

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIĞIN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

ALİ YÜKSEL

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
PROF. DR. MUSTAFA KOÇ**

DÜZCE, 2023

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Ali YÜKSEL tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr Mustafa KOÇ

Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI
Düzce Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 25/07/2023

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

25 Temmuz 2023

Ali YÜKSEL

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimimde ve bu tezin hazırlanmasında gösterdiği her türlü destek ve yardımdan dolayı çok değerli hocam Prof. Dr. Mustafa KOÇ'a en içten dileklerle teşekkür ederim.

Bu çalışma boyunca yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen sevgili eşim Bilge YÜKSEL'e, aileme ve çalışma arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

25 Temmuz 2023

Ali YÜKSEL



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ŞEKİL LİSTESİ.....	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR.....	ix
SİMGELER	x
ÖZET	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	2
1.3. PROBLEM CÜMLESİ.....	3
1.3.1. Alt Problemler	3
2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	4
2.1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK NEDİR?	4
2.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramına Kuramsal Bakış	5
2.1.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı ve Teorik Temelleri	5
2.1.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	6
2.1.4. Psikolojik Dayanıklılığı Artırmak	7
2.1.5. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar	8
3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞADIĞI SORUNLAR VE BU BAĞLAMDA YAPILAN ÇALIŞMALAR	11
4. BÜTÜN BİLGİLER BAĞLAMINDA ELDE EDİLEN SONUÇLARIN ARAŞTIRMA KONUSU İLE İLİŞKİLENDİREN BİR ÖZET	12
5. YÖNTEM	13
5.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	13
5.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	13
5.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	15
5.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	15
5.3.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	16
5.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	16
5.5. SINIRLILIKLAR	17
6. BULGULAR.....	18
6.1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	18
6.2. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ ÇEŞİTLİ	

DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR....	19
6.2.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin T Testi Sonuçları .	19
6.2.2. Yaş Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bulgular.....	20
6.2.3. Bölüm Tercih Sırası Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları	21
6.2.4. Bölümü Sevme Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin t Testi Sonuçları	23
6.2.5. Üniversiteden Memnuniyet Düzeyi Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları.....	23
6.2.6. Bölüm Değiştirme İsteği Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları	25
6.2.7. Doğum Sırası Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları .	25
6.2.8. Barınma Şekli Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları .	27
6.2.9. Beslenme Düzeni Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları .	28
6.2.10. İntihar Düşüncesi Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları	29
6.2.11. Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları .	30
6.2.12. Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları.....	31
6.2.13. Kronik Hastalığı Olma Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları.....	32
6.2.14. Bağımlılık Yapıcı Bir Madde Kullanma Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları.....	33
6.2.15. Psikolojik Yardım Alma İsteği Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları	34
7. SONUÇ TARTIŞMA.....	36
8. ÖNERİLER.....	42
8.1. ALAN UZMANLARINA ÖNERİLER	43
8.2. GELECEK ARAŞTIRMALARA ÖNERİLER.....	43
9. KAYNAKLAR.....	44
ÖZGEÇMİŞ.....	47

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1.1.Esneklik araştırmalarının kısa bir tarihi.....	2
Şekil 6.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.	19
Şekil 6.2.Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.	21
Şekil 6.3. Bölüm tercih sırası değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.	22
Şekil 6.4. Üniversite memnuniyet düzeyi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri.	24
Şekil 6.5. Doğum sırası değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.	26
Şekil 6.6. Barınma şekli değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.	28
Şekil 6.7. Sınıf düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.	31

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa No

Çizelge 5.1.Örnekleme ait bulgular.	13
Çizelge 5.2.Verilerin analizinde kullanılan yöntemler ve kullanma gerekçeleri.....	16
Çizelge 6.1.Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.	18
Çizelge 6.2.Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.	20
Çizelge 6.3.Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları F değerleri ve önemlilik düzeyleri.	21
Çizelge 6.4. Bölüm tercih sırası değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları F değerleri ve önemlilik düzeyleri.	22
Çizelge 6.5. Bölümü sevme durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.	23
Çizelge 6.6. Üniversiteden memnuniyet düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları F değerleri ve önemlilik düzeyleri.....	24
Çizelge 6.7. Bölüm değiştirme isteği değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.	25
Çizelge 6.8. Doğum sırası değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları F değerleri ve önemlilik düzeyleri.	26
Çizelge 6.9. Barınma şekli değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin F testi sonuçları.....	27
Çizelge 6.10. Beslenme düzeni değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.	29
Çizelge 6.11. İntihar düşüncesi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.	29
Çizelge 6.12. Sınıf düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları F değerleri ve önemlilik düzeyleri.	30
Çizelge 6.13. Daha önce psikolojik yardım alma durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.....	32
Çizelge 6.14. Kronik hastalığı olma durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.....	33
Çizelge 6.15. Bağımlılık yapıcı bir madde kullanma durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.....	34
Çizelge 6.16. Psikolojik yardım alma isteği değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.....	34

KISALTMALAR

GA	Gruplar arası
Gİ	Grup içi
KBF	Kişisel bilgi formu
KO	Kareler ortalama
KT	Kareler toplamı
PD	Psikolojik dayanıklılık
SD	Serbestlik derecesi
SS	Standart sapma



SİMGELER

F	F testi varyans analizi
N	Birey sayısı
t	t istatistiği
X	Aritmetik ortalama



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Ali YÜKSEL

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Temmuz 2023, 46 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri eğitsel, sosyal ve kişisel faktörlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmada Psikolojik dayanıklılık bağımlı değişken, eğitsel, sosyal ve kişisel faktörler ise bağımsız değişken olarak alınmıştır. Bağımlı değişkenin düzeyi ve bağımlı değişkenin bağımsız değişkenlere nasıl farklılaştığını belirlemeyi amaçladığında araştırma ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireyleri 681'i (%69,9) kadın ve 293'ü (%30,1) erkektir. Katılımcıların 449'u (% 46,1) 18-20 yaşa arası, 483'ü (%49,6) 21-23 yaş arası ve 42'si (%4,3) 24 ve üzeri yaşa sahiptir. Araştırmanın evrenini Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Uygun örneklem yöntemiyle gönüllülük esasına dayalı olarak katılımcılara ulaşılmıştır. Araştırmada veriler kişisel bilgi formu (KBF) ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçekleri ile elde edilmiştir. Veriler bağımsız gruplarda t testi ve ANOVA analizi yöntemleriyle analiz edilmiştir. Verilerin analizi için uygun istatistik paket programı kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri orta düzeydedir. Üniversite kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaşa bağlı olarak farklılaşmaktadır. Bu fark yaş aldıkça psikolojik dayanıklılığın düşmesi şeklindedir. Mesleki eğitim programını tercih sıralamasına göre öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur. Bir işi severek yapmanın psikolojik dayanıklılığı artırdığı söylenebilir. Öğrenim gördüğü mesleki eğitim programından memnun olan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri memnun olmayanlara göre daha yüksektir. Üniversiteden memnun olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksektir.

Anahtar Sözcükler: Değişken, Öğrenci, Psikolojik dayanıklılık, Üniversite

ABSTRACT

EXAMINATION OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO VARIOUS VARIABLES

Ali YÜKSEL

Düzce University
Graduate School, Department of
Guidance and psychological counseling
Master's Thesis
Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa KOÇ

July 2023, 46 pages

The main purpose of this research is to determine the psychological resilience levels of university students. Another aim of the study is to determine whether the psychological resilience levels of university students differ according to educational, social and personal factors. In the study, psychological resilience was taken as dependent variable, while educational, social and personal factors were taken as independent variables. When it aimed to determine the level of the dependent variable and how the dependent variable differs to the independent variables, the research was carried out by relational screening method. Of the individuals participating in the study, 681 (69.9%) were female and 293 (30.1%) were male. Of the participants, 449 (46.1%) were between the ages of 18 and 20, 483 (49.6%) were between the ages of 21 and 23, and 42 (4.3%) were 24 years of age or older. The universe of the research consists of students studying at Sakarya University. Participants were reached on a voluntary basis with appropriate sampling method. In the study, the data were obtained with personal information form (KBF) and Psychological Resilience Scales. The data were analyzed by t test and ANOVA analysis methods in independent groups. Appropriate statistical package program was used for the analysis of the data. As a result of the analyzes; The psychological resilience levels of university students are moderate. The psychological resilience levels of female students in college are significantly higher than those of the students. The levels of psychological resilience of university students differ depending on age. This difference is in the form of a decrease in psychological resilience as we age. According to the order of preference for the vocational education program, it was found that the psychological resilience levels of the students differed. It can be said that doing a job with love increases psychological resilience. The psychological resilience levels of university students who are satisfied with the vocational training program they are studying are higher than those who are dissatisfied. Students who are satisfied with the university have a high level of psychological resilience.

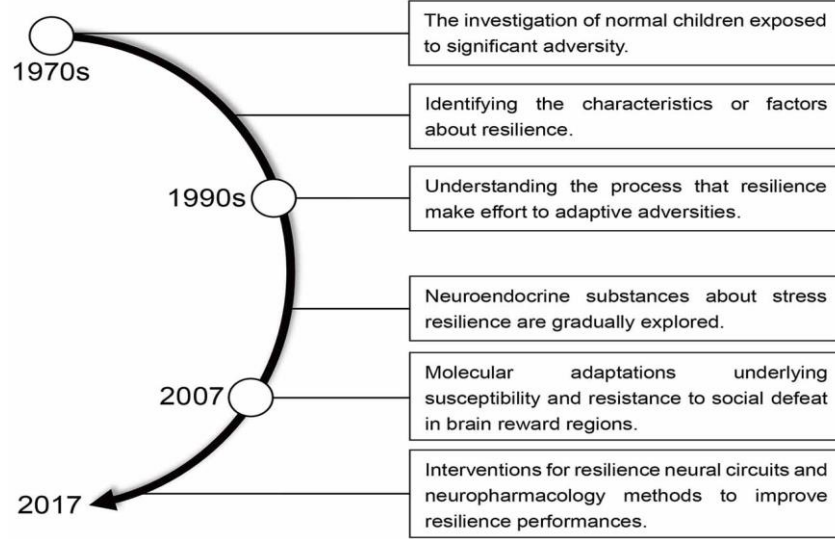
Keywords: Psychological resilience, Student, University, Variable

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, konusuna, amacı ve önemine, araştırmanın alt problemlerine, sınırlılıklarına, varsayımlarına ve tanımlara yer verilmektedir.

1.1. PROBLEM DURUMU

Kişinin çevreye uyumunu olumsuz etkileyen stres faktörü, hastalıklara ve gerginliğe yol açarak bireyin verimliliğini ve etkililiğini azaltmaktadır. Zorlu yaşam olayları, travmatik yaşantılar, belirsizlikler, engellerle karşılaşıldığında bu durumlara uyum sağlama birey için bir baş etme gücünü gerektirmektedir. Bu baş etme gücü her birey için farklılaşmakla birlikte, farklı durumlar için farklı baş etme stratejileri de belirlemek mümkündür. Burada önemli olan nokta kişinin kullandığı baş etme stratejilerinin farkına vararak, bunları geliştirebilmesi olgusu altında yatmaktadır. Kişi karşılaştığı zorluklarla baş edebildiği, onlara uyum yeteneğini geliştirebildiği ölçüde psikolojik olarak dayanıklı hale gelebilmektedir. Psikolojik dayanıklılık stresi azaltan ve stresle baş etme becerisine destek veren bir kavram olarak güncel psikoloji literatüründe yer almaya başlamıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin diğerlerine göre yüksek risk altındaki durumlarda dahi bu olumsuzluklardan uzak durabilmeleri beklenmektedir. Bu bireyler yaşadıkları durumu anlamlandırmaları ve bu duruma tepki vermeleri açısından diğerlerinden farklılaşmaktadır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin kaçınma yaklaşımından çok, problem çözme ve planlamaya yönelik aktif bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilir. Bu özelliğe sahip olmayan bireyler bilmediği şeyden korkmaktadır. Böyle bir durumda yapılacak en şey durumdan kaçmak ya da kaçınmaktır. Kaçmak ve kaçınmak bireyin gerçeğe yüzleşmesini engelleyen en temel baş etme yöntemidir ki kişi gerçeğe yüzleşemediği sürece ne kendi olabilmeyi ne de psikolojik olarak iyi olmayı başarması mümkün değildir (Koç, Çolak ve Düşünceli, 2015). Psikolojik dayanıklılık genelde bir başarı ve uyum sağlama sürecidir (Hunter, 2001). Psikolojik dayanıklılık, zaman içinde birey ve çevre arasındaki etkileşimden oluşan baskıya dayanmak için kişisel nitelikleri kullanma yeteneğidir (Harrison, Sarkar ve Sunderland, 2021). Esneklik araştırmalarının kısa tarihi Şekil 1.1’ de gösterilmiştir.



Şekil 1.1.Esneklik araştırmalarının kısa bir tarihi (Liu, Zhang, Ji ve Yang, 2018).

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın düzeyini ve psikolojik dayanıklılığın eğitsel, sosyal, kişisel ve psikolojik faktörlere nasıl farklılaştığını ortaya koymaktır. Araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ve çeşitli kişisel, sosyal ve psikolojik faktörlere göre üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın nasıl farklılaştığını araştıran ilk çalışmalardan biri olduğu için orijinal, üniversite eğitimi sorgulamanın, anlamının, anlamlandırmanın ve analitik düşünmenin en üst düzeyde olduğu bir yerdir. Bu bağlamda öğrencinin psikolojik dayanıklılığın özelliklerinden olan katılım, seçimlerinin sonuçları ile başa çıkabilecek şekilde değişime hazır, eylemlerinin sonuçlarını ön görerek kendini kontrol edebilen, hangi alanlarda iyi olduğuna ilişkin öz yeterli inancı olan ve yerinde ve zamanında mizahı kullanabilen özelliklere sahip olup olmadıklarını belirlemek için gereklidir. Üniversite eğitiminde nicelik ve nitelik olarak yaşanan sorunlarla baş edebilmek ve bu sorunlar karşısında eğitsel, sosyal, kişisel olarak gelişmeyi başarmanın yanında benlik bütünlüğünü korumak ve psikolojik iyi olmayı da başarmak için psikolojik esneklik düzeyinin araştırılması bağlamında günceldir. İlgili kişi ve kurumlara farkındalık kazandırabileceği için de işlevseldir.

1.3. PROBLEM CÜMLESİ

Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık düzeyi nasıldır?

1.3.1. Alt Problemler

Üniversite öğrencilerinde aşağıda belirtilen değişkenlere göre psikolojik dayanıklılıkları;

- Cinsiyete,
- Yaşa,
- Bölüm tercih sırasına,
- Sınıf düzeyine,
- Bölümden memnuniyet durumuna,
- Üniversiteden memnuniyet durumuna,
- Bölüm değiştirme isteğine,
- Kardeş sayısına,
- Dünyaya geliş sırasına,
- Barınma şekline,
- Daha önce psikolojik yardım alıp almama durumuna,
- Psikolojik yardım isteyip istememe durumuna,
- Yeme alışkanlığına,
- Kronik hastalığa sahip olup olmama durumuna ve
- Bağımlılık yapıcı madde kullanıp kullanmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesi, ilgili çalışmalar ve alan yazın taramasında ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

2.1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK NEDİR?

Psikolojik dayanıklılık (PD), insanların zorlu koşullar altında duygusal ve zihinsel olarak sağlam kalmalarını ifade eder. PD, kişinin yaşadığı stres, travma, kayıp, hastalık veya zorlu diğer yaşam koşullarına karşı direnç gösterme yeteneği olarak da tanımlanabilir (Masten, 2001). PD, herkesin sahip olabileceği bir yetenek olsa da bireylerin bu yeteneği geliştirebilme potansiyeli vardır. Bu yazıda, PD kavramını örneklerle açıklayarak, PD'yi etkileyen faktörleri ve PD'nin faydalarını inceleyeceğiz. PD'yi açıklamak için bir örnek verecek olursak, üniversite sınavına hazırlanan bir öğrenci ele alınabilir. Bu öğrenci, sınava hazırlanırken birçok stres ve baskı hissedebilir. Ancak, PD sahibi bir öğrenci, bu stres ve baskıyı yönetebilir ve sınavda başarılı olabilir. Bu öğrenci, stresli durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmiş olabilir, kendine güven duyuyor olabilir ve olumlu bir tutum sergileyebilir. Ayrıca, sosyal destek sistemine sahip olmak da bu öğrencinin PD'sine katkı sağlayabilir. PD'yi etkileyen faktörler arasında, bireyin kişilik özellikleri, yaşam deneyimleri, sosyal destek sistemleri ve zihinsel sağlık durumu yer alır. Örneğin, bir bireyin olumlu bir kişilik yapısı, yüksek öz saygısı ve kendine güveni, PD'sini artırabilir (Masten, 2001). Ayrıca, bir bireyin yaşam deneyimleri de PD'sine etki edebilir. Örneğin, daha önce zorlu koşullarla karşılaşmış bireylerin, daha yüksek bir PD'ye sahip olma ihtimali daha yüksek olabilir (Bonanno, 2004). PD'yi etkileyen diğer faktörler arasında, sosyal destek sistemleri ve zihinsel sağlık durumu da önemlidir. Sosyal destek sistemleri, bireyin stresli durumlarda desteğe erişimini sağlayabilir ve zihinsel sağlık durumu, stresle başa çıkma becerilerine ve PD'ye katkı sağlayabilir. PD'nin faydalarına gelince, PD'ye sahip olmak, insanların stresli durumlarda daha iyi başa çıkmalarını ve daha olumlu bir tutum geliştirmelerini sağlayabilir. Ayrıca, PD'ye sahip bireylerin, iş ve

kişisel hayatlarında daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir. PD'ye sahip olmak ayrıca, bireylerin zihinsel sağlıklarını korumalarına da yardımcı olabilir. Araştırmalar, yüksek PD'ye sahip bireylerin, depresyon, kaygı ve diğer zihinsel sağlık sorunlarına daha az eğilimli olduğunu göstermektedir (Connor ve ark., 2003). PD'nin geliştirilmesi için birçok yöntem bulunmaktadır. Bunlar arasında, stres yönetimi, olumlu düşünme, duygusal düzenleme, sosyal destek sistemlerinin oluşturulması ve zihinsel sağlık bakımı yer almaktadır. Bu yöntemler, bireylerin stresli durumlarda daha iyi başa çıkmalarını sağlayabilir ve PD'lerini artırabilir (Kobasa ve ark., 1979).

Sonuç olarak, PD, insanların zorlu koşullar altında duygusal ve zihinsel olarak sağlam kalmalarını ifade eder. PD sahibi olmak, bireylerin stresli durumlarda daha iyi başa çıkmalarını, zihinsel sağlıklarını korumalarını ve iş ve kişisel hayatlarında daha başarılı olmalarını sağlayabilir. PD'yi etkileyen faktörler arasında kişilik özellikleri, yaşam deneyimleri, sosyal destek sistemleri ve zihinsel sağlık durumu yer alır. PD'nin geliştirilmesi için birçok yöntem bulunmaktadır, bu yöntemler bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilir ve PD'lerini artırabilir (Southwick ve ark., 2014).

2.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramına Kuramsal Bakış

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorlu koşullar altında duygusal ve zihinsel olarak sağlam kalabilme yeteneğidir. Bu kavram, son yıllarda psikoloji alanında giderek artan bir ilgiye sahiptir. Bu yazıda, psikolojik dayanıklılık kavramı üzerine kuramsal bir bakış yapılacaktır. İlk olarak, psikolojik dayanıklılık kavramı tanımlanacak ve teorik temelleri üzerinde durulacaktır. Ardından, psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler incelenecektir. Son olarak, psikolojik dayanıklılık kavramının önemi ve uygulama alanları ele alınacaktır.

2.1.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı ve Teorik Temelleri

Psikolojik dayanıklılık, zorlu koşullar altında insanların duygusal ve zihinsel sağlıklarını koruyarak başa çıkma yeteneklerini ifade eder. Bu kavram, ilk olarak gelişim psikolojisi alanında Masten (2001) tarafından kullanılmıştır. Masten (2001)'e göre, psikolojik dayanıklılık, çocukların stresli koşullarda sağlıklı bir şekilde gelişebilme yeteneğiyle ilgilidir. Daha sonra, psikolojik dayanıklılık kavramı travma sonrası büyüme, stresle başa çıkma ve direnç gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık kavramının teorik temelleri, çeşitli psikolojik yaklaşımlar

tarafından ele alınmaktadır. Buna göre, psikolojik dayanıklılık, biyolojik, sosyal ve psikolojik faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır.

Biyolojik Faktörler: Biyolojik faktörler, psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli bir faktördür. Bu faktörler arasında genetik özellikler, nörotransmitterler, stres hormonları ve beyin yapıları yer almaktadır. Genetik faktörler, bireylerin doğuştan sahip oldukları kişilik özelliklerine bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirleyebilir. Örneğin, dopamin taşıyıcısı D4 polimorfizmi, kişilerin stresli durumlarda daha az etkilenebilecekleri bir psikolojik yapıya sahip olmalarını sağlayabilir (Canli ve ark., 2006).

Sosyal Faktörler: Sosyal faktörler, psikolojik dayanıklılığı etkileyen bir diğer faktördür. Sosyal destek, sosyal ağlar ve ilişkiler psikolojik dayanıklılığı artırabilir. Sosyal destek, kişilerin zorlu koşullarda daha az stres yaşamalarına ve daha iyi bir ruh sağlığına sahip olmalarına yardımcı olabilir (Cohen ve Wills, 1985). Benlik saygısı ve öz-etkililik duygusu da psikolojik dayanıklılığı etkileyen sosyal faktörler arasında yer almaktadır.

Psikolojik Faktörler: Psikolojik faktörler, psikolojik dayanıklılığı etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Kişilik özellikleri, öğrenilmiş davranışlar ve düşünce tarzları, psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler arasındadır. Olumlu düşünce tarzları, duygusal kontrol, problem çözme becerileri, esneklik ve kararlılık gibi kişisel özellikler, psikolojik dayanıklılığı artırmaya yardımcı olabilir (Connor ve Davidson, 2003).

Psikolojik dayanıklılık kavramı, bu faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşan bir yapıdır. Bu yapı, bireylerin zorlu koşullarla başa çıkabilme yeteneğini belirler. Psikolojik dayanıklılığı artırmak, insanların stresli koşullarla başa çıkabilme becerilerini geliştirmelerine ve daha sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilir.

2.1.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler, biyolojik, sosyal ve psikolojik faktörler olarak gruplandırılabilir. Bu faktörlerin etkileşimi sonucu, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri belirlenir.

Biyolojik Faktörler: Biyolojik faktörler, psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli bir faktördür. Bu faktörler arasında genetik özellikler, nörotransmitterler, stres hormonları ve beyin yapıları yer almaktadır. Genetik faktörler, bireylerin doğuştan sahip olduğu kişilik özellikleriyle ilişkilendirilir. Örneğin, doğuştan gelen risk alma eğilimi, bireylerin daha

az psikolojik dayanıklı olmasına neden olabilir (Robbins ve Judge, 2018).

Sosyal Faktörler: Sosyal faktörler, psikolojik dayanıklılığı etkileyen bir diğer faktördür. Sosyal destek, sosyal ağlar ve ilişkiler psikolojik dayanıklılığı artırmaya yardımcı olabilir. Sosyal destek, kişilerin stresli durumlarda daha az stres yaşamalarına ve daha iyi bir ruh sağlığına sahip olmalarına yardımcı olabilir (Cohen ve Wills, 1985). Benlik saygısı ve öz-etkililik duygusu da psikolojik dayanıklılığı etkileyen sosyal faktörler arasında yer almaktadır.

Psikolojik Faktörler: Psikolojik faktörler, psikolojik dayanıklılığı etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Kişilik özellikleri, öğrenilmiş davranışlar ve düşünce tarzları, psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler arasındadır. Olumlu düşünce tarzları, duygusal kontrol, problem çözme becerileri, esneklik ve kararlılık gibi kişisel özellikler, psikolojik dayanıklılığı artırmaya yardımcı olabilir (Connor ve Davidson, 2003).

Psikolojik dayanıklılık kavramı, bu faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşan bir yapıdır. Bu yapı, bireylerin zorlu koşullarla başa çıkabilme yeteneğini belirler. Psikolojik dayanıklılığı artırmak, insanların stresli koşullarla başa çıkabilme becerilerini geliştirmelerine ve daha sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilir.

2.1.4. Psikolojik Dayanıklılığı Artırmak

Psikolojik dayanıklılığı artırmak, insanların zorlu koşullarla başa çıkabilme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu amaçla, psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik çeşitli teknikler ve stratejiler kullanılmaktadır.

Olumlu Düşünce Tarzı Geliştirme: Olumlu düşünce tarzı geliştirme, psikolojik dayanıklılığı artırmak için kullanılan bir tekniktir. Olumlu düşünce tarzı, kişilerin stresli durumlarda daha az stres yaşamalarına ve daha iyi bir ruh sağlığına sahip olmalarına yardımcı olabilir. Bu teknikte, kişiler, olumsuz düşüncelerini fark ederek, bunları olumlu düşüncelerle değiştirmeye çalışırlar (Seligman, 2018).

Duygusal Kontrol Geliştirme: Duygusal kontrol geliştirme, psikolojik dayanıklılığı artırmak için kullanılan bir diğer tekniktir. Bu teknikte, kişiler, duygularını fark etmeyi ve kontrol etmeyi öğrenirler. Böylece, stresli durumlarda daha sakin ve rasyonel bir şekilde davranabilirler (Gross, 2015).

Problem Çözme Becerileri Geliştirme: Problem çözme becerileri geliştirme, psikolojik dayanıklılığı artırmak için kullanılan bir diğer tekniktir. Bu teknikte, kişiler, stresli

durumlarda karşılaştıkları sorunları çözmek için farklı stratejiler geliştirirler. Bu stratejiler arasında, sorunu tanımlama, çözüm seçenekleri oluşturma, seçeneklerin sonuçlarını değerlendirme ve en uygun çözümü uygulama yer almaktadır (D'Zurilla ve Nezu, 2007).

Esneklik Geliştirme: Esneklik geliştirme, psikolojik dayanıklılığı artırmak için kullanılan bir diğer tekniktir. Bu teknikte, kişiler, değişen koşullara uyum sağlamayı öğrenirler. Böylece, stresli durumlarda daha iyi bir performans gösterebilirler (Southwick ve Charney, 2012).

Sosyal Destek: Sosyal destek, psikolojik dayanıklılığı artırmak için kullanılan bir diğer stratejidir. Sosyal destek, kişilerin stresli durumlarda başkalarından destek almalarını sağlar. Bu destek, insanların stresli durumlarla başa çıkmalarını ve daha iyi bir ruh sağlığına sahip olmalarını sağlar (Thoits, 2011).

Sonuç olarak; Psikolojik dayanıklılık, insanların zorlu koşullarla başa çıkabilme yeteneğini belirleyen bir yapıdır. Bu yapı, genetik, sosyal ve psikolojik faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşur. Psikolojik dayanıklılığı artırmak, insanların stresli koşullarla başa çıkabilme becerilerini geliştirmelerine ve daha sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilir. Bu amaçla, olumlu düşünce tarzı geliştirme, duygusal kontrol geliştirme, problem çözme becerileri geliştirme, esneklik geliştirme ve sosyal destek gibi teknikler ve stratejiler kullanılmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın artırılması, insanların hayatlarında daha olumlu bir etki yaratabilir ve daha mutlu bir hayat sürdürmelerine yardımcı olabilir.

2.1.5. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar

Bonanno ve ark.'nın (2004), yaptığı bu çalışma, insanların travmatik olaylardan sonra nasıl psikolojik olarak sağlıklı bir şekilde ayakta kalabildiğini inceler. Bonanno (2004), insanların travmatik olaylardan sonra psikolojik açıdan çökmesinin beklenen bir tepki olmadığını göstererek, insanların çoğunun bu olaylarla başa çıkmak için doğal bir kapasiteye sahip olduğunu savunur.

Fletcher ve ark.'nın (2013), psikolojik dayanıklılık kavramının tanımlarını, kavramları ve teorilerini ele alır. Psikolojik dayanıklılık kavramının birden fazla tanımının olması nedeniyle, bu çalışma psikolojik dayanıklılığı tanımlamak ve anlamak için daha spesifik bir yaklaşım sunar.

Huve ark.'nın (2015), yaptıkları çalışmada, psikolojik dayanıklılığın mental sağlıkla ilişkisini incelemek için bir meta-analiz yapar. Sonuçlar, yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığı olan insanların düşük düzeyde depresyon ve kaygıya sahip olduğunu gösterir.

Southwick ve ark.'nın (2012), bu kitabında, psikolojik dayanıklılık kavramının altında yatan bilimsel prensipleri ve neden bazı insanların daha dayanıklı olduğunu açıklamak için yapılan araştırmaları ele alır. Kitap, zorlukların üstesinden gelmek için insanların nasıl daha dayanıklı hale gelebileceğine dair öneriler sunar.

Kalischve ark.'nın (2015), çalışmasında, psikolojik dayanıklılığı sinirbilimsel açıdan inceleyerek, nörobilimsel bir çerçeveye sunar. Kalisch ve ark. (2015), psikolojik dayanıklılığın nöral süreçlerini, beyin bölgelerini ve genetik faktörleri ele alarak, dayanıklılık kavramını daha derinlemesine anlamak için bir çerçeve önerir.

Luthar ve ark.'nın (2000), yaptığı bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık kavramını eleştirerek, kavramın daha net tanımlanması ve gelecekteki araştırmaların daha iyi bir şekilde yapılandırılması için öneriler sunar. Luthar ve ark. (2000), psikolojik dayanıklılığın çocuklar ve gençlerde nasıl geliştirilebileceğini de ele alır.

Tugade ve ark. (2004), bu çalışma, psikolojik dayanıklılığın pozitif duygularla nasıl ilişkili olduğunu ele alır. Tugade ve ark. (2004), psikolojik dayanıklılıkta pozitif duyguların rolünü araştırarak, insanların olumsuz duygusal deneyimlerden nasıl daha hızlı ve daha etkili bir şekilde toparlanabileceğini açıklar.

Masten ve ark. (2014), yaptıkları bu çalışma, dünya genelinde çocukların ve gençlerin psikolojik dayanıklılığı hakkında küresel bir perspektif sunar. Masten (2014), farklı kültürlerdeki çocukların zorluklarla başa çıkma becerilerini ve bu becerilerin nasıl geliştirilebileceğini ele alarak, psikolojik dayanıklılık konusunda daha kapsamlı bir bakış sunar.

Mealer ve ark. (2014), yaptıkları çalışmada, yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşireler için bir dayanıklılık eğitimi programının uygulanabilirliğini ve kabul edilebilirliğini değerlendirir. Mealer ve ark.'nın (2014), hemşirelerin iş stresiyle nasıl başa çıkabilecekleri ve psikolojik dayanıklılıklarını nasıl geliştirebilecekleri konusunda eğitim aldılar. Çalışma, dayanıklılık eğitimi programının etkili bir şekilde uygulanabileceğini ve hemşirelerin stresle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabileceğini gösterdi.

Windle ve ark. (2011), psikolojik dayanıklılık kavramını derinlemesine inceleyerek,

kavramın farklı tanımları ve kullanımları hakkında bir analiz sunar. Windle (2011), psikolojik dayanıklılığı bir kavram olarak açıklarken, dayanıklılıkla ilgili çalışmaların daha net bir şekilde yapılandırılması ve kavramın daha tutarlı bir şekilde kullanılması için önerilerde bulunur.

Greeneve ark. (2012), yaptıkları çalışmalarda, savaş sonrası travma yaşamış askerlerde psikolojik dayanıklılığın belirleyicilerini araştırır. Greene ve ark. (2012), askerlerin dayanıklılık seviyelerini etkileyebilecek faktörleri, özellikle de askerlerin sosyal destek ağlarını ve psikolojik yardım arama davranışlarını ele alırlar.

Hamama ve ark. (2012), Sovyetler Birliği'nden göç etmiş kişilerin İsrail'de psikolojik dayanıklılığı üzerine odaklanır. Hamama ve ark. (2012), göçmenlerin dayanıklılık seviyelerini etkileyebilecek faktörleri araştırarak, göçmenlerin uyum süreçlerinde nasıl daha iyi desteklenebileceklerini ele alırlar. Bu çalışmalar, psikolojik dayanıklılık üzerinde önemli etkilere sahip olan çeşitli faktörlerin anlaşılmasına ve bu faktörlerin geliştirilmesine yardımcı olmuştur. Ayrıca, bu çalışmaların sonuçları, psikolojik dayanıklılığın bireylerin yaşamlarındaki farklı alanlarda önemli bir rol oynadığını ve birçok açıdan fayda sağladığını göstermiştir.

Örneğin, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin iş hayatında daha başarılı oldukları, daha iyi performans sergiledikleri ve işten ayrılma olasılıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Luthans ve Youssef, 2004). Ayrıca, psikolojik dayanıklılık, kişilerin zor zamanlarda daha iyi başa çıkmalarını sağlar. Örneğin, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin, yaşadıkları olumsuz olaylardan sonra daha hızlı toparlandıkları ve daha az stres yaşadıkları bulunmuştur (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Bu nedenle, psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi, kişilerin yaşamlarında birçok fayda sağlayabilir. Bu amaçla, psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisi olan faktörlerin anlaşılması ve bu faktörlerin geliştirilmesi için çalışmalar devam etmektedir.

3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞADIĞI SORUNLAR VE BU BAĞLAMDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

Üniversite öğrencileri, eğitim hayatlarında birçok sorunla karşılaşabilirler. Bu sorunlar arasında, derslerle ilgili zorluklar, öğrenme kaygısı, sınav stresi, uyku problemleri, yalnızlık, kaygı ve depresyon gibi psikolojik zorluklar, finansal sıkıntılar ve ailevi sorunlar yer alabilir.

Bu sorunlarla başa çıkma konusunda üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı önemlidir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı ve bu konuda yapılan çalışmalar önemlidir. Örneğin, bir araştırmada (Gallagher ve ark., 2009), üniversite öğrencileri arasında psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğu öğrencilerin, düşük olduğu öğrencilere göre daha az stres yaşadığı ve daha yüksek bir akademik başarıya sahip olduğu bulunmuştur.

Başka bir çalışmada (Brissette ve ark., 2002), üniversite öğrencileri arasında psikolojik dayanıklılığı yüksek olan öğrencilerin, sosyal kaygıları daha az olduğu ve daha iyi arkadaşlık ilişkilerine sahip olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığını geliştirmek için bazı çalışmalar yapılmıştır. Örneğin, bir çalışmada (Sharma ve ark., 2015), yoga ve meditasyonun üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığını arttırdığı ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak, üniversite öğrencileri arasında psikolojik dayanıklılığın önemi ve bu konuda yapılan çalışmalar önemlidir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının artırılması, akademik başarılarının yanı sıra, hayatları boyunca karşılaşacakları zorluklarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

4. BÜTÜN BİLGİLER BAĞLAMINDA ELDE EDİLEN SONUÇLARIN ARAŞTIRMA KONUSU İLE İLİŞKİLENDİREN BİR ÖZET

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, akademik başarı, yaşam doyumu, öz-yeterlik algısı ve stresle başa çıkma yöntemleri gibi faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmaya yönelik programların geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Stresle başa çıkma yöntemleri üzerine yapılan çalışmalar, olumlu stres yönetim becerilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyini artırdığını ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, yaşam doyumu ve öz-yeterlik algısının da psikolojik dayanıklılık düzeylerini pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmak için stres yönetimi, pozitif düşünme becerileri, öz-yeterlik algısı ve yaşam doyumunu artırmaya yönelik programlar geliştirilebilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, akademik başarı, yaşam doyumu, öz-yeterlik algısı ve stresle başa çıkma yöntemleri gibi faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmaya yönelik programların geliştirilmesi ve uygulanması gerekmektedir. Bu programlar, stres yönetimi, pozitif düşünme becerileri, öz-yeterlik algısı ve yaşam doyumunu artırmaya odaklanabilir.

5. YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırma modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi başlıkları açıklanmıştır

5.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırmada psikolojik dayanıklılık bağımlı değişken katılımcıların eğitsel, sosyal ve kişisel özellikleri bağımsız değişken olarak belirlenmiştir. Araştırmanın ilk amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemektir. İkinci amacı ise üniversite öğrencilerinin eğitsel, sosyal ve kişisel özelliklerine göre psikolojik dayanıklılığın değişip değişmediğini ortaya koymaktır. Bu bağlamda araştırma betimsel yöntemlerden ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Bu modelde araştırmada ele alınan olan durum, nesne ya da kişi için mevcut durum olduğu şekliyle tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2016). Tarama araştırması, incelenen grubun belirli bir özelliğinin var olan halini ortaya koymak için yapılan araştırmalar olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, ve Demirel, 2016).

5.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini Düzce üniversitesinde 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Örnekleme ilişkin bulgular çizelge 5.1’de verilmiştir.

Çizelge 5.1.Örnekleme ait bulgular.

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	681	69,9
	Erkek	293	30,1
Yaş	18-20 yaş	449	46,1
	21-23 yaş	483	49,6

Çizelge 5.1 (devam) Örnekleme ait bulgular.

	24 ve Üzeri	42	4,3
Tercih Sırası	1-5 arası	678	69,6
	6-10 arası	164	16,8
	11 ve üzeri	132	13,6
Sınıf Düzeyi	1. sınıf	280	28,7
	2. sınıf	351	36,0
	3. sınıf	178	18,3
	4. sınıf	165	16,9
Bölümden Hoşlanma	Evet	777	79,8
	Hayır	197	20,2
Üniversiteden Memnun Olma Durumu	Yüksek	153	15,7
	Orta	673	69,1
	Düşük	148	15,2
Bölüm Değiştirme İsteği	Evet	138	14,2
	Hayır	836	85,8
Doğum Sırası	Tek çocuk	73	7,5
	İlk çocuk	425	43,6
	Ortanca çocuk	227	23,3
	Son çocuk	249	25,6
Barınma Şekli	Devlet yurdu	529	54,3
	Özel yurt	62	6,4
	Aile ile	140	14,4
	Evde arkadaş ile	243	24,9
Psikolojik Yardım Almış Olma Durumu	Evet	110	11,3
	Hayır	864	88,7
Psikolojik Yardım Alma İsteği	Evet	217	22,3
	Hayır	757	77,7
Yeme Alışkanlığı	Düzenli	507	52,1
	Düzensiz	467	47,9
Kronik Hastalık	Evet	97	10,0
	Hayır	877	90,0
İntihar Düşüncesi	Evet	53	5,4
	Hayır	921	94,6
Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanma Durumu	Evet	191	19,6
	Hayır	783	80,4

Araştırmaya katılan bireyleri 681'i (%69,9) kadın ve 293'ü (%30,1) erkektir. Katılımcıların 449'u (%46,1) 18-20 yaşa arası, 483'ü (%49,6) 21-23 yaş arası ve 42'si (%4,3) 24 ve üzeri yaşa sahiptir. Katılımcılardan 678'i (%69,6) üniversiteyi 1-5 tercih arasında, 164'ü (%16,8) 6-10 tercih arasında ve 132 öğrenci (%13,6) 11 ve üzeri tercihleri olarak seçmiştir. Katılımcıların 280'i (% 28,7) birinci sınıf, 351'i (%36) ikinci sınıf, 178'i

(18,3) üçüncü sınıf ve 165'i (%16,9) dördüncü sınıf öğrencisidir. Katılımcıların 777 (%79,8) bölümünden hoşlanırken, 197'si (%20,2) bölümünden hoşlanmamaktadır. Araştırmaya dâhil olan bireylerin 153'ü (%15,7) üniversiteden yüksek düzeyde, 673'ü (%69,1) orta düzeyde ve 148'i (%15,2) düşük düzeyde memnun olduklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılma bireylerin 138'i (%14,2) bölüm değiştirme istediğini ve 836'sı ise (%85,8) bölüm değiştirmek istemediğini belirtmiştir. Katılımcıların dünyaya geliş sırası incelendiğinde; 73'ünün (%7,5) tek çocuk olduğu, 425'inin (%43,6) ilk çocuk olduğu, 227'sinin (%23,3) ortanca çocuk ve 249'unun (%25,6) son çocuk olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin 529'u (%54,3) devlet yurtlarında, 62'ai (%6,4) özel yurtlarda, 140'ı (%14,4) aile ile ve 243'ü evde arkadaşı ile barındığını belirtmiştir. Katılımcıların 110'nu (%11,3) psikolojik yardım aldığını ve 864'ü (%88,7) psikolojik yardım almadığını belirtmiştir. Katılımcıların 217'si (%22,3) psikolojik yardım almayı ve 757'si (%77,7) psikolojik yardıma almayı istemediğini belirtmiştir. Katılımcılardan 507'sinin (%52,1) yeme alışkanlığının düzenli olduğu ve 467'sinin (%47,9) yeme alışkanlığının düzensiz olduğu bulunmuştur. Katılımcıların 97'sinde (%10) kronik bir hastalık olduğu ve 877'sinde (%90) kronik bir hastalık olmadığı bulunmuştur. Katılımcıların 53'ünde (%5,4) intihar düşüncesi olduğu ve 921'inde (%94,6) intihar düşüncesi olmadığı bulunmuştur. Katılımcıların 191'i (%19,6) bağımlılık yapıcı herhangi bir madde kullandığı ve 783'ü (80,4) bağımlılık yapıcı herhangi bir madde kullanmadığı bulunmuştur.

5.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veriler iki ölçme aracı yardımı ile elde edilmiştir.

5.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu (KBF) araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların psikolojik dayanıklılığına etki edebilecek değişkenlere yer verilmiştir. Bu bağlamda KBF'da; cinsiyet, yaşa, mesleki eğitim programını tercih sırası, sınıf düzeyi, mesleki eğitim programından memnun olma düzeyi, üniversiteden memnuniyet düzeyi, mesleki eğitim programını değiştirme isteği, kardeş sayısı, doğum sırası, barınma şekli, daha önce psikolojik yardım alıp almadığı, psikolojik yardım alma isteği, yeme alışkanlığı, kronik hastalığa sahip olup olmama durumu, intihar düşüncesinin olup olmama durumu ve bağımlılık yapıcı bir madde kullanıp kullanmadığı değişkenlerine yer

verilmiştir.

5.3.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Psikolojik dayanıklılık ölçeği, 2005 yılında Friborg ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup Basım ve Çetin tarafından 2011 yılında Türkçe 'ye çevrilerek geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır (Basım ve Çetin, 2011). Orijinal ölçeğin toplam Cronbach's Alfa katsayısı 0,86'dır. Ölçekte, yapısal stil (3,9,15,21) ve gelecek algısı (2,8,14,20) 4'er madde; aile uyumu (5,11,17,23,26,32), kendilik algısı (1,7,13,19,28,31,) ve sosyal yeterlilik (4,10,16,22,25,29) 6'şar madde ve sosyal kaynaklar (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir. Ölçekte yanıtlar için beş, ayrı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 33 ile 165 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı. 81 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin güvenirlik katsayıları Cronbach's alfa katsayısı, 87 olarak bulunmuştur. "Kendilik algısı, öz farkındalık ile ilişkili bir kavram olup, temelde kişinin kendisine ve kim olduğuna yönelik düşünceleri ifade etmektedir. Gelecek algısı, olumlu bakış açısı çerçevesinde kişinin geleceğe yönelik algılarını kapsamaktadır. Yapısal stil, kişinin bir bakıma kendine güveni, güçlü tarafları ve öz disiplini gibi bireysel özelliklerinden oluşmaktadır. Sosyal yeterlilik, kişilerin çevreden destek görüp görmediğiyle ilişkili bir faktördür. Aile uyumu, kişinin ailesinden aldığı desteğe veya ailesi ile olan uyumuna işaret etmektedir. Son olarak sosyal kaynaklar ise kişinin sosyal ilişkilerinin gücünü göstermektedir" (Çetin ve ark., 2015).

5.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde kullanılan yöntemler aşağıda verilmiştir. Araştırmada psikolojik dayanıklılık bağımlı değişken, katılımcıların sahip olduğu eğitsel, sosyal, kişisel ve psikolojik faktörler bağımsız değişken olarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde kullanılan yöntemler ve kullanma gerekçeleri tablo 3.1'de verilmiştir.

Çizelge 5.2.Verilerin analizinde kullanılan yöntemler ve kullanma gerekçeleri.

Kullanılan İstatistiksel Yöntem	Gerekçesi	Kategori/Güven Aralığı
Betimsel İstatistik: Frekans ve Yüzdelik	Var olan durumu var olduğu şekliyle ortaya koymak.	Düşük-Orta-Yüksek

Çizelge 5.2 (devam) Verilerin analizinde kullanılan yöntemler ve kullanma gerekçeleri.

Bağımsız gruplarda t testi	Bağımsız iki gruba ait ortalamalar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek.	0.05
ANOVA	İkiden daha fazla bağımsız grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek.	0,05

5.5. SINIRLILIKLAR

Araştırma aşağıda belirlenen durumlarla sınırlıdır;

1. Araştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik dayanıklılıklarının eğitsel, sosyal, kişisel ve psikolojik faktörlere göre nasıl farklılaştığını belirleme ile sınırlıdır.
2. Araştırma Kişisel Bilgi Formu ve Psikolojik Dayanıklılık ölçeği ile elde edilen veriler ile sınırlıdır.

6. BULGULAR

6.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ilişkin Bulgular

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine ilişkin bulgular çizelge 6.1’de ve şekil 6.1’ de incelenmiştir. Yapılan incelemeye göre katılımcıların %8,5 düşük, % 73,9’u orta ve % 17,6’sı yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık, psikolojik esneklik olarak da kavramsallaştırılmaktadır. Bu bağlamda esnek bireyler, anlamadıkları şeyleri anlamaya çalışırlar ki bunun için katılıma, eylemlerin sonuçları ile başa çıkma ve sonuç ile eylemlerini ilişkilendirerek uyarlayabilme becerisine, eylemlerinin sonuçlarını ön görerek kendini ayarlayabilme becerisi ile kontrol duygusuna, iyi oldukları alanları bilerek yetkinlik (öz yeterlik) duygusuna ve olaylara farklı bakabilme becerisi ile mizah anlayışına sahiptirler (De Caroli ve Sagone, 2014). Üniversite öğrencilerinin üniversite eğitiminin sonucunda kazanması beklenen mesleki bilgi, beceri ve anlayışla süreci tamamlayabilmesi için bu özelliklere sahip olması gerekir.

Çizelge 6.1.Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.

Psikolojik Dayanıklılık	Düzey	N	%
Hem değişim hem belirsizlik hem de stres ile başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneği.	Düşük	83	8,5
	Orta	720	73,9
	Yüksek	171	17,6
	Total	974	100,0



Şekil 6.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.

6.2. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmamızda öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyete, yaşa, bölüm tercih sırasına, sınıf düzeyine, bölümden memnuniyet durumuna, üniversiteden memnuniyet durumuna, bölüm değiştirme isteğine, kardeş sayısına, dünyaya geliş sırasına, barınma şekline, daha önce psikolojik yardım alıp almama durumuna, psikolojik yardım isteyip istememe durumuna, yeme alışkanlığına, kronik hastalığa sahip olup olmama durumuna ve bağımlılık yapıcı madde kullanıp kullanmama durumuna ilişkin bulgular çizelgelerde gösterilmiştir.

6.2.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin T Testi Sonuçları

Çizelge 6.2’de Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır? Alt problemine ilişkin bulgular incelenmiştir. Buna göre kadın üniversite öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları, $X=113,59$, standart sapmaları $SS=19,31$ ve erkek üniversite öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları, $X=107,79$, standart sapmaları $SS=16,22$ olarak bulunmuştur. Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan “bağımsız gruplar t testi” sonucunda kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık

düzeyleri ($t_{(972)} = 4,49 > 0,05$) erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur.

Çizelge 6.2.Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.

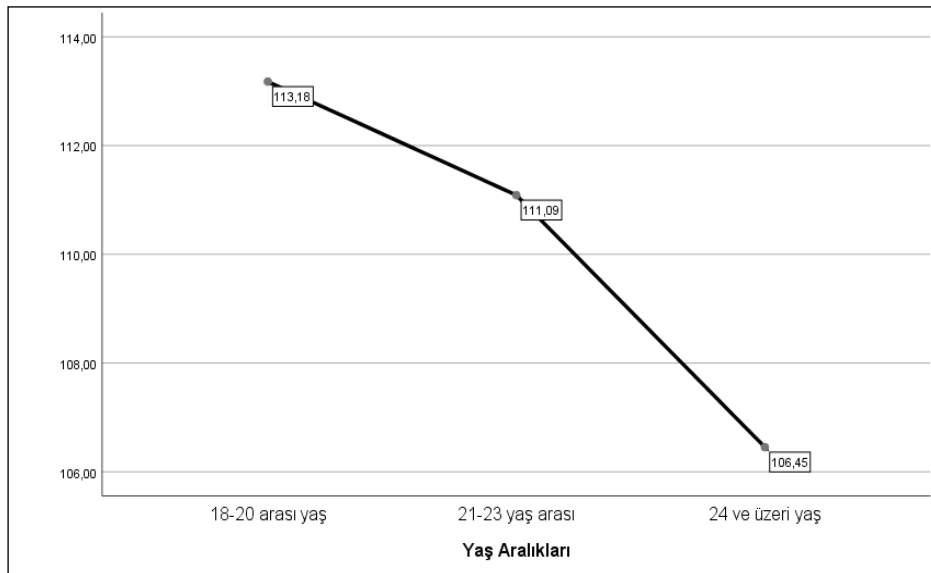
Cinsiyet		Betimsel İstatistik		Bağımsız Gruplarda t Testi			
		Ortalama	Standart Sapma	t	Sd	P	N
Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	113,59	19,31	4,49	972	,000	681
	Erkek	107,79	16,22				293

6.2.2. Yaş Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bulgular

Çizelge 6.3'te ve Şekil 6.2'de üniversite öğrencilerinde yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılığın nasıl farklılaştığına ilişkin sonuçlar incelenmiştir. Yapılan incelemede; 18-20 yaş arası öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x} = 113,17$ standart sapması, $SS=18,34$, 21-23 yaş arası öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}=111,07$, standart sapması, $SS=18,95$ ve 24 yaş ve üzeri öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x} = 106,45$, standart sapması, $SS=18,62$ olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları yaş değişkenine göre incelendiğinde yaş artıkcça psikolojik dayanıklılık düşmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarında yaşa bağlı olarak oluşan bu düşüşün anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonucunda farkın ($F_{(2-971)} = 3,32 > 0,05$) düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Çizelge 6.3.Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları F değerleri ve önemlilik düzeyleri.

Yaş	N	Ortalama	Standart Sapma	KT	ANOVA		KO F	P
						SD		
18-20 arası	449	113,17	,49	GA	1,05	2	,51 3,32	,03
21-23 arası	483	111,08	,51	Gİ	245,04	971	,25	
24 ve üzeri yaş	42	106,45	,43	Toplam	246,04	973		
Toplam	974	2,09	,50					



Şekil 6.2.Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.

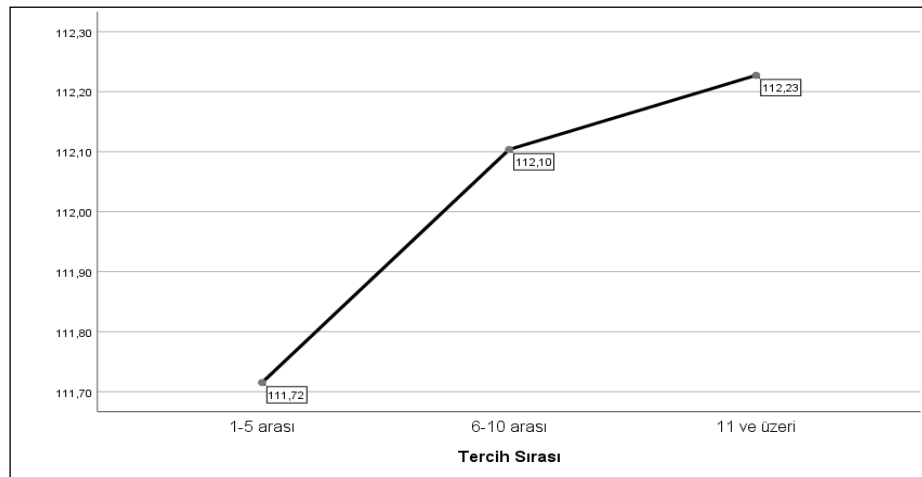
6.2.3. Bölüm Tercih Sırası Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları

Çizelge 6.4'te üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın mesleki eğitim programını tercih etme sırasına göre nasıl farklılaştığına ilişkin sonuçlar incelenmiştir. Yapılan incelemede; mesleki eğitim programını 1-5 arasında yapan öğrencilerin

psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x} = 111,72$ standart sapması, $SS=18,93$, tercih sıralaması 6-10 arası öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}=112,10$, standart sapması, $SS=18,10$ ve tercih sıralamasını 11 ve üzerinde yapan üzeri öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x} = 112,23$, standart sapması, $SS=17,82$ olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları tercih sırası değişkenine göre incelendiğinde tercih sırası arttıkça psikolojik dayanıklılık da artmaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarında tercih sıralamasına göre puan ortalamalarında oluşan bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonucunda farkın ($F_{(2-971)}=0,06<0,05$) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur (Şekil 6.3).

Çizelge 6.4. Bölüm tercih sırası değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları F değerleri ve önemlilik düzeyleri.

Tercih Sırası	N	Ortalama	Standart Sapma	KO	ANOVA		KO	F	P
						Sd			
1-5 arası	678	111,72	18,93	GA	41,63	2	28,81	,06	,94
6-10 arası	164	112,10	18,08	Gİ	337448,48	971	347,52		
11 ve üzeri	132	112,23	17,82	Toplam	337490,11	973			
Toplam	974	111,85	18,62						



Şekil 6.3. Bölüm tercih sırası değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.

6.2.4. Bölümü Sevme Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin t Testi Sonuçları

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bölümü sevip sevmeme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analizler sonucunda; bölümünü sevenlerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}$ = 118,88, standart sapmaları SS= 18,80, bölümü sevmeyenlerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}$ = 107, 66 ve standart sapmaları 17,35 olarak bulunmuştur (Çizelge 6.5).

Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplarda t testi sonucunda farkın (t_{970}) =3,51>.001) bölümü sevenlerin lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

Çizelge 6.5. Bölümü sevme durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.

Değişken				Bağımsız Gruplarda t Testi			
		N	Ortalama	Standart Sapma	t	Sd	P
Bölümü Sevme Durumu	Evet	777	118,88	18,80	3,51	970	,000
	Hayır	197	107,66	17,35			

6.2.5. Üniversiteden Memnuniyet Düzeyi Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları

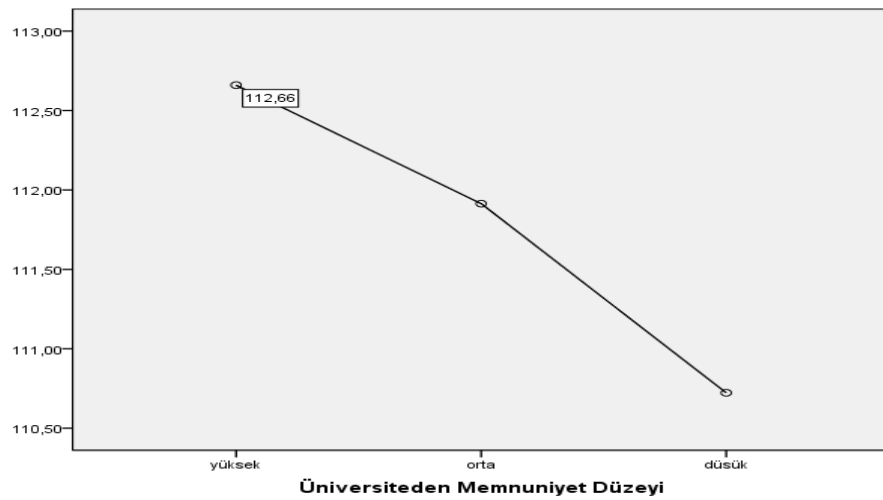
Çizelge 6.6 ve Şekil 6.4'te üniversiteden memnuniyet düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları f değerleri ve önemlilik düzeyleri incelenmiştir. Buna göre; Üniversiteden memnuniyet düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}$ =112,66, standart sapmaları SS= 20,18, Üniversiteden memnuniyet düzeyi Orta düzeyde olanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}$ = 111,91, standart sapmaları SS= 18,51 ve Üniversiteden memnuniyet düzeyi düşük olanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}$ = 110,72 ve standart sapmaları 17,50 olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarında üniversiteden

memnuniyet düzeylerine göre farklılaşma olup olmadığı ve oluşan farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonucunda farkın ($F_{(2-971)} = 0,41 < 0,05$) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Çizelge 6.6. Üniversiteden memnuniyet düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları F değerleri ve önemlilik düzeyleri.

Üniversite memnuniyet düzeyleri	N	Ortalama	Standart Sapma	KO		ANOVA		F	P
						Sd	KT		
Yüksek	153	112,66	20,18	GA	291,14	2	145,57		
Orta	673	111,91	18,51	Gİ	337198,97	971	347,27	,41	,65
Düşük	148	110,72	17,50	Toplam	337490,11	973			
Toplam	974	111,85	18,62						



Şekil 6.4. Üniversite memnuniyet düzeyi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri.

6.2.6. Bölüm Değiştirme İsteği Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları

Çizelge 6.7’de üniversite öğrencilerinin bölüm değiştirme isteğine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı ve bu farklılaşmanın anlamlı olup olmadığına ilişkin sonuçlar verilmiştir. Buna göre; bölüm değiştirmek isteyen öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}$ = 109,61, standart sapmaları SS= 18,03, bölüm değiştirmek istemeyen öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}$ = 112, 21 ve standart sapmaları SS= 18,70 olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin bölüm değiştirme isteğine göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplarda t testi sonucunda farkın (t_{970}) = -1,52 > .12) anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Çizelge 6.7. Bölüm değiştirme isteği değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.

Değişken				Bağımsız Gruplarda t Testi			
		N	Ortalama.	Standart Sapma	Sd	t	P
Bölüm değiştirme isteği	Evet	138	109,61	18,03	972	-1,52	,12
	Hayır	836	112,21	18,70			

6.2.7. Doğum Sırası Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları

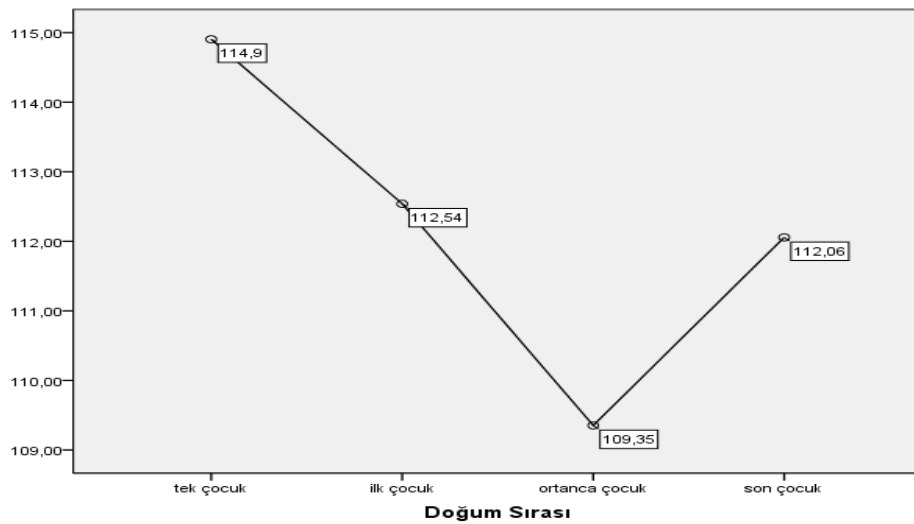
Çizelge 6.8’de ve Şekil 6.5’de doğum sırası değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları f değerleri ve önemlilik düzeyleri incelenmiştir. Yapılan incelemeye göre; tek çocuk olan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}$ = 114,90, standart sapmaları SS= 19,74, ilk çocuk olan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}$ = 112,54, standart sapmaları SS= 18,99, ortanca çocuk olan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}$ = 109,35, standart sapmaları SS=18,18 ve son çocuk olan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}$ = 112,06 ve standart sapmaları

SS=17,99 olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarında doğum sırası değişkenine göre farklılaşma olup olmadığı ve oluşan farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonucunda farkın ($F_{(3-970)} = 2.22 < 0,05$) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Çizelge 6.8. Doğum sırası değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları F değerleri ve önemlilik düzeyleri.

Doğum Sırası	N	Ortalama	Standart Sapma	KO		ANOVA		
						Sd	F	P
Tek çocuk	73	114,90	19,47	GA	2309,15	3		
İlk çocuk	425	112,54	18,99	Gİ	335180,95	970	2,22	,08
Ortanca çocuk	227	109,35	18,18	Toplam	337490,11	973		
Son çocuk	249	112,06	17,99		ANOVA			
Toplam	974	111,85	18,62					



Şekil 6.5. Doğum sırası değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.

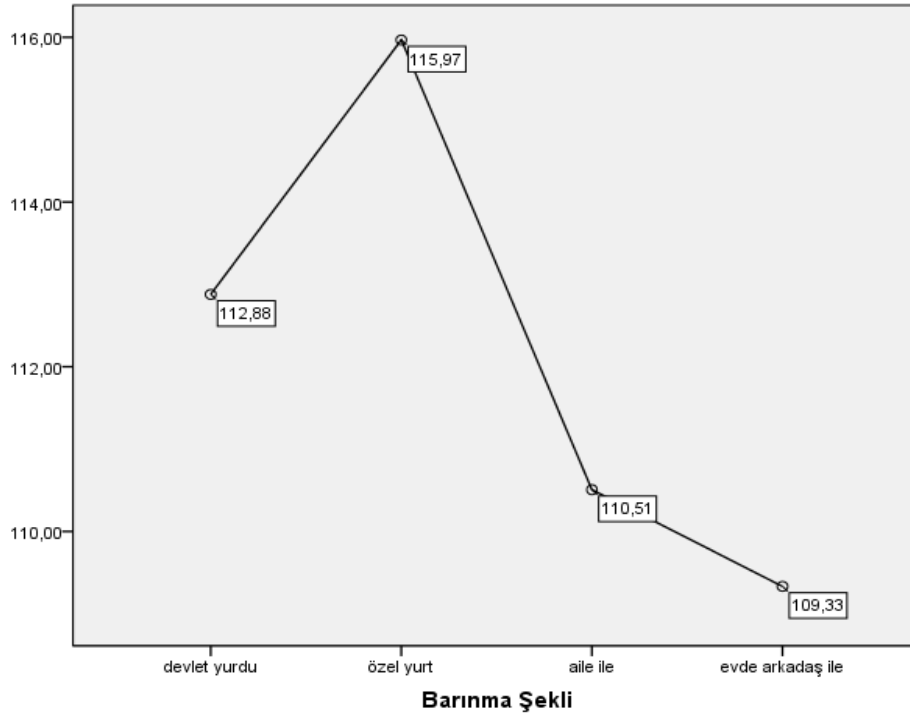
6.2.8. Barınma Şekli Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları

Çizelge 6.9’da barınma şekli değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları f değerleri ve önemlilik düzeyleri incelenmiştir. Buna göre devlet yurdunda kalan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}= 112,88$, standart sapması $SS=18,85$, özel yurttan kalan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}= 115,97$, standart sapması $SS=20,10$, aile ile kalan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}= 110,51$, standart sapması $SS=19,80$ ve evde arkadaşı ile kalan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}= 109,33$ ve standart sapması $SS=16,67$ olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarında barınma şekli değişkenine göre farklılaşma olup olmadığı ve oluşan farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonucunda farkın ($F_{(3-970)}=3,29>0,05$) düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Farkın özel yurt ve evde arkadaşı olan öğrencilerin psikolojik puan ortalamaları arasında olduğu ve farkın özel yurttan kalan öğrencilerin lehine olduğu bulunmuştur.

Çizelge 6.9. Barınma şekli değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin F testi sonuçları.

Barınma Şekli	N	Ortalama	Standart Sapma	KT		ANOVA		F	P
						Sd	KO		
Devlet yurdu	529	112,88	18,85	GA	3402,93	3	1134,31		
Özel yurt	62	115,97	20,10	Gİ	334087,18	970	344,22	3,29	,02
Aile ile	140	110,51	19,80	Toplam	337490,11	973			
Evde arkadaş ile	243	109,33	16,67						
Toplam	974	111,85	18,62						



Şekil 6.6. Barınma şekli değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.

6.2.9. Beslenme Düzeni Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları

Çizelge 6.10’da üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlığının düzenli olup olmadığına göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarında farklılaşma olup olmadığı ve bu farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını belirlemek için ulaşılan sonuçlar verilmiştir. Buna göre; beslenme döngüsü düzenli olan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}=113,98$, standart sapması $SS=18,89$, beslenme döngüsü düzensiz olan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}=109,60$ ve standart sapması $SS=17,95$ olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin beslenme döngüsünün düzenli olup olmama durumuna göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplarda t testi sonucunda farkın ($t_{967}=4,37>.001$) anlamlı ve bu farkın beslenme döngüsünün düzenli olan üniversite öğrencilerinin lehine olduğu bulunmuştur.

Çizelge 6.10. Beslenme düzeni değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.

Değişken				Bağımsız Gruplarda t testi			
		N	Ortalama	Standart Sapma	Sd	t	P
Beslenme	Düzenli	504	113,98	18,89	967	4,37	,000
	Düzensiz	465	109,60	17,95			

6.2.10. İntihar Düşüncesi Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları

Çizelge 6.11’de intihar düşüncesi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri incelenmiştir. Buna göre intihar düşüncesi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}=103,15$, standart sapmaları $SS=14,32$, intihar düşüncesi olmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}=112,35$ ve standart sapmaları $SS=18,72$ olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin intihar düşüncesinin olup olmama durumuna göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplarda t testi sonucunda farkın ($t_{971} = -3,48 > .001$) anlamlı ve bu farkın intihar düşüncesi olmayan üniversite öğrencilerinin lehine olduğu bulunmuştur.

Çizelge 6.11. İntihar düşüncesi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.

Değişken				Bağımsız Gruplarda t Testi			
		N	Ortalama.	Standart Sapma	t	Sd	P
İntihar Düşüncesi	Evet	53	103,15	14,32	-3,48	971	,001
	Hayır	921	112,35	18,72			

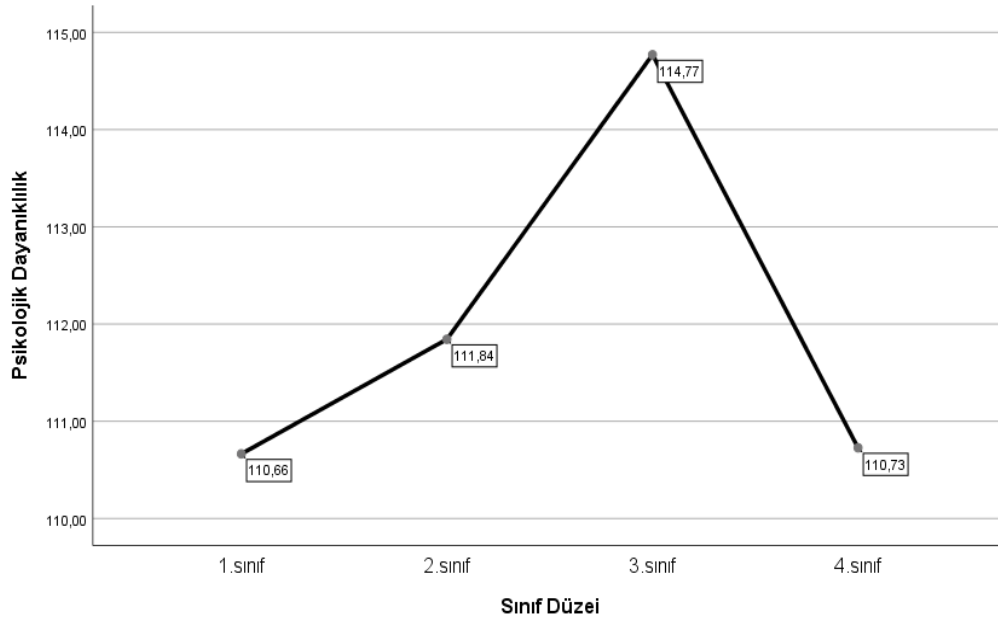
6.2.11. Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları

Çizelge 6.12 ve Şekil 6.7’de sınıf düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları f değerleri ve önemlilik düzeyleri verilmiştir. Buna göre; birinci sınıf üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}= 110,66$, standart sapmaları $SS=17,10$, ikinci sınıf üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}= 111,84$, standart sapmaları $SS=18,40$, üçüncü sınıf üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}=114,77$ standart sapmaları $SS=19,66$, dördüncü sınıf üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}= 110,73$ ve standart sapmaları $SS=20,20$ olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarında sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşma olup olmadığı ve oluşan farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonucunda farkın ($F_{(3-970)}=2,03<0,05$) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Çizelge 6.12. Sınıf düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları F değerleri ve önemlilik düzeyleri.

Sınıf Düzeyi	N	Ortalama	Standart Sapma	KT		ANOVA		F	P
						Sd	KO		
1.sınıf	280	110,66	17,10	GA	2119	3	706		
2.sınıf	351	111,84	18,40	Gİ	335371	970	345	2,03	.16
3.sınıf	178	114,77	19,66	Toplam	337490	973			
4.sınıf	165	110,73	20,20						
Toplam	974	111,85	18,62						



Şekil 6.7. Sınıf düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri.

6.2.12. Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları

Çizelge 6.13'te daha önce psikolojik yardım alma durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri incelenmiştir. Buna göre daha önce psikolojik yardım alan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}=110,51$, standart sapmaları 15,88, daha önce psikolojik yardım almayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}=111,92$ ve standart sapmaları 18,92 olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin daha önce psikolojik yardım alıp almama durumuna göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplarda t testi sonucunda farkın ($t_{968} = -,744 < .05$) anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Çizelge 6.13. Daha önce psikolojik yardım alma durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.

Değişken				Bağımsız Gruplar İçin t Testi			
		N	Ortalama	Standart Sapma	t	Sd	P
Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumu	Evet	110	110,51	15,88	-,744	968	,457
	Hayır	864	111,92	18,92			

6.2.13. Kronik Hastalığı Olma Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları

Çizelge 6.14’te kronik hastalığı olma durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri incelenmiştir yapılan incelemeye göre; kronik hastalığı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}=112,32$, standart sapmaları $SS=17,05$, kronik hastalığı olmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}=111,82$ ve standart sapmaları $SS=18,80$ olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin kronik bir hastalığa sahip olup olmama durumuna göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplarda t testi sonucunda farkın ($t_{970} = ,253 < .05$) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Çizelge 6.14. Kronik hastalığı olma durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.

Değişken		N		Bağımsız Gruplar İçin t Testi			
				Standart Sapma	t	Sd	P
Kronik Hastalığı	Evet	97	112,32	17,05	,253	970	,800
	Hayır	877	111,82	18,80			

6.2.14. Bağımlılık Yapıcı Bir Madde Kullanma Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları

Çizelge bağımlılık yapıcı bir madde kullanma durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri incelenmiştir. Bağımlılık yapıcı madde kullandığını belirten üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}= 109,72$, standart sapmaları $SS=18,65$, bağımlılık yapıcı madde kullanmadığını belirten üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları ise $\bar{x}= 112,44$ ve standart sapmaları $SS=18,50$ olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin bağımlılık yapıcı madde kullanıp kullanmama durumuna göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplarda t testi sonucunda farkın ($t_{970} = -1,91 < .05$) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Çizelge 6.15. Bağımlılık yapıcı bir madde kullanma durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.

Değişken				Bağımsız Gruplar İçin t Testi			
		N	Ortalama	Standart Sapma	t	Sd	P
Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanma	Evet	191	109,72	18,65	-1,91	970	,070
	Hayır	783	112,44	18,50			

6.2.15. Psikolojik Yardım Alma İsteği Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin F Testi Sonuçları

Çizelge 6.16’da psikolojik yardım alma isteği değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri ele alınmıştır. Buna göre; psikolojik yardım almak isteyen üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}$ = 109,72, standart sapmaları SS= 18,65, psikolojik yardım almak istemeyen üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları $\bar{x}$ = 111,82 ve standart sapmaları SS= 18,80 olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almayı isteyip istememe durumuna göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplarda t testi sonucunda farkın ($t_{970} = ,253 < .05$) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Çizelge 6.16. Psikolojik yardım alma isteği değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.

Değişken				Bağımsız Gruplar İçin t Testi			
		N	Ortalama	Standart Sapma	t	Sd	P
Psikolojik Yardım Alma İsteği	Evet	217	110,79	16,28	-,968	966	,333

Çizelge 6.16 (devam) Psikolojik yardım alma isteği değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları t değerleri ve önemlilik düzeyleri.

	Hayır	757	112,18	19,28			
--	-------	-----	--------	-------	--	--	--



7. SONUÇ TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlara dayalı önerilere yer verilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri orta düzeydedir. Psikolojik dayanıklılık, insanların zorluklardan geri dönüp hayatlarına devam ettikleri bir süreci tanımlar. Koruyucu faktörlerden oldukça etkilenen dinamik bir süreçtir. Koruyucu faktörler, dirençlilik sürecinin gerçekleşmesi için gerekli olan çok özel yeterliliklerdir. Yetkinlikler, bireyin erişebileceği ve bireyde veya kişiler arası veya aile ortamında ortaya çıkabilecek sağlıklı beceri ve yeteneklerdir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyinin orta düzeyde çıkması bu yeterliliklere yeterince sahip olmadıklarının bir sonucudur denilebilir. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık önemli bir başa çıkma yeteneğidir. Bilinçli olarak planlanan ve süreci muhtemel sonuçlara göre ayarlayabilme becerisidir. Psikolojik dayanıklılık, yerinde ve zamanında erteleyebilme, yerinde ve zamanında vaz geçebilme becerisinin bir sonucudur denilebilir. Psikolojik dayanıklılık en yaygın olarak ciddi veya önemli sıkıntı veya travma deneyimlerine rağmen bir bireyde iyi veya olumlu sonuçları kapsayan dinamik bir süreç olarak karakterize edilir. (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Teorik bir kavram olarak dayanıklılık, iki spesifik yapının mevcut olduğunu ima eder. İlk olarak, uyumu engellediği bilinen yaşam koşullarıyla ilişkili sıkıntı veya riskin varlığı (Luthar ve Cicchetti, 2000; Masten, 2001). Ortak risk göstergeleri arasında düşük sosyoekonomik durum (SES), şiddete veya saldırganlığa kronik olarak maruz kalma ve boşanma gibi travmatik yaşam olayları yer alır (Luthar ve Cicchetti, 2000). İkinci yapı, olumsuzlukların varlığına rağmen olumlu uyum sağlama başarısı, tipik olarak sosyal yeterlilik, akademik başarı gibi gözlemlenebilir davranışlarla ölçülür ve bakıcılarla güvenli bağlanma ve psikopatolojinin olmaması (Luthar ve Cicchetti, 2000). Bireyler, gelişme yolunda önemli zorluklarla karşılaştıkları halde olumlu sonuçlar gösterdiklerinde dirençli olarak kabul edilirler (Masten ve Coatsworth, 1998; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003).

2. Üniversite kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksektir. Günümüzde tüm bireyler gibi ergenler de farklı zorluklarda yaşam olaylarıyla karşılaşabilmektedirler. Bu zorluklar depresyon, sel gibi doğal afetler olabileceği gibi, anne babanın veya sevilen bir yakının kaybı, anne-babanın ayrılması, okul ya da adres değişikliği gibi kişinin yaşamını etkileyen farklı sorunlar olabilmektedir. Bu olaylar karşısında bazı ergenler zorlanabilirken bir kısmı da etkilenmeden bu durumun üstesinden gelebilmekte ya da duruma uyum sağlayıp daha hızlı bir biçimde toparlanabilmektedir. Uyum sürecinde etkili olan en temel faktör, kişilerin gösterdikleri çaba, zaman ve devamlılık gerektiren bir kavram olan psikolojik dayanıklılık olgusudur (Masten, 2001; Koç ve ark., 2015). Kadın üniversite öğrencilerinin yaşadıkları zorlanma ve bu zorlanmanın oluşturduğu strese karşı daha çok bilinçli düzeyde gerçekleşen baş etme yöntemlerini kullanıyor olmaları, duygularını daha doğru ifade edebiliyor olmaları ve gerektiğinde yardım aramama davranışlarını erkek öğrencilere göre daha işlevsel ortaya koymuş olmaları sonucun nedenleri olarak söylenebilir.

3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaşa bağlı olarak farklılaşmaktadır. Bu fark yaş aldıkça psikolojik dayanıklılığın düşmesi şeklindedir. Bu farklılaşmanın nedenleri olarak, öğrencilerin sorumluluklarının artması ve bu sorumluluklarla ilgili seçimler yapma zorunda kaldıklarının farkındalığı, bu farkındalığa bağlı olarak kabullenilmesi gereken ve değiştirilmesi gereken şeylerin listesinin yapılmasıdır. Liste yapılmış olsa dahi kabul edilmesi gerekenler değiştirilmesi gerekenler listesinde, değiştirilmesi gerekenler kabullenilmesi gereken listede yer almaktadır.

4. Mesleki eğitim programını tercih sıralamasına göre öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur. Bu fark, üniversite öğrencilerinin tercihlerinin psikolojik dayanıklılık özelliklerine beklenen düzeyde olumlu düzeyde bir etki etmediği bulunmuştur. Mesleki eğitim programına ilk beş tercihinden birine yerleşen öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri mesleki eğitim programına altıncı ve üzeri bir programa yerleşen öğrencilerden daha düşüktür. Bunun nedeni mesleki eğitim programlarından ilk beş tercihinden birine yerleşen öğrencinin hayalindeki üniversite ile gerçekte bulunduğu üniversitenin örtüşmemesidir. Bu çelişkiyi gidermeye çalışan öğrenci gerçek olan durumlara göre hayalindeki üniversitede bir değişiklik yapmak yerine hayalindeki gerçekliğe ulaşma çabalarının sonuç vermemesi bu tabloyu ortaya çıkarmış olabilir. Mesleki eğitim programına altı ve daha üst bir sıralama ile yerleşen öğrenci ise var olan

duruma uyum sağlayabilme çabası içinde olmuştur denilebilir.

5. Bir işi severek yapmanın psikolojik dayanıklılığı artırdığı söylenebilir. Öğrenim gördüğü mesleki eğitim programından memnun olan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri memnun olmayanlara göre daha yüksektir. Bu sonuç, bir işi severek yapmanın geleceğe ilişkin umudun artmasına, bireyin zaman ve enerjisini doğru ve işlevsel kullanmasına katkı sağladığı şeklinde yorumlanabilir.

6. Üniversiteden memnun olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksektir. Memnuniyet duygusu bireyin hedeflerinin olduğu ve bu amaçlara ulaşabilme yeteneğini ifade eden, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutları olan bir durumdur denilebilir. Eğitim alınan üniversitede öğrenciye hayatın ve kendisinin de bir değer olduğu deneyimini yaşama izni verilirse, memnuniyet duygusu gelişir, gelişen bu duygu yetersizlik duygusunun yok olmasına ve Öz yeterlik duygusunun gelişmesine ve bu da umudun artmasına yol açan bir döngüye dönüşmektedir denilebilir. Memnuniyet duygusu dört boyutta yaşanır. Bunlar, şükretmek, öğrenmek, başarı ve hoşlanmadır. Bu başlıklar bağlamında memnuniyetin oluşması için büyük şeylere değil küçük şeylere ihtiyaç vardır. Bugün varlığı için şükrettiğim bir şey, öğrendiğim bir şey, başardığım bir şey ve bana keyif veren bir şey.

7. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde dünyaya geliş sırasına göre farklılaşma olduğu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri en yüksek olanların tek çocuk ve ilk çocuk olan öğrencilerde görülmüştür. Bu öğrenciler yani dünyaya geliş sırası tel ve ilk çocuk olan öğrenciler istikrar bozucu bir olayı kişisel bir arama motoruna dönüştürme olasılığı daha düşüktür. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılık, kişinin yeni bir denge bulmasına ve olumlu yönde gelişmesine izin veren bir değişim olarak şekillenen dinamik bir süreci ifade eder (Grinker, R.R.; Spiegel, J.P, 1966).

8. Barınma şekli özel yurt olan üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Barınma şekli psikolojik dayanıklılık için bir faktördür denilebilir. Özel yurttaki öğrencilerin stresle baş etme yöntemleri daha çok problem odaklı olması sonucunda bu şekilde çıkmasının en temel nedeni olabilir. Problem odaklı baş etmede bilişsel yeniden yapılandırma ve aktif planlamayı içeren bilinçli süreçler yer almaktadır. Bu süreçler var olan olumsuzluğu fark etmeyi, değişmesi gerekiyorsa değiştirmeyi kabullenilmesi gerekirse kabullenmeyi ortaya çıkarır. Bu süreç bireyin yeni bir denge oluşturmaya ve krizin fırsata dönüşmesine neden olarak daha işlevsel bir

konuma gelmesi demektir ki sonuç yaşanan şeyin adı “psikolojik dayanıklılıktır”. Ayrıca özel yurtda, arkadaşlarla muhabbet etme, onların nasihatlarını dinleme ve desteklerini alma (Lindop, 1999: 970-973; Lo, 2002:121-124; Chen, 2003: 297, Akt, Durna, 2010) Arkadaş desteğı bireyin yaşayabileceğı bir olumsuzluğı önleyici ve iyileştirici bir yönü vardır. Arkadaşları ile evde kalan öğrencilerde psikolojik dayanıklılık düzeyleri diğer barınma şekline sahip öğrencilerden daha düşük bulunmuştur. Bunun bir nedeni, bu öğrencilerin yaşanan zorluklara daha çok duygu odaklı baş etme yöntemleri ile tepki vermiş olmaları olabilir. Yaşanan duruma ilişkin duyguları doğru şekilde dışa vurma yerine bastırma ya da hissedilen duygunun tam tesiri bir duygunun ifade edilmesi insan psikolojisinin bağışıklık sistemi olan psikolojik dayanıklılık düzeyi zayıflamaktadır.

9. Beslenme döngüsü psikolojik dayanıklılık için faktörlerden biridir denilebilir. Üniversite öğrencilerinde beslenme döngüsü düzenli olanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri beslenme döngüsü düzenli olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni zaman ve enerjisini sıraya koyma becerisine göre organize eden bireylerin neden sonuç ilişkisi kurma, bir davranışın muhtemel sonuçlarını ön görerek kendini ayarlayabilme ve geleceğe yönelik plan yapabilme becerilerinden kaynaklanabilir. Bu becerilere sahip olan bireyler herhangi bir stres durumunda var olan kaynaklarını işlevsel bir şekilde kullanarak eski denge durumuna gelebilmekte ve yaşanan durumdan gerekli çıkarımları yaparak psikolojik büyümeyi gerçekleştirebilmektedir.

10. Yalnızlığın, umutsuzluğa, kedere ve intihar düşüncesine kadar ulaşan bir döngüye sahip olanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri bu döngüye sahip olmayan bireylerden daha düşüktür. İnsanların her türlü çevresel olumsuzluğa nasıl tepki verdikleri konusunda derin farklılıklar vardır. Bazı insanların stresli deneyimlerle beklenenden daha iyi başa çıkmaları, sıkıntının doğası göz önüne alındığında, esneklik kavramının özüdür. Bu nedenle, esnekliğin makul bir çalışma tanımı, olumsuz koşullara maruz kalma durumunda nispeten iyi bir sonucun gösterilmesidir (Rutter, 2006). Masten, (2011) tarafından tanımlandığı gibi, esneklik "dinamik bir sistemin istikrarına, yaşayabilirliğine veya gelişimine yönelik önemli tehditlere dayanma veya bunlardan kurtulma kapasitesi" olarak görülebilir. Rutter, (2012) tarafından belirtildiğı gibi, bu tür kavramlar, esnekliğin, önemli stres veya sıkıntıya maruz kalanlar arasında sonuçtaki bireysel farklılıklardan çıkarılması gereken etkileşimli bir kavram olduğunu ima eder. Başka bir deyişle, esneklik ancak önemli sıkıntılara cevap verme bağlamında anlaşılabilir. Bilişsel düzeyde, sıkıntı tipik olarak, bir bireyin karşı karşıya kaldığı durum ile hedefleri, ihtiyaçları, yatırımları

ve geleceğe yönelik özlemleri tarafından belirlenen arzu edilen bir gerçeklik anlayışı arasında algılanan bir tutarsızlık olarak kavramsallaştırılır (Lazarus ve Folkman, 1984; Schwager ve Rothermund, 2013; Parsons ve ark., 2016).

11. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri lisans eğitimi süresince değişkenlik göstermektedir. Birinci sınıfta düşük olan psikolojik dayanıklılık düzeyleri ikinci sınıfta yükselmekte, üçüncü sınıfta en düzeye ulaşmaktadır. Fakat dördüncü sınıfa gelince psikolojik dayanıklılık düzeyleri birinci sınıf düzeyine yakın bir düzeye düşmektedir. Lisan eğitimi sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki bu değişim, birinci sınıfa gelmeden önce de psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşüktür. Üniversite yaşamı, birey olmanın sorumluluk almanın, kendini yönetmenin, sahip olunana kaynakların işlevsel kullanılması, yeni süreçler ve bu süreçlere uyum sağlamak öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri artırabilir. Son sınıf gelince geleceğe ilişkin belirsizlik ve bu belirsizliğin beslediği olumsuz senaryoların oluşturduğu hikâyelere yönelik mevcut durum kaynaklarının yetersiz kalması psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşmesine neden olabilir. Aslında bu sonuç üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları ana ilişkin psikolojik dayanıklılık düzeyinden daha çok gelecekte yaşayacakları durumlara ilişkin çaresizliğin sonucunu yaşıyor. Başka bir deyişle gelecekte yaşayacağını düşündüğü ve bu düşünceye gerçeklik atfederek şimdi çaresizlik ve bunun sonucunda dayanıklılık düşmektedir. Son söz olarak bu öğrencilerin yaptığı şeye “geleceklerine haksızlık yapmaktır” ki bunun adına umutsuzluk denir.

12. Psikolojik dayanıklılık, psikolojik destek alma ve almama durumuna göre farklılaşmamaktadır. Bunun nedeni psikolojik yardım alan bireylerin yaşanan durumlara yönelik baş etme becerilerinin geliştiğidir. Farkındalık düzeyi artmıştır, daha öce uyum ve işlevselliğin bozulmasına neden olan ve bu tablonun sürmesine neden olan fakat arkında olunmayan varsayımların yerine daha işlevsel varsayımlar geliştirilmiştir, bireyin gerçekle ve kaygı ile yüzleşme düzeyi artmıştır, yeni bir dil geliştirmiş ve yeni bir hikâye yazmıştır denilebilir.

13. Kronik hastalığa sahip olma ve olmama durumu psikolojik dayanıklılık için bir faktör değildir. Kronikleşme sürekliliği ifade eden bir kavramdır. Kronik hastalık daha çok tıbbi kaynaklı durumların ortaya çıkardığı bir tabloyu ifade etmek için kullanılmaktadır. Kişi yaşadığı şeyin değişmesi için yapılacak bir şeyin olmadığını fark ettiğinde en işlevsel baş etme yöntemi durumu olduğu gibi kabullenmek ve bu bağlamda yaşam tarzı oluşturmaktır. Kronik hastalığa karşı olan bu gerçekçi bakış açısı kişi zayıflatmak yerine

daha da güçlü hissettirmektedir. Bu kimsenin kaldıramadığı bir ağırlığı kaldıran haltercinin hissettiği başarıma ve yeterlik duygusuna benzetilebilir.

14. Psikolojik dayanıklılık düzeyi bağımlılık yapıcı bir madde kullanıp kullanma durumuna göre farklılaşmamaktadır. Kullanılan ve bağımlılık ortaya çıkaran maddenin türü bilinmediği için bu sonuca ilişkin bir yorum yapmayı zorlaştırmaktadır. İnsanlar bağımlılık yapıcı maddeyi birçok nedenden dolayı kullanabilmektedir. Başardığı bir şeyden sonra kutlamak için, arkadaşları ile hoş bir vakit geçirmek için, yaşadığı stresle baş etmenin en iyi yolu olduğunu düşündüğü için, yaşadığı yalnızlıkla baş etmenin en iyi yolu olduğu için vb.

15. Psikolojik yardım almayı isteyip istememe durumu psikolojik dayanıklılık için bir faktör değildir. Bunun nedeni, psikolojik yardım almak istemeyenlerin baş edemeyecekleri bir zorlanma yaşamadıkları, yardım isteyenlerin ise yaşanan ya da zorlanma ile işlevsel baş ettikleri ya da edebileceklerini düşünüyor olmalarındandır.



8. ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri orta düzeyde bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük düzeye dönüşmesini önleyici çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmalar, eğitsel, sosyal ve psikolojik olarak özellikle grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma şeklinde yapılması önerilebilir. Bu çalışmalara psikolojik dayanıklılık düzeyleri kadın öğrencilerden daha düşük çıkan erkek öğrencilerin dahil edilmesi önerilebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaş aldıkça düşmektedir. Üniversite süreci bireyin birçok sorumluluğa ilişkin seçimler yapması gerektirmektedir. Yapılan seçimlerin sonucu ortaya çıkan sonuca ilişkin öğrencinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkileri baş etme yöntemlerinin temelini oluşturmaktadır. Ulaşılan sonuçlara ilişkin oluşan zemin daha çok yüzleşmek yerine kaçma ya da kaçınma şeklinde olunca psikolojik dayanıklılık düşmektedir. Öğrencilere bu bağlamda uyum ve işlevselliği artırıcı, akademik davranışları geliştirici ve psikolojik iyi oluşa da katkı sağlayıcı başa çıkma yöntemleri konusunda sistemli ve düzenli eğitimler verilebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmanın bir yolu öğrencilerin yüksek öğretim sürecini oluşturan bütün faktörlere, başta kendisine yönelik bilişsel yeterliği, duyuşsal özelliğinin ve davranışsal becerilerinin uzmanlık düzeyinde olması ile sağlanabilir.

Bu bağlamda, üniversitede arkadaşlık ilişkilerini geliştirebilecek şekilde organize edilmesi yararlı olacaktır. Örneğin, grup faaliyetlerinin özendirilmesi, gruplar arası etkileşim ve paylaşımların artırılması ve çalışma ortamlarının buna göre örgütlenmesi üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmaya katkıda bulunabilir.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırabilmenin bir yolu da ders dışı zamanlarda, özellikle barınıl yerlerde onların doğru, eğitsel, sosyal ve psikolojik deneyimler kazanmasını sağlayacak şekilde zenginleştirilmesidir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme döngüsünü düzenlemenin önemine ilişkin farkındalığını artırmaya yönelik olarak oryantasyon programlarının içeriğine alınması

önerilebilir.

Hiç kimse ile bağ kuramamış, üniversite sürecine uyum sağlamada zorlanmış ya da aileden ayrılmayı henüz başaramamış öğrencilerin yaşayacağı, yalnızlık, umutsuzluk, çaresizlik, keder, karamsarlığın depresyona, buradan da intihar düşüncesine dönüşmesini engelleyecek şekilde tüm paydaşların duyarlı ve becerikli olması önerilebilir. “Bir omuza da sen el koy” temalı projeler yapılabilir. Yalnız insanın toparlamasını beklemek, toparlayınca onunla bağ kurmayı beklemek yerine onunla bağ kurup toparlamasını sağlamak çok daha doğru olacaktır.

Lisans eğitimi son sınıf öğrencilerinin sosyal ve mesleki yaşama transfer olmaya hazırlandığı bu zaman diliminde eğitsel ve özellikle de psikolojik desteğe çok daha fazla ihtiyaçları olduğu ortaya çıkmıştır. Üniversite birinci sınıftan başlayarak kariyer planlaması sürecinde olmanın ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Çünkü araştırma bulgusu, üniversite son sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri birinci sınıf düzeyine düşmektedir.

8.1. ALAN UZMANLARINA ÖNERİLER

Psikolojik dayanıklılığın, cinsiyet, yaş, beslenme alışkanlığı, sınıf düzeyi, intihar düşüncesi değişkenlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Bu bağlamda yapılacak eğitsel, sosyal ve psikolojik yardım eylem planlarında bu değişkenlerin dikkate alınması önerilir.

8.2. GELECEK ARAŞTIRMALARA ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri orta bulunmuştur. Boylamsal bir çalışma yapılarak lisans eğitimi sürecinde Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin nasıl değiştiği araştırılabilir.

Üçüncü sınıfta Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri en düzeye ulaşmakta fakat son sınıfta ise birinci sınıf düzeyine düşmektedir. Bu değişimin nedenine ilişkin nitel çalışma önerilebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri en çok etkileyen faktörlerin neler olduğuna ilişkin bir araştırma önerilebilir.

9. KAYNAKLAR

- Basim, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Brisette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 102.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (21). Ankara: Pegem Yayınları.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310-357.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Harrison, D., Sarkar, M., Saward, C., & Sunderland, C. (2021). Exploration of psychological resilience during a 25-day endurance challenge in an extreme environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12707.
- Durna, Ü. (2010). Üniversite öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20 (1), 319-343.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2007). Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention. Springer Publishing Company.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Gallagher, K. (2009). *Readicide: How schools are killing reading and what you can do about it*. Stenhouse Publishers.
- Greene, T., Buckner, J. D., ve Moos, R. (2012). Predictors of resilience in veterans with posttraumatic stress disorder. *Journal of traumatic stress*, 25(1), 24-31.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Grinker, R. R. (1966). The psychosomatic aspects of anxiety. *Anxiety and behavior*, 129-142.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of*

Pediatric Nursing, 16(3), 172-179.

Hamama, L., & Ronen, T. (2012). Factors associated with resilience among former Soviet Union immigrants in Israel. *Journal of immigrant and minority health*, 14(1), 89-96.

Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual differences*, 76, 18-27.

Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and brain sciences*, 38, e92.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (31). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.

Liu, H., Zhang, C., Ji, Y., & Yang, L. (2018). Biological and psychological perspectives of resilience: is it possible to improve stress resistance? *Frontiers in human neuroscience*, 12, 326.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.

Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.

Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and psychopathology*, 23(2), 493-506.

Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, 85(1), 6-20.

Mealer, M., Conrad, D., Evans, J., Jooste, K., Solyntjes, J., Rothbaum, B., ve Moss, M. (2014). Feasibility and acceptability of a resilience training program for intensive care unit nurses. *American Journal of Critical Care*, 23(6), e97-e105.

Parsons, S., Anne-Wil Kruijt, and Fox, F. (2016). A Cognitive Model of Psychological Resilience, *Journal of Experimental Psychopathology*, 296-310.

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335.

Sharma, P., Poojary, G., Dwivedi, S. N., ve Deepak, K. K. (2015). Effect of yoga-based intervention in patients with inflammatory bowel disease. *International journal of yoga therapy*, 25(1), 101-112.

Southwick, S. M., ve Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press, 330.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., ve Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental

health. *Journal of health and social behavior*, 52(2), 145-161.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 1.

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in clinical gerontology*, 21(2), 152-169.

Yıldırım, P. K., Yıldırım, E., Otrar, M., ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, cilt (42), 277-297.



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı :Ali YÜKSEL

Yabancı Dili :İngilizce

ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Okul/Üniversite	Mezuniyet Yılı
Y. Lisans	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	Düzce Üniversitesi	2023
Lisans	Psikoloji	Okan Üniversitesi	2015
Lise		Hendek İmam Hatip Lisesi	2009