

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YILMAZLIK VE ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

THE INVESTIGATION OF RESILIENCE AND HUMILITY LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Parivash SHIKHOLESLAMI

Hacettepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı İçin Öngördüğü

Yüksek Lisans Tezi

olarak hazırlanmıştır.

2016

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Parivash SHIKHOLESLAMI'nin hazırladığı " Üniversite Öğrencilerinde Yılmazlık ve Alçakgönüllülük Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Galip YÜKSEL



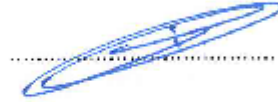
Üye (Danışman) Prof. Dr. Oya G. ERSEVER



Üye Prof. Dr. Mehmet GÜVEN



Üye Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM



Üye Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST



ONAY

Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından 22/09/2016 tarihinde uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunca / / tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Berrin AKMAN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YILMAZLIK VE ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Parivash SHIKHOLESLAMI

ÖZ

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve alçak gönüllülük puanlarının cinsiyet, okuduğu bölüm, yaş, anne babanın eğitimi, aile geliri ve fakülte değişkenlerine göre incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Ayrıca, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemi, 2015-2016 öğretim yılında Gaziantep ilinde bir devlet üniversitesinde, Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Güzel sanatlar Fakültesinde öğrenim gören 231 (%53) kadın ve 208 (%48) erkek olmak üzere toplam 439 lisans öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyini ölçmek amacıyla Gürkan (2006a) tarafından geliştirilen Yılmazlık Ölçeği ve Alçak gönüllülük düzeylerini belirlemek için Sarıçam, Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Alçak gönüllülük Ölçeği ve öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemeleri SPSS 20 programı aracılığıyla yapılmıştır. Yılmazlık ile alçak gönüllülük arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını belirlemede tek yönlü varyans analizi (ANOVA), t testi ve değişkenlerin çeşitli kombinasyonları çerçevesinde MANOVA, tek yönlü MANOVA, tek yönlü ANOVA ve Bonferroni post hoc testleri uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda, yılmazlık ve alçak gönüllülük arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır ($r=0.054$; $p>0.05$). Öğrencilerin yılmazlık ortalama puanları ($\bar{X}=185.29$) yüksek olduğu ve katılımcıların alçak gönüllülük ortalama puanları ($\bar{X}= 42.3$) nispeten yüksek oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerin yılmazlık puanları arasında öğrencilerin okuduğu bölüme göre anlamlı fark

bulunmuştur. En yüksek ortalama puan ($\bar{X}=198.1$) moda ve tekstil tasarımı bölümü öğrencilerine, en düşük ortalama puan ise ($\bar{X}=171.76$) inşaat ve mimarlık bölümü öğrencilerine ait olduğu görülmektedir. Öğrencilerin yılmazlık puanları cinsiyet, okuduğu bölüm, yaş, anne baba eğitim düzeyi ve aile gelirine göre farklılaşmamaktadır. Öğrencilerin alçak gönüllülük puanları, cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm, anne baba eğitim düzeyi ve aile gelir düzeyine göre farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Ayrıca tek yönlü MANOVA testi bulgularına uygulanan Bonferroni Post hoc testine göre eğitim fakültesi ile güzel sanatlar fakültesinde okuyan öğrencilerin yılmazlık puanları mühendislik fakültesinde okuyan öğrencilerin yılmazlık puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Sonuçlar literatür ışığında tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda, alanda çalışan araştırmacılar ve psikolojik danışmanlar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Yılmazlık, alçak gönüllülük, üniversite öğrencileri.

Danışman: Prof. Dr. Oya Gülendaml ERSEVER, Hacettepe Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

THE INVESTIGATION OF THE RESILIENCE LEVELS AND HUMILITY LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Parivash SHIKHOESLAMI

ABSTRACT

This research is a descriptive study that investigates the resilience and humility scores of university students with respect to their gender, study field, age, parental education level, family income and faculty variables. In addition, the relationship between resilience and humility levels of the participants is analyzed. Participants of the study are selected among 439 [231 (53%) females, 208 (48%) males] undergraduate students who are enrolled in Faculty of Education, Faculty of Engineering and Faculty of Fine Arts in a state university in Gaziantep, Turkey.

The Resilience Scale that is developed by Grgn (2006a) in order to assess the resilience levels of the students, and the Humility Scale that is developed by Sarıçam, Akın, Gediksiz and Akın (2012) in order to assess the humility levels of the students are used in this research. Also, a personal information form is used in order to collect demographic information about the participants.

In this research, SPSS 20 is utilized for the statistical analyses of the data. In order to analyze the relationship between resilience and humility, Pearson product-moment correlation coefficient is calculated. One-way ANOVA, t-test, MANOVA, one-way MANOVA, one way ANOVA and Bonferroni host hoc tests with different combinations of data are utilized for assessing the statistical significance of the difference between groups.

As a result, there is no statistically significant relationship found between resilience and humility among participants ($r=0.054$; $p>0.05$). Relatively high average scores of resilience ($\bar{X}=185.29$) and humility ($\bar{X}= 42.3$) levels of students are also found. A statistically meaningful difference is found between resilience scores of the students with respect to study fields. Students in the department of Fashion and Textile Design have the highest mean score ($\bar{X}=198.1$) and students in the department of Construction and Architecture have the lowest mean score ($\bar{X}=171.76$). Resilience scores of the students have no statistically meaningful

difference with respect to their gender, study field, parental education level and family income variables. Humility scores of the students with respect to their gender, age, study field, parental education level and family income variables are also not found different at a statistically significant level ($p>0.05$). Furthermore, statistical findings of Bonferroni post hoc test based on one-way MANOVA show that resilience scores of students enrolled in Faculty of Education and Faculty of Fine Art are significantly higher than corresponding scores of students in Faculty of Engineering. Findings of the research are discussed in the light of relevant literature and some recommendations are presented for the researchers and psychological counselors practicing in the field.

Keywords: Resilience, humility, University students.

Advisor: Prof. Dr. Oya Gülendaml ERSEVER, Hacettepe University, Department of Educational Sciences, Division of Psychological Counseling and Guidance

ETİK BEYANNAMESİ

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- ve bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Parivash SHIKHOLESLAMI



ANNEME VE BABAMA

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın her aşamasında desteğini ve bilgisini esirgemeyen ve hayatımda gördüğüm en huzurlu ve huzur veren insan olarak her zaman sevgi ve empatiyle karşılayan, yol gösteren, çalışma sürecinde beni motive eden, sevgili hocam ve tez danışmanım saygı değer Prof. Dr. Oya Gülendamlar Ersever'e;

Akademik gelişimime katkıda bulunan, değerli bilgi ve desteklerini hiçbir zaman benden esirgemeyen Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı'ndaki bütün hocalarıma;

Dönüt ve katkılarıyla tezimi zenginleştiren jüri üyeleri sayın Prof. Dr. Galip YÜKSEL, Prof. Dr. Mehmet GÜVEN, Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM ve Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın istatistiksel kısmında yardımlarını ve ilgisini esirgemeyen arkadaşım Arş. Gör. Sakine GÖÇER ŞAHİN'e ve teşekkür ederim.

Ölçeklerinin kullanmama izin veren saygıdeğer Doç. Dr. Uğur Gürkan ve Doç. Dr. Ahmet Akın'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin araştırma verilerini edinmem konusunda izin veren ve yardımcı olan Gaziantep Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Fahrettin GÖĞÜŞ ile Gaziantep Üniversitesinin değerli öğretim elemanlarına ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Zeynep HAMAMCI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, tez çalışmalarımda yardımları ve desteği için Cem MALAKCIOĞLU'na teşekkür ederim.

Gaziantep Üniversitesi'nden hiç tahmin edemediğim kadar sevgi, destek ve saygı gösteren, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'ndaki araştırma görevlileri, veri toplama sürecinde uygulama yaptığım Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi'nin değerli öğrenci işleri idarecilerine, değerli hocalarına tüm öğrencilere destekleri için ve tez yazma sürecinde yardımlarını esirgemeyen Berin YETER ATEŞ'e teşekkürlerimi sunarım.

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün öğrenci işlerinde çalışan tüm personele destekleri için teşekkürlerimi sunarım.

Benim gelişmeme katkı sağlayan İran'daki tüm hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, yüksek lisans eğitimim boyunca, sabırla tahammül ettikleri için oğlum Farshid ve kızım Faranak'a teşekkür ederim. Beni her zaman sevgiyle destekleyen ve yardımlarını esirgemeyen erkek kardeşim Raza ile kız kardeşlerim Mahvash ve Mandana teşekkür ederim. Tez sürecinde desteğini her zamanki gibi esirgemeyen ve çalışmamı kolaylaştıran ve hayatıma anlam katan eşim Firouz Adibfar'e sonsuz teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYANNAMESİ.....	vii
TEŞEKKÜR	ix
İÇİNDEKİLER.....	xi
TABLolar DİZİNİ	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xvi
1. GİRİŞ.....	17
1.1. Problem Durumu.....	20
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi:.....	20
1.3. Problem Cümlesi:	21
1.3.1. Alt Problemler:.....	21
1.4. Sayıtlar:.....	22
1.5. Sınırlılıklar:.....	22
1.6. Tanımları.....	22
1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli	23
1.7.1. Yılmazlıkla İlgili Kuramsal Bilgiler.....	23
1.7.1.1. Yılmazlık Çalışmasında İlk Olarak Risk Altındaki Çocuklar ve Psikopatoloji Konusu	23
1.7.1.2. Yılmazlığın Değişik Tanımları	23
1.7.1.3. Yılmazlığın Çocuklarla SistematiK Olarak Çalışılmaya Başlaması	29
1.7.1.4. Araştırmalarda Elde Edilen Yılmazlık Bileşenleri	29
1.7.1.5. Risk Faktörleri ve Yılmazlıkla İlişkili İşlevleri	32
1.7.1.6. Koruyucu Faktörler ve Yılmazlıkla İlişkili İşlevleri.....	34
1.7.1.7. Genel Olarak Yılmazlığın Ölçümüne İlişkin Bilgiler	37
1.7.2. Alçak Gönüllülük İle İlgili Kuramsal Bilgiler.....	38
1.7.2.1. Alçak Gönüllülük Kavramının Tarihsel Gelişimi	40
1.7.2.2. Alçak Gönüllülüğün İlişkilendirildiği Kavramlar	42
1.7.2.3. Alçak Gönüllülük ve Din.....	43
1.7.2.4. Alçak Gönüllülük ve Özsaygı	44
1.7.2.5. Kültürel Alçak Gönüllülük	45
1.7.2.6. İlişkisel Alçak Gönüllülük.....	45
1.7.2.7. Entelektüel Alçak Gönüllülük	45
1.7.2.8. Alçak Gönüllülük ve Tevazu.....	45
1.7.2.9. Alçak Gönüllülük ve Narsisizm.....	46
1.7.2.10. Bir Kişilik Özelliği Olarak Alçak Gönüllülük	46
1.7.2.11. Alçak Gönüllülük ve Bağışlayıcılık	47
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	48
2.1. Yılmazlık İle İlgili Araştırmalar	48
2.2. Alçak Gönüllülük İle İlgili Araştırmalar.....	61
2.3. İlgili Araştırmalar Özet.....	66
3. YÖNTEM	71
3.1. Araştırmanın Deseni	71
3.2. Çalışma Grubu.....	71
3.2.1. Katılımcıların Cinsiyete, Yaşa ve Fakültelere Göre Dağılımları	71

3.2.2. Katılımcıların Anne-Baba Eğitim Düzeyi ve Aile Gelirine Göre Dağılımı	72
3.3. Veri Toplama Araçları	73
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	73
3.3.2. Yılmazlık Ölçeği (YÖ)	73
3.3.3. Alçak Gönüllülük Ölçeği (AÖ)	74
3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanışı	75
3.5. Verilerin Analizi	75
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	77
4.1. Yılmazlık ve Alçak Gönüllülük Ölçeklerineden Alınan Toplam Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	77
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlıkları ile Alçak Gönüllülük Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma	78
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Puanları Arasında Cinsiyetlerine Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma	78
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Puanları Arasında Okuduğu Bölüme Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma	80
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Puanları Arasında Yaşa Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma	83
4.6. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Puanları Arasında Anne – Babanın Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma	85
4.7. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Puanları Arasında Aile Gelirine Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma	87
4.8. Üniversite Öğrencilerinin Alçak Gönüllülük Puanları Arasında Cinsiyetlerine Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma	89
4.9. Üniversite Öğrencilerinin Alçak Gönüllülük Puanları Arasında Okudukları Bölüme Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma	89
4.10. Üniversite Öğrencilerinin Alçak Gönüllülük Puanları Arasında Yaşlarına Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma	91
4.11. Üniversite Öğrencilerinin Alçak Gönüllülük Puanları Arasında Anne – Babanın Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma	92
4.12. Üniversite Öğrencilerinin Alçak Gönüllülük Puanları Arasında Aile Gelirine Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma	93
4.13. Fakültelere Göre Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık ve Alçak Gönüllülük Puanlarına İlişkin Tek Yönlü MANOVA Testine Göre Bulgular ve Tartışma	94
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	96
5.1. Sonuçlar	96
5.2. Öneriler	99
5.2.1. Araştırmaya Dönük Öneriler	99

5.2.2. Psikolojik Danışmanlara Öneriler	99
KAYNAKÇA	100
EKLER DİZİNİ	121
EK 1. ETİK KURUL ONAY BİLDİRİMİ	122
EK 2. GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ İZİN BELGESİ.....	123
EK 3. YILMAZLIK ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER).....	124
EK 4. ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK ÖLÇEĞİ	125
EK 5. YILMAZLIK ÖLÇEĞİNE AİT İZİN.....	126
EK 6. ALÇAK GÖNÜLLÜLÜĞE AİT İZİNİ.....	127
EK 7. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU	128
EK 8. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	129
EK 9. ORJİNALLİK RAPORU.....	130
ÖZGEÇMİŞ	131

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1 Katılımcıların Cinsiyete, Yaş ve Fakültelere Göre Dağılımı	71
Tablo 3.2. Katılımcıların Anne-Baba Eğitim Düzeyi ve Aile Gelirine Göre Dağılımı	72
Tablo 4.1. Yılmazlık ve Alçak Gönüllülük Ölçeklerinden Alınan Puanların Betimsel İstatistikleri	77
Tablo 4.2. Yılmazlık ile Alçak Gönüllülük Ölçeklerinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Sonuçları	78
Tablo 4.3: Katılımcıların Yılmazlık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları	79
Tablo 4.4. Bölümlere Göre Öğrencilerin Yılmazlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	81
Tablo 4.5. Yılmazlık Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Bölümlere Göre ANOVA Sonuçları	82
Tablo 4.6. Yaşlara Göre Öğrencilerin Yılmazlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	83
Tablo 4.7. Yılmazlık Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Yaşa Göre ANOVA Sonuçları	84
Tablo 4.8. Anne-Baba Eğitim Düzeyine Göre Öğrencilerin Yılmazlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	85
Tablo 4.9. Yılmazlık Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Anne-Babanın Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları	86
Tablo 4.10. Aile Gelir Düzeyine Göre Öğrencilerin Yılmazlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	88
Tablo 4.11. Yılmazlık Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Aile Gelir Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları	88
Tablo 4.12: Katılımcıların Alçak Gönüllülük Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları	89
Tablo 4.13. Bölümlere Göre Öğrencilerin Alçak Gönüllülük Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	90
Tablo 4.14. Alçak Gönüllülük Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Bölümlere Göre ANOVA Sonuçları	90
Tablo 4.15. Yaşlara Göre Öğrencilerin Alçak Gönüllülük Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	91
Tablo 4.16. Alçak Gönüllülük Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Yaşa Göre ANOVA Sonuçları	91
Tablo 4.17. Anne-Baba Eğitim Düzeyine Göre Öğrencilerin Alçak Gönüllülük Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları	92

Tablo 4.18. Alçak Gönüllülük Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Anne-Babanın Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları.....	92
Tablo 4.19. Aile Gelir Düzeyine Göre Öğrencilerin Alçak Gönüllülük Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	93
Tablo 4.20. Alçak Gönüllülük Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Aile Gelir Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları.....	94
Tablo 4. 21: Fakülteye Göre Tek Yönlü MANOVA Testi Sonuçları.....	95
Tablo 4. 22: Tek Yönlü MANOVA Kapsamında Yapılan Tek Yönlü ANOVA Testi Sonucu	95



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

YÖ: Yılmazlık Ölçeği

AÖ: Alçak Gönüllülük Ölçeği

KBF:Kişisel Bilgi Formu



1. GİRİŞ

İnsanlar hayatlarında travmatik yaşantılara maruz kalsalar da küçük ve geçici bazı etkilerden sonra hayatlarında olumlu duygusal deneyimlerini devam ettirirler. Yaşam döngüsündeki doğum, bebeklik, ilk çocukluk, okula başlama, orta okula başlama, liseye başlama gibi her bir geçiş dönemi bir uyum sürecini gerektirir. Yeni duruma uyum sağlanmaya çalışılırken karşılaşılan zorluklar, bireylerde hayal kırıklığı, üzüntü gibi olumsuz duygulara neden olabilir. Tam da bu noktada, bu olumsuz duygulara ve yaşam koşullarına rağmen, zorlukların üstesinden gelmeye, uyum sağlamaya çalışmak önemli hale gelir ki bu yılmazlık konusu içinde yer alır. Yılmazlığı Begun (1993) güçlükler, yoksunluklar ve stresle baş etme gücü; Masten (2001) ise zorlu hayat deneyimlerine karşı başarılı bir şekilde eski hale dönebilme kabiliyeti olarak tanımlamıştır. Bu açıdan yılmazlıktan söz edildiğinde, tüm olumsuz çevre koşullarına ve olumsuz içsel duygulara rağmen kendini toparlama ve hayatına devam edebilme vurgulanmıştır. Newman'a göre (2005) ise yılmazlık, doğal afetler, travma, güçlükler, zorluklar ve devam eden belli yaşam stresleri ortaya çıktığında adapte olabilme yeteneğidir. Bu tanımlara göre yılmazlığın gerçekleşebilmesi için zorlu, stresli ve yorucu şartlara ihtiyaç vardır.

Windle (1999) yılmazlıkla ilgili üç temel noktayı vurgulamaktadır: Bunlar, risk faktörleri, olumlu sonuçlar ve koruyucu faktörlerdir. Risk faktörleri kötü bir durumun ortaya çıkma riski veya var olan negatif bir durumun ilerlemesi, daha da kötü bir hal alması durumuna verilen isimdir (Kirby ve Fraser, 1997). Risk faktörleri içsel ve dışsal olmak üzere iki grupta incelenir (Masten ve Reed, 2002). İçsel risk faktörleri bireyin kendisiyle ilgili olan faktörler anlamına gelmektedir. Hastalık geçirme, ebeveyn olma, okula uyum sağlayamama buna örnek verilebilir (Gürkan, 2006a). Dışsal risk faktörü, toplum, aile yani dış hayatla ilgili olan riskleri içerir (Masten ve Reed, 2002). Deprem, yangın gibi felaketler dışsal risk grubuna girer. Ayrıca, prematüre doğum, yoksulluk, zihinsel hastalıklar, boşanma, savaş gibi durumlar yılmazlıkta risk faktörlerine örnek verilebilir (Garmezy ve Rutter, 1983; Haggerty, Sherrod, Garmezy ve Rutter, 1994; Luthar, Burack, Cicchetti ve Weisz, 1997; Rolf, Masten, Cicchetti, Nuechterlein ve Weintraub, 1990). Bu deneyimler bireyin gelişiminde risk faktörü olarak görülür ve bu durumlar olumsuz ve istenmeyen sonuçlara yol açabilir. Yapılan araştırmalar, risk faktörünün sadece bir durumdan

değil, birden fazla etkinin, stresli durumların bir araya gelmesiyle ve bireyi etkilemesiyle ortaya çıktığını göstermiştir (Garmezy ve Masten, 1994; Rolf et al, 1990; Rutter, 1979; Sameroff ve Chandler, 1975; Sameroff ve Seifer, 1983).

Yaşanan kötü koşullar değerlendirilirken, bağımlı olaylar bağımsız olaylardan ayırt edilmiştir. Bağımsız olaylar kişinin hareket ve davranışları ile ilgilidir. Erkek arkadaşından ayrılmak, okulu bırakmak bunlara örnek verilebilir. Anne babanın ölmesi gibi durumlar ise bağımlı olaylar için örnek olabilir (Masten, Neemann ve Andenas, 1994). Davranış problemleri, akademik başarı, gerçekleştirdikleri aktiviteler, zaman kullanımı gibi durumları kendileri seçmeleri de stresli deneyimlere yol açabilir (Gest ve arkadaşları, 1999). Evsiz aileler arasında bütün çocukların evsizliğin stresini yaşaması durumu risk grubuna kanıt olarak gösterilebilir. Genel olarak risk arttıkça yaşanan sorunlar da artar (Masten, Miliotis, Graham-Bermann, Ramirez ve Neemann, 1993; Masten ve Sesma, 1999).

Koruyucu faktörler ise bireyin yeterliliğini geliştiren durumlardır. Örneğin, risk grubunda ortaya çıkan olumsuz sonuçların hafifletilmesi, azaltılması ya da tamamen ortadan yok etme durumuna verilen isimdir. Koruyucu faktörleri de içsel ve dışsal olmak üzere iki grupta inceleyebiliriz (Masten, 1994). İçsel korucuyu faktör, kişinin iç dünyasıyla ilgili şeylerdir. Örneğin, olumlu kişilik algısı, öz yeterlilik, problem çözme ve dikkat becerisidir.

Risk faktörleri ve koruyucu faktörler sürekli etkileşim içindedir. Yılmazlığı anlamak için bireydeki bazı sağlık konularının tespit edilmesi önemlidir. Bu durumun sebebi, sosyal, psikolojik, genetik ya da yaşam tarzıyla ilgili olabilir. Bazı bireyler benzer zor durumları yaşamalarına rağmen bireysel farklılıklarından dolayı birbirinden farklı sonuçlar ortaya çıkarabilir.

Eğer bireyler yılmaz olarak niteleniyorsa, bireyle ilgili faktörlerin ortaya çıkarılması önemlidir. Bu nedenle, yılmazlık modeli açıklamalarında psikolojik ve sosyal etmenler sebebin sadece bir kısmını oluşturur (Muller, Ward, Winefield, Tsourtos, Lawn, 2009). Harvey ve Delfabbro'nun (2004) gerçekleştirdiği araştırmalara göre bireyin kendisini zorlu koşullardan izole etmesi için kendi çevresine aktif bir şekil vermesi gerekir. Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) araştırmalarda bazen yılmazlığın " hem kişilik özelliği hem de gelişimsel bir süreç olarak birbirlerinin yerine kullanılabildiğini belirterek bu karışıklığın benlik yılmazlığından dolayı

olduğunu ifade etmiştir. Tanımlar gözden geçirildiğinde, yılmazlık zorlu hayat şartlarıyla baş etme yeteneği olarak tanımlanırken; kişilik özelliklerine dayanan ve yeni ortamlara uyum sağlayabilmeyi ifade eden bir özellik olarak da tanımlanmaktadır.

Üniversite dönemi yaşam döngüsündeki önemli geçiş dönemlerinden biridir. Bu dönemde kimi genç ülkesinden, şehirden ve/veya evinden ayrılır. Bir meslek edinmek ve iş hayatına atılmak için yeni bilgiler kazanılır. Eğitim sistemi, üniversite, arkadaşlıklar gibi birçok şey değişir. Öğrenciler yeni bir çevre edinirler, yeni insanlarla tanışır ve aynı zamanda gelecekleri ile ilgili planlarını oluşturmaya çalışırlar. Bu durum, üniversite öğrencilerinde strese yol açabilir. Bu nedenle bu dönemde stresle baş edilebilmesi önemlidir. Bazı öğrenciler bu yeni durumlara uyum sağlamakta güçlük çekmezken; bazı öğrenciler için bunların yarattığı stres ve olumsuzluklar uzun süre devam eder. Öğrencilerin uyum sağlamasını etkileyen pek çok faktör olabilir. Bu araştırmada bu faktörlerden biri olabilecek yılmazlık ve alçak gönüllülük ele alınmıştır.

Alçak gönüllülük, kişinin sahip olduğu gücünü ve eksiklerini gerçekçi bir yaklaşımla, olduğu gibi gösterebilmesi, kişinin yetenek ve eksiklerine ilişkin doğru değerlendirme yapıp, yeni düşüncelere ve bilgiye açık olmasıdır (Tangney, 2000). Üniversite eğitimi sürecinde kişinin bilişsel, mesleki, entelektüel, sosyal ve kültürel olarak değişimi, akademisyenler ve öğrenci arkadaşlarıyla etkileşimi söz konusudur. Üniversite eğitimi dönemi sürekli yeni bilgi edinilen, fikirlerin ve düşüncelerin tartışıldığı, yeni problem durumlarına bulunan çözümlerin araştırıldığı, yanlışlar ve eksikler açısından geribildirim alındığı ve bunların geliştirilmeye çalışıldığı bir dönemdir. Bu açıdan, kişinin kendini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi ve yeni düşüncelere ve bilgiye açık olması (Tangney, 2000) bu dönemde ayrı bir önem kazanmaktadır. Alçak gönüllü birey kendine odaklanmak yerine ait olduğu evrene daha geniş açıdan bakar. Mütevazı, yani alçak gönüllü insanlar benlik saygısı kazanmak için kendilerini sahte göstermezler ve rekabete girmezler ya da farklı özelliklere sahip olanları kıskanmazlar, kendilerine ve başkalarına dürüsttürler (Casey, 2001). Bireyin sahip olduklarını, eksikliklerini olduğu biçimiyle değerlendirebilmesinin önemli olduğu kadar, bunlarla ne yapacağı da büyük önem taşır. Olumsuz yanlarını örtmeye, gizlemeye çalışmak yerine bunları göz önünde bulundurarak bu konuda neler yapabileceğini

düşünerek harekete geçme noktasında yılmazlık devreye girer. Kişinin bütün olumsuzluklara rağmen, kendini ve içinde bulunduğu durumu tüm gerçekliğiyle değerlendirerek bununla ilgili belirli çözüm yolları geliştirmesi açısından üniversite öğrencilerinde yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeyinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

1.1. Problem Durumu

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve alçak gönüllülük puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeyleri cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri fakülteye göre ve anne babanın eğitimi düzeyi, aile geliri ve fakültelere göre anlamlı farklılıklar var mıdır? şeklinde belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi:

Üniversite öğrencileri gelecekle ilgili endişelenirler. Bunun yanı sıra öğrencilik hayatının getirdiği yeni zorlukların üstesinden gelmek, stresli durumları azaltmak önemlidir. Öğrencilerin yaşadıkları toplumun özellikleri ve ortaya çıkan olaylar onların üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Yüksek lisans tez araştırmamı planlarken yılmazlık ve alçak gönüllülük kavramları dikkatimi çekti. Bu araştırmayı stresli zor günler geçiren Gaziantep ilinin Süriye sınır kapısına yakın olmasından dolayı Irak ve Süriye savaşında mülteci akımına uğramış olması ve çok farklı mültecileri barındırması bir başka dikkatimi çeken nokta oldu. Gaziantep ilinde yaşayan yerli halk ve üniversitelerinde okuyan öğrencilere belirli ve belirsiz tehditler zaman zaman terör faaliyetleri meydana gelmesi risk faktörlerinden dolayı yılmazlık ve alçak gönüllülük kavramları tezin araştırma kapsamına girmiştir. Yılmazlık bireylerin biyolojik, psikolojik ve çevresel tehlikeler açısından zorlanma durumlarında başarılı bir şekilde toparlanabilmesi (Cowen, 1991) ve mücadele etmesi (Begun, 1993); alçak gönüllülük öğrencilerin kendilerini olduğu gibi kabul etmelerini ve dolayısıyla zor koşulların üstesinden gelebilmelerini sağlayabilmektedir.

Yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeylerinin ilişkisi Türkiye’de henüz incelenmemiştir. Öğrencilerin, kendilerini nasıl değerlendirdikleri ile yılmazlık

düzeyleri arasındaki ilişkinin anlaşılması literatüre katkı getirmiştir. Yılmazlığın ve alçak gönüllülük gelişmesi vurgulanmaktadır. Üniversitelerin psikolojik danışma biriminde öğrencileri yılmazlık ve alçak gönüllülük konusunda eğitmek üzere programlar hazırlanabilir. Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeylerinin incelenmesiyle, ortaya çıkacak bulguların, üniversite öğrencileriyle çalışan psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist ve sosyal hizmet uzmanları gibi ruh sağlığı alanındaki uygulayıcıların ve üniversite öğrencilerin alçak gönüllülük ve yılmazlık düzeyiyle ilgili akademik araştırmalar yapmak isteyen araştırmacıların da kullanımına katkı sağlaması beklenmektedir.

1.3. Problem Cümlesi:

Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Ayrıca, üniversite öğrencilerinin yılmazlık puanları ve alçak gönüllülük puanları arasında bazı değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, anne-baba eğitimi, aile geliri ve fakültelere) anlamlı bir fark var mıdır?

1.3.1. Alt Problemler:

Araştırmanın amacına dayalı olarak geliştirilen alt problemler aşağıda sıralanmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ile alçak gönüllülük puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin yılmazlık puanları arasında öğrencilerin,
 - a. cinsiyete,
 - b. okuduğu bölüme,
 - c. Yaşa,
 - d. anne baba eğitim durumu,
 - e. aile gelirine ve
 - f. fakültelere göre anlamlı bir fark var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin alçak gönüllülük puanları arasında öğrencilerin,
 - a. cinsiyete,

- b. okuduğu bölüme,
- c. Yaşa,
- d. anne baba eğitim durumu,
- e. aile geliri ve
- f. fakültelere göre anlamlı bir fark var mıdır?

1.4. Sayıtlar:

Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu ve ölçeklerdeki maddelere gerçek durumlarını yansıtacak şekilde, içten olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar:

Araştırmaya ilişkin sınırlılıklar aşağıda verilmiştir.

1. Bu araştırma 2015-2016 eğitim öğretim yılında Gaziantep şehrinde bir devlet Üniversitesi'nin Mühendislik, Eğitim ve Güzel Sanatlar fakültelerinde öğrenim gören 18-38 yaş arası üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırma yılmazlık Ölçeği "Y Ö"nin sahip olduğu özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma alçak gönüllülük Ölçeği "A Ö"nin sahip olduğu özelliklerle sınırlıdır.
4. Araştırmada katılımcılara ilişkin bilgiler, araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel bilgi formu"nda yer alan sorularla sınırlıdır.

1.6.Tanımları

Araştırmanın temel kavramları aşağıda tanımlanmıştır.

Yılmazlık (Resilience): Yılmazlık, güçlükler, yoksunluklar ve stresle baş etme gücü olarak tanımlanır (Begun, 1993). Newman'a göre (2005) ise yılmazlık, doğal afetler, travma, güçlükler, zorluklar ve devam eden belli yaşam stresleri ortaya çıktığında adapte olabilme yeteneğidir.

Alçak gönüllülük (Humility): Casey'e göre (2001) alçak gönüllülük yapaycılığın, rol yapmanın ve uygunmuş gibi davranmanın tam zıt halidir. Alçak gönüllülük, kişinin sahip olduğu gücünü ve eksiklerini gerçekçi bir yaklaşımla, olduğu gibi

gösterebilmesi, kişinin yetenek ve eksiklerine ilişkin doğru değerlendirme yapıp, yeni düşüncelere ve bilgiye açık olmasıdır (Tangney, 2000).

1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli

Bu bölümde, yılmazlık ve alçak gönüllülük ile ilgili kuramsal bilgilere ve araştırmalara yer verilmiştir.

1.7.1.Yılmazlıkla İlgili Kuramsal Bilgiler

Bu bölümde yılmazlıkla ilgili kuramsal bilgiler sunulmuştur.

1.7.1.1. Yılmazlık Çalışmasında İlk Olarak Risk Altındaki Çocuklar ve Psikopatoloji Konusu

1970'lerde bir grup öncü psikiyatrist ve psikolog, genetik sebeplerden veya deneyimsel olaylardan dolayı gelişim süreçlerinin bazı basamaklarında problem yaşama veya psikopatoloji geliştirme riski taşıyan çocuklardaki yılmazlık fenomeni üzerine dikkati çekmişlerdir (Masten, 2001). Risk altında veya sıkıntılı bir durumda olmasına rağmen iyi gelişmiş olan, psikopatolojinin etiyolojisini açıklayan teorilere destek verebilecek ve müdahaleleri, planları yönlendiren risk durumları altında yaşayan çocukların hayatlarında ne tür değişiklikler olduğunu öğrenme amacı ile söz konusu çocuklar ile çalışılmaya başlanmıştır (Anthony, 1974; Garnezy, 1971, 1974; Masten, 2001; Murphy, 1974; Murphy ve Moriarty, 1976, Rutter, 1979; Werner ve Smith, 1982). Bunların yanında, Gottesman ve Shields (1976) tarafından dile getirilmiş olan, akıl hastalığının strese yatkınlık modeli (diathesis stress model), genetik ve çevresel kazanç ve kaynaklara, en az riskler kadar ortaya çıkan psikopatolojilere ait sorumluluklar denklemi bünyesinde yer vermektedir. Bu durum da şizofreni ve diğer majör bozuklukların nedenlerini öğrenme üzerine yapılan çalışmaların da yönünün yüksek risk grubundaki çocuklara çevrilmesine neden olmuştur (Watt, Anthony, Wyne ve Rolf, 1984). Yılmazlığa yönelik çalışmaların başlangıcında ilk olarak yüksek risk grubunda olan çocuklar yer almıştır.

1.7.1.2. Yılmazlığın Değişik Tanımları

Literatür incelendiğinde İngilizcede resilience olarak kullanılan kavram, Türkiye'de yapılan araştırmalarda, yılmazlık (Demirbaş, 2010; Gürgen, 2006a; Serbest, 2010; Ünüvar, 2012), psikolojik sağlamlık (Aydın, 2010; Bolat, 2013; Erarslan, 2014)

Dayıoğlu, 2008; Eryılmaz, 2012; Yalım, 2007), psikolojik dayanıklılık (Ergün-Başak, 2012; Kılıç, 2014; Ülker-Tümlü, 2012), kendini toparlama gücü (Malak, 2011) olarak kullanılmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyinin belirlenmesi amacıyla Yılmazlık Ölçeği'nin kullanılması nedeniyle 'resilience'in Türkçe karşılığı olarak 'yılmazlık' kavramı kullanılmıştır.

Masten, Best ve Garmezy (1990) yılmazlığı zorlayıcı ve tehdit edici koşullara rağmen başarılı uyum sağlama veya bunu yapabilecek kapasiteye sahip olma süreci olarak tanımlamıştır. Reich ve arkadaşları (2010) yılmazlığın tanımını yaparken bunu nasıl değerlendirecekleri konusunu tartışmıştır. Buna göre yılmazlık bir süreç, bir bireysel özellik, bir dinamik gelişimsel süreç, bir sonuç ve daha birçok farklı şekilde ele alınabilmektedir. Onlara göre yılmazlık en iyi şöyle tanımlanır: Zorluğa başarılı uyumun sonucu. Bonanno (2004) yılmazlığın istikrarlı bir dengenin devamlılığını sağlama becerisini yansıttığını belirtir. Bonanno (2005) yılmazlığın belirli bir tipi olmadığını, yılmaz olmanın birçok ve bazen beklenmedik yolları olduğunu belirtmiştir. Egeland, Carlson ve Sroufe (1993) yılmazlığı bir süreç, çocuklukta verilen bir şey olmaktan çok, insan-çevre etkileşimleri bağlamında zamanla gelişen bir kapasite olarak ele almışlardır. Duygusal olarak duyarlı bakımın yüksek riskli çevrelerin etkilerine aracılık ettiğini ve yoksulluk, aile stresi ve kötü muamele yaşayan çocuklarda olumlu değişimi yaratmayı sağladığını bulmuşlardır.

Yapılan araştırmalar ışığında, İngilizce literatürde 'resilience' olarak geçen, Türkçeye 'yılmazlık' olarak çevrilen kavram; iyi bir adaptasyon süreci veya sıkıntılı bir durum karşısında iyiye gidebilme yetisi (Connor ve Davidson, 2003); sıkıntılı bir olayın ardından sağlıklı düzenlemeleri yapmayı sağlayan sabit bir örüntü (Bonanno, 2012); problem haline gelebilecek davranışlardan veya psikopatolojilerden kaynaklanan riskleri önlemeyi ve sıkıntılı durumun mevcudiyetine rağmen işlevsel sonuçlar elde etmeyi sağlayan faktörler (Rutter, 1985); zorluklar ve devam eden hayatta karşılaşılan stres kaynakları karşısında adapte olabilmeyi sağlayan insani bir yetenek (Newman, 2005); sıkıntılı bir durumun ardından kişinin bu durumdan kendi başına kurtulması kabiliyeti (Leipold ve Greve, 2009); birbirinden farklı gelişimsel ve bağlamsal zorlu durumlara karşılık olarak iç ve dış kaynakları kullanarak beceriklilik sergileme potansiyeli (Pooley ve Cohen, 2010); hayatın güçlüklerinin ardından başarılı ve çabuk toparlanma ve

travma, trajedi, zarar görme tehdidi veya belirgin bir stres kaynağının ardından gelen post travmatik psikolojik gelişim (Rutten ve diğerleri, 2013); sistem fonksiyonlarına, yaşama gücüne veya gelişime yönelik tehdit taşıyan rahatsızlıklara başarılı bir şekilde uyum sağlamaya yarayan dinamik bir sistem (Masten, 2014); gergin bir durum ile yüzleşirken pozitif kalma ve uyarlanabilir olma yöntemi (Dyer ve McGuinness, 1996); belirli bir risk veya sıkıntı bağlamında ortaya çıkmış olan pozitif adaptasyonlar tarafından karakterize edilmiş bir fenomenler sınıfı; gelişimin birçok ciddi tehdidine karşın, yaş ile göze çarpan gelişimsel görevlerle karşı karşıya gelme (Masten ve Reed, 2002) ve tehdidin mevcut olduğu kimi durumlarda istenilen davranış örüntülerini ortaya çıkarabilme (Masten, 1999) gibi birçok şekilde tanımlanmıştır.

Bir kişinin konuşmalarından, davranışlarından ne derece yılmaz olduğunu anlayabiliriz (Masten ve Coatsworth, 1998). Werner-Wilson ve arkadaşlarına göre (2000) yılmazlık üç temel elementten oluşur:

1. Zor yaşam koşullarını değiştirmek veya adapte olmak
2. Negatif durumlarda bile olumlu düşünebilme yetisi,
3. Riskli durumlardan kaçmak yerine onunla baş etme.

Masten ve Reed'e göre (2002) bireyde yılmazlığı belirleyen iki kriter vardır: (1) Risk seviyesi, (2) zorluk.

Yılmazlığın mevcudiyetine tanı konması, mizaç, kişilik, idrak, kontrol odağı, öz düzenleme ve güçlendirme gibi başatmenin kişisel boyutlarının incelenmesi ile başlamıştır. Literatür daha çok bunların tartışmalarıyla meşgul olmuştur; çünkü riske maruz kalmanın daha az şiddetli ve kronik olduğu yerlerde bu kişisel faktörlerin yılmazlığı daha fazla etkilediği bulunmuştur (Ungar, 2014). Bu tartışmalarla ilgili çalışmalar mizaç (Derauf ve diğerleri, 2011; Rettew, 2008), kişilik tipi (Asendorpf ve van Aken, 1999; Coifman, Bonanno, Ray ve Gross, 2007), nörofizyoloji (Karatoreos ve McEwen, 2013; Kent, 2012), genetik yatkınlık (Kaufman, 2008), bilişsel yetenekler (Brown, Barbarin, ve Scott, 2013) ve zeka (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge, ve Hjemdal, 2005) gibi bireysel özelliklerin pozitif çocuk gelişiminin öngörücüleri olduğunu göstermiştir. Bireysel özelliklerin gittikçe artan etkisi genellikle, çocuğun ailesinin, okulunun veya içinde bulunduğu topluluğun niteliği gibi sistemik faktörlerdense, çocuklarla yapılan

Çalışmaların sonuçlarındaki eşitliliğın yetersiz oluşunun nedenini daha iyi açıklamaktadır (Abramson, Park, Stehling-Ariza ve Redlener, 2010; Ungar, 2013). Ayrıca, Cohrs'a göre (2013) kişisel koruyucu faktörler yılmazlığı kısmen geliştirirler, çünkü onlar bireyin çevresel koruyucu faktörlere erişme ihtimalini yükseltirler. Örneğın, konuşkan, arkadaş canlısı ve nüktedan kişilikler, çocukların çevrelerinden destek bulmalarına yardımcı olur (Hetherington, 2003). Buna benzer olarak, Cacioppo ve diğerkleri (2011), yılmazlığın sosyal bağlamda analizini yaparken bazı kişisel yeteneklerin tanımlanmasının önemini vurgularlar, çünkü bunlar bireylerin sosyal çevreden elde edecekleri bazı kazançları, kaynakları veya da koruyucu faktörleri daha kolay elde etmelerini ve kullanmalarını sağlayan yeteneklerdir. Bu yetenekler, diğerklerini tam ve empatik olarak algılama kapasitesi ve motivasyonu, diğerk kişiler ve topluluklarla bağlantılı hissedebilme durumu, yardımsever ilişki kurabilme ve diğerklerine saygı gösterme, diğerklerinin kendisi için bakışını kestirebilme, diğerkleri ve kendisi için refahı teşvik eden değerler, uygun ve koşullara bağlı olarak sosyal problemlere tepki verebilme, sosyal duyguları düzgün ve etkili bir biçimde ifade edebilme, güven, tolerans ve açıklık gibi bazı özelliklerdir.

Ancak, Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) yılmazlığın, kişisel bir özellik olarak herhangi bir bilimsel temsiliinin, yanlışlıkla bazı bireylerin, sorunların üstesinden gelmek için gerekli olan niteliklere sahip olamayacağı fikrine kapılmalarına ortam hazırladığından söz etmişlerdir. Masten (2001) yılmazlığa yönelik ilk imajların, hem bilimsel çalışmalarda hem de görsel basında, bu çocuklar hakkında, sıklıkla yaralanmaz veya yenilmez gibi sözlerle ifade edilen, özel veya dikkate değer bir şey olduğu yönünde gösterildiğini belirtmiştir. Oysa ki, bu çocuklar ile yapılan çalışmaların en şaşırtıcı sonucu, yılmazlığın sıradan oluşudur. Bu fenomenleri araştıran değişken odaklı ve kişi odaklı araştırmaların yakınsak sonuçlarının incelenmesi, yılmazlığın yaygın olduğu ve koruyucu sistemleri riske atan, insan gelişimine yönelik tehditler ile beraber genellikle insanın adaptasyonel sisteminin normal fonksiyonlarından dolayı meydana geldiğı sonucuna varmıştır. Sonuç olarak, olağandışı srelerdense, sıradan süreçlerden dolayı meydana gelen yılmazlık, problemler ve psikopatolojiler için risk altında olan çocukların gelişimin arttırmayı hedefleyen pratikler ve planlar için bir istikametın yanı sıra, insan gelişimine ve adaptasyonuna daha pozitif bir bakış açısı sunmaktadır. Buna ek

olarak, Reivich ve Shatte'ye (2002) göre, herkesin yılmazlığa ihtiyacı vardır. Onlara göre, yılmazlık, bir travma ile ya da sıkıntılı bir durum ile karşılaşıldığı zaman verilen sağlıklı tepki anlamına gelmektedir, bu günlük hayatın stresini yönetebilmek için önemlidir. Fakat yılmazlıkla aynı olan, kendi hayatımızı zenginleştirmek ve genişletmek için ihtiyaç duyacağımız bir yenilgiden sonra kendini geri toparlamak gibi becerilerin önemli olduğu vurgulanmıştır.

Yılmazlık kavramı, kişileri tarif ederken kullanılmaya başlandığından beri (örneğin, yılmaz çocuk gibi) kavram sanki kişiye ait bir kişisel özellik, yetenekmiş gibi yanlış değerlendirilmektedir. Yılmazlık, pozitif adaptasyonun altında yatan bir mekanizma veya süreçten ziyade mutlak ve evrensel bir yetenek değildir (Dang, 2014; Masten, 2001). Ayrıca, birçok araştırma güçlü bir şekilde yılmazlığın temelde yatan kişilik ile ilgili olmasına rağmen, herhangi bir suretle sabit bir kişilik özelliği olmadığını öne sürmektedir (Cooper, Flint-Taylor ve Pearn, 2014; Robertson ve Cooper, 2013). Yılmazlık bir kişinin veya çevrenin belirlenmiş bir karakterinden ötürü meydana gelmemektedir (Masten, 1999), aksine çoklu bir sistemin sürekli değişen karşılıklı etkileşiminden ötürü meydana gelmektedir. Aynı özellik (insan için veya çevre için) gelişimin bir bölümünde veya bir durumda avantaj sağlayabilir ve başka bir zaman ve durumda dezavantaja neden olabilir. Bir kişinin verilen bir zaman dilimindeki bir davranışı, çevre ile organizma bünyesindeki sayısız ve eşsiz etkileşimi yansıtmaktadır. Eğer organizma ve çevre, çoklu etkileşim sistemlerinden meydana geliyorsa (Ford ve Lerner, 1992; Gunnar ve Thelen, 1989) gelişime yönelik tehditler organizmanın dışında veya bünyesindeki herhangi bir sistemden veya organizma ve çevrenin kötü uyumundan dolayı ortaya çıkmaktadır.

Özetle, yılmazlık ile ilgili sistematik olarak düşündüğümüzde “bu çocuk/kişi yılmazdır” diyerek hataya düşebileceğimiz söylenebilir. Doğrusu, hem hastalıkların hem de başarının başatme ile kurulmuş nedensellik ilişkileri, çocuk, çocuğun sosyal çevresi ve fiziksel ortamı arasındaki birbiriyle ilişkili örüntülerin kümülatif etkisinin içinde kendilerine yer edinmiş olduğudur (Ungar, 2014). Yılmazlığın sistemik teorisi de, yılmazlığı kişinin statik bir yeteneği olarak somutlaştırmaktan kaçınarak çalışmalıdır (Ungar ve diğerleri, 2013).

Koruyucu faktörlerin bir parçası olarak, destekleme görevi ile tanımlanmış kazançlar veya kaynaklar (Fergus ve Zimmerman, 2005) yılmazlık araştırmalarının bir başka boyutudur. Zimmerman'a (2013) göre; kazançlar, etkinlik, kimlik ve

geleceğe yönelik uyum gibi kişilerin bünyesindeki faktörlerdir; kaynaklar ise, yetişkin akıl hocaları veya fırsatlara yönelik yapılar gibi kişinin hayatına dışardan dahil olan faktörlerdir. Masten ve Reed'in (2002) tanımına göre; kazançlar, risk faktörlerinin tam tersidirler, onların varlığı, risk düzeyine bakmaksızın, iyi adaptasyonun bir veya birden fazla alanı için iyi neticelerin ortaya çıkacağını öngörebilmektedir. Ungar ve diğerlerinin (2013) tanımına göre, bu kazançlar şu şekilde gruplandırılabilir; sosyal kazançlar (bakım verenleri ile ilişkileri, güven duygusu ve kültürel içe geçiklik), insani kazançlar (öğrenme, oynama ve çalışma kabiliyetleri), finansal/kurumsal kazançlar (sosyal yardım programları, sağlık hizmetleri, okulda özelleşmiş destek, danışma programları), doğal kazançlar (toprak, su, biyolojik çeşitlilik) ve inşa edilmiş kazançlar (güvenli caddeler, toplu taşıma, dinlenme-eğlence tesisleri, konut ve okullar). Masten ve Reed'e (2002) göre, yılmaz çocukların en iyi bilinen kazancı, ilgili ve yetenekli bir yetişkinle güçlü bir bağ kurmaktır ve bu kişi ebeveyn olmak zorunda değildir. Bunu destekler biçimde Ungar (2014) beklenildiği gibi, toplum yanlısı akran gruplarının, gençleri suç işlemekten ve madde kullanımından koruyacak bir sosyal bir kazanç yarattığını belirtir.

Masten ve Reed'e (2002) göre; kaynak, adapte olma süreçlerinde insani, sosyal ve maddi anlamlardan değerlendirilmiş her türlü kaynağı işaret eden genel bir terimdir. Daha iyi ebeveyn kaynaklarına sahip olan ve çocukken daha cana yakın olan kişiler yılmaz bireylere dönüşürler. Büyüdüklerinde daha iyi bilişsel test sonuçlarına, kendilerine yönelik daha pozitif bir algıya ve uyumsuz davranışlar sergileyen reşitlerine göre sorumluluk duygusu ile hareket eden bireyler haline geliyorlar (Werner ve Smith, 1992). Yine bu görüşü destekler şekilde Zimmerman (2013), ilgi gösteren yetişkinler ile kurulan ilişkilerin, çocuklar ve gençler için önemli destekleyici kaynaklar olarak tanımlandığını belirtir. Bu ilişkiler ebeveynlerle (veya bakım verenlerle) ve diğer ilgi gösteren yetişkinlerle birer akıl hocası gibi iletişim kurmayı içermektedir.

Yukarıdaki tanımlara göre, yılmazlığın ortaya çıkması için zorlu, tehdit edici ve stresli yaşam koşullarının olması gerekmektedir. Yılmazlık bir kapasitedir. Zamanla gelişen ve zor koşullara uyum sağlayabilme ve hayata devam edebilme yeteneğidir. Sıkıntılı durumlarda pozitif düşünme ve onlarla başa çıkma becerisidir. Kişisel koruyucu faktörler yılmazlığı etkilemektedir. Kişisel koruyucu faktörler

kişinin çevresel koruyucu faktörlere ulaşması ihtimalini yükseltir ve sosyal çevreden daha kolay faydalanıp ve kullanmalarını sağlayan yeteneklerdir. Bugünkü hayatta yılmazlığın olması gereklidir, bunun yanı sıra becerilerin kazanması önemle vurgulanmıştır. Araştırmacılar çocuklar ve gençler için ilgi gösteren ve iyi ilişki kurabilen yetişkinlerin destekleyici olduğunu belirtmişlerdir. Ailede ya da toplumda ilgi gören çocuklar gelecekte yılmaz bireyler kişiler olarak tanımlanabilir.

1.7.1.3. Yılmazlığın Çocuklarla Sistemik Olarak Çalışılmaya Başlaması

Yılmazlığın sistemik olarak çalışılması, risk altındaki çocukların problemleri ve psikopatolojileri üzerine bilgi toplamak (Masten, 1999, 2001; Masten ve Garmezy, 1985; Masten ve Reed, 2002), zorluk karşısında pozitif adaptasyon sağlama sürecini anlamak ve elverişsiz bir sosyal çevreden gelen çocuklar için geleceğe dönük daha iyi sonuçlar elde etmek amacıyla bazı müdahaleler geliştirmeye yönelik olarak ortaya çıkan çabalar ile başlamıştır (Dang, 2014; Luthar, Cicchetti, ve Becker, 2000). Çocukluktaki yılmazlığın ölçülmesi süreci, yılmazlığın ortaya çıkmasını arttıran veya azaltan sistemik faktörlere bağlıdır. Çocuğun riske maruz kalmasının şiddeti ve kronik olup olmaması, yılmazlığın kişisel ve bağlamsal boyutları, destekleyici ve koruyucu faktörlerin kültürel ve zamana bağlılığı gibi ana faktörleri işaret eder (Ungar, 2014). Yılmazlık odaklı düşüncenin ve araştırmanın birinci kuşağı, araştırmaya değer muhtemel süreçlere, yılmazlığı analiz etmeyi sağlayan araçlara, çok çeşitli fenomenlerin anlaşılmasının güçlüğüne yönelik daha büyük bir farkındalığa ve ileriye dönük olarak, yapıya, metoda ve birinci kuşak çalışmaların bulgusuna yönelik isabetli bir eleştiriye işaret eden potansiyel koruyucu faktörlerin kısa bir listesi ile sonuçlanmıştır (Masten, 1999).

1.7.1.4. Araştırmalarda Elde Edilen Yılmazlık Bileşenleri

Tüm bu çeşitli tanımlar kabul görmeden önce, yılmazlığın nasıl kavramsallaştırılacağı üzerine yapılan tartışmaların ortasında bir anlaşma mümkün olmuştur (Eshel, Kimhi ve Goroshit, 2014). İki merkezi, fakat ayrı yapı tanımı vardır. Kısaca yılmazlık, bir kişinin, muhalif bir durumun psikolojik etkilerini çabuk atlatma yeteneği olarak (Bonanno, Brewin, Kaniasty ve La Greca, 2010) veya başına gelen muhalif bir olaya karşın, kişinin psikolojik olarak sağlıklı veya stabil olanı sürdürme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Bonanno, 2004).

Bir çocuğun stres ve baskı ile başedebilme kapasitesi, günlük değişimlere ayak uydurabilmesi, hayal kırıklıkları, hatalar, sıkıntılı durumlar ve travmalar karşısında yeniden toparlanabilmesi ve bu gibi durumlara yönelik gerçekçi ve berrak çözümler üretebilmesi, problem çözebilmesi, diğer kişilerle rahatça etkileşime girebilmesi, kendine ve diğer insanlara karşı ağırbaşlılıkla ve saygıyla yaklaşması (Brooks ve Goldstein, 2001) gibi kimi noktalara değinerek yılmazlığın tanımı genişletilmiştir. Ayrıca birçok araştırmada, bağlanma stilleri, baskılayıcı baş etme, öncül inançlar, sürekliliği ve karmaşıklığı tanımlama ve pozitif duyguları içeren kişisel bazı değişkenler yılmazlık ile ilişkilendirilmiştir (Bonanno, Field, Kovacevic ve Kaltman, 2002; Fraley ve Bonanno, 2004; Keltner ve Bonanno, 1997; Mancini, 2009). Southwick, Vythilingham ve Charney ise (2005), yılmazlık ile ilgili sağlığa yönelik, demografik ve psikososyal faktörleri çeşitlendirmişlerdir. Örneğin, yaşça büyük olma, erkek cinsiyeti, belirli bir ırka mensup olma, yüksek öğrenim görmüş olma gibi demografik faktörler; düşük medikal yük, aktif yaşam biçimi, duygusal stabilite gibi sağlığa yönelik faktörler; ayrıca vicdanlı olma, doğuştan iyimserlik ve minnettarlık, bir amacı olması hissi, kognitif esneklik, fedakarlık, spiritüellik ve destekleyici ilişkiler gibi psikososyal faktörler çalışma alanını genişletmiştir. Bunlara ek olarak, yılmazlığı etkileyen birden fazla bağlamsal faktör daha bulunmuştur. Örneğin; çocuğun doğduğu sosyo-tarihi dönem (Schoon, 2006), etnik, ırksal veya kültürel arka plan (Clauss-Ehlers, 2008; Ungar ve Liebenberg, 2011) ve aile bağlamı (Erdem ve Slesnick, 2010; Walsh, 2006) yılmazlığı etkileyen diğer faktörlerdendir. Werner ve Smith (2001) tarafından da belirli bir zamanda bir noktada başarılı bir çocuk nadiren her bağlamda yılmaz olarak tanımlanmıştır. Ayrıca zamanla yılmazlık çalışmalarının sadece çocuklar ile sınırlandırılmayacağı da dile getirilmiştir (Cicchetti ve Tucker, 1994) ve Luthar, Cicchetti ve Becker (2000), kişisel bir yapı olarak yılmazlığın, hayat boyu ortaya konduğunu, dolayısıyla yetişkinler arasında yılmazlığın çalışılması ve anlaşılması ihtiyacını vurgulamışlardır. Çocuklar dışında gençlerle ve yaşlılarla yapılan bazı çalışmaların bulguları da farklı yaş dönemlerinde yılmazlığın bileşenlerinin farklı yansımaları olduğuna değinmiştir. Örneğin, yaşça büyük insanlar arasında, yılmazlıkla ilişkili faktörler evlilik/beraber yaşama, yakın arkadaşların sayısının büyüklüğü, yüksek fiziksel ve sosyal aktiflik ve daha düşük kognitif zorlanmalar gibi bileşenleri içerir. Ayrıca, yılmazlık yaşça büyük kişilerde, negatif duygulanımı kabul etme ve tolerans ile güçlü bir ilişki içerisinde olsa da, daha genç yetişkinlerde yılmazlık

problem odaklı aktif başa çıkma ile ilgili olarak saptanmıştır (Lamond, Depp, Allison ve diğerleri, 2008).

Ayrıca, yılmazlık üzerine araştırma yapan birçok araştırmacı, yılmazlığın organizma ve çevre arasındaki veya bünyesindeki birçok dinamikten kaynaklandığını varsaymaktadır (Masten, 2001). Dolayısıyla bir yandan, hayattaki stresli olaylarla ilişkili olan birçok metodolojik konu literatürde artmaya başlamıştır (Cohen, 1988; Masten, Neeman ve Andenas, 1994). En önemli konulardan biri kontrol edilebilirlik meselesi veya söz konusu olayların bağımsızlığıdır. Bu konular, bazı hayat deneyimlerinin bire bir kişinin davranışları ile yakından bağlantılı olması onayıyla meydana gelmektedir. Bazı bireysel davranışlar, olumsuz olaylara açıkça zemin hazırlamak üzerine bir yol izlemektedir. Dolayısıyla bazı olayların tartışılması, kişiliğe yönelik değişkenler gibi potansiyel yönlendiricilerin ve menfaatlerin sonuçları ile farklı sonuçlar elde etmeye eğilimlidir (Masten ve diğerleri, 1994). Bu durum, olaylar ve sonuçların birbiri ile nasıl ilişkili olduğunu bulmak konusunda bazı problemler yaratmaktadır. Araştırmacılar özellikle, kontrol edilemez durumlara ve bir çocuğun davranışından ötürü sonuç vermesi olanaksız stres etkenlerine odaklanmaktadır. Bu strateji, kafa karıştıran ölçümlerden kaçınma anlamında bir avantaja sahiptir, fakat gelişim için önemli olabilecek, kişileri kendi çevrelerinin var ettiğine yönelik fenomeni (Scarr ve McCartney, 1983) yok sayacak veya kendini koruma yeteneklerini öğrenme konusunda başarısız olacaklardır. Buna ek olarak Zautra (2009) yılmazlık çalışmalarına yönelik olarak şunları belirtmiştir: Bir diğer fikre göre, yılmazlık hakkındaki araştırmalar, sosyal bilimciler, terapistler, bireyler veya toplumlar tarafından konumlandırılmış olsun veya olmasın, adaptasyon (Zautra, Hall ve Murray, 2008) hakkında iki temel soruya değinmektedir. Toparlanmayı ilgilendiren bu alanın bir parçası, kişilerin kendilerini ne kadar çabuk toparladıkları ve zorlu durumlardan tamamen toparlanmış olarak çıktıklarıdır (Masten, 2001; Rutter, 1987). İkincisi de, eşit derecede önemli ve sürdürülebilir olan, bu zorlukla yüzleşildiğinde buna katlanma ve ileriye doğru devam edebilme kapasitesidir (Bonanno, 2004). Araştırmacılar yılmazlığın bir tür pozitif duygular ve bilişsel sonuçlar ile kendini toplama durumu olmasının yanı sıra, daha büyük bir uyum yeteneği ve hayat tatmini konusunda da önemli bir role sahip olduğuna inanmaktadır (Lazarus, 2001; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Rutter, 1999; Silliman, 1997; Waller, 2001).

Özetle, yılmazlığın hem davranışsal hem de psikolojik bileşenleri söz konusudur: Yılmazlığın psikolojik bileşenleri, zor bir durum ile karşı karşıya kalındığında insanlara mental sağlıklarını ve iyi olma hallerini sürdürebilme olanağını sağlarken, davranışsal bileşenleri ise, kişilere evde ve işte etkili olmayı, konu ile ilgili görevlere ve amaçlara odaklanabilmeyi ve onları sürdürebilmeyi sağlamaktadır (Robertson ve Cooper, 2013). Psikolojik yılmazlığın rekabet içindeki bu tanımlamaları alandaki çalışmaları yavaşlatmıştır, fakat travmatik stresin kaçınılmaz oluşu, yılmazlık üzerine araştırmalara yeniden bir ilgi olması sürecini hızlandırmıştır (Masten, 1999).

1.7.1.5. Risk Faktörleri ve Yılmazlıkla İlişkili İşlevleri

Yılmazlık, insanın olağan adaptasyon süreçlerinden meydana gelen yaygın bir fenomen olarak görülmektedir. İnsan gelişimini engelleyen büyük tehditler, beyin gelişimi ve bilişselliği, bakım veren ve çocuk ilişkisini, duygu ve düşünceleri düzenlemeyi, öğrenme ve çevreye uyum sağlama için gerekli motivasyonu da içeren adaptasyon sürecine yönelik tehlike yaratan durumlardır (Masten, 2001). Diğer yandan da yılmazlığın yapısı, yüksek risk durumlarında gözlemlenebilir olan bir dizi davranışı, sonuçları veya fenotipik farklılıkların varlığını varsaymaktadır (Masten, 1999). Tüm bunlarla beraber, yüksek risk durumlarından dolayı, kişinin gelişimine ve işlevselliğine yönelik çok çeşitli tehditler ve riskler yılmazlık çalışmalarının hedefindedir (Masten, Best, ve Garmezy, 1990; Glantz ve Johnson, 1999). Bunlar prematüre doğum, boşanma, kötü muamele, bekar ergenlerde annelik, ebeveynin hastalıkları veya psikopatolojiler, yoksulluk, evsizlik ve doğal felaket veya savaş gibi topluluk düzeyinde yaşanan kimi büyük travmalardır (Masten, 2001). Dolayısıyla, psikopatolojinin nedenlerini anlamakla ilgilenen psikologlar ve psikiyatristler (Garmezy, 1974; Masten 1989, 1999; Rutter, 1979), biyolojik miras (örneğin şizofren bir ebeveyn), perinatal risk (örneğin prematüre doğum) ve çevresel kimi nedenlerden dolayı ciddi risk grubunda olduklarına inandıkları çocuklar ile çalışmaya başlamışlardır. Bu araştırmacıların bazıları, yüksek risk grubundaki bu çocukların problemlerle iyi bir şekilde baş ettiğini görme şansını yakalamışlardır (Masten, 2001). Bazı çalışmalarda da düşük doğum ağırlığı, yoksulluk veya boşanma gibi tek bir risk faktörü üzerine odaklanılmaktadır. Ancak, risk faktörlerinin nadiren diğer risklerden veya dezavantajlardan izole bir

şekilde meydana geldiği yapılan çalışmalarda daha açık bir hale gelmiştir (Coie ve diğerleri, 1993; Hawkins, Catalano ve Miller, 1992; Masten ve Wright, 1997).

Masten ve Reed (2002) risk faktörünün kendi başına negatif bir etkiye sahip olduğunu; ancak yokluğu durumunda da pozitif bir sonuç elde edilmediğini, aynı şeyin pozitif etkiler için de geçerli olduğunu bildirmişlerdir. Söz konusu risk faktörlerini tanımlarken Fergus ve Zimmerman (2005) farklı bir açıdan bakmışlardır ve çevresel, sosyal, kişisel faktörlerden doğan bir riskten dolayı gelişimsel gidişatta yaşanan bozulmanın yılmazlığı meydana getirmesindeki, tüm bu risk faktörlerini teşvik edici faktörler olarak nitelendirmişlerdir. Bunu pozitif gelişimle ve zorlukları yenme konusunda gençlere yardım etme ile ilgili olarak ifade etmişlerdir. Bu görüşe paralel olarak, negatif duyguların insanların sıkıntılarla baş edebilmesi (Larsen, Hemenover, Norris, ve Cacioppo, 2003) için gerekli olduğu ve pozitif duygulanım ve yılmazlık arasındaki ilişkiyi de etkilemedikleri (Cohn ve diğerleri, 2009) kimi araştırmacılarca bildirilmiştir. Yine benzer şekilde, Bonanno (2004) psikolojik yılmazlığı çok boyutlu olarak tanımlamıştır ve birçok negatif faktörün, daha önce deneyimlenmiş olmasına bağlı olarak, kişi travmatik bir durum ile karşı karşıya geldiğinde koruyucu birer faktör olarak ortaya çıkacağını belirtmiştir. Bazı sosyal ve fiziksel ekolojiler çocukların gelişimini tehdit etmesine rağmen, bunların aynı zamanda çocukların stresin etkilerinden korunmak için ihtiyaç duyduğu veya çocuğun akıl sağlığı kötüye gittiğinde onun toparlanmasında yardımcı olacak kazançların kaynağı olarak da tanımlanmışlardır (Obrist, Pfeiffer ve Henley, 2010; Ungar, 2011).

Bu tanımlamalarla birlikte, ilgili bir diğer konu da yılmazlık tanımının akademik başarılar veya kötü davranışların sergilenmemesi gibi dış adaptasyon kriterlerine mi yoksa psikolojik iyi olma veya düşük seviye endişe gibi iç adaptasyon kriterlerine mi yoksa her ikisine mi bağlı olarak tanımlanacağıdır (Luthar, 1999; Luthar ve diğerleri, 2000; Masten 1999). İç adaptasyon kriterleri olarak tanımlanmış, kişinin kendisinin ve çevrenin sağladığı olumlu faktörler, bu çalışmada ilk olarak koruyucu faktörler başlığı altında ve ardından önceki çalışmalarda tanımlanmış olan kazançlar ve kaynaklar başlıkları altında ilerleyen bölümlerde tartışılmıştır.

1.7.1.6. Koruyucu Faktörler ve Yılmazlıkla İlişkili İşlevleri

Yılmazlık çalışmaları, psikopatolojiyi doğuran risk ortamları üzerine yapılan çalışmalar ile başlamıştır. Bu noktada, akıl sağlığı iki faktörlü bir fenomen olarak anlaşılabilmektedir (Keyes, 2002; Reich ve Zautra, 1988). İlk faktör, mental bir rahatsızlığın olup olmamasıdır. İkincisi de, kişinin, iyi olma haline yönelik genel hissini işaret eden bir mental sağlık ölçümüdür. Hastalık söz konusu olsa bile, kişiler hala öz-değerlilik deneyimlerini, uyumluluk hislerini, ilişkilerini, kültürel özdeşleşmelerini ve diğer stres altında pozitif gelişim ilkeleri ile ilgili özelliklerini bildirebilir (Ungar, 2014). Bunların da yine aynı çıkış noktasından, pozitif değerlere yönelik çalışmalara bir kapı açtığı düşünülebilir.

İlerleyen çalışmalarla, yılmazlık yaygın biçimde, risk ve koruyucu faktörlerin karşılıklı etkileşimi tarafından belirlenen dinamik gelişimsel bir süreç olarak göz önüne serilmiş bir tür pozitif adaptasyon olarak görülmeye başlanmıştır (Cohrs, 2013; Das, 2011; Luthar ve diğerleri, 2000; Waller, 2001). Risk faktörleri, kendi başlarına veya bir kombinasyon içinde yetersiz sonuçların ortaya çıkma ihtimalini güçlendiren, insanların gelişme ve ilerleme yeteneğini kısıtlayan faktörler olarak tanımlanırken, koruyucu faktörler ise, maruz kalınacak sıkıntılı durumlara yönelik olasılıkları yükselten, söz konusu risklere direnen veya onlardan kurtulabilen faktörler olarak tanımlanmıştır (Newman ve Blackburn, 2002). Hem risk hem de koruyucu faktörler kişi veya çevre bünyesinde ikamet etmektedir. Dolayısıyla yılmazlık Vance ve Sanchez (1998) tarafından yılmazlığa olanak sağlayan iç ve dış kaynakların bir kombinasyonu olarak tanımlanmıştır. Masten da (2001) bu teoriyi destekler ve iyi neticelerin yılmazlığı tanımlamak için tek başına yeterli olmayacağını belirtir. Birçok çocuk yetenekli, iyi tavırlı veya kısaca normal olarak tanımlanabilir elbette, ancak yılmaz çocuklar iyi adaptasyonu tehdit eden bazı durumların üstesinden gelmiş olmalıdır. Peki tanım hangisine ağırlık vermelidir?

Aslında yılmazlık, iki temel düşünceyi de gerektiren bağlamsal ve çıkarımsal bir yapıdır (Masten, 1999; Masten ve Coatsworth, 1998). Birincisi, müdahale etmenin tehditkar tarafını işaret eder; yani kişiler eğer gelişimsel varlıklarına yönelik kesin bir tehdit yoksa, yılmaz olarak değerlendirilmezler, dolayısıyla kişinin gelişim sürecini raydan çıkarma potansiyeli olan güncel veya geçmiş zamandan riskler olmak zorundadır. Bir diğer deyişle, açık bir risk olması gerekmektedir (Masten, 1999). Birçok durumda, riskler, söz konusu durumun istatistiksel olarak gelecekte

kötü bir şekilde sonuçlanacağına yönelik yüksek olasılıklar ile ilişkili istenmeyen sonuçların öngörülerine dayanmaktadır (Kraemer ve diğerleri, 1997; Masten ve Garmezy, 1985). Birçok risk faktörü, şizofren bir ebeveynin çocuğu olmaktan tutun da, düşük sosyoekonomik duruma, şiddete veya kötü muameleye maruz kalmaya kadar, her biri sonradan meydana gelen birçok gelişimsel problemin iyi yapılandırılmış istatistiksel öngörülerini olarak kabul edilir (Masten ve Garmezy, 1985; Masten ve Wright, 1998). İkincisi ise, yılmazlığın, adaptasyon kalitesinin veya gelişimsel neticenin “iyi” olarak değerlendirilmesi içinde rol sahibi olduğu çıkarımını içermektedir (Masten, 2001). Çeşitli kriterler iyi adaptasyona yönelik karar vermek için kullanılır. Bu kriterler kimi pozitif davranışları içermekte, ortaya çıkan iyi sonuçların tipik ölçümlerini değerlendirmeye almaktadır. Örneğin, sosyal ve akademik başarıların mevcudiyeti (notlar, test skorları, okula devam etme, lise mezunu olma gibi), o yaş grubundan toplumun beklediği davranışların sergilenmesi, akran ilişkileri, yaşına uygun aktiviteler içinde olup olmaması, mutluluk veya hayat tatmini veya akıl hastalığı, manevi zarar, kriminal ve riskli davranışlar gibi istenmeyen davranışların görülmemesi gibi (Masten ve Reed, 2002).

Peterson ve Seligman (2004) tarafından sunulan karaktere yönelik bazı güçlü yönler, örneğin açık fikirlilik, inatçılık, canlılık, irade, spiritüellik gibi, yılmazlığa olanak sağlamada kişisel kaynaklar olarak görülebilir. İyimserlik, inanç, anlamlılık, öz-yeterlik, esneklik, dürtü kontrolü, empati ve yakın ilişkiler de bu kişisel kaynaklar tarafından kapsanmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Bazı çalışmalar, dikkat çekici gelişimsel görevlerdeki etkili performansa, iyi gelişimsel durumun veya sonucun bir göstergesi olarak odaklanmaktadır (Masten ve diğerleri 1988, 1999). Mesela, Norman Garmezy, Michael Rutter ve Arnold Sameroff dikkatlerini, yüksek risk grubundaki çocuklar arasındaki gelişimsel gidişatın iyi olduğu gözlemlenebilir örneklerle vermişlerdir (Masten, 1999). Psikopatolojinin oluşumunu önlemeye sebep olan süreçleri çalışmada iyi neticelerin en az kötü neticeler kadar potansiyel sahibi olduğunu fark etmişlerdir. Diğer yandan yılmazlığın iyi neticelerle etkileşim içinde vurgulanması gerekiyordu çünkü risk ve olağandışı bir durum olmasına özel olarak odaklanıldığından, araştırmalarda oldukça ihmal edilmişti (Masten, 1999). Yılmazlık üzerine yapılan çalışmalar bizlere pozitif hedefler ile çalışmanın önemini de hatırlatmaktadır (Brooks, 2005). Çünkü bu çalışmalar ile sağlıklı gelişimi ve

kabiliyeti desteklemek, en az problemleri önlemek kadar önemlidir ve iyi neticeler elde etmeye aynı şekilde hizmet etmektedir (Masten, 2001). Bunun yanı sıra, yüksek risk grubunda olan veya strese neden olan durumlara maruz kalan çocuklarda iyi neticelere odaklanılarak çalışılmasının üstü kapalı veya aşıkarak gerekçeleri iki yönlüdür. İlk gerekçe, risk faktörlerini ve süreçlerini anlamak; ikinci gerekçe de koruyucu faktörleri ve altında yatan süreçleri anlamaktır. Her ikisi de muhtemelen koruma ve müdahale üzerine bilgi vermektedir (Masten, 1999). Örneğin, birçok gelişimsel araştırmacı, yılmazlığın tanımını, o yaş ve durumdaki çocukların davranışlarına yönelik olarak tarihsel bağlamda belirli bir toplumun ve kültürün o çocuklardan temel beklentilerinin birleşmesinin gözlemlenebilir geçmiş performanslarına dayandırmaktadır (Masten, 2001). Bu beklentiler dikkat çekici gelişimsel görevler, yetenek kriterleri veya gelişimsel kültürel yaş beklentileri olarak adlandırılmışlardır (Elder, 1998; Masten ve Coatsworth, 1995, 1998; Waters ve Sroufe, 1983). Geniş aile sistemleri, topluluk ve teşkilatlardaki ekolojik ağlar, tarihsel bağlamlar ve daha geniş makro sistemler ve kurumların da yılmazlığı, risk ve koruyucu faktörler vasıtasıyla etkilediği bir diğer bulgudur (Buchanan ve Ritchie, 2004; Das, 2009; Luthar ve diğerleri, 2000). Ayrıca, diğer araştırmacılar, akademik ve sosyal başarılarından daha çok, özellikle psikopatoloji ve madde bağımlılığının önüne geçme ile ilgili alanlarda, psikopatolojinin yokluğuna veya semptomlarının azlığına ve bozulmasına yılmazlığın kriterleri olarak odaklanmışlardır (Conrad ve Hammen, 1993; Tiet ve diğerleri, 1998).

Yılmazlığın geliştirilmesinde birçok faktör vardır. Her bir araştırmacı bunun farklı yanlarını ele almıştır. Örneğin, Brooks (2006) okulun yılmazlığı artırıcı işlevini ele almıştır. Clarke ve Clarke'a göre (2001) kişisel doğuştan gelen özellikler ve sosyal bağlamın yılmazlığı artırmak veya azaltmak için etkileşim halinde olduğu açıktır. Brooks'a göre (2006) aile, okul ve toplum çevrelerinden, aile çocuklarda yılmazlığın gelişimi açısından en önemli etkisi olmaktadır.

Stres ve yılmazlıkla ilgili var olan modeller, incinebilirlik ve stresli yaşam deneyimlerinin varlığında disfonksiyonu ve rahatsızlığı azaltacağı varsayılan koruyucu faktörleri içerir. Bu koruyucu faktörler genellikle iki grupta sınıflandırılır: (1) kişisel faktörler, (2) çevresel faktörler. Kişisel faktörler fiziksel sağlık durumu, mizaç gibi güçlü biyolojik öğeleri; çevresel faktörler ise aile geliri veya destekleyici sosyal ilişkileri içerir (Haggerty ve ark., 1996).

Benard (1995)'a göre yılmazlıkla ilgili doğuştan getirdiğimiz bir kapasite vardır. Bu sayede sosyal beceri, problem-çözme becerileri, kritik bilinçlilik, otonomi ve amaç sahibi olmayı geliştiririz. Benard (1995) bunları koruyucu faktörler olarak ele alır ve şu şekilde tanımlar: Sosyal beceri cevap verme yeteneği gibi özellikle olumlu tepkileri diğerlerinden ayırma yeteneği; farklı kültürler arasında hareket edebilmeyi de içeren esneklik; empati, iletişim becerileri ve mizah anlayışı niteliklerini içerir. Problem çözme becerileri plan yapabilme, diğerlerinde yardım talebinde bulunurken becerikli olma, kritik, yaratıcı ve düşünceli bir şekilde düşünme becerisini kapsar. Sıkıntı yapısının yansıyan farkındalığı (alkolik ebeveyn, duyarsız bir okul veya ırkçı bir toplum) ve bunların üstesinden gelmek için stratejiler geliştirmek kritik bilinçliliğin gelişiminde anahtar olmuştur. Otonomi kişinin kendi kimliği olduğu hissine sahip olması ve bağımsız olarak hareket edebilme ve görev yönetimi, içsel kontrol odağı ve öz yeterliliği içeren kişinin çevresinde kontrol kurma becerisidir. Son olarak, amaca yönelme, eğitimsel istek, başarı motivasyonu, istikrar, umutluluk, iyimserlik ve spiritüel bağlanmışlığı içeren amaç sahibi olma ve parlak bir geleceğe inanma da yılmazlığı ortaya koyar.

Brooks (2006) çocuklarda ve gençlerde riskleri en aza indirmek, çocuklar ve gençler için olumlu sonuçlar geliştirmek ve yılmazlığı güçlendirmek için bazı önerilerde bulunmuştur. Yazar, okulların sosyal beceri geliştirerek, öğrenciler ve bakım veren yetişkinler arasındaki bağı güçlendirerek, okul öğretmenleri ve personeline yılmazlığı geliştirerek ve aileler ve toplum kaynaklarıyla ortaklık yaratarak yılmazlığın güçlendirebileceğini önermektedir.

1.7.1.7. Genel Olarak Yılmazlığın Ölçümüne İlişkin Bilgiler

Araştırmacı, kriterleri ve adaptasyonu değerlendirecek ölçümleri seçerken, kültürel referans noktaları hakkında karara varmak zorundadır; yılmazlığın iç veya dış veya her iki işlevsellikle tanımlanıp tanımlanmayacağına, en güvenilir deneğin kim olduğuna, ne genişlikte veya darlıkta tanım yapılacağına vb. Boylamasına çalışmalarda araştırmacılar, anlamlı davranışsal gidişatları değerlendirmeyi nasıl yapacaklarını bulma konusundaki değişimlerle de ilgilenmelidirler. Araştırmacılar ayrıca, hangi analitik stratejilerin, örnek büyüklüğünün ve ölçümün sabitlerinin bünyesinde araştırma sonuçlarını en iyi şekilde irdeleyeceğine de karar vermelidirler. Birey odaklı stratejiler, yılmaz kişi gruplarını tanımlamak ve daha sonra çeşitliliğin analizi yöntemi ile birbiriyle karşılaştırmak için bazı tanı kriterlerini

kullanılmaktadırlar. Küme analizi ise, kişileri karşılaştırmak için gruplandıran bir başka kişi odaklı yaklaşımdır. Değişken odaklı eğilimler de, hiyerarşik regresyon, yol analizi veya riskler, kazançlar, uyarlanabilir kriterler ve diğer değişkenleri tanımlamakta kullanılan yapısal eşitlik modellemesi gibi çok değişkenli stratejileri kullanan bir diğer yaklaşımdır. Bir ihtimal, modellemesi ve test edilmesi en zor olanlar, kırılگانlıkta ve koruyucu süreçlerdeki gelişimsel değişimler, gelişimsel gidişattaki dönüm noktaları ve transaksyonel süreçlerdir (Masten, 1999).

Yılmazlık, bireyin pozitif karakterleri ve kaynakları, bütünlük ile belirgin sabit ve destekleyici aile ortamı ve uyarlanabilir başa çıkmayı destekleyen ve pekiştiren harici sosyal ağ olarak üç gruba ayrılabilmektedir (Rutter, 1990; Werner, 1995; Werner ve Smith, 1992). Hjemdal'a göre (2007) yılmazlığın direkt bir ölçümü, tüm bu kapsayıcı kategorilerin hepsini içermelidir. Yılmazlığı ölçmek için yapılan çalışmalar arasındaki farklı yaklaşımlar potansiyel risk faktörlerinin doğası ve koruyucu süreçlerle ilgili olarak bu süreçlerin tekrarlanma sıklığının tahminlerine yönelik tutarsızlığa neden olmaktadır (Cicchetti ve diğerleri, 1993).

Yılmazlığın ölçümüne yönelik olarak birçok ölçek geliştirilmiş olmasına karşın, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (the Resilience Scale for Adults - RSA), yılmazlığın direkt ölçümünü yapan çok azlarından biridir ve doğrudan yılmazlığın üç kapsayıcı faktörüne dayanmaktadır (Hjemdal, Friborg, Stiles, Rosenvinge ve Martinussen, 2006). RSA, altı yılmazlık faktörünü ve toplam skoru ölçmeye yarayan 33 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. RSA'ya ek olarak, yılmazlığın ölçümü için kullanılan, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ) (Child and Youth Resilience Measure) (Ungar ve Liebenberg, 2011) gibi ölçekler, düşük veya ortalama risk durumu içeren, beklenenden daha düşük depresyon, suç işleme ve diğer sosyal olarak sonuçlar ile ilişkili çevrelerdeki içsel kontrol odağı ile beraber öz-yeterlik ile ilgili soruları içerirler (Ungar, 2014).

1.7.2. Alçak Gönüllülük İle İlgili Kuramsal Bilgiler

Alçak gönüllülük birçok filozof, din adamı ve psikolog tarafından, makul bir bakış açısı, daha az kendine odaklı yaşamak, açık fikirlilik, kişinin gelişimi ve sosyal çevresini olumlu yönde etkileyen sosyal davranışlara yönelik motivasyonu (Dahlsgaard, Peterson ve Seligman, 2005; Emmons, 1999; Tangney, 2009) gibi çeşitli pozitif nitelikler ile birlikte ele alınan bir kavramdır. Means, Wilson, Sturn,

Biron ve Bach (1990) alçak gönüllülüğü, kişinin hatalarını kabul etmeye gönüllü olması, her türlü sosyal karşılaşmanın kontrol edilemeyeceğinin farkında olması, diğer kişilere karşı sabırlı ve nazik davranması ve empati geliştirebilmesi ile; Davis ve diğerleri (2013) pozitif ve işlevsel ilişkileri, sosyal bağları düzenleyerek güçlendiren ve destekleyen bir husus olarak; Sandage (1999) alçak gönüllülüğün kişinin kendisine ve çevresine yönelik, güçlü özellikleri ve sınırlandırmaları doğru bir şekilde görmeye dayanan gerçekçi bir yönelim içerdiğinden söz ederek; Roberts (1982) bir sosyal statünün olmayışının kavramın temel faktörlerinden biri olduğunu vurgulayarak; Peterson ve Seligman (2004) her erdemin doğruyu veya iyiyi yapmak konusunda bir niyeti veya eğilimi taşıdığını, dolayısıyla alçak gönüllülüğün, kibirlilik ve kendini aşağı görmek arasında bir insan erdeminin zirvesi olarak görülebileceğinden söz ederek tanımlamışlardır. Sosyal bağlamdaki tanımlamasında da, alçak gönüllülük, kişinin kendisini doğru olarak görmeye gönüllü olduğunu ortaya koyan, diğer kişilerin güçlü yönlerine takdir gösteren ve onları destekleyen ve öğretilabilir olan bir kişilerarası özellik olarak tarif edilmiştir (Owen ve Hekman 2012; Owen ve diğerleri, 2012).

Tangney (2000) teolojik, felsefi ve psikolojik literatürü özetlerken, alçak gönüllülüğü tanımlarken değersizlik duygusunu ve düşük özsaygıyı vurgulayan sözlük tanımlarının tersine, alçak gönüllülüğü zengin, çok yönlü bir yapı olarak ele almıştır. Tangney (2000)'e göre alçak gönüllülüğün temel öğeleri şunları içerir:

- Kişinin yeteneklerini ve başarılarını doğru değerlendirmesi (düşük özsaygı veya kendini değersizleştirme değil)
- Birinin hatalarını, kusurlarını, bilgi eksikliklerini ve sınırlılıklarını kabul etme yeteneği,
- Yeni fikirlere, karşıt bilgiye ve öneriye açık olma,
- Kişinin yeteneklerini ve başarılarını bütünsellik içinde ele alması,
- Göreceli olarak daha az kendi odaklı olma, kişinin kendisinin evrenin sadece bir parçası olduğunu fark ederken kendi benliğini fazla düşünmemesi,
- Her şeyin değerini takdir ettiği kadar kişilerin ve şeylerin dünyamıza farklı şekillerde katkıda bulunmalarına değer verme.

Alçak gönüllülük sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurma açısından da önemli görülmüştür. Sandage (1998) affetmenin ego alçak gönüllülüğü modeliyle (ego-humility model) ilgili gerçekleştirdiği araştırmasında, alçak gönüllülüğü affetmenin öncüsü olarak ele almıştır. Bu model affetmenin temel psikolojik engellerinin utanç ve kişilerarası incinmenin sonrasında yüzünü aklamak olduğunu öne sürer. Ego alçak gönüllülüğü, empati ve suçluluk uyum sağlayıcı ahlaki duygularını birleştiren bir yapı olarak önerildi. Ayrıca ego alçak gönüllülüğü, savunmacı utanç eğilimiyle karşıttır. Bu modeli test etmek için yürütülen çalışmalar sonucunda empati ve affedicilik arasında güçlü pozitif bir ilişki bulunmuştur. Utanç ve suçluluk ise affedicilikle zayıf bir ilişki göstermiştir.

Davis ve Hook (2014) ise geliştirdikleri üç hipotez çerçevesinde alçak gönüllülüğü tanımlamışlardır. Sosyal bağ hipotezine göre, alçak gönüllülük sosyal bağları düzenler, insanların kendilerini "biz"in bir parçası olarak düşünmelerini sağlar ve bir ilişki için çaba harcamadan keyif almalarına yardımcı olurken; sosyal yakıt hipotezine göre alçak gönüllülük, bir ilişkide tahribata yol açabilecek rekabetçi kişilik özelliklerine yönelik korumaya yardımcı olur. Son olarak da, alçak gönüllülük-sağlık hipotezine göre alçak gönüllülük kendini düzenleme yetisi kazanmakla ilişkilidir ve fiziksel veya mental sağlıktaki herhangi bir bozulma ile baş edebilmek konusunda yönlendirici rolü bulunmaktadır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin alçak gönüllülük düzeyini belirlemek amacıyla Elitto (2010) tarafından geliştirilen ve geçerlik ve güvenirlik çalışması Akın, Sarıçam, Gidiksiz ve Akın (2012) tarafından "Alçak gönüllülük Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır, "açıklık", "kendinden vazgeçme", "alçak gönüllülükle kendini değerlendirme" ve "diğerlerine odaklanma" olmak üzere toplam 13 maddeden oluşmaktadır.

1.7.2.1. Alçak Gönüllülük Kavramının Tarihsel Gelişimi

Tangney (2000, 2002) sosyal ve klinik psikoloji alanlarında alçak gönüllülüğün sosyal bir yapı olarak potansiyel rolünü ve önemini vurgulayan ilk ruhbilimcidir. Alçak gönüllülüğü hem stabil hem de devamlı bir erdem olarak ele alıp tartışmıştır. Onun bu tartışmaları alçak gönüllülüğün tanımı ve ölçümü üzerine sonradan genişleyecek çalışmalara öncülük etmiştir. Kavramın tartışmaya açılması ile beraber, alçak gönüllülük üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu kavramın aslında negatif olarak tanımlandığı (Klein, 1992; Knight ve Nadel, 1986; Langston

ve Cantor, 1988; Weiss ve Knight, 1980) ve düşük öz saygı kaynaklı olduğu, pozitif bir taraf taşımadığı fark edilmiştir (Quiros, 2006; Tangney 2000, 2002). Diğer yandan Exline ve Geyer (2004) araştırmaların tartışmalı sonuçlarına rağmen, alçak gönüllülüğün aslında insanlarca pozitif bir yapı olarak algılandığından bahsetmişlerdir.

Greyer (2004) alçak gönüllülüğün, dindar olduğunu iddia eden kişilerce daha önemli olduğunu belirtmiştir. Bu dindarlık noktası, zaten din temelli de bir kavram olan alçak gönüllülük için literatürdeki araştırmalarda bir yol ayrımını işaret ettiği için önemlidir. Tangney (2000) alçak gönüllülüğün ölçümü açısından da önemli bir ayrımı bu noktada yapmıştır ve alçak gönüllülüğü inanca bağlı ve duruma bağlı olmak üzere ikiye ayırmıştır. İnanca bağlı alçak gönüllülük, kişiler ve kişilerin karakterleri ile ilgiliyken; duruma bağlı daha kişisel ve bireysel karakterlere ve özelliklere bakmış, daha çok kişinin alçak gönüllülük geliştirmesinin altındaki nedenlere odaklanmıştır. İnanca yatkın alçak gönüllülük ise kendi içerisinde, bireysel bilişsel alçak gönüllülük ve ifade edilen alçak gönüllülük olarak da iki ayrı şekle bürünmektedir (Whatley, 2014). Bireysel bilişsel alçak gönüllülük, öz-değerlendirmeyi ve spiritüel bileşenleri içeren, tevazu ve narsisizmden ayrı olarak ele alınan bir biçimken, ifade edilen alçak gönüllülük diğer kişilere yönelik gösterilen ve yine bu diğer kişilerce belirlenen bir biçimdir.

Spiritüelliğin tanımlamalar içerisindeki dağılımı da çok farklıdır. Owen (2009) tanımlamasında spiritüel yöne hiç pay bırakmazken, Quiros (2006) ve Ou (2011) tanım içerisindeki spiritüel elementlere çok fazla önem atfetmiştir. Tangney (2000, 2002) ve Emmons (1999) için de spiritüel elementler, alçak gönüllülüğün tanımlamasında olmazsa olmaz olarak sunulmuştur. Spiritüelliği temel bileşen olarak gören Emmons (1999) alçak gönüllülüğü de bir değerden çok bir erdem olarak görmeyi daha mantıklı bulduğunu ifade etmiştir.

Alçak gönüllülüğün aslında “ne” olduğu tartışması, bir erdem, bir nitelik, bir değer veya bir başka şey olarak tanımlanması üzerine de literatürde ayrılıklara yol açmıştır. İnanca yatkın alçak gönüllülük bir karakter özelliği olarak (Tangney, 2000); alçak gönüllülüğün kendisi bir karakter özelliği olarak (Exline ve Geyer, 2004); ifade edilen alçak gönüllülük, kişilerarası bir karakter özelliği olarak (Owen ve diğerleri, 2012); aynı anda hem bir değer hem de nitelik olarak (Peters, Rowatt

ve Johnson, 2011) farklı farklı alçak gönüllülük değerlendirmeleri ve tanımlamaları literatürde yer almaktadır.

1.7.2.2. Alçak Gönüllülüğün İlişkilendirildiği Kavramlar

Twenge ve diğerleri (2008) tarafından da sözü edilmiş olan batı kültürünün narsisistik, ben merkezci yapısına karşın, alçak gönüllülük değerli bir erdem olarak ve birçok pozitif değerle ilişki içinde varlığını sürdürürken, bir yandan da alçak gönüllülüğün tanımlanması ve değerlendirilmesine yönelik olarak yaşanan zorluklara rağmen, genel kanı, alçak gönüllülüğün çok çeşitli psikolojik, davranışsal ve sosyal neticeler üzerinde pozitif bir etkisi olduğu yönündedir (Grubbs, 2014). Örneğin, alçak gönüllü kişiler, diğer kişilerce iyi organize olmuş ve nazik olarak değerlendirilirler (Exline ve Geyer, 2004). Daha pozitif ve sürdürülebilir ilişkiler kurarlar (Davis ve diğ., 2013). Alçak gönüllülük, yardımseverlik (LaBouff, Rowatt, Johnson, Tsang ve Willerton, 2012), cömertlik (Exline ve Hill, 2012), iyi olmanın ve sosyal olarak iyi ilişkiler kurmaya yatkınlığın göstergeleri (Exline, 2012) ve spiritüellik (Jankowski ve Sandage, 2014) ile de ilişkili olarak tanımlanmaktadır. Vicdanlı olmak ile pozitif bir ilişkideyken (Exline ve Hill, 2012; Johnson, Rowatt ve Petrini, 2011), materyalizm (Ashton ve Lee, 2008) ve hava atma davranışları ile negatif bir ilişkidir.

Bunun yanında alçak gönüllülük, hayata yönelik birçok pozitif sonuç ile de ilişkilendirilmektedir. Etkili liderlik (Collins, 2001; Morris, Brotheridge ve Urbanski, 2005), iş alanında beceri (Johnson, Rowatt ve Petrini, 2011; Owens, Rowatt ve Wilkins, 2011) ve akademik üstünlük (Rowatt ve diğerleri, 2006) bu sonuçlara birer örnektir.

Ayrıca alçak gönüllülük, aynı anda hem kişilerarası ilişkilerde, hem de kişinin kendisiyle ilişkisinde önemli bir çok nitelik ile ilişkilidir (Davis ve diğerleri, 2011; Davis, Worthington ve Hook, 2010; Tong ve diğerleri, 2016). Kişinin kendisiyle ilişkisi alanında, alçak gönüllü insanların kendilerine yönelik daha dengeli bir bakış açıları olduğu bazı araştırmacılar tarafından belirlenmiştir. Özellikle, bu kişiler kendi hatalarını ve kusurlarını itiraz etmeksizin kabul etmektedirler ve başarılarını ve güçlü yönlerini diğer insanlardan üstün olmakla ilişkilendirmedikleri bir perspektifle kendilerine bakmaktadırlar (Emmons, 1999; Sandage, 1999; Tangney, 2009). Kişilerarası ilişki alanında ise, sosyal alanda pozitif sonuçlar yaratan,

empati, minnettarlık, cömertlik, sabırlılık, yardımseverlik, bağışlayıcılık gibi özellikler alçak gönüllülük ile ilişkilendirilmiştir. Alçak gönüllü kişiler diğer insanlara saygılıdır, onların ihtiyaçlarına karşı dikkatlidirler ve bu ihtiyaçlar konusunda yardımcı olmaya çalışırlar (Exline ve diğerleri, 2004; Owen, Johnson ve Mitchell, 2013; Rowatt ve diğerleri, 2006; Tangney, 2000).

Birçok araştırmacı, alçak gönüllülüğün kişinin kendine yönelik doğru bir bakış açısı olduğunu ve kendi sınırlarına yönelik bilgisi bulunduğunu (Davis ve diğerleri, 2011) belirtiyor olsa dahi, alçak gönüllülüğün kişilerarası bağlamdaki nitelikleri üzerine birçok tartışma sürüp gitmektedir. Alçak gönüllülüğün ölçümüne istinaden, kimi araştırmacılar öz raporlama yönteminin güvenilirliğini sorgulamaktadırlar ve alçak gönüllü kişilerin tevazunun etkisinde alçak gönüllülük düzeylerini düşük; narsisistik yapılanma içerisindeki kişilerin de alçak gönüllülük düzeylerini gereğinden fazla yüksek göstereceğini bildirmektedirler (Davis ve diğerleri, 2010).

1.7.2.3. Alçak Gönüllülük ve Din

Alçak gönüllülük binlerce yıldan beri teologlar tarafından tartışılan ve dinin kalbinde yatan en derin ve temel karakterlerden biri olarak kabul edilen önemli bir yapıdır (Krause, 2012). İlahiyat araştırmalarında daha çok 'tevazu' kavramı altında, ancak ahlaki bir erdem olarak alçak gönüllülük anlamında kullanılmıştır (Durak, 2015; Emmons, 2008). Esas itibarıyla, spiritüel ve dinsel pratikler alçak gönüllülüğe ait birçok elementi içlerinde barındırmaktadırlar. Yahudilik, Hristiyanlık ve İslamiyet gibi tek tanrılı dinlerde insanlar, kadir-i mutlak tanrıdan aşağıda görülmektedirler; benzer şekilde Taoizm, Hinduizm, Budizm ve Konfüçyüscülük gibi tek tanrılı olmayan inançlarda, kişinin kimliğine ait niteliklerden kopmasını, hayata yönelik daha büyük bir spiritüel deneyim için gerekli olarak sunmaktadırlar (Whatley, 2014).

Alçak gönüllülük, din ve spiritüellik arasındaki ilişki karmaşıktır. Rowatt ve diğerleri (2014) alçak gönüllülük ve spiritüel yapılanmalar arasında pozitif bir korelasyon bulmuştur, ancak diğer yandan Hopkin ve diğerleri (2014) entelektüel alçak gönüllülük ve dine karşı tutumun her iki ucu (aşırı dindarlık ve her türlü din doktrinini reddetme) arasında negatif bir korelasyon bulmuştur. Exline ve Geyer (2004) alçak gönüllülüğün algılanması ve değerlendirmesi üzerine yaptıkları araştırmada, spiritüelliğin ve dindarlığın, alçak gönüllülüğü pozitif algılamakla

birebir ilişkide olduğunu bulmuşlardır. Bollinger ve Hill (2012) ise, alçak gönüllülüğün köklerini Budizm ve Hristiyanlık inanç sistemlerinin geleneklerinde araştırıyorlar ve alçak gönüllülüğün Tangney (2000) tarafından yapılan tanımlamasına paralel olarak; kendini doğru şekilde görme ve bilme, sınırlarını ve zayıflıklarını kavrayabilme ve diğerlerinin üstün olabilecek realitelerine açık olma olarak tanımlamışlardır (s. 36).

Emmons (2008) maneviyatın bir zekâ tipi olduğunu öne sürmüştür, manevi zekânın beş unsurunu tanımlamıştır: (a) Aşkın/müteal için kapasite, (b) yüksek manevi bilinç durumlarına girme yeteneği, (c) günlük faaliyet, olay ve ilişkileri bir kutsal duygusu ile kuşatma yeteneği, (d) hayat meselelerini çözmek için manevi kaynaklardan yararlanma yeteneği, (e) erdemli davranma ya da erdemli olma (affetme, şükran duyma, mütevazî olma, şefkat gösterme vb.) yeteneği. Manevi zekânın beşinci unsuru olarak tanımladığı istikrarlı bir biçimde erdemli davranışta bulunma kapasitesi kapsamında beş erdemi ele almıştır: bağışlama, şükran duyma, tevazu gösterme, merhametli olma, özveriyle sevmek. Tevazuyu ise kişinin kendi güç ve zayıflıklarını gerçekçi bir biçimde değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Durak (2015) ise tevazuyu, kişinin diğer insanlarla olan ilişkilerinde alçak gönüllü, saygılı, kibirden uzak, eşit, mütevazî ve kanaatkâr davranmasını, kendi değerini olduğundan daha aşağı göstermesini belirleyen bir erdem olarak tanımlamıştır.

1.7.2.4. Alçak Gönüllülük ve Özsaygı

Alçak gönüllülük, sosyal ilişkiye yönelik niteliklerle, genel sağlıkla ve özsaygı ile ilişkili olarak saptanmıştır (Peters, Rowatt, & Johnson, 2011; Rowatt ve diğerleri, 2006). Bu iki kavram zaman zaman birbirine karıştırılmakla birlikte, alçak gönüllülük, yüksek özsaygı ile aynı şey değildir (Tong ve diğerleri, 2016). Yüksek özsaygı sahibi kişiler kendilerine yönelik iyi bir bakış açısını muhafaza eder, yeteneklerinin farkındadırlar ve hatta kimi zaman diğerlerinden iyi olduğunu bilerek davranırlar (Kernis, 2003; Mruk, 2006; Owens ve McDavitt, 2006). Bunun tam tersi bir biçimde, alçak gönüllü kişiler kendilerine yönelik aşırı derecede pozitif ve tek taraflı düşünceleri benimsemezler (Emmons, 1999; Means, Wilson, Sturm, Biron ve Bach, 1990; Tangney, 2009).

1.7.2.5. Kültürel Alçak Gönüllülük

Kültürel alçak gönüllülük, açıklık, merak, kibir yoksunu ve hakiki bir başka kültürleri anlama isteği ile belirlenmiş, diğer insanlara yönelik bir bakış açısını yansıtmaktadır (Hook ve diğerleri, 2013). Ayrıca ölçümüne yönelik geliştirilmiş olan Kültürel Alçak gönüllülük Ölçeği (Hook ve diğerleri, 2013) yedi tanesi pozitif kültürel alçak gönüllülüğü, beşi de negatif kültürel alçak gönüllülüğü yansıtan 12 maddeyi içermektedir.

1.7.2.6. İlişkisel Alçak Gönüllülük

İlişkisel alçak gönüllülük, hem kişilerarası hem de kişinin kendisi ile ilişkisi alanlarından özellikler taşımaktadır. Kendilerine yönelik aşırı pozitif ve negatif olmayan, berrak ve doğru düşünceleri olan bu kişilerin, sosyal alanda kendi-odaklı duyguları (örneğin, gurur) ve davranışları (örneğin, övünme) dizginleme ve diğerleri-odaklı duygu ve hareketleri de geliştirme yetenekleri vardır (Davis ve diğerleri, 2010, 2011, 2013).

1.7.2.7. Entelektüel Alçak Gönüllülük

Entelektüel alçak gönüllülük, genel olarak, kişinin kendi görüşleri, inançları veya fikirleri ile ilgili hataya düşmesi ile beraber, bunları değiştirmeye veya yeniden yorumlamaya açık olmasını sağlayan eylem ve zihniyet olarak anlaşılmaktadır (Hook ve diğerleri, 2015; Samuelson, Church, Jarvinen ve Paulus, 2012).

Entelektüel alçak gönüllülük (Gregg ve Mahadevan, 2014; Hopkin, Hoyle ve Toner, 2014; McElroy ve diğerleri, 2014) ve kültürel alçak gönüllülük (Hook, Davis, Owen, Worthington ve Utsey, 2013; Owen ve diğerleri, 2014) alçak gönüllülüğün benzer olması beklenen alanları olmasına rağmen birbirinden çok farklıdır.

1.7.2.8. Alçak Gönüllülük ve Tevazu

Alçak gönüllülük ve tevazu kavramları dilimizde aynı anlamlarda kullanılmakla birlikte, İngilizce literatürde “humility” ve “modesty” olarak ayrılmaktadır. Yapılan çalışmalarla beraber bu ayrım önemli bir hal almıştır. Ayrımın öncesinde tevazunun bazı araştırmacılarca yapılan tanımlamalarına ve bileşenlerine bir göz atmak gerekirse; tevazu insanların sosyal davranışlarını yönlendiren veya kimi zaman engelleyen bir çeşit sosyal kaide olarak görülmektedir (Du ve Jonas, 2014). Kişinin kendine yönelik pozitif özelliklerini, katkılarını veya başarılarını olduğundan daha aşağı bir seviyede sunması olarak da tanımlanmış (Cialdini ve de Nicholas,

1989) ve kültürel kaidelere ve kalıplara dayandırılmıştır (Chen ve diğerleri, 2009; Tetlock, 1980; Wosinska ve diğerleri, 1996). Kişisel bir özellik olarak (Costa ve McCrae, 1992) ve iyi bir sosyal imaj yaratmak adına kullanılan bir sunum taktiği olarak (Cialdini ve de Nicholas, 1989; Hogan, 1996; Hogan ve Shelton, 1998; Tetlock, 1980; Wosinska, Dabul, Whetstone-Dion, ve Cialdini, 1996), hoşlanılmama ve nihayetinde bir ilişkinin dışında kalma risklerinden kişiyi koruyan bir strateji olarak (Yamagishi ve diğerleri, 2012) kolektivist ve bireyci toplumlar arasında sıklıkla araştırılan bir normdur (Chen, Bond, Chan, Tange ve Buchtel, 2009). Du ve Jonas'a göre (2014) hem alçak gönüllülük hem de tevazu, toplumların kendilerini muhafaza edebilmesi için gerekli birer nitelik olarak görülmektedir.

1.7.2.9. Alçak Gönüllülük ve Narsisizm

Narsisizm üzerinden, alçak gönüllülük, narsisizm yokluğu ile beraber kişinin, kendi kusurlarını kabul etmeye gönüllü ve diğerlerine karşı saygılı olması olarak tanımlanmıştır (Emmons, 2000). Tangney (2000) narsisizm ve alçak gönüllülük arasında bir ayrım yapıyor ve düşük narsisizmin alçak gönüllülüğün ön göstergesi olmayacağını ve narsisistik yapılanma içerisindeki kişilerin de dünyadaki yerlerini netlikle görebiliyor olsalar da diğer insanlara karşı derin bir takdir geliştiremeyeceklerini de belirtmiştir. Tangney'e (2000) narsisizmin yokluğu, alçak gönüllülüğün var olduğunu anlamına gelmez. Narsisistik kişilikler alçak gönüllülüğün birçok temel bileşeninden yoksundur. Fakat narsisizm ölçümleri düşük olan bireylerin alçak gönüllü oldukları açık değildir.

1.7.2.10. Bir Kişilik Özelliği Olarak Alçak Gönüllülük

Worthington'a göre (2008) kişi kendi kendini alçak gönüllü olarak tanımlayamaz, ancak diğerleri tarafından bu şekilde tanımlanabilir. Buna karşılık Tangney de (2009) alçak gönüllü kişilerin zaten kendilerini alçak gönüllü olarak tanıtmaya da pek eğilimli olmadığını belirtmiştir. Peki alçak gönüllü kişi kimdir?

Kavramsal olarak, alçak gönüllü kişi gerçekçidir, kendi-odaklı değildir, kendine yönelik doğru bir bakış açısı vardır. Böbürlenmez ve kibirli değildir. Alçak gönüllülük, uygunluk ve tutarlılık gibi niteliklerle pozitif, narsisizm ile negatif bir ilişki içerisinde (Rowatt ve diğerleri, 2006). Ama elbette narsisizm ve kibir yok diye bir kişiyi alçak gönüllü diye direkt olarak değerlendiremeyiz (Exline ve diğerleri, 2004).

Bunun yanında, alçak gönüllü kişiler, kendini daha büyük gösterme gibi eğilimlere karşı dirençlidirler (Davis ve diğerleri, 2011; Emmons, 2000; Peterson ve Seligman, 2004; Rowatt ve diğerleri, 2006; Tangney, 2009) ve aynı anda hem zayıflıklarının, hem de güçlü yanlarının farkında olurlar ve bunu bir denge içerisinde kabul edebilmektedirler (Richards, 1992; Tangney, 2009). Mesela, Emmons (1999) bir kişilik özelliği olarak alçak gönüllülüğü, spiritüel aklın bir örneği olarak kullanmaktadır. Birçok diğer araştırmacı ise, alçak gönüllü kişilerin kendilerine yönelik doğru bilgiyi ve yansımaları aradığını ve kişisel olarak gelişmeyi arzu ettiğini vurgulamışlardır (Ou, 2011; Owen, 2009, 2012; Owen ve diğerleri, 2012; Peterson ve Seligman, 2004; Quiros, 2006; Tangney, 2002). Powers, Nam, Rowatt ve Hill (2007) alçak gönüllü kişilerin, diğer kişileri yaptıkları yanlış bir şeyden ötürü affetmeye daha yatkın oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

1.7.2.11. Alçak Gönüllülük ve Bağışlayıcılık

Alçak gönüllülük ve bağışlayıcılık birçok araştırma tarafından pozitif bir ilişki içerisinde bulunmuş iki yapıdır (Powers, Nam, Rowatt, ve Hill, 2007; Sheppard ve Boon, 2012). Düşük bir alçak gönüllülük seviyesi içeren narsisizm ise bağışlayıcılığa engel olan bir faktör olarak bazı çalışmalarda tespit edilmiştir (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell ve Finkel, 2004).

2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, ilgili alan yazında yılmazlıkla ve alçak gönüllülükle ilgili Türkiye’de ve yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Yılmazlık İle İlgili Araştırmalar

Masten ve diğerleri (1988) tarafından, ilkokul çağındaki çocuklar arasında bir çalışma yürütülmüştür. Okul temelli kabiliyetlerin yarattığı stresle baş etmek zorunda kalan çocuklar ile yapılan bu çalışma aynı zamanda cinsiyet, IQ, sosyoekonomik düzey gibi çevresel ve aile bazlı nitelikleri de göz önüne almıştır. Ortaya çıkan kapsamlı sonuçlar, düşük IQ ve sosyoekonomik düzeyin çocuklar için bir dezavantaj yarattığını ve strese karşı yılmazlık geliştirme ihtimallerini düşürdüğünü ortaya koymuştur. Bunun yanında dikkate değer bir sonuç da, ebeveyn kalitesinin kimi çocuklar için yılmazlık geliştirmede bir dezavantaj olarak yer aldığı ve ebeveynin beklentisinin stres düzeyini yükselttiği yönündedir.

Dang’in (2004) evsiz gençler arasında yürüttüğü çalışmada, bu gençlerin yılmazlık göstermesinde aileye, okula veya akranlara bağlanabilirliğinin kalitesinin bir tür ön gösterge olduğu sonucuna varmıştır.

Gürkan (2006a) yılmazlık eğitimi grup danışma programının üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma 2002-2003 öğretim yılında, Ankara’da bulunan bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde öğrenim gören yılmazlık düzeyi düşük 2., 3. ve 4. sınıfta olan 36 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ön test-son test izleme kontrol gruplu 2×3’lük karışık (split plot) deneysel desen kullanılmıştır. 20 kişilik deney grubu yanında, Hawtorne etkisini kontrol etmek amacıyla 16 denekli plasebo kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırma sürecinde deneysel işlem olarak uygulanan yılmazlık eğitimi grup danışma programı her biri iki saat süren 11 oturumdan oluşmuştur. Plasebo grubuna ise yılmazlıkla ilişkisiz etkinliklerden oluşan 5 oturumluk bir çalışma uygulanmıştır. Öğrencilerin yılmazlık düzeyi araştırmacı tarafından araştırma kapsamında geliştirilen ‘Yılmazlık Ölçeği’ ile belirlenmiştir. Yılmazlık ölçeği 50 madde ve sekiz faktörden oluşmaktadır. Araştırma sonunda ön test-son test ve izleme puanları arasında fark olup olmadığı iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Programın etkisinin uzun dönemli olduğunu sınamak

amacıyla 4,5 ay sonra izleme ölçümleri yapılmıştır. Sonuçlar bu programın olumlu etkisinin .05 düzeyinde devam ettiğini göstermiştir.

Ong ve arkadaşları (2006) stres sürecinde psikolojik yılmazlığın ve olumlu duyguların işlevsel rolünü araştırmıştır. Çalışma 1a ve 1b doğal olarak gerçekleşen günlük stresörleri incelemiştir. Çalışma 2 yakın zamanda yas sürecinde olan eşini kaybetmiş kişilerle yapılmıştır. Sonuçlar, günlük olumlu duyguların stres tepkiselliğini hafifletme işlevi gördüğünü ve stresten arınmayı sağladığını göstermiştir. Sonuçlar ayrıca, psikolojik yılmazlıktaki farklılıkların, strese günlük duygusal tepkilerin çeşitliliğini anlamlı bir şekilde açıkladığını göstermiştir. Kişisel özellik olarak yüksek düzeyde yılmazlık, özellikle yüksek düzeyde stres ile karakterize günlerde, olumlu ve olumsuz duygular arasında daha az güçlü ilişki yordamıştır. Son olarak, bulgular olumlu duygu deneyimlerinin, zamanla yüksek düzeyde yılmaz olan bireylerin günlük stresten etkili bir biçimde arınma becerisine yardım ettiğini göstermiştir.

Bonanno ve arkadaşları (2007) yılmazlık ve çeşitli sosyo bağlamsal faktör arasındaki ilişki patternlerini araştırmıştır. Yazarlar 11 Eylül 2001'deki terörist saldırısından sonra New York'ta yürütülen rastlantısal numara çevirme (random-digit-dial phone) araştırması yoluyla 2752 kişiden topladığı bilgiyi veri olarak kullanmıştır. Yılmazlık 1 veya 0 post travmatik stres bozukluğu semptomu göstermek olarak tanımlanmış ve düşük düzeyde depresyon ve madde kullanımıyla ilişkilendirilmiştir. Çok değişkenli analizler yılmazlığın yaygınlığının, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, ırkı/etnik kökeni, eğitimi, travmaya maruz kalma düzeyi, gelir değişimi, sosyal destek, kronik hastalık sıklığı ve son zamanlardaki ve geçmiş yaşam stresörleri tarafından benzersiz bir şekilde yordandığını göstermiştir.

Yalım (2007) üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumunda psikolojik sağlamlıklarının, başa çıkmanın, iyimserliğin ve cinsiyetin rolünü incelemiştir. Çalışmaya Ankara'daki devlet üniversitesinin hazırlık bölümünden 173'ü kadın, 247'si erkek olmak üzere 420 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bilgi toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Üniversiteye Uyum Ölçeği, Baş Etme Yolları Ölçeği, Hayatı Yönlendirme Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların uyum puanlarını analiz etmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. İlk analiz tüm baş etme yolları, psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin

üniversiteye uyumu anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Çalışmada ayrıca kadın ve erkek öğrenciler için ayrı ayrı yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları, üniversiteye uyumda kadınlarda psikolojik sağlık, iyimserlik ve sosyal yardım arama ve çaresizlik/kendini suçlayıcı başa çıkmanın; erkeklerde ise psikolojik sağlık, problem çözme becerileri, sosyal yardım arama, kadercilik/kendini suçlayıcı başa çıkma yollarının yordayıcı değişkenler olduğunu göstermiştir.

Dayıoğlu (2008), 2007-2008 akademik yılında üniversite giriş sınavına hazırlanan adayların psikolojik sağlık puanları arasındaki farklılıkları sınava giriş sayısı, mezuniyet alanı ve okul türü değişkenleri açısından incelemiştir. Çalışma, Ankara'daki on iki farklı dershaneye ve Bursa'da üç farklı dershaneye devam eden 505 kadın ve 360 erkekten oluşan 865 üniversite giriş sınavı adayıyla yürütülmüştür. Üniversite Öğrencileri İçin Yaşam Olayları Envanteri (Gençöz ve Dinç, 2006; Oral, 1999)'nin Başarıyla İlişkili Olumsuz Yaşam Olayları Alt Ölçeği tarama ölçeği olarak kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmacı tarafından geliştirilen demografik veri formu, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (Rosenbaum, 1980; Siva, 1991), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Eker ve Arkar, 1995; Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1998) ve Harter'ın Ergenlerde Benlik Algısı Ölçeği (Harter, 1988; Şahin ve Berkem-Güvenç, 1996) veri toplamak için kullanılmıştır. Verileri analiz etmek için tek yönlü varyans analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinin sonuçları, sınava giriş sayısı (sınava ilk giriş, ikinci veya üçüncü giriş), mezuniyet alanı (eşit ağırlık, sayısal ya da sosyal bilimler) ve okul türü (Genel Lise, Anadolu Lisesi, Özel Lise ya da Meslek Lisesi) gruplarının psikolojik sağlık puanları açısından anlamlı düzeyde farklılık olmadığını göstermiştir. Yapılan çalışma sonucunda yordayıcı değişkenlerin (öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek ve cinsiyet) psikolojik sağlık puanlarındaki toplam varyansın %19'unu açıklayan anlamlı yordayıcı değişkenler olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmaya göre yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek belirten adayların, psikolojik sağlık puanları daha yüksektir. Ayrıca erkeklerin psikolojik sağlık puanları daha yüksek bulunmuştur.

Philippe (2008) yılmazlığın duygusal boyutuna eğilmiş ve yaptığı çalışma ile beraber, kayıp gibi bir durum söz konusu olduğunda pozitif anıları zihinde geri getirebilmenin ve bu duyguların bir bağlam çerçevesinde başka pozitif anıları da

getirmesiyle ortaya pozitif bir duygu çıktığını belirtmiştir. Ardından çalışma bu duyguların çıkışının söz konusu kayıp duygusunun yarattığı üzüntü ile baş etmede, bir anlamda duygusal bir yılmazlığın meydana gelmesinde bir tür tetikleyici olduğunu varsaymıştır. Çalışmanın sonuçları bu varsayımı destekler şekilde, söz konusu anıların yılmazlık ve pozitif duygular arasında bir köprü kurduğunu ortaya koymuştur.

Orbay (2009) Türk üniversite öğrencilerinin uyumlarını etkileyen yatkınlıklar ve koruyucu faktörlerini incelenmiştir. araştırma 102 kadın ve 199 erkek olmak üzere toplam 301 üniversite birinci sınıf öğrencisiyle yürütülmüştür. Öğrencilere Demografik Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri (Derogatis, 1983; Şahin ve Durak, 1994), Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği (Watson, Clark ve Tellegen, 1988; Gençöz, 2000), Yaşam Kalitesi Ölçeği (Ware ve Sherbourne, 1992; Koçyiğit, Aydemir ve Fişlek, 1999), Rosenberg Özgüven Ölçeği (Rosenberg, 1965; Çuhadaroglu, 1986), Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği, Dayanıklılık Ölçeği (Maddi, 1997; Motan, 2002), Türkçe Başa Çıkma Yolları Ölçeği (Folkman ve Lazarus, 1980; Siva, 1991; Gençöz, Gençöz ve Bozo, 2006) ve Üniversite Öğrencileri İçin Yaşam Olayları Ölçeği (Oral, 1999) uygulanmıştır. Mediasyon analizi yapılmıştır. Mediasyon analizinin sonuçlarına göre çaresizlik ve problem odaklı başa çıkma becerilerinin kişilik özellikleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkiyi etkilediği bulunmuştur. Nörotisizm uyum konusunda bir yatkınlık olarak adlandırılmıştır ve bu kişilik özelliğine sahip öğrenciler, başa çıkma yöntemi olarak çaresizliği benimsemeleri bakımından risk grubunda kabul edilmiştir. Öte yandan sorumluluk, açıklık, dayanıklılık kişilik özelliklerinin problem odaklı başa çıkma ile birlikte koruyucu faktörler olduğu sunucuna ulaşılmıştır.

Collins (2009) yaşam deneyimleri ve yılmazlık arasındaki ilişkide umut ve farkındalığın etkilerini araştırmıştır. Katılımcılar Texas'ta bir üniversitede öğrenim gören 537 öğrenciden oluşmuştur. Yaşam deneyimleri ve yılmazlık arasında küçük, olumlu bir ilişki bulunmuştur. Yılmazlık ve umut ve farkındalık arasındaki korelasyonlar anlamlı, pozitif ve lineer bulunmuştur.

Demirbaş (2010) üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi irdelemiş ve yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinin cinsiyetine, yaşına, öğrenim gördükleri fakülteye göre değişip değişmediğini incelemiştir. Çalışmada iki farklı çalışma grubu kullanılmıştır. Birinci çalışma grubu

İstanbul'daki biri devlet, biri vakıf ve Ankara'daki bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 317 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. İkinci çalışma grubu ise, İstanbul'da biri devlet, ikisi vakıf; Ankara'da ise bir devlet, bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 565 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Yaşamda Anlam Ölçeği (Demirbaş, 2010), Ego Yılmazlık Ölçeği (Kararımak, 2007) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ayrıca Yaşamda Anlam Ölçeği'nin ölçüt geçerliliği için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Çuhadaroglu, 1986) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker, 1991) kullanılmıştır. Yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve aranması ile yılmazlığın alt boyutu olan yeniliklere açık olma arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaşamda anlam üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, fakültelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Aydın (2010) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi ve duygusal zeka ve umudun psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü araştırmıştır. Veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu'nun yanında, Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği (Hall, 1999; akt., Ergin, 2000), Umut Ölçeği (Snyder ve diğerleri, 1991; Akman ve Korkut, 1993) ve Yılmazlık Ölçeği (Gürgân, 2006b) kullanılmıştır. Araştırma bulguları, duygusal zeka ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Duygusal zekanın alt boyutları olan duyguların farkında olma ve empati boyutları için kız öğrencilerin aldığı puanlar, erkek öğrencilerin aldıkları puanlardan anlamlı düzeyde yüksekken, duyguları yönetme boyutunda erkek öğrencilerin aldığı puanlar kız öğrencilerin aldıkları puanlardan anlamlı düzeyde yüksek olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin umut ve alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin cinsiyete dayalı bir fark ortaya çıkmamıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete dayalı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri algılanan aile tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Aile tutumlarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir.

Serbest (2010) üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne kabulü, baba kabulü, baba ilgisi, depresif belirtiler ve yılmazlık düzeyleri arasındaki birleşik etkileri incelemiştir. Veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu (Erkman, 2009), Yılmazlık Ölçeği (Gürkan, 2006b), Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği/Çocuk Kısa Formu (Rohner ve Khaleque, 2005; Yılmaz ve Erkman, 2008), Baba İlgisi Ölçeği (Finley and Schwartz, 2004; akt., Erkman, Gülay ve Avaz, 2008), Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği (Radloff, 1977; Erkman, Gülay ve Avaz, 2008) ve Beck Depresyon Envanteri (Beck, 1961; akt., Hisli, 1988) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne kabulü ve depresif belirtilerin yılmazlık düzeylerine etkisi olduğu görülmüştür. Bunun sonucunda algılanan anne kabulü ve depresif belirtilerin yılmazlığın %41'ini açıkladığı bulunmuştur. Erkek üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne kabulü, depresif belirtiler ve baba ilgisinin yılmazlık düzeylerine anlamlı yılmazlık düzeylerinin %45'ini açıkladığı görülmüştür. Kadın üniversite öğrencileri için depresif belirtilerin yılmazlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır ve %39 unu açıklamaktadır.

Howell (2010) ebeveyn kalitesini, aile içi şiddete maruz kalan çocuklar ve anneler üzerinde incelemiştir. Onun bulguları, örneklemindeki farklılıktan dolayı, yüksek ebeveyn kalitesini yılmazlığın birinci ön göstergelerinden biri olarak ortaya koymuştur. Bunun yanında aile içi şiddetin derecesinin ve bu tür bir şiddetin bir diğer mağduru olan annenin akıl sağlığının, çocukların bu duruma yönelik ve ilerleyen yaşlarda yılmazlık göstermesini ne kadar etkilediği de bir diğer çarpıcı sonuçtur. Annesi ve kendisi çok ciddi şiddet olaylarına maruz kalan çocukların, yılmazlık gösterme düzeyinin çok düşük olduğu bu çalışmanın çok önemli bir sonucudur (s. 160)

Arastaman (2011) genel ve Anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerin yılmazlığına etki eden faktörleri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Ankara'nın merkez ilçelerinden seçilen 24 genel ve Anadolu lisesinde öğrenim gören 610 öğrenci ve bu okullarda görev yapan 124 yönetici ile 249 öğretmen oluşturmuştur. Araştırmada verilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen öğrenci yılmazlığı anketi kullanılmıştır. Araştırmanın alt problemlerinin çözümlenmesinde, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, ilişkisiz Örneklem için t-Testi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Kruskal Wallis H-Testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, araştırmaya katılan öğrencilerin,

öğrenci yılmazlığının önemli bileşenleri olan girişimcilik ve iletişim alanlarında yüksek; öz-yeterlik ve sorun çözme yöntemleri alanlarında ise düşük algıya sahip olduklarını göstermektedir. Araştırmanın sonuçları, araştırmaya katılan öğrencilerin, öğrenci yılmazlığının önemli bileşenleri olan girişimcilik ve iletişim alanlarında yüksek; öz-yeterlik ve sorun çözme yöntemleri alanlarında ise düşük algıya sahip olduklarını göstermektedir. Öğrencilerin yılmazlık algısı ile cinsiyet, sınıf düzeyi, baba eğitim durumu, aylık gelir, not ortalaması, devamsızlık ve travma geçirme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu değişkenlerden not ortalaması ve devamsızlığın, öğrenci yılmazlığını yordayan en önemli değişkenler olduğu saptanmıştır. Ayrıca aile ve arkadaşlardan algılanan destek ile öğrenci yılmazlığı arasında anlamlı korelasyonun olduğu görülmüş, adı geçen değişkenlerin öğrenci yılmazlığının önemli yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Malak (2011) üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma Konya'daki bir devlet üniversitesine bağlı çeşitli fakültelerde öğrenim görmekte olan birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıftan 600 öğrenciye 'Risk Faktörlerini Belirleme Listesi' (Terzi, 2008) uygulandıktan sonra, bu listede yer alan maddelerden en az birini işaretleyen 224'ü kız 198'i erkek olmak üzere toplam 422 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmada Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (Wagnild ve Young, 1993; akt., Terzi, 2006) puanlarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için t testi kullanılmıştır. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği ile Duygusal Zekâ Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonlar Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanarak hesaplanmıştır. Verilerin analizi için SPSS 17,0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma bulguları kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali puanlarının kendini toparlama gücü ölçek puanları üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermektedir.

Ergün-Başak (2012) ebeveynlerinin gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili literatüre dayalı olarak bir hipotetik model geliştirmiştir. Bu hipotetik modelde öz duyarlık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin iyimserliği, iyimserliğin de psikolojik dayanıklılığı yordadığına yönelik hipotezler ileri sürmüştür. Bu kapsamda, öz

duyarlılık ve sosyal bağıllık değişkenlerinin her birinin iyimserlik yolu ile psikolojik dayanıklılığı açıklayabilme düzeyini incelemiştir. Katılımcılar 2010-2011 yılı bahar döneminde Eskişehir'deki bir devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerine devam eden, ebeveynlerinin gelir düzeyinin 0 ile 1260 TL arasında olduğunu bildiren, en az dört kişilik ailelere sahip ve ebeveynleri en fazla lise mezunu olan 495 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın verilerinin analizinde betimsel istatistiklerden ve yapısal eşitlik modeli çerçevesinde yol analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçları, önerilen hipotetik modeli doğrulamıştır. Bu sonuçlar öz duyarlılık ve sosyal bağıllık değişkenlerinin, iyimserlik değişkeni üzerinde doğrudan etkiye ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılık değişkeni üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, iyimserliğin psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu da belirlenmiştir. Böylece, üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık ve sosyal bağıllıklarının iyimserlik düzeylerini, iyimserlik düzeylerinin de psikolojik dayanıklılıklarını yordadığı belirlenmiştir.

Eryılmaz (2012) üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı yordama gücünü incelemiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyet, yaş ve fakülte düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Araştırma, Muğla Üniversitesi'ne bağlı Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nin 2 ve 4. sınıflarında eğitim öğretimlerini sürdüren 627 (346 kız ve 281 erkek) öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında Kişisel Bilgi Formu, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Yönelimi Ölçeği (İyimserlik), Rotter Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve t-testi, Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik değişkenlerinin, psikolojik sağlamlığı yordamada istatistiki açıdan anlamlı katkılarının olduğu gözlenirken, kontrol odağı değişkeninin katkısının tek başına anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik değişkenlerinin, psikolojik sağlamlığı yordamada istatistiki açıdan anlamlı katkılarının olduğu gözlenirken, kontrol odağı değişkeninin katkısının tek başına anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Ancak kontrol odağı değişkeni, psikolojik sağlamlığı anlamada, tek başına anlamlı bir katkı yapmazken,

diğer bütün değişkenlerle birlikte değerlendirildiğinde, modele anlamlı katkı yapmaktadır. Psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı cinsiyet ve yaşa göre anlamlı bir biçimde farklılaşmamaktadır.

Ülker-Tümlü (2012) düşük ve yüksek psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin temas engellerini cinsiyet, aile tipi, algılanan anne tutumu ve baba tutumu değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırma, 2010-2011 eğitim öğretim yılında Kastamonu Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve Orman Fakültesi olmak üzere üç fakülteden 2. ve 3. sınıfta öğrenim gören 955 öğrenci ile gerçekleşmiştir. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen ve Kararımak (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan “Connor ve Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ile; temas engelleri ise, Mutlu-Tagay (2010) tarafından geliştirilen “Gestalt Temas Engelleri Ölçeği” ile belirlenmiştir. Bağımsız değişkenler hakkında bilgi edinmek için ise araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmanın alt problemlerinin sınanmasında çift yönlü varyans analizi kullanılarak temel ve ortak etki saptanmıştır. Gruplar arası farklılaşma olduğu durumlarda bu farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc Scheffé testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre cinsiyet-psikolojik dayanıklılık, aile tipi-psikolojik dayanıklılık, algılanan anne tutumu-psikolojik dayanıklılık ve algılanan baba tutumu-psikolojik dayanıklılık etkileşimleri temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası düzeyleri üzerinde ortak etki göstermemişlerdir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas düzeyleri, aile tipine göre değişirken; cinsiyet, psikolojik dayanıklılık, algılanan anne tutumu ve algılanan baba tutumuna göre değişmemektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin tam temas düzeyleri cinsiyet, psikolojik dayanıklılık ve algılanan baba tutumuna göre değişirken; aile tipi, algılanan anne tutumuna göre değişmemektedir.

Ünüvar (2012) gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin yılmazlık düzeyine ve denetim odağına etkisini incelemiştir. Araştırma kapsamında; lise öğrencilerinin yılmazlık düzeyini ölçmek üzere Yılmazlık Ölçeği, denetim odağını ölçmek üzere Nowicki-Strickland Denetim Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Deneysel yöntem kullanılarak gerçekleştirilen araştırma; Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının uygulandığı iki deney grubu,

etkileşim grubu şeklinde yürütülen bir plasebo kontrol grubu ve hiçbir işlem yapılmayan kontrol grubu olmak üzere toplam 4 çalışma grubundan oluşmaktadır. Verilerin analizinde Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının lise öğrencilerinin yılmazlık düzeylerinde ve denetim odağı düzeylerinde anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere Wilcoxon testi, Man Whitney-U test ve Kruskal Wallis analizleri yapılmıştır. Araştırma sonucunda; Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının uygulandığı her iki deney grubundaki öğrencilerin, Yılmazlık Ölçeği puanlarında etkileşim grubuna ve kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artış olduğu görülmektedir. Yapılan izleme ölçümlerinde, deney gruplarındaki öğrencilerin yılmazlık düzeyinde ve içsel denetim yönünde değişimin uzun süreli olduğu belirlenmiştir.

Bolat (2013) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz- anlayışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklem 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılında Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Ereğli Kemal Akman Eğitim Fakültesi'nde 1., 2., 3. ve 4. sınıfta eğitimine devam eden 479 öğrenciden oluşturulmuştur. Veri toplama aracı olarak Neff (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan Öz-Anlayış Ölçeği ve Gürgân (2006b) tarafından geliştirilen Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen bilgilerin çözümlenmesi "SPSS" paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada değişkenlere bağlı olarak t testi ve tek yönlü varyans analizi testi kullanılmıştır. Farklılaşmanın kaynağının belirlemek amacıyla LSD testinden yararlanılmıştır. Öz- anlayış ve psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişkinin analizi ise Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından güçlü olma ($r=.60$), girişimci olma ($r=.61$), iyimser olma ($r=.52$) ve iletişim ($r=.42$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<.001$). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından öngörü ($r=.49$), amaca ulaşma ($r=.46$), lider olma ($r=.45$), araştırmacı olma ($r=.29$) ve psikolojik sağlamlık toplam puanları ($r=.63$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<.001$).

Pietrzak (2013) ise çalışmasını eski Amerikan askerleri ile yürütmüş ve onun bulguları da sosyal desteğin yılmazlık geliştirmedeki önemli rolünü vurgularken bir yandan da bu kişilerde görülen yılmazlığın deneyimlemek zorunda kaldıkları zorlu süreçlere bağlı olarak edinildiğini de göstermektedir.

Zeb, Naqvi ve Zonash (2013) da yine eski askerlerle çalışmış; ancak onların örneklemini uzuv kaybı yaşamış askerlerden oluşmuştur. Onların sonuçları da bir önceki çalışmada olduğu gibi, söz konusu yılmazlığın geçmiş dönem zorlukları deneyimlemekten ileri geldiği yönünde. Bir de buna ek olarak, yaşanan olayları büyümek ve ilerlemek için bir anahtar olarak görmenin bu askerler arasında yılmazlık geliştirmekte önemli bir faktör olduğu da vurgulanmıştır.

Kılıç (2014) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkileri bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, psikolojik dayanıklılıkları arasında olumsuz yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin anne–baba birliktelik durumu, algılanan anne-baba tutumu, mutluluk algısı, beklentilerini gerçekleştirme algısı, gelecekte umutlu olma algısına göre yalnızlık düzeyi ile; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, algılanan anne- baba tutumu, en uzun süreyle yaşadığı yerleşim yeri, mutluluk algısı, beklentilerini gerçekleştirme algısı, gelecekte umutlu olma algısına ile de psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur.

Erarslan (2014) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünü incelemiştir. Araştırmanın evrenini Atatürk Üniversitesinde 2013-2014 öğretim yılında farklı fakültelerde öğrenim gören 673 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak 1978 yılında Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilmiş ve Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış "UCLA Yalnızlık Ölçeği", 2003 yılında Friborg ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Bu araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinde benlik saygısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Pozitif dünya görüşünün ve umudun psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü desteklenmiştir.

de Terte (2014) bir başka çalışmasında, doğal olarak sıkıntılı durumlarla çok sık yüzleşmek zorunda kalan bir meslek grubuyla, polislerle çalışmış ve elde ettiği sonuçlar iş arkadaşlarından daha fazla destek gören polis memurlarının yaşadıkları zorlukları daha çabuk atlatabildikleri, bir şekilde yılmazlık geliştirebildikleri yönünde olmuştur.

Üniversite öğrencileri arasında Zamirinejad (2014) tarafından yürütülen çalışma, yılmazlık üzerine yapılan grup çalışmaları ile kognitif terapi grup çalışmaları arasında bir karşılaştırma yaparak, yılmazlık çalışmasının da en az kognitif terapi çalışması kadar depresyon üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Shibue ve Kasai de (2014) örneklemelerini üniversite öğrencileri arasından seçmiş ve Japon üniversite öğrencileri arasında yürüttükleri bu çalışmanın sonuçları, kişilerin bağlanma stilleri ile yılmazlık arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Varılan sonuçlar güçlü bir ilişkinin varlığını ortaya koymasa da, güvenli bağlanma stili olan kişilerin diğer bağlanma stillerine göre ilerleyen dönemlerde yılmazlık geliştirebilmek adına daha elverişli bir durumda olduğunu ortaya koymuştur.

Xing'in (2014) çalışması ise psikolojik yılmazlığın, riskli adımlar atma veya yatırımlar yapma konusunda insanlar için teşvik edici bir rolü olduğunu ortaya koymuştur. Yılmaz olarak tanımlayabileceğimiz kişilerin daha kolay risk aldığı ve sonuçlara yönelik daha pozitif duygular ile hareket edebildiği sonucuna varmıştır.

Holmes ve diğerleri (2015) yine benzer bir örneklem ile, kötü muamele görmüş çocuklarla çalışmış ve burada agresif davranışlara olan yatkınlığa yönelik olarak, yılmazlık teorisinin çalışmalarında da varılan bir sonuç olan, bakım verenin veya ebeveynin kalitesinin koruyucu bir faktör olarak önemini vurgulamıştır.

Shi'nin (2015) örnekleme ise, çok daha stresli bir alanda öğrenci olan tıp öğrencilerinden seçilmiştir. Yapılan araştırma Çinli tıp öğrencileri üzerinden, stres ve hayat tatmini arasındaki ilişkiyi, ilgili demografik faktörleri ve yılmazlığın söz konusu ilişkideki yerini araştırmak üzerine tasarlanmıştır. Sonuçlar yılmazlığın stres durumlarında düşüşe geçen hayat tatmini için bir tür koruyucu olarak görev gördüğünü ortaya koymuştur

Himmel (2015) üniversite öğrencilerinin kavramsal olarak yılmazlıktan ne anladığını ve kendilerinin yılmaz olarak tanımladıkları davranışlarını araştırmıştır. Yüz elli yedi katılımcıdan elde edilen nicel ölçümlerin demografik bilgi, çoklu regresyon ve korelasyon bulguları ve yılmazlık gelişimi ve geliştirilmesine ilişkin nitel veri sonuçları, kavramsal anlayışın yılmazlık için temel bir yordayıcı olmadığını; ancak yılmazlığı yordamada iyimserliğin merkezi bir rol oynayabileceğini göstermiştir.

Heetkamp ve de Terte (2015) bir seri depremin ardından gençlerde ortaya çıkan PTSD semptomları üzerine bir araştırma yapmış ve yılmazlığın söz konusu semptomların ortaya çıkmasında bir tür tampon görevi gördüğü sonucuna varmıştır.

Greene ve diğerleri (2015) ise yine bir başka doğal felaket olan su baskınlarında, yılmazlığı doğal afetlerle baş edebilmeye yönelik bir yetenek olarak ilişkilendirmiş ve bu gibi durumlarda sosyal dayanışmanın yılmazlığı güçlendirdiği sonucunu elde etmiştir.

Cassidy (2015) ise üniversite öğrencileri arasında akademik bağlamda öz yeterlik duygusu ile yılmazlık arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Bu çalışmanın bulguları, öz yeterlik duygularını, akademik alanda yılmazlığın ön göstergesi olarak tanımlamıştır.

Morgan (2016) mezuniyet notlarını yükseltme çabasında olan sanat ve tasarım öğrencilerinin yılmazlık, baş etme stratejileri ve üniversite tamamlamış olma durumlarının etkileşimini inceleyen fenomenolojik bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bulgular üç kavramsal çerçeveye yorumlanmıştır: yılmazlık kuramı, Brofenbrenner'in insan gelişiminin ekolojisi ve Dweck'in zihin yapısı ve öz-inanç kuramı. Bu çalışmayı yönlendiren araştırma soruları yılmazlığı destekleyen dışsal ve içsel faktörlere, öğrencilerin üniversiteye giderken karşılaştıkları en stresli durumlara ve bu stresle baş etmek için kullandıkları baş etme stratejilerine, yeniden kendilerini toparlamalarına ve mezun olmalarına işaret etmiştir. Veriler Amerika'nın doğusundaki bir devlet üniversitesinden mezun olmak üzere olan öğrenci ve mezun olan toplam on bir kişiyle yapılan bireysel yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Veri analizinden elde edilen sonuçlara göre akranlarla destekleyici ilişkiler, maddi yardıma ulaşabilme, stresten arınmış yaşam

çevresi, motivasyon, kararlılık ve öz yeterlilik akademik başarı için önemli faktörlerdir. Öğrencilerin en stres verici olarak tanımladıkları durumlar stüdyo eleştirileri, oda arkadaşlarıyla uyumsuzluk ve sağlıkla ilgili olan konulardır.

Parker (2016) kişiler arası zeka, yılmazlık ve akademik başarı arasındaki korelasyonları incelemiştir. Üniversitede okuyan 91 öğrenciden toplanan veriler üzerinde çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre kişiler arası zeka ve not ortalaması arasında anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre akademik liderlerin, akademik sonuçları artırmak için kişiler arası zekayı artırmayı desteklemeye odaklanmaları gerekmektedir.

Yukarıda sunulan araştırmalarda yılmazlıkla ilgili olarak; aile tutumu, umut, yaşam memnuniyeti, iyimserlik, öz yeterlilik duyguları, pozitif duygular, akranlarla destekleyici ilişkiler, kişiler arası ilişkiler, zeka, not ortalaması ve devamsızlık kişisel farkındalık, sosyal bağlılık ve stres yönetimi gibi farklı değişkenlerin ele alındığı görülmektedir. Yılmazlık ve alçak gönüllülükle birlikte ele alındığı her hangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Aşağıda, araştırmanın bağımlı değişkeni olan alçak gönüllülük ile ilgili bazı çalışmalar verilmiştir.

2.2. Alçak Gönüllülük İle İlgili Araştırmalar

Farh, Dobbins ve Cheng (1991) tarafından Tayvanlı işçilerle yapılan çalışmayı tekrarlamıştır ve Çinli işçilerin kendilerini değerlendirmedeki alçak gönüllü ön yargılarını araştırmıştır.

Yu ve Murphy (1993) daha önce yapılan öz-değerlendirmelerde kişinin kendisine verdiği puanlar, süpervizörleri veya iş arkadaşları tarafından verilen puanlardan daha yüksek çıkmış ve aslında batı-doğu kültürü bağlamında yapılan açıklamalara ters bir sonuç elde edilmiştir.

Tice ve diğerleri (1995) ise öz-değerlendirmenin, sunulan kişiye göre değiştiğini varsaymıştır. Hatta, insanların arkadaşlarına ve tanıdıklarına karşı daha alçak gönüllü, mütevazı bir yaklaşım tercih ederken; yabancılara karşı daha fazla kendini tanıtan/reklamını yapan bir yaklaşım kullandıklarını varsaymıştır.

Wosinska'nın (1996) elde ettiği sonuçlara göre ise, kişinin kendi cinsiyeti, kendini tanıttığı kişinin cinsiyeti, değerlendiren kişinin rolü gibi birçok değişkene bağlı olarak alçak gönüllülük derecesi değişebilmektedir.

Wakimoto (2006) da benzer şekilde Japon kültürü içerisinde bir araştırma yürütmüştür ve hayatı tehdit eden bir durum olduğunda dahi, bu kültüre sıkı sıkıya bağlanmış kişilerin alçak gönüllü tavrı benimsemeyi sürdürdükleri sonucuna varmıştır.

Estephan (2007) ise evlilikten alınan doyum ile alçak gönüllülük arasındaki pozitif ilişkiye dikkat çekmiştir.

Krause (2010) Bir çalışmasında ise dine yatkın kişilerin daha fazla alçak gönüllü olarak tanımlandığı ve orta yaşlı insanların, daha yaşlı insanlara göre daha fazla alçak gönüllü bir tavır sergiledikleri sonucuna varmıştır.

Yamagishi (2012) Japonlar ve Amerikalılar arasında bir araştırma yaparak, alçak gönüllülüğün kültürel olarak farklılıklarına değinmiştir. Herhangi bir kişisel değerlendirme durumunda, eğer sonunda bir para ödülü ya da mevki kazanımı yoksa doğu kültürü geleneğine de paralel olarak Japon katılımcıların alçak gönüllülük gösterdiği gözlemlenmiştir. Amerikan katılımcıların ise, sonunda bir ödül olsun veya olmasın kendilerini değerlendirme sürecinde, öz-yükseltme denilen kişinin kendisini olduğundan daha abartılı sunması stratejisini kullandıkları fark edilmiştir. Doğunun daha kolektivist toplumlarında başkasında bırakılan itibar veya başkasını gücendirecek sözler etmemek haliyle daha önemli olmaktadır ve bu da öz gizlemeyi, alçak gönüllü bir tavırda olmayı o kültürün haliyle bir parçası haline getirmektedir.

Blickle ve diğerleri (2012) tarafından İş ortamında yapılan bir çalışma da yürütülmüştür ve bu çalışmanın sonuçları da kendini iş alanında alçak gönüllü bir tavır ile sunan kişilerin hiyerarşik olarak pozisyonları daha yüksek ve iş tatminleri daha yüksek olarak ortaya çıkmıştır.

Krause (2012) çalışmasını din alanında yapmıştır ve alçak gönüllülükteki bir değişiklik ile kişinin kendi sağlık durumunu değerlendirmesi arasındaki ilişki olup olmadığına bakmıştır. Çalışmanın sonunda, alçak gönüllülüğün sağlığı etkilediğini, dini faktörlerin de alçak gönüllülüğü etkilediği sonucuna varmıştır.

Gediksiz'in (2013) alçak gönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi ve bunlar arasındaki ilişkinin demografik bazı değişkenler ve ebeveyn tutumları açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelediği araştırma, Türkiye'de Psikoloji ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanlarında yapılan tek

araştırmadır. Gediksiz (2013) alçak gönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi ve bu iki kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemi; 2011-2012 öğretim yılında Aksaray Üniversitesi, Sakarya Üniversitesi ve Nevşehir Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde lisans öğrenim görmekte olan 376 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırmada Bilgi Toplama Formu, Elliott (2010) tarafından geliştirilen ve Sarıçam, Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Alçak gönüllülük Ölçeği; Ryff (1989) tarafından geliştirilen, Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz, Eroğlu (2012) tarafından uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin (PİÖÖ) 42 maddelik formu kullanılmıştır. Veriler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, t testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda alçak gönüllülük ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin alçak gönüllülük düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin ise, cinsiyet ve ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği, gelir düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Araştırma sonucunda alçak gönüllülük ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin alçak gönüllülük düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur.

Whatley'in (2013) gerçekleştirdiği araştırma bünyesinde, bireysel PsyCap ve bireysel kognitif alçak gönüllülük, kümülatif grup yapılanması olarak kullanılmıştır ve aralarındaki ilişkiyi saptamak için grup performansları incelenmiştir. PsyCap, davranışları (motivasyonları) değiştiren kişisel gelişimsel düzeylerini veya kapasiteleri yansıtan iyi yapılandırılmış bir sistemdir. Sayısal çalışmanın sonuçları gösteriyor ki, bireysel kognitif alçak gönüllülük performansın yalnızca kimi yönlerinde rol oynarken ve grup seviyesinde performanslar daha az nüfuzlu (daha küçük bir etki) olmasına rağmen, PsyCap grup performansının açıklanmasında ciddi rol oynuyor ve hatta grup seviyesinde daha da önemli (daha büyük bir etki) oluyor. Niteliksel çalışmanın sonuçları, bireysel kognitif alçak gönüllülüğün spiritüel

bir yönü olduğunu ve bu tür bir alçak gönüllülüğün bir insan hayatı süresi içerisinde öğrenilebileceği ve sürdürülebileceğini göstermektedir.

Hopkin ve diğerleri (2014) ise, dini inanç alanındaki entelektüel alçak gönüllülüğe ve dini materyaller hakkındaki yazılı fikirlerin değerlendirmesine dini inancın etkisi konusunu test etmeye odaklanmıştır. Onun vardığı sonuçlar, alçak gönüllülük yokluğunun, agresif dinsel davranışlara az bir olasılıkla neden olduğunu göstermiştir; fakat din temelli çatışmalarda da koruyucu bir rolü olabileceğini ilerleyen dönem araştırmalara yönelik olarak not düşmüştür.

Rowatt (2014) alçak gönüllülük ve dindarlık arasında, kişinin manevi yönleri hakkında iki çalışma yapmıştır. Birinci çalışma, yetişkinler, kişilerin öz-raporlama (self-report) tekniği ile dinsel bağlantılarını, alçak gönüllülüğü ve narsisizmi ölçülmüştür ve bu çalışmanın sonuçlarına göre, Protestan ve Katolik kişiler, dinsiz kişilerden daha alçak gönüllü-mütevazı açıklamalar yapmıştır. İkinci çalışmada da, öğrenciler, alçak gönüllülük-tevazu, alçak gönüllülük-kibir ve dindarlık-maneviyat üzerine öz-raporlama yapmıştır ve bu kişileri iyi tanıyan kişiler tarafından derecelendirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, alçak gönüllü olarak değerlendirilen kişilerin oranları (kibirli olmakla ilişkili), dindarlık-maneviyatın çeşitli özellikleri ile pozitif korelasyon içerisinde bulunmaktadır.

Jankowski ve Sandage (2014) ise inançla gelişen alçak gönüllülük (dispositional humility) üzerine bağlanma teorileri perspektifinden yapılan ilk ampirik çalışmayı yürütmüştür ve tanrıya yönelik manevi bağlanmadaki bozulmaların, alçak gönüllülük ile ilişkisi olabileceğini düşünmüştür. Elde ettikleri bulgular, manevi bağlanmanın kararsız bir yapıda olmasının, manevi bir alçak gönüllülüğün ortaya çıkmasına engel olduğu ve manevi çatışmaya yol açtığı fikrini destekleyecek yöndedir.

Buna paralel olarak, Grubbs (2014) ise alçak gönüllülük yokluğunun, manevi çatışma için potansiyel risk faktörü olarak değerlendirilebileceği sonucuna varmıştır.

Dwiwardani ve diğerleri (2014) bağlanma stillerine yönelik yapılmış bir diğer çalışmayı yürütmüşlerdir. Bu çalışmanın da sonuçları, alçak gönüllülüğü, kaçınmalı bağlanma ile negatif ilişkide bulurken, kaygılı bağlanma ile hiçbir ilişki içinde olmadığını tespit etmiştir.

Farrell ve diğerleri (2015) alçak gönüllülüğü romantik ilişkiler bağlamında çalışmıştır. Bu çalışmada örneklem, romantik ilişkide oldukları partnerlerinin alçak gönüllülük düzeylerini, ilişkiye bağlılık seviyeleri, ilişki tatmini, ve partnerlerinin bağışlayıcılığı ile birlikte bildirmiştir. Sonuçlar partnerini alçak gönüllü olarak görmenin, ilişki tatminini direkt olarak etkilediği göstermiştir. Ayrıca sadakat/bağlılık gibi sorunların çözümünde alçak gönüllülük çözüm için bir anahtar olarak sunuluyor.

Waters'in (2015) gerçekleştirdiği pilot çalışma, 44 kolej öğrencisi ve Amazon's Mechanical Turk (MTurk) bünyesinden 139 katılımcı ile, eldeki verilerin bünyesinde eğilimleri incelemek, katılımcıların niteliksel tepkilerinin yoğunluğunu/derinliğini değerlendirmek ve katılımcıların ırksal mikro-saldırganlık temalarını bir araya getirmek için yürütülmüştür. Sonuçlar, ırksal mikro-saldırganlıkların psikolojik, somatik ve kişiler arası alanlarda zararlı neticeleri olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, bağışlayıcılık ve alçak gönüllülük, pozitif yönde ilişkili olarak bulunmuştur ve her iki eğilim de ilişkilere karşı daha iyi sonuçlar içermektedir. Birinci ve ikinci çalışmalardaki katılımcılar, MTurk için işe alınmış, Amerika Birleşik Devletleri'nin azınlık gruplarından gelen insanlardır. Karma yöntemli birinci çalışmada, 463 katılımcı, ırksal mikro-saldırganlığı ve bunun onlarda nasıl nüksettiğini tanımladılar. Sonuçlar, kazaların, klişelerin, alayların, farklılık gösteren tedavilerin, isim takmaların, etnik gerçeğin reddinin ve fiziksel/bedensel notları tanımlamalarıyla 6 tane; duygusal, bilişsel, davranışsal ve kişiler arası sonuçlarla ilgili olarak da 4 tane kod/yasa tanımlamıştır. Mikro-saldırganlık deneyimlerinin, negatif sonuçlarla birebir ilişkili olduğu ve aynı zamanda da, pozitif sonuçlarla da negatif bir yolla ilişkili olduğu bulunmuştur. Fakat, alçak gönüllülük ve bağışlayıcılık, ırksal mikro-saldırganlık ve psikolojik, somatik ve kişiler arası sonuçların ölçümü arasındaki ilişkiyi belirgin bir ölçüde azaltmamaktadır.

İkinci çalışma, alçak gönüllülük ve bağışlayıcılık arasındaki ilişkiyi, etnik azınlık gruplarındaki kişilerce kullanılan söz konusu bu iki özelliğin çeşitli açılardan tanımlanmasıyla, birinci çalışmadaki katılımcıların bir alt kümesindeki belirli bir ırksal mikro-saldırganlık için niteliksel olarak incelemiştir. Bu 50 kişilik katılımcı grubu, bağışlayıcılığı, yola devam etmek, salıvermek, geçen zaman, açıkça konuşmak, kaçınma, negatif tepkileri sürdürme ve diğerlerine negatif bakma olarak

tanımlamıştır. Alçak gönüllülüğü ise, bir durumun yükselmemesi, kendiliğinde bir berraklık hissi, perspektif kazanımı, düşük kişisel odaklanma ve paylaşılmış insanlık olarak tanımlamışlardır.

Tong ve diğerleri (2016), yaptıkları çalışma ile beraber alçak gönüllülüğün, kişilerdeki öz denetim mekanizması ile ilişkili olduğunu ve alçak gönüllü olarak tanımlanan kişilerde öz denetimin gelişmiş olmasının muhtemel olduğu sonucuna varmışlardır.

Owen ve diğerleri (2016), araştırmalarını kültürel alçak gönüllülük alanında yürütmüştür ve bunu terapisi süren danışan örneklemini üzerinden götürmüşlerdir. Aldıkları neticelere göre, terapistlerini kültürel olarak alçak gönüllü olarak değerlendiren danışanlar, terapiden aldıkları neticeleri de olumlu olarak bildirmiştir ve kültürel kökenleri tartışma konusunda fırsatları değerlendiren ve kültürel olarak daha fazla alçak gönüllü olan bu terapistlerin danışanlarından daha olumlu geri bildirimler alacağı fikri ortaya çıkmaktadır.

Alçak gönüllülük ile ilgili olarak verilen araştırmalarda, ilişkilerdeki öz denetim mekanizması, romantik ilişkiler, evlilikten alınan doyum, kültürel farkındalık, cinsiyet, psikolojik iyi olma, dini inanç, bağlanma stilleri, bağışlayıcı ve ebeveyn tutumları gibi bir takım faktörler üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Aşağıda ilgili araştırmaların özeti verilmiştir.

2.3. İlgili Araştırmalar Özet

Yılmazlık konusunda Türkiye’de de yurt dışında da birçok araştırma yürütülmüştür. Alçak gönüllülük konusunda Türkiye’de yapılan araştırmalar bir taneyle (Gediksiz, 2013) sınırlıdır. Literatürde yılmazlık ve alçak gönüllülük arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Ancak yılmazlığın yordayıcıları, demografik özelliklere yılmazlık veya alçak gönüllülük düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı, alçak gönüllülüğün kültürel temellerine (Yamagishi, 2012) yönelik pek çok araştırma yürütülmüştür.

Düşük IQ ve sosyoekonomik düzeyi çocuklar için bir dezavantaj yarattığını ve strese karşı yılmazlık geliştirme ihtimallerini düşürdüğünü ortaya koymuş çalışmada, ebeveyn kalitesinin kimi çocuklar için yılmazlık geliştirmede bir dezavantaj olarak yer aldığı ve ebeveynin beklentisinin stres düzeyini yükselttiği yönündedir (Masten ve diğerleri,1988). Evsiz gençlerin yılmazlık göstermesinde

aileye, okula veya akranlara bağlanabilirliğinin kalitesinin bir tür ön gösterge olduğu sonucuna varmıştı (Dang, 2004) Stres sürecinde psikolojik yılmazlığın ve olumlu duyguların işlevsel rolü, bulgular olumlu duygu deneyimlerinin, zamanla yüksek düzeyde yılmaz olan bireylerin günlük stresten etkili bir biçimde arınma becerisine yardım ettiğini göstermiştir (Ong ve arkadaşları, 2006). Psikolojik sağlamlık ve iyimserlik üniversiteye uyumu anlamlı bir şekilde yordamaktadır (Yalım, 2007). İyimserlik ise psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkiye sahiptir (Ergün-Başak, 2012). Üniversite sınavına giriş sayısı, lise mezuniyet alanı, okul türü psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir (Dayıoğlu, 2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi algılanan aile tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (Aydın, 2010). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne kabulü ve depresif belirtiler yılmazlık üzerinde etkilidir (Serbest, 2010). Anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerin yılmazlık algısı ile cinsiyet, sınıf düzeyi, baba eğitim durumu, aylık gelir, not ortalaması, devamsızlık ve travma geçirme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Arastaman, 2011). Öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek ve cinsiyet (Dayıoğlu, 2008); duygusal zeka ve umut (Aydın, 2010) kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali puanları (Malak, 2011) ve yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik değişkenleri (Eryılmaz, 2011) psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcılarıdır. Yaşam deneyimleri ve yılmazlık arasında küçük, olumlu bir ilişki olduğu ayrıca yılmazlık ve umut ve farkındalık arasındaki korelasyonlar anlamlı, pozitif ve lineer bulunmuştur (Collins, 2009). Yaşamda anlam üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, fakültelerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Demirbaş, 2010). Annesi ve kendisi çok ciddi şiddet olaylarına maruz kalan çocukların, yılmazlık gösterme düzeyinin çok düşük olduğu bu çalışmanın çok önemli bir sonucudur (Howell, 2010). Aile ve arkadaşlardan algılanan destek ile öğrenci yılmazlığı arasında anlamlı korelasyonun olduğu görülmüş, adı geçen değişkenlerin öğrenci yılmazlığının önemli yordayıcıları olduğu saptanmıştır (Arastaman, 2011). Kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali puanlarının kendini toparlama gücü ölçek puanları üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermektedir (Malak, 2011). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin tam temas düzeyleri cinsiyet, psikolojik dayanıklılık ve algılanan baba tutumuna göre değişirken; aile tipi, algılanan anne tutumuna

göre değişmemektedir (Ülker-Tümlü, 2012). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlık alt boyutlarından güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma ve iletişim arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlık alt boyutlarından öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma ve psikolojik sağlık toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Bolat, 2013). Üniversite öğrencilerinin anne-baba birliktelik durumu, algılanan anne-baba tutumu, mutluluk algısı, beklentilerini gerçekleştirme algısı, gelecekte umutlu olma algısına göre yalnızlık düzeyi ile; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, algılanan anne- baba tutumu, en uzun süreyle yaşadığı yerleşim yeri, mutluluk algısı, beklentilerini gerçekleştirme algısı, gelecekte umutlu olma algısına ile de psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur (Kılıç, 2014). Pozitif dünya görüşünün ve umudun psikolojik sağlık ile yaşam memnuniyeti ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü desteklenmiştir (Erarslan, 2014). İş arkadaşlarından daha fazla destek gören polis memurlarının yaşadıkları zorlukları daha çabuk atlatabildikleri, bir şekilde yılmazlık geliştirebildikleri belirtilmiştir (de Terte, 2014). Yılmazlık çalışmasının da en az kognitif terapi çalışması kadar depresyon üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucunu ortaya koymuştu (Zamirinejad, 2014). Yılmaz olarak tanımlayabileceğimiz kişilerin daha kolay risk aldığı ve sonuçlara yönelik daha pozitif duygular ile hareket edebildiği sonucuna varmıştır (Xing, 2014). Kötü muamele görmüş çocuklarda, bakım verenin veya ebeveynin kalitesinin koruyucu bir faktör olarak önemini vurgulamıştır (Holmes ve diğerleri, 2015). örnekleme ise, çok daha stresli bir alanda öğrenci olan tıp öğrencilerinden seçilmiştir. Yılmazlığın stres durumlarında düşüşe geçen hayat tatmini için bir tür koruyucu olarak görev gördüğünü ortaya koymuştur (Shi, 2015). Kavramsal anlayışın yılmazlık için temel bir yordayıcı olmadığını; ancak yılmazlığı yordamada iyimserliğin merkezi bir rol oynayabileceğini göstermiştir (Himmel, 2015). Yılmazlığın söz konusu PTSD semptomların ortaya çıkmasında bir tür tampon görevi gördüğünü sonucuna varmıştır (Heetkamp ve de Terte, 2015). Öz yeterlik duygularını, akademik alanda yılmazlığın ön göstergesi olarak tanımlamıştır (Cassidy, 2015). Yılmazlığı doğal afetlerle baş edebilmeye yönelik bir yetenek olarak ilişkilendirmiş ve bu gibi durumlarda sosyal dayanışmanın yılmazlığı güçlendirdiği sonucunu elde etmiştir (Greene ve diğerleri, 2015). Yılmazlık araştırmaları çeşitli değişkenlerle yapılmıştır.

Yılmazlığın pozitif kavramlarla ilişkilendirdiği ve bir tür koruyucu faktör olduğunu betirebiliriz. Ebeveyn kalitesi çocuklarda yılmazlığın gelişmesinde önemli bir faktördür. Ayrıca arkadaşar ve sosyal çevre bunu desteklemektedir.

Alçak gönüllükle ilgili çalışmalar kültürlerle yapılmıştır. Alçak gönüllülikle diğer kavramlarla çalışma ihtiyacı vardır. Özet olarak yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Kişinin kendi cinsiyeti, kendini tanıttığı kişinin cinsiyeti, değerlendiren kişinin rolü gibi birçok değişkene bağlı olarak alçak gönüllülük derecesi değişebilmektedir. Benzer bir diğer çalışmada, Japon kültüre sıkı sıkıya bağlanmış kişilerin alçak gönüllü tavrı benimsemeyi sürdürdükleri sonucuna varmıştır (Wakimoto, 2006). Partnerini alçak gönüllü olarak görmenin, ilişki tatminini direkt olarak etkilediği vurgulanmıştır. Ayrıca sadakat/bağlılık gibi sorunların çözümünde alçak gönüllülük çözüm için bir anahtar olarak sunuluyor (Farrell ve diğerleri, 2015). Bu çalışma ile paralel olarak (Estephan, 2007) ise evlilikten alınan doyum ile alçak gönüllülük arasındaki pozitif ilişkiye dikkat çekmiştir. Dine yatkın kişilerin daha fazla alçak gönüllü olarak tanımlandığı ve orta yaşlı insanların, daha yaşlı insanlara göre daha fazla alçak gönüllü bir tavır sergiledikleri sonucuna varmıştır (Krause, 2010). Alçak gönüllü bir tavırda olmayı o kültürün haliyle bir parçası haline getirmektedir (Yamagishi, 2012). kendini iş alanında alçak gönüllü bir tavır ile sunan kişilerin hiyerarşik olarak pozisyonları daha yüksek ve iş tatminleri daha yüksek olarak ortaya çıkmıştır (Blickle ve diğerleri, 2012). Alçak gönüllülüğün sağlığı etkilediğini, dini faktörlerin de alçak gönüllülüğü etkilediği sonucuna varmıştır (Krause, 2012). Bireysel kognitif alçak gönüllülüğün spiritüel bir yönü olduğunu ve bu tür bir alçak gönüllülüğün bir insan hayatı süresi içerisinde öğrenilebileceği ve sürdürülebileceğini göstermektedir (Whatley, 2013). Alçak gönüllülük yokluğunun, agresif dinsel davranışlara az bir olasılıkla neden olduğunu göstermiştir; fakat din temelli çatışmalarda da koruyucu bir rolü olabileceğini ilerleyen dönem araştırmalara yönelik olarak not düşmüştür (Hopkin ve diğerleri, 2014). Protestan ve Katolik kişiler, dinsiz kişilerden daha alçakgönüllü-mütevazı açıklamalar yapmıştır. İkinci çalışmasında ise alçak gönüllü olarak değerlendirilen kişilerin oranları (kibirli olmakla ilişkili), dindarlık-maneviyatın çeşitli özellikleri ile pozitif korelasyon içerisinde bulunmaktadır (Rowatt, 2014). Alçak gönüllülüğü, kaçınılmaz bağlanma ile negatif ilişkide bulurken, kaygılı bağlanma ile hiçbir ilişki içinde olmadığını tespit etmiştir (Grubbs, 2014). ve alçak gönüllü olarak

tanımlanan kişilerde öz denetimin gelişmiş olmasının muhtemel olduğu sonucuna varmışlardır. (Tong ve diğerleri, 2016), terapistlerini kültürel olarak alçak gönüllü olarak değerlendiren danışanlar, terapiden aldıkları neticeleri de olumlu olarak bildirmiştir ve kültürel kökenleri tartışma konusunda fırsatları değerlendiren ve kültürel olarak daha fazla alçak gönüllü olan bu terapistlerin danışanlarından daha olumlu geri bildirimler alacağı fikri ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmalardan yola çıkarak, alçak gönüllülüğün bir koruyucu rolü olduğunu, alçak göölü birey agresif davranışlarda az bulunan, maneviyet yönü yüksek ve iş tatminleri daha yüksektir. Alçak gönüllük sağlık bakımından ekili olduğunu söyleyebiliriz.



3. YÖNTEM

Bu araştırma Gaziantep ilinde bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yılmazlık ve alçak gönüllülüklerinin ilişkisini incelenmektedir. Bu bölümde, araştırmanın deseni çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile bu araçların geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, son olarak verilerin toplanması ve analiz ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, Gaziantep ilinde bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre cinsiyet, okuduğu bölüm, yaş, anne baba eğitimi, aile geliri ve fakültelere farklılaşıp farklılaşmadığı ortaya koyma amacı taşıyan betimsel bir çalışmadır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Gaziantep ilinde bir devlet Üniversitesi Mühendislik Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Katılımcıların kadın sayısı 231 ve erkekler 208 toplam 439 öğrencinin ölçekleri araştırmaya dahil edilmiştir.

3.2.1. Katılımcıların Cinsiyete, Yaşa ve Fakültelere Göre Dağılımları

Katılımcılar Gaziantep ilinde bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 231 kadın ve 208 erkek olmak üzere toplamda 439 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Demografik özelliklerine ilişkin bilgiler yüzdelik oranlarıyla birlikte Tablo 3.1.'de yer almaktadır.

Tablo 3.1 Katılımcıların Cinsiyete, Yaş ve Fakültelere Göre Dağılımı

<i>Değişkenler</i>	<i>Düzeyler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>Toplam</i>	
Cinsiyet	Kadın	231	52.6	439	100%
	Erkek	208	47.4		
Yaş	18 – 20	123	28.0	439	100%
	21 – 23	257	58.5		
	24 ve üzeri	56,00	12.8		
	Belirtilmemiş	3	.7		
Fakülteler	Eğitim Fakültesi	236	53.8	439	100%
	Güzel Sanatlar Fakültesi	88	20.0		
	Mühendislik Fakültesi	115	26		

Tablo 3.1.de yer alan istatistiklere göre araştırmaya katılan öğrencilerin %52.6'sı (N=231) kadın; %47.4'ü (N=208) ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Buna göre kadın ve erkek öğrencilerin sayılarının yakın olduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşı 18 ile 38 arasında değişmektedir.

Tablo 3.1. belirtildiği üzere yaşı 18-20 arasında olan öğrencilerin oranı %28 (N=123), 21 ile 23 arasında değişenlerin oranı %58.5 (N=257) ve 24'ün üzerinde olanların oranı %12.8 (N=56)'dir.

Katılımcılar Gaziantep Üniversitesi'nde Eğitim, Mühendislik ve Güzel Sanatlar Fakültesi'nde öğrenim görmektedir. Tablo 3.1'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından fazlasının yani %53.8'i (N=236) Eğitim Fakültesi'nde, %20'si (N=88), Güzel Sanatlar Fakültesi'nde ve %26.2'si (N=115) Mühendislik Fakültesi'nde öğrenimine devam etmekte olduğu görülmektedir. Buna göre Güzel Sanatlar ve Mühendislik Fakülteleri birlikte diğer yarıyı oluşturmaktadır.

3.2.2. Katılımcıların Anne-Baba Eğitim Düzeyi ve Aile Gelirine Göre Dağılımı

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve aile gelirin göre frekans ve yüzdelik dağılımları Tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların Anne-Baba Eğitim Düzeyi ve Aile Gelirine Göre Dağılımı

<i>Değişkenler</i>	<i>Düzye</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>Toplam</i>	
Anne Eğitimi	İlkokul	252	57.4	439	%100
	Ortaokul	53	12.1		
	Lise	78	17.8		
	Üniversite	38	8.7		
	Belirtilmemiş	18	4.1		
Baba Eğitimi	İlkokul	151	34.4	439	%100
	Ortaokul	64	14.6		
	Lise	129	29.4		
	Üniversite	89	20.3		
	Belirtilmemiş	6	1.4		
Aile Geliri	1000.00 TL'ye kadar	97	22.1	439	%100
	1001.00 ile 2000 TL arası	152	34.6		
	2001.00 ile 3000.00 TL arası	126	28.7		
	3001.00 TL ve üzeri	58	13.2		
	Belirtilmemiş	6	1.4		

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere, katılımcıların %57.4 (N=252) gibi büyük bir çoğunluğunun annesi ilkokul mezunudur. Annesi ortaokul mezunu olan katılımcıların oranı %12.1 (N=53); lise mezunu olanların oranı %17.8 (N=78) ve son olarak üniversite mezunlarının oranı %8.7 (N=38)’dir. Katılımcıların % 4.1’i (N=18) bu soruyu yanıtızsız bırakmıştır.

Tablo 3.2’de belirtildiği üzere, katılımcıların %34.4 (N=151) gibi büyük bir çoğunluğunun babası ilkokul mezunudur. Babası ortaokul mezunu olan katılımcıların oranı %14.6 (N=64); lise mezunu olanların oranı %29.4 (N=129) ve son olarak üniversite mezunlarının oranı %20.3 (N=89)’dir. Katılımcıların % 1.4’i (N=6) bu soruyu yanıtızsız bırakmıştır.

Tablo 3.2’ye göre öğrencilerin %22.1’i (N=97) aile gelirlerinin 1000 TL’den az; %34.6’sı (N=152) 1001 ile 2000 TL arasında, %28.7’si (N=126) 2001 ile 3000 TL arasında ve son olarak %13.2’si (N=58) ise 3001 TL üzerinde olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin % 1.4’i (6) ise bu soruyu yanıtızsız bırakmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun aile gelir düzeyi 1000-3000 TL arasında değişmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak için iki araç kullanılmıştır. Öğrencilerin yılmazlık düzeylerini ölçmek amacıyla Gürkan (2006a, 2006b) tarafından geliştirilen yılmazlık ölçeği (YÖ) ve öğrencilerin alçak gönüllülük düzeyini ölçmek amacıyla Elliott (2010) tarafından geliştirilen ve geçerlik ve güvenirlik çalışması Sarıçam, Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından yapılan Alçakgönüllülük Ölçeği (AÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiş "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Bu anket formunda; cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm, gelir düzeyi ve anne-babanın eğitim düzeyi gibi sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Yılmazlık Ölçeği (YÖ)

Gürkan (2006a, 2006b) tarafından lise ve üniversite seviyesinde yılmazlık düzeyini saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 50 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 50, ölçekten alınabilecek en yüksek puan ise 250’dir.

Puandaki artış yılmazlık düzeyindeki artışı göstermektedir. Ölçek beşli likert formatında olup (1: Hiç tanımlamıyor, 2: Biraz tanımlıyor, 3: Orta düzeyde tanımlıyor, 4: İyi tanımlıyor, 5: Çok iyi tanımlıyor), 50 maddeden oluşmaktadır. 1., 4., 5., 9., 14., 16., 17., 20., 26., 27., 32., 33., 35., 38., 39., 41., 42., 43., 44., 47., 49. ve 50. maddeler olumsuz maddeler olup, bunlar değerlendirmede tersine çevrilmektedir. Yapılan faktör analizinde 50 maddenin 8 faktörde toplandığı görülmüştür. Bunlar “güçlü olma”, “girişimci olma”, “iyimser olma/yaşama bağlı olma”, “iletişim/ilişki kurma”, “öngörü”, “amaca ulaşma”, “lider olma”, “araştırmacı olma”dır.

YÖ'nin Yapı Geçerliliği: Ölçeğin belirlemek için faktör analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda 50 maddenin 8 faktörde toplandığı ve toplam varyansın %57.56'sını açıkladığı bulunmuştur. Bu faktörler sırasıyla güçlü olma (%15.6), girişimci olma (%8.67), iyimser olma/yaşama bağlı olma (%7.86), “iletişim /ilişki kurma”, “öngörü”, “amaca ulaşma”, “lider olma”, “araştırmacı olma”dır (Gürkan, 2006b).

YÖ'nin Güvenirliği: Ölçeğin güvenirliliğini test etmek amacıyla test tekrar test yoluyla bir ay ara ile 49 üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Uygulama sonucu yapılan analiz sonucunda, birinci ve ikinci uygulamada alınan puanlar arasındaki korelasyon .89 olarak bulunmuştur ($p < .001$, $n=49$, $ss=11.57$, $t=2.51$).

YÖ İç Tutarlılığı: Yılmazlık ölçeğinin iç tutarlılığı için yine aynı grupta, ilk ve ikinci uygulama için ayrı ayrı hesaplanan Cronbach Alfa değeri sırasıyla .78 ve .87 olarak bulunmuştur. Geçerlilik çalışmasına katılan grup için hesaplanan Cronbach Alfa değeri de (.80) yukarıdaki değere oldukça yakın bulunmuştur.

3.3.3. Alçak Gönüllülük Ölçeği (AÖ)

Bireylerin alçak gönüllülük düzeyini ölçmek amacıyla Elliott (2010) tarafından geliştirilen ve geçerlik ve güvenirlik çalışması Sarıçam, Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından yapılan Alçak gönüllülük Ölçeği kullanılmıştır .

Alçak gönüllülük Ölçeği toplam 13 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. “açıklık” (3), “kendinden vazgeçme” (3), “alçak gönüllülükle kendini değerlendirme” (4), “diğerlerine odaklanma”. Ölçek “1 hiç katılmıyorum”, “2 katılmıyorum”, “3 kararsızım”, “4 katılıyorum” ve “5 tamamen katılıyorum” şeklinde 5’li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Her bir maddenin puanları 1 ile 5 arasında değişmektedir. 1., 2., 3., 4., 5., 6. maddeler puanlanırken ters

kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 60'tır. Bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi esasına dayalı olan Alçak gönüllülük Ölçeği'nde alt boyutlardan alınan puanlar yükseldikçe bireyin ilgili boyutlara ait özelliklere yüksek düzeyde sahip olduğu söylenebilir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde alçak gönüllülüğü göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliği orijinal formla tutarlı olduğu ve 13 maddenin dört boyutta uyum sağladığını belirtmektedir. Alçak gönüllülük Ölçeğini Türkçeye uyarlama ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizlerini 2 üniversiteden (289 + 359) toplam 648 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin psikometrik özellikleri, test-tekrar test, iç tutarlık, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleriyle incelenmiştir.

AÖ Yapı Geçerliği: Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formla tutarlı olarak 13 maddenin dört boyutta uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2=153.37$, $sd=56$, $RMSEA=.069$, $CFI=.91$, $IFI=.91$, $GFI=.94$, $SRMR=.080$).

AÖ Güvenirliği: Alçak gönüllülük ölçeğinin güvenirlik çalışması için Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayıları açıklık alt boyutu için .63, kendinden vazgeçme alt boyutu için .67, alçak gönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutu için .72, diğerlerine odaklanma alt boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği için ölçek 21 gün ara ile aynı çalışma grubundan 71 kişiye tekrar uygulandığında, iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı açıklık alt boyutu için $r=.94$, kendinden vazgeçme alt boyutu için $r=.88$; alçak gönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutu için $r=.34$; diğerlerine odaklanma alt boyutu için $r=.33$, ölçeğin bütünü için $r=.63$ olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanışı

Veriler 2015 yılı Mayıs ve Haziran aylarında üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Çalışma grubu için öğrenci işleriyle görüşüp ders saatları öğrendikten sonra ilgili hocalardan izin alıp ve araştırma hakkında bilgi verdikten sonra gönüllü öğrencilere, Kişisel bilgi formu, "Yılmazlık Ölçeği (YÖ)" ve "Açık gönüllülük Ölçeği (AÖ)" doldurmalar istenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeylerinin cinsiyet, okuduğu bölüm, yaş, anne babanın eğitim düzeyi ve aile geliri

değişkenlerine göre incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Ayrıca, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Veriler SPSS 20 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Önce puanların dağılımlarını incelemek için ortalama, standart sapma, çarpıklık gibi betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Bağımsız değişkenlerle ilgili örneklemelerin frekans dağılımları rapor edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısından yararlanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm, anne babanın eğitim düzeyi ve aile gelir düzeyine göre hem yılmazlık puanları ve hem de alçak gönüllülük puanları arasında bazı değişkenlere göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi ANOVA kullanılmıştır. Yılmazlık ve alçak gönüllülük puanları arasında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı ise t testi ile incelenmiştir. Fark elde ettikten sonra bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını anlamak için Bonferroni Post Hoc testinden yararlanılmıştır. Hangi post hoc testinin kullanılacağına temel kuralları bulunmasına rağmen yine de birkaç testin birlikte değerlendirilmesi önerilmektedir. Bu amaçla anlamlı fark elde edilen ANOVA testlerinde Bonferroni, Tukey ve LSD gibi post hoc testleri birlikte kullanılmıştır. Eğer üç test benzer sonuçlar üretmişse Bonferroni sonuçları rapor edilmiştir. Ayrıca fakültelere göre üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve alçakgönüllülük puanlarına ilişkin MANOVA, tek yönlü MANOVA ve tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Bonferroni Post hoc testi kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında 0,05 güven düzeyi ölçütü kabullenmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinde yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmiştir. İlk olarak, öğrencilerin alçak gönüllülük ve yılmazlık ölçeğinden aldıkları puanlar betimlenmiş, daha sonra her iki ölçekten alınan puanların ilişkisine bakılmış ve son olarak puanların çeşitli demografik özelliklere göre değişip değişmediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar tablolar halinde sunulmuştur.

4.1. Yılmazlık ve Alçak Gönüllülük Ölçeklerineden Alınan Toplam Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmanın birinci alt probleminde öğrenim gören öğrencilerin yılmazlık ve alçak gönüllülük puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin sonuçlar Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Yılmazlık ve Alçak Gönüllülük Ölçeklerinden Alınan Puanların Betimsel İstatistikleri

	<i>N</i>	<i>En Küçük</i>	<i>En Büyük</i>	$\bar{X}$	<i>Varyans</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Yılmazlık	439	74.06	245	185.29	792.83	-0.46	0.33
Alçak Gönüllülük	439	25	57	42.024	21.24	0.031	0.60

Tablo 4.1'de yer alan yılmazlık ölçeğinden alınan toplam puanlara ait betimsel istatistikler incelendiğinde, 439 katılımcının 50 maddelik ölçekten aldığı en düşük puanın 74.06, en yüksek puan ise 245 olduğu görülmektedir. Ölçek maddelerine verilen puanlar tam sayı olmasına rağmen, kayıp verilerin o maddeye verilen bütün yanıtların ortalaması alınarak doldurulması nedeniyle bazı maddeler ondalık değerler alabilmektedir. Bu nedenden dolayı yılmazlık ölçeğinden alınan en düşük puan bir ondalık sayıdır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puanın 250 ($50 \times 5 = 250$) olabileceği göz önünde bulundurulduğunda, yılmazlık ölçeğinin ortalamasına göre katılımcıların yılmazlık puanlarının yüksek olduğu söylenebilir. Çarpıklık ve basıklık değerlerine göre yılmazlık ölçeğinden alınan puanların normal dağıldığı görülmektedir.

Alçak gönüllülük ölçeğinden alınan en düşük puan 25, en yüksek puanın ise 57 olarak hesaplanmıştır. 13 maddelik ölçekten alınabilecek en düşük puanın 13 ($13 \times 1 = 13$) olacağı düşünüldüğünde, alınan 25 puanın nispeten yüksek olduğu söylenebilir. Nitekim ortalama puan incelendiğinde 42.03 puanının yüksek,

dolayısıyla katılımcıların oldukça alçak gönüllü bir tutuma sahip oldukları söylenebilir. Çarpıklık ve basıklık değerlerine göre alçak gönüllülük ölçeğinden alınan puanların normal dağıldığı söylenebilir.

Görüldüğü üzere her iki ölçekten alınan puanlar normal dağılmaktadır. Veri sayısının da yeterli olması nedeniyle araştırma sorularının yanıtlanmasında parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlıkları ile Alçak Gönüllülük Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Bu araştırma sorusuna yanıt vermek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Yılmazlık ile Alçak Gönüllülük Ölçeklerinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Sonuçları

	<i>Alçak Gönüllülük</i>	
	<i>Korelasyon Katsayısı</i>	
Yılmazlık		0.054
	p	0.26
	N	439

Korelasyon katsayısı -1 ile +1 aralığında değer almaktadır. Bu katsayının 1’e yaklaşması ilişkinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanır. Korelasyonun katsayısının işareti ise ilişkinin yönünü belirtmektedir. Pozitif işaret ilişkinin pozitif yani bir değişken arttıkça veya azaldıkça diğer değişkenin de aynı şekilde arttığı veya azaldığı anlamına gelmektedir. Negatif işaret ise ilişkinin negatif yönde olduğu, diğer bir ifadeyle bir değişken arttıkça diğerinin benzer düzeyde azaldığı şeklinde yorumlanmaktadır. Korelasyon katsayısının 0 olması ise ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır. Buna göre Tablo 4.2’de yer alan korelasyon sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yılmazlık ve alçak gönüllülükleri arasında herhangi bir ilişkinin bulunmadığı söylenebilir ($r=0.054$; $p>0.05$).

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Puanları Arasında Cinsiyetlerine Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Bu kısımdaki bulgular, her bir değişken için ayrı ayrı sunulmuştur.

Yılmazlık düzeyi cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek için t testi sonuçları tablo 4.3'de verilmiştir. Bu araştırma sorusuna yanıt vermek amacıyla öncelikle değişkenlerin yapısal özellikleri göz önünde bulundurulmuştur. Tablo 4.1'de verilen sonuçlara göre yılmazlık ölçeğinden elde edilen puanlar normal dağılmaktadır. Cinsiyet değişkeni ise 2 kategorili olduğu için bu araştırma sorusunu yanıtlamak üzere verilere, parametrik testlerden biri olan bağımsız gruplar için t testinin uygulanmasına karar verilmiştir. Test sonuçları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3: Katılımcıların Yılmazlık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>S S</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Yılmazlık	Kadın	231	185.3	28.59	437	0.027	0.979
	Erkek	208	185.23	27.75			

Öğrencilerin yılmazlıklarının cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo 4.3'te görülmektedir. Bu tablo incelendiğinde kadın ve erkek öğrencilerin yılmazlık ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Nitekim yapılan anlamlılık testine göre de kadın ve erkeklerin ölçek puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir ($t_{437}=0.027$, $p>0.05$). Başka bir ifade ile öğrencilerin yılmazlık ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyete göre değişmemektedir.

Yılmazlıkla ilgili yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkenine ait bulgulara rastlanmaktadır. Demirbaş (2010) üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi irdelemiş ve yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinin cinsiyetine, yaşına, öğrenim gördükleri fakülteye göre değişip değişmediğini incelemiştir. Yaşamda anlam cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Gürgan (2006b) "Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi," isimli doktora tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinde yılmazlık faktörlerini geliştirmeyi amaçlayan her biri 2'şer saat süren 11 oturumluk bir program geliştirmiştir. Araştırma üniversite 2, 3 ve 4. sınıfta öğrenim gören yılmazlık düzeyi düşük 36 öğrenci ile yürütülmüş, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulguları destekler bir başka çalışmada, Aydın (2010) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi ve

duygusal zeka ve umudun psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü araştırmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete dayalı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Eryılmaz (2012) üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı yordama gücünü incelemiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyet, yaş ve fakülte düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Psikolojik sağlamlık, cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Alan yazında gerçekleştirilen çalışmalara dayanarak, yılmazlık düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediğini ve bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı olduğunu söyleyebiliriz. Arastaman (2011) genel ve Anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerin yılmazlığına etki eden faktörleri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, araştırmaya katılan öğrencilerin yılmazlık algısı ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ülker-Tümlü (2012) düşük ve yüksek psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin temas engellerini cinsiyet, aile tipi, algılanan anne tutumu ve baba tutumu değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırma bulgularına göre cinsiyet-psikolojik dayanıklılığa etki göstermemiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin tam temas düzeyleri cinsiyet -psikolojik dayanıklılığa göre değişmemektedir. Kılıç (2014) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkileri bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin anne-baba birliktelik durumu, algılanan anne-baba tutumu, mutluluk algısı, beklentilerini gerçekleştirme algısı, gelecekte umutlu olma algısına göre yalnızlık düzeyi ile; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, algılanan anne- baba tutumu, en uzun süreyle yaşadığı yerleşim yeri, mutluluk algısı, beklentilerini gerçekleştirme algısı, gelecekte umutlu olma algısına ile de psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Puanları Arasında Okuduğu Bölüme Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Bu araştırma sorusunu yanıtlamadan önce yine önce değişkenlerin doğası incelenmiştir. Yılmazlık, sürekli ve bölüm, ikiden fazla kategorisi olan bir değişken olduğundan, Tek Yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testinin sayıltıları arasında sürekli değişkenin normalliği, varyansların homojenliği, veri sayısının yeterli olması, puanların eşit aralıklı ölçek düzeyinde olması koşulları yer

almaktadır. Bunun yanı sıra her bir kategorideki gözlem sayısının da 25'ten fazla olması gerekmektedir. Bazı bölümlerde 25'ten az sayıda öğrenci bulunması nedeniyle bu bölümlerin birleştirilmesine gidilmiştir. Birleştirme işlemleri, bölümlerin doğası ve Gaziantep Üniversitesi taban giriş puanlarına göre yapılmıştır. Buna göre elektrik-elektronik ile makine; tekstil ile fizik; inşaat ve mimarlık bölümleri birleştirilerek yeterli sayıda gözleme ulaşılmıştır. Ancak Tablo 4.4.'te görüldüğü üzere sinema ve TV ile gastronomi ve mutfak sanatları bölümlerindeki gözlem sayıları hala yetersizdir. Bu bölümlerin diğer bölümler ile içeriğinin farklı olduğu düşünüldüğünden uygun bir birleştirme yapılamamıştır. Bu durum, bu araştırma sorusunun bir sınırlılığı olup, sonuçlar bu çerçevede yorumlanmıştır.

Tablo 4.4. Bölümlere Göre Öğrencilerin Yılmazlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>
İlköğretim Matematik Öğretmenliği	37	184.25	26.98
Türkçe Öğretmenliği	74	184.35	29
Sınıf Öğretmenliği	36	177.51	28.59
İngilizce Öğretmenliği	42	187.63	32.72
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	25	196.98	25.9
Sinema ve TV	14	178.78	30.62
Moda ve Tekstil Tasarımı	55	198.1	22.53
Elektrik - elektronik ve makina	37	179.06	25.86
İnşaat ve mimarlık	35	171.76	21.37
Tekstil ve fizik	43	184.48	30.4
Resim	25	185.76	25.1
Gastronomi ve mutfak sanatları	15	190.46	31.45

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere sinema ve TV ile gastronomi ve mutfak sanatları bölümleri dışındaki bütün bölümlerde öğrenci sayısı yeterlidir. Ortalama puanlar incelendiğinde, en yüksek ortalama puanın ($\bar{X}=198.1$) moda ve tekstil tasarımı bölümü öğrencilerine; en düşük ortalama puanın ($\bar{X}=171.76$) ise inşaat ve mimarlık bölümü öğrencilerine ait olduğu görülmektedir. Buna göre yılmazlık puanı yüksek olan öğrenciler moda ve tekstil tasarımı bölümü öğrencileridir. Bu ortalamaların farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına dair ANOVA testi sonuçları Tablo 4.5'te yer almaktadır.

Tablo 4.5. Yılmazlık Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Bölümlere Göre ANOVA Sonuçları

		<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>Ortalama Kare</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Yılmazlık	Gruplar arası	23833.36	11	2166.66	2.85	0.001
	Grup içi	323156.5	426	758.58		

Araştırmaya katılan öğrencilerin yılmazlık ölçeğinden aldıkları toplam puanın öğrencilerin okudukları bölüme göre değişip değişmediğini belirlemek üzere tek yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Tablo 4.5'te yer alan sonuçlara göre öğrencilerin yılmazlıkları okudukları bölüme göre farklılık göstermektedir ($F_{11,426}=2.85$, $p<0.05$). Bu farklılığın hangi bölümler arasında olduğunu belirlemek üzere Post Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Farklılık gösteren bölüm sayısının çok olması nedeniyle Tablo 4.4'te verilmemiştir. Bunun yerine Post Hoc testi sonuçlarına göre yılmazlık düzeyleri farklılık gösteren bölümlere aşağıda yer verilmiştir.

- İlköğretim matematik öğretmenliği (–) Moda ve Tekstil Tasarımı (+)
- Türkçe Öğretmenliğinin (–) Moda ve Tekstil Tasarımı (+)
- Türkçe Öğretmenliği (–) Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (+)
- Türkçe Öğretmenliği (+) İnşaat ve Mimarlık (–)
- Sınıf Öğretmenliği (–) Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (+)
- Sınıf Öğretmenliği (–) Moda ve Tekstil Tasarımı (+)
- İngilizce Öğretmenliği (+) İnşaat ve Mimarlık (–)
- Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (+) Sinema ve TV (–)
- Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (+) Elektrik Elektronik ve Makine Mühendisliği (–)
- Sinema ve TV (–) Moda ve Tekstil Tasarımı (+)
- Moda ve Tekstil Tasarımı (+) İnşaat ve Mimarlık (–)
- Moda ve Tekstil Tasarımı (+) Tekstil ve Fizik (–)
- İnşaat ve Mimarlık (–) Tekstil ve Fizik (+)
- Elektrik- Elektronik ve Makine Mühendisliği (–) Moda ve Tekstil Tasarımı (+)

- Tekstil ve Fizik (–) Moda ve Tekstil Tasarımı (+)
- Gastronomi ve Mutfak Sanatları (+) İnşaat ve Mimarlık (–)

Bu karşılaştırmalarda yılmazlık ölçek puanları yüksek olan bölümlerin yanına (+) işreti konularak, hangi bölümün daha yılmaz olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçların Tablo 4.4. ile örtüştüğü görülmektedir. Buna göre moda ve tekstil tasarımı bölümünün yer aldığı bütün ikili karşılaştırmalarda bu bölümün yüksek puana sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bölümün ardından Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünün yer aldığı karşılaştırmalarda sonuç her zaman Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik lehinedir.

Araştırma sonucu öğrencilerin yılmazlık puanları okuduğu bölüme göre farklılaşma gösterdiğini belirtmektedir. Tekstil ve moda tasarım bölümü yılmazlık puanı en yüksek , İnşaat ve mimarlık bölümü en düşük puanı .

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Puanları Arasında Yaşa Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Yaş değişkeni sürekli bir değişken olup, araştırmaya katılan öğrencilerin yaşı 18 ile 38 arasında değişmektedir. Araştırma sorusunun içeriğine ve öğrencilerin yaşlarının oldukça farklılık göstermesi nedeniyle bu değişkenin kategorileştirilmesine karar verilmiştir. Buna göre yaş değişkeni, her bir kategoride yeterli sayıda gözlem olacak şekilde 18-20; 21-23 ve 24 ve üzeri şeklinde üç kategorili bir değişkene dönüştürülmüştür. Her bir kategoriye göre öğrencilerin yılmazlık ölçeğinden aldıkları puanlara ait betimsel istatistikler Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Yaşlara Göre Öğrencilerin Yılmazlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Yaş	N	Ortalama	Standart Sapma
18 – 20	123	189.41	27.11
21 – 23	257	184.25	27.71
24 ve üzeri	56	181.57	32.29

Tablo 4.6'ya göre öğrencilerin yarısından fazlasının 21-23 yaşlarında olduğu görülmektedir. Yaş değişkenine ait kategorilere göre yılmazlık ölçek puanı en yüksek olan grup 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerdir. Tabloya göre yaş arttıkça öğrencilerin ölçek puanlarının ortalaması azalmaktadır. Bu ortalamaların farklı olup

olmadığını test etmek üzere yapılan Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 4.7’de yer almaktadır.

Tablo 4.7. Yılmazlık Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Yaşa Göre ANOVA Sonuçları

		<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>Ortalama Kare</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Yılmazlık	Gruplar arası	3137.34	2	1568.67	1.97	0.14
	Grup içi	343547.38	433	793.41		

Tablo 4.7’de araştırmaya katılan öğrencilerin yılmazlık ölçeğinden aldıkları toplam puanın öğrencilerin yaşlarına göre değişip değişmediğini belirlemek üzere yapılan tek yönlü ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre öğrencilerin yılmazlıkları yaşlarına göre farklılık göstermemektedir ($F_{2,433}=1.97$, $p>0.05$). Her ne kadar Tablo 6’da 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin ölçek puanları diğerlerinden yüksek olsa da bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Bu bulgular Eryılmaz’ın (2012) araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır. Eryılmaz’ın (2012) gerçekleştirdiği araştırmada, psikolojik sağlamlık yaşa göre anlamlı bir biçimde farklılaşmamaktadır. Prematüre doğum, boşanma, kötü muamele, bekar ergenlerde annelik, ebeveyne ait hastalıklar veya psikopatolojiler, yoksulluk, evsizlik ve doğal felaket veya savaş gibi topluluk düzeyinde yaşanan kimi büyük travmalar (Masten, 2001) gibi risk faktörleri insanların hayatının farklı dönemlerinde veya farklı yaşlarında karşılaştıkları bir durum olabilir. Bu açıdan bireylerin yaşlarından çok, yaşam deneyimlerinin ve hayatlarındaki risk faktörlerinin, stresli yaşam olaylarının varlığı yılmazlığı belirleyebilecek etmenlerden olabileceği düşünülebilir.

Diğer yandan, Bonanno ve arkadaşlarının yürüttüğü araştırmanın bulguları (2007) yılmazlığın yaygınlığının katılımcıların yaşı tarafından benzersiz bir şekilde yordandığını göstermektedir. Bu araştırmada çalışılan örneklem grubu incelendiğinde, bunların 11 Eylül 2001’deki terörist saldırısından sonra New York’ta yürütülen rastlantısal numara çevirme (random-digit-dial phone) araştırması yoluyla 2752 kişiden oluştuğu dikkat çekmektedir. Örneklem grubunun ve yaş ranjının geniş olması, daha büyük yaş farkının yılmazlık düzeyini belirleyebileceğini düşündürmektedir. Kılıç’ın (2014) yürüttüğü araştırmada

üniversite öğrencilerinin yaşları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Bu farklılıkların çalışma grubunun çoğunluğunun yaşlarıyla ilgili olduğu düşünülebilir. Bu araştırmalar farklı yaş gruplarıyla gerçekleştirilmiş olmasına rağmen yılmazlık yaşa göre farklılık göstermemiş ve yaşın ilerlemesinin yine cinsiyet değişkeni açısından yılmazlık düzeyinde bir etkisini olmamıştır. Üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Başka bir deyişle üniversite öğrencilerinde yılmazlık, manidar bir farklılık göstermemiştir. Yaş ranjının düşük olması, bu bulgunun olası nedenlerinden biri olabilir. Bu araştırmanın çalışma grubunun yarısından fazla 21-23 yaşları arasındaki öğrencilerden oluşmaktadır. Yaş farkı fazla olan katılımcı sayısı bu çalışmada sınırlıdır.

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Puanları Arasında Anne – Babanın Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Araştırmada anne ve baba eğitim düzeyi ayrı ayrı olarak öğrencilere sorulmuştur. Eğitim düzeyi değişkeni kategorik bir değişken olup, 4 kademedan oluşmaktadır. Anne ve baba için ayrı ayrı olmak üzere her bir eğitim kategorisindeki bireylerin ölçek puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Anne-Baba Eğitim Düzeyine Göre Öğrencilerin Yılmazlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

	<i>Eğitim Düzeyi</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	252	186.31	28.8
	Ortaokul	53	185.26	29.05
	Lise	78	179.65	27.7
	üniversite	38	184.2	23.88
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	151	187.36	29.38
	Ortaokul	64	186.15	28.14
	Lise	129	185.34	27.52
	üniversite	89	179.89	26.75

Tablo 4.8’e göre öğrencilerin yarısının annesi ilkokul mezunudur. Üniversite mezunu olanların sayısı ise 38’dir. Öğrencilerin babaların eğitim düzeyi incelendiğinde ise en sık görülen eğitim düzeylerinde ilk sırayı ilkokul, ikinci sırayı ise lise almaktadır. İlkokul hariç diğer bütün kademelerde diğer bir ifadeyle daha yüksek eğitim kademelerindeki baba sayısı anne sayısından daha fazladır. Bütün kategorilerde yeterli sayıda gözlem olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre yılmazlık ölçek puanlarının ortalamaları incelendiğinde en düşük puana sahip olan öğrencilerin annesi lise mezunu olan öğrencilerken; baba eğitim düzeyine göre puanı en düşük öğrenciler babası üniversite mezunu olan öğrencilerdir. Baba eğitim düzeyine göre, babaların eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin ölçek puanları azalmaktadır. Ortalamaların istatistiksel olarak farklı olup olmadığını test etmek üzere ANOVA testi yapılmış olup, sonuçlar Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9. Yılmazlık Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Anne-Babanın Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

		<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>Ortalama Kare</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Anne Eğitim Düzeyi	Gruplar arası	2661.37	3	887.13	1.113	0.343
	Grup içi	332248.81	417	796.76		
Baba Eğitim Düzeyi	Gruplar arası	3261.44	3	1087.15	1.375	0.25
	Grup içi	339189.43	429	790.65		

Tablo 4.9’da öğrencilerin yılmazlık ölçeğinden aldıkları toplam puanın anne ve babanın eğitim düzeyine göre değişip değişmediğine dair ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Anne ve baba için ayrı ayrı iki ANOVA testi yapılmış olup, tüm sonuçlar aynı tabloda verilmiştir. Buna göre öğrencilerin yılmazlıkları, anne eğitim düzeyine ($F_{3,417}=1.113$, $p>0.05$) ve baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir ($F_{3,429}=1.375$, $p>0.05$).

Araştırma bulgularına göre, babaların eğitim düzeyi annelere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Babaların eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin ölçek puanları azaltmaktadır. Ülker-Tümlü (2012) araştırması bu araştırmaya desteklemektedir. Aydın (2010) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi ve duygusal zeka ve umudun psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü araştırmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri algılanan aile tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Aile tutumlarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir. Serbest (2010) üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne kabulü, baba kabulü, baba ilgisi, depresif belirtiler ve yılmazlık düzeyleri arasındaki birleşik etkileri incelemiştir. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne kabulü ve depresif belirtilerin yılmazlık düzeylerine etkisi olduğu görülmüştür. Bunun sonucunda algılanan anne

kabulü ve depresif belirtilerin yılmazlığın %41'ini açıkladığı bulunmuştur. Howell (2010) ebeveyn kalitesini, aile içi şiddete maruz kalan çocuklar ve anneler üzerinde incelemiştir. Onun bulguları, örneklemindeki farklılıktan dolayı, yüksek ebeveyn kalitesini yılmazlığın birinci ön göstergelerinden biri olarak ortaya koymuştur.

Arastaman (2011) genel ve Anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerin yılmazlığına etki eden faktörleri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, araştırmaya katılan öğrencilerin yılmazlık baba eğitim durumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ülker-Tümlü (2012) düşük ve yüksek psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin temas engellerini cinsiyet, aile tipi, algılanan anne tutumu ve baba tutumu değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırma bulgularına göre cinsiyet-psikolojik dayanıklılık, aile tipi-psikolojik dayanıklılık, algılanan anne tutumu-psikolojik dayanıklılık ve algılanan baba tutumu-psikolojik dayanıklılık etkileşimleri temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası düzeyleri üzerinde ortak etki göstermemişlerdir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas düzeyleri, aile tipine göre değişirken; psikolojik dayanıklılık, algılanan anne tutumu ve algılanan baba tutumuna göre değişmemektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin tam temas düzeyleri algılanan baba tutumuna göre değişirken; aile tipi, algılanan anne tutumuna göre değişmemektedir. Kılıç (2014) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkileri bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin anne-baba birliktelik durumu ve anne- baba tutumu, psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur.

4.7. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Puanları Arasında Aile Gelirine Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Araştırmada öğrencilerin aile gelirleri kategorik olarak sorulmuştur. Buna göre bu değişken 4 kategoriye ayrılmıştır. Her bir kategoride yer alan kişi sayısı, öğrencilerin gelir düzeylerine göre yılmazlık ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10. Aile Gelir Düzeyine Göre Öğrencilerin Yılmazlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>
1000,00 TL'ye kadar	97	186.22	29.14
1001,00 ile 2000 TL arası	152	184.96	27.86
2001,00 ile 3000,00 TL arası	126	186.24	25.85
3001,00 TL ve üzeri	58	184.91	32.6

Tablo 4.10'a göre öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun aile geliri 1001 ile 3000 TL arasındadır. En düşük frekansa sahip aile gelir düzeyi 3000 TL ve üzeridir. Aile gelir düzeyine göre öğrencilerin yılmazlık ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması incelendiğinde, her bir kategorideki bireylerin puanlarının birbirine benzer olduğu söylenebilir. Özellikle 1000,00 TL'ye kadar ile 2001,00 - 3000,00 TL arası kategorileri kendi içinde, 1001,00 - 2000 TL arası ile 3001,00 TL ve üzeri olan bireylerin puanları da kendi içinde birbirine oldukça benzemektedir. Aile gelir düzeyine göre öğrencilerin ölçek puanlarının istatistiksel olarak testi sonuçları Tablo 4.11'de yer almaktadır.

Tablo 4.11. Yılmazlık Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Aile Gelir Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>Ortalama Kare</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	177.71	3	59.24	0.074	0.974
Grup içi	342754.83	429	798.96		

Tablo 4.11'de yer alan ANOVA sonuçlarına göre öğrencilerin yılmazlık ölçeğinden aldıkları toplam puanın aile gelir düzeyine göre farklılık göstermemektedir ($F_{3,429}=0.074$, $p>0.05$).

Arastaman (2011) genel ve Anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerin yılmazlığına etki eden faktörleri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, araştırmaya katılan öğrencilerin yılmazlık algısı aylık gelir arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin yılmazlık düzeyleri aile gelirlerine göre farklılaşmamaktadır. Arastaman (2011) yaptığı araştırmanın sonucu bu bulguları desteklememektedir.

4.8. Üniversite Öğrencilerinin Alçak Gönüllülük Puanları Arasında Cinsiyetlerine Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Tablo 4.11’de verilen sonuçlara göre alçak gönüllülük ölçeğinden elde edilen puanlar normal dağılmaktadır. Cinsiyet değişkeninin 2 kategorili olması nedeniyle bu araştırma sorusunu yanıtlamak üzere verilere bağımsız gruplar için t testi uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 4.12: Katılımcıların Alçak Gönüllülük Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Standart Sapma</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Alçak Gönüllülük	Kadın	231	41.97	4.55	437	-0.253	0.801
	Erkek	208	42.08	4.68			

Öğrencilerin alçak gönüllülüklerinin cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo 4.12’de yer almaktadır. Tablo incelendiğinde kadın ve erkek öğrencilerin alçak gönüllülük ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Yapılan anlamlılık testine göre de kadın ve erkeklerin ölçek puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir ($t_{437}=-.253$, $p>0.05$).

Bu araştırmada katılımcıların alçak gönüllülük puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu araştırma bulguları Gediksiz’in (2013) araştırma bulgularıyla tutarlıdır. Gediksiz’in (2013), Üniversite öğrencilerinin alçak gönüllülük düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediğini belirtmiştir. Wosinska’nın (1996) araştırması, kişinin kendi cinsiyeti, kendini tanıttığı kişinin cinsiyeti, değerlendiren kişinin rolü gibi birçok değişkene bağlı olarak alçak gönüllülük derecesi değişebilmektedir.

4.9. Üniversite Öğrencilerinin Alçak Gönüllülük Puanları Arasında Okudukları Bölüme Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Öğrencilerin okudukları bölümlere göre alçak gönüllülük ölçeğinden aldıkları puanlara ait betimsel istatistikler Tablo 4.13’te yer almaktadır.

Tablo 4.13. Bölümlere Göre Öğrencilerin Alçak Gönüllülük Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>
İlköğretim Matematik Öğretmenliği	37	42.60	4.41
Türkçe Öğretmenliği	74	42.60	4.21
Sınıf Öğretmenliği	36	43.36	4.70
İngilizce Öğretmenliği	42	41.76	4.86
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	25	42.56	4.73
Sinema ve TV	14	42.78	5.17
Moda ve Tekstil Tasarımı	55	41.35	4.46
Elektrik - elektronik ve makina	37	42.13	5.40
İnşaat ve mimarlık	35	40.61	4.14
Tekstil ve fizik	43	41.34	4.58
Resim	25	41.71	4.92
Gastronomi ve mutfak sanatları	15	41.27	4.04

Tablo 4.13'te görüldüğü üzere yine Sinema ve TV ile gastronomi ve mutfak sanatları bölümleri dışındaki bütün bölümlerde öğrenci sayısı yeterlidir. Ortalama puanlar incelendiğinde, Sınıf öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin en yüksek ölçek puanına sahip olduğu görülmektedir. En düşük ölçek puanına sahip öğrenciler ise inşaat ve mimarlık bölümündeki öğrencilerdir. Diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin genelde benzer puanlara sahip olduğu söylenebilir. Bölümlere göre elde edilen ortalamaların farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına dair ANOVA testi sonuçları Tablo 4.14'te yer almaktadır.

Tablo 4.14. Alçak Gönüllülük Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Bölümlere Göre ANOVA Sonuçları

		<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>Ortalama Kare</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Alçak Gönüllülük	Gruplar arası	244.97	11	22.27	1.05	0.401
	Grup içi	9033.78	426	21.20		

Araştırmaya katılan öğrencilerin alçak gönüllülük ölçeğinden aldıkları toplam puanın öğrencilerin okudukları bölüme göre değişip değişmediğini belirlemek üzere tek yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Tablo 4.14'te yer alan sonuçlara göre öğrencilerin alçak gönüllülükleri okudukları bölüme göre farklılık göstermemektedir ($F_{11,426}=1.05$, $p>0.05$).

Bu araştırmanın sonuçları öğrencilerin okuduğu bölüme göre anlamlı bir fark göstermediğini belirtmektedir. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında Alçak gönüllülükle ilgili çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu kavramın gelişmesiyle ilgili

öğrencilere gruplar halinde programların yapılması, öğrencilere kendileri hakkında doğru değerlendirme yapıp, gerçekçi bir bakış açısı oluşturma ve yeni görüşleri kabul etmek konusunda katkıda bulunabilirler.

4.10. Üniversite Öğrencilerinin Alçak Gönüllülük Puanları Arasında Yaşlarına Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Üç kategoriye ayrılan yaş değişkenine göre öğrencilerin alçak gönüllülük ölçeğinden aldıkları puanlara ait betimsel istatistikler Tablo 4.15'te yer almaktadır.

Tablo 4.15. Yaşlara Göre Öğrencilerin Alçak Gönüllülük Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Yaş	N	$\bar{X}$	Ss
18 – 20	123	41.83	4.40
21 – 23	257	42.32	4.76
24 ve üzeri	56	41.36	4.17

Tablo 4.15'e göre yaşı 21-23 aralığında olan öğrencilerin diğer yaş grubunda yer alan bireylere göre nispeten daha alçak gönüllü olduğu söylenebilir. 18-20 ile 24 ve üzeri yaşında olan bireylerin alçak gönüllülük puanları birbirine oldukça yakındır. Bu ortalamaların farklı olup olmadığını test etmek üzere yapılan Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 4.16'da yer almaktadır.

Tablo 4.16. Alçak Gönüllülük Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Yaşa Göre ANOVA Sonuçları

		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	p
Alçak Gönüllülük	Gruplar arası	52.11	2	26.05	1.235	0.292
	Grup içi	9134.75	433	21.09		

Tablo 4.16'da araştırmaya katılan öğrencilerin alçak gönüllülük ölçeğinden aldıkları toplam puanın öğrencilerin yaşlarına göre değişip değişmediğini belirlemek üzere yapılan tek yönlü ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre öğrencilerin alçak gönüllülükleri yaşlarına göre farklılık Araştırma bulguları öğrencilerin Alçak gönüllülük düzeyi yaşlarına göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Krause (2010) dine yatkın kişilerin daha fazla alçak gönüllü olarak tanımlandığı ve orta yaşlı insanların, daha yaşlı insanlara göre daha fazla alçak gönüllü bir tavır sergiledikleri sonucuna varmıştır. Bir araştırmaya dayanarak yorumlar yapmak bilimsel açıdan doğru olmamaktadır. Yaşlı insanların fizyolojik ve psikolojik durumlarını incelemekle bu sonucun doğrulanmasında yardımcı olabilmektedir.

4.11. Üniversite Öğrencilerinin Alçak Gönüllülük Puanları Arasında Anne – Babanın Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Kategorik bir değişken olan anne ve baba eğitim düzeylerine göre öğrencilerin alçak gönüllülük ölçeğinden aldıkları puanlara ait betimsel istatistikler Tablo 4.17’de yer almaktadır.

Tablo 4.17. Anne-Baba Eğitim Düzeyine Göre Öğrencilerin Alçak Gönüllülük Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

	<i>Eğitim Düzeyi</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	252	42.29	4.54
	Ortaokul	53	41.47	5.42
	Lise	78	41.20	4.50
	Üniversite	38	41.64	4.25
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	151	42.28	4.62
	Ortaokul	64	41.06	4.38
	Lise	129	42.36	4.75
	Üniversite	89	41.69	4.59

Tablo 4.17’de yer alan öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre alçak gönüllülük ölçek puanlarının ortalamaları incelendiğinde, annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin nispeten daha alçak gönüllü olduğu görülmektedir. Diğer eğitim düzeylerinde ise öğrencilerin ölçek puanları birbirine oldukça yakındır.

Baba eğitim düzeyine göre öğrencilerin puanları incelendiğinde ise babası ilkokul veya lise mezunu olan öğrencilerin diğer kategorideki bireylere göre nispeten daha alçak gönüllü olduğu söylenebilir. Bu iki kategorideki bireylerin puanları kendi arasında, diğer iki kategorideki bireylerin puanları ise kendi arasında oldukça benzemektedir. Ortalamaların istatistiksel olarak farklı olup olmadığını test etmek üzere ANOVA testi yapılmış olup, sonuçlar Tablo 4.18’de verilmiştir.

Tablo 4.18. Alçak Gönüllülük Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Anne-Babanın Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

		<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>Ortalama Kare</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Anne Eğitim Düzeyi	Gruplar arası	88.91	3	29.63	1.379	0.248
	Grup içi	8959.41	417	21.48		
Baba Eğitim Düzeyi	Gruplar arası	94.07	3	31.35	1.469	0.222
	Grup içi	9159.65	429	21.35		

Tablo 4.18’de öğrencilerin alçak gönüllülük ölçeğinden aldıkları toplam puanın anne ve babanın eğitim düzeyine göre değişip değişmediğine dair ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Yine anne ve baba için ayrı ayrı iki ANOVA testi yapılmış olup, tüm sonuçlar aynı tabloda verilmiştir. Buna göre öğrencilerin alçak gönüllülükleri, anne eğitim düzeyine ($F_{3,417}=1.379$, $p>0.05$) ve baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir ($F_{3,429}=1.469$), $p>0.05$).

Bulgular alçak gönüllülük düzeyi anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Gediksiz’in çalışmasında ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Bu araştırmada anne baba eğitimi alçak gönüllülükte farklılık göstermediği sonucunu ortaya koymuştur. Alçak gönüllülükle tek bir çalışma Gediksiz (2013) tarafından yapılmıştır bu kavramla ilgili araştırma yapılması ve literatürdeki boşluğu bertaraf etmesi gözükmemektedir.

4.12. Üniversite Öğrencilerinin Alçak Gönüllülük Puanları Arasında Aile Gelirine Göre Anlamlı Bir Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Dört kategoriden oluşan aile gelir düzeyinin her bir kategorisinde yer alan kişi sayısı, aile gelir düzeylerine göre ölçek puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4.19. Aile Gelir Düzeyine Göre Öğrencilerin Alçak Gönüllülük Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>
1000,00 TL’ye kadar	97	42.60	4.94
1001,00 ile 2000 TL arası	152	42.08	4.33
2001,00 ile 3000,00 TL arası	126	42.18	4.55
3001,00 TL ve üzeri	58	40.53	4.80

Tablo 4.19’da yer alan sonuçlarda aile gelir düzeylerine göre öğrencilerin alçak gönüllülük ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması incelendiğinde, özellikle ilk üç kategorideki bireylerin puanlarının birbirine benzer olduğu söylenebilir. Aile gelir düzeyi 3001 TL ve üzeri olan öğrencilerin diğer aile gelir düzeyindeki bireylere göre nispeten daha az alçak gönüllü olduğu söylenebilir. Aile gelir düzeylerine göre öğrencilerin ölçek puanlarının farklı olup olmadığına dair istatistiksel test sonuçları Tablo 4. 20’de yer almaktadır.

Tablo 4.20. Alçak Gönüllülük Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Aile Gelir Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>Ortalama Kare</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	164.296	3	54.76	2.581	0.053
Grup içi	9104.319	429	21.22		

Tablo 4.20’de yer alan ANOVA sonuçlarına göre öğrencilerin alçak gönüllülük ölçeğinden aldıkları puanlar, ailenin gelir düzeyine göre farklılık göstermemektedir ($F_{3,429}=2.581$, $p>0.05$). Ancak elde edilen p anlamlılık değerinin sınıra yakın olduğu göze çarpmaktadır. Nitekim Tablo 4.19’da yer alan ortalamalar da bu durum ile örtüşmektedir. 3001 TL ve üzerinde bir gelire sahip olan bireylerin puanları nispeten daha düşük elde edilmiştir.

Görüldüğü üzere araştırma sonucunda ortaya çıkan sonuçlara göre ailenin gelir düzeyine göre farklılık göstermemektedir. Bu araştırmanın bulguları Gediksiz’in (2013) araştırma bulgularıyla tutarlıdır. Üniversite öğrencilerinin alçak gönüllülük düzeyleri algılanan gelir düzeyi açısından farklılık göstermemektedir. Gediksiz’in (2013) araştırmasında ‘algılanan gelir düzeyi’ dikkate alınırken, bu çalışmada aile gelir düzeyi sayısal aralık olarak alınmıştır. Görüldüğü üzere ailenin gelir düzeyine göre farklılık göstermemektedir. Başka nedenlerin etkisi araştırılıp ve farklı değişkenlerle araştırma yapılması etkili olanı ortaya koyabilir, örneğin aile bakış açıları, inançlar, tutumları, çevredeki insanların görüşleri araştırılabilir.

4.13. Fakültelere Göre Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık ve Alçak Gönüllülük Puanlarına İlişkin Tek Yönlü MANOVA Testine Göre Bulgular ve Tartışma

Öğrencilerin yılmazlık ve alçak gönüllüklerinin cinsiyet, bölüm, fakülte, anne-baba eğitimi ve aile gelirine göre değişip değişmediği t testi ve tek yönlü ANOVA testlerinin yanı sıra bu değişkenlerin çeşitli kombinasyonları çerçevesinde iki - üç yönlü ANOVA ve MANOVA testleri ile de incelenmiştir. Yapılan test sayısının fazla olmasının sebebiyle bu çalışmada yalnızca anlamlı sonuçlar veren testlere yer verilmiştir. Buna göre fakülteye göre öğrencilerin alçak gönüllük ve yılmazlıklarının değişip değişmediğine ilişkin tek yönlü MANOVA testi sonuçları Tablo 4.21’de verilmiştir. MANOVA testi yapılmadan önce verilerin bu testin sayıltılarını sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir. MANOVA’nın en önemli sayıltısı olan kovaryans matrislerinin eşitliği testi için Box M testi incelenmiştir. Buna göre Box M testine

göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Sonuçlarının anlamlı olmadığı dolayısıyla verilerin bu sayıltıyı sağladığı görülmüştür ($F=1.597$, $p>0.05$).

Tablo 4. 21: Fakülteye Göre Tek Yönlü MANOVA Testi Sonuçları

<i>Etki</i>	<i>Wilks' Lambda</i>	<i>F</i>	<i>Hipotez Sd</i>	<i>Hata Sd</i>	<i>p</i>	η^2
Fakülte	.969	3.464	4.00	870.00	.008	.016

Tablo 4.21'de verilen Wilks' Lambda testi sonucuna göre araştırmaya katılan öğrencilerin bulundukları fakülteye göre yılmazlık ve alçak gönüllüklerinde anlamlı bir değişim bulunmaktadır ($\Lambda=.969$, $F(4, 870) = 3.464$, $p<.05$). Bu sonucun daha iyi anlaşılması için MANOVA testinde yer alan ANOVA ve Post Hoc testleri incelenmiştir. Bu tabloda yer alan etki büyüklüğü istatistiğine göre fakülte değişkeni yılmazlık ve alçak gönüllülük değişkenlerindeki varyansın %1.6'sını açıklamaktadır.

Tablo 4. 22: Tek Yönlü MANOVA Kapsamında Yapılan Tek Yönlü ANOVA Testi Sonucu

<i>Kaynak</i>	<i>Değişkenler</i>	<i>Tip III Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Düzeltilmiş Model	Yılmazlık	8833.99	2	4416.99	6.31	.002
	Alçak Gönüllülük	142.74	2	71.37	2.45	.088
Arakesit	Yılmazlık	14061737.61	1	14061737.62	20085.71	.000
	Alçak Gönüllülük	737813.040	1	737813.04	25272.43	.000
Fakülte	Yılmazlık	8833.99	2	4416.99	6.31	.002
	Alçak Gönüllülük	142.74	2	71.37	2.45	.088
Hata	Yılmazlık	324840.27	464	700.09		
	Alçak Gönüllülük	13546.19	464	29.19		
Toplam	Yılmazlık	16132624.80	467			
	Alçak Gönüllülük	845602.63	467			

Tablo 4.22'ye göre fakültenin yalnızca öğrencilerin yılmazlıkları üzerinde etkisi olduğu görülmektedir ($F_{(2,467)}=6.31$, $p<0.05$). Buna göre öğrencilerin okudukları fakültelerin alçak gönüllülükleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($F_{(2,467)}=2.45$, $p>0.05$). Yapılan Bonferroni post hoc testine göre eğitim fakültesi ile güzel sanatlar fakültesinde okuyan öğrencilerin yılmazlık puanları mühendislik fakültesinde okuyan öğrencilerin yılmazlık puanlarında anlamlı olarak daha yüksektir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeyleri cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm, anne-baba eğitim düzeyi ve aile gelir düzeyine göre incelenmiştir. Bu bölümde, araştırmanın bulgu ve yorumlarına dayalı olarak ulaşılan sonuçların özetine ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin 2015-2016 öğretim yılında öğrenim gören toplam 439 öğrenciyle çalışılmıştır. Yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeyleri bazı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

1. Öğrencilerin yılmazlıkları ve alçak gönüllülükleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=0.054$; $p>0.05$). Öğrencilerin yılmazlık puanları 50 ile 250 puan arasında değişmektedir. Yılmazlık puan ortalamasına ($\bar{X}=185.29$) göre katılımcıların yılmazlık düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir. Ortalama puanın yüksek olduğuna göre Gaziantep ilinde yaşayan öğrenciler toplumdaki olaylara ve stres durumlarına karşı adapte olma ve başa çıkmada başarılı olduklarını başka bir ifadeyle yılmazlıklarının gelişmiş olduğu söylenebilir. Alçak gönüllülük ölçeğinden alınan puanlar 13 ile 60 puan arasında değişmektedir. ANOVA testi yapıldı. Alçak gönüllülük değişkenlere göre gruplar arasında bir fark bulunmamıştır. Alçak gönüllülük puan ortalamasına göre ($\bar{X}= 42.3$) katılımcıların alçak gönüllülükleri nisbeten yüksek olduğu söylenebilir. Gaziantep, Anadolu'daki insan topluluklarının kültürünü yansıtan en eski merkezlerden birisi olup tarihi M.Ö. 4000 yıllarına kadar uzatmaktadır. Bu zengin kültürün etkilerinden dolayı bireyleri alçak gönüllü bir biçimde yetiştirdikleri söylenebilir.
2. Araştırma bulgularına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin yılmazlık puanları cinsiyetlere göre farklılaşmamaktadır, kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Yılmazlık ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyete göre değişmemektedir. Bu bulgu öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından yılmazlık puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

3. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin yılmazlık puanları okudukları bölüme göre farklılık göstermektedir ($p < 0.05$). En yüksek ortalama puanın moda ve tekstil tasarımı bölümü öğrencilerine ($\bar{X}=198.1$) en düşük ortalama puanın ($\bar{X}=171.76$), ise inşaat ve mimarlık bölümü öğrencilerine ait olduğu görülmektedir. Moda ve tekstil bölümünün ardından psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü ortalama puanı ($\bar{X}=196.98$) yer almaktadır. Moda ve tekstil bölümü öğrencileri sanat alanına yönelik yaratıcılığın gelişmiş olması düşünüldüğünde risk ve stres olayları ile daha rahat başa çıktıkları söylenebilir. Psikolojik danışman ve rehberlik bölümü öğrencilerinin ise psikolojik danışma derslerinin olumlu etkisiyle risk ve stres faktörleriyle daha rahat başa çıktıkları ifade edilebilir. İnşaat ve mimarlık bölümü öğrencilerinin ortalama puanlarının düşük çıkmasının bu bölümün ders program içeriğinin risk ve stres faktörleriyle başa çıkma konusunda olmadığı söylenebilir.
4. Gaziantep Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yılmazlık düzeyleri öğrencilerin yaşlarına göre farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$). Bu araştırmanın çalışma grubunun yarısından fazlası 21-23 yaşları arasındaki öğrencilerden oluşmaktadır. Bundan dolayı anlamlı bir fark çıkmamış olabilir.
5. Gaziantep Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yılmazlık düzeyleri anne-babanın eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$). Anne baba eğitiminin yılmazlık puanları üzerinde etkili olmadığını bulunmuştur. Başka farklı faktörler risk ve stres durumunda etkili olabilir. Anne baba eğitiminden çok yaşadıkları toplumun kültürü ve deneyimler söylenebilir.
6. Gaziantep Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yılmazlık puanları öğrencilerin ailenin gelirine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$). Gaziantep ili Türkiye'nin güney- doğu sınırına yakın olduğu ve eski bir kültür geleneğine sahip olduğundan dolayı Irak ve Suriye'den mülteci akımına uğramıştır ve zaman zaman terör olayları yaşanmaktadır. Bu durum sonucu stresli ve risk faktörleri artmış ve orada yaşayan insanlar başa çıkma deneyimleri yaşamışlardır. Böylece yılmazlıkları gelişmiş olabilir.

7. Gaziantep üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin alçak gönüllülük puanları cinsiyete, okudukları bölüme, yaşlarına, anne-baba eğitim düzeyine ve ailenin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Alçak gönüllülüğün kültürel temellerine (Yamagishi, 2012) yönelik pek çok araştırma yürütülmüştür. Alçak gönüllülük ile ilgili psikolojik danışma ve rehberlik alanında bir tane (Gediksiz, 2013) yapılmış çalışmaya rastlanılmıştır. Gediksiz'in (2013) yaptığı bu çalışmada anne baba tutumu ve algılanan gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu çalışma da bu bulguları desteklemektedir. Alçak gönüllülük kavramı ile başka faktörlerle araştırma yapılabilir.
8. Gaziantep üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin geldiği fakülterinin yılmazlık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. ($F(2.467)=6.31$, $p<0.05$). Eğitim fakültesi ile güzel sanatlar fakültesinde okuyan öğrencilerin yılmazlık puanları mühendislik fakültesinde okuyan öğrencilerin yılmazlık puanlarında daha yüksektir. Bu bulgu yukarıda 3. Maddede vermiş olduğumuz " öğrencilerin yılmazlık puanları okudukları bölüme göre farklılık göstermektedir" bulgusunu desteklemektedir. Bu sonuca göre yukarıda verilmiş olan yorum tekrarlanabilir. "Moda ve tekstil bölümü öğrencileri sanat alanına yönelik yaratıcılığın gelişmiş olması düşünüldüğünde risk ve stres olayları ile daha rahat başa çıktıkları söylenebilir". Psikolojik danışman ve rehberlik bölümü öğrencilerinin ise psikolojik danışma derslerinin olumlu etkisiyle risk ve stres faktörleriyle daha rahat başa çıktıkları ifade edilebilir. İnşaat ve mimarlık bölümü öğrencilerinin ortalama puanlarının düşük çıkmasının bu bölümün ders program içeriğinin risk ve stres faktörleriyle başa çıkma konusunda olmadığı söylenebilir".
9. Bölümler arasındaki anlamlı Araştırmanın bu sonucunda ders içeriklerinin öğrenciler üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Öğrencilerin okudukları fakültenin alçak gönüllülük üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($F(2.467)=2.45$, $p>0.05$).

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmaya Dönük Öneriler

1. Bu araştırmadaki öğrencilerin yarısından fazlası 21-23 yaşlarındadır. Farklı yaş gruplarında yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeyleri incelenebilir.
2. Üniversite öğrencilerinin 1. sınıftaki yılmazlık düzeyleriyle mezun oldukları dönemdeki yılmazlık düzeyleri arasındaki farklılıklar araştırılabilir.
3. Çocukluktan yaşlılığa yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeyleriyle ilgili boylamsal araştırmalar yürütülebilir.
4. Sınıra yakın terör gibi risk ve stres faktörü taşıyan illerde yılmazlığı ve alçak gönüllülüğü geliştirmek amacıyla çeşitli araştırmalar ve çalışmalar yapılabilir.
5. Farklı üniversitelerde ve bölümlerde alçak gönüllülük ve yılmazlıkla ilgili benzer ve değişik faktörler ve desenler kullanılarak araştırmalar yürütülebilir.

5.2.2. Psikolojik Danışmanlara Öneriler

1. Okullarda psikolojik danışmalar, öğrencilere ve ebeveynlere yılmazlığın gelişmesine ilişkin bilgiler verebilirler. Grup rehberliği yapılabilir.
2. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında yılmazlık ve alçak gönüllülükle ilgili farklı değişkenlerle araştırmalar yürütülebilir. Ayrıca, yılmazlık ve alçak gönüllülüğü geliştirmek amacıyla psikolojik danışma grupları yapılabilir.
3. Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve alçak gönüllülüklerinin geliştirilmesine yönelik psikolojik danışma etkinlikleri yürütülebilir. Bu konuda farklı yöntemlerle öğrencilerin yaşam becerisi ve stresle başa çıkma tarzlarını geliştirmelerine katkı sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, D. M., Park, Y. S., Stehling-Ariza, T. ve Redlener, I. (2010). Children as bellwethers of recovery: Dysfunctional systems and the effects of parents, households, and neighborhoods on serious emotional disturbance in children after Hurricane Katrina. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 17–27.
- Anthony, E. J. (1974). The syndrome of the psychologically invulnerable child. *The child in his family: Children at psychiatric risk* (ss. 529-545). New York: Wiley.
- Arastaman, G. (2011). *Öğrenci yılmazlığına etki eden faktörlere ilişkin Ankara ili genel lise ve Anadolu lisesi yönetici, öğretmen ve öğrenci görüşleri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akın, A., Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E. ve Eroğlu, N. (3-5 May, 2012). The short form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): The validity and reliability of the Turkish version. *Paper presented at the International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012)*, İstanbul, Turkey.
- Akman, Y. ve Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193-202.
- Asendorpf, J. B. ve van Aken, M. A. G. (1999). Resilient, overcontrolled, and undercontrolled personality prototypes in childhood: Replicability, predictive power, and the trait-type issue. *Journal of Personality and Social Psychology*, 815–832.
- Ashton, M. C. ve Lee, K. (2008). The prediction of honesty-humility-related criteria by the HEXACO and Five-Factor models of personality. *Journal of Research in Personality*, 1216–1228. [Çevirimiçi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 12 Nisan 2016.]
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Begun, A. L. (1993). Human behaviour and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *Journal of Social Work Education*, 29(1), 26-35.
- Benard, B. (1995). *Fostering resilience in children*. ERIC Digest. Retrieved April, 23, 2002, from [Çevirim içi: http://www.ed.gov/databases/ERIC_Digests/ed386327.html, Erişim tarihi: 13 Nisan 2015.]
- Blickle, G., Diekmann, C., Schneider, P. B., Kalthöfer, Y. ve Summers, J. K. (2012). When modesty wins: Impression management through modesty, political skill, and career success—a two-study investigation. *European Journal of Work & Organizational Psychology*, 899-922. [Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]

- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bollinger, R. A. ve Hill, P. C. (2012). *Humility. Religion, spirituality and positive psychology*. (ss. 31 - 47). Santa Barbara, CA: Praeger.
- Bonanno, G. A., Field, N. P., Kovacevic, A. ve Kaltman, S. (2002). Self-enhancement as a buffer against extreme adversity: Civil war in Bosnia and traumatic loss in the United States. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 184–196.
- 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. [Çevirimiçi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *American Psychological Society*, 14(3), 135-138.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. ve Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K. ve La Greca, A. M. (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11, 1–49
- Bonanno, G. A. (2012). Uses and abuses of the resilience construct: Loss, trauma, and health-related adversities. *Social Science and Medicine*, 74(5), 753–756.
- Brooks, J. E. (2006). Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools*, 28(2), 69-76.
- Brooks, R. ve Goldstein, S. (2001). *Raising resilient children*. New York: Contemporary Books.
- Brooks, R. B. (2005). The power of parenting. *Handbook of resilience in children* (ss. 297-314). New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Brown, J., Barbarin, O. ve Scott, K. (2013). Socioemotional trajectories in Black boys between Kindergarten and the fifth grade: The role of cognitive skills and family in promoting resiliency. *American Journal of Orthopsychiatry*, 176–184.
- Buchanan, A. ve Ritchie, C. (2004). *What works for troubled children?*. Ilford, Essex, England: Barnardo's.
- Cacioppo, J. T., Reis, H. T. ve Zautra, A. K. (2011). Social resilience: The value of social fitness with an application to the military. *American Psychologist*, 66, 43–51. [Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Casey, M. (2001). *A guide to living in the truth: Saint Benedict's teaching on humility*. Missouri: Liguori/Triumph.

- Cassidy, S., 2015. Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 1-14.[Çevirimiçi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Chen, S. X., Bond, M. H., Chan, B., Tang, D. ve Buchtel, E. (2009). Behavioral manifestations of modesty. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40, 603–626.
- Cialdini, R. B. ve de Nicholas, M. E. (1989). Self-presentation by association. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 626–631.
- Cicchetti, D., Rogosch, F. A., Lynch, M. ve Holt, K. (1993). Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcomes. *Development and Psychopathology*, 629-647.
- Cicchetti, D. ve Tucker, D. (1994). Development and self-regulatory structures of the mind. *Development and Psychopathology*, 533-549.
- Clarke, A. ve Clarke A. (2001). Early adversity and adoptive solutions. *Adoption & Fostering*, 25(1).
- Clauss-Ehlers, C.S. (2008). Sociocultural factors, resilience, and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 197–212.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology: Official Journal Of The Division Of Health Psychology, American Psychological Association*, 269-97.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 361–368.
- Cohrs, J. C. (2013). Contributions of positive psychology to peace: toward global well-being and resilience. *The American Psychologist*, 590-600.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., Ramey, S. L. ve Shure, M. B. (1993). The science of prevention: a conceptual framework and some directions for a national research program. *The American Psychologist*.
- Coifman, K. G., Bonanno, G. A., Ray, R. ve Gross, J. J. (2007). Does repressive coping promote resilience? Affective autonomic response discrepancy during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 745–758.
- Collins, J. (2001). *Good to great*. New York: Harper Collins.
- Collins, A. B. (2009). *Life experiences and resilience in college students: A relationship influenced by hope and mindfulness*. Yayınlanmamış doktora tezi, Texas A&M University.

- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience schale: The Connor- Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression And Anxiety*, 18, 76-82.
- Conrad, M. ve Hammen, C. (1993). Protective and resource factors in high- and low-risk children: A comparison of children with unipolar, bipolar, medically ill, and normal mothers. *Development and Psychopathology*, 593-607.
- Cooper, C. L., Flint-Taylor, J. ve Pearn, M. (2014). *Building Resilience for Success*. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9, 203–213.
- Dang, M. T. (2014). Social connectedness and self-esteem: predictors of resilience in mental health among maltreated homeless youth. *Issues In Mental Health Nursing*, 212-9.[Çevirimiçi:
https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?,
Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Das, C. (2009). Recognising ecological contexts of diverse ethnic groups: Experiences of British-Indian adult children of divorce. *International Journal of Diversity in Organizations, Communities and Nations*, 83–97.
- Das, C. (2011). *British-Indian adult children of divorce: Context, impact and coping*. Farnham, Surrey, England: Ashgate.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Jr. ve Hook, J. N. (2010). Relational humility: A review of definitions and measurement strategies. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 243–252.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Jr., Hook, J. N., Emmons, R. A., Hill, P. C., Bollinger, R. A. ve Van Tongeren, D. R. (2013). Humility and the development and repair of social bonds: Two longitudinal studies. *Self and Identity*, 12, 58–77.[Çevirim içi:
https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?,
Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Davis, D. E. ve Hook, J. N. (2014). Humility, religion, and spirituality: An endpiece. *Journal of Psychology and Theology*, 42, 111-117.[Çevirim içi:
https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?,
Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Dayıoğlu, B. (2008). *Üniversiteye giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlamlık: Öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek ve cinsiyetin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Derauf, C., LaGasse, L., Smith, L., Newman, E., Shah, R., Arria, A., Huestis, M., Haning, W., Strauss, A., Della Grotta, S., Dansereau, L., Lin, H. ve Lester, B. (2011). Infant temperament and high-risk environment relate to behavior problems and

- language in toddlers. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 125–135.
- de Terte, I., Stephens, C. ve Huddleston, L., (2014). The development of a three part model of psychological resilience. *Stress And Health: Journal Of The International Society For The Investigation Of Stress*, 416-24.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Demir, A. (1989). U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi* , 7, 14-18.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of Self-Compassion Scale. *An International Journal of Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151–1160.
- Derogatis, L. R. ve Melisaratos, N. (1983). The Brief Symptom Inventory: An introductory report. *Psychological Medicine*, 13, 595-605.
- Du, H. ve Jonas, E. (2014). Being modest makes you feel bad: effects of the modesty norm and mortality salience on self-esteem in a collectivistic culture. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 86-98.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Durak, N. (2015). Kınalızâde’de bir erdem olarak tevazu. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 35, 105-123.
- Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N., Wood, S. L., Hook, J. N. ve Davis, D. E. (2014). Virtues Develop From a Secure Base: Attachment and Resilience as Predictors of Humility, Gratitude, and Forgiveness. *Journal of Psychology & Theology*, 83-90.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Dyer, J. G. ve McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10, 276–282.
- Egeland, B., Carlson, E. ve Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5, 517-528.
- 1998). The life course as developmental theory. *Child Development*, 1-12.
- Elliott, J. C. (2010). *Humility: Development and analysis of a scale*. Unpublished doctoral dissertation, University of Tennessee.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford Press.

- Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 3–26.
- Erarlan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdem, G. ve Slesnick, N. (2010). That which does not kill you makes you stronger: Runaway youth's resilience to depression in the family context. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80, 195–203.
- Ergin, F. E. (2000). *Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zeka düzeyleri ile 16 kişilik özelliği arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ergün-Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erkman, Gülay and Avaz (2008). *Translation of the Father Involvement Tool*.
- Erkman (2009). *Relationship of Perceived Parental Acceptance and Perceived Father Involvement to Resilience*. Paper presented in 32nd Annual Meeting of Society for Cross-Cultural Research (SCCR); Charleston, South Carolina, USA.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 45-55.
- Emmons, R. A. (2008). Maneviyat bir zekâ mıdır? Güdülenme, biliş ve nihai ilgili psikolojisi. (A. U. Mehmedoğlu ve F. Şengül, Çev.). M.Ü. *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 35, 133-158. (Orijinal çalışma basım tarihi 2000).
- Eshel, Y., Kimhi, S. ve Goroshit, M. (2014). Posttraumatic recovery to distress symptoms ratio mediates relations of resilience fostering resources and their predictors. *Stress and Health*.
- Estephan, A. S. (2007). *The Relationship Between Marital Humility, Marital Communication, and Marital Satisfaction*. Texas Southern University.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K. ve Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 894 –912.
- Exline, J. J. ve Geyer, A. L. (2004). Perceptions of humility: A preliminary study. *Self and Identity*, 3, 95–114. [Çevirimiçi:
https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?,
Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]

- Exline, J. J. ve Zell, A. L. (2008). Does a humble attitude promote forgiveness? Challenges, caveats, and the role of gender. *Women's reflections on the complexities of forgiveness*. (ss. 235–251) New York: Routledge.
- Exline, J. J. (2012). Humility and the ability to receive from others. *Journal of Psychology and Christianity*, 31, 40–50.
- Exline, J. J. ve Hill, P. C. (2012). Humility: A consistent and robust predictor of generosity. *The Journal of Positive Psychology*, 7, 208–218.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Farh, J. L., Dobbins, G. H. ve Cheng, B. S. (1991). Cultural relativity in action: A comparison of self-ratings made by Chinese and U.S. workers. *PERSONNEL PSYCHOLOGY*, 44, 129-147.
- Farrell, J. E., Hook, J. N., Ramos, M., Davis, D. E., Van Tongeren, D. R. ve Ruiz, J. M. (2015). Humility and relationship outcomes in couples: The mediating role of commitment. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 14-26.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Fergus, S. ve Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419.[Çevirimiçi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 12 Nisan 2016.]
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-232.
- Ford, D. L. ve Lerner, R. M. (1992). *Developmental systems theory: An integrative approach*. Newbury Park, CA: Sage.
- Fraley, R. ve Bonanno, G. A. (2004). Attachment and loss: A test of three competing models on the association between attachment-related avoidance and adaptation to bereavement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 878–890.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. ve Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 29–42.
- Garnezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41, 101-116.
- Garnezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. *The child in his family: Vol. 3. Children at psychiatric risk*, 77-97.

- Garnezy, N. ve Rutter, M. (1983). *Stress, coping and development in children*. New York: McGraw–Hill.
- Garnezy N. (1990). A closing note: Reflections on the future. In: Rolf, J., Masten, A., Cicchetti, D., Nuechterlein, K., Weintraub, S. (Ed.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. New York: Cambridge University Press.
- Garnezy, N. and Masten, A.S. (1994). 'Chronic Adversities', in M. Rutter, E. Taylor and L. Hersov (Ed.). *Child and Adolescent Psychiatry: Modern Approaches*, (3rd Ed.). Oxford: Blackwell Scientific Publications.
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 19-26.
- Gençöz, F., Gençöz, T. ve Bozo, Ö. (2006). Hierarchical Dimensions of Coping Styles: A Study Conducted with Turkish University Students. *Social Behaviour and Personality*, 34(5), 525-534.
- Gençöz, T. ve Dinç, Y. (2006). Moderator role of perfectionism between negative life events and depressive symptoms among Turkish youth. *International Journal of Social Psychiatry*, 52, 332-342.
- Gest, S. D., Reed, M. ve Masten A. S. (1999). Measuring developmental changes in exposure to adversity: A life chart and rating scale approach. *Development and Psychopathology*, 11, 171–192.
- Glantz, M. D. ve Johnson, J. L. (1999). *Resilience and development: positive life adaptations*. New York : Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Gottesman, I. I. ve Shields, J. (1976). A critical review of recent adoption, twin, and family studies of schizophrenia: Behavioral genetics perspectives. *Schizophrenia Bulletin*, 360-401.
- Greene, G., Paranjothy, S., Palmer, S. R., (2015). Resilience and Vulnerability to the Psychological Harm From Flooding: The Role of Social Cohesion. *American Journal Of Public Health*, 1792-5.[Çevirimiçi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Gregg, A. P. ve Mahadevan, N. (2014). Intellectual arrogance and intellectual humility: An evolutionary-epistemological account. *Journal of Psychology and Theology*, 42, 7-18.
- Grubbs, J.B. (2014). Humbling Yourself Before God: Humility as a Reliable Predictor of Lower Divine Struggle. *Journal of Psychology & Theology*, 1, 41-49.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Gunnar, M. R. ve Thelen, E. (1989). *Systems and Development: The Minnesota Symposia on Child Psychology*, Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Gürgân, U. (2006a). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürgân, U. (2006b). Psikolojik sağlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2). 45-74.
- Haggerty, R. J., Sherrod, L. R., Garmezy, N. ve Rutter, M. (Ed.). (1996). Context and process in research on risk and resilience in Stress, Risk and Resilience in Children and Adolescence. Processes, Mechanisms, and Interventions. USA: Cambridge University Press.
- Harter, S. (1988). *Manual for the self-perception profile for adolescents*. University of Denver.
- Harvey, J. ve Delfabbro, P. H. (2004). Psychological resilience in disadvantaged youth: A critical overview. *Australian Psychologist*, 39(1), 3-13.
- Hawkins, D. J., Catalano, R. F. ve Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*.
- Hetherington, E. M. (2003). Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families. *Childhood: A Global Journal of Child Research*, 217-236.
- Heetkamp, T. ve de Terte, I. (2015). PTSD and Resilience in Adolescents after New Zealand Earthquakes. *New Zealand Journal of Psychology*, 31-38.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Himmel, J. P. (2015). *The understanding and promotion of resilience in college students*. Unpublished doctoral dissertation, Antioch University New England Department of Clinical Psychology.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6 (22), 118-122.
- Hjemdal, O. (2007). Measuring protective Factors: The development of two resilience scales in Norway. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics in North America*, 303-321.
- Hjemdal, O., Friborg , O., Braun , S., Kempnaers , C., Linkowski , P. ve Fossion , P. (2011). The Resilience Scale for Adults: Construct validity and measurement in a Belgian sample. *International Journal of Testing*, 53-70.
- Hogan, R. (1996). A socioanalytic perspective on the Five-Factor Model. *The Five-Factor Model of personality: Theoretical perspectives* (ss. 163-179). New York, NY: Guilford Press.
- Hogan, R., & Shelton, D. (1998). A socioanalytic perspective on job performance. *Human Performance*, 11, 129-144.
- Holmes, M. R. (2015). Resilience in Physically Abused Children: Protective Factors for Aggression. *Behavioral Sciences*, 176-189.

- Hook, J. N., Davis, D. E., Owen, J., Worthington, E. L., Jr. ve Utsey, S. O. (2013). Cultural humility: Measuring openness to culturally diverse clients. *Journal of Counseling Psychology*, 60, 353–366.
- Hook, J. N., Davis, D. E., Van Tongeren, D. R., Hill, P. C., Worthington Jr, E. L., Farrell, J. E. ve Dieke, P. (2015). Intellectual humility and forgiveness of religious leaders. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 499-506
- Hopkin, C. R., Hoyle, R. H. ve Toner, K. (2014). Intellectual humility and reactions to opinions about religious beliefs. *Journal of Psychology and Theology*, 42, 50-51.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Howell, K.H. (2010). Assessing resilience in preschool children exposed to intimate partner violence. *Violence And Victim*, ss. 150-64.
- Johnson, M. K., Rowatt, W. C. ve Petrini, L. (2011). A new trait on the market: Honesty–Humility as a unique predictor of job performance ratings. *Personality and Individual Differences*, 50, 857–862.
- Jankowski, P. ve Sandage, S. (2014). Attachment to God and Humility: Indirect Effect and Conditional Effects Models. *Journal of Psychology & Theology*, 70-82. [Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Kararımk, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kararımk, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor- Davidson resilience scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research*, 179(3), 350- 356.
- Karatoreos, I. N. ve McEwen, B. S. (2013). Annual research review: The neurobiology and physiology of resilience and adaptation across the life course. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 337–347.
- Kaufman, J. (2008). Genetic and environmental modifiers of risk and resiliency in maltreated children. *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences* (ss. 141–160). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Keltner, D. ve Bonanno, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 687–702.
- Kent, M. (2012). From neuron to social context: Restoring resilience as a capacity for good survival. *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (ss. 111–126). New York: Springer.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualisation of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 141, 1–26.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 207–222.

- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kirby, L. D. & Fraser, M. W. (1997). Risk and resiliency in childhood. In Fraser, M. W. (Ed.), *Risk and Resiliency* (pp. 10-33). Washington, DC: NASW Press.
- Klein, D. C. (1992). Managing humiliation. *Journal of Primary Prevention*, 12, 255–268.
- Knight, P. A. ve Nadel, J. I. (1986). Humility revisited: Self-esteem, information search, and policy consistency. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 38, 196–206.
- Koçyiğit, H., Aydemir, Ö. ve Ölmez, N. (1999). Kısa form-36'nın Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği. *İlaç ve Tedavi Dergisi*, 12, 102-106.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kraemer, H. C, Kazdin, A. E., Offord, D. R., Kesler, R. C, Jensen, P. S. ve Kupfer, D. J. (1997). Coming to terms with the terms of risk. *Archives of General Psychiatry*, 337-343.
- Krause, N. (2010). Religious involvement, humility, and self-rated health. *Social Indicators*, 98, 23-29.
- Krause, N. (2012). Religious Involvement, Humility, and Change in Self-Rated Health Over Time. *Journal of Psychology & Theology*, 199-210.[Çevirimiçi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDC_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 15 Nisan 2016.]
- LaBouff, J. P., Rowatt, W. C., Johnson, M. K., Tsang, J. A. ve Willerton, G.M. (2012). Humble persons are more helpful than less humble persons: Evidence from three studies. *The Journal of Positive Psychology*, 7, 16–29.
- Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D. J., Golshan, S., Ganiats, T. G. ve Jeste, D. V. (2008). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *Journal of Psychiatry Research*, 148-54.
- Langston, C. A. ve Cantor, N. (1988). Social anxiety and social constraint: When making friends is hard. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 649–661.
- Larsen, J. T., Hemenover, S. H., Norris, C. J. ve Cacioppo, J. T. (2003). Turning adversity to advantage: On the virtues of the coactivation of positive and negative emotions. *A psychology of human strengths: Perspectives on an emerging field* (ss. 211–226). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lazarus, R. S. (2001). Conservation of Resources Theory (COR): Little more than words masquerading as a new theory. *Applied Psychology*, 227–238.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDC_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 15 Nisan 2016.]
- Leipold, B. ve Greve, W. (2009). Resilience. *European Psychologist*, 14, 40–50.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- . (1997). Sociodemographic disadvantage and psychosocial adjustment: Perspectives from developmental psychopathology. In S.S. Luthar, J.A. Burak, D. Cicchetti, & J.R. Weisz, (Eds), *Development psychopathology: Perspectives on adjustment, risk, and disorder*. New York: Cambridge University Press.
- Maddi, S. R. (1997). Personal views survey II: A measure of dispositional hardiness. In C. P. Zalaquett & R. J. Woods (Eds.), *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 293-309). Lanhan, Md.: Scarecrow Press, Inc.
- Malak, K. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Mancini, A. D. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: toward an individual differences model. *Journal Of Personality*, 1805-32.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Masten, A. S. ve Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in the developmental psychopathology. *Advances in clinical child psychology*, 1-51. New York: Plenum.
- Masten, A. S., Garmezy, N., Tellegen, A., Pellegrini, D. S., Larkin, K. ve Larsen, A. (1988). Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 29, 745-764.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Masten, A. S. (1989). Humor appreciation in children: Individual differences and response sets. *Humor*, 365-384.
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Masten, A. S., Miliotis, D., Graham-Bermann, S. A., Ramirez, M. ve Neemann, J. (1993). Children in homeless families: Risks to mental health and development. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 335-343.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In: Wang MC, Gordon EW, editors. *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Erlbaum; Hillsdale, NJ, 3–25.
- Masten, A. S., Neeman, J. ve Andenas, S. (1994). Life events and adjustment in adolescents: The significance of event independence, desirability, and chronicity. *Journal of Research on Adolescence*, 71-97.
- Masten, A. S. ve Wright, M. O'D. (1997). Cumulative risk and protection models of child maltreatment. *Multiple victimization of children: Conceptual, developmental, research and treatment issues*. Binghamton, NY: Haworth Press.

- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 205–220.
- Masten, A. S. ve Wright, M. O. D. (1998). Cumulative risk and protection models of child maltreatment. *Multiple victimization of children: Conceptual, developmental, Research and treatment issues*. (ss. 7-30). Binghamton, NY: Haworth Press.
- Masten, A. S. (1999). Resilience comes of age: Reflections on the past and outlook for the next generation of research. *Resilience and development: Positive life adaptations* (ss. 282–296). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Masten, A. S. ve Sesma, A. (1999). Risk and resilience among children homeless in Minneapolis. *Center for Urban and Regional Affairs Reporter*, 29, 1–6.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. [Çevirimiçi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. *The handbook of positive psychology* (ss. 74- 88). Oxford University Press. [Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 12 Nisan 2016.]
- McElroy, S., Rice, K., Davis, D. E., Hook, J. N., Hill, P. C, Worthington, E. L, Jr. ve Van Tongeren, D. R. (2014). Intellectual Humility: Scale Development and Theoretical Elaborations in the Context of Religious Leadership. *Journal of Psychology and Theology*, 42, 19-30.
- Means, J. R., Wilson, G. L., Sturm, C., Biron, J. E. ve Bach, P. J. (1990). Theory and practice: Humility as a psychotherapeutic formulation. *Counselling Psychology Quarterly*, 3, 211–215.
- Morris, J. A., Brotheridge, C. M. ve Urbanski, J. C. (2005). Bringing humility to leadership: Antecedents and consequences of leader humility. *Human Relations*, 58, 1323–1350.
- Morgan, R. (2016). *Factors of resilience that support university art and design students*. Unpublished doctoral dissertation, Walden University College of Education.
- Motan, İ. (2002). *Kaygı ve depresyonu ayırtmak: Dayanıklılık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer Publishing Company.
- Muller, R., Ward, P. R., Winefield, T., Tsourtos, G. ve Lawn, S. (2009). The Importance of Resilience to Primary Care Practitioners: An Interactive Psycho-Social Model, *Australasian Medical Journal*, 2(1).
- Murphy, L. B. (1974). Coping, vulnerability, and resilience in childhood. *Coping and adaptation* (ss. 69-100). New York: Basic Books.

- Murphy, L. B. ve Moriarty, A. E. (1976). *Vulnerability, coping, and growth: From infancy to adolescence*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Mutlu-Tagay, Ö. (2010). *Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Newman, R. (2005). APA's Resilience Initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 227–229.
- Newman, T. ve Blackburn, S. (2002). *Interchange 78: Transitions in the lives of children and young people: Resilience factors*. Edinburgh, Scotland: Scottish Executive Education Department.
- Obrist, B., Pfeiffer, C. ve Henley, R. (2010). Multi-layered social resilience: A new approach in mitigation research. *Progress in Development Studies*, 283–293.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. ve Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 91(4), 730-749.
- Oral, M. (1999). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliği ve yaşam olaylarının depresyon belirtileriyle ilişkisi: Depresyona yatkınlık-stres modelinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Orbay, Ö. (2009). *Türk üniversite öğrencilerinin uyumlarını etkileyen yatkınlıklar ve koruyucu faktörler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ou, Y. (2011). CEO Humility and its relationship with middle manager behaviors and performance: Examining the CEO-Middle manager interface. *Dissertation Abstracts International*.
- Owen, B. P. (2009). Humility in organizational leadership. *Dissertation Abstracts International*.
- Owen, B. P. ve Hekman, D. R. (2012). Modeling how to grow: An inductive examination of humble leader behaviors, contingencies, and outcomes. *Academy of Management Journal*, 55(4), 787–818.
- Owen, B. P., Johnson, M. D., & Mitchell, T. R. (2012). Expressed humility in organizations: Implications for performance, teams, and leadership. *Organizational Science*.
- Owen, B. P. (2012). Synergistic and paradoxical leader trait couplings: The synergy of humility and competence and the paradox of humility and narcissism. *Academy of Management Paper Presentation*.
- Owen, B. P., Johnson, M. D. ve Mitchell, T. R. (2013). Expressed humility in organizations: Implications for performance, teams, and leadership. *Organization Science*, 24, 1517–1538.

- Owen, J., Jordan, T. A., Turner, D., Davis, D. E., Hook, J. N. ve Leach, M. (2014). Therapists' multicultural orientation: Client perceptions of cultural humility, spiritual/religious commitment, and therapy outcomes. *Journal of Psychology and Theology*, 42, 91-98.
- Owen, J., Tao, K. W., Driane, J. M., Hook, J., Davis, D. E. ve Kune, N. F. (2016). Client perceptions of therapists' multicultural orientation: Cultural (missed) opportunities and cultural humility. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30-37.
- Owens, T. J. ve McDavitt, A. R. (2006). The self-esteem motive: Positive and negative consequences for self and society. *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*. (ss. 398–406). New York: Psychology Press.
- Owens, B. P., Rowatt, W. C. ve Wilkins, A. L. (2011). Exploring the relevance and implications of humility in organizations. *The Handbook of Positive Organizational Scholarship*. (ss. 260–272). Oxford University Press.
- Parker, J. (2016). *Academic success for the 21st century learner: Intrapersonal intelligence and resilience*. Unpublished doctoral dissertation, Walden University College of Social and Behavioral Sciences.
- Peters, A. C., Rowatt, W. C. ve Johnson, M. K. (2011). Associations between dispositional humility and social relationship quality, *Psychology*, 2, 155-161.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Philippe, F. L. (2008). Resilience and positive emotions: examining the role of emotional memories. *Journal Of Personality*, 139-75.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Pietrzak, R.H., (2013). Psychological resilience in older U.S. veterans: results from the national health and resilience in veterans study. *Depression And Anxiety*, 432-43.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Pooley, J., and Cohen, L. (2010). Resilience: a definition in context. *Australian Community Psychology*, 22, 30–37.
- Powers, C., Nam, R. K., Rowatt, W. C. ve Hill, P. C. (2007). Associations between humility, spiritual transcendence and forgiveness. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 75–94.
- Quiros, A. E. (2006). The development, construct validity, and clinical utility of the Healthy Humility Inventory. *Dissertation Abstracts International*.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Reich, J. W. ve Zautra, A. J. (1988). Direct and stress-moderating effects of positive life experiences. *Life events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues* (ss. 149–180). Newbury Park, CA: Sage.

- Reich, J. W., Zautra, A. J., Hall, J. S. (Ed.). (2010). *Handbook of Adult Resilience*. USA: The Guilford Press.
- Reivich, K. J. ve Shatte, A. J. (2002). *The resilience factor*. New York: Random House-Doubleday.
- Rettew, D. C. (2008). Temperament and child psychopathology: Beyond associations. *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences* (ss. 67–84). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Richards, N. (1992). *Humility*. Philadelphia: Temple University Press.
- Roberts, R. C. (1982). *Spirituality and human emotion*. Grand Rapids, MI: Eerdmans.
- Robertson, I. ve Cooper, C. L. (2013). Resilience. *Stress And Health: Journal Of The International Society For The Investigation Of Stress*, 175-6.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2005). *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed.). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11, 109-121.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, Nj: Princeton University Press.
- Rowatt, W. C. (2014). A Social-Personality Perspective on Humility, Religiousness, and Spirituality. *Journal of Psychology and Theology*, 31-40.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Rowatt, W. C., Powers, C., Targhetta, V., Comer, J., Kennedy, S. ve Labouff, J. (2006). Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 198–211.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Rowatt, W. C, Kang, L. L., Hazard, M. C. ve LaBouff, J. P. (2014). A social-personality perspective on humility, religiousness, and spirituality. *Journal of Psychology and Theology*, 42, 31.
- Rutten, B. P. F., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothmann, C., Pishva, E., Schruers, K., van den Hove, D., Kenis, G., van Os, J. ve Wichers, M. (2013). Resilience in mental health: Linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 3–20.
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. *Primary prevention of psychopathology: Vol. 3. Social competence in children* (ss. 49-74). Hanover, NH: University Press of New England.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611.

- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 316–331.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 119–144.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sameroff, A. J. ve Chandler, M. J. (1975). Reproductive risk and the continuum of caretaking casualty. In F. D. Horowitz, M. Hetherington, S. Scarr-Salapatek, & G. Siegel (Ed.). *Review of child development research* (Vol. 4). Chicago: University of Chicago Press.
- Sameroff, A. J. ve Seifer, R. (1983). Familial risk and child competences. *Child Development*, 54, 1254-1268.
- Samuelson, P. L, Ghurch, I. M., Jarvinen, M. ve Paulus, T. (2012). *The science of intellectual humility*.
- Sandage, S. J. (1998). *An ego-humility model of forgiveness: A theory-driven empirical test of group interventions*. Yayınlanmamış doktora tezi, Virginia Commonwealth University.
- Sandage, S. J. (1999). An ego-humility model of forgiveness: Theoretical foundations. *Marriage & Family: A Christian Journal*, 2, 259–276.
- Sarıçam, H., Akın, A., Gediksiz, E. ve Akın, Ü. (2012). Alçakgönüllülük ölçeğinin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2), 168-188.
- Scarr, S. ve McCartney, K. (1983). How people make their own environments: a theory of genotype greater than environment effects. *Child development*, 424-435.
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: Adaptations in changing times*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Sheppard, K. E. ve Boon, S. D. (2012). Predicting appraisals of romantic revenge: The roles of honesty- humility, agreeableness, and vengefulness. *Personality and Individual Differences*, 52, 128–132. [Çevirimiçi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Serbest, S. (2010). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları baba ve anne kabulünün, baba ilgisi ve depresif belirtilerin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shi, M. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 16. [Çevirimiçi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]

- Shibue, Y. & Kasai, M. (2014). Relations Between Attachment, Resilience, and Earned Security in Japanese University Students. *Psychological Reports*, 279-295.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Silliman, B. (1997). Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *Journal Acta Paediatrica Supplement*, 103–105.
- Siva, A. N. (1991). *İnfertilitede stresle başetme, öğrenilmiş güçlülük ve depresyonun incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Nörolojik Bilimler ve Psikiyatri Enstitüsü.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. ve Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M. ve Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 255–291.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin, D. ve Berkem-Güvenç, G. (1996). Ergenlerde aile algısı ve benlik algısı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11, 22-32.
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 70-82.
- Tangney, J. P. (2002). Humility. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Tangney, J. P. (2009). Humility. *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III, 26, 77-84.
- Terzi, Ş., (2008), Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 35, 297-306.
- Tetlock, P. E. (1980). Explaining teacher explanations of pupil performance: A self-presentation interpretation. *Social Psychology Quarterly*, 43, 283–290.
- Tice, D. M., Butler, J. L., Muraven, M. B. ve Stillwell, A. M. (1995). When Modesty Prevails: Differential Favorability of Self-Presentation to Friends and Strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1120-1138.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Tiet, Q. Q., Bird, H. R., Davies, M., Hoven, C, Cohen, P., Jensen, P. S. ve Goodman, S. (1998). Adverse life events and resilience. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1191-1200.

- Tong, E. M. W., Tan, K. W. T., Chor, A. A. B., Koh, E. P. S., Lee, J. S. Y. ve Tan, R. W. Y. (2016). Humility facilitates higher self-control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 30-39.[Çevirimiçi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Twenge, J. M., Konrath, S., Foster, J. D., Campbell, W. K. ve Bushman, B. J. (2008). Egos inflating over time: A cross-temporal metaanalysis of the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of Personality*, 76,875-902.
- Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 253–264.
- Ungar, M. (2014). Practitioner Review: Diagnosing childhood resilience - a systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry, And Allied Disciplines*, 4-17.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 14 Nisan 2016.]
- Ungar, M., Ghazinour, M. ve Richter, J. (2013). What is resilience within the ecology of human development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 348–366.
- Ungar, M. ve Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed-methods: Construction of the child and youth resilience measure-28. *Journal of Mixed-Methods Research*, 126–149.
- Ülker-Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Vance, E. ve Sanchez, H. (1998). Creating a service system that builds resiliency.
- Wakimoto, R. (2006). Mortality salience effects on modesty and relative self-effacement. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 176-183.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the child. *American Journal of Orthopsychiatry*, 290–297.
- Walsh, F. (2006). Strengthening family resilience. New York, NY: Guilford.
- Ware, J. E. ve Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). I. Conceptual Framework and Item Selection. *Medical Care*, 30(6), 473-483.
- Waters, E. ve Sroufe, L. A. (1983). Social competence as a developmental construct. *Developmental Review*, 79-97.

- Waters, A. J. (2015). *Forgiveness and humility: Protective factors against racial microaggressions*. Yayınlanmamış doktora tezi, Biola University Faculty of the Rosemead School of Psychology.
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The Panas Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Weiss, H. M. ve Knight, P. A. (1980). The utility of humility: Self-esteem, information search, and problem solving efficiency. *Organizational Behavior and Human Performance*, 25, 216–223.
- Whatley, L. R. (2013). Humility as a modifier of psychological capital in relation to group dynamics. Yayınlanmamış doktora tezi, Benedictine University.
- Whatley, L.R. (2014). The Role of Humility Within Personality Architecture. *Organization Development Journal*, 21-40.[Çevirimiçi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDC_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Watt, N. F., Anthony, E. J., Wynne, L. C. ve Rolf, J. E. (1984). Children at risk for schizophrenia: A longitudinal perspective. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 81-85.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Werner-Wilson, R. J., Zimmerman, T. S., & Whalen, D. (2000). Resilient response to battering. *Contemporary Family Therapy*, 22, 161-188.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In M.D. Glantz ve J.L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 161–176). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Worthington, E. L. (2008). Humility: The quiet virtue. *Journal of Psychology and Christianity*, 27, 270-273.
- Wosinska, W., Dabul, A. J., Whetstone-Dion, R. ve Cialdini, R. B. (1996). Self-presentational responses to success in the organization: The costs and benefits of modesty. *Basic and Applied Social Psychology*, 18, 229–242.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDC_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 15 Nisan 2016.]
- Xing, C. (2014). The role of psychological resilience and positive affect in risky decision-making. *International Journal Of Psychology: Journal International De Psychologie*, 935-43.[Çevirimiçi:

https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?,
Erişim tarihi: 15 Nisan 2016.]

- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yamagishi, T., Hashimoto, H., Cook, K. S., Kiyonari, T., Shinada, M., Mifune, N., Inukai, K., Takagishi, H., Horita, Y. ve Li, Y. (2012). Modesty in self-presentation: A comparison between the USA and Japan. *Asian Journal of Social Psychology*, 60-68.[Çevirimiçi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Yılmaz, B. ve Erkman, F. (2008). Understanding social anxiety through adolescents' perceptions of interparental conflict and parental rejection. In F. Erkman (ed.), *Acceptance: The essence of peace* (67-96). İstanbul: Turkish Psychological Association.
- Yu, J. ve Murphy, K.R. (1993). *Modesty bias in self-ratings of performance: a test of the cultural relativity hypothesis*. *Personnel Psychology*, 357-363.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]
- Zamirinejad, S. (2014) *Effectiveness of resilience training versus cognitive therapy on reduction of depression in female Iranian college students*. *Issues in Mental HealthNursing*,480-488. [Çevirimiçi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 12 Nisan 2016.]
- Zautra, A. J., Hall, J., ve Murray, K. E. (2008). Resilience: A new integrative approach to health and mental health research. *Health Psychology Review*, 41–64.
- Zautra, A. J. (2009). Resilience: one part recovery, two parts sustainability. *Journal Of Personality*, 1935-43.
- Zeb, N., Naqvi, I. ve Zonash, R. (2013). Big-Five Personality Traits and Ego-Resilience Among Soldiers With Amputation. *Journal of Behavioural Sciences*, 102-116.[Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?, Erişim tarihi: 13 Nisan 2016.]
- Zimet, G. D. ve Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.
- Zimmerman, M.A. (2013) Adolescent Resilience: Promotive Factors That Inform Prevention. *Child Development Perspectives*, 215-220. [Çevirim içi: https://www.dropbox.com/sh/8nt3c05jqyirg51/AAAJskLGDc_U-aLujEYn_2H-a?dl=0, Erişim tarihi: 11 Nisan 2016.]

EKLER DİZİNİ



EK 1. ETİK KURUL ONAY BİLDİRİMİ



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Genel Sekreterlik

Sayı : 76000869/ 433 - 1054

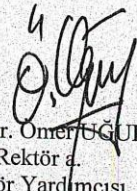
06 Nisan 2015

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 24.03.2015 tarih ve 552 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Parivash SHIKHOESLAMI**'nın, **Prof. Dr. Oya Gülendamar ERSEVER** danışmanlığında yürüttüğü "Üniversite Öğrencilerinde Yılmazlık Düzeylerinin Alçak Gönüllülük Düzeyleri ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 31 Mart 2015 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.


Prof. Dr. Omer UĞUR
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: Tutanak

Hacettepe Üniversitesi Genel Sekreterlik 06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon: 0 (312) 305 1003 - 1004 • Faks: 0 (312) 310 5552
E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr • www.hacettepe.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi için:
Yazı İşleri Müdürlüğü
0 (312) 305 1008

EK 2. GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ İZİN BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 06/05/2015-6994



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı :87841438/605.01/
Konu :TEZ ÇALIŞMASI HK

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi :17/04/2015 tarihli, 1212 sayılı ve "TEZ ÇALIŞMASI HK" konulu yazı

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Parivash Shikholeslami'nin Prof.Dr.Oya Gülendam Ersever danışmanlığında yürüttüğü "Üniversite Öğrencilerinde Yılmazlık Düzeylerinin Alçak Gönüllülük Düzeyleri ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" konulu tez kapsamında gerçekleştirilecek olan çalışmasının üniversitemiz öğrencilerine uygulanma talebi uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi arz ederim.

Prof.Dr.Fahrettin GÖĞÜŞ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Prof.Dr.Mustafa BAYRAM
Dekan V.

Prof.Dr.Mustafa BAYRAM
Dekan V.
7.5.2015

BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR
07.05.2015

H.Şenay DIREKCİ
Bilgisayar İşletmeni

Evrak Doğrulama İçin : <http://193.140.136.124/en/Vision/Dogrula/KR125R>
Üniversite Bulvarı P.K. 27310 Şehitkamil / Gaziantep, TÜRKİYE Ayrıntılı bilgi için irtibat:
Tel: 0 (342) 360 12 00 Faks: 0 (342) 360 10 13
E-Posta: bilgi@gantep.edu.tr Elektronik ağı: <http://www.gantep.edu.tr/>



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 3. YILMAZLIK ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

		Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1	Genel olarak olaylara kötümser bakarım	()	()	()	()	()
2	Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim	()	()	()	()	()
3	Kimsenin fark edemediği yaratıcı çözüm yollarını görebilirim	()	()	()	()	()
12	Çevremdekiler üzerinde olumlu izlenimler bırakarak onların güvenini kazanırım	()	()	()	()	()
23	İnandığım şeyler için sonuna kadar mücadele ederim	()	()	()	()	()
27	Çatışmalarımı çözmekte sıkıntılar yaşıyorum	()	()	()	()	()
34	Kendi biricikliğimi içinde yaşadığım toplumla çatışmadan ortaya koyabilirim	()	()	()	()	()
38	Yaşamımı anlamsız buluyorum	()	()	()	()	()
44	Anlatım ve ifadelerimle karşımdakileri ikna edemem	()	()	()	()	()
47	Problemlerin kaynağını saptayamıyorum	()	()	()	()	()
50	İnandığım şeyler için tehlikeleri göze almak zor geliyor	()	()	()	()	()

EK 4. ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK ÖLÇEĞİ

(Örnek Maddeler)

Her sorunun karşısında bulunan; **(1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum** anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Hata yaptığımı anladığımda hatamı kabullenmek yerine hemen duruma bir açıklama getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Zor bir duruma düştüğümde olup biteni açıklayabilmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Başarısız olduğumda hemen bahane bulurum.	1	2	3	4	5
6	Başkaları övülürken ben övülmezsem hayal kırıklığı yaşarım.	1	2	3	4	5
9	Son zamanlarda kibrimden dolayı utandığım olmuştur.	1	2	3	4	5
10	Akranlarım kadar zeki olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
13	Başkaları için alçakgönüllülükle bir şeyler yaptığımda kendimi değerli hissederim.	1	2	3	4	5

EK 5. YILMAZLIK ÖLÇEĞİNE AİT İZİN

Parivash Yılmazlık Ölçeğini faktör analizi yapmadan yüksek lisans tezinde kullanmanıza izin veriyorum.

Yrd. Doç. Dr. Uğur GÜRGAN

Date: Mon, 9 Feb 2015 15:03:45 +0330
From: parivash@hacettepe.edu.tr
Subject: İzin
To: ugurgan@hotmail.com

Merhaba Uğur hocam

Ben Parivash, Hacettepe Üniversitesinde yüksek lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof.Dr.Oya Ersever, Tezim de sizin Yılmazlık Ölçeği kullanmak için izin istiyorum. Önceden ilgilerinize teşekkür ederim.
Not: Daha önce izin vermiştiniz, yaho mailime ulaşamadığımdan dolayı, Enk. kuruca için sizin iznini tekrar alman gerekir.

Saygılarımla
Parivash

Bu e-posta mesajı kişiye özel olup, gördü bilgileri içeriyor olabilir. Eğer bu e-posta mesajı size yanlışlıkla ulaşmışsa, içeriğini hiçbir şekilde kullanmayınız ve e-postayı siliniz. Hacettepe Üniversitesi bu e-posta mesajının içeriği ile ilgili olarak hiçbir hukuki sorumluluğu kabul etmez. The information contained in this communication may contain confidential or legally privileged information. Hacettepe University doesn't accept any legal responsibility for the contents and attachments of this message. The sender does not accept any liability for any errors or omissions or any viruses in the context of this message which arise as a result of internet transmission.

EK 6. ALÇAK GÖNÜLLÜLÜĞE AİT İZİNİ

Subject: Re: izin
To: Parivash SHIKHOLESLAMI
Date: 02/09/15 02
From: Ahmet Akin

46. alçakgönüllük ... (44kB)

Ölçek ekte'dir iyi çalışmalar dilerim.

9 Şubat 2015 13:34 tarihinde Parivash SHIKHOLESLAMI <parivash@hacettepe.edu.tr> yazdı:

> Ben Parivash SHIKHOLESLAMI
>
> Hacettepe Üniversitesinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik yüksek lisans
> öğrencisiyim, tez danışmanım Prof. Dr.Oya ersever, yüksek lisans bitirme
> tlimi Alçakgönüllülük konusunda hazırlamak istiyorum. Lütfen Geçerlik ve
> Güvenirlilik makalesi, soruların puanlamasını iletin. Diğer hocaların izin
> almam gerekir mi? İlginize şimdiden teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.
Merhaba Akin hocam

Not: Akin hocam sizin izin silindi, lütfen tekrar Alçakgönüllülük ölçeği kullanmak için izin verin.Tezekkür ederim.
Bu gün acil gereklidir.

Bu e-posta mesajı kişiye özel olup, gizli bilgiler içerebilir. Eğer bu e-posta mesajı size yanlışlıkla ulaşırsa, içeriğini hiçbir şekilde kullanmayınız ve e-postayı siliniz. Hacettepe Üniversitesi bu e-posta mesajının içeriği ile ilgili olarak hiçbir hukuki sorumluluğu kabul etmez. The information contained in this communication may contain confidential or legally privileged information. Hacettepe University doesn't accept any legal responsibility for the contents and attachments of this message. The sender does not accept any liability for any errors or omissions or any viruses in the context of this message which arise as a result of internet transmission.

--
Doç. Dr. Ahmet AKIN
Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD

Ahmet AKIN
Assoc. Prof. Dr.
Sakarya University Faculty of Education
Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Department
54300 Sakarya-TURKEY

EK 7. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Adı Soyadı: Parivash SHIKHOLESLAMI

Sayın Katılımcı, araştırmacının yaptığı açıklamalar doğrultusunda yapılan çalışmaya katılmak isteyip istemediğinizi aşağıdaki ifadeleri okuyarak kendinize uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Böyle bir çalışmaya katılmayı isterim ()

Böyle bir çalışmaya katılmayı istemem ()

EK 8. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

K 1-KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu veri toplama formu, üniversite öğrencilerinde yılmazlık düzeylerinin alçak gönüllülük düzeyleri ve bazı değişkenlere göre incelenmesi başlıklı araştırma için gerekli kişisel bilgileri toplamak üzere hazırlanmıştır.

Bu formda yer alan maddeleri okuduktan sonra, sizin için uygun olan seçeneği ilgili yerlere çarpı işareti (X) koyarak belirtiniz. Vereceğiniz cevaplar, sadece araştırma kapsamında bilimsel amaçlar için kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Verilerin çözümlenmesi toplu halde yapılacağı için, bu formda isim belirtmenize gerek yoktur. Cevaplarınızı içtenlikle belirtmeniz, araştırmanın amacına ulaşmasına katkıda bulunacaktır. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Açıklama: Lütfen, kişisel bilgilerinizle ilgili seçeneklerden sizin için uygun olanı (X) işaretiyle belirtiniz.

1- Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2- Yaşınız:

3-Okuduğunuz Fakülte: () Eğitim Fakültesi () Güzel Sanatlar Fakültesi () Mühendislik Fakültesi

4- Okudunuz Bölüm:

5- Annenizin eğitim düzeyi: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Okuma yazma yok

6- Babanızın eğitim düzeyi: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Okuma yazma yok

7- Ailenize giren aylık toplam gelir miktarı ne kadardır?:

() 1000.00 TL'ye kadar () 1001.00 ile 2000 TL arası () 2001.00 ile 3000.00 TL arası

() 3001.00 TL ve üzeri

EK 9. ORJİNALLİK RAPORU

Tütün Orjinallik Raporu

İnceleme Tarihi: 03.04.2015 20:23:10
Rakam: 0000000
Yılın Sayı: 2015
Gözetici:

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YILMAZLIK VE ALÇAK ... Perwesh
Sikholesemi tarafından

Doküman Gözetilemiyor

Benzerlik Oranları	Orjinalite Oranları
80	İnceleme Oranları
	Yılın Sayı
	Yılın Sayı

Yılın Sayı	Orjinalite Oranları
1% match (31-Mar-2016 tarihinde) http://www.karar.com	0
1% match (26-Sep-2015 tarihinde) Submitted to Dicle University on 2016-07-05	0
1% match (28-Feb-2016 tarihinde) Submitted to Turkmenistan Journal on 2015-10-28	0
1% match (27-Feb-2016 tarihinde) http://www.karar.com	0
1% match (27-Nov-2015 tarihinde) http://www.karar.com	0
1% match (20-Apr-2015 tarihinde) http://www.karar.com	0
1% match (25-Nov-2015 tarihinde) http://www.karar.com	0
1% match (25-Oct-2015 tarihinde) Submitted to Dicle University on 2016-07-05	0
1% match (06-Apr-2015 tarihinde) http://www.karar.com	0
1% match (27-Feb-2015 tarihinde) Submitted to Dicle University on 2015-07-27	0

Danışmanlığımı yürüttüğüm "Üniversite Öğrencilerinde Yılmazlık Ve Alçak Gönüllülük
Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezde intihal bulunmamaktadır.

İmza: *Oya G. Ersever*

Danışman: Prof. Dr. Oya GÜLENDAM ERSEVER

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı	Parivash SHIKHOLESAMI
Doğum Yeri	ABADAN
Doğum Tarihi	01.09.1985

Eğitim Durumu

Lise	Khoramshar Farah	1973-1978
Lisans	Ege Üniversitesi	1980-1984
Yüksek Lisans	Hacettepe	2011-2016
Yabancı Dil	İngilizce: Okuma (Orta), Yazma (Orta), Konuşma (Orta) Farsça: Okuma (Çok iyi), Yazma (Çok iyi), Konuşma (Çok iyi)	

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar	Milli Eğitim kurumu-Öğretmen	1986-1989
	Anaokulu	1984 - 1997

Sertifikalar

• 30 Saatlik “Transactional Analiz temelleri” Dr. Mansoure Bahrami 2007 Tahran-İran • 12 Saatlik “Grup Eğitim Laboratuvarı” Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar Mayıs 2012 • 20 Saatlik “ İleri Düzey Evlilik Terapisi ve Cinsel terapi Semineri” Prof. Dr. Gerald R. Weeks 2 Haziran 2013 Ankara • 7 Saatlik “Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma yaklaşımı Eğitimi” Prof. Dr. Grald Sklare 2013 İzmir • 20 Saatlik “Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri (CBT)” Dr. Hamidpour 2013 Tahran-İran • İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi • 6 sstlık "Beden dili, Etkili iletişim ve Diksiyon" Cem Öğretir Gaziantep 2015 • 72 saatlık "Temel ve orta düzeyde hipnoz terapi" kursları İran Hipnoz Demeği-Tahran 2015

İletişim

e-Posta Adresi	
	Pary37@hotmail.com

Jüri Tarihi	22. 09. 2016
--------------------	--------------