				
	Ölçüm	8268.84	2	1134.42	81.65	.00*	.62
	Ölçüm*Grup	5870.80	2	467.20	57.39	.00*	.60
	Hata	4545.42	86	51.22			

*p<.05 YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağamlık Ölçeği, AFSDZÖ: Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, TİÖ: Toplumsal İlgı Ölçeği

Tablo 22 incelendiğinde deney, kontrol ve plasebo gruplarının psikolojik sağamlık ön-test, son-test ve izleme-testi uygulamasında varyans analizi sonucunda grup etkisinin

anlamli olduğu bulunmuştur ($F_{(2,42)}=41.78, p<.05, \eta^2=.63$). Bu sonuca göre gruplar arasında anlamli bir farklılık olduğu görölmektedir. Ayı zamanda ön-test, son-test ve izleme-testi ölçümlerinde de anlamli bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2,42)}=101.70, p<.05, \eta^2=.60$). Bu bulgu psikolojik sağlamlik düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştini belirtmektedir. Ayrıca ortak etkinin (ölçüm*grup) incelemesi sonucunda elde edilen değerin anlamli olduğu anlaşılmaktadır ($F_{(2,42)}=62.90, p<.05, \eta^2=.62$). Başka bir ifadeyle uygulanan psiko-eğitim programı deney grubunun psikolojik sağlamlik düzeyini artırmada yüksek düzeyde etkili ve kalıcı olduğu görölmüştür. Aynı zamanda Grup ve ölçüm değişkenlerinin ortak etkisi söz konusu değişimin % 62'sini açıklamaktadır.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının duygusal zeka ön-test, son-test ve izleme-testi uygulamasında varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamli olduğu bulunmuştur ($F_{(2,42)}=40.03, p<.05, \eta^2=.70$). Bu sonuca göre gruplar arasında anlamli bir farklılık olduğu görölmektedir. Ayı zamanda ön-test, son-test ve izleme-testi ölçümlerinde de anlamli bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2,42)}=106.26, p<.05, \eta^2=.74$). Bu bulgu duygusal zeka düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştini belirtmektedir. Ayrıca ortak etkinin (ölçüm*grup) incelemesi sonucunda elde edilen değerin anlamli olduğu anlaşılmaktadır ($F_{(2,42)}=51.45, p<.05, \eta^2=.72$). Başka bir ifadeyle uygulanan psiko-eğitim programı deney grubunun duygusal zeka düzeyini artırmada yüksek düzeyde etkili ve kalıcı olduğu görölmüştür. Aynı zamanda Grup ve ölçüm değişkenlerinin ortak etkisi söz konusu değişimin % 72'sini açıklamaktadır.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının toplumsal ilgi ön-test, son-test ve izleme-testi uygulamasında varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamli olduğu bulunmuştur ($F_{(2,42)}=52.73, p<.05, \eta^2=.65$). Bu sonuca göre gruplar arasında anlamli bir farklılık olduğu görölmektedir. Ayı zamanda ön-test, son-test ve izleme-testi ölçümlerinde de anlamli bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2,42)}=81.65, p<.05, \eta^2=.62$). Bu bulgu toplumsal ilgi

düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini belirtmektedir. Ayrıca ortak etkinin (ölçüm*grup) incelemesi sonucunda elde edilen değerin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($F_{(2,42)}=57.39$, $p<.05$, $\eta^2=.60$). Başka bir ifadeyle uygulanan psiko-eğitim programı deney grubunun toplumsal ilgi düzeyini artırmada yüksek düzeyde etkili ve kalıcı olduğu görülmüştür. Aynı zamanda Grup ve ölçüm değişkenlerinin ortak etkisi söz konusu değişimin % 60'ını açıklamaktadır.

Farkın kaynağını ve bu farkların ne yönde olduğunu bulmak, ayrıca deney, plasebo ve kontrol gruplarının izleme-test puanlarının ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizinin sonucu Tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ İzleme Testi Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup		KT	SD	KO	F	p
YPSÖ	Gruplar arası	1270.60	2	635.30	4.77	
	Gruplar içi	5545.22	42	133.05		
	Toplam	6815.82	44			.000*
AFSDZÖ	Gruplar arası	10532.10	2	5266.05	4.22	
	Gruplar içi	52453.04	42	1248.02		
	Toplam	62985.14	44			.000*
TİÖ	Gruplar arası	9135.20	2	4.567.60	4.65	
	Gruplar içi	41243.33	42	981.97		
	Toplam	50378.53	44			.000*

* $p<.05$ YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, AFSDZÖ: Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, TİÖ: Toplumsal İlgi Ölçeği

Tablo 23 incelendiğinde deney, kontrol ve plasebo gruplarının psikolojik sağlamlık izleme testi uygulamasından aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ($F_{(2,42)}=4.77$, $p<.05$) düzeyde olduğu görülmüştür.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının duygusal zeka izleme testi uygulamasından aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ($F_{(2,42)}=4.22, p<.05$) düzeyde olduğu görülmüştür.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının sosyal ilgi izleme testi uygulamasından aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ($F_{(2,42)}=4.65, p<.05$) düzeyde olduğu görülmüştür.

Psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programına katılan deney grubu üyelerinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, kontrol ve plasebo grubu üyelerinin izleme-test puan ortalamaları arasındaki farklılığı belirlemek amacıyla Tukey Çoklu karşılaştırma testi tablo 24'te gösterilmiştir.

Tablo 24

Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ İzleme Testi Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Bağımlı Değişken	İzleme Testi (I)	İzleme Testi (J)	Ortalamalar Farkı	Sh	p
YPSÖ	Deney	Kontrol	18.68	2.33	.00*
		Plasebo	13.24	2,34	.00*
	Plasebo	Deney	-13.24	2,34	.00*
		Kontrol	5.44	2.74	.52
	Kontrol	Deney	-18.68	2.33	.02*
		Plasebo	-5.44	2.74	.52
AFSDZÖ	Deney	Kontrol	30.2	4.13	.00*
		Plasebo	27.0	1.02	.00*
	Plasebo	Deney	-27.0	1.02	.00*
		Kontrol	3.23	1.03	.57
	Kontrol	Deney	-30.2	4.13	.00*
		Plasebo	-3.23	1.03	.57
TİÖ	Deney	Kontrol	38.90	2.10	.02*
		Plasebo	34.78	2.22	.00*
	Plasebo	Deney	-34.78	2.22	.00*
		Kontrol	4.12	1.01	.93
	Kontrol	Deney	-38.90	2.10	.00*
		Plasebo	-4.12	1.01	.93

*p<.05

Tablo 24 Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, deney grubunun psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldığı izleme-testi puan ortalaması ile ($\bar{X}=92.22$, $Ss=5.43$), kontrol grubunun izleme-testi puan ortalaması ($\bar{X}=73.54$, $Ss=5.48$) ve plasebo grubu izleme-testi puan ortalaması ($\bar{X}=78.98$, $Ss=7.53$) arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

Deney grubunun duygusal zeka ölçeğinden aldığı izleme-testi puan ortalaması ile ($\bar{X}=125.78$, $Ss=20.65$), kontrol grubunun izleme-testi puan ortalaması ($\bar{X}=95.53$, $Ss=17.44$) ve plasebo grubu izleme-testi puan ortalaması ($\bar{X}=98.76$, $Ss=16.96$) arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

Deney grubunun toplumsal ilgi ölçeğinden aldığı izleme-testi puan ortalaması ile ($\bar{X}=143.76$, $Ss=26.53$), kontrol grubunun izleme-testi puan ortalaması ($\bar{X}=104.86$, $Ss=19.67$) ve plasebo grubu izleme-testi puan ortalaması ($\bar{X}=108.98$, $Ss=26.38$) arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

Plasebo grubunun psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldığı izleme-testi puan ortalaması ($\bar{X}=78.98$, $Ss=7.53$) ile kontrol grubunun izleme-testi puan ortalaması ($\bar{X}=73.54$, $Ss=5.48$) arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Plasebo grubunun duygusal zeka ölçeğinden aldığı izleme-testi puan ortalaması ($\bar{X}=98.76$, $Ss=16.96$) ile kontrol grubu izleme-testi puan ortalaması ($\bar{X}=95.53$, $Ss=17.44$) arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Plasebo grubunun toplumsal ilgi ölçeğinden aldığı izleme-testi puan ortalaması ($\bar{X}=108.98$, $Ss=26.38$) ile kontrol grubu izleme-testi puan ortalaması ($\bar{X}=104.86$, $Ss=19.67$) arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak deney grubuna uygulanan Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı'nın izleme-testi puan ortalamasının psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin kontrol ve plasebo grubuna göre artırdığı söylenebilir. Ayrıca plasebo ve kontrol gruplarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu

durumun deney grubunda görülen etkinin yalnızca deneysel işleminden kaynaklandığını ve plasebo etkisinin görülmediğini göstermektedir. Buraya kadar olan hipotezler deneye grubuna aittir. Bundan sonraki plasebo ve kontrol gruplarına ait hipotezler sırasıyla analiz edilmiştir.

6. Hipotez 6: “Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programı haricinde bir programa katılan plasebo grubu üyelerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır”

Bu hipotezin test edilmesi amacıyla plasebo grubundaki üyelerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları ön-test ve son-test puan ortalamaları üzerinde “t testi” uygulanmış ve tablo 25’de verilmiştir.

Tablo 25

Plasebo Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test-Son-test Bağımlı t Testi Sonuçları

Değişkenler	Plasebo Grubu	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
YPSÖ	Ön-test	15	76.93	7.54	14	-1.03	.41
	Son-test	15	80.81	7.87	14		
AFSDZÖ	Ön-test	15	98.01	18.55	14	-1.27	.28
	Son-test	15	101.21	20.78	14		
TİÖ	Ön-test	15	102.52	27.51	14	-1.89	.093
	Son-test	15	109.34	27.09	14		

Tablo 25 incelendiğinde plasebo grubunda psikolojik sağlamlık ön-test ve son-test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.03$, $p>.05$).

Plasebo grubunda duygusal zeka ön-test ve son-test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.27$, $p>.05$).

Plasebo grubunda toplumsal ilgi ön-test ve son-test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.89$, $p>.05$).

7. Hipotez 7: “Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programı haricinde bir programa katılan plasebo grubu üyelerinin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.”

Bu hipotezin test edilmesi amacıyla plasebo grubundaki üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-testi ve son-test puan ortalamaları üzerinde “t testi” uygulanmış ve tablo 26’dea verilmiştir.

Tablo 26

Plasebo Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Son-test-İzleme testi Bağımlı t Testi Sonuçları

Değişkenler	Plasebo Grubu	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
YPSÖ	Son-test	15	80.81	7.54	14	1.90	.11
	İzleme testi	15	78.98	7.53	14		
AFSDZÖ	Son-test	15	101.21	18.55	14	1.43	.21
	İzleme testi	15	98.76	16.96	14		
TİÖ	Son-test	15	109.34	27.51	14	1.08	.29
	İzleme testi	15	108.98	26.38	14		

Tablo 26 incelendiğinde plasebo grubunda psikolojik sağamlık son-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=1.90$, $p>.05$).

Plasebo grubunda duygusal zeka son-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=1.43$, $p>.05$).

Plasebo grubunda toplumsal ilgi son-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=1.08$, $p>.05$).

8. Hipotez 8: “Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programı haricinde bir programa katılan plasebo grubu üyelerinin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.”

Bu hipotezin test edilmesi amacıyla plasebo grubundaki üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları ön-test ve izleme-testi puan ortalamaları üzerinde “ t testi“ uygulanmış ve tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27

Plasebo Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test-İzleme testi Bağımlı t Testi Sonuçları

Değişkenler	Plasebo Grubu	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
YPSÖ	Ön-test	15	76.93	7.54	14	-1.67	.22
	İzleme testi	15	78.98	7.53	14		
AFSDZÖ	Ön-test	15	98.76	16.96	14	-1.54	.26
	İzleme testi	15	101.21	20.78	14		
TİÖ	Ön-test	15	102.52	27.51	14	-1.98	.083
	İzleme testi	15	108.98	26.38	14		

Tablo 27 incelendiğinde plasebo grubunda psikolojik sağamlık ön-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.67$, $p>.05$).

Plasebo grubunda duygusal zeka ön-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.54$, $p>.05$).

Plasebo grubunda toplumsal ilgi ön-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.98$, $p>.05$).

9. Hipotez 9: “Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programına katılmayan kontrol grubu üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. “

Bu hipotezin test edilmesi amacıyla kontrol grubundaki üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları ön-test ve son-test puan ortalamaları üzerinde “t testi“ uygulanmış ve tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28

Kontrol Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test-Son-test Bağımlı t Testi Sonuçları

Değişkenler	Kontrol Grubu	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
YPSÖ	Ön-test	15	74.35	6.72	14	-1.93	.13
	Son-test	15	76.88	5.12	14		
AFSDZÖ	Ön-test	15	93.72	16.82	14	-1.89	.15
	Son-test	15	97.94	19.56	14		
TİÖ	Ön-test	15	103.75	24.98	14	-1.61	.24
	Son-test	15	107.22	26.02	14		

Tablo 28 incelendiğinde kontrol grubunda psikolojik sağamlık ön-test-son-test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.93$, $p>.05$).

Kontrol grubunda duygusal zeka ön-test-son-test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.89$, $p>.05$).

Kontrol grubunda toplumsal ilgi ön-test ve son-test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.61$, $p>.05$).

10. Hipotez 10: “Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programına katılmayan kontrol grubu üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. “

Bu hipotezin test edilmesi amacıyla kontrol grubundaki üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-testi ve son-test puan ortalamaları üzerinde “t testi“ uygulanmış ve tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 29

Kontrol Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Son-test-İzleme testi Bağımlı t Testi Sonuçları

Değişkenler	Kontrol Grubu	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
YPSÖ	Son-test	15	76.88	5.12	14	-1.56	.32
	İzleme testi	15	73.54	5.48	14		
AFSDZÖ	Son-test	15	97.94	19.56	14	-1.67	.29
	İzleme testi	15	98.76	16.96	14		
TİÖ	Son-test	15	107.22	26.02	14	-1.29	.45
	İzleme testi	15	104.86	19.67	14		

Tablo 29 incelendiğinde kontrol grubunda psikolojik sağamlık son-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.56$, $p>.05$).

Kontrol grubunda duygusal zeka son-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.67$, $p>.05$).

Kontrol grubunda toplumsal ilgi son-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.29$, $p>.05$).

11. Hipotez 11: “Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programına katılmayan kontrol grubu üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. “

Bu hipotezin test edilmesi amacıyla kontrol grubundaki üyelerin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları ön-test ve izleme-testi puan ortalamaları üzerinde “ t testi“ uygulanmış ve tablo 30’da verilmiştir.

Tablo 30

Kontrol Grubu Üyelerinin YPSÖ, AFSDZÖ ve TİÖ Ön-test-İzleme testi Bağımlı t Testi Sonuçları

Değişkenler	Kontrol Grubu	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
YPSÖ	Ön-test	15	74.35	6.72	14	-1.97	.11
	İzleme testi	15	73.54	5.48	14		
AFSDZÖ	Ön-test	15	93.72	16.82	14	-1.67	.21
	İzleme testi	15	98.76	16.96	14		
TİÖ	Ön-test	15	103.75	24.98	14	-1.78	.27
	İzleme testi	15	104.86	19.67	14		

Tablo 30 incelendiğinde kontrol grubunda psikolojik sağamlık ön-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.97$, $p>.05$).

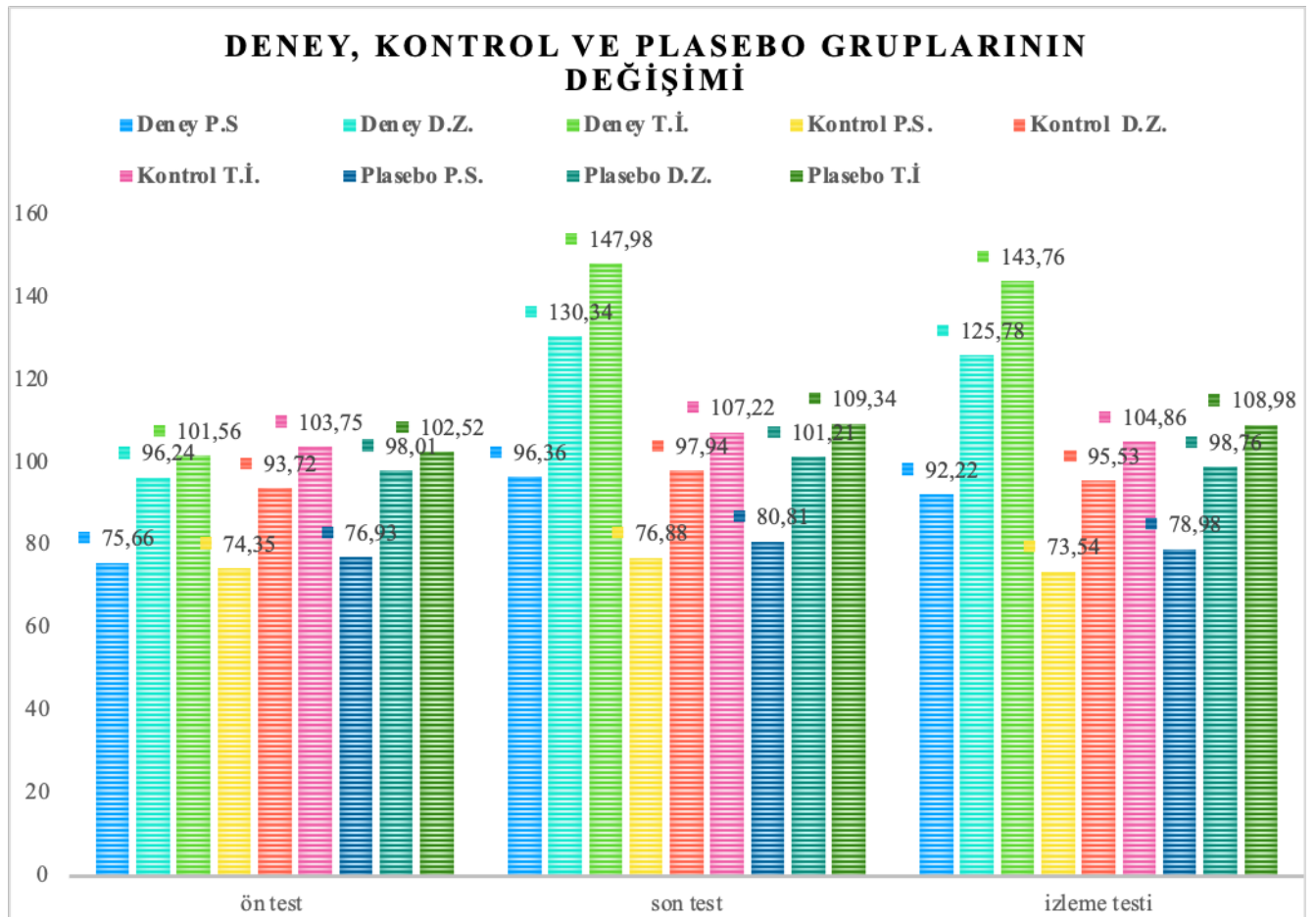
Kontrol grubunda duygusal zeka ön-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.67$, $p>.05$).

Kontrol grubunda toplumsal ilgi ön-test ve izleme-testi ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t_{(15)}=-1.78$, $p>.05$).

Bu tüm hipotez sonuçlarının deney, kontrol ve plasebo grubuna ait ön-test, son-test ve izleme-testi puan ortalamalarının değişiminin daha iyi anlaşılabilmesi için aşağıdaki şekilde özet halinde gösterilmiştir

Şekil 1

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zeka ve Toplumsal İlgili Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puan Ortalamaları Değişim Grafiği



P.S.: Psikolojik Sağlamlık, D.Z.: Duygusal Zeka, T.İ.: Toplumsal İlgili

Şekil 1’de deney, kontrol ve plasebo gruplarının ön-test, son-test ve izleme-testleri ölçümleri arasındaki değişimi göstermektedir.

5. Bölüm

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde çalışma sonucunda elde edilen bulguların literatür doğrultusunda tartışılmıştır. Çalışmanın sonuçları, araştırmacılar ve uygulamacılar için öneriler verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu bölümde araştırmacı tarafından psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeyleri düşük bireylere yönelik olarak hazırlanan “Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı”nda elde edilen bulgular tartışılmaktadır.

5.1.1. Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı’nın Bir Grup

Yetişkinin Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zeka ve Toplumsal İlgi Düzeylerinin Etkisine İlişkin Bulgulara Yönelik Tartışma

Araştırmacı tarafından hazırlanan Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı’nın etkililiğini test etmek amacıyla deney, kontrol ve plasebo gruplu ön-test, son-test ve izleme-test ölçümlü deneysel model kullanılmıştır. Program 10 oturum sırasıyla (1) Tanışma, (2) Düşünceler, Duygular ve Etkileşim, (3) Sosyal İlgi ve Empati, (4) Duygusal Zeka, (5) Stres Yönetimi ve Otokontrol, (6) Psikolojik Sağlamlık, (7) Bilişsel Esneklik, (8) Fiziksel Esneklik, (9) Optimistik Düşünce ve Gelecekteki Ben, (10) Sonlandırma olarak hazırlanmıştır. Psiko-eğitim sürecinde bireyler üzerinde yapılan gözlemler sonucunda Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı’nın bireylerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında farklı veya tek değişkenli psikolojik sağlamlık programının hazırlanmış olduğu görülmektedir ancak yapılan araştırmalar incelendiğinde duygusal zeka ve toplumsal ilgi değişkenlerini bir arada inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte araştırılan grup özel bir grup olması nedeniyle bu tür araştırmaların çok az sayıda olduğu görülmektedir. Ayrıca farklı risk gruplarına yönelik birçok psikolojik sağlamlık programı hazırlandığı (Botvin, Baker,

Dusenbury, Botvin & Diaz, 1995; Masten & Reed, 2002; Stallard & diğerleri, 2015) ve bu programların genellikle madde kullanımı, göç gibi faktörleri temel aldığı görülmektedir. Bununla birlikte alan yazında sosyo ekonomik durumun bireylerdeki psikolojik sağlamlığa dönük az sayıda araştırma mevcuttur (Gorman-Smith, Tolan & Henry, 1999; Owens & Shaw, 2003).

Çalışmanın genel amacı doğrultusunda tüm hipotezler bu başlık altında incelenmiştir. Bu bağlamda hipotezler tartışılmaya başlanarak desteklenmiştir. Aşağıda deney grubuna ait beş hipotez tartışılmıştır. İlk beş hipotez tartışıldıktan sonra kontrol ve plasebo gruplarına ait hipotezler birlikte tartışılarak desteklenmiştir.

İlk hipotez olan “*Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan deney grubu üyelerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test puan ortalamaları, kontrol ve plasebo grubu üyelerinin son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.*” şeklinde ifade edilen hipotez test edilmiş ve araştırma sonunda elde edilen bulgular tarafından desteklenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulguların sonucuna bakıldığında psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin son-test puan ortalamalarının deney, kontrol ve plasebo gruplarında farklılıkların ortaya çıktığı bulunmuştur. Uygulama sonucunda psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin deney grubu lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Yani; deney grubunun psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi son-test puan ortalamalarının kontrol ve plasebo grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca plasebo ve kontrol grubu arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmada deney grubundaki bireylerin psikolojik sağlamlık risk kriteri olarak sosyoekonomik düzey ve buna bağlı yoksulluk seçilmiştir. Bu anlamda düşük ekonomik düzeylerde olan bireylerin yoksulluk kriteri içerisinde olduğu ve bu kriterde yer almaları birçok riskleri beraberinde getirdiği bilinmektedir. Bu riskler iletişim becerilerinde

eksiklik, duygularını tanımama, toplumla bir olmama, problem çözme becerilerinin olmaması ve stresle başa çıkamama gibi yoksulluk kriterinin getirmiş olduğu olumsuz etkiler olabilmektedir (McLoyd, 1998; Sampson, Morenoff & Earls, 1999). Bu nedenle Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı bireylerin her bir oturumdan öğrendiği kazanımları yaşamına uygulayarak psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerini yükselttiği söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde psiko-eğitim programlarının psikolojik sağlamlığı artırdığı bulgusuna ulaşabilmekteyiz. Wert (2007) Irak ve Afganistan görevlendirmesinden dönen Amerikan askeri personeli üzerinde araştırma yapmıştır. Askeri personelin görevlendirme bittikten sonra travma sonrası stres bozukluğu tanısı aldığını görmüştür. Bu nedenle müdahale programların oluşturulmasına ihtiyaç olduğunu düşünerek Psikolojik Sağlık Eğitim Programını (Resiliency Training Program) geliştirmiştir. Araştırmanın sonucunda görevlendirmeden dönen askerlerin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre yükseldiğini ve programın etkili olduğunu bulmuştur. Başka bir çalışmada Gonzales, Singh, Scheel ve Veinik (2001) havacıların konuşlandırma sırasında ve sonrasında strese karşı tepkilerini iyileştirmek ve gerektiğinde akıl sağlığı hizmetlerinin kullanımını artırmak için tasarlanmış psiko-eğitimsel bir Hava Kuvvetleri programı olan Hava Personeli Sağlık Eğitim Programı'nı (Airman Resilience Trainnig Program) değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirme sonucunda psiko-eğitim programına katılan askerlerin psikolojik sağlık deney grubu son-test puan ortalaması kontrol grubu son-test puan ortalamasına göre arttığı görülmüştür. Benzer diğer bir eğitim programını araştıran Cornum, Matthews ve Seligman (2011) Kapsamlı Askeri Zindelik Programı (Comprehensive Soldier Fitness Program) ile travma sonrası stres bozukluğuna sahip askerlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmayı amaçlamışlardır. Programa katılan askerlerin psikolojik sağlamlıklarının yükseldiğini bulmuşlardır. Diğer bir araştırmada Morgan, Sandra ve Bibb (2011) çalışma grubu askeri personel olan psikolojik sağlık

psiko-eğitim programlarının (The Navy-Marine Corps Combat and Operational Stress Continuum ve Airman Resilience Training) yararını ve etkililik derecesini değerlendirmişlerdir. Bu anlamda ABD Donanma Tıp ve Cerrahi Bölümü'nün bir programı olan ABD Deniz Kuvvetleri ve Donanması Mücadele ve Operasyonel Stres Continuum Modelini (The Navy-Marine Corps Combat and Operational Stress Continuum) ve havacı personel için hazırlanan Hava Askeri Personel Sağlamlık Programını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık programların etkili olduğunu ve askerler üzerinde olumlu etkiler bıraktığını tespit etmişlerdir. Ayrıca askeri personel üzerinde deneysel araştırmaların yeterli sayıda olmadığı tespitinde bulunmuşlardır. Park, Messina ve Deuster (2017) Özel Harekat Kuvveti'nde görevli personelleri ile aileleri için psikolojik sağlamlığı programlar geliştirmişlerdir. Bu programların etkililiğini inceleyerek rapor sunmuşlardır. Bu rapora göre personelin psikolojik sağlamlığını artırdığını ve ailelerinde olumlu etkilendiği sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir araştırmada Szeto, Dobson ve Knaak (2019) Zihinsel Hazırlığa Giden Yol Programı'nın (The Road to Mental Readiness-R2MR) Kanada askeri personel üzerindeki ruh sağlığı etkisini incelemişlerdir. İnceleme sonucunda personelin psikolojik sağlamlıklarını artırdığını ve başkalarına verilen desteği artırmaya yardımcı olduğunu bulmuşlardır. Bu sınırlı çalışmalarla birlikte yapılan bu çalışmanın bulgularıyla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu sınırlı askeri araştırmalarla birlikte farklı çalışma grupları üzerinde yapılmış araştırmalarda mevcuttur. Bu araştırmalardan Gürkan (2006) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık programının son-test puanları deney ve plasebo kontrol grupları arasında fark olduğunu bulurken, Akar da (2018) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık son-test puanlarının deney, kontrol grupları arasında fark bulmuştur. Bu sonuçlara göre farkın deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Benzer çalışma yapan Alvord, Zucker ve Grados (2011) psikolojik sağlamlık programının çocuk ve ergenlerin sağlamlığını geliştirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir

çalışma da Ritchie, Wabano, Russell, Enosse ve Young (2014) tarafından hazırlanan psikolojik sağlık programının ergenlerin psikolojik sağlık son-test puanlarının deney, kontrol ve plasebo grupları arasında farka bakmışlardır. Araştırma sonucunda deney grubuna yönelik anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuşlardır. Kurtoğlu (2013) psikolojik sağlık son-test puanlarının diğer gruba göre anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığını görmüştür. Psikolojik sağlamlığı geliştirmesinde etkili olduğunu tespit etmiştir. Bir diğer çalışma olan Balcı'nın (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma da psikolojik sağlık son-test puanlarının deney, kontrol ve plasebo grupları üzerine etkisini incelemiştir. İnceleme sonucunda deney grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu araştırma sonucunda deney grubuna yönelik bir farkın ortaya çıkması psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programının bireylerin üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Çalışma grubuna seçilen özel grup üzerinde de etkisini gösterebilmiş olması oldukça umut vericidir. Literatürdeki örneklerle bakıldığında daha az risk gruplarında psikolojik sağlık düzeylerinde olumlu yönde bir artış olduğu görülmektedir. Çalışmamızda değişimin daha özel ve düşük sosyo ekonomik düzeydeki yetişkinler üzerinde de etkili olması oldukça umut verici bir durumdur.

Bu çalışmada Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı'nın bireylerin duygusal zeka düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda psikolojik sağlık ve duygusal zeka ile yapılan çalışmalar incelenmiştir. Alan yazı incelendiğinde duygusal zekaya sahip olmanın psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerinden birisi olduğu görülmektedir. (Gizir, 2007; Çam & Büyükbayram, 2015; Sandel, 2007). Başka bir çalışmada Oden, Lohanib, McCoy, Crutchfield ve Rivers (2015) duygusal zeka eğitimi (Emotional Intelligence Training) askeri eğitime ekleyerek askerlerin duygularını tanımasını ve düzenlemesini amaçlamışlardır. Bu amaçla verilen duygusal zeka eğitiminin askerlerin duygusal zeka düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Lane, Bucknall, Davis ve Beedie (2012) acemi paraşütçü askerlerin duygu ve duygu düzenlemeleri ile ilgili araştırma

yapmışlardır. Bu araştırmada paraşütle atlamadan önce askerlere duygu ve duygu düzenleme stratejileri ile ilgili eğitim vermişlerdir. Bu eğitimle acemi askerlerin paraşütle atladıktan sonra endişe, kaygı ve huzursuzluk belirtilerinin azaldığını belirtmişlerdir. Aynı zamanda Bonanno ve diğerleri (2012) psikolojik sağlamlık üzerinde duygusal zeka koruyucu faktörünün önemli bir etkisinin olduğunu ifade etmektedir. Karampas, Michael ve Stalikas (2016) Yunan ordusuna Kapsamlı Askeri Fitness Programı'nı (Comprehensive Soldier Fitness) uygulayarak olumlu duygular geliştirdiklerini ve psikolojik sağlamlıklarını artırdığını tespit etmişlerdir. Ergenlerle çalışan Cerit (2018) Sosyal Beceri Eğitim Programı'nın ergenlerin psikolojik sağlamlık ve duygusal zeka düzeyine etkilemesini incelemiştir. Bu araştırmada ergenlerin son-test puan ortalamalarının deney, kontrol ve plasebo grupları arasında farka bakmıştır. Araştırma sonucunda bu farkın deney grubunun kontrol ve plasebo gruplarına göre psikolojik sağlamlık ve duygusal zeka düzeyinin arttığını bulmuştur. Deney grubu üyelerinin duygusal zeka düzeylerinin artmasında psiko-eğitim programında yer alan düşünceler, duygular ve etkileşim, toplumsal ilgi ve empati, duygusal zeka gibi becerilerin etkili olduğu söylenebilir.

Duygusal zeka ile ilgili ilişkisel çalışmalarda incelenmiştir. Zea, Sankar ve Isna (2020) askerlerin görevleri gereği gittiği ortamların etkisinden dolayı psikososyal zorluklar yaşadığı görülmektedir. Bu anlamda askeri personel üzerinde de duygusal zekanın önemini vurgulamak için araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda duygusal zeka eğitiminin askerler üzerinde katkısı olabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Kim ve diğerleri (2015) genç Kore askerleri üzerinde duygu düzenleme ve öfke-saldırganlık düzeylerinin azaltılmasında psikolojik sağlamlığın koruyucu etkilerini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın koruyucu etki olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlığı kapsayan müdahale programının geliştirilmesi gerektiğini önermişlerdir. Delice ve Odabaşı (2013) Polis Meslek yüksek okulunda okuyan öğrencilerin duygusal zeka düzeylerini

incelemişlerdir. Araştırma sonucunda öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin eğitimle arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Malak (2011) duygusal zekanın psikolojik sağlık üzerinde önemli bir değişken olduğunu tespit etmiştir. Diğer bir çalışmada Kararımak (2007) depremzedelerle yaptığı çalışmada olumlu duygusal ve bilişsel yeteneklere sahip olmanın psikolojik sağlamlığı açıkladığını bulmuştur. Bu anlamda olumlu bireysel faktörler dolaylı veya doğrudan psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada da depremzedeler gibi özel bir grupta duygusal zekada artış olması psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının etkisi açısından bu çalışma bağlamında ön plana çıktığı söylenebilir.

Bu çalışmada Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı'nın bireylerin toplumsal ilgi düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı'nın toplumsal ilgi üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Toplumsal ilgi ve psikolojik sağlamlık arasında ilişkiyel çalışmalar yok denecek kadar azdır. İlişkiyel bir çalışmada psikolojik sağlamlık ile toplumsal ilgi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Kayacı, 2014). Ayrıca psikolojik sağlamlığın yanı sıra toplumsal ilginin gelişimine bakıldığında da hem psikolojik hem sosyal süreçlerin etkili olduğu görülmektedir. Adler zorluklarla mücadele eden bireylerin aynı zamanda toplumsal ilgi düzeylerinin de yüksek olduğunu belirtmiştir (Dicaprio, 1974). Vogt ve diğerleri (2012) askeriyede bireylerin akranlarıyla yakınlık ve dostluk kurması, üstlerinin takdirini almasının sosyal destek algısını artırdığını ifade etmekte ve bu da bireyin psikolojik sağlamlığını olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Psikolojik sağlamlığı destekleyen grup çalışmaları bireylerin birbirlerine olan yardımlaşma ve ilgi düzeylerini artırmaktadır (Benard, 1995; Rutter, 1990). Bu anlamda Gros ve diğerleri (2016) gazilerin sosyal destek, travma sonrası stres bozukluğu ve madde kullanımına yönelik araştırma yapmışlardır. Araştırma da sosyal desteğin stres belirtilerini azalttığı ve bağımlılıkla ilgili mücadeleyi artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer diğer araştırmada Russell ve diğerleri (2016) ordu özel hareket

personelinin sosyal destek ve ruh sağığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda bireysel ve çevresel sosyal desteğı olan personelin ruh sağığı problemlerinin azaldığını ve psikolojik sağıamlığının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. İlişkisel bir çalışmada Leak ve Williams (1989) toplumsal ilginin psikolojik sağıamlığı etkilediğini bulmuştur. Başka bir deyişle psikolojik sağıamlığı yüksek olan bireylerin toplumsal ilgi düzeylerinin de yüksek olabileceğı söylenebilir. Aynı zamanda sosyal yaşamla (arkadaş, aile gibi) iletişim ve bağlantı kurabilen bireylerin psikolojik sağıamlık ve sosyal bağılıklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Cicchetti, 2014; Fraser & Pakenham, 2009). Diğer bir psikolojik sağıamlık çalışmasında Wolin ve Wolin (1993) kişiler arası ilişkilerin bireylerin psikolojik sağıamlığını artırdığını bulmuşlardır. Bu sonuçla birlikte Psikolojik Sağıamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı bireylerin toplumsal ilgi düzeylerini artırdığı sonucu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında psiko-eğitim programının bireyler üzerinde olumlu etki oluşturduğu düşünülmektedir. Bu etkiyle bireylerin gruba ait olduğunu hissetmesi, çevresel ilişkiler kurabilme cesaretinde bulunması ve güven duygularının gelişmesi toplumsal ilgi düzeylerinin artmasını sağlamaktadır. Bu sayede de psikolojik sağıamlıklarının da artış göstermesinde etkili olmaktadır (Lee & Robbins, 1995). Bu sonuçlarla deney grubunun psikolojik sağıamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi son-test puanlarının kontrol ve plasebo gruplarından yüksek düzeyde çıkmasının Psikolojik Sağıamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı'nın etkili olduğunu göstermektedir. Bireylerin sivil yaşamdan askeri yaşama geçmelerinde birtakım zorluklar yaşayabilmektedir. Bu zorluklar bireylerin uyum sağılama süreçlerini etkilemektedir. Bu anlamda bireylerin bu tür psikolojik sağıamlık odaklı psiko-eğitime ihtiyaç duymaları bireylerin değişiminde etkili olduğu söylenebilir. Aynı zamanda araştırmaya katılan bireylerin yaşamlarında bu tür psiko-eğitimden geçmemiş olmaları olumlu etkinin oluşmasını sağlamış olabilir.

İkinci hipotez olan “*Psikolojik sağamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan deney grubu üyelerinin psikolojik sağamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.*”

şeklinde ifade edilen hipotez test edilmiş ve araştırma sonunda elde edilen bulgular tarafından desteklenmiştir.

Deney grubunda psikolojik sağamlık ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark deney grubunun son-test için elde edilen puan ortalamasının ön-test için elde edilen puan ortalamasından yüksek olduğunu göstermektedir.

Deney grubunda duygusal zeka ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark deney grubunun son-test için elde edilen puan ortalamasının ön-test için elde edilen puan ortalamasından yüksek olduğunu göstermektedir.

Deney grubunda toplumsal ilgi ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark deney grubunun son-test için elde edilen puan ortalamasının ön-test için elde edilen puan ortalamasından yüksek olduğunu göstermektedir. Bu araştırma sonucunda uygulama aşamalarında beceri geliştirme, eğitici etkinlikler, psikolojik sağamlıkla ilgili bilgi verme, duygularını fark etme ve uygun bir biçimde ifade etme, ev ödevleri verme gibi geliştirici alıştırma ve deneyimler bireylerin son-test puanlarının yükselmesine neden olmuş olabilir. Bu bulgular araştırmalarla desteklenmektedir.

Alan yazında psikolojik sağamlık ile yapılan araştırmalar incelenmiştir. Reivich, Seligman ve McBride (2011) Amerikan ordusunda Uzman Sağamlık Programı (Master Resilience Program) geliştirmişlerdir. Program dört modülden oluşmaktadır. Bu modüller psikolojik sağamlık, karakter güçleri, güçlü ilişkiler ve zihinsel güçlendirme olarak ayrılmaktadır. Bu anlamda Penn Sağamlık Programı geliştirilmesinde katkı sağlamıştır. Ayrıca geliştirilen Uzman Sağamlık Programı askerlerin becerilerini geliştirmede etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda Gillham, Reivich ve Jaycox (2008) ergenlerin

depresyon ve kaygıyı önlemek için hazırlanan Penn Sağlamlık Programı'nı (Penn Resilience Programı-PRP) incelemeye alan Reivich ve diğerleri (2011), Masten ve Reed'in (2002) belirlediği koruyucu faktörlerle (iyimserlik, etkili problem çözme, inanç, anlam duygusu, esneklik, esneklik, dürtü kontrolü, empati, yakın ilişkiler ve maneviyat, öz-yeterlik, öz-düzenleme, duygusal farkındalık ve güçlü ilişkiler) birlikte Uzman Sağlamlık Programı da (Master Resilience Program) dikkate alarak askeri personel üzerinde Penn Sağlamlık Programı geliştirmişlerdir. Penn Sağlamlık Programı'nın içeriğine kısaca baktığımızda büyük grup sunumları ve ara oturumları bulunmaktadır. Program kısaca tanıtıldıktan sonra yapılan araştırmanın sonuçları incelendiğinde askeri operasyonlara katılan askeri personel üzerinde uygulama yapmışlardır. Penn Psikolojik Sağlamlık Programı'nın uygulama sonucunda askeri bireylerin son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Green, Beckham, Youssef ve Elbogen (2014) Irak ve Afganistan'dan dönen Amerikan gazilerinin alkol kullanımına ve travma düzeylerine karşı psikolojik sağlamlığın boylamsal etkilerini incelemişlerdir. Sonuçlara bakıldığında gazilerin artan psikolojik sağlamlık düzeylerinin travma ve alkol kullanımına karşı koruyucu etki olduğunu bulmuşlardır. Başka bir güvenlik biriminde araştırma yapan Mcraty ve Atkinson (2016) Psikolojik Sağlamlık Programı'nın polislerde stres düzeyini azalttığını ve zindelik seviyesini yükselttiğini bulmuşlardır. Farklı bir çalışma grubunda araştırma yapan Akar (2018) lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından yüksek olduğunu bulmuştur. Diğer bir çalışmada Tsyganenko (2014) kurum yöneticileri üzerinde Liderlik Gelişim Eğitimi (Leadership Development Training) ile psikolojik sağlamlık becerisine etkisini incelemiştir. İnceleme sonucunda yöneticilerin sağlamlık son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu saptamıştır. Sağlıkla ilgili çalışmada ise Loprinzi, Prasad, Schroeder ve Sood (2011) kanser hastaları üzerinde psikolojik sağlamlık eğitiminin etkisini incelemişlerdir. Kanser hastalarının eğitim

sonrası psikolojik sağamlık düzeylerinin geliştirebildiğini belirtmişlerdir. Ayrıca bireyler üzerinde kanserin etkisinin azaldığını çeşitli tıbbi yöntemlerle ölçmüşlerdir. Aynı şekilde Gürđan (2006) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada psikolojik sağamlık son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından yüksek olduğunu bulmuştur.

İlişkisel araştırma yapan araştırmalar incelendiğinde Pickering ve diğerleri (2010) ABD askeri personelin bilişsel, duygu yönetme becerileri ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiyi incelenmişlerdir. Askeri personelin hem bilişsel hem duygu yönetme becerileri ile psikolojik sağamlıkları arasında olumlu bir ilişki bulmuşlardır. Kahve (2017) Iraklı mülteciler üzerinde yaptığı psikolojik sağamlık araştırmasında stresle başa çıkma düzeyi ile ilişkisine bakmıştır. Psikolojik sağamlık arttıkça stresle başa çıkma düzeyinin de arttığını bulmuştur. Diğer bir çalışmada gazilerin askerlik sürecinde ve sonraki süreçte zorlu yaşam becerileri karşısında verdiği mücadeleler kendilerini daha güçlü hissetmelerini sağladığını dile getirmiştir (Hasançebi, 2018). Benzer çalışma yapan Ryff ve Singer (2003) psikolojik sağamlık düzeyi yüksek olan bireylerin stres ve zorluklar karşısında daha iyi başa çıkma becerisinde olduklarını bulmuşlardır. Bu sonuçla birlikte bireylerin kendisini ve başkalarını olumlu değerlendirme sürecinde bulunmaları, program içerisinde oluşan terapötik süreçler ruh sağlığını etkileyebilmektedir (Çivitçi, 2019; Güçray, Çekici & Çolakkadıoğlu, 2009; Kararımak & Çetinkaya, 2016; Özkan, 1994). Bu bakımdan psikolojik sağamlık psiko-eğitim programı sürecinde bireylerin kendilerine yönelik olumlu değerlendirmelerin oluşması, grup ortamından ve çevresinden almış oldukları olumlu geribildirimler ile birlikte programın kazanımları psikolojik sağamlık becerilerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir.

Duygusal zeka ile ilgili araştırmalar incelenmiştir. Sippel, Roy, Southwick ve Fichtenholtz (2016) gazilere uygulanan duygu düzenleme stratejileri müdahalesinde kaygı ve stres düzeylerini azalttığı sonucuna ulaşmışlardır. Crawford ve diğerleri (2013) Çoklu Model Biyopsikososyal Eğitimleri'nin (Multimodal biopsychosocial training) etkilerini Amerikan

askerleri üzerinde incelemişlerdir. İnceleme sonucunda eğitimlerin askerlerin duygu kontrolünü sağlamasında yardımcı olarak stres düzeylerini azalttığını bulmuşlardır. Aynı zamanda travma sonrası stres tepkilerini önleme ve yaşama uyum sağlamada etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Crane ve diğerleri (2019) askeri subay öğrencilerinde psikolojik sağlık düzeylerini ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için baş etme becerileri eğitimi (Coping Skills Training) uygulamışlardır. Uygulama sonucunda psikolojik sağlık ve duygu düzenleme becerilerinin arttığını bulmuşlardır. Meffert ve diğerleri (2014) kişilerarası psikoterapi uygulaması alan 22 Sudanlı mültecilerin travma sonrası stres bozukluğu ve kişiler arası şiddet-öfke belirtileri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Psikoterapi uygulandıktan sonra travma sonrası stres bozukluğunun ve öfke belirtilerinin azaldığını bulmuşlardır. Farklı bir çalışma grubunda ise Cerit (2018) sosyal beceri psiko-eğitim programı ile ergenlerin psikolojik sağlık ve duygusal zeka düzeylerini geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Duygusal zeka ile ilgili ilişkisel araştırmalar incelenmiştir. Hudson (2016) Amerikan askeri personel üzerinde duygusal zeka ve öz yetkinlik becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda duygusal zekasının yüksek olması öz yetkinliğinin de yükseldiğini belirtmiştir. Araştırmada askerler üzerinde duygusal zeka ile ilgili deneysel ve ilişkisel çalışmaların artırılması önerilmiştir. Panait ve Bucinschi (2018) Romanya Hava Kuvvetleri'ndeki subayların liderliğinin duygusal zeka açısından incelemişlerdir. Araştırma da duygusal zeka düzeyi yüksek olan subayların liderlik sürecinde doğru karar verme, streslerle başa çıkma ve uyum sağlama gibi becerilerin gelişmesinde etkili olduğunu bulmuşlardır. Farklı bir çalışma grubunda Bumphus (2008) liderle yaptığı çalışmada okul yöneticilerinin duygusal zeka ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda psikolojik sağlık ve duygusal zeka arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Tugade ve Frederickson (2004) psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin yaşamında duygusal zekanın önemli bir yere sahip olduğu öngörüsünde

bulunmuşlardır. Buna ek olarak üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada duygusal zeka ve psikolojik sağlık arasında olumlu yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır (Sandel, 2007). Benetti (2006) 240 bireyle yaptığı araştırmada olumlu duygulara sahip olan bireylerin psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Aydın (2010) üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada psikolojik sağlık, duygusal zeka ve umut arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal zeka ve umut düzeylerinin yüksek olması problemlerle başa çıkmada etkili olduğunu görmüştür. Bu nedenle duygusal zeka ve umut düzeyleri yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin de yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bireylerin zorlu yaşantılarda uyumlarını sürdürmelerinin temel unsuru koruyucu faktörlerin var olmasıdır. Bu bakımdan psikolojik sağlık koruyucu faktörlerinden olan duygusal zekâ ile etkileşim içindedir (Sandel, 2007). Bu etkileşim sonucunda bireylerin duygularını tanıması, fark ve ifade etmesi ile birlikte psikolojik sağlık düzeylerini de etkilediği görülmektedir (Armstrong & Galligan, 2011). Bu anlamda Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı'nın bireylerin duygularını tanımasını ve fark etmesini sağlamasında etkili olduğu söylenebilir. Bu sayede programın askeri ortamda bulunan bireylerin duygusal zeka düzeyini de artırması geleceğe yönelik araştırmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Toplumsal ilgi ile yapılan araştırmalar incelenmiştir. Han ve diğerleri (2014) Irak'a görevlendirilen 835 Amerikan ordusu ve 173 Ulusal Muhafız askeri arasında birlik ve sosyal desteğin travma sonrası stres bozukluğu üzerinde etkisini inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda görevlendirme öncesi ve sonrası yapılan birlik ve sosyal destek askerlerin travma sonrası stres etkilerini azalttığı bulgusuna ulaşmışlardır. Başka bir araştırmada Knaak, Luong, McLean, Szeto ve Dobson (2019) Kanada Polis Teşkilatı'ndaki personel üzerinde Zihinsel Hazırlığa Giden Yol Programı (Road to Mental Readiness-R2MR) uygulamışlardır. Uygulama sonucunda personelin grup dinamiklerini geliştirdiği, uyumu

artırdığı, güçlü liderlik, dil ve kültür desteği sağladığı tespit edilmiştir. Bu yönüyle olumlu uyumu ve değişimi teşvik ettiği sonucu ortaya çıkmıştır. Diğer bir araştırmada Adler, Williams, McGurk, Moss ve Bliese (2015) kısa sağlamlık eğitimi (Brief Resilience training) ABD askerlerinin psikolojik sağlamlıklarını ve sosyal destek düzeylerinin etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda askerlerin psikolojik sağlamlıklarını ve sosyal destek düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir çalışma yapan Orcutt, King ve King (2003) Vietnam gazilerinin travma sonrası stres, şiddet eğilimi ile aile ilişkileri incelenmiştir. Gazilerin stresli bir erken aile hayatı savaş bölgesinde uyum sürecini zorlaştırdığını tespit etmişlerdir. Aynı zamanda aile ile ilişkiler hem partner şiddetinde hem savaş bölgesi stresleriyle başa çıkmada etkili olduğunu bulmuşlardır. Farklı araştırma grubunda çalışan Malkoç ve Yalçın (2015) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile sosyal destek, stresle başa çıkma ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ile sosyal destek, stresle başa çıkma ve iyi oluş arasında ilişki bulunmuştur. Başka bir araştırmada deneyimli ve yeni başlayan hemşirelerin psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve yaşanan stres ilişkisi incelendiğinde deneyimli hemşirelerin sosyal desteği yüksek algılamakta, stres faktörünü de olumlu bir gelişme fırsatı olarak görmüşlerdir. Bu kapsamda psikolojik sağlamlıkları da yüksek olduğu bulunmuştur (Groesser, 1998).

Crandall ve Harris (1991) toplumsal ilgi düzeyleri yüksek olan bireylerin işbirlikçi davranışlarının daha fazla olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda Grene ve Conrad (2002) psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin işbirlikçiliği ve gruba uyumu artırdığını söylemiştir. Aynı araştırmada toplumsal ilgileri yüksek olan kişilerin yardımsever ve empati düzeyleri arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamın aidiyet duygusunun vurgulanmasına sebep olabilmektedir (Ansbacher & Ansbacher, 1956; Mosak & Maniacci, 1999; Sweeney, 1998). Bu anlamda askeri hizmet yapan bireylerin bulunduğu ortam aidiyet duygusunun vurgulandığı bir çevredir. Çünkü bireylerin psikolojik

hareketleri çevresine yöneliktir (Ergüner-Tekinalp, 2016). Bu yüzden toplumsal ilgi için aidiyet duygusu önemli bir faktördür. Bu bakımdan bireylere uygulanan psiko-eğitim programının aidiyet duygusunu olumlu yönde etkilediği bu nedenle toplumsal ilgi düzeylerinin yükseldiği söylenebilir. Bu anlamda psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının içeriğinde bireylerin aidiyet, empati duygusu, psikolojik sağlamlık gibi becerileri geliştirecek etkinlikler (işbirlikçi, sosyal ilgi, empatik hareket etme gibi) bulunmaktadır. Bu bakımdan programın bireylerde toplumsal ilgi düzeylerinde olumlu bir değişim gerçekleştirmiştir. Bu olumlu değişimin oluşmasında hazırlanmış olan programın gücü ve yeterliliği etkili olabilir.

Üçüncü hipotez olan *“Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan deney grubu üyelerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.”* şeklinde ifade edilen hipotez test edilmiş ve araştırma sonunda elde edilen bulgular tarafından desteklenmiştir.

Deney grubunda psikolojik sağlamlık ön-test ve izleme-testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark deney grubunun izleme-test için elde edilen puan ortalamasının ön-test için elde edilen puan ortalamasından yüksek olduğunu göstermektedir.

Deney grubunda duygusal zeka ön-test ve izleme-testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark deney grubunun izleme-test için elde edilen puan ortalamasının ön-test için elde edilen puan ortalamasından yüksek olduğunu göstermektedir.

Deney grubunda toplumsal ilgi ön-test ve izleme-testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu fark deney grubunun izleme-test için elde edilen puan ortalamasının ön-test için elde edilen puan ortalamasından yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucunda psiko-eğitim grup yaşantısında bireyler kendilerine ve gruba

güvenebilmeyi, birbirleriyle paylaşımlarda bulunması, düşünce ve duyguların ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Öner, 1988). Bulut (2016) ise ergenler üzerine yaptığı çalışmada algılanan sosyal destek alt boyutundan arkadaş desteği ile psikolojik sağlamlık arasında düşük ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu bakımdan bireylerin grup ortamından öğrendiği deneyimler kişisel farkındalık, duygu ve düşüncelerini fark etme, işbirlikçilik ve empati becerisi gibi kazanımlar bu sürecin altı hafta sonrada sürdüğüne işaret etmektedir. Böylece psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerini geliştirmede uygulama bittikten 45 gün sonra da devam ettiği görülmektedir. Bu durumun devam etmesinde psiko-eğitim programının kazanımlarının bireylerde oluşturduğu farkındalık ile birlikte günlük yaşamına uygulama fırsatı bulmasından dolayı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu tür bir eğitimle hayatlarında asker dönüşü büyük değişim yaşama isteği, bu yaşam olayı ile olumluyu birleştirmeye dair bir umut ortaya çıkmış olabilir. Bu nedenle bireylerin almış olduğu psiko-eğitim programının kendi gelişimlerine sağladığı katkıyı gösterme istekleri programın uzun süreli etkisinin devam ettiği söylenebilir.

Alan yazında psikolojik sağlamlık ile yapılan araştırmalar incelenmiştir. Fikretoglu, Liu, Nazarov ve Blackler (2019) Kanadalı askeri personele Zihinsel Hazırlığa Giden Yol Programı'nı (Road to Mental Readiness -R2MR) uygulamışlardır. Uygulama sonucunda personelin psikolojik sağlamlık, psikolojik işlev ve askeri performanslarının arttığını bulmuşlardır. Benzer çalışma yapan Jarett (2008) Irak Operasyonunda görevlendirilen askerler için Savaşçı Sağlamlık Eğitimi (Warrior Resilience Training -WRT) tasarlamıştır. Savaşçı Sağlamlık Eğitimi rasyonel duygusal davranış terapisi (REBT), Ordu liderlik ilkeleri ve pozitif psikoloji yararlanılarak oluşturulmuştur. Savaşçı Sağlamlık Eğitimi'nin yararlılığını inceleyen araştırmada sonucunda Irak'tan dönen askerlerin sağlamlığı artırdığını, kendisini engelleyen stresi azalttığını ve esneklik düşüncelerini artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Askerler

üzerinde psikolojik sağlamlık çalışması yapan Reivich, Seligman ve McBride (2011) aynı sonuca ulaşmıştır. Bu ulaşılan sonuçta bireyin sıkıntı ve zorlukların üstesinden gelme, stresi yönetme, kişisel ve profesyonel yaşamlarında başarılı olma yeteneğini güçlendirmek için günlük yaşamda uygulanabilecek bir dizi pratik beceriler bulunmaktadır. Bu beceriler iyimserlik, problem çözme, öz yeterlik, öz düzenleme, duygusal farkındalık, esneklik, empati ve güçlü ilişkiler kurabilmedir. Ayrıca programda grup aktiviteleri, rol oynama tekniği, senaryolar ve grup aktiviteleri mevcuttur. Bireysel, ortak ve grup egzersizleri, katılımcıların psikolojik sağlamlık becerilerinin uygulamalarını kişisel ve askeri yaşamlarında anında uygulama stratejilerini belirlemelerini sağlayarak beceri gelişmesini kolaylaştırdığını söylemektedirler. Dolayısıyla bu araştırmada kişisel ve askeri yaşamına uygulama fırsatının bulunması psikolojik sağlamlık odaklı programın etkili olmasında etkilidir. Bartone (1999) askerler üzerinde psikolojik sağlamlığın stresin olumsuz etkilerini koruduğunu bulmuştur. Bartone'un araştırmasına destek olarak Taylor ve Schatz (2011) Askeri personel üzerinde kurumların Stres Aşılama Eğitimi (Stress İnoculation Training) verdiklerini belirtmişlerdir. Bu eğitimlere nörofizyolojik testler ekleyerek programların işlevliliğini ve bireyleri üzerindeki sağlamlığını test etmişlerdir. Araştırmanın sonucunda programların işlevsel olduğunu bireylerin strese karşı sağlamlığının arttığını ve nörofizyolojik etkilerinin (kalp atış hızı, kortizol gibi) azaldığını bulmuşlardır. Thompson ve Dobbins (2018) ABD Ordu'sunun post travmatik etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlık eğitimine odaklanmışlardır. Askeri personel üzerinde psikolojik sağlamlık eğitimi verilerek eğitim programının uygulanabilirliğine bakılmıştır. Bu uygulama sonucunda psikolojik sağlamlık eğitimi travmatik etkiyi azalttığını ve psikolojik sağlamlıklarını artırdığını ve bu becerinin kalıcı olduğunu bulmuşlardır. Birey deneyimlerinin en etkili yönlerinden birisi biyolojik ve çevre etkileşiminden dolayı değişim yaşıyor olmasıdır. Bireyler hayatlarında değişim yaşarken birtakım zorluklar çekebilmektedirler (Block & Kremen, 1996). Bu bakımdan askerlik

hizmetini yerine getiren bireylerde birtakım zorlukların olduğu yaşıntıya girmişlerdir. Bu zorlu süreçlerde bireylerin kendilerinin başa çıkma becerileri geliştirmesi gerektiği düşüncesi oluşabilmektedir. Bu düşünce ile birlikte bireylere verilen psiko-eğitim birtakım beceriler geliştirmesinde fırsat sunmuş olabilir. Bu fırsatı değerlendirmek isteyen bireyler psiko-eğitim sürecinde öğrendikleri becerileri yaşamına kattığı düşünülmektedir. Bu kapsamda psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programının bireylerin üzerinde olumlu ve kalıcı etki yarattığı düşünülebilir.

Duygusal zeka ile yapılan çalışmalar incelenmiştir. Adler, Bliese, McGurk, Hoge, ve Castro (2009) Irak'tan dönen Amerikan askerleri üzerinde Battlemind Eğitimi'ni uygulamışlardır. Uygulama sonucunda askerlerin stres düzeylerinin azaldığını, pozitif duygularının geliştiğini, öfke duygularının azaldığını bulmuşlardır. Harms, Krasikova, Vanhove, Herian ve Lester (2014) Amerikan ve İngiliz askerleri üzerinde psikolojik sağlık eğitim programlarını inceleyerek duygu düzenleme ve stres düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda programların stres düzeylerini azalttığını ve duygu düzenleme becerilerini artırdığını bulmuşlardır. Karampas, Michael ve Stalikas (2016) Yunan ordusu üzerinde yaptığı araştırmada olumlu duygular, psikolojik sağlık ve psikosomatik sağlık arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırma sonucunda yüksek pozitif duygulara sahip ordu üyelerinin psikolojik sağlık ve sağlık düzeylerinin de yüksek olduğunu belirtmişlerdir. 11 Eylül saldırılarında bireylerin pozitif duyguları ön plana çıkarması krizler ile başa çıkma da bireylere güç verdiği görülmüştür. Bu durumun da psikolojik sağlamlığı artırmada etkili olduğu ileri sürülmektedir (Fredrickson & diğerleri, 2003). Marin, Pan ve Guiró (2019) İspanyol Hava Kuvvetleri personeli üzerinde duygusal zeka ile iş performans düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda duygusal zeka ile iş performansı arasında pozitif yönde ilişki bulmuşlardır. Diğer bir çalışmada Benard (1995) sosyal ve duygusal zekaya odaklanan, güvenilebilir değerlendirmeleri kendisine ve çevresine

fayda kazandıran, bireysel ve kültürel farklılıkları dikkat eden, kendi ve çevresine ait durumları ifade etmeyi sağlayan değerlendirmeler psikolojik sağlamlığı desteklemektedir. Farklı bir ülkedeki araştırmada Koh ve O'Higgins (2018) Singapur Cumhuriyeti Hava Kuvvetleri'nde çalışan subayların askerlik sürecinde duygusal zekanın etkisini incelemişlerdir. Subayların askerlik süreci içinde duygusal zeka düzeyinin yüksek olmasının kendilerini olumlu etkilediğini ve askeri eğitime katkı sağladığını belirtmişlerdir. Tugade ve Frederickson'ın (2004) duygusal zeka psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin yaşamında önemli bir yere sahip olduğu öngörüsünde bulunmuşlardır. Buna ek olarak üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık arasında olumlu yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır (Sandel, 2007). Bireylerin bulunduğu toplum içinde eşitlik olması, farklı kültürlerle karşı hassaslık, hoşgörülü olmak ve bireylerin birbirlerine olan saygı duymaları psikolojik sağlamlığın oluşmasında önemli adımlardır (Barankin & Khanlou, 2007). Bu bağlamda Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı düşünüldüğünde duyguları fark ettirecek ve olumlu düşünmeyi sağlayacak amaç ve kazanımlardan dolayı bireylere katkı sağladığı ve uzun süreli devam ettiği söylenebilir.

Toplumsal ilgi ile yapılan araştırmalar incelenmiştir. Durlak (1998) başarılı müdahale programlarında yer alan risk ve koruyucu faktörleri değerlendirmiştir. Değerlendirme sonucunda akran desteği, sosyal destek ve çevre ile olumlu ilişkiler psikolojik sağlamlığın koruyucu etmenleri olarak tespit etmiştir. Aynı zamanda toplumsal ilginin bireylerin ait olma ihtiyacını geliştirdiği, zorluklar karşısında bir başkasından teselli bulabilmeleri gibi sosyoduygusal gereksinimlerinin karşılanması, ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkilere sahip olduğu görülmüştür (Connor & Davidson, 2002). King, King, Fairbank, Keane ve Adams (1998) Vietnam gazileri ile yaptığı araştırmada savaş stresörleri, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve travma sonrası stres bozukluğu semptomları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda gazilerin sosyal destek alması savaş sonrası oluşan stresi azalttığını ve

psikolojik sağamlık düzeyini de artırdığını bulmuşlardır. DeViva ve diğeri (2016) gaziler ile yaptığı çalışmada psikoterapi alan gazilerin almayanlara göre psikolojik sağamlık ve sosyal destek düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer başka bir araştırmada Pietrzak ve diğeri (2010) Irak savaşı sonrası gaziler üzerinde yapmışlardır. Araştırmada sosyal desteğin ve psikolojik sağamlığın travma sonrası stres, depresif belirtiler ve psikososyal zorluklar üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda gazilerin sosyal desteği arttıkça psikolojik sağamlık düzeylerinin de arttığını bulmuşlardır. Ayrıca psikolojik sağamlık düzeyi artan gazilerin travma sonrası stres, depresif belirtiler ve psikososyal zorluklarla başa çıkabildiği sonucu çıkmıştır. Butler ve diğeri (2009) 11 Eylül 2001 terör saldırısı sonrası etkilenen bireyler üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda sosyal destek ve başa çıkma gibi becerilerin psikolojik sağamlık düzeyleri üzerinde olumlu etki oluşturduğunu tespit etmişlerdir. Aynı zamanda Rareshide ve Kern (1991) toplumsal ilgi düzeyi yüksek olan bireylerin hayatında karşılaştıkları zorlukları, problemleri kendini geliştirme fırsatı olarak görüp bu sorunlarla mücadele edebilmektedir. Bu bakımdan bireylerin psikolojik sağamlık düzeyini de geliştirdiği söylenebilir. Pietrzak, Russo, Ling ve Southwick (2011) Irak'ta görevlendirilen gazilerin intihar düşüncesi ile başa çıkma stratejileri, sosyal destek rolü ve psikolojik sağamlıklarını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda sosyal destek, psikolojik sağamlık ve başa çıkma stratejileri gazilerin intihar düşüncesini azaltmasında yardımcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Elbogen ve diğeri (2012) Irak ve Afganistan savaşı gazilerinde travma sonrası stres bozukluğu ve şiddet eğilimini önlemede koruyucu faktörleri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda psikolojik sağamlık ve sosyal destek gazilerin başa çıkma becerilerini artırdığını, şiddet eğilimlerini azalttığını bulmuşlardır. Ergüner Tekinalp ve Terzi (2013) 18-60 yaş arasında olan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada toplumsal ilginin kendini toparlama gücü (psikolojik sağamlık) üzerinde etkili olduğunu bulmuşlardır. Walsh (1996) bireylerin yaşamda karşılaştıkları

zorluklar karşısında sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı artıran kaynaklardan biri olduğunu belirtmiştir. Sosyal destek gibi ilişkisel durumları kullanabilen bireyler zor durumlarla başa çıkmayı daha kolaylaştırabilmektedir. Bu nedenle zorluklarla başa çıkabilen bireylerin psikolojik sağlamlıkları da yüksek olmaktadır (Rutter, 1990). Crandall ve Harris (1976) bireylerin toplumsal ilgi ve işbirliği arasında ilişkisel çalışma yapmışlardır. Bu yapılan çalışmada bireylere mahkum dilemma oyunu (Prisoner's Dilemma game) oynatılmıştır. Bu oyunda işbirlikçi hareket etme ile sosyal ilgi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda toplumsal ilgi ile işbirliği birbirlerini olumlu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Algılanan sosyal destekle ilgili yapılan araştırmada, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artıran destek kaynakları (aile-arkadaş-özel biri) ile ilgili sonuçlar farklılık gösterse de bireylerin algıladığı sosyal desteğin artmasıyla, stresli durumların etkisinin azaldığı (Pengilly & Dowd, 2000), böylelikle psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı gözlemlenmektedir. Bu kapsamda psiko-eğitim süreci içinde ilişkisel durumları artırabilme ve sosyal ağları kullanabilme becerisini kazandıkları söylenebilir. Bu kazandıkları becerilerin bulundukları ortamda uygulama imkanı bulması programın etkisinin ve kalıcılığının uzun sürmesinde etkili olduğu söylenebilir.

Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı ile bireylerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin artması ve bu düzeyin devam etmesinde programın gücü ve yeterliliği tetiklemiş olabilir. Ayrıca psiko-eğitim programında kullanılan çeşitli tekniklerin (rol oynama, didaktik öğeler, ev ödevleri) kullanılması psiko-eğitim programının daha etkili ve öğrenilen becerilerin daha kalıcı olmasını sağlamada etkili olduğu düşünülebilir.

Dördüncü hipotez olan “*Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan deney grubu üyelerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde*

farklılaşmamaktadır.” şeklinde ifade edilen hipotez test edilmiş ve araştırma sonunda elde edilen bulgular tarafından desteklenmiştir.

Deney grubunda psikolojik sağlıkla son-test ve izleme-testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Deney grubunda duygusal zeka son-test ve izleme-testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Deney grubunda toplumsal ilgi son-test ve izleme-testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde son-test ile izleme-testi arasında fark bulunmamıştır. Bu farkın bulunmaması psikolojik sağlıkla odaklı psiko-eğitimin etkisinin sürdüğü görülmektedir. Bu etkinin devam etmesinde bireylerin yaşadığı ortamın destekleyici, kendilerini geliştirici ortam olması, liderin samimi olması, grup ortamının cazipliği, cesaretlendirici etkinin olması, arkadaşlık, ihtiyaca yönelik ve anlamlı katılım fırsatlarının olması programın etkili olmasını sağlamış olabilir.

Alan yazında psikolojik sağlıkla ilgili çalışmalar incelenmiştir. Peng ve diğerleri (2014) askeri tıp öğrencileri üzerinde deneysel bir araştırma yapmıştır. Araştırmada askeri öğrencilere Penn Sağlıkla programı uyarlanarak psikolojik sağlıkla programı hazırlanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlıkla düzeylerinin son-test ve izleme-testi arasında bir fark bulunmamıştır. Bu araştırma sonucunda psikolojik sağlıkla programının psikolojik sağlıkla düzeyini yükseltmede uzun süreli bir etkinin olduğu görülmektedir. Adler ve diğerleri (2011) Irak Savaşı’ndan dönen askerlerin travma sonrası stres düzeylerini azaltmak için deney ve kontrol gruplu Battlemind Eğitimi’ni (Battlemind Training) uygulamışlardır. Araştırma sonucunda eğitim verilen askerlerin eğitim verilmeyen askerlere göre streslerle başa çıkmada daha yüksek psikolojik sağlıkla gösterdiklerini bulmuşlardır. Diğer çalışmada Cohn ve Pakenham (2008) Avustralya ordusu üzerinde Bilişsel

Davranış Programı (Cognitive-Behavioral Program) uygulayarak başa çıkma becerilerini geliştirmeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda son-test ve izleme-testi arasında farklılık bulamamışlardır. Uygulama sonucunda ordu personelinin başa çıkma tarzının geliştiğini ve kalıcı olduğunu tespit etmişlerdir. Sudom, Lee ve Zamorski (2014) operasyona katılan ve katılmayan Kanada askeri personel üzerinde boylamsal psikolojik sağlamlık araştırması yapmışlardır. Araştırmada psikolojik sağlamlık karakterleri kullanılarak iki yıl incelemeye almışlardır. İnceleme sonucunda operasyona katılan askeri personelin katılmayanlara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Artışın oluşmasında ve kalıcı olmasında sosyal destek, dayanıklılık, bilinçlilik, açıklık, olumluya odaklanma gibi karakterlerin etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Sağlıkla ilgili araştırmada Agteren, Iasiello, Laura (2018) Stafvia Psikolojik Beceri Eğitimi (Staff Via Psychological Skills Training) geliştirmişlerdir. Program üniversite öğrencilerinin iyi oluş ve sağlamlığını geliştirmeyi amaçlayan deneysel bir araştırmadır. Deneysel araştırma incelendiğinde son-test ve izleme-testi arasında fark bulunmamıştır. Yani araştırma sonucunda geliştirilen programın öğrencilerin sağlamlık ve iyi oluş düzeylerini artırmada uzun süreli bir etki ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Diğer bir araştırmada Schiraldi, Jackson, Brown ve Jordan (2010) yetişkinlerle yapılan Psikolojik Sağlamlık Eğitim Programı (Resilience Training Program) hazırlamışlardır. Programın etkisini ölçmek için pilot çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda eğitim programının bireylerin özgüven, iyimserlik, mutluluk ve merak konusundaki düzeylerini artırırken öfke, depresyon ve kaygı düzeylerini azalttığını bulmuşlardır. Bu bakımdan psikolojik sağlamlık odaklı programın kazanımları ve etkinlikleri düşünüldüğünde askeri ortamın özelliklerine göre hazırlanmış olması psikolojik sağlamlığın son-test ve izleme-testi arasında farkın oluşmamasında etkili olduğu söylenebilir.

Duygusal zeka ile yapılan çalışmalar incelenmiştir. Duygusal zekanın bireyin ilişki becerileri, uyumu (Schutte & diğerleri, 2001), mutluluğu, stresle başa çıkma yetenekleri

(Furnham & Petrides, 2003), yaşam doyumu (Brackett & diğerleri, 2004), ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu gösteren araştırma bulguları az da olsa mevcuttur. Daffey-Moore (2015) İngiliz Silahlı Kuvvetlerinde görevli personelin yüksek riskli, yüksek tempolu operasyonel ortamlarıyla karşı karşıyadır. Bu ortamlarda duygusal zekaya sahip olmanın riskli durumların üzerinden daha kolay baş edebildiğini belirtmektedir. Bu nedenle müdahale programların da hazırlanması gerektiği önerilmiştir. Precious ve Lindsay (2019) Ruhsal Dayanıklılık Eğitimi'ni (Mental Resilience Training) İngiliz ordusundaki askerlere uygulamışlardır. Araştırma sonucunda askerlerin psikolojik sağlık düzeyinin yükselmesini ve duygu kontrolünü sağlamasında somut gelişmelerin yaşandığını ve kalıcı olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer bir çalışmada Penrod (2010) Ordu Eğitim Merkezleri'nde bulunan ordu mensuplarının duygusal zeka düzeyinin takım çalışmasındaki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekanın ordu mensubu personelinin takım performanslarını artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışmada Miranda (2016) duygusal zeka ile polis memurlarının aldığı kararlar ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekanın polis memurlarının kararlarını etkilediği ve problem çözme becerilerini artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Mültecilerle yapılmış deneysel çalışmada Daud, Klinteberg ve Rydelius (2008) Irak'ta işkence gören ebeveynlerin travma geçirmiş çocukları ile travma geçirmemiş çocukları arasında psikolojik sağlık düzeylerini araştırmışlardır. Travma geçirmiş ebeveyn grubunda travma sonrası stres bozukluğu olmayan çocukların duygusallık, aile ve kişiler arası ilişkiler bakımından olumlu bir değere sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca aile, akran ilişkileri, duygusal ifade ve sosyal hayattaki refah düzeyi psikolojik sağlamlığın oluşmasında etkili bir öneme sahip olduğunu belirtmişlerdir. Farklı çalışma ve homojen grupta araştırma yapan Foster ve Dion (2003) cinsiyet ayrımcılığı kapsamında kadınların psikolojik sağlık, benlik saygısı ve refah düzeyi ile ilgili araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda psikolojik sağlık düzeyi

yüksek olan kadınların benlik saygısının ve refah düzeyinin de yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Bu kapsamda Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı süresince bireylere gösterilen ilgi ve empatinin bireyler üzerinde değişimin etkili ve kalıcı olmasını tetiklemiş olabilir.

Toplumsal ilgi ile yapılan çalışmalar incelenmiştir. Casey (2011) Kapsamlı Askeri Zindelik Programı (Comprehensive Soldier Fitness Program) kullanarak ABD ordusu üzerine yapılan deneysel çalışmada askerlerin kendisi ve çevresi ile olan ilişkilerinin arttığını bu nedenle psikolojik sağlık düzeyinin de yükseldiğini belirtmiştir. Zang ve diğerleri (2017) ABD ordusunda travma sonrası stres bozukluğu için tedavi gören aktif görevli askeri personel arasında kişisel kaynakların (sosyal destek, takım işbirliği ve psikolojik sağlık) arttığını, travma sonrası olumsuz bilişleri azalttığını ve TSSB şiddetini de azaltabileceğini bulmuşlardır. Solomon ve Mikulincer (1990) 1982 Lübnan'da savaşan 250 İsrailli askerler üzerinde iç kontrol odağı ve sosyal desteğin travma sonrası stres bozukluğu üzerine etkilerini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda kontrol odağı ve sosyal desteğin travma sonrası stres bozukluğu etkilerini azaltmada dolaylı bir etki oluşturduğu sonucuna ulaşmışlardır. Boscarino (1995) Vietnam Savaşı'nda görevlendirilen gaziler ile Vietnam dışında görevlendirilen gazilerin sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası stres düzeylerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda Vietnam'da görevlendirilen ve sosyal destek düzeyi düşük gazilerin travma sonrası stres bozukluğu belirtileri yaşadıkları görülmüştür. Bu anlamda düşük düzeyde sosyal destek alan gazilerin stresle başa çıkma düzeyleri de düştüğü belirtilmektedir. Bu araştırmayla birlikte Raeshide ve Kern (1991) toplumsal ilgi düzeyleri yüksek olan bireylerin başa çıkma becerilerinin de yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Elbogen ve diğerleri (2014) Irak ve Afganistan gazilerinin saldırganlık ve şiddet eğilimlerinin önlenmesinde koruyucu faktörleri (Sosyoekonomik; temel ihtiyaçları karşılamak için para, istikrarlı istihdam, psikososyal; sağlık, kişinin hayatı üzerinde kontrolü algılama, sosyal destek, fiziksel; sağlıklı uyku)

incelemişlerdir. Araştırma sonucunda koruyucu faktörlerin gazilerin şiddet ve saldırganlık eğilimlerinin azalttığını ve uyum sürecini hızlandırdığını ve kalıcı davranışlar elde edildiğini bulmuşlardır. Van Voorhee ve diğerleri (2018) Irak ve Afganistan’da görevlendirilen gazilerin stresler başa çıkmasında psikolojik sağlamlığın ve sosyal desteğin önemini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda gazilerin streslerle başa çıkmada ve yaşama uyum sağlamada psikolojik sağlamlık ve sosyal destek becerilerinin etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Lees (2009) tarafından yapılan araştırmada sosyalleşen bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğunu bulmuştur. Farklı bir örnekleme çalışan Gürkan (2006) grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisini incelemiştir. Bu uygulamayla öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri artmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçları olarak olumlu sosyal ilişkiler, sosyal yeterlilik, arkadaşları tarafından kabul görmek, yakın ilişkiler kurmak, psikososyal uyum, yaşam doyumu ve iyilik hali oluşturduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucunda son-test ve izleme-testi arasında bir değişim rastlanmamıştır. Bir diğer çalışma da ise Kayacı ve Özbay (2016) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile toplumsal ilgi düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırma sonucunda toplumsal ilgi ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişki bulmuşlardır. Bu araştırmalar sonucunda Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı’nın son-test uygulamasından sonra da psikolojik sağlamlıklarının ilişkisel kaynakları devam ettiği sonucuna ulaşılabilir. Bunun oluşmasında kazanım ve hedeflerin amaçlarına ulaştığı söylenebilir.

Beşinci hipotez olan “*Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan deney grubu üyelerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, kontrol ve plasebo grubu üyelerinin izleme-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.*” şeklinde ifade edilen hipotez test edilmiş ve araştırma sonunda elde edilen bulgular tarafından desteklenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulguların sonucuna bakıldığında psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin izleme-test puan ortalamalarının deney, kontrol ve plasebo gruplarında farklılıkların ortaya çıktığı bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi izleme-test puan ortalamaları ile plasebo ve kontrol grubundaki bireylerin izleme-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Ayrıca Plasebo ve kontrol grubu arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bir deneysel araştırmada laboratuvar dışında koşulları yerine getirmek zor olabilmektedir (Karasar, 2014). Ancak bu çalışmada karıştırıcı değişkenler üzerinde bir kontrol sağlandığı savunulabilir. Bu anlamda deney grubundaki bireylerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi izleme testi puan ortalamalarının, plasebo ve kontrol grubundaki bireylerin izleme testi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda psiko-eğitim programı uygulamasına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinde değişime yol açtığı ve 45 gün sonraki izleme ölçümlerinde de değişimin devam ettiği söylenebilir.

Alan yazında psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmalar incelenmiştir. Castro ve Adler (2011) Amerikan askerleri üzerinde psikolojik sağlamlık ve başa çıkma becerilerini geliştirmek için Askeri Ruh Sağlığı Eğitimi (Military Mental Health Training) geliştirmişlerdir. Geliştirilen eğitim programı psikolojik sağlamlık ve başa çıkma becerilerini geliştirmesinde diğer programlara örnek olacağını belirtmişlerdir. Ayrıca Askerlerin psikolojik sağlamlık ve başa çıkma becerilerini uygulama sonucunda geliştirdiklerini bulmuşlardır. Benzer bir araştırmada Pawar (2017) Hindistan Deniz Kuvvetleri personeli üzerinde psikolojik sağlamlık düzeyini geliştirmek için araştırma yapmıştır. Araştırma Kapsamlı Sağlamlık ve Aile Programı'nı (The Comprehensive Soldier and Family Fitness Program) inceleyerek Psikolojik Sağlamlık Eğitim Programı (Resilience training)

oluşturmuştur. Araştırma sonucunda programa katılan askeri personelin psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştiğini tespit etmiştir. Williams ve diğerleri (2004) Donanma Kuvvetleri için hazırlanmış olan Hayatta Kalma Eğitimi (Boot Strap Training) dokuz hafta boyunca askeri personelin stres, depresyon, kişilerarası faktörlerini araştırmak için uygulamışlardır.

Uygulama sonucunda askeri personelin stres ve depresyonlarını azalttığını, aidiyet ve sağlamlık düzeylerini artırdığını bulmuşlardır. Mulligan ve diğerleri (2012) İngiltere askeri personel üzerinde Battlemind Eğitimi (Battlemind Training) uygulamışlardır. Uygulama sonucunda travma sonrası stres bozukluğunu azalttığını, başa çıkma becerilerini artırdığını tespit etmişlerdir. Benzer eğitim programı ile araştırma yapan Foran, Adler, McGurk ve Bliese (2012) Amerikan askerleri üzerinde Battlemind Eğitimi'nin psikolojik sağlamlıklarını artırmadaki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda eğitim sonrası askerlerin zorluklarla uyum sürecinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığını ve izleme testinde de bu artışın devam ettiğini tespit etmişlerdir. Johnson ve diğerleri (2014) 8 haftalık Farkındalık Temelli Bilişsel Zindelik Eğitim (8 weeks of Mindfulness-Based Mind Fitness Training) programını Deniz Kuvvetleri'ndeki askeri personel üzerinde uygulamışlardır. Araştırma sonucunda askeri personelin psikolojik sağlamlıklarının arttığı, stres düzeylerinin ise azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu kapsamda psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programına katılan bireylerin genç yetişkinlik döneminde ve kimlik oluşumlarının sonunda bulunmaktadır (Bacanlı, 2016). Bu bakımdan bu tür eğitimlere açık ve soyut düşünme becerileri olduğu düşünülmektedir. Bu durum programın etkisinin devam etmesinde tetikleyici olmuş olabilir.

Duygusal zeka ile ilgili çalışmalar incelenmiştir. Abraham (2007) Amerikan ordusu üzerinde duygusal zeka ve liderlik becerilerini geliştirmek için orduya Duygusal Zeka Teorisi Uygulama Lider Gelişimi ve Eğitimini (Applying Emotional Intelligence Theory To Army Leader Development and Training) uygulamışlardır. Uygulama sonucunda ordu personelinin

duygusal zeka düzeyinin artmasına ve liderlik becerisinin gelişmesine etki ettiğini bulmuştur. Chhabraa ve Chhabraa (2012) sınır güvenliği personelinin duygusal zeka düzeyiyle mesleki stresleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin streslerle başa çıkma düzeylerinin de arttığını bulmuşlardır. Diğer bir araştırmada Onay, Dinçer ve Gürsoy (2011) Türk askerleri üzerinde duygusal zeka ile rütbelere arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda askerlerin rütbesinin yükselmesiyle duygusal zeka düzeyinin de arttığını bulmuşlardır. Taylor-Clark (2015) Amerikan ordusunda görevli personelin lider özelliklerini ve yetkinliklerini duygusal zeka açısından araştırmıştır. Araştırma sonucunda duygusal zeka düzeyi yüksek olan askeri personelin liderlik sürecinde oluşan yetkinlikleri olumlu etkilediği (çatışma çözme, streslerle başa çıkma ve etkili iletişim gibi) sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmaların sonucunda psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler risk faktörlerine karşı bir takım olumlu özelliklere sahip olabilmektedir. Buna göre, oluşan diğer riskli durumlarda da üstesinden gelmeyi kolaylaştıracağına dikkat çekilmektedir (Garmezy, 1993). Psikolojik açıdan sağlam olan bireylerin olumsuz bir durumla karşılaştığında risk faktörlerine karşı güçlü durmak ile beraber zaman içinde uyuma yönelik, kalıcı ve gelişmeye devam eden bir başa çıkma örüntüsü oluşturdıklarını ileri sürmek mümkündür. Bu anlamda psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerinden birisi de duygusal zeka olarak tanımlanabilir (Scilling, 1996). Bu kapsamda Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-eğitim Programı'nın bireylerin ilişki ve iletişim becerilerine, uyuma, stresle başa çıkma yetenekleri ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bakımdan programın etkisinin kalıcı olduğu düşünülebilir.

Toplumsal ilgi ile ilgili çalışmalar incelenmiştir. Bireyin iyi oluşu, ilişki becerileri ve başa çıkma yetenekleriyle olumlu ilişkileri olan bu kavramın, psikolojik sağlamlıkla da olumlu yönde bir ilişkisinin olması beklenmektedir. Çevreleriyle iletişim kuran, aile ve arkadaşlarından uzak kalmayan bireyler travma durumuyla başa çıkıp, sağlam

kalabilmektedir. Ayrıca duygusal zeka ve psikolojik sağlamlıkla olumlu yönde ilişkisi olan toplumsal ilgi, bireyin toplumdaki diğer insanlarla ilişkisi veya diğer insanlarla özdeşleşmesi, sosyal ortamdaki işbirliği olarak tanımlanmaktadır. Bu anlamda toplumsal ilgi ve kişiler arası ilişki bireylerin olumsuz yaşam olaylarına karşı psikolojik sağlamlığı artırdığı söylenebilir.

Cacioppo, Reis, ve Zautra, (2011) ABD Ordusu üzerinde birlikler arası direnci artırmak, stres ve sosyal izolasyona karşı psikolojik sağlamlığı artırmak amacıyla program geliştirmişlerdir. Programın askerler üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçla askerlerin sosyal izolasyonunu azalttığını ve direnci artırdığını bulmuşlardır. Benzer bir araştırmada Wyman (2020) ABD Hava Kuvvetleri personeline İntihar Önleme Programı (Wingman-Connect Upstream Suicide Prevention Program for Airmen) uygulamışlardır. Uygulama sonucunda intihar düşüncelerini azaltıp depresyonu düşürdüğünü, işbirlikçiliği ve olumlu uyum davranışlarını artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. İlişkisel çalışmada Tsai, Harpaz-Rotem, Pietrzak ve Southwick (2012) Irak ve Afganistan'dan dönen gazilerin travma sonrası stres bozukluğu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu nedenle gazilerin travma sonrası stres bozukluğu ile baş etmede sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın rolünü incelemişlerdir. Gazilerin sosyal destek düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi de artmıştır. Artan psikolojik sağlamlık düzeyi gazilerin streslerle başa çıkma becerilerini artırdığını tespit etmişlerdir. Araştırma sonucunda bu değişkenleri ele alan müdahale programlarının gazilerin sosyal destek ve psikolojik sağlamlık becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Wall ve Lowe (2020) travma sonrası stres bozukluğu yaşayan sivil ve gazilerin sosyal destek ile psikolojik sağlamlık düzeylerini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda sivillerin ve gazilerin sosyal destek ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olması stres semptomlarını azalttığı sonucuna ulaşmışlardır. Lee (2018) Kore askerlerinin maruz kaldığı stres ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve sosyal desteğin aracılık rolünü araştırmıştır. Araştırma sonucunda stresin belirtilerini önlemede ve psikolojik sağlamlık

becerilerini geliştirmede sosyal desteğin önemli bir rolünün olduğunu bulmuştur. Başka bir çalışmada Orman (2016) lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Sosyal destek arttıkça psikolojik sağlamlığın da arttığını görmüştür. Toplumsal ilgi, kişinin diğer bireylerle özdeşleşmesini, aynı zamanda insan ve toplum huzuru için çabalayan çalışmaları içermektedir. Bu anlamda insanlar sosyal olma gereksinimi olduğu için insanlarla iletişim ve ilişki kurmaya ve bunları devam ettirmeye çalışmaktadır. Bu amaçla bireyler hayatlarında yeni düzenlemeler yaparak veya var olan düzene uyarak yaşamlarını devam ettirirler (Soyer, 2004). Toplumsal ilginin gelişimine bakıldığında da hem psikolojik hem sosyal süreçlerin etkili olduğu görülmektedir. Bu kapsamda bireylerin toplumsal ilgi düzeylerinin yükseltmede etkili olduğu düşünülebilir.

Sonuç olarak bu çalışmalar ışığında psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programı bireylerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerini yükselttiği söylenebilir.

İlk 5 hipotez sonrası plasebo ve kontrol gruplarına ait hipotezler ve sonuçları verilmiştir. Sonuçlar verilmeden önce plasebo ve kontrol grubu ile ilgili açıklama yapılmıştır. Daha sonra sonuçlar sırasıyla verildikten sonra sınırlı sayıdaki çalışmalarla desteklenmiştir.

Bu deneysel araştırma da gerçekten deneysel işlemiden mi yoksa farklı değişkenlerden mi kaynaklandığı bulmak için plasebo ve kontrol grubu oluşturulmuştur (Creswell, 2003). Ayrıca deneysel araştırmalarda zaman, olgunlaşma, deney öncesi ölçme, ayrı ölçme araç ve süreçleri, merkeze yönelme, yanlış gruplama, denek kaybı, gibi faktörlerin iç geçerliliği tehdit ettiği bilinmektedir (Fraenkel & Wallen, 2009). Bu anlamda iç geçerliliği tehdit eden unsurları önlemek için kontrol grubu araştırma desenine dahil edilmiştir (Karasar, 2014). Ayrıca Hawthorne (beklenti) etkisini kontrol edebilmek için plasebo grubu oluşturulmuştur. Dolayısıyla yapılan kontrol grubunun psikolojik sağlamlık programından etkilenmediği görülmektedir. Ayrıca plasebo grubunun karıştırıcı etkisinin deney gruplarını etkilemediği

görülmüştür. Bu bağlamda plasebo ve kontrol grupları var olan deneysel süreci etkilemediği ve deney grubunun gerçek değişimi programdan kaynaklandığını gösterdiği söylenebilir.

Altıncı hipotez olan “*Psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programı haricinde bir programa katılan plasebo grubu üyelerinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır*” şeklinde ifade edilen hipotez test edilmiştir.

Plasebo grubunda psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi ön-test-son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır

Yedinci Hipotez olan “*Psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programı haricinde bir programa katılan plasebo grubu üyelerinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.*” şeklinde ifade edilen hipotez test edilmiştir.

Plasebo grubunda psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi son-test-izleme-testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır

Sekizinci hipotez olan “*Psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programı haricinde bir programa katılan plasebo grubu üyelerinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.*” şeklinde ifade edilen hipotez test edilmiştir.

Plasebo grubunda psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi son-test-izleme-testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır

Dokuzuncu hipotez olan “*Psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programına katılmayan kontrol grubu üyelerin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları son-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.*” şeklinde ifade edilen hipotez test edilmiştir.

Kontrol grubunda psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi ön-test-son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Onuncu hipotez olan “*Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programına katılmayan kontrol grubu üyelerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.*” şeklinde ifade edilen hipotez test edilmiştir.

Kontrol grubunda psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi son-test-izleme-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

On birinci hipotez olan “*Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programına katılmayan kontrol grubu üyelerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgiden aldıkları izleme-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.*” şeklinde ifade edilen hipotez test edilmiştir.

Kontrol grubunda psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi son-test-izleme-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Yukarıdaki plasebo ve kontrol grubu değişkenlerine yönelik hazırlanan hipotezlerin hiçbirinde anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Plasebo grubunun sonuçlarına bakıldığında; psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin ön-test ve son-test, ön-test ve izleme-testi ile son-test ve izleme-testi arasında farklılık bulunmamıştır. Ayrıca plasebo grubunun ön-test, son-test ve izleme-testinin deney, kontrol grupları arasında farklılık ortaya çıkmamıştır. Kontrol grubunun sonuçlarına bakıldığında; psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin ön-test ve son-test, ön-test ve izleme-testi ile son-test ve izleme-testi arasında farklılık bulunmamıştır. Ayrıca kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme-testinin deney, plasebo grupları arasında farklılık ortaya çıkmamıştır. Kontrol ve plasebo gruplarının ölçümler ve gruplar arasında farklılık ortaya çıkmaması beklenen bir durumdur (Büyüköztürk, 2016). Kontrol ve plasebo gruplarına yönelik bulguların çalışmalarla

desteklenmesi deney grubundaki çalışmaların tekrarı olacağı düşünülmektedir. Bunun yerine deney, kontrol ve plasebo grupları arasında farklılığın olmadığını inceleyen çalışmalar aşağıda verilerek desteklenmiştir.

Alanyazı incelendiğinde Jones ve diğerleri (2019) İngiliz Ordusu'nda uygulanan İşe Alım Sağlamlık Programı (Social networks, Personal strengths and weaknesses, Emotions, Enhancing Awareness of Psychological Symptoms and Resilience-SPEAR) askerlerin psikolojik sağlamlıklarının, sosyal ağlarının, kişisel güçlerinin ve duygularının geliştirilmesinde etkili olmadığını bulmuşlardır. Etkili olmasında psikolojik sağlamlık stratejilerinin tekrardan gözden geçirilmesi önerisinde bulunmuşlardır. Rona ve diğerleri (2015) Irak konuşlanmasından dönen Birleşik Krallık Ordu'sunda görevli deniz piyade ve ordu personeli üzerinde iki yıllık randomize kontrollü bir çalışma yapmışlardır. Bu araştırmada klinsyenler ve sosyal sağlayıcılar tarafından tarama çalışması oluşturulmuş, eğitim verilmiş ve incelemeler yapılmıştır. Bu kapsamda yapılan tarama, eğitim ve incelemelerin askeri personelde ruh sağlığı bozukluklarının yaygınlığını azaltmada etkili olmamıştır. Araştırmacıların araştırma önerisi olarak da askeri personelin ruhsal bozukluklarını azaltmak için programlar uygulayan ülkelerin, programlarının sonuçlarını izlemesi gerektiğini söylemişlerdir. Farklı bir örnekleme çalışması yapan Brock (2012) Ebeveyn Psikolojik Sağlamlık Programı'nın (Parent Resilience Programme) çocukların anksiyete düzeylerinde ve davranışlarında anlamlı düşüşe yol açmadığı sonucuna ulaşmıştır. Brock'un çalışmasında böyle bir bulgunun çıkmasının nedeni örneklem sayısının az olmasından kaynaklı olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer araştırmada Davenport (2016) Eğitim Danışmanları için Krize Müdahale ve Psikolojik Sağlamlık Geliştirme Programının (Crisis Intervention and Resilience Building Program for Counselors in Training) deney grubu ile kontrol grubu puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Çalışma irdelendiğinde araştırmacının da sınırlılıklarda belirttiği üzere örneklemin yeterli olmaması ve

programın gereğinden uzun olmasının bu sonucu ortaya çıkardığı görülmektedir. Bu araştırmaların sonucu olarak deney, kontrol ve plasebo grupları arasında farklılıkların ortaya çıkmadığı ve müdahale programlarının etkili olmadığı görülmektedir.

Bütün sonuçlar bu çalışmadan elde edilen tüm bulgularla genel olarak değerlendirilmektedir. Bilişsel kurama göre bireylerin çoğu bilişsel işlevlerle öğrenme oluşturmaktadır. Aynı zamanda düşünce, duygu ve davranışlar birbirleriyle ilişki içindedir. Bu nedenle bireylerin bilgilerindeki değişiklik davranışlarını değiştirebilmektedir.

Davranışlarındaki değişiklik ise inançlarını değiştirebilmektedir. Bunun sonucunda da bireylerin değiştirdiği inançlar düşüncelerini ve davranışlarını etkilemektedir. Bu bakımdan psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programı ile ilgili bilgi vermenin bireylerin amaçlarını belirlemesinde, davranış ve inanç değişikliklerinde etkili olduğu görülmüştür (Henderson & Milstein, 1996). Ayrıca Öner (1988) psiko-eğitim ortamının üyelerin duygu ve duygularını fark etme, işbirlikçi tutumu öğrenme, arkadaşlık kurma ve devam ettirme becerisi gibi katkıları olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda Rutter (1990) eğer bir faktör veya süreç risk durumunu azaltıyorsa koruyucu faktör olduğunu söylemektedir. Askerlik hizmeti yapan bireyler psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin artmasının nedeni Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-Eğitim Program sürecinin etkisinin olduğu ortaya çıkmaktadır. Haynes (2005) ortam ve çevrenin önleyici ve geliştirici olduğunu belirtmektedir. Bu anlamda yaşanan ortamın her ne kadar zor olsa da psiko-eğitim programında kazanılan davranışları uygulayacak ortamın bulunması, çevre tarafından desteklenmesi bireylerin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin artmasını sağlamıştır. Yapılan bu çalışmada grup üyeleri hem grup lideri tarafından desteklenmesi hem de grup içinde işbirlik süreci, üyelerin arasında ilişkiler kurulması bu programın etkili olmasını sağlamıştır. Haynes (2005) psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin zorlu yaşantılarla mücadele için duygusal zekanın olması gerektiğini söylemektedir. Haynes'in (2005) söylemiş

olduğu bilgi ile grup üyelerinin psikolojik sağlamlığı destekleyen ve duygusal zekayı artıracak umulan (empati, iletişim, problem çözme, uygun tepki verme, iletişim engellerini ortadan kaldırma) etkinliklerin askerlik hizmeti içerisinde uygulayacağı ortamın bulunmasından dolayı psikolojik sağlamlığı, duygusal zekayı ve toplumsal ilgi düzeylerini de artırdığı söylenebilir. Askerlik hizmetini yapan bireylerin grup oturumlarında model davranışlar göstererek birbirlerine destek olmaktadır. Ayrıca ortamlarında bu özelliklere sahip kişilerle ilişkilerini geliştirmeleri, bağları kuvvetlendirmeleri desteklemektedir (Bosworth & Earthman, 2002; Benard, 1995). Bu durumlarda toplumsal ilgi düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda diğer bireylerle de model olmalarını sağlamaktadır. Bu sonuçlarla Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir.

5.2. Sınırlılıklar

Yapılan araştırmanın sonucuna bakıldığında olumlu sonuçlar bulunmaktadır. Bu olumlu sonuçlar olmasına rağmen araştırmanın bazı sınırlılıkları da olabilmektedir. Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının askerlik hizmetini gerçekleştiren bireyler üzerinde yapılmıştır. Bu kapsamda psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının etkililiği askerlik süreci bittikten sonra da uzun süreli etkilerinin (6 ay, 1 yıl gibi) boylamsal çalışmalarla desteklenmesi gerektiği değerlendirilebilir. Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının daha fazla etkililiği için yönetici pozisyonlarında olan bireylerinde dahil edilmemesi sınırlılık olarak söylenebilir. Programın çalışma grubu erkek bireylerdir. Programda kadın bireylerinde yer almaması sınırlılık olduğu söylenebilir. Ayrıca psiko-eğitim sürecinin daha öğretici, uygulanabilir ve becerilerin kalıcı olması için sık tekrar olması gerekmektedir. Bu anlamda zaman yönüyle sınırlılık olduğu söylenebilir. İzleme testi yaklaşık bir buçuk ay (45 gün) sonra yapılmıştır. Bunun nedeni olarak askerlik hizmetinin kısılmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda sınırlılık olduğu söylenebilir.

5.3. Sonuç

Bu araştırmada, psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeyleri düşük olan bireylere psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerini yükseltmeleri için bilgi, beceri ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olabilecek, yaşantılar geçirmelerini sağlayacak Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitimi Programı geliştirilmiş ve etkililiği deneysel olarak test edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, bireylere uygulanan Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitimi Programı'nın, psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin yükseltmesinde etkili olduğu görülmüştür.

Araştırmada 10 oturumluk Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitimi Programı uygulanmıştır. Bu çalışmada deneysel yöntem olarak, “Öntest-sontest-izleme-testi ile deney, plasebo ve kontrol gruplu deneysel desen uygulanması yapılmıştır. Bu araştırmada deneysel işlem öncesinde deney, kontrol ve plasebo gruplarının ön-test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığını ortaya koymuştur. Deney grubu üyelerinin son-test ve izleme-test puan ortalamalarının kontrol ve plasebo gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bununla birlikte kontrol ve plasebo grubu üyelerinin son-test ve izleme-testler puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olmamıştır. Aynı zamanda deney grubu üyelerinin ön-test ve son-test, ön-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Ayrıca son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu sonuç beklenen bir durumdur. Kontrol ve plasebo grup üyelerine yönelik ön-test ve son-test, ön-test ve izleme testi ile son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırıp duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerini artırmaya yönelik olarak hazırlanmıştır. Bu anlamda bireylerin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerinin arttırılabilmesi için etkinlikler

düzenlenmiştir. Bu etkinliklerde bireylerin psikolojik sağlamlık becerisini geliştirerek bireylere yönelik olumlu düşünmeyi sağlayacak, zorlu yaşantılarla baş edecek, pozitif düşünceyi güçlendirecek, bilgi, beceri ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olabilecek, kendisi ve çevresindekilerin duygularına yönelik empati becerileri geliştirecek ve ayrıca stres ve otokontrolü sağlayarak bilişsel ve fiziksel esnekliklerle iyimser bakış açısı kazandırmada Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitimi Programı'nın etkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre öneriler sunulmuştur.

5.4. Öneriler

Elde edilen bu sonuçlar ve araştırmanın sınırlılıklarından yola çıkılarak, programın araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

5.4.1. Uygulayıcılara yönelik öneriler. Uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

- 1) Hazırlanmış olan Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-eğitim programının uzun dönemli etkileri ile etki gücünün araştırılması için izleme/boylamsal çalışmalar planlanabilir.
- 2) “Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı” uygulandıktan sonra izleme çalışması için son-testten sonra 6 – 12 ay sonraki izleme ölçümleri yapılabilir. Aynı zamanda izleme ölçümleri ile birlikte yaşam doyum ölçekleri kullanılarak kontrol yapılabilir. Ayrıca Risk faktörlerinin üstesinden gelip koruyucu faktörleri kullanma sonucunda olumlu sonuç ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda olumlu sonuçlardan birisi de yaşam doyumudur (Tümlü & Recepoğlu, 2013). Böylece programın uzun vadeli etkisine ve yaşam doyumuna ilişkin daha sağlam kanıtlar elde edilebilir.
- 3) Bu çalışmanın yine risk barındıran gruplarda etkisinin olup olmadığına (yaş, cinsiyet, SED, kümülatif risk faktörleri vb.) bakılarak uygulamalarının yapılması ve değerlendirilip geliştirilmesi önerilebilir.

- 4) “Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı”nın uzman uygulayıcılara yönelik bir el kitabı hazırlanarak, psikolojik yardım veren uzmanların kullanımına sunulabilir.
- 5) Psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi arasındaki ilişkiye bakılmasının yanında duygusal zeka ve toplumsal ilgi değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı koruyucu faktör olarak aracılık edip etmediğine bakılması önerilebilir.
- 6) Araştırılan grupta ailevi yaşama çok önem verilmektedir. Ailenin de bireye psikolojik sağlamlık açısından katkı sağlayacağı için Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı’na ailesel modül ile ilgili amaç ve kazanımlar eklenerek daha kapsamlı olması sağlanabilir.
- 7) Psiko-eğitim programının bitiminden sonra yapılandırılmış görüşmeler veya odak grup görüşmesi yapılarak bireyler üzerinde hangi oturumların etkili olduğunun tespiti için nitel araştırmayla bakılması önerilebilir.

5.4.2 Araştırmacılara yönelik öneriler. Araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

- 1) Bu çalışmada psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programı ast konumda olan bireylere uygulanmıştır. Ancak astların olduğu yerde üst konumda olan bireyler de vardır ve birbirlerinin psikolojik sağlamlıklarını olumlu ve olumsuz etkileme ihtimalleri olasıdır. Bu nedenle lider ve yönetici pozisyonunda bulunan bireylere programın uyarlanması ve uygulanması önerilebilir.
- 2) Yapılacak yeni çalışmalarda “Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı” içerisinde bulunan ilgili etkinlikleri geliştirmeye yönelik olarak

kendi aralarında psikolojik sağamlık düzeylerini arttırma yönünde etkililikleri karşılaştırmalı olarak incelenebilir.

- 3) Psikolojik Sağamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı ile başka eğitim programları birlikte kullanılarak ulaşılmak istenen amaç daha da nitelikli hale getirilebilir. (Örneğin liderlik, yöneticilik gibi eğitimlere psikolojik sağamlık modülü eklenebilir.)
- 4) Psikolojik Sağamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı her oturumun sonunda ölçümler yapılarak değlendirmeler yapılması önerilebilir. Bu sayede etkinliklerin en güçlü etkiyi yarattığı analiz edilebilir. Buradan elde edilen sonuçlarla program revize edilebilir.
- 5) Psikolojik sağamlıkla, iyilik hali (wellness), travma sonrası büyüme (post traumatic growth), savaş, göç ve terör gibi birbiriyle bağlantılı konular karşılaştırmalı olarak incelenebilir. Bu konuların içerikleri arasında benzerlik ve farklılıklar ortaya konulabilir.
- 6) Erkeklerin vatandaşlık görevini yaptığı ortamlarda psikolojik sağamlıkla ilgili yapılan çalışmalar yabancı alan yazında az rastlanırken Türkiye’de ise bu araştırma ilk çalışma içerisinde. Bu konuda Türkiye’de çalışmalar artırılmalıdır.
- 7) Psikolojik sağamlık koruyucu faktörleri hangi süreçlerde etkili olduğunu bilmek gerekmektedir. Ayrıca koruyucu faktörlerin risk faktörlerini nasıl hafiflettiği konusunda araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Gore & Eckenrode, 1996). Bu anlamda yapılan araştırmaların koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar arasındaki ilişkiye bakılmasının yanında bu ilişkiye aracılık eden psikolojik değişkenlerin incelenmesi önerilebilir.

Kaynakça

- Abrahams, D. S. (2007). Emotional intelligence and army leadership: Give it to me straight!. *Military Review*, 3(4), 86-93.
- Adler, A. (1956). *The origin of the neurotic disposition. The individual psychology of alfred adler*. New York: Basic Books.
- Adler, A. (1994). *Güç çocuğun eğitimi*. (Çev. N. Önel,) İstanbul: Varlık. (Eserin orijinali 1944'te yayımlanmıştır).
- Adler, N. J., (2002). *International dimensions of organizational behaviour* (4th Ed.). Canada: Thomson Learning.
- Adler, A. (2003). *İnsan doğasını anlamak*. (Çev. D. Başkaya). İzmir: İlya Yayıncılık. (Eserin orijinali 1927'de yayımlanmıştır).
- Adler, A. (2008). *Nevroz sorunları; toplumsal duygu yoksunluğu ve erkeksi protesto*. (Çev. A.Kılıçoğlu). İstanbul: Say Yayıncılık.
- Adler, A. B., Bliese, P. D., McGurk, D., Hoge, C. W., & Castro, C. A. (2009). Battlemind debriefing and battlemind training as early interventions with soldiers returning from iraq: Randomization by platoon. *Journal of consulting and clinical psychology*, 77(5), 928–940. <https://doi.org/10.1037/a0016877>
- Adler, A. B., Bliese, P. D., McGurk, D., Hoge, C. W., & Castro, C. A. (2011). Battlemind debriefing and battlemind training as early interventions with soldiers returning from Iraq: Randomization by platoon. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S), 66–83. <https://doi.org/10.1037/2157-3905.1.S.66>.
- Adler, A. B., Williams, J., McGurk, D., Moss, A., & Bliese, P. D. (2015). Resilience training with soldiers during basic combat training: randomisation by platoon. *Applied psychology. Health and well-being*, 7(1), 85–107. <https://doi.org/10.1111/aphw.12040>

- Agabi, C. E. & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience. *Trauma, Violence, And Abuse*, 6(3), 195-216.
- Agteren,J., V., Iasiello, M., & Laura, L. (2018). Improving the wellbeing and resilience of health services staff via psychological skills training. *BMC Research Notes*, 11, 924-929.
- Akalın, H. (2005). *Türkçe sözlük* (10. ed.). Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Akbaş, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve stresle başa çıkma stilleri: Pamukkale üniversitesinde bir araştırma* (Yayınlanmamış Doktora tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Denizli.
- Akdeniz, S. (2017). *Erken ergenlikte bilişsel duygu düzenleme, algılanan anne baba tutumu ve sosyal destek ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışci terapi odakli grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz- duyarlık üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi SBE, Sakarya.
- Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Education and Science*, 34(152), 138 – 147.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702 – 718.
- Akın, B., & Koçoğlu, D. (2017). Randomize kontrollü deneyler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 4(1), 73-92
- Alvord, M. K., Zucker, B., & Grados, J. J. (2011). *Resilience builder program for children and adolescent-enhancing social competence and self regulation*. Illinois: Research Press.
- Anıl, Y. Ş. (2005). *Mahatma gandhi*. İstanbul: Kastaş Yayınları.

- Ansbacher, H., L., & Ansbacher R.R. (1956). *The individual psychology of alfred adler: A systematic presentation in selections from his writing*. New York: Harper Perrenial.
- Ansbacher, H. L. (1991). The concept of social interest. individual psychology: Journal of adlerian theory, *Research & Practice*, 41(1), 28-46.
- American Psychiatric Association (2010). *Practice guideline for the treatment of patients with major depressive disorder*, (3rd ed.). Arlington: American Psychiatric Association. (<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>).
- Arık, İ. A. (1998). *Psikolojide bilimsel yöntem*, İstanbul: Çantay Kitabevi.
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 149-158.
- Aşan, Ö. & Özzer, K . (2003). Duygusal zekaya etki eden demografik faktörlerin saptanmasına yönelik ampirik bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(1), 151-167.
- Austin, E., J., Saklofske, D., H., Huang, S.H., & McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence:testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 555-62.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Bacanlı, H., (2016). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (1998). *Stres ve başa çıkma yolları* (18. Ed). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Barraclough, D.J. (2000). *Changes in counselor intentions after empathy training* (Unpublished doctoral dissertation). The University of North Dakota. USA.
- Barankin, T., & Khanlou, N. (2007). *Growing up resilient: Ways to build resilience in children and youth*. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health Publications.
- Bar-On, R., Handley, R. & Fund, S. (2005). The impact of emotional intelligence on performance. In Druskat, V., Sala, F. & Mount, G. (Eds.) *Linking emotional intelligence and performance at work: Current research evidence*. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates.
- Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against warrelated stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 72-82.
- Bartone, P. T. & Hystad, S. W. (2010) Increasing mental hardiness for stress resilience in operational settings. P. T. Bartone, B. H. Johnsen, J. Eid, J. M. Violanti & J. C. Laberg (Eds.). *Enhancing human performance in security operations: International and law enforcement perspective* (pp. 257–272). Springfield : Charles C. Thomas.
- Benson, P.L., Scales, P., Leffert, N. & Roehlkepartain, E. (1999). *The fragile foundation: The state of developmental assts among American youth*. Minneapolis: Search Institute.
- Benetti, C. (2006). Affect regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self esteem. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 341-352.
doi:10.1016/j.paid.2006.01.015
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. San Francisco: Far West Laboratory for Educational Research and Development.

Bissonnette, M. (1998). *Optimism, hardiness, and resiliency: A review of the literature*.

<http://www.reachinginreachingout.com/documents/Optimism%20Hardiness%20and%20Resiliency.pdf> adresinden erişildi.

Blocher, D. H. (2000). *The evolution of counseling psychology*. USA: Springer.

Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.

Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135-138. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>.

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. & Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: New York city in the aftermath of the September 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17(3), 181-186. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01682.x

Bonanno, G. A., Mancini, A. D., Horton, J. L., Powell, T. M., LeardMann, C. A., Boyko, E.J., ...Smith, T. C. (2012). Trajectories of trauma symptoms and resilience in deployed US military service members: Prospective cohort study. *The British Journal of Psychiatry*, 200(4), 317-323. doi: 10.1192/bjp.bp.111.096552.

Boeree, C. G. (2006). *Alfred Adler 1870-1937 in personality theories*. Retrieved from <http://webpage.ship.edu/cgboer/adler.html>. Accessed at 3 April 2020 11.00p.m.

Boscarino, J.A. (1995). Post-traumatic stress and associated disorders among Vietnam veterans: the significance of combat exposure and social support. *Journal of Traumatic Stress*, 8(2), 317-336. <https://doi.org/10.1002/jts.2490080211>

Bosworth, K., & Earthman, E. (2002). From theory to practice: School leaders' perspectives on resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 299-306. doi: 10.1002/jclp.10021

- Botvin, G., Baker, E., Dusenbury, L., Botvin, E. & Diaz, T. (1995) Long-term follow-up results of a randomized drug abuse prevention trial in a white middle-class population. *Journal of the American Medical Association*, 273(14), 1106-1112.
doi:10.1001/jama.1995.03520380042033
- Bradley, B., Whiteside, L., Mundfrom, D.J., Casey, P.H., Kelleher, K.J., & Pope, S.K. (1994). Early indicators of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*. 65(2):346–360. doi: 10.2307/1131388
- Brackett, A.i, Mayer, J. D. & Warner (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6),1387-1402
DOI: 10.1016/S0191-8869(03)00236-8.
- Brett, C. (1998). *Social interest*. (Alfred Adler). Washington: One World.
- Brock, J.L. (2012) *A Preliminary evaluation of the Parent Resilience Program: a program for the parents of shy and anxious preschool-aged children ((Unpublished master's dissertation))*. University of North Florida. Florida.
- Brown, N. W. (1998). *Psychoeducational groups*. USA: Taylor-Francis.
- Brown, N.W. (2004). *Psychoeducational groups process and practice*. New York: Brunner
- Bulduk, S. (2003). *Psikolojide deneysel araştırma yöntemleri*. İstanbul: Çantay Kitabevi
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Bulut, S., Doğan, U., & Altundağ Y. (2013). Adolescent psychological resilience scale: validity and reliability study, *Portal of Scientific Journals of Croatia*, 16(1), 35-57.

- Bumphus, A.T. (2008). *The emotional intelligence and resilience of school leaders: An investigation into leadership behaviours (Unpublished doctoral dissertation)*. The University of Southern Mississippi, USA.
- Burt, J. (2007). *An examination of the relationship between trait-based emotional intelligence and psychological resilience in youth with asperger's disorder (Unpublished doctoral dissertation)*. University of Calgary, USA.
- Butler, L. D., Koopman, C., Azarow, J., Blasey, C. M., Magdalene, J., Dimiceli, S., ... Spiegel, D. (2009). Psychosocial predictors of resilience following the terrorist attacks of September 11, 2001. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 19(4), 1-8. doi: 10.1097/Nmd.0b013e31819d9334
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Deneyisel desenler, öntest-sontest, kontrol grubu desen ve veri analiz kitabı (5. Ed.)*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cacioppo, J. T., Reis, H. T., & Zautra, A. J. (2011). Social resilience: the value of social fitness with an application to the military. *The American psychologist*, 66(1), 43–51. <https://doi.org/10.1037/a0021419>
- Campbell, D. C., & Nobel, O. B. (2009). Occupational stressors in military service: A review and framework. *Military Psychology*, 21(2), 47-67. <https://doi.org/10.1080/08995600903249149>
- Can, A. (2017). *Spss ile veri analizi*. Ankara: Pegem.net
- Carmeli, A., Halevy M., & Weisberg J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*. 24(1), 66-78. <https://doi.org/10.1108/02683940910922546>
- Casey G. Jr. (2011). Comprehensive soldier fitness: a vision for psychological resilience in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 1-3. doi: 10.1037/a0021930.

- Calhoun, L.G., Cann, A., Tedeschi, R.G., & Mc Millan, J. (2000). A correlation test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Trauma Stress, 13*(3), 521-527. doi: 10.1023/A:1007745627077.
- Castro, C. A., & Adler, A. B. (2010). Reconceptualizing combat-related posttraumatic stress disorder as an occupational hazard. In A. B. Adler, P. D. Bliese, & C. A. Castro (Eds.), *Deployment psychology* (pp. 217–242). Washington, DC: American Psychological Association.
- Castro, C., & Adler, A. (2011). Military mental health training: Building resilience. In S. Southwick, B. Litz, D. Charney, & M. Friedman (Eds.), *Resilience and mental health: challenges across the lifespan* (pp. 323-339). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511994791.024
- Casey, G. W. (2011). Comprehensive soldier fitness: A vision for psychological resilience in the U.S. Army. *American Psychologist, 66*(1), 1–3. doi:10.1037/a0021930.
- Caulfield, R.N., Frank, M.D., McMurray, N., N.P., Henderson, N., & Hutchison M.D. (1986). A pilot home-based geriatric health screening project in primary care. *Clinics in Geriatric Medicine, 2*(1), 85-97. [https://doi.org/10.1016/S0749-0690\(18\)30896-6](https://doi.org/10.1016/S0749-0690(18)30896-6).
- Cerit, E. (2018). *Sosyal beceri geliştirme eğitim programının ergenlerin psikolojik sağlamlık ve duygusal zeka düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Cevizci, O. (2019). *Sağlık çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ile psikolojik belirtilerin ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Chavkin, N. F., & Gonzalez, J. (2000). *Mexican immigrant youth and resiliency: Research and promising programs*. Charleston WV: Eric Clearinghouse on Rural Education and Small Schools.

- Choi, K., Im, H., Kim, Choi, J., Jon, K., Hong, H., Hong, N.,... Seok, J.H. (2013). Relationship of early-life stress and resilience to military adjustment in a young adulthood population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 48(11), 1767-76. doi: 10.1007/s00127-012-0647-x.
- Cohn, A., & Pakenham, K. (2008). Efficacy of a cognitive-behavioral program to improve psychological adjustment among soldiers in recruit training, *Military Medicine*, 12(173), 1151–1157, <https://doi.org/10.7205/MILMED.173.12.1151>
- Cicchetti, D. (2014). *Internalizing and externalizing expressions of dysfunction*, 2. Retrieved from <https://books.google.com.tr/>.
- Cinner, J. Fuentes, M., M., P., B., & Randriamahazo, H. (2009). Exploring social resilience in Madagascar's marine protected areas. *In: Ecology and Society* 14(1), 41. <http://www.ecologyandsociety.org/vol14/iss1/art41/>.
- Chhabra, M., & Chhabra, B. (2012). Emotional intelligence and occupational stress: a study of indian border security force personnel. *Police Practice and Research An International Journal*, 14(5), 355-370.
- Coleman, J. & Hagell, A. (2007). *The nature of risk and resilience*. USA: Springer Publishing.
- Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (cd-risc). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. Ankara: Metis Yayınları.
- Cornum, R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E. P. (2011). Comprehensive soldier fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist*, 66(1), 4–9. <https://doi.org/10.1037/a0021420>

- Cowen, E. L., Work, W. C., Wyman, E. A., Parker, G. R., Wannon, M. & Gribble, E. (1992). Test comparisons among stress-effected, stress-resilient, and nonclassified fourth-through sixth-grade urban children. *Journal of Community Psychology*. 20(3), 200- 214. <https://doi.org/10.1590/S1413-85571998000300004>.
- Cooper, R.& Sawaf, A. (1997). *Liderlikte duygusal zeka* (Çev. Z. B. Ayman). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cooper, R., K., & Sawaf, A. (2010). *Liderlikte duygusal zeka* (Çev. Z. B. Ayman). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D., (1998). *Yeniden insandan insana*. İstanbul: Remzi yayınevi,
- Crandall, J. E. (1980). Adler's concept of social interest: theory, measurement, and implications for adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 481–495. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.481>
- Crane, M. F., Boga, D., Karin, E., Gucciardi, D. F., Rapport, F., Callen, J., & Sinclair, L. (2019). Strengthening resilience in military officer cadets: A group-randomized controlled trial of coping and emotion regulatory self-reflection training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(2), 125–140. <https://doi.org/10.1037/ccp0000356>
- Crandall, J. E., & Harris, M. D. (1976). Social interest, cooperation, and altruism. *Journal of Individual Psychology*, 32(1), 50.
- Creswell, J.W. (2003). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A., & Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationships, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*, 73(4), 1220-1237.

- Crawford, C., Wallerstedt, D. B., Khorsan, R., Clausen, S. S., Jonas, W. B., & Walter, J. A. G. (2013). A Systematic Review of Biopsychosocial Training Programs for the Self-Management of Emotional Stress: Potential Applications for the Military. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 6, 1–23. doi:10.1155/2013/747694
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18(2), 203-211
- Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu ve zeka ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 6(3), 23-48.
- Çam, O., & Büyükbayram, A. (2015). The results of nurses' increasing emotional intelligence and resilience. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 6(3), 130-136.
- Çeçen, A. R. (2006). Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 101- 113.
- Çivitçi, A. (2019). *Grup psikoeğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Daugherty, D. A., Murphy, M. J., & Paugh, J. (2001). An examination of the adlerian construct of social interest with criminal offenders. *Journal Of Counseling & Development*, 79(5), 465-471.
- Daud, A., Klinteberg, B. A., & Rydelius, P. A. (2008). Resilience and vulnerability among refugee children of traumatized and non-traumatized parents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2(7), 25-50. doi: 10.1186/1753-2000-2-7.
- Davenport, S.S. (2016). *Crisis intervention and resilience building program for counselors in training (Unpublished doctoral dissertation)*. Wayne State University, USA.
- Dearden, J. (2004). Resilience : A study of risk and protective factors from the perspective of young people with experience of local authority care. *Support for Learning*, 19(4), 187-193.

- Daffey-Moore E. K. (2015). Is emotional intelligence relevant to a fighting force?. *Journal of the Royal Army Medical Corps*, 161(1), i14–i16. <https://doi.org/10.1136/jramc-2015-000548>
- Delice, M., & Odabaşı, M. (2013). Polis meslek yüksek okulu öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 15(3), 73-93.
- DeLucia-Waack, J.L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. United Kingdom: Sage Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well being across life's domains. *Canadian Psychology*. 49(1), 14 –23.
- DeViva, J. C., Sheerin, C. M., Southwick, S. M., Roy, A. M., Pietrzak, R. H., & Harpaz-Rotem, I. (2016). Correlates of VA mental health treatment utilization among OEF/OIF/OND veterans: Resilience, stigma, social support, personality, and beliefs about treatment. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice And Policy*, 8(3), 310–318. <https://doi.org/10.1037/tra0000075>
- Dixon, P. N., Willingham, W. K., Chandler, C. K., & McDougal, K. (1986). Relating social interest and dogmatism to happiness and sense of humor. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 42(3), 421–427.
- Doğan, N., Atılğan, H., & Kan, A. (2006). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme*. Ankara. Anı Yayıncılık.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- DiCaprio, N. S. (1974). *Personality theories: Guides to living*. Philadelphia: Saunders.
- Dixon, P. N., Willingham, W. K., Chandler, C. K., & McDougal, K. (1986). Relating social interest and dogmatism to happiness and sense of humor. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 42(3), 421-427.

- Doğan, T., (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-10
- Doll, B. & Lyon, M. A. (1998). Risk and resilience: implications for the delivery of educational and mental health services in schools. *School Psychology Review*, 27(3), 348 – 363.
- Dökmen, Ü. (1995). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sitem Yayıncılık.
- Dray J, Bowman J, Freund M., Wolfenden, Hodder, R.K., Mcelwaine, K., ... Wingers, J. (2014). Improving adolescent mental health and resilience through a resilience-based intervention in schools: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 15(1), 289. doi: 10.1186/1745-6215-15-289.,
- Drescher, K. A. (2007). *The relationship between the global assesment of functioning and degrees of social interest* (Unpublished Doctoral Thesis). Adler School Of Professional Psychology, İllinois Chicago.
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- Ekiz, D. (2003). *Eğitimde araştırma yöntem ve metotlarına giriş: nitel, nicel ve eleştirel kuram metodolojileri* Ankara: Anı Yayıncılık.
- Elbogen, E. B., Johnson, S. C., Wagner, H. R., Newton, V. M., Timko, C., Vasterling, J. J., & Beckham, J. C. (2012). Protective factors and risk modification of violence in Iraq and afghanistan war veterans. *The Journal of clinical psychiatry*, 73(6), e767–e773.
<https://doi.org/10.4088/JCP.11m07593>
- Elbogen, E. B., Johnson, S. C., Newton, V. M., Timko, C., Vasterling, J. J., Van Male, L. M., Wagner, H. R., & Beckham, J. C. (2014). Protective mechanisms and prevention of

violence and aggression in veterans. *Psychological services*, 11(2), 220–228.

<https://doi.org/10.1037/a0035088>

Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık*

(Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Erdem, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi ve akılcı*

olmayan inançlarının bilişsel duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi

(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,

İzmir.

Erginsoy, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve ilk*

anıları (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri

Enstitüsü, İstanbul.

Ergüner-Tekinalp, B. & Terzi, Ş. (2016). Coping, social interest, and psychological birth

order as predictors of resilience in turkey. *Applied Research in Quality of Life*, 11(2),

509–524.

Ergüner Tekinalp, B.& Terzi. Ş. (2013, Eylül). Kendini toparlama gücünün yordayıcıları

olarak psikolojik doğum sırası, sosyal ilgi ve stresle baş etme. *XII. Ulusal Psikolojik*

Danışma Ve Rehberlik Kongresinde sunulmuş bildiri. Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Ergüner-Tekinalp, B. (2016). Adleryan kuramın pozitif psikoloji bağlamında

değerlendirilmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 34-49.

Farbet, E. W., Schwartz, J. A. J., Schaper, P. E., Moonen, D. J. & McDaniel, J. S. (2000).

Resilience factors associated with adaptation to hiv disease. *Psychosomatics*, 41(2),

140-146.

Fikretoglu, D., Liu, A., Nazarov, A., & Blackler, K. (2019). A group randomized control trial

to test the efficacy of the Road to Mental Readiness (R2MR) program among Canadian

- military recruits. *BMC psychiatry*, 19(1), 326. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2287-0>
- Firth, N., Frydenberg, E., Steeg, C., & Bond, L. (2013). Coping successfully with dyslexia: an initial study of an inclusive school-based resilience programme. *Dyslexia*, 19(2), 113-30. doi: 10.1002/dys.1453.
- Fletcher, I., Leadbetter, P., Curran, A., V., & O'Sullivan H. A (2009). Pilot study assessing emotional intelligence training and communication skills with 3rd year medical students, *Patient Education and Counseling*, 76(3), 376–379
- Foran, H. M., Adler, A. B., McGurk, D., & Bliese, P. D. (2012). Soldiers' perceptions of resilience training and postdeployment adjustment: Validation of a measure of resilience training content and training process. *Psychological Services*, 9(4), 390–403. <https://doi.org/10.1037/a0028178>
- Foster, M., D., & Dion, K. L. (2003). Dispositional hardiness and women's well being relating to gender discrimination: The role of minimization. *Psychology of Women Quarterly*, 27(3), 197-208.
- Fraser, N. (1997). *Justice Interruptus: Critical reflections on the "postsocialist" Condition*. New York: Psychology Press.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365.
- Fraser, M. W., Richman, J. M. & Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 129-208.

- Fraser, E., & Pakenham, K. L. (2009). Resilience in children of parents with mental illness: Relations between mental health literacy, social connectedness and both adjustment and caregiving. *Psychology, Health and Medicine*, 14(5), 573 – 584.
- Frankael, J.R. & Wallen, N.E. (2009). *How to design and evaluate research in education student mastery activities to accompany* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. & Hjemdal, O (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29–42.
- Furnham, A., & Petrides, K.V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behaviour and Personality*, 31(8), 815-823.
- Furr, R.S. (2000). Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. *Journal for Specialists in Group Work*, 25(1), 29-49.
- Gardner, H. (1987). The theory of multiple intelligences, *Annals of Dyslexia*, 37(1), 19-35.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Garnezy, N., Masten, A., S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97–111.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2006). *Educational Research: Competencies for analysis and applications* (8th ed.). Upple Saddle River, NJ: Pearson.
- Geçtan, E. (2012). *Psikanaliz ve sonrası*. (15. Ed.). İstanbul: RemziYayınları.
- Gerhart, J., O'Mahony, S., Abrams, I., Grosse, J., Greene, M., & Levy, M. (2016). A pilot test of a mindfulness-based communication training to enhance resilience in palliative care

- professionals. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 89–96.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.04.003>
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson
- Geroski, A.M., & Kraus, K.L. (2002). Process and content in school psychoeducational groups: Either, both or none?. *Journal for Specialists in Group Work*, 27(2), 233-245.
- Gillham JE, Reivich KJ, & Jaycox LH. (2008). *The penn resiliency program*. University of Pennsylvania; Unpublished manuscript.
- Gizir, C.A. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(28),113-128
- Gizir, C. A. (2016). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Glantz, M. D. & Sloboda, Z. (1999). Analysis and reconceptualization of resilience. In Glantz, M. D. Johnson, J. L. (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations*, (pp. 109-128). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than iq?* New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2007). *Duygusal zeka neden iq'dan daha önemlidir?*. (Çev. B. S. Yüksel), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2016). *Duygusal zeka: eq neden iq'dan daha önemlidir?* (Çev. B. S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gonzalez, G., Singh, R., Schell, T., & Weinick, R. (2014). *An evaluation of the implementation and perceived utility of the airman resilience training program*. RAND Corporation. Retrieved May 2, 2020, from www.jstor.org/stable/10.7249/j.ctt6wq92j

- Goodman, J. H. (2004). Coping with trauma and hardship among unaccompanied refugee youths from Sudan, *Qualitative Health Research*, 14(9), 1177- 1196.
- Gooding, P.A., Hurs, A., Jhonson, J. & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *Greiatric picahrity*, 27(3), 262-270.
- Gore, S., & Eckenrode, J. (1996). Context and process in research on risk and resilience. R. J. Haggerty, L. R. Sherrod, N. Garmezy, & M. Rutter (Ed.), *Stress, risk and resilience in children and adolescents. Processes, mechanisms, and interventions içinde*, (pp. 19–63). Cambridge: Cambridge University Press.
- Gorman-Smith, D., Tolan, P., H., & Henry, D. (1999). The relation of community and family to risk among urban-poor adolescents. In P. Cohen, C. Slomkowski, & L. N. Robins (Ed.), *Historical and geographical influences on psychopathology içinde* (pp. 349-367). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Greeff, A. P. & Ritman, I. N. (2005). Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports*, 96(1), 36-42.
- Greever, K. B., Tseng, M. S., & Friedland, B. U. (1973). Development of the social interest index. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41(3), 454-458.
- Greene, R., & Conrad, A. P. (2002). Basic assumptions and terms. In R. Greene (Ed.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. (pp.29-62). Washington, DC: NASW Press.
- Green, K. T., Beckham, J. C., Youssef, N., & Elbogen, E. B. (2014). Alcohol misuse and psychological resilience among U.S. Iraq and Afghanistan era veterans. *Addictive Behaviors*, 39(2), 406–413. doi:10.1016/j.addbeh.2013.08.024
- Groesser, S. A. (1998). *The relationship of hardiness and perceived social support to nurses appraisals of stress* (Unpublished Master's Theses). Allendale Master of Science in Nursing, Grand Valley State University, Estonia.

Gros, D. F., Flanagan, J. C., Korte, K. J., Mills, A. C., Brady, K. T., & Back, S. E. (2016).

Relations among social support, PTSD symptoms, and substance use in veterans.

Psychology of Addictive Behaviors, 30(7), 764–770.

<https://doi.org/10.1037/adb0000205>

Guo, G. (1998). The timing of the influences of cumulative poverty on children's cognitive ability and achievement. *Social Forces*, 77(1), 257-287.

Güçray, S., S., Çekici, F., & Çolakkadioğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153.

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

Han, S. C., Castro, F., Lee, L. O., Charney, M. E., Marx, B. P., Brailey, K., ... Vasterling, J. J. (2014). Military unit support, postdeployment social support, and PTSD symptoms among active duty and National Guard soldiers deployed to Iraq. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(5), 446–453. doi:10.1016/j.janxdis.2014.04.004

Harms, P.D., Krasikova, D.V., Vanhove, A.J., Herian, M.N. & Lester, P.B. (2014). Stress and Emotional Well-being in Military Organizations. The Role of Emotion and Emotion Regulation in Job Stress and Well Being, 11, 103-132. [https://doi.org/10.1108/S1479-3555\(2013\)0000011008](https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2013)0000011008)

Hasançebi, Ş. (2018). *Doğu ve güneydoğu gazilerinin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Hawkins, J., D., Catalano, R. F. & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105.

- Haynes, N. M. (2005). Personalized leadership for effective schooling. Retrieved from <http://www.atdp.berkeley.edu/haynes/keynote/04>.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. USA:Mcgraw-Hill International.
- Helvacı, F. (2012). *Romantik ilişkilerde sorun çözme ve sosyal ilginin aşka ilişkin tutumlarla ilgisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, California: Corwin Pres.
- Henderson, N., & Milstein, M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, California: Corwin Press.
- Herr, E. L. (1999). *Counseling dynamic in a society: Contents & practices for the 21 st century* (2nd ed.). US: Alexandria VA.
- Herman, J. (2007). *Travma ve iyileşme şiddetin sonuçları ev içi istismardan siyasi teröre*. (Çev. T. Tosun). İstanbul: Literatür Yayınları. (Orgianal yayın tarihi: 1992)
- Hesapçioğlu, M. (2009). *Hesapçioğlu ile yapılan görüşme*. (1.Ocak) Marmara Üniversitesi.
- Holt, P., Fine, M.& N. Tollefson. (1987). Mediating stress: Survival of the harrrdy. *Psychology In the Schools*, 24(1), 51-58.
- Hudson, K., A. (2016). *Emotional intelligence and self-efficacy in military leaders* (Unpublished Doctoral Thesis). Brandman University, USA.
- Ionedes, N. J. (2008). *An exploration of social interest therapy as a treatment for depression in the elderly* (Unpublished Doctoral Thesis). Capella University, USA.
- Jarrett, T.A. (2008). Warrior resilience training in operation iraqi freedom: combining rational emotive behavior therapy, resiliency, and positive psychology. *Army Medical Department Journal*, 32(8), 15-34.

- Jacobs, E.E., Masson, L.R., & Harvill, R.L., (2006). *Group counseling strategies skills*. USA: Thomson.
- Johnson, P., Smith, A., & Nelson, M. (2003). Predictors of social interest in young adults. *Journal of Individual Psychology*, 59(3), 281-292.
- Johnson, D. C., Thom, N. J., Stanley, E. A., Haase, L., Simmons, A. N., Shih, P. A., Thompson, W. K., Potterat, E. G., Minor, T. R., & Paulus, M. P. (2014). Modifying resilience mechanisms in at-risk individuals: a controlled study of mindfulness training in Marines preparing for deployment. *The American journal of psychiatry*, 171(8), 844–853. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13040502>
- Jones, N., Whelan, C., Harden, L., Macfarlane, A., Burdett, H., & Greenberg, N. (2019). Resilience-based intervention for UK military recruits: a randomised controlled trial. *Occupational and environmental medicine*, 76(2), 90–96. doi.org/10.1136/oemed-2018-105503.
- Kahve, A., C. (2017). *Irak iç savaşı sonrası Türkiye'ye gelen Türkmen mültecilerde travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi ve bu grupta yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin iç tutarlılığının değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Doktora tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.
- Kalkan, M. (2010). Ergen romantik ilişkilerinde duygusal istismar, fiziksel istismar ve soruna yönelmeye adlerian bir bakış: toplumsal ilgi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 242-247.
- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (2. Ed.). Ankara: Asil Yayınevi.
- Kaynak, U., & Işık, Ş. (2019). Okul psikolojik danışmanları görüşlerine göre okul ruh sağlığı hizmetlerinde toplumsal ilgi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 1-28.
- Kaplan, H. (1991). Sex differences in social interest. *Individual Psychology*, 47(1), 120-124.

- Kaplan, H. (2003). The relationship of social interest to cooperative behavior. *Journal of Individual Psychology*, 34(1), 36-39.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararırmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kararırmak, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2009, Ekim). *Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Sempozyumunda sunulmuş bildiri, İzmir.
- Kararırmak, Ö. & Çetinkaya, R. S. (2016). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karampas, K. , Michael, G. and Stalikas, A. (2016) Positive Emotions, Resilience and Psychosomatic Heath: Focus on Hellenic Army NCO Cadets. *Psychology*, 7, 1727-1740. doi: 10.4236/psych.2016.713162.
- Katherine A. Kendall (1988). The evolving family: an international perspective. *International Social Work*, 31(2),81-93. <https://doi.org/10.1177/002087288803100204>.
- Kayacı, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgi düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordamadaki rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kayacı, Ü., & Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness and Wellbeing*, 4(1), 128-142.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M. and Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 52(12), 1048-1060.
- Kızıltepe, Z. A. (2004). *Öğretişim eğitim psikolojisine çağdaş bir yaklaşım*. İstanbul: Pelikan Yayınları.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Kidd, S., & Shahar, G. (2008). Resilience in homeless youth: The key role of self-esteem. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(2), 163–172. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.78.2.163>.
- Kim, J., Seok, J. H., Choi, K., Jon, D. I., Hong, H. J., Hong, N., & Lee, E. (2015). The protective role of resilience in attenuating emotional distress and aggression associated with early-life stress in young enlisted military service candidates. *Journal of Korean medical science*, 30(11), 1667–1674. <https://doi.org/10.3346/jkms.2015.30.11.1667>
- King, L. A., King, D. W., Fairbank, J. A., Keane, T. M., & Adams, G. A. (1998). Resilience–recovery factors in post-traumatic stress disorder among female and male Vietnam veterans: Hardiness, postwar social support, and additional stressful life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 420–434. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.420> 632.
- Kirby, L., D., & Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. M. Fraser (Ed.), *Risk and resilience in childhood içinde* (pp. 10-33). Washington, DC: NASW Press.

- Knaak, S., Luong, D., McLean, R., Szeto, A., & Dobson, K. S. (2019). Implementation, Uptake, and Culture Change: Results of a Key Informant Study of a Workplace Mental Health Training Program in Police Organizations in Canada. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 64(1_suppl), 30S–38S.
<https://doi.org/10.1177/0706743719842565>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-110.
- Koh, C. B. & O'Higgins, E. (2018) Relationships between emotional intelligence, perceived and actual leadership effectiveness in the military context, *Military Psychology*, 30(1), 27-42, DOI: 10.1080/08995605.2017.1419021
- Köknel. Ö. (1980). *Özüğürlü. k.: Tıpta ruhbilim*. İstanbul: Ü. İstanbul Tıp Fakültesi Yayınları.
- Krishnakumar, S., Perera, B, Michelle, P., & Robinson, D. (2019). Affective and effective: Military job performance as a function of work-related emotional intelligence. *International Journal of Selection and Assessment*, 27(2), 1-13.
- Kumpfer, K.L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations içinde* (pp. 179-224). Newyork: Kluwer Acedemic/Plenum Press.
- Kumpfer, K. L. & Barye, B. (2004). Parent/child transactional processes predictive of resilience or vulnerability to 'substance abuse disorders. *Substance Use and Misuse*, 39(5), 671-698.
- Kumpfer, K.L. & Alvarado, R. (2003). Family strengthening approaches for the prevention of youth problem behaviors, *American Psychologist*, 58(6-7), 457-465.
- Kurtoğlu G. (2013). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ilköğretim birinci kademe öğrencilerinin duygusal yılmazlık, sosyal beceri okula uyum ve benlik*

- saygısı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kuzgun Y., & Deryakulu D. (Editörler) (2006). *Eğitimde bireysel farklılıklar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Krovetz, M. L.(1999). *Fostering Resiliency: Expecting All Students to Use Their Mindsand Hearts Well*, California: Corwin Press.
- Küçükoğlu, S., Yıldırım, N., & Dursun, O. B. (2015). Posttraumatic stress symptoms Turkey. *International Journal of Nursing Practice*, 21(5), 542-549.
- Lane, A. M., Bucknall, G., Davis, P. A., & Beedie, C. J. (2012). Emotions and emotion regulation among novice military parachutists. *Military Psychology*, 24(3), 331–345. doi:10.1080/08995605.2012.678244
- Larner, B., & Blow, A. (2011). A model of meaning-making coping and growth in combat veterans. *Review of General Psychology*, 15(3), 187–197. doi:10.1037/a0024810
- Leak, G. & Leak, K. (2006). Adlerian social interest and positive psychology: a conceptual and empirical integration. *The Journal of Individual Psychology*, 62(39), 207- 223.
- Leak, G. K., & Williams, D. E. (1989). Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. *Individual Psychology The Journal Of Adlerian Theory Research & Practice*, 45(3), 369-375.
- Leak, G. & Williams, D. (1991). Relationship between social interest and perceived family environment. *Individual Psychology*, 47(1), 159-165.
- Lee, R. M. & Robbins (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales, *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241.
- Lee, J. E. C., Sudom, K. A., & Zamorski, M. A. (2013). Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning

- from overseas deployment. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(3), 327–337. <https://doi.org/10.1037/a0033059>
- Leech, N. L., Barrett, K. C. & Morgan, G. A. (2008). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation*. New York: Psychology Press.
- Lees, N. F. (2009). *The ability to bounce back: The relationship between resilience, coping and positive outcomes* (Unpublished Master's Thesis). Massey University, Massey.
- Leichenko, R. & O'Brien, K. (2008): *Environmental change and globalization: Double exposures*. Oxford: Peirig.
- Lilley, D.L. (2012). *Applying Positive Leadership Principles to an Investigation of Organizational Stress in Military Units and the Benefits Associated with Providing Leaders with Emotional Intelligence Social Awareness. outcomes* (Unpublished Doctoral Thesis). Lindenwood university Education Faculty, USA.
- Lin, C. A. (2004). Webcasting adoption: technology fluidity, user innovativeness, and media substitution. *Journal Of Broadcasting & Electronic Media*, 48(3), 446-465.
- Loprinzi, C., Prasad, K., Schroeder, R., & Sood, A. (2011). Stress management and resilience training (smart) program to decrease stress and enhance resilience among breast cancer survivors: a pilot randomized clinical trial. *Clinical Breast Cancer*. 11(6), 364-368.
- Luthar, S. S., & Cushing, G. (1999). Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience. M. D. Glantz (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* içinde (pp. 129-160). Hingham, MA.: Kluwer Academic Publishers.
- Luthar, S., S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.

- Maddi, S. R. (2005). On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*, 60(3), 261-262.
- Madrid, E., & Swanson, J. (1995). Psychoeducational groups for young adults with genital herpes: Training group facilitators. *Journal of Community Health Nursing*, 12(4), 198-98.
- Magno, C., Parinas, N., & Mamauag, M. (2008). The influence of self-mastery on building a model of resiliency. *Philippine Journal of Counseling Psychology*, 10 (1), 1–22.
- Malak K. (2011). *Üniversite öğrencilerin kendini toparlama gücü ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Destek, Başa Çıkma ve İyi-Oluş Arasındaki İlişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(55) 35-43.
- Manaster, G., Cemalciler, Z., & Knill, M. (2003). Social interest, the individual and society: pratical and theoretical considerations. *Journal of Individual Psychology*, 59(2), 109-122.
- Mandleco, B. & Peery, J.C. (2000) An organizational farmework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child & Adolescent Psychciatric Nursing*, 13(3), 99-112.
- Marin, G., Pan, P., & Guirao, A. (2019). emotional intelligence and work performance in the air Force: an empirical study. *Revistade Pensamiento Estratégico y Seguridad CISDE*, 4(1), 67-89..
- Martin, J., Ghahramanlou-Holloway, M., Lou, K., & Tucciarone, P. (2009). A comparative review of U.S. military and civilian suicide behavior: Implications for OEF/OIF suicide prevention efforts. *Journal of Mental Health Counseling*, 31(2), 101-118.

- Marshall, N. A. (2007). Can policy perception influence social resilience to policy change? *Fisheries Research*, 86(2-3), 216–227. doi: 10.1016/j.fishres.2007.06.008
- Marshall, N. A. & Marshall, P. A. (2007). Conceptualizing and operationalizing social resilience within commercial fisheries in northern Australia. *Ecology and Society*, 12(1), 1. <http://www.ecologyandsociety.org/vol12/iss1/art1/>.
- Marshall, N. A.; Fenton, D. M.; Marshall, P. A. & Sutton, S. G. (2007): How resource dependency can influence social resilience within a primary resource industry. *Rural Sociology*. 72(3), 359–390. doi: 10.1526/003601107781799254.
- Masten A.S., Best K.M., & Garnezy N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M.C. Wang & E.W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A.S. & Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments, *American Psychologist*, 53(2), 205-22
- Masten, A. S. (1999). Resilience comes of age: Reflections on the past and outlook for the next generation of research. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Longitudinal research in the social and behavioral sciences. Resilience and development: Positive life adaptations* (p. 281–296). Kluwer Academic Publishers.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
- Masten A. S. (2014a). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.

- Masten, A. S. (2014b). *Ordinary magic-resilience in development*. New York: The Guilford Press.
- Masten, A. S. (2016). Resilience in the context of ambiguous loss: A commentary. *Journal of Family Theory & Review*, 8(3), 287-293.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- Masten, A.S., & Reed, M.G. (2002). Resilience in development. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *The handbook of positive psychology* içinde (pp. 74–88). New York, NY: Oxford University Press.
- Masten, A.S., Burt, K. B., & Coatsworth, J. D. (2006). Competence and psychopathology in development. D. Cicchetti & D. J. Cohen (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (pp. 696-738). Hoboken, NJ: John Wiley.
- Mayer J. D., & Salovey P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442.
- Mayer, J. D., & Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22(2), 89-113.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4(3), 197-208.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets standards for traditional an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.

- Mayer, J. D., P. Salovey & D. R. Caruso (2000). Emotional Intelligence as Zeitgeist, as Personality, and as a Mental Ability. Bar-On R. & J. D. A. (Eds.), Parker, *The Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 5-78). San Fransisco: Jossey-Bass Company.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (2004). What is emotional intelligence? , Salovey, P. ve diğerleri (Eds.), *Key Readings on the Mayer and Salovey Model* (29-61), New York: Dude Publishing.
- Mayer J. D., Salovey P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Mayer, R. E. (2004). Should there be a three-strikes rule against pure discovery learning? *American Psychologist*, 59(1), 14–19. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.14>.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (2004). What is emotional intelligence? In P. Salovey, M. A. Brackett, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence: Key readings on the Mayer and Salovey model* (p. 29–59). New York: Dude Publishing.
- Mayer, J. D. (2006). A new field guide to emotional intelligence. In J. Ciarrochi, J. . R Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (p. 3–26). Erlbaum (UK): Psychology Press.
- McCraty, R. & Atkinson M. (2016) Resilience training program reduces physiological and psychological stress in police officers. *Global Advances In Health And Medicine*. 3(24), 2-23.
- McLoyd, V. C. (1998). Socioeconomic disadvantage and child development. *American Psychologist*, 53(2), 185-204.
- Meffert, S. M., Abdo, A. O., Alla, O. A. A., Elmakki, Y. O. M., Omer, A. A., ... Marmar, C. R. (2014). A pilot randomized controlled trial of interpersonal psychotherapy for Sudanese refugees in Cairo, Egypt. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(3), 240–249. <https://doi.org/10.1037/a0023540>

- Meulen, E., Velden, P., Aert, R. & Veldhoven, M. (2020). Longitudinal associations of psychological resilience with mental health and functioning among military personnel: A meta-analysis of prospective studies. *Social Science & Medicine*, 112814, doi:10.1016/j.socscimed.2020.112814.
- Mertler, A. C., & Vannatta R., (2005). *Advanced and multivariate statistical methods*. (Third Ed.). California: Pyrczak Publishing.
- Miranda, R. H. (2016). *The correlation between emotional intelligence and decision making among military police officers* (Unpublished doctoral thesis). Brandman university, USA.
- Morgan, J. B., Sandra C., & Bibb, G. (2011), Assessment of military population-based psychological resilience programs. *Military Medicine*, 176(9), 976–985. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-10-00433>.
- Morganett, R. S. (2005). *Yaşam Becerileri. Ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları*. (Çev. S. Güçray, A. Kaya, M. Saçkes,). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Mosak, H., & Maniacci, M. (2013). Primer of Adlerian Psychology: *The analytic - behavioural cognitive psychology of alfred adler*. Hoboken : Taylor and Francis.
- Mulligan, K., Fear, N. T., Jones, N., Alvarez, H., Hull, L., Naumann, U., Wessely, S., & Greenberg, N. (2012). Postdeployment battlemind training for the u.k. armed forces: A cluster randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(3), 331–341. <https://doi.org/10.1037/a0027664>
- Nakashima, M. & Canda, E. R. (2005). Positive dying and resiliency in later life : A qualitative study. *Journal of Aging Studies*, 19(1), 109-125.
- Netuveli, G. Wiggins, R.D., Montgomery, S.M, Hildon, Z. & Blane, D. (2008). Mental health and resilience at older ages: bouncing back after adversity in the British Household Panel Survey. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 62(11), 987-991.

- Neukrug, E. (2003). *The world of the counselor*. USA: Thomson.
- Newman, T. (2004). *What works in building resilience*. Barkingside: Barnardo's.
- Nikelly, A. G.(1991). Social Interest : A Paradigm for Mental Health Education. *Individual Psychology*, 47(1), 79 - 82.
- Obrist, B., Pfeiffer, C. & Henley, R. (2010). Multi-layered social resilience: a new approach in mitigation research. *In: Progress in Development Studies*, 10(4), 283–293.
doi:10.1177/146499340901000402.
- Oden, K. B., Lohani, M., McCoy, M., Crutchfield, J., & Rivers, S. (2015). Embedding emotional intelligence into military training contexts. *Procedia Manufacturing*, 3(3), 4052–4059. doi:10.1016/j.promfg.2015.07.976.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Onan, N., Karaca, S., & Ünsal, G. (2018). Evaluation of a stress coping course for psychological resilience among a group of university nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*. 55(1), 233-238.
- Onay, M., Dinçer, H. & Gürsoy, A. (2011). Emotional intelligence ability of leaders as strategic decision makers: an empirical study on the turkish military. *Afyon Kocatepe Üniversitesi*, 13(2), 135-150
- Orak RJ, Farahani M, Ghofrani KF., Seyedfatemi N, Banihashemi S., & Havaei F. (2016). Investigating the effect of emotional intelligence education on baccalaureate nursing students' emotional intelligence scores. *Nurse Education in Practice*, 20, 64-69.
- Orcutt, H. K., King, L. A., & King, D. W. (2003). Male-perpetrated violence among Vietnam veteran couples: relationships with veteran's early life characteristics, trauma history,

- and PTSD symptomatology. *Journal of traumatic stress*, 16(4), 381–390.
<https://doi.org/10.1023/A:1024470103325>
- Orman, Y. (2016, Ağustos). *Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Başakşehir örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Owens, E., & Shaw, D. (2003). Poverty and early childhood adjustment. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 267-292). Cambridge: Cambridge University Press.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, 29-30.
- Öner, U. (1988). Uygulamalı grup etkileşimi dersi ile ilgili öğrenci izlenimlerinin değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(12), 145-153.
- Öz, F., & Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 082-089.
- Özçetin, Y., S., Ü., & Hiçdurmaz, D. (2017). Kanser deneyiminde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4):388-397 doi: 10.18863/pgy.290285.
- Özdemir, M. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekaları ile yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Özoğlu, E., B. (2016). *Dehb tanısı almış 9-10 yaş grubu öğrencilerine uygulanan duygusal okur-yazarlık psiko-eğitim programının duygusal zeka ve dikkat becerisi düzeyleri*

- üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Padron, Y. N., Waxman, H. C., & Huang, S. L. (1999). Classroom behavior and learning environment differences between resilient and nonresilient elementary school students. *Journal of Education for Student Placed At Risk*, 4(1), 63-81.
- Panait, C., & Bucinschi, V. (2018). Emotional intelligence influence in leadership. *Scientific Research and Education in the Air Force*, 20, 493–498. doi:10.19062/2247-3173.2018.20.67.
- Park, G. H., Messina, L. A., & Deuster, P. A. (2017). A Shift From Resilience to Human Performance Optimization in Special Operations Training: Advancements in Theory and Practice. *Journal of special operations medicine : a peer reviewed journal for SOF medical professionals*, 17(3), 109–113.
- Payne, W. L. (1985). *A study of emotion: Developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire* (Unpublished Doctoral dissertation). Union Graduate School, Cincinnati, OH.
- Pawar AA. (2017). Resilience training for armed forces personnel: Need of the hour. *Journal of Marine Medical Society*, 19(1), 4-5
- Peng, L. Lia, M., Zuo, X., Miaoa, L., Chena, L., Yua, Y., ..., Wangb T. (2014). Application of the Pennsylvania resilience training program on medical students. *Personality and Individual Differences*, 61(62), 47–51. 63.
- Pengilly, J. W. & Dowd, E. T. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Journal of Clinical Psychology*, 56(6), 813-820.
- Penrod, O., M. (2010). *Army continuing education system: the role of emotional intelligence in army education leadership as it pertains to team performance* (Unpublished doctoral thesis). Georgia Southern University, USA.

- Pickering, M. A., Hammermeister, J., Ohlson, C., Holliday, B., & Ulmer, G. (2010). An exploratory investigation of relationships among mental skills and resilience in Warrior Transition Unit cadre members. *Military medicine*, 175(4), 213–219.
<https://doi.org/10.7205/milmed-d-09-00059>
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., Morgan, C. A., & Southwick, S. M. (2009). Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: the role of resilience, unit support, and postdeployment social support. *Journal of special operations medicine : a peer reviewed journal for SOF medical professionals*, 9(3), 74–78.
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., Morgan, C. A., & Southwick, S. M. (2010). Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms and psychosocial difficulties in veterans of operations enduring freedom and iraqi freedom: the role of resilience, unit support, and postdeployment social support. *Journal of Affective Disorders*, 120(1), 188-192.
- Pietrzak, R. H., Russo, A. R., Ling, Q., & Southwick, S. M. (2011). Suicidal ideation in treatment-seeking Veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: the role of coping strategies, resilience, and social support. *Journal of psychiatric research*, 45(6), 720–726. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2010.11.015>
- Precious, D., & Lindsay, A. (2018). Mental resilience training. *Journal of the Royal Army Medical Corps*, 5(10), 1-3, doi:10.1136/jramc-2018-001047 .
- Rareshide, M., & Kern, R. (1991). Social interest: The haves and have nots. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(4), 464-476.
- Resnick, M. (2000). Protective factors, resiliency and healthy youth development. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, 11(1), 157-164.

- Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American Psychologist*, 66(1), 25-34.
- Ritchie S. D., Wabano M. J., Russell K., Enosse L., & Young N. L. (2014) Promoting resilience and well being through an outdoor intervention designed for Aboriginal adolescents. *Rural and Remote Health*. 25(23),1-19.
- Richman, N. (1993) . Children in situations of political violence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34(8), 1286 – 1302.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321.
- Richardson, G. E., Nigier, B., Jensen, S., & Kumpfer, K. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*. 21, 33-39.
- Richards, F. & O’Keeffe, Z. (2004). Resilience and risk factors associated with experiencing childhood sexual abuse, *Child Abuse Review*, 13(5), 338-352.
- Rona, R. J., Burdett, H., Khondoker, M., Chesnokov, M., Green, K., Pernet, D., Jones, N., Greenberg, N., Wessely, S., & Fear, N. T. (2017). Post-deployment screening for mental disorders and tailored advice about help-seeking in the UK military: a cluster randomised controlled trial. *Lancet (London, England)*, 389(10077), 1410–1423.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)32398-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)32398-4)
- Ruiz-Aranda, N. Extremera, & C. Pineda-Galán (2013). Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: the mediating effect of perceived stress. *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*, 26(2), 106-113.
- Russell, DW, Benedek, DM, Naifeh, JA, Fullerton, CS, Benevides, N., Ursano, RJ,... Cacciopo, JT (2016). Social support and mental health outcomes among u.s. army

- special operations personnel. *Military Psychology*, 28(6), 361-375. DOI: 10.1037 / mil0000114.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. E. Rolf. A.S. Masten, D., Cicchetti, K., Nuechterlein S., & Weintraub, K. (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp.181-214). New York: Cambridge University Press.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144).
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (pp.141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews/ Inc.
- Ryff, C. D (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (p. 15–36). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-001>
- Sağlam, H. (2012). *Lösemi tanısıyla izlenen 15-18 yaş grubu adölesanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sahranç, Ü. (2015). Akış Kuramı. (Çev. Edt: Bengü Ergüner Tekinalp, Şerife Işık Terzi). *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları*. (111-142). Ankara: Pegem Akademi.

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Synder, & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology*. (pp. 159-171), New York: Oxford University Press,.
- Sampson, R. J., Morenoff, J. D., & Earls, F. (1999). Beyond social capital: Spatial dynamics of collective efficacy for children. *American Sociological Review*, 64(5), 633–660.
<https://doi.org/10.2307/2657367>
- Sandel, Keranen J. (2007), *The effects of trauma exposure, emotional intelligence and positive emotion on resilience* (Unpublished doctoral thesis). Fielding Graduate University, USA.
- Sarrionandia, A., E Ramos-Díaz, E. & Hernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: A cross-country study. *Frontiers in Psychology*, 9, 2-11.
- Satir, W. (2016). *Temel Aile Terapisi*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Schilling, D. (2009). *Duygusal zekâ beceri eğitimi uygulamaya yönelik pratik bir model ve 50 aktivite*. Ankara: Maya Akademi.
- Schoon, I., Parsons, S. & Sacker, A. (2004). Socioeconomic adversity, educational resilience, and subsequent levels of adult adaptation. *Journal of Adolescent Research*, 19(4), 383-404.
- Schneider, T.R., Lyons, J. B. & Khazona, S. (2014). Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*, 55(8),909-914.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.460>.

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Schutte, N. S., Malouff, J., Bobik, C., Coston, D., Greeson, C., Jedlicka, ..., Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.
- Schiraldi, G. R., Jackson, T. K., Brown, S. L., & Jordan, J. B. (2010). Resilience training for functioning adults: program description and preliminary findings from a pilot investigation. *International Journal of Emergency Mental Health*. 12(2), 117-129.
- Shapiro, L. E. (1998). *How to raise a child with a high EQ: A parent's guide to emotional intelligence*, New York: Harper Collins.
- Shapiro, L. E. (2002). *Yüksek eq'lu bir çocuk yetiştirmek* (Çev. Ü. Kartal). İstanbul: Varlık.
- Shapiro, L. E. (2017). *Yüksek EQ'lu bir çocuk yetiştirmek* (Çev. Ü. Kartal). İstanbul: Varlık..
- Shahnavazi, M., Parsa-Yekta, Z., Yekaninejad, M. S., Amaniyan, S., Griffiths, P., & Vaismoradi, M. (2018). The effect of the emotional intelligence education programme on quality of life in haemodialysis patients. *Applied Nursing Research*, 39, 18-25.
- Siegmann, K. A. (2010). Strengthening whom? The role of international migration for women and men in Northwest Pakistan. *Progress in Development Studies*, 10(4), 345–361. doi: 10.1177/146499340901000406.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sippel, L. M., Roy, A. M., Southwick, S. M., & Fichtenholtz, H. M. (2016). An examination of the roles of trauma exposure and posttraumatic stress disorder on emotion regulation strategies of Operation Iraqi Freedom, Operation Enduring Freedom, and Operation

- New Dawn veterans. *Cognitive behaviour therapy*, 45(5), 339–350.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1183037>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.
- Solomon, Z. & Mikulincer, M. (1990). Life events and combat-related posttraumatic stress disorder: The intervening role of locus of control and social support, *Military Psychology*, 2(4), 241-256, DOI: 10.1207/s15327876mp0204_4
- Soyer, M. (2004). Toplumsal ilgi ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 29-34.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds), *Handbook of positive psychology* (1. Ed.). (159-171), New York: Oxford University Pres.
- Smith, C. & Carlson, B. E. (1997). Stres, coping, and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71(2), 231 – 256.
- Smith-Osborne, A., (2007). Life span and resiliency theory: A critical review. *Advances in Social Work*, 8(1), 152 – 168.
- Smead, R. (1995). *Skills and techniques for group work with children and adolescents*. USA: Research Press.
- Soyer, M. (2001). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Soyer, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

- Stallard, P., Skryabina, E., Taylor, G., Phillips, R., Daniels, H., Anderson, R., & Simpson, N. (2014). Classroom-based cognitive behaviour therapy (FRIENDS): a cluster randomised controlled trial to Prevent Anxiety in children through education in Schools (PACES). *Lancet Psychiatry*, 1(3), 185-192.
- Stewart, M., Reid, G. & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21 – 31.,
- Stubbs, E.C. (2005). Emotional intelligence competencies in the team and team leader: A multi-level examination of the impact of emotional intelligence on group performance (Doctoral thesis, Case Western Reserve University). *Dissertation Abstracts International*, 65, 07A, 4663.
- Sudom, K. A., Lee, J. E., & Zamorski, M. A. (2014). A longitudinal pilot study of resilience in Canadian military personnel. *Stress and Health : Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 30(5), 377–385. <https://doi.org/10.1002/smi.2614>
- Sweeney, T. J. (1998). *Adlerian counseling: A practitioner's approach* (4th ed.). Muncie, IN: Accelerated Development.
- Szeto, A., Dobson, K. S., & Knaak, S. (2019). The Road to Mental Readiness for First Responders: A Meta-Analysis of Program Outcomes. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 64(1_suppl), 18S–29S. <https://doi.org/10.1177/0706743719842562>
- Tarter, R. E., & Vanyukov, M. (1999). Re-visiting the validity of the construct of resilience. M. D. Glantz and J. L. Johnson (Ed.) *Resilience and development: Positive life adaptations* içinde (pp. 17-83). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Taşğın, E. & Çetin, F. Ç. (2006). Ergenlerde major depresyon: Risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.

- Tatar, A., Tok, S., Tekin Bender, M. ve Saltukoğlu, G. (2017). Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Testinin Türkçeye çevirisi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18(2):139-146.
- Taylor-Clark, T. M. (2015). *Emotional Intelligence Competencies and the Army Leadership Requirements Model. United States: Army Command And General Staff College* (Unpublished Doctoral Thesis). Fort Leavenworth Kansas, USA.
<https://apps.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a623911.pdf>
- Taylor A.H., Schatz S. (2011) Measuring the Effectiveness of Stress Prevention Programs in Military Personnel. In: Schmorrow D.D., Fidopiastis C.M. (eds) *Foundations of Augmented Cognition. Directing the Future of Adaptive Systems*. FAC 2011. Lecture Notes in Computer Science, vol 6780. Springer, Berlin, Heidelberg.
https://doi.org/10.1007/978-3-642-21852-1_73
- Terzi, Ş. (2008). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Thompson, S. R., & Dobbins, S. (2018). The Applicability of Resilience Training to the Mitigation of Trauma-Related Mental Illness in Military Personnel [Formula: see text]. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 24(1), 23–34.
<https://doi.org/10.1177/1078390317739957>
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Thousand Oaks, California: Corwin Press, Inc.
- Thomas, D. S. G. & Twyman, C. (2005). Equity and justice in climate change adaptation amongst natural-resource-dependent societies. In: *Global Environmental Change*, 15(2), 115–124. DOI: 10.1016/j.gloenvcha.2004.10.001.

- Titrek, O. (2004). *Eğitim Fakültesi Öğretim Üyelerinin Duygusal Zekâ Yeterliklerini İşıyaşamında Kullanma ve Akademik Başarı Düzeylerine İlişkin Karşılaştırmalı Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tsai, J., Harpaz-Rotem, I., Pietrzak, R. & Southwick, S. (2012). The role of coping, resilience, and social support in mediating the relation between PTSD and social functioning in veterans returning from Iraq and Afghanistan. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 75(2), 135-149. <https://doi.org/10.1521/psyc.2012.75.2.135>
- Tsyganenko M. V. (2014). The effect of a leadership development program on behavioral and financial outcomes: Kazakhstani experience. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 124(12), 486 – 495.
- Tufan Ş. (2011). *Geliştirilen duygusal zeka eğitimi programının ortaöğretim dokuzuncu sınıf öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara .
- Tugade, M & Frederickson, B. L. (2004). Resilience individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Tuncer, B. (2006). *Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmelliyetçilik özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tunç E. & Aliyev R (2015). Lisansüstü öğrencilerinin kişilik özelliklerinin incelenmesi, *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 14(4), 949-963
- Turan, A. (2014). *Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve yılmazlık düzeyinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Turgut, S. (2017). *Erzurumlu nene hatun*. İstanbul: Güneş Yayınları.

Türkiye İstatistik Kurumu (2018). *Gelir ve yaşam koşulları araştırması*.

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24579> adresinden 19/09/2017 tarihinde alınmıştır.

Tümlü, G., Ü., & Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213. doi: 10.5961/jhes.2013.078.

Türk Tarih Kurumu (2012). *Nutuk*. <https://www.ttk.gov.tr/guncel/nutukdan> alınmıştır.

Uğur D. (2009). *Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile problem çözme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: construction of the child and youth resilience measure. *Journal of Multiple Methods in Research*, 5(1), 126-149. <https://doi.org/10.1177/1558689811400607>

Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Vogt, D., Smith, B. N., King, D., W., & King, L. A. (2012). Manual for the deployment risk and resilience inventory-2 (DRRI-2): *A collection of measures for studying deployment-related experiences of military veterans*. Boston, MA: National Center for PTSD.

Wall, C.L. & Lowe, M. (2020). Facing the fear: resilience and social support in veterans and civilians with PTSD, *Journal of aggression, Conflict and Peace Research*, 12(2), 75-85. <https://doi.org/10.1108/JACPR-11-2019-0455>

Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35(3), 261–281.
- Wang, M. C., Haertel, G. D., & Walberg, H. J. (1994). Educational resilience in inner cities. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (p. 45–72). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Wyman, P. A., Pisani, A. R., Brown, C. H., Yates, B., Morgan-DeVelder, L., Schmeelk-Cone, K., Gibbons, R. D., Caine, E. D., Petrova, M., Neal-Walden, T., Linkh, D. J., Matteson, A., Simonson, J., & Pflanz, S. E. (2020). Effect of the Wingman-Connect Upstream Suicide Prevention Program for Air Force Personnel in Training: A Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA network open*, 3(10), e2022532.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.22532>
- Weinstein, R. (1991). Expectations and high school change: Teacher researcher collaboration to prevent school failure. *American Journal of Community Psychology*, 19(3), 333-363.
- Werner, E.E., & Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E. (1990). Protective factors and individual resilience. In S. J. Meisels & J. P. Shonkoff (Ed.), *Handbook of early childhood intervention* (pp. 97-116). New York: Cambridge University Press.
- Werner, E.E. (1992). The children of kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 13(4), 262-268.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recover: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current directions in psychological science*, 4(3), 81-85.

- Werner, E. E., Smith, R. S. (1977). *Kauai's children come of age*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife*. New York: Cornell University Press.
- Weisinger, H. (1998). *İş yaşamında duygusal zeka*. (Çev. N. Süleymangil,). İstanbul: MNS Yayıncılık
- Wert, J. (2007). *Psychological Inoculation and Resiliency Training Program*. (Electronic Thesis or Dissertation). Retrieved from <https://etd.ohiolink.edu/>.
- Williams, A., Hagerty, B. M., Yousha, S., Horrocks, J., Hoyle, K., & Liu, D. (2004). Psychosocial effects of the boot strap intervention in navy recruits. *Military Medicine*, 169(10), 814–820, <https://doi.org/10.7205/MILMED.169.10.814>
- Winders, S. (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*, 5(1), 3-9.
doi:<http://dx.doi.org/10.5334/jeps.bk>
- Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. S. Goldstein, & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (2nd edition, pp. 15-37). New York, NY: Springer.
- Wolin, S & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.
- Ünüvar A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Van der Kolk, Bessel A. (1985). Adolescent vulnerability to posttraumatic stress disorder. *Psychiatry*, 5(48), 365-37.

Van Voorhees, E. E., Wagner, H. R., Beckham, J. C., Bradford, D. W., Neal, L. C., Penk, W.

E., & Elbogen, E. B. (2018). Effects of social support and resilient coping on violent behavior in military veterans. *Psychological services, 15*(2), 181–190.

<https://doi.org/10.1037/ser0000187>

Vichealth (2015). *Young Victorians' resilience and mental wellbeing survey: Summary.*

www.vichealth.vic.gov.au/media-and-resources/publications/young-victorians-resilience-andmental-wellbeing.

Viguer, P., Cantero, M.J. & Bañuls, R. (2017). Enhancing emotional intelligence at school:

Evaluation of the effectiveness of a two-year intervention program in Spanish pre-adolescents. *Personality and Individual Differences, 113*(15), 193-200.

Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye'de yapılmış

çalışmaların meta-analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 26*(1), 21-32. doi: 10.5080/u7769.

Yalom, I. D. (2002). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği* (Çev. A. Tangör & Ö. Karaçam).

İstanbul: Kabalcı Yayınevi. (Eserin orijinali 1995'te yayımlanmıştır).

Yaşarsoy, E., (2006) *Duygusal zeka gelişim programının, eğitilebilir zihinsel engelli*

öğrencilerin davranış problemleri üzerindeki etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans

Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

Yaylacı, G.Ö. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zeka ve iletişim yeteneği*. İstanbul: Hayat

Yayımları.

Yıldız, H. (2020). *Şizofreni tanılı annelerin yetişkin çocuklarında bağlanma biçimi ile*

psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (tıpta

Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.

Yılmaz, E. (2002). *Ön Ergenlerde (13-14 Yaş) Ego-santrik düşüncenin denetim odağı ile*

ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Yılmaz, M. (2002). *Duygusal zekâ düşünme becerileri eğitiminin annelerin duygusal zekâ düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Yılmaz, H., & Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 230-245
- Yurdakavuştu, Y. (2012). *İlköğretim öğrencilerinde duygusal zekâ ve sosyal beceri düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Zang, Y., Gallagher, T., McLean, C. P., Tannahill, H. S., Yarvis, J. S., Foa, E. B., & STRONG STAR Consortium (2017). The impact of social support, unit cohesion, and trait resilience on PTSD in treatment-seeking military personnel with PTSD: The role of posttraumatic cognitions. *Journal of psychiatric research*, 86, 18–25.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.11.005>
- Zea, D. G., Sankar, S. & Isna, N. (2020). The impact of emotional intelligence in the military workplace. *Human Resource Development International*, 20(5), 1-17
doi:10.1080/13678868.2019.1708157.



EKLER

Ek 1: Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-eğitim Programı Örnek Maddeler

Ek 1.1 Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı

(PSOPEP)

OTURUM I

TANIŞMA

Amaçlar:

- Grup üyeleri ile kaynaşma ve etkileşimini sağlama,

Araç-Gereç: Yaka kartları, Kişisel Dosya, Psiko-eğitim Nedir Formu

Süre: 90 dk.

Uygulama Süreci:

1. Grup lideri kısaca kendini tanıtır ve psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programının tanımını, amacını açıklar. (Form-1)

FORM-1A

Tanışma Etkinliği

Grup üyeleri daire şeklinde ayağa kalkmaları istenir. Küçük bir top alınır. Küçük top üyelere atılarak kendi adını soyadını, bölüğünü ve söylemek istediği bir yönü söylemesi istenir. Daha sonra kendisini tanıtan üye topu bir başkasına atarak o üyenin kendisini tanıtmaması istenir. Tanışma süreci bittikten sonra yaka kartlarına isimleri yazmaları istenir ve birbirlerine isimleri ile hitap etmeleri söylenir. Ayrıca dağıtılan yaka kartlarının oturumlar süresince takmaları istenir. Üyelere “tanışma” ile ilgili bir çalışma yapılacağı belirtilir ve tanışma etkinliği uygulanır. Ayrıca dağıtılan yaka kartlarının oturumlar süresince takmaları istenir. Üyelere “tanışma” ile ilgili bir çalışma yapılacağı belirtilir ve tanışma etkinliği uygulanır.

Ek 1.2**OTURUM II****DÜŞÜNCELER, DUYGULAR VE ETKİLEŞİM****Amaçlar:****Araç-Gereç:** Formu (Form-5),**Süre:** 90 dk.**Uygulama Süreci:**

1-

2- Tam iletim kavramını üyelere sorarak konu ile ilgili bildiklerini grupla paylaşmalarını istenir.

3.

FORM-4
Dört Unsuru 1.Gözlemler: Duyularınızın size söylediklerini bildirmek anlamına gelir. 2

Ek 1.3**OTURUM III****Amaçlar:**

Araç-Gereç: Kâğıt, Projeksiyon, Bilgisayar ve Kalem.

Süre: 90 dk.

Uygulama Süreci:

- 1.
- 2.
3. Grup lideri toplumsal ilgi kavramının ne olduğu sorarak örnek vermelerini ister. Grup lideri sonra toplumsal ilgi kavramının ne olduğunu üyelere bahseder.

FORM-18 (EV ÖDEVİ) ÖRNEK DAVRANIŞLAR	EVET	HAYIR
Arkadaşım ağır eşya taşıırken yardım ederim.		
.		

Ek 1.4**OTURUM IV****Amaçlar:**

Araç-Gereç: Kağıt, Projeksiyon, Bilgisayar ve Kalem.

Süre: 90 dk.

Uygulama Süreci:

1.

3. Grup lideri, daha sonra üyelerine dağıtır

FORM-22 (Ev Ödevi) ÖRNEK OLAY FORMU
Aşağıdaki ifadeleri okurken kendinizi bunları işiten bir kişi yerine koyunuz.

Ek 1.5**OTURUM V****Amaçlar:**

Araç-Gereç: Ev Ödevi Formu (Form-28) ve Kağıt, Projeksiyon, Bilgisayar ve Kalem.

Süre: 90 dk.

Uygulama Süreci:

4. Grup lideri son olarak üyelere ne düşündüklerini sorar.

FORM-27 BİLGİLENDİRME VE ÖRNEK OLAY FORMU
bireyin bir hedefe ulaşmak için kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesini ifade eder.

Ek 1.6**OTURUM VI****Amaçlar:**

Araç-Gereç: Kağıt, Projeksiyon, Bilgisayar ve Kalem.

Süre: 90 dk.

Uygulama Süreci:

6. Grup lideri üyelerle plan yaparak Psikolojik Sağlamlık oynanır.

FORM-34

3. Pembe grup “Kaçmak çözüm değil, sorunlar üzerine gidildikçe çözülebilir.”

Ek 1.7**OTURUM VII****Amaçlar:**

Araç-Gereç: Kağıt, Projeksiyon, Bilgisayar ve Kalem.

Süre: 90 dk.

Uygulama Süreci:

1. 2. Grup lideri bilişsel rol oynamasını sağlar.

FORM-37 GERÇEKLİK
ÖRNEK OLAY 1 • Gerçekçi olmayan bakış açısı:

Ek 1.8**OTURUM VIII****Amaçlar:**

- Gevşeme

Araç-Gereç: Kağıt, Projeksiyon, Bilgisayar ve Kalem.

Süre: 90 dk.

Uygulama Süreci:

4. Grup lideri süreci özetledikten sonra üyelere bu fiziksel esneklikle ilgili etkinliği koşullarında yapmalarını söyleyerek deneyimlerini paylaşmaları istenir.

FORM-42 FİZİKSEL
İyi bir esnekliğe sahip olan birey, parmak uçlarında rahatlıkla durabilir, gözleri kapalı iken veya düz çizgide yalpalanmadan yürüyebilir. Sorular 1. Nefes egzersizinde neler hisettiniz? 2.
1.

Ek 1.9**OTURUM IX****Amaçlar:**

Araç-Gereç: Kağıt, Projeksiyon, Bilgisayar ve Kalem.

Süre: 90 dk.

Uygulama Süreci:

1.

4. Grup lideri formunu (Form-46) dağıtır. Üyeler formu inceleyip yaptıktan sonra paylaşımlarda bulunmaları istenir.

FORM-47

1. Süreç sonunda geliştiğini düşündüğünüz bir özelliği yazınız.

Ek 1.10**OTURUM X**
SONLANDIRMA**Amaçlar:**

- Psikolojik Sağlamlık Psiko-eğitim Programı uygulamalarının genel değerlendirmesini yapmak.

Araç-Gereç: Kâğıt, Kalem.

Süre: 90 dk.

Uygulama Süreci:

1-

2-

a.

Ek 2 : Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgiler Formu

Sayın Katılımcı,

Araştırmanın sağlıklı bulgulara ulaşması anketteki ifadelere vereceğiniz cevaplara bağlı olacaktır, cevaplarınızın gerçek anlamda kendi tutum ve görüşlerinizi tam olarak yansıtmaları son derece önemlidir. Elde edilecek bilgiler bilimsel amaçlar dışında kullanılmayacaktır. Katılımınız ve göstereceğiniz hassasiyet için şimdiden teşekkürler. Yönerge: Size uygun gelen ifadenin önündeki boşluğu “X” ile işaretleyiniz.

Bölük:

İsim:

1. Yaşınız:

2. Siz dahil ailedeki kişi sayınız:

3. Medeni Durumunuz:

4. Ailenizin aylık gelir toplamı nedir?

() 0-999 () 1000-1999 () 2000-2999 () 3000-3999 () 40000-4999 () 5000-5999 () 6000-6999 () 7000-daha fazla

Ek 3 : Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ)

Sizden istenen bu ifadeleri okuyup, size ne kadar uygun olduğunu derecelemenizdir. Derecelerken emin olmadığınız bir durumla karşılaşırsanız ilk izleniminizi işaretleyiniz.

	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1. Çevremdeki insanlar ile işbirliği içerisindeyimdir.	1	2	3	4	5
6. Başladığım faaliyetleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
16. Güçlü yönlerimin farkındayım.	1	2	3	4	5
20. Yaşadığım toplumun kültürünü ve geleneklerini seviyorum.	1	2	3	4	5
21.	1	2	3	4	5

Ek 4 : Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği (AFSDZÖ)

Sizden istenen bu ifadeleri okuyup, size ne kadar uygun olduğunu derecelemenizdir. Derecelerken emin olmadığınız bir durumla karşılaşırsanız ilk izleniminizi işaretleyiniz.					
MADDELER	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
5. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
11. Duygularımı başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
15. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.	1	2	3	4	5
20. Ruh halim iyi olunca, daha kolay yeni fikirler üretebilirim.	1	2	3	4	5
32. Kişinin ses tonundan kişinin kendini nasıl hissettiğini söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
33.	1	2	3	4	5

Ek 5 : Toplumsal İlgil Ölçeği (TİÖ)

Sizden istenen bu ifadeleri okuyup, size ne kadar uygun olduğunu derecelemenizdir. Derecelerken emin olmadığınız bir durumla karşılaşırsanız ilk izleniminizi işaretleyiniz.

MADDELER	Tümüyle Uygun	Genellikle Uygun	Kısmen Uygun	Çok Az Uygun	Hiç Uygun Değil
1. Topluluklara katılmaktan zevk duyarım.	4	3	2	1	0
14. Karar verirken iyi hesaplanmış riskleri göze alabilirim.	4	3	2	1	0
15. Bazı yeteneklerimle başarılı olabiliyorum.	4	3	2	1	0
16. Çevremdekiler tarafından kabul edilen birinsanım.	4	3	2	1	0
34. İşimde amacıma ulaşmaya çalışırken işarkadaşlarımla çıkarlarını da gözetirim.	4	3	2	1	0
52. Doğal dengeyi bozacağı için herhangi bir hayvanve bitki çeşidinin yok edilmesine karşıyım.	4	3	2	1	0

Ek 6 : Psikolojik Sağlamlık Uygulayıcı Sertifikası

Belge No:111/262

**BAŞKENT
PSİKOLOJİ
ATÖLYESİ**

UYGULAYICI SERTİFİKASI

Sa; M. Sinan ÖZKAN

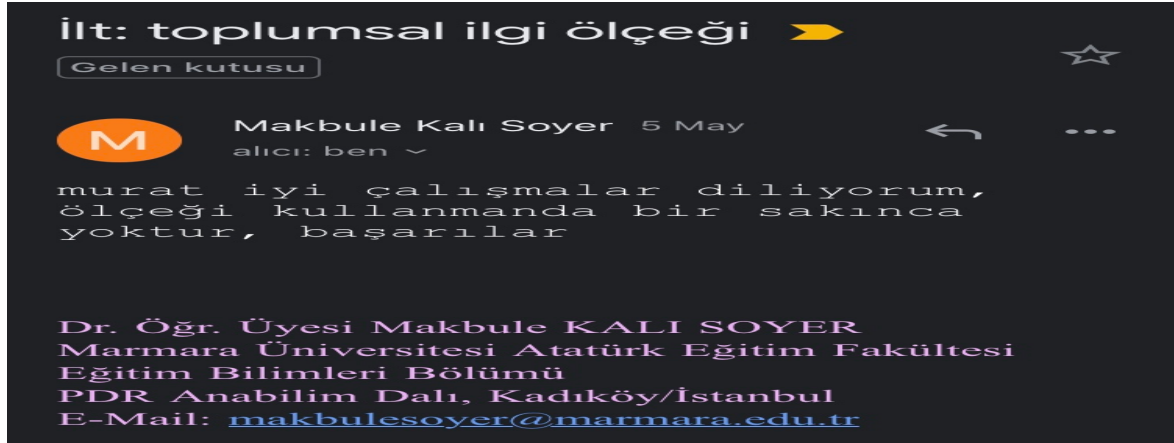
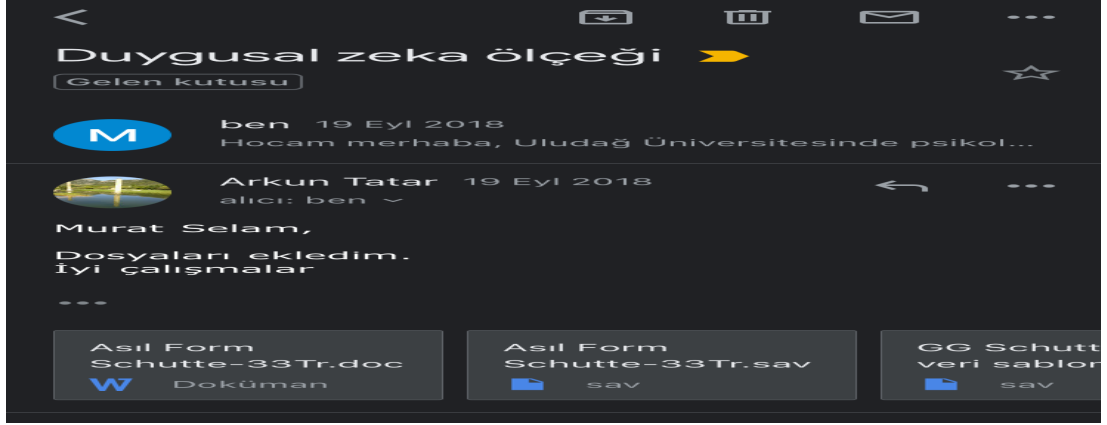
Başkent Psikoloji Atölyesi tarafından
28 - 29 Eylül 2019 tarihleri arasında düzenlenen
Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlamlık Programı (ÇEPSP 101)
Uygulayıcı Eğitimine katılmış ve bu belgeyi almaya hak kazanmıştır.

uzman bilgim
Psikolojik Danışmanlık Merkezi
Eğitim Organizasyonları

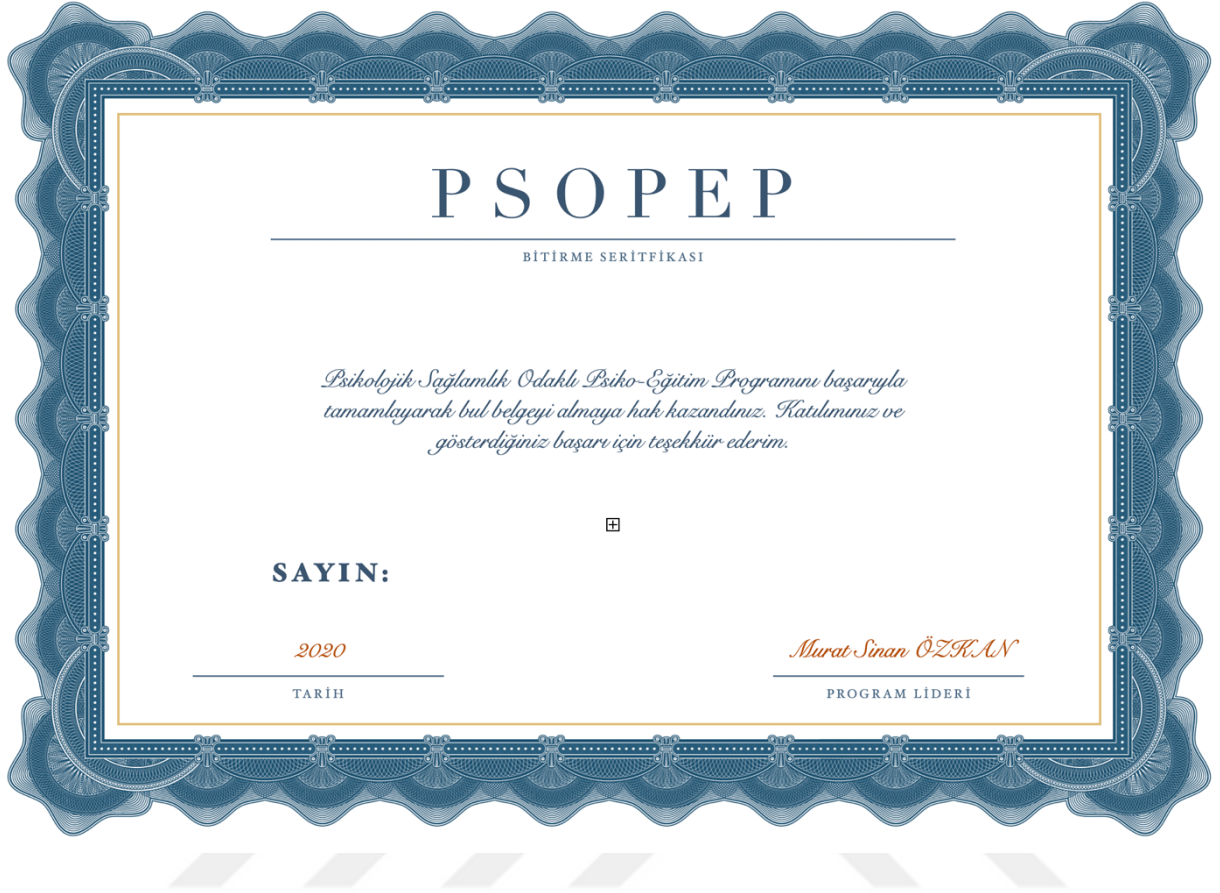
Eğitmen ve Program Geliştirici
Dr. Öğrt. Üyesi Atanur Akar

ÇEPSP
Çocuk ve Ergenler için
Psikolojik Sağlamlık Programı

Ek 7 : YPSÖ ve AFSDZÖ Ölçekleri Kullanım Onay İzin Belgesi



Ek 8: PSOPEP Bitirme Sertifikası



Ek 9: Tez Çoğaltma ve Elektronik Yayınlama İzin Formu

	BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYINLAMA İZİN FORMU	FR 3.3.3_10
---	--	-------------

Yazar Adı Soyadı	Murat Sinan ÖZKAN
Tez Adı	
Enstitü	Eğitim Bilimleri
Anabilim Dalı	Eğitim Bilimleri
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Tez Türü	Doktora Tezi
Tez Danışman(lar)ı	Prof. Dr. Figen AKÇA
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni	☐ Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum ☐ Tezimin sadece içindekiler, özet, kaynakça ve içeriğinin %10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum ☒ Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum
Yayımlama İzni	☐ Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum ☐ Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasının ertelenmesini istiyorum 1 yıl ☐ 2 yıl ☐ 3 yıl ☐ ☒ Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin vermiyorum

Hazırlamış olduğum tezimin yukarıda belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih: 08.02.2021

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Doğum Yeri ve Yılı :

Öğr. Gördüğü Kurumlar : **Başlama Yılı Bitirme Yılı Kurum Ad**

Lise

Lisans

Yüksek Lisans 2016

Doktora 2017 Uludağ Üniversitesi

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce-C2

Çalıştığı Kurumlar :

Yurt Dışı Görevleri

Kullandığı Burslar

Aldığı Ödüller :

Üye Olduğu Bilimsel

ve Mesleki Topluluklar :

Editör veya Yayın

Kurulu Üyeliği :

Yurt İçi ve Yurt Dışında

Katıldığı Projeler :

Katıldığı Yurt içi ve

Yurt Dışı Bilimsel

Toplantılar :

Özkan, M. S. (2015). *Yatılı Eğitim Gören Öğrencileri ile Normal Eğitim Alan Öğrencilerinin Değerlerinin Karşılaştırılması*. 24. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Niğde/Türkiye.

Özkan, M. S., & Öztemel, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Risk Alma Davranışları İle Kimlik Statüleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Eurasian Journal of Educational Research: EJER, Muğla/Türkiye.

Fariz, S., Özkan, M. S., & Kadakal, A. (2018). *Lise Öğrencilerinde Oyun Amaçlı İnternet Kullanımı ile algılanan Sosyal Destek ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi*. 20. Uluslararası PDR Kongresi, Samsun/Türkiye.

Yayımlanan Çalışmalar :

Özkan, M. S. (2015). Öğrenilmiş güçlülük: kavramsal bir inceleme. *Kh Dergisi*, 25(1), 25 - 40

Özkan, M. S., & Öztemel, K. (2018). Üniversite öğrencilerinin risk alma tutumları ile kimlik statüleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1-25.

Özkan, M. S., Gündoğan, S., & Eldeleklioğlu, J. (2018). Lise öğrencilerinin risk alma davranışlarının karar verme becerileri ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 2018; 17(3), 1238-1251. doi 10.17051/ilkonline.2018.466334.

Dursun, A., Özkan, M. S., & Başkaya, Y. (2019). Ergenlerin gelecek beklentilerinin yordayıcısı olarak: psikolojik semptomlar ve akademik başarı. *Bursa Uludağ üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (1), 121-144. doi:10.19171/uefad.447592.

Dursun, A., & Özkan, M. S. (2019). Genç Yetişkinlerin Aldatmaya Yönelik Niyetleri Üzerinde Aldatmaya Yönelik Tutum ve Sosyal Medya Kullanımının Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 27,475-484. doi:10.24106/kefdergi.2560.

Dursun, A., & Özkan, M. S. (2019). Ergenlerin Gelecek Kaygıları ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*. 3, 23-37. doi:10.31461/ybpd.508996.

Dursun, A & Özkan, M. (2020). Ergenlerin Yaşadıkları Yer ve Cinsiyet Açısından Sosyal Destek ile Problem Çözme Becerileri. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3 (6), 18-32 .

Fariz, S., Özkan, M. S., & Kadakal, A. (2021). The Perceived Relationship between Social Support and Internet Addiction with High School Students Using Internet for Gaming. *Adiyaman Univesity Journal of Educational Sciences*,, 5-15.