



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE
ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN PROBLEM
ÇÖZME BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISI İLE
İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans

Hazırlayan: **Elvan ŞARLI**

145101100

Danışman: **Dr. Öğretim Üyesi Ferda Şule KAYA**

İstanbul, 2019



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE
ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN PROBLEM
ÇÖZME BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISI İLE
İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans

Hazırlayan: **Elvan ŞARLI**

145101100

İstanbul, 2019

KABUL VE ONAY

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

27.09.2019

Enstitümüz Psikoloj Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **145101100** numaralı **Elvan ŞARLI** İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**(SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİ)**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun **05.11.2018** tarih ve **2018/26** sayılı toplantısında seçilen ve Sefaköy Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin 39. maddesi gereğince (20) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında **oyçokluğu/oybirliği ile Kabul/Red veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 1 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN

DR.ÖĞR.ÜYESİ FERDA ŞULE KAYA



ÜYE

DR.ÖĞR.ÜYESİ GÜLŞAH VURAL ÖZKAN



ÜYE

DR.ÖĞR.ÜYESİ ALP GİRAY KAYA

Tutanaklı Tenzim Eden
Jüri Başkanı


Not 1: Jüri üyeleri söz konusu tezin kendilerine teslim edildiği tarihten itibaren en geç 1 ay içinde toplanarak öğrenciyi tez sınavına alır. Tez sınavı, tez çalışmasının sunulması ve bunu izleyen soru cevap bölümünden oluşur. Sınav süresi en az 45, en çok 90 dakikadır.

Not 2: Tez sınavının tamamlanmasından sonra, jüri tez hakkında salt çoğunlukla (kabul), (red) veya (düzeltme) kararı verir. Bu karar ilgili anabilim dalı başkanlığına tez sınavını izleyen 3 gün içinde ilgili Enstitüye tutanakla bildirilir. Tez reddedilen öğrencinin Enstitü ile ilişkisi kesilir. Tez hakkında düzeltme kararı verilen öğrenci en geç 3 ay içinde gereğini yaparak tezi aynı jüri önünde yeniden savunur. Bu savunma sonunda da tez kabul edilmeyen öğrencinin Enstitü ile ilişkisi kesilir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı ile İlişkisi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

...../...../2019

Elvan ŞARLI

ONAY

Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

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

...../...../2019

Elvan ŞARLI

ÖZET
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN
PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
VE BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİ

Elvan ŞARLI

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Dr. Öğretim Üyesi Ferda Şule KAYA

Temmuz, 2019- 91 Sayfa

Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlişkisel modele uygun olarak tasarlanan bu araştırmada, demografik özelliklerin lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri, benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılık durumları ile olan ilişkisi araştırılmıştır.

Elde edilen verilerin çözümlenmesi sonucunda; katılımcıların demografik özelliklerinin, cinsiyet konusunda “erkek”, sınıf düzeyi konusunda “birinci sınıf”, bölüm konusunda “öğretmenlik”, gelir düzeyi konusunda “orta”, ailenin ikamet yeri konusunda “küçük şehir” gruplarında sıklıkla kümelandikleri ve bunların sonucunda da araştırmaya katılan lisans öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının “orta düzeyde”, problem çözme becerilerinin “orta düzeyde”, benlik saygılarının da “orta düzeyde” olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri bölüme, sınıf düzeylerine, ailelerinin gelir düzeyine ve ailelerinin ikamet ettikleri yere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıntılı analiz ve sonuçlar çalışmanın ilgili yerlerinde verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Problem Çözme, Psikolojik Dayanıklılık, Benlik Saygısı

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PROBLEM-SOLVING SKILLS, PSYCHOLOGICAL ENDURANCE AND SELF-RESPECT OF STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORT SCIENCES

Elvan ŞARLI

Master Thesis, Department of Psychology

Thesis Advisor: PhD Ferda Şule KAYA

August, 2019, 91 Pages

In this study, the relationship between the problem solving skills and psychological endurance and self-esteem of the students of the faculty of sports sciences were examined. In this study, which was designed in accordance with the correlation model, the relationship between demographic characteristics, problem-solving skills, self-esteem and psychological resilience of undergraduate students was investigated.

As a result of the analysis of the data obtained; The demographic characteristics of the participants were frequently clustered in “male” in terms of gender, “first grade” in class level, “teacher” in department, “middle” in income level, and “small city” in terms of family's residence. It was concluded that the psychological resilience of undergraduate students participating in the research was “moderate”, their problem-solving skills were “moderate” and their self-esteem was “moderate”.

The psychological resilience of the students differs statistically according to their gender, department, class level, the income level of their families and the place of residence of their families. Detailed analysis and results are given in the relevant parts of the study.

Keywords: Problem-solving, psychological endurance, self-respect

ÖNSÖZ

Bu çalışma süresince çalışmaktan mutluluk duyduğum, insanlığı ve dik duruşu ile model aldığım kıymetli danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Ferda Şule Kaya hocama teşekkürlerimi sunarım. Bu vesileyle tüm hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen arkadaşlarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme şükranlarımı sunarım.

Elvan ŞARLI

.../.../2019

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	1
TABLolar LİSTESİ	3
1. BÖLÜM	5
GİRİŞ.....	5
1.1. Problem Durumu	5
1.2. Araştırmanın Amacı	10
1.3. Araştırmanın Önemi	11
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	12
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	12
1.6. Temel Kavramlar	12
2. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	14
2.1. Benlik Tanımı.....	14
2.1.1. Benlik Gelişimi	14
2.1.2. Benlik Unsurları	15
2.2. Benlik Saygısı	16
2.3. Psikolojik Dayanıklılık	16
2.4. Problem Çözme	18
2.4.1. Problem Kavramı.....	18
2.4.1.2. Problem Çözme Becerisi.....	19
2.4.2. Problem Çözme Becerisini Etkileyen Faktörler	21
2.4.3. Problem Çözme Sürecindeki Zorluklar	21
3. BÖLÜM: YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırmanın Modeli.....	23
3.2. Çalışmanın katılımcıları Evreni ve Örneklem	23
3.3. Veri Toplama Aracı.....	24
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu.....	24
3.3.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	24

3.3.3. Problem Çözme Envanteri.....	25
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	27
3.4 Verilerin Analizi.....	28
4. BÖLÜM: BULGULAR ve YORUM.....	38
4.1. Demografik Bulgular.....	38
4.2. Lisans Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları, Problem Çözme Becerileri ve Benlik Saygıları	39
4.3. Psikolojik Dayanıklılık, Problem Çözme ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	42
4.3. Katılımcıların Kişisel Özelliklerine Göre Psikolojik Dayanıklılıkları, Problem Çözme Becerileri ve Benlik Saygıları.....	44
4.3.1. Cinsiyete Göre Psikolojik Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı.....	44
4.3.2. Bölüme Göre Psikolojik Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı.....	45
4.3.3. Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı.....	50
4.3.4. Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı.....	52
4.3.5. İkamet Yerine Göre Psikolojik Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı.....	56
5. BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	58
KAYNAKÇA.....	67
EKLER	76
EK-1: Kişisel Bilgi Formu	76
Ek-2: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	77
Ek-3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	79
Ek-4: Problem Çözme Envanteri	80
Ek-5: Özgeçmiş	83

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3. 1. Veri Toplama Araçlarının İç-tutarlık Hesaplamaları.....	28
Tablo 3. 2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri Normallik Dağılımı.....	29
Tablo 3. 3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri Çarpıklık ve Basıklık İncelemesi.....	31
Tablo 4. 1. Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımı	38
Tablo 4. 2. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerine İlişkin Görüşleri	39
Tablo 4. 3. Katılımcıların Problem Çözme Envanterinin Alt Ölçeklerine İlişkin Görüşleri	41
Tablo 4. 4. Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Görüşleri.....	42
Tablo 4. 5. Lisans Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları, Problem Çözme Becerileri ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişki.....	43
Tablo 4. 6. Lisans Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının, Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Farklılaşmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları	45
Tablo 4. 7. Lisans Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Bölüme Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının, Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları.....	46
Tablo 4. 8. Düşünen Yaklaşım Alt Ölçeğinde Bölüme Göre Gözlenen Farkların Kaynağı	47
Tablo 4. 9. Değerlendirici Yaklaşım Alt Ölçeğinde Bölüme Göre Gözlenen Farkların Kaynağı	48
Tablo 4. 10. Planlı Yaklaşım Alt Ölçeğinde Bölüme Göre Gözlenen Farkların Kaynağı	49
Tablo 4. 11. Benlik Saygısı Ölçeğinde Bölüme Göre Gözlenen Farkların Kaynağı.....	50

Tablo 4. 12. Lisans Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının, Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Farklılaşmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları	51
Tablo 4. 13. Lisans Öğrencilerinin Ailelerinin Gelir Düzeyine Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının, Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları	53
Tablo 4. 14. Kendilik Algısı Alt Ölçeğinde Ailenin Gelir Düzeyine Göre Gözlenen Farkların Kaynağı	54
Tablo 4. 15. Kaçınan Yaklaşım Alt Ölçeğinde Ailenin Gelir Düzeyine Göre Gözlenen Farkların Kaynağı	55
Tablo 4. 16. Lisans Öğrencilerinin Ailelerinin İkamet Yerine Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının, Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları	56
Tablo 4. 17. Kendilik Algısı Alt Ölçeğinde Ailenin İkamet Yerine Göre Gözlenen Farkların Kaynağı	57

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde “problem durumu açıklanmış, araştırmanın amacı verilmiş, önemine değinilmiş, araştırma ile ilgili sayıtlar ve araştırmanın sınırlılıkları belirtilmiş ve araştırma ile ilgili temel kavramların tanımları” açıklanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Yaşamın içerisinde insanlar olumlu ya da olumsuz birçok olay yaşamaktadırlar. Bazı insanlar için hayatlarında kaliteli eğitim ve iyi bir çevrede hayatı devam ettirmek önemli olmaktadır. Bu noktada insanların hayatta maruz kaldıkları olumsuzluklarla başa çıkmayı dönemsel ve bireysel farklılıklarının önemi göz ardı edilmemelidir (Yağbasanlar, 2018).

İnsanları diğer canlılardan ayıran özelliklerden en önemlisi problemlerinin farklı boyutlarını değerlendirebilmesidir. Yaşamın akışında insan pek çok sorunla karşılaşmakta; sorunlar, bazen yapıcı olabilirken aynı zamanda gelişim için bir fırsat sunabilmektedir. Sorunlar olmadan gelişim ve kendini gerçekleştirme mümkün olmamaktadır (Maslow, 2001). Kişinin yaşam dengesi, sorunla karşılaşmamasına değil, bununla baş etme becerisindeki yeterliliğine de bağlı olmaktadır. Problemsiz bir yaşam, ütöpik bir beklentiden öteye geçememektedir. Adler, bireylerin pek çok sorunu bulunmakta ve bunları çözme zorunluluğundan sıyrılamamaktadır, diyerek sorunların doğal olduğunu dile getirmiştir (Adler, 1999).

Günlük yaşamda bireylerin problemlerini çözebilmeleri için, yaklaşımları farklı olsa da problem çözme becerisi kazanmış olmaları gerekmektedir. Problem çözme becerisi önemli bir yaşam becerisi olmakta ve bunun sonradan öğretilmesi ve eğitimle geliştirilmesi için yeterli çaba, zaman ve enerji harcanması gerekmektedir (Çekici, 2009). Bireyin en yakın çevresi olan ailede bu becerinin kazanılmış olması, daha zahmetsiz ve doğal olarak edinilmiş bir kazanım olarak bireye yaşamı boyunca katkı sağlayabilmektedir.

Problem terimi, bireyin engellenmesi ve istenilene ya da hedefe ulaşılamama durumudur. Bazı nedenlerle etkili tepkiler gösterilmediğinde

“problematic durum” meydana gelmektedir. Problem çözme ise problem durumların üstesinden gelebilmek için uygun alternatifler geliştirmek, bu alternatifler arasından en etkili tepkinin seçilmesi olarak tanımlanan, davranışsal bir süreçtir (Çam, Yerlikaya ve Tümkaya, 2011).

Hayatın erken dönemlerinden itibaren insanoğlu problemlerle karşılaşmaktadır. Çözme becerisi ve davranışı en yakın çevre olan ailenin, ilerleyen yıllarda çevrenin de etkisiyle kazanılarak yaşam boyu devam etmektedir (Güneş, 2011). Günlük hayatta farklı türden problemler (ekonomik, duygusal, bedensel, vb.) olduğundan bunların çözümleri de farklılaşmaktadır. Bu problemler uzun veya kısa süreli, karmaşık ya da basit olabilmektedir. Bazılarının çözümü duygusal olgunlaşmayı gerektirirken bazıları da bilişsel düzeyde çözülmektedir (Cüceloğlu, 1994).

Diğer bir açıdan problem çözme; amaca ulaşmak için, karşılaşılan engelleri aşmaya yönelik düşünsel, duygusal ve davranışsal bir süreci kapsamaktadır (Taylan,1990). Bu duyguların doğal olarak edinilmiş olması, erken çocukluk döneminin ve aile ortamının önemini göstermektedir. Alan yazında, insanların gündelik yaşamlarında karşılaştıkları problemler dört başlık altında toplamak mümkündür. Bunlar:

- Kişisel Problemler: Fiziksel ve ruh sağlığı ile ilgili, kişinin uyumunu etkileyen belki de en yaygın görülen sorunlardır.
- Kişiler arası Problemler: İnsanlar doğası gereği iletişimde bulunma ihtiyacı içindedir. Horowitz (1979), yaptığı araştırma sonucuna göre kişiler arası problemlerin üç bilişsel özelliğinden bahsetmektedir. Birincisi, iletişimde psikolojik mesafenin azaldığı oranda sorunların artma olasılığı yüksektir. İkincisi, kişinin diğerini kontrol etme veya değiştirme ve etkileme niyetindeki tutumuyla ilgilidir. Üçüncüsü, ilişkinin nedenidir (Eskin, 2018).
- Toplumsal Problemler: İnsanı etkileyen bu tür sorunların çözümü toplumsal uzlaşıya ve uzunca bir zaman diliminde bağlı olmaktadır.
- Kişisel olmayan Problemler: Kişinin kendisinden kaynaklanmayan ve çözümün daha kolay olduğu sorunlar olarak bilinmektedir (Eskin, 2018).

Problem veya problemlı durum söz konusu olduğunda genellikle insanlarda olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır. Çünkü problem durumu, sonuçta değişimi; başa çıkmayı, engellerle uğraşmayı gerektirmektedir. Yani olması istenilen duruma ulaşmak için çaba sarf etme, mücadele etme gereği doğmaktadır. Bu durum bireylerde farklı duygu, düşünce ve davranış tarzı meydana getirebilmektedir. Bazı bireyler, işlevsel olmayan tutum içine girme eğilimindedir. Bazıları ise, sorunu kabullenip baş etme stratejileri geliştirmektedir (Çekici, 2009).

Birey için problem, halledilmesi gereken bir durumdur. Problem çözümü, bilinçli bir çabayı gerektirmektedir. Bu anlamda sorun çözmeyle ilgili bilgiler bellekte arşıvlenmektedir. Daha sonra bu bilgiler çağrılarak problem çözümünde kullanılmaktadır (Eskin, 2018). Bilgilerin arşıvlenmesinde özellikle erken çocukluk döneminde en önemli etken, aile ve çevreyle olan etkileşimdir. Bundan dolayı problemlerini çözebilmesi beklenen sağlıklı bir ailede, problem çözme becerisinin daha etkin kazanılacağı düşünölmektedir.

Problem çözme becerisi kişinin yaşamsal motivasyonu için önemlidir. Problemlerini çözebildiği algısı, kişiyi olumlu yönde etkilemektedir. Problem çözme, öğrenme ilkeleri çerçevesinde öğrenilir. Öğrenme, insanın ilkokulu ve en yakın çevresi olan ailede başlar, gelişerek devam eder. Araştırmalar, problem çözme becerisinin kişinin genel uyumu için önemli bir faktör olduğuna işaret etmektedir. Problem çözme becerilerinin gelişmesi, kişinin uyum fonksiyonlarını olumlu yönde etkilemektedir. Psikolojik ve davranışsal denge durumu için, problem çözme becerisi, bireyler üzerinde koruyucu ve önleyici bir etken olmaktadır.

Bu çerçevede, problem çözme becerisi için gerekli olan psikolojik olgunluğu sağlayan çevresel şartlar konusunda yapılan araştırmalarda da “çocukluğun, huzurlu ve sağlıklı aile ortamında geçirilmiş olmasının önemi” vurgulanmıştır. Çocukluğunu “sağlıksız bir aile ortamında geçiren insan, yaşamdaki zorlanmalara karşı gerekli yetenekleri” geliştiremez. Günlük sorunları çözme davranışı çocukluk döneminde oluşmaya başlamaktadır (Geçtan, 2003).

Bunlarla birlikte bireyin problemlerini çözmesi ve psikolojik yönden bunlarla uğraşması aynı zamanda benliğini ve benlik saygısını da etkilemektedir. Benlik kavramına bireysel bir resim gibi bakan Zigler ve Finn-Stevenson insanı, başkalarından farklı özelliklerinin çevresel faktörlerin ve hayatın akışına bağlı olarak değişimin süregelen olduğunu söylemektedir (Zigler ve Finn-Stevenson, 1987).

Bütün bu ifadelere bakıldığında, benlik kavramını tek bir adlandırmada sınırlamak yanlıştır. Bu süreçte yapılan her çalışma ve elde edilen her bilgi bir diğerinden farklı olduğu gibi bir bütün olarak düşünüldüğünde bilgilerin birbiriyle örtüştüğü de anlaşılmaktadır. Çünkü benlik oluşumunda bilişsel, sosyal, kültürel ve davranışsal boyutlar bir arada bulunduğu için herhangi birinin bir diğerinden ayrı düşünülmesi mümkün değildir.

İnsanın kendisini sosyal ve öz olarak hissediş durumu James'e göre, bilinen benliğin nesnel olarak bilinenlerin deneysel bileşeni iken bilen benlik ise "bana"yı da içine alan daha geniş ve dönüşümsel bir yapı içerdiğini dile getirmiştir. Bundan dolayı yaşam içerisinde gerçekleşen değişiklikler "bana" ile tanımlanırken bu değişimlerin tümünün değerlendirilmesi "ben" olarak açıklanmaktadır. Bundan dolayı da *"bilen benliğin bilinen benlikten önce gelişmekte olduğu"* (Harter, 2012) söylenebilir.

Bireyin kendi benliğini beğenme ve değerli bulma açısından bakıldığında Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre, bireyin tutum ve davranışlarının hem fiziksel ortamlardan hem de kendi deneyimlerinden etkilendiği ve buna bağlı olarak düzenlendiğini söylemektedir. Sosyal öğrenme kuramı; bireyin eylemlerinin anlaşılmasıyla tecrübelerine bakılarak bu öğrenme zamanı içerisindeki farklılaşmaya neden olan durumlara odaklanmaktadır. Bu açıdan da insan davranışı gözlemlerden olduğu kadar, doğrudan deneyimden de etkilenmektedir (Bandura, 1977).

Bu çerçevede Goldstein ise öğrenmeyi, deneyime bağlı davranış değişimi şeklinde ifade etmektedir. Sosyal öğrenme ise, öğrenmenin, sosyal ortamlardaki deneyimlerden sosyal paydaşlardan etkilenmek şartıyla meydana gelen davranış değişikliklerini ele alan (öngören) bir üst öğrenme biçimi olarak dile getirilmektedir (Goldstein, 1981).

Sosyal öğrenmenin gerçekleştiği sosyal ortamlar içinde “aile, okul ve akranlar” sayılabilmektedir. Bandura’ya göre, sosyal etkileşim, insan davranışının şekillenmesi ve değişmesinde ana etkenlerdendir. Toplumda her birey, diğerini gözlemekte ve diğerlerinden bir şeyler öğrenmektedir. Akers ve diğerleri, insanın öğrenme sürecinde, yakın ilişkide bulunduğu sosyal grupların önemli bir etkisi olduğunu dile getirmektedir (Akers, e.t.,1989).

Bu noktada insanın öğrenme sürecinde, yakın ilişkide bulunduğu sosyal grupların mesela üniversite ortamının etkisi bireyin benliğinin tamamlanmasında önemli bir aşamadır. Üniversite yıllarında kişi kendisinin kim olduğunu, nasıl biri olduğunu anlama, öğrenme ve bu doğrultuda kendisini etrafındakilere gösterme gayreti içerisinde. Başka bir açıdan ise üniversiteli olmasından dolayı kendi hayatında ki sorunlara kendisi çözüm yolu bulmaya çalışırken çevresine de aykırı olamamaya dikkat ederken aynı zamanda gençlikten yetişkinliğe adım attığının farkında olmaktadır (Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2005; akt, Terzi (2016).

Bu noktada üniversiteli gençlerin zorlu durumlarla baş edebilmeleri psikolojik dayanıklılıkla ifade edilmektedir. Üniversiteli gençler psikolojik yönden güçlülere fizyolojik gelişimlerine paralellik gösterebilir senkronize olabilir, psikolojik gelişimlerine adapte olabilir ve sürdürebilirler. Hayatları boyunca kendilerine göre olumlu veya olumsuz bütün kimliklerini eğitim yıllarına projekte edebilirler (Earvolino-Ramirez, 2007). Yapılan çeşitli araştırmalarda üniversitelilerin öğrenimlerinde psikolojik dayanıklılığın faydalarını anladıkları görülmektedir. Psikolojik sağlık üniversitelilerin yaşadığı sorunlara ve öğrenim amaçlarına fayda sağlamaktadır (Wells, Free, & Adams, 2007).

Sayiner, Savaşan, Sözen ve Köknel (2007) lisans öğrencilerinin benlik algılarını farklı parametrelere göre incelediği çalışmaya 317 lisans öğrencisi katılmış ve bu çalışmada “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği” kullanmıştır. Bu çalışmada bakılan parametrelerde bir fark olup olmadığı aranmış ve cinsiyete bakıldığında kız öğrencilerin benlik algılamasında “başarılı” özelliğinin, erkek öğrencilerin ise “cesur” yanlarının daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmaya katılanların benlik algıları “yaşlarına göre incelendiğinde ise yetersiz-yeterli, sevilmeyen biri, sevilen biri, yalnız-yalnız değil, antipatik-

sempatik maddelerine yönelik 18–19 yaş ile 20 yaş ve üstü öğrencilerin görüşlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Bir başka çalışmada Şahin, Basım ve Çetin'nin (2008) çalışmasında bireylerin benlik algısı ve kontrol odağı arasında ki ilişkiye bakmak için Ankara'da lisans öğrenimi gören 345 öğrenci ele alınmış ve çalışmanın sonucunda öğrencilerin benlik algılarının pozitif olduğu ve çatışma çözme davranışı alt başlığı olan kendini açma davranışı ile uyumluluk gösterdiği bunun da bireylerin iç kontrol odaklı olduklarını gösterirken çatışma çözme sürecinde olumlu ve yapıcı özellikleri benimsediklerini ortaya çıkarmıştır.

Demir, Engin, Açikel ve ark. (2006) “başhemşirelerin yönetim becerilerini algılamaları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile 39 başhemşireye sosyal karşılaştırma ölçeğinin de içinde bulunduğu 4 ölçek uygulamışlardır. Bu çalışmada başhemşirelerin ölçeklerden olumlu sonuçlar aldıklarını ancak başhemşirelerin yönetim becerileri ve problem çözme becerileri arasında da arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ve araştırmada kullanılan kişisel bilgi formunda ki bazı parametrelerde (medeni durum, yaş, çalışma yılları ortalaması gibi) istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olamadığı ortaya çıkmıştır.

Lisans yıllarında öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmek adına lisans müfredatının yeniden değerlendirilmesi önemli olmaktadır (Durmuş & Okanlı, 2018). Fakat sorunlara yönelim, kişinin içinde bulunduğu maddi ve manevi duruma göre farklı olabilmektedir. Problem çözme becerisi, psikolojik dayanıklılık benlik saygısını ve sorunlara yönelimi etkileyebilmektedir. Beceri sadece bilgi değil, çözme davranışını da gösterebilmesiyle ilgilidir. Bireyin problem çözme davranışı ve psikolojik dayanıklılık gösterebilmesi pek çok dinamikleri gerektirmektedir. Bu dinamikler de konumuzla ilgilidir ve bu çalışmada da bireyin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları

arasındaki ilişkilerin incelemidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri nedir?
2. Lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri nedir?
3. Lisans öğrencilerinin benlik saygısı hangi gruplarda kümelenmektedir?
4. Lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin düzeyi nedir?
5. Lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri, psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri, psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları bölümlerine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri, psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
8. Lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri, psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları gelir düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
9. Lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri, psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları yaşadıkları yere göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, spor bilimlerinde lisans öğrenimi gören öğrencilerinin problem çözme becerilerine, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılıkları düzeyinin belirlenmesi ve alan yazınına katkı sağlaması bakımından önemlidir.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Çalışmada, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde bulunan 100 kadın ve 156 erkek katılımcı olmak üzere 256 kişiye Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Problem Çözme Envanteri, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile Kişisel Bilgi Formunda var olan sorulara samimi olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Uygulanan bu araştırma 2018-2019 yılında öğrenim gören 100 kadın ve 156 erkek katılımcı ile sınırlıdır.
- Araştırma, amaç bölümündeki sorularla sınırlıdır
- Ölçme araçları olarak ise Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Problem Çözme Envanteri, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile sınırlıdır.

1.6. Temel Kavramlar

Çalışma kapsamında, özellikle benlik saygısı ve problem çözme durumu temel olarak şu şekilde verilmiştir:

Benlik ve Benlik Saygısı: Benlik kavramı, kişinin kendisini nasıl gördüğü ve zihninde nasıl tasarladığı gibi ifade edilebilir. Bu kavram, kişinin kendisini nasıl gördüğünü, öznel yüklemelerinin; eski hayatının, insanlar ve diğer canlılar ile kurmuş olduğu iletişim ve kimlik seçimlerinin kendi düşüncesinde kavramsal ben olarak odaklanmasıdır (Aydın, 1996). Benlik, kişinin kendi öz varlığına yaptığı atıflarının tümü, kendisinin nasıl bir insan olduğunu anlatma veya tanıtmaya şeklidir (Köknel, 1999:). Benlik kavramı “benliğin bilişsel yanı olarak, benlik saygısı ise benliğin duygusal boyutu olarak” ifade edilmektedir (Yenidünya, 2005). Benlik saygısı, kişinin kendisini nasıl gördüğü ve nasıl bir insan olmak istediğinde aradaki farklılıkları görmesi ile ilgilidir (Cevher ve Buluş, 2007). İnsan nasıl birey olduğunun yanı sıra hangi duygulara sahip olduğunun farkında ve bilincindedir. Böylelikle benlik saygısı, kişiyi kendi benliğini hoş görmesi ile yine kendi benliğini kıymetli bilmesi şeklinde de ifade edilebilir (Hamarta ve diğerleri, 2009). Benlik kavramı ve araştırma kapsamındaki ölçeklerin ilgisine bakıldığında, özellikle

maddelerin içeriklerinde psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısını yansıtan maddeler bulunmaktadır.

Problem Çözme Durumu: Problem terimi kişinin çevresinde etkili şekilde işlevselliğini devam ettirebilmesi için tepki vermesi gereken belirgin bir durum ya da bir dizi ilişkili olaylar bütünüdür. Problem yerine kullanılabilen bir diğer terim ise “problematik durum”dur. Bir durumla karşılaşıldığında bununla uyumlu ve etkili alternatif tepkiler ulaşılabilir hale getirilemediğinde “problematik durum” meydana gelmektedir (Skinner, 1953; D’Zurilla ve Goldfried, 1971).

Problem çözme ise problem yaratan durumların üstesinden gelebilmek amacıyla uygun tepki alternatiflerini ortaya koyabilme, bu alternatifler arasından en etkili tepkinin seçilmesi ihtimalini artırmak olarak tanımlanan, davranışsal bir süreç olarak ifade edilmektedir (D’Zurilla ve Goldfried, 1971).

Psikolojik Dayanıklılık: İnsanların yaşamış oldukları ve anılarından silemedikleri herhangi bir uyaran karşısında tekrar hatırladıkları olumsuz anılarına karşı göstermiş oldukları uyum ve yeniden toparlanma hali denilebilir (Mahire, vd.,2014). Genel olarak bir yetenek olarak görülen psikolojik dayanıklılık tüm stresli yaşam koşullarına karşı başarılı baş etme durumudur. Psikolojik dayanıklılık bireyin çocuklukta yaşadığı tüm zorluklara rağmen yetişkinlikte iyi bir gelişim göstermesine sebep olmaktadır. Bireylerin sosyal çevresiyle yaşadığı ilişkilerden, günlük yaşantımızdaki strese bağlı olarak duyguları değişebilir. Kişi bu değişim zamanlarında çoğu zaman doğuştan var olan psikolojik dayanıklılıkla tekrar normal haline dönüş yapabilmektedir (Öziş, 2016).

2. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, çalışmanın alan yazın durumunu ortaya koyan kavramlar ve bu kavramların birbiriyle olan ilişkileri ele alınacaktır. Bu çerçevede, benlik saygısı ve benlik saygısıyla ilgili literatürle problem çözme durumu ele alınacaktır.

2.1. Benlik Tanımı

Kavram olarak “Ben kavramı” geniş anlamda kişinin kendisi hakkındaki düşünceleridir. Kişinin bu düşünceleri hayatı ve hayatını yorumla şekli, hayatında ki önemli gördüğü kişilerin verdiği uyaranlar ve kendi eylemlerine yüklediği anlamlardan oluşmaktadır. (Shavelson ve Bolus, 1982). Benlik, tek olmanın farkındalığı ve bireyin diğerlerinden farklı olduğunu idrak etmesi ile başlamaktadır. Benlik, bireyin kim olduğunu, ne olduğunu fark etmesinin gelişimini içermektedir (Rice, 1975).

Benlik kavramı, kişinin kendisine kendi penceresinden bakması ve kendi zihinsel yapısında kendini gösterme şekli olarak ifade edilebilir. Benlik, “bireyin bilinçli bir şekilde kendi varoluşu olarak adlandırıldığı gibi zaman içinde fikirlerin ve tutumların özel bir birleşimi” manası da taşımaktadır. Benlik kavramı, benliğin bilişle ilgili yanıyken, benlik saygısı ise benliğin duygu kısmıdır. Kişi kim olduğu ile ilgili belirli duygulara sahipken yine kim olduğu ile ilgili bazı duygulara da hakimdir. (Hamachek, 1995).

Çünkü Ergil (1994), bireyin insan olarak doğmadığını, sosyal yaşama girdikçe bu niteliği kazandığını, bu sosyal yaşama da genellikle aile çevresinde girdiklerini belirtmiştir. Aynı zamanda insanlaşmak için sosyal ve kültürel çevresine, sadece fiziksel ve biyolojik gereksinimlerden değil, kişisel bütünlüğünün gelişimi için de bağımlı olduğunu vurgulamıştır. Benlik bütün bunların bileşeni gibi düşünülmektedir.

2.1.1. Benlik Gelişimi

Gelişim açısından benlik, insanın etrafıyla meydana gelen hayatlarını algılama şekline göre oluşan aktif bir süreçtir. İnsanın benlik kavramı başka bireylerce olumlu değerlendirilme ve onay görme ihtiyacından

kaynaklanmaktadır. Bu yüzden kendimize yakın hissettiklerimizin davranışı önemlidir. Kişi kendisini hoş tutan ya da hayal kırıklığına düşüren farklı hayat tecrübeleri neticesinde, kendini kıymetli görme, hislerini ve duygularını geliştirmektedir. Bu hisler ve duygular başkaları tarafından kendisinin değerlendirilmesi neticesinde gelişmekte ve oluştuktan sonra kendisi dışındaki hiçbir kimsenin yorumundan etkilenmeden özgür şekilde benliğini devam ettirmektedir. (Geçtan, 1988).

2.1.2. Benlik Unsurları

Benliğin dört tane unsurunu ifade etmek gerekmektedir. Bunlardan ilki kimliktir.

Kimlik: insanın kendisi hakkındaki algılardan meydana gelmekte ve oluşmaktadır. Kişinin yaşamında önem verdiği insanlar onun kimliğini oluşturma bilmektedir. Kimlik, diğer insanlardan farklı özelliklere sahip olduğumuzu ve bu özelliklerimizin de devamlılığının olduğunu belirtmektedir. (Adana, 2004).

Beden İmajı: Kendimizi zihinsel resmimizde fiziksel olarak düşünmeye başladığımızda bunun kendi beden imajımız olduğu görülmektedir. Bu zihinsel imaj her zaman gerçek beden görüntüsüyle aynı değildir (Adana, 2004).

Benlik Saygısı: bireyin kendisini nasıl yorumladığından sonra ulaştığı sonucu teyit etmesi olarak bilinmektedir. Kişinin kendisinde gördüğü halleri ve özelliklerini hoşgörü ile karşılaması, onaylaması ve kıymetli görmesi gibi de tanımlanabilmektedir.

Roller: çevremizde bulunana küçük ya da büyük bütün gruplar tarafından onaylanmış veya onaylanmamış davranışlarımızdır. Hayatımızda benimsediğimiz ve onay görmüş rollerimizin işlevsel olabilmesi için beklentilerimize cevap vermeli ve bu rollere uyum sağlayıp rolün ihtiyaç duyduğu her şey giderilmelidir. Kişi hayatında farkında olmadan ya da farkında olarak birçok role girmektedir.

2.2. Benlik Saygısı

Günümüzde psikolojinin gelişmesiyle beraber benlik kavramı tartışılmaya başlanmıştır. Benlikle ilgili çok fikir dile getirilmiş ve bu kavramla ilgili çeşitli tanımlamalar yapılmıştır (Cevher ve Buluş, 2007).

Benlik, kişinin dünyaya gelmesi ile beraber kendisi ve çevresinin tesirinde kalarak kendisi hakkında oluşturduğu imajdır. Bir başka açıdan kendimizi nasıl tasarladığımız, kendimizi nasıl hissettiğimiz ve nasıl düşüncelere sahip olduğumuz ile ilgilidir. Bu yüzden benlik bireyin sübjektif yanı olarak da söylenebilir. (Yenidünya, 2005). Benlik saygısının kişilik üzerinde tesiri çoktur. Kostelnik ve diğerleri benlik saygısının üç boyutunun olduğunu dile getirmektedirler. Bunlar: yeterlilik, kişinin bir sorumluluğu yerine getirebilme kabiliyetinin olduğunu bilmesidir. Değer, kişinin kendisini önemsemesi ve kendisinde var olan her hali ile kabul görmesidir. Kontrol ise, etrafında cereyan eden durumları fark edip etkileye bilirliliğini bilmesi veya hissetmesidir (Cevher ve Buluş, 2007).

Öz saygı benlik kavramının bir yönüdür. İnsanın kendisi ile ilgili bütünsel değerlendirmelerini içinde barındırır. Benlik saygısı insanın kendisinde ki his, düşünce ve değerlendirmelerini içerir. Algılanan benlik ile ideal benlik arasındaki fark benlik saygısının düzeyini belirler. Algılanan benlik ile ideal benlik arasındaki fark arttığında yani bireyin kendi hedeflerini ya da değerlerini karşılayamadığını düşündüğünde benlik saygısı düşmektedir. Buna karşılık algılanan benlik ile ideal benlik arasındaki fark azaldığında ise benlik saygısı artmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken noktalardan biri de herkesin standardının birbirinden farklı olmasıdır (Bee ve Boyd: 561-566).

2.3. Psikolojik Dayanıklılık

Psikoloji, kişinin bireysel gelişiminde ki riskli durumlara, problemlere, tanıya ve sağaltıma hedeflenerek kişilerin sahip olduğu pozitif yanları ve iyi taraflarına gereken değeri vermemiştir. (Altundağ, 2013). Bu durum insanın farklı özelliklerinin de araştırılması gerektiğini ortaya çıkarmıştır. Bunlardan biri de dayanıklılık kavramıdır.

Bireyler kendilerine göre geçmişte ki negatif yaşantılarını baza alarak, tekrar ayağa kalkabilmek ve olumsuz bir olay karşısında bu durum ile başa çıkma özelliklerine dayanıklılık veya sağlamlık denilebilir. (Batan, 2016). Türkiye’de alan yazında “resiliency” terimine karşılık ifade edilen dayanıklılık, sağlamlılık ve yılmazlık terimlerinin Türkçe’ de de benzer ifadelerle yer almaktadır. Birçok çalışma sonrasında da ‘resilience’ kelimesinin tam karşılığı Türkçe’ de de tam yerini bulamamışken bazı dil bilimciler ve araştırmacılar bu kelimenin Türkçe karşılığı olarak; kendini yeniden toparlama gücü, ruhsal sağlamlık ve ruhsal dayanıklılık ile beraber yılmazlık kelimelerini kullanmışlardır.

Basım ve Çetin (2011), bu karışıklıktan kurtulabilmek için ülkemizde bu alanda çalışan akademisyenlerden oluşan 23 öğretim üyesine bir çalışma gönderilir ve bu çalışmanın sonucunda çıkan nihai kararın ‘psikolojik dayanıklılık’ kavramının en doğru bir şekilde karşıladığı sonucuna varılmıştır. (Gökçen, 2015).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin kendini iyi hissetmediği zamanlarda işlevselliğini kaybetmem adına gösterdiği çabanın toplamıdır. Psikolojik dayanıklılığın örselenmesine faktörlerin hayatımızda engel olamadığımız bazı travmatik olaylar ile karşılaşmamız olduğu bilinirken, aynı zamanda bu engel olamadığımız travmatik olaylar karşısında hayta karşı uyumlu olmak için gösterdiğimiz çaba şeklinde de söylenebilir (Vergili, 2018).

Psikolojik dayanıklılığı örselenmesine neden olan faktörlerin yanı sıra, psikolojik dayanıklılığımızı koruyan ve koruyucu etkenlerin varlığı (aile toplum, sosyal çevre) psikolojik dayanıklılığın örselenmesinin önüne geçmektedir (Altundağ, 2013). Psikolojik dayanıklılık ve bireye ait özellikler bu durumu olumlu ya da olumsuz etkilediği söylenirken bazı çalışmacıların bu özelliğin doğuştan geldiğini bazı çalışmacıların elde ettikleri sonuçlar doğrultusunda bu durumun sonradan da öğrenilebileceği sonucuna ulaştıklarını söylemektedirler (Basım, Çetin, 2010).

Boyutlar açısından ise kendini adama Kobasa’ya (1979) göre, bireyin hayatın farklı alanları ile ilgilenmesi olarak söylemektedir. Psikolojik dayanıklılığın kuramına göre, yaşamın içindeki olaylara kendini adama, hedef

duygusu, kişinin kendi özünü tanımasını anlatmaktadır. Bireyleri kendisini feda etme duygusunu ve kim olduklarını ve neden böyle davrandıklarının ne anlama geldiğinin bulma gayreti içerisinde olduğunu söylemektedir. Kontrol boyutuyla ise, bireyin kendi iç dünyasında barındırmış olduğu duyguları, hisleri, düşünceleri ve bunların oluşturduğu tutum ve davranışları denetim altına alabileceğine ve yönlendirebileceğini söylemektedir. Bu yüzden kontrolü üst düzeyde olan bireylerin etrafında ki olayları da kontrol ve denetim altına alabilecekleri inancına sahip olduklarını söylemektedir (Tekin, 2011).

2.4. Problem Çözme

2.4.1. Problem Kavramı

Problem çözme kavramı, Alman eğitimci John Dewey ve Rus eğitimci Vygotsky tarafından sistemleştirildiği anlaşılmaktadır. Alan yazın incelendiğinde bu çerçevede tek, ortak bir tanımın, bir birlikteliğin olmadığı anlaşılmaktadır. Problem çözme kavramı tanımları incelendiğinde;

- Arslan (2009)'un aktardığına göre D'Zurilla ve Goldfried (1971) problem çözme, sorumlu bir durumla başa çıkmak için en faydalı ve işe yarayan davranış seçmenin doğru ve bilinçli bir eylem olduğunu söylerler.
- Morgan (1999) ise, herhangi bir olumsuz durumla karşılaşıldığında engellerin ne olduğunu bulmanın gerekliliğini söylemektedir.
- Bingham (1998) ise, hedefe ulaşmak için birtakım zorlukların ve güçlüklerin olduğu ve bu engellerin ortadan kaldırılması gerektiğini söylemektedir.

Aynı zamanda problem çözme, gizli yanları olan ve bu durumun da problemi çözme zamanını olumsuz etkilediği söylenmektedir. Bundan dolayı bir sonuç değil süreçtir. Devamında öğrenme, davranıştaki kalıcı izlerdir, problem çözme de bir öğrenme şekli olduğuna göre kişinin hareketlerinde kalıcı değişikliklere sebep olabildiği anlaşılmaktadır (Güven, 2000: 29).

Problemler genellikle bireysel ve öznel olarak ele alınabilir. Bireyler günlük hayatta karşılaştıkları problemlerin, karmaşıklığına ve türüne göre bazen öz tecrübelerimize, örf-adet ve baskın kişiye dayanarak çözümler üretmektedirler. Sorunlarımızı akıl yürüterek halledebilirken kimileri

sezgisellik ve bakış açısını değiştirmeyi gerektirmektedir. Ortak nokta, amaca ulaşmaya engelleyeni yani problemi ortadan kaldırmaktır (Karasar, 2009).

Problem çözmenin aşamalarına bakıldığında “kavrama” ya da “içgörü kazanma” önemli aşamalardandır. Bireyler günlük hayatta karşılaştıkları problemlerin birçoğunu, kavrama yolu ile değil, daha çok deneme-yanılma yolu ile çözüme kavuşturmaktadır. Bir başka yol da ezberleme yöntemidir. Geçmişte karşılaştıkları sorunları çözmede kullandıkları ve başarılı oldukları yöntemleri uygulamak bu açıdan önemlidir. Bireyin karşılaştığı yeni bir problemi, daha önceki çözümlerde uyguladığı ezberine dayanarak çok az çaba harcayarak çözmesi olarak da dile getirilebilir (Morgan, 1999).

2.4.1.2. Problem Çözme Becerisi

Beceri olarak ise problem çözme bireyin sorunlarını çözmesi için edindiği disiplini ritüelleri haline getirmesi ve sorunu giderilmeside işe yaradığını ifade etmektedir. (Bilen, 2006). Bu da eğitimle elde edilebilecek bir kazanımdır. Toplumun “eğitim ihtiyacını karşılayan bir kurum olarak okulun işleyişi süresinde bireyin problemlerle karşılaşması doğaldır ve bu problemler çözülmeden okulun amaçlarını etkili bir şekilde” gerçekleşmesi zordur (Güçlü, 2003).

Bu süreçteki en önemli aşama olan problem çözme becerisi, bireylerin karşılaştıkları sorunlarla başa çıkma noktasında, kazandıkları bilgileri kullanıma hazır olacak şekilde birleştirip ortaya çıkardıkları her türlü donanım (isteklilik, plan yapma, özgüven, cesaret, tecrübe vb.) ve birikimler olarak ifade edilmektedir. Bu anlamda problem çözme sosyal bir aktivitedir ve bundan dolayı problem çözme becerisi kişinin, fiziksel olarak bulunduğu ortama alışması için gösterdiği çabadır. Bireylerin bulundukları ortama daha verimli adapte olmayı sağlayabilmeleri için sorunlarını görmeyi ve halede bilmeleri gerekliliğini öğrenmesi gerekmektedir (Koray ve Azar, 2008). Kişiler sorunlarının sağaltımını yeterince kazanamaları hayatlarını negatif yönde tesir altına alırken farkında olmadan birçok ruhsal hastalıkları yaşamalarına da sebep olmaktadır (Danışık, 2005). Problem çözmede başarısız olanların, başarılı olanlara göre ne düşündüklerini ne yaşadıklarını hissedebilmede başarısız ve çok fazla duygusal sorunlar yaşadıkları görülmektedir. (Güçlü,

2003). Bireyler, yaşamları boyunca karşılaştıkları sorunları çözebildikçe daha sorunsuz hayat sürdürebilmektedirler. Başarılı olabilmeleri, yaşamdan haz alabilmeleri, karşılaştıkları sorunları nasıl çözebildiklerine bağlıdır (Saraçaloğlu, Serin ve Bozkurt, 2001).

Bu noktada Kolberg ve Bagnal (1981) sorunlarını çözen kişilerin yeniliğe açık olma, tercihlerini ve fikirlerini cesur bir şekilde ifade edebilme, yapabilecekleri kapasiteye sahip olduklarını bilme, farklı açılardan fikir yürütme, cesaretli ile maceracı olma, özgüveni tam olma, enerjik olma ve yaratıcı düşünceye sahip ve üreten bir birey olma şeklinde sıralamaktadır (Kolberg ve Bagnal 1981; akt. Eves, 2008).

Problem Çözme, belirlenen amaca giden yolda beliren engellerin üstesinden gelme süreci olduğundan problem çözme becerisi sürekli olarak geliştirilerek öğrenilmesi gereken bir yetenek olarak ifade edilmektedir (Bingham, 1998). Heppener ve Peterson (1982) bireylerin problemlerini çözerken sergiledikleri yaklaşımları altı farklı kategoride değerlendirilmiştir. Bu alt başlıklar ise şunlardır; aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım

Aceleci Yaklaşım: Soruna düşünmeden yaklaşımdır. Bu yaklaşım şekli sorunu çözümlemede kişiyi istenmeyen sonuç içerisine düşürebilmektedir. *Düşünen Yaklaşım:* Düşünüp en doğru sonuca ulaşmaya çalışarak problemin çözülmesidir. *Kaçınan Yaklaşım:* Doğrudan problemi çözmeye çalışmaktan kaçınmaktır. Bunun en önemli sebeplerinden biri kişinin kendisini yetersiz görmesi söylenebilir. *Değerlendirici Yaklaşım:* Ortaya çıkan olumsuz durumlarda, birden çok neden öne sürerek problemin çok farklı yollardan değerlendirilmesidir. Kişi bu şekilde düşündüğünde daha olumlu sonuçlar elde edebilir. *Kendine Güvenli Yaklaşım:* Karşılaşılan sorunlarla baş etme de bireyin kendisine güvenmesi ve kendini yetkin hissetmesidir. Birey kendine güvendiği sürece aynı oranda başarılı olacaktır. *Planlı Yaklaşım:* Sorunlu alanı anlamak ve çözmek için farklı yollar bulmak ve düşünmektir. (Cengiz, 2010; akt, Pamuk, 2016).

Problem çözme becerisi, kişinin toplumda var olması, sosyal sorunları ile baş edebilme, aynı zamanda hayatta kalabilme sürecinde en önemli rollerinden biridir (Adagide, 2008). Sorunlarımızı çözerken, ruhsal hastalıklarımız, kişiliğimiz ve davranışlarımız arasında ki bağlantılar sosyal bilimin konusu olmuştur Jahoda, sorunlarla baş edebilme kabiliyetimizin psikolojik sağlığımızda ki önemini vurgulayarak bu konuda herhangi bir eksikliğin, adaptasyon sorunumuz ve ruhsal rahatsızlığımızla ilişkisini belirtmiştir (Yıldız, 2003).

2.4.2. Problem Çözme Becerisini Etkileyen Faktörler

Problem çözme becerisini etkileyen faktörlere bakıldığında dört farklı faktör göze çarpmaktadır. Problem çözme becerisi, hayat boyunca devam eden ve ihtiyaç duyulan bir yetenektir. Bir toplumu oluşturan her bireyde, problem çözme kapasitesi bulunmaktadır. Bransford ve Stein kişinin bir işe başlarken sahip olduğu motivasyon ile süreç içerisindeki motivasyonu arasında bir değişiklik olduğu zaman sorunun başladığını söylemektedir (Çiftçi ve Sucuoğlu, 2003). Bunlarla birlikte problem çözme çeşitli sebeplerden etkilenmektedir. Bu sebepler ise, kendine güvenmek, ebeveyn davranışları, yaşamla ilgili tecrübeleri, bilinçlilik düzeyi ve duygusal yapısı olarak sıralanabilir.

2.4.3. Problem Çözme Sürecindeki Zorluklar

Problem çözme sürecinde çeşitli güçlükler meydana gelebilmektedir. Bu güçlükler bakıldığında iki önemli başlık öne çıkmaktadır. İlki tecrübelerin bize öğrettiği “işleve takılma” ve diğeri ise “zihinsel kurgu” olarak söylenebilir (Cüceloğlu, 1994). Ayrıca bazı faktörler sorunların çözümlenmesini engellemektedir. Özensoy (1998)’ a göre bunlar:

- Algılama Engelleri: önümüze çıkan olayları, durumları daha önceki yaşantımızdan edindiğimiz öğrendiğimiz şekilde yorumlamak ve etiketlemek gibi söylenebilir.
- Duygusal Engeller: Aceleci olmak, öz güven yetersizliği, beceriksiz olduğumuzu düşünmek, endişelenmek, savaştan korkmak, cesaretli davranmamak gibi söylene bilir.

- Entelektüel Engeller: Sorunlarımızı yeterince çözemememiz, farklı düşünememe, öğrendiklerimizi yanlış değerlendirme şeklinde söylenebilir.
- İfade Engelleri: Yeteri derece de kendimiz ifade edememe, yanlış anlaşılma ve kelimeleri terimleri yanlış kullanma olarak söylenebilir.
- Çevresel Engeller: Fiziksel şartların kötü oluşu, gerekli sosyal desteğin ve profesyonel kişilerin olmayışı şeklinde söylenebilir.
- Kültürel Engeller: Çevremizdekilere güvenmemek, var olan sistemi eleştirmeden kabul etmek, düş dünyamıza inanmamak, değişimi kabul etmemek, mizah duygusunun gereksiz ve anlamsız olduğunu savunmak şeklinde ifade edilebilir. (Yıldız, 2003).

3. BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde “araştırmanın yöntemi ile ilgili bilgiler verilmiştir. Araştırmanın yöntemi kapsamında model, evren ve örneklem, veri toplama aracı, verilerin analizi yer” almıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Karasar (2009) önceki ve şimdiki yaşantımıza ait olan durumu olduğu gibi tasvir etmeyi hedefleyen araştırma yaklaşımı olarak sunmuştur. Gürbüz ve Şahin (2014) tarama modelini insanların bazı konular hakkında ne düşündüklerini, nasıl yorumladıklarını ve bu konular hakkında beklentilerini ölçekler yardımı ile tespit etme şeklinde açıklamaktadırlar.

İlişkisel modele uyumlu olarak planlanan çalışmamızda bireysel farklılıkların lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri, benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılık durumları ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada Çorum ilindeki üniversitelerde öğrenim gören lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri, benlik saygısı durumları ve psikolojik dayanıklılık durumları incelenmiştir.

3.2. Çalışmanın Katılımcıları Evreni ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini Çorum ilindeki Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören birinci ve dördüncü sınıf lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma evreninden seçkisiz seçim yöntemiyle belirlenen öğrencilere uygulanan veri toplama araçlarından, geçerli olanlar dikkate alındığında araştırmanın örneklemi 100’ü kadın (%39,1), 156’sı erkek (%60,9) olmak üzere toplamda 256 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama araçları öğrenim gören öğretmenlik, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde okuyan öğrencilerine Ocak 2019 – Mayıs 2019 tarihleri arasında uygulanmıştır. Uygulamalardan elde edilen veriler elektronik ortamda SPSS 25 istatistiksel çözümleme programında kayıt altına alınmıştır. Kaydedilen verilerin çözümlenmesine ilişkin detaylı bilgiler verilerin analizi başlığı altında verilmiştir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada dört adet veri toplama aracı kullanılmıştır: Kişisel Bilgiler Formu, Problem Çözme Envanteri, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Kişisel bilgi formundan elde edilen bilgilere göre katılımcıların % 39'u kadın,%61 erkek, % 27'si 19 yaş ve altı, %65 20-23 yaş arası, %9'su 24 yaş ve üzerinden oluşmaktadır. %71.5 si birinci sınıf, %28.5'i dördüncü sınıftır. Katılımcılar %20'si antrenörlük, %50'si öğretmenlik, %30'u spor yöneticiliği, aylık gelir düzeyi açısından %12 düşük, %19 orta-düşük arası, %61 orta,%6 yüksek, %2 'si çok yüksek, %10,5'i köy, %3,5'i kasaba,%48,0 küçük şehir,%37,9'u büyük şehir olarak tanımlanmıştır.

3.3.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Araştırmada kullanılan üçüncü ölçek, “Psikolojik dayanıklılık ölçeği”dir. Yetişkinler için “psikolojik dayanıklılık ölçeği, Friberg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçeye” uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde 33 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin cevap seçenekleri, o cümleye özel olarak belirlenmiştir ancak 1 psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğunu 5 ise düşük olduğunu göstermektedir. 1, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27,31,35 maddeler tersten kodlandı. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, “kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar” şeklindedir.

Ölçeğin güvenilirliği için yapısal eşitlik modelinin iç tutarlılık değerleri; ‘Kendilik Algısı’ için 0.80, ‘Gelecek Algısı’ için 0.75, ‘Sosyal Yeterlilik’ için 0.82, ‘Aile Uyumu’ için 0.86, ‘Sosyal Kaynaklar’ için 0.84 ve ‘Yapısal Stil’ için 0.76 olarak bulunmuştur (Friberg ve ark. 2005).

Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılığına yönelik elde edilen Cronbach Alfa değerlerinin her iki örneklem grubu için birbirine yakın ve kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu gözlemlenmiştir. Her iki örneklem için ölçeğin toplam

Cronbach Alfa katsayıları ise yüksek seviyelerde bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam puan bağıntı katsayılarına bakıldığında tüm maddelerin çok yüksek katsayılara sahip olmadığı fakat kabul edilebilir sınır olarak kabul edilen 0,20 değerinin (Büyüköztürk 2007) üstünde olduğu görülmüştür. Önceki çalışmalarda elde edilen güvenilirlik değerleri de göz önüne alınırsa, ölçeğin genel olarak iç tutarlılığının sağlandığı söylenebilir (Friborg ve ark. 2003; 2005).

Friborg ve arkadaşlarının (2005) “yaptıkları çalışmada ‘kişisel güç’ boyutu ‘kendilik algısı’ ve ‘gelecek algısı’ biçiminde ikiye ayrılmış ve toplam altı boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçekte, *yapısal stil* (3,9,15,21) ve ‘*gelecek algısı*’ (2,8,14,20) 4’er madde; ‘*aile uyumu*’ (5,11,17,23,26,32), ‘*kendilik algısı*’ (1,7,13,19,28,31,) ve ‘*sosyal yeterlilik*’ (4,10,16,22,25,29) 6’şar madde ve ‘*sosyal kaynaklar*’ (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir. *Yapısal stil*, bir bakıma kişinin kendine güveni, güçlü tarafları ve öz disiplini gibi bireysel özelliklerden oluşmaktadır. *Gelecek algısı*, olumlu bakış açısı çerçevesinde kişinin geleceğe yönelik algılarını kapsamaktadır. *Aile uyumu*, kişinin ailesinden aldığı desteğe, veya ailesi ile olan uyumuna işaret etmektedir. *Kendilik algısı*, öz-farkındalık ile ilişkili bir kavram olup, temelde kişinin kim olduğuna ve kendisine yönelik düşünceleri ifade etmektedir. *Sosyal yeterlilik*, kişinin sosyal ilişkilerinin gücünü göstermektedir. kişilerin çevreden destek görüp görmediğiyle ilişkili bir faktördür. *Sosyal kaynaklar* Ölçekte, maddelerin tercih edilmesinde önyargılı değerlendirmelerden kaçınmak için, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda olduğu, yanıtlar için ise beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmaktadır. Şematik biçimde yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest” bırakılmıştır.

3.3.3. Problem Çözme Envanteri

Ölçek P.P. Heppner ve C.H. Peterson tarafından (1982) geliştirilmiş bir kendini bildirim ölçeği olup; Türkçe uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner’in (1993), 244 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışması ile yapılmıştır. Ölçeğin ilk versiyonu 1982 yılında yayınlanmıştır. Bu şekliyle

ölçek 35 maddeden ve altı alt başlıktan oluşmaktadır. *Aceleci Yaklaşım*: Soruna düşünmeden yaklaşmaktır. Bu yaklaşım şekli sorunu çözümlemede kişiyi istenmeyen sonuç içerisine düşürebilmektedir. *Düşünen Yaklaşım*: Düşünüp en doğru sonuca ulaşmaya çalışarak problemin çözülmesidir. *Kaçınan Yaklaşım*: Doğrudan problemi çözmeye çalışmaktan kaçınmaktır. Bunun en önemli sebeplerinden biri kişinin kendisini yetersiz görmesi söylenebilir. *Değerlendirici Yaklaşım*: Ortaya çıkan olumsuz durumlarda, birden çok neden öne sürerek problemin çok farklı yollardan değerlendirilmesidir. Kişi bu şekilde düşündüğünde daha olumlu sonuçlar elde edebilir. *Kendine Güvenli Yaklaşım*: Karşılaşılan sorunlarla baş etme de bireyin kendisine güvenmesi ve kendini yetkin hissetmesidir. Birey kendine güvendiği sürece aynı oranda başarılı olacaktır. *Planlı Yaklaşım*: Sorunlu alanı anlamak ve çözmek için farklı yollar bulmak ve düşündürmektir. Ancak ölçeğin geliştirilme aşamasında 1979 yılında 25 maddeden oluşan ve “sistemik yaklaşma davranışı”, “dürtüsel davranış”, “birinin problem çözme yeteneğine güvenme” olarak adlandırılan üç faktörden meydana gelen bir versiyonu da kullanılmıştır. Bu faktörlerin test-tekrar test güvenirlik katsayıları .71, .84 ve .60 olarak bulunmuştur (Dixon, Heppner, Petersen ve Ronning, 1991).

Bu envanter 1-6 arası Likert tipi puanlanmaktadır. Seçenekler “her zaman böyle davranırım”, “çoğunlukla böyle davranırım”, “sık sık böyle davranırım”, “arada sırada böyle davranırım”, “ender olarak böyle davranırım” ve “hiçbir zaman böyle davranmam” şeklindedir. Puanlama esnasında “9., 22. ve 29. maddeler puanlama dışı tutulmaktadır. Toplam puan alınacaksa, 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30, 32 ve 34. maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Toplam puan alınırken tersine çevrilmesi gereken maddeler (kendine güvenilir yaklaşımdaki 34. madde dışında) tersine” çevrilmemektedir. Ölçeğin puan aralığı 32-192’dir. “Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını göstermektedir.” Ölçeğin 35 maddelik formunun 150 kişiden oluşan bir örneklem üzerine uygulanması sonucunda ise, “problem çözme yeteneğine güven”, “yaklaşma-kaçınma” ve “kişisel kontrol” olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğu bildirilmiştir. Bu alt ölçeklerin “Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayıları .72 ile .85 arasında değişmektedir. Ölçeğin tümü için elde edilen

güvenirlilik katsayısı ise,90”dır. Ölçekten elde edilen verilerin değerlendirilmesinde temel ilke: Toplam puan arttıkça problem çözme becerisinin azaldığı, toplam puan azaldıkça problem çözme becerisinin arttığıdır.

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Araştırmada kullanılan dördüncü araç Rosenberg benlik saygısı ölçeğidir. Özgün adı “Rosenberg Self-Esteem Scale olan RBSÖ, M. Rosenberg oluşturmuştur. Araştırmada benlik saygısı ölçümünde referans kabul edilen bu ölçek Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları A.B.D.’de beşbinyirmidört lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Rosenberg, benlik saygısının ölçümünde, kişinin kendisini değerlendirmesinde bütüncül bir tutum üzerinde durmuştur. RBSÖ’nin Türkiye’deki güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Çuhadaroglu (1986) tarafından ikiyüzbeş kişilik lise örneklem grubunda yapılmıştır. RBSÖ’nün Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında 0-1 puan yüksek benlik saygısı, 2-4 puan orta benlik saygısı, 5-6 puan düşük benlik saygısı olarak puanlandırılmıştır. RBSÖ oniki alt alandan oluşur ve ilk on maddesi benlik saygısını ölçer. Olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanır. 1. 2. 4. 6. 7. maddeler olumlu, 3. 5. 8. 9. 10. maddeler olumsuz yüklüdür. Ölçek puanlamasında düşük puan, benlik saygısının yüksekliğini; yüksek puan, benlik saygısının düşüklüğünü gösterir

Benlik saygısını ölçen bu ölçek grup halinde ve ergenlere uygulanabilir. Sorulara yanıt vermede süre sorunu yoktur. Toplam 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt testi vardır. Bunlar: 1- Benlik Saygısı, 2- Kendilik Kavramının Sürekliliği, 3- İnsanlara Güvenme, 4- Eleştiriye Duyarlılık, 5- Depresif Duygulanım, 6- Hayalperestlik, 7- Psikomatik Belirtiler (Anksiyete göstergesi olarak kabul edilmiştir), 8- Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, 9- Tartışmalara Katılabilme Derecesi, 10- Ana-Baba İlişkisi, 11- Babayla İlişki, 12- Psikik İzolasyon.”

Bu çalışmada genel benlik saygısı alt boyutunun on maddesi kullanılmıştır. Ölçek 5’i olumlu, 5’i olumsuz olmak üzere toplam 10 maddeden

oluşan Benlik Saygısı alt ölçeği uygulanmıştır. Olumlu ve olumsuz maddeler sıralı bir şekilde sıralanmıştır. Denekler bu alt ölçekte toplam altı madde üzerinden değerlendirilmiştir. Böylelikle denekler 0-6 arasında puan almaktadırlar. Ölçekten alınan puan ne kadar yükselirse benlik saygısı da o kadar düşmektedir. Bu yüzden 0-1 arası puan yüksek düzeyde benlik saygısı, 2-4 puan orta düzeyde ve 5-6 puan düşük düzeydeki benlik saygısını göstermektedir.

Benlik saygısı alt ölçeğinin güvenirlik çalışmaları iç tutarlık analizleri ile yapılmıştır. Çuhadaroglu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonunda benlik saygısı kategorisinin geçerliğini sınamak için psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerle yapılan değerlendirmede öğrencilerin benlik saygıları, kendilerine ilişkin görüşlerine göre, yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Görüşlerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlik oranı .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısının ise .75 olduğu” belirtilmiştir (Çeçen, 2008).

3.4 Verilerin Analizi

Çalışmada kullanılan ölçek ve anket sonuçları sonrasında istatistiksel çözümleme işlemleri yapmadan önce veri seti düzenlenmiştir. Bu bağlamda katılımcıların elde etmiş oldukları puanlar alt ölçeklerde madde sayılarına bölünerek standardize edilmiştir.

Nihai uygulama öncesi ölçeklerin iç tutarlık katsayıları hesaplanarak güvenirlik sınaması yapılmıştır. Güvenirlik testi sonucunda alt ölçeklere ait Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları Tablo 3.1'deki gibi bulunmuştur:

Tablo 3.1. Veri Toplama Araçlarının İç-tutarlık Hesaplamaları

	Crobach's Alpha
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	,417
Problem Çözme Envanteri	,718
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	,833

Tablo 3.1 incelendiğinde Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin (,833) ve Problem çözme envanterinin (,718) iç tutarlılık katsayısının yüksek düzeyde olduğu, Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ise kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. İç tutarlılık hesaplamalarında elde edilen bu değerler kullanılan ölçeklerin uygulanmasından elde edilecek verilerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Ölçeklere ilişkin toplam ve standardize edilmiş puanların hesaplanmasının ardından katılımcıların ölçeklerden elde etmiş oldukları puanlar incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle katılımcıların yanıtlarından yola çıkarak, katılımcıların alt ölçeklerden elde etmiş oldukları puanların madde ve grup bazındaki normallik dağılımları incelenmiştir.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi önce Psikolojik dayanıklılık ölçeği ve Rosenberg benlik saygısı ölçeği ile Problem çözme envanterinin normallik varsayımları test edilmiştir. Bu amaçla Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmış ve normallik varsayımı sonuçları Tablo 3.2’de verilmiştir:

Tablo 3. 2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri Normallik Dağılımı

	Kolmogorov-Smirnov	
	Statistic	P
<i>Problem Çözme Envanteri</i>		
Aceleci Yaklaşım	,152	,000
Düşünen Yaklaşım	,200	,000
Kaçıngan Yaklaşım	,146	,000
Değerlendirici Yaklaşım	,187	,000
Kendine Güvenli Yaklaşım	,128	,000

Planlı Yaklaşım	,145	,000
<i>Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği</i>		
Kendilik algısı	,075	,002
Gelecek algısı	,096	,000
Yapısal stil	,104	,000
Sosyal yeterlilik	,100	,000
Aile uyumu	,069	,005
Sosyal kaynaklar	,080	,000
<i>Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği</i>	,090	,000

Tablo 3.2’de çalışmada kullanılan ölçeklerin uygulanmasından elde edilen verilerin normallik varsayımına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Tabloda alt ölçeklerden elde edilen değerlerin normal dağılım göstermediğini, sağa ya da sola yanaşık olduğunu düşündürmektedir. Normallik varsayımı test edildiğinde elde edilen “anlamlılık düzeyinin .05’ten yüksek olması beklenir ($p>.005$). Bununla birlikte Tablo 3.2’deki tüm değerler ,05’ten düşük olduğu görülmektedir.

Sosyal bilimlerde ölçeklerde normal dağılım elde etmenin güçlüğü dikkate alınarak, elde edilen normallik testi bulguları skewness ve kurtosis değerleri açısından incelenmiştir. Skewness ve kurtosis değerleri incelenirken elde edilen değer standart sapmaya bölünerek ulaşılan sonucun, -1.96 ile +1.96 arasında olup olmadığına” bakılmıştır. Ölçeklere ilişkin ortalama, ortanca, mod, standart sapma, ranj, çeyrekler arası ranj, minimum ve maksimum değerler, basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 3.3’te verilmiştir:

Tablo 3.3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri Çarpıklık ve Basıklık İncelemesi

Ölçüm İşlemi	İstatistiksel İşlem	Değer	Standart Hata	
Yapısal Stil	Ortalama	3,04	0,04	—
	95% İçgüven aralığı Ortalama	Alt sınır	2,96	—
		Üst sınır	3,12	—
	5% Kesilmiş Ortalama	3,04		—
	Medya	3,00		—
	Varyans	0,45		—
	Standart sapma	0,67		—
	Minimum	1,00		—
	Maksimum	5,00		—
	Ranj	4,00		—
	Çeyreklerarası Ranj	0,75		—
	Çarpıklık	0,07	0,15	
	Basıklık	0,31	0,30	
Gelecek Algısı	Ortalama	3,02	0,03	—
	95% İçgüven aralığı Ortalama	Alt sınır	2,96	—
		Üst sınır	3,09	—
	5% Kesilmiş Ortalama	3,03		—
	Medya	3,00		—
	Varyans	0,26		—
	Standart sapma	0,51		—
	Minimum	1,00		—
	Maksimum	5,00		—
	Ranj	4,00		—

Aile Uyumunu	Çeyrekler arası Ranj	0,50		—
	Çarpıklık	-0,16	0,15	
	Basıklık	1,94	0,30	
	Ortalama	3,19	0,03	—
	95% İç güven aralığı			—
	Ortalama	Alt sınır	3,13	—
		Üst sınır	3,26	—
	5% Kesilmiş Ortalama	3,19		—
	Medya	3,08		—
	Varyans	0,26		—
	Standart sapma	0,51		—
	Minimum	1,33		—
	Maksimum	4,67		—
	Ranj	3,33		—
	Çeyreklerarası Ranj	0,50		—
Kendilik Algısı	Çarpıklık	0,14	0,15	
	Basıklık	0,88	0,30	
	Ortalama	3,02	0,03	—
	95% İçgüven aralığı			—
	Ortalama	Alt sınır	2,97	—
		Üst sınır	3,08	—
	5% Kesilmiş Ortalama	3,02		—
	Medya	3,00		—
	Varyans	0,19		—
	Standart sapma	0,43		—
	Minimum	1,83		—
	Maksimum	4,33		—
	Ranj	2,50		—

	Çeyreklerarası Ranj	0,46		—
	Çarpıklık	0,35	0,15	
	Basıklık	0,48	0,30	
Sosyal Yeterlik	Ortalama	2,82	0,03	—
	95% İçgüven aralığı			—
	Ortalama	Alt sınır	2,76	—
		Üst sınır	2,89	—
	5% Kesilmiş Ortalama	2,83		—
	Medya	2,92		—
	Varyans	0,29		—
	Standart sapma	0,54		—
	Minimum	1,00		—
	Maksimum	4,67		—
	Ranj	3,67		—
	Çeyreklerarası Ranj	0,67		—
	Çarpıklık	0,01	0,15	
	Basıklık	0,73	0,30	
Sosyal Kaynaklar	Ortalama	3,21	0,03	—
	95% İçgüven aralığı			—
	Ortalama	Alt sınır	3,15	—
		Üst sınır	3,27	—
	5% Kesilmiş Ortalama	3,22		—
	Medya	3,29		—
	Varyans	0,26		—
	Standart sapma	0,51		—
	Minimum	1,00		—
	Maksimum	5,00		—
	Ranj	4,00		—

Aceleci Yaklaşım	Çeyreklerarası Ranj		0,43		—
	Çarpıklık		-0,59	0,15	
	Basıklık		2,83	0,30	
	Ortalama		2,88	0,05	—
	95% İçgüven aralığı				—
	Ortalama	Alt sınır	2,77		—
		Üst sınır	2,99		—
	5% Kesilmiş Ortalama		2,85		—
	Medya		2,78		—
	Varyans		0,77		—
	Standart sapma		0,88		—
	Minimum		1,00		—
	Maksimum		6,00		—
	Ranj		5,00		—
	Çeyreklerarası Ranj		1,22		—
Düşünen Yaklaşım	Çarpıklık		0,54	0,15	
	Basıklık		0,68	0,30	
	Ortalama		2,86	0,06	—
	95% İçgüven aralığı				—
	Ortalama	Alt sınır	2,74		—
		Üst sınır	2,99		—
	5% Kesilmiş Ortalama		2,85		—
	Medya		2,80		—
	Varyans		1,01		—
	Standart sapma		1,00		—
	Minimum		1,00		—
	Maksimum		5,40		—
	Ranj		4,40		—
					—
					—

Kaçınan Yaklaşım	Çeyreklerarası Ranj	1,55		—
	Çarpıklık	0,16	0,15	
	Basıklık	-0,73	0,30	
	Ortalama	2,88	0,08	—
	95% İçgüven aralığı			—
	Ortalama	Alt sınır	2,73	—
		Üst sınır	3,04	—
	5% Kesilmiş Ortalama	2,81		—
	Medya	2,75		—
	Varyans	1,63		—
	Standart sapma	1,28		—
	Minimum	1,00		—
	Maksimum	6,00		—
	Ranj	5,00		—
	Çeyreklerarası Ranj	1,50		—
Değerlendirici Yaklaşım	Çarpıklık	0,76	0,15	
	Basıklık	0,09	0,30	
	Ortalama	2,76	0,07	—
	95% İçgüven aralığı			—
	Ortalama	Alt sınır	2,63	—
		Üst sınır	2,89	—
	5% Kesilmiş Ortalama	2,74		—
	Medya	2,67		—
	Varyans	1,12		—
	Standart sapma	1,06		—
	Minimum	1,00		—
	Maksimum	6,00		—
	Ranj	5,00		—
				—
				—

Kendine Güvenli Yaklaşım	Çeyreklerarası Ranj		1,33		—
	Çarpıklık		0,26	0,15	
	Basıklık		-0,53	0,30	
	Ortalama		2,79	0,05	
	95% İçgüven aralığı				—
	Ortalama	Alt sınır	2,69		
		Üst sınır	2,89		—
	5% Kesilmiş Ortalama		2,78		—
	Medya		2,83		—
	Varyans		0,63		—
	Standart sapma		0,80		—
	Minimum		1,00		—
	Maksimum		5,00		—
	Ranj		4,00		—
	Çeyreklerarası Ranj		1,17		
Planlı Yaklaşım	Çarpıklık		0,04	0,15	
	Basıklık		-0,54	0,30	
	Ortalama		2,68	0,06	
	95% İçgüven aralığı				—
	Ortalama	Alt sınır	19,05	0,29	
		Üst sınır	18,49		—
	5% Kesilmiş Ortalama		19,62		—
	Medya		18,97		—
	Varyans		20,00		—
	Standart sapma		21,09		—
	Minimum		4,59		—
	Maksimum		10,00		—
	Ranj		33,00		—
					—
					—

Çeyreklerarası Ranj	23,00		
Çarpıklık	0,15	0,15	
Basıklık	-0,59	0,30	

Tablo 3.3'te ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin kimi alt ölçeklerde normal dağılıma işaret ettiği (yeşil ile gösterilmiştir), kimilerinde ise normal olmayan dağılıma işaret ettiği (kırmızı ile gösterilmiştir) gözlenmiştir.

Sonuç olarak; elde edilen basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri incelendiğinde ölçeklerin birçok alt ölçeğinde beklenen değerlerin gözlenen değerlerin altında olduğu gözlenmiştir. Diğer taraftan plot analizleri incelendiğinde şekillerdeki dağılımın genel olarak regresyon çizgisinin üzerinde ve altında dizilim gösterdikleri gözlenmektedir. Tüm bu değerlendirmeler ışığında katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puan ortalamalarının genel olarak normal dağılım göstermediği ve ölçekler arasındaki çözümlemelerde non-parametrik testler yapılmasının uygun olacağı değerlendirilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan katılımcılardan elde edilen verilerin çözümlenmesinde; “birbirinden bağımsız iki grubun bağımlı bir değişkene göre ortalamalarının karşılaştırılarak ortalamalar arasındaki farkın belirli bir anlamlılık düzeyinde (.05), istatistiksel olarak anlamlı, önemli olup olmadığını test etmek amacıyla Mann Whitney U testinden, ikiden çok grubun bağımlı bir değişkene göre ortalamalarının karşılaştırılarak ortalamalar arasındaki farkın belirli bir anlamlılık düzeyinde (.05), istatistiksel olarak anlamlı, önemli olup olmadığını test etmek amacıyla” Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır. İkiden çok gruplu karşılaştırmalarda anlamlı düzeyde farklılık çıkması durumunda non-parametrik analiz kapsamında Post Hoc çözümlemesi yapılmıştır.

4. BÖLÜM: BULGULAR ve YORUM

Bu bölümde veri toplama araçlarının uygulanmasından elde edilen verilerin çözümlenmesine, çözümlenen verilerden ulaşılan bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir. Bulgular bölümü demografik bulgular, ölçeklere ilişkin bulgular ve ölçek-kişisel özellikler karşılaştırmalarına ilişkin bulgular olmak üzere üç alt bölümden oluşmaktadır.

4.1. Demografik Bulgular

Tablo 4. 1. Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımı

<i>Değişken</i>	<i>Grup</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde</i>	<i>Geçerli Yüzde</i>	<i>Birikimli Yüzde</i>
Cinsiyet	Kadın	100	39,1	39,1	39,1
	Erkek	156	60,9	60,9	100,0
Sınıf Düzeyi	Birinci sınıf	183	71,5	71,5	71,5
	Dördüncü sınıf	73	28,5	28,5	100,0
	Antrenörlük	52	20,3	20,3	20,3
Bölüm	Öğretmenlik	127	49,6	49,6	69,9
	Spor yöneticiliği	77	30,1	30,1	100,0
	Düşük	31	12,1	12,1	12,1
	Orta-Düşük arası	49	19,1	19,1	31,3
Gelir Düzeyi	Orta	156	60,9	60,9	92,2
	Yüksek	15	5,9	5,9	98,0
	Çok yüksek	5	2,0	2,0	100,0
Ailenin İkamet Yeri	Köy	27	10,5	10,5	10,5
	Kasaba	9	3,5	3,5	14,1
	Küçük şehir	123	48,0	48,0	62,1
	Büyükşehir	97	37,9	37,9	100,0
	Toplam	256	100,0	100,0	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık onda altısı (156 kişi) erkek iken, onda dördü (100 kişi) kız öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 183'ü birinci sınıfta, 73'ü dördüncü sınıfta okumaktadır.

Öğrencilerin tamamına yakını (254 kişi) bekâr iken, yalnızca iki tanesi evlidir.

Öğrencilerin yaklaşık yarısı (%49,6) öğretmenlik bölümleri okurken, %30,1'i spor yöneticiliği, %20,3'ü de antrenörlük bölümlerinde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %60,9'unun ailesi orta düzey gelire sahip iken, %19,1'inin ailesi ortaya yakın düşük düzede gelire sahiptir, %12,1'inin ailesi ise düşük gelir düzeyindedir. Yüksek gelire sahip olan öğrencilerin oranı %5,9 iken, ailesi çok yüksek gelire sahip olanlar bütünün %2'sini oluşturmaktadır. Öğrencilerin %48'inin ailesi küçük şehirlerde, %37,9'unun ailesi büyükşehirlerde, %10,5'inin ailesi köylerde, 9 tanesinin ailesi de kasabalarda yaşamaktadır.

4.2.Lisans Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları, Problem Çözme Becerileri ve Benlik Saygıları

Araştırmanın ilk üç sorusu katılımcı lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri, psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygılarının belirlenmesine yöneliktir.

İlk sorunun yanıtını bulmak için öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları hesaplanmıştır. Katılımcıların bu ölçekten elde ettikleri puan ortalamaları, minimum ve maksimum puanlar ile puan dağılımlarının standart sapmaları Tablo 4.2'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 2. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Ölçeklerine İlişkin Görüşleri

Ölçek	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	S.S.
Yapısal Stil	1,00	5,00	3,04	,67
Gelecek Algısı	1,00	5,00	3,02	,51
Aile Uyum	1,33	4,67	3,19	,51
Kendilik Algısı	1,83	4,33	3,02	,43
Sosyal Yeterlik	1,00	4,67	2,82	,54
Sosyal Kaynaklar	1,00	5,00	3,21	,51
Psikolojik Dayanıklılık	1,67	3,69	2,80	,27
Ortalama				

Tablo 4.2'ye göre, araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçek bütününden elde ettikleri puan ortalaması $\bar{X}$:2,80, puan ortalamalarının standart sapması ise SS: ,27'dir. Öğrencilerin ölçekten elde ettikleri en düşük puan ortalaması $\bar{X}$:1,67; en yüksek ortalama ise $\bar{X}$:3,67'dir

Ölçeğin boyutları incelendiğinde lisans öğrencileri en yüksek puan ortalamasını sosyal kaynaklar adlı alt ölçekten ($\bar{X}$:3,21, SS: ,51), en düşük puan ortalamasını da sosyal yeterlik adlı alt ölçekten elde etmişlerdir ($\bar{X}$:2,82, SS: ,54). Sosyal yeterlik konusundaki dayanıklılıkları kendilik algılarından daha yüksektir. Yani sosyal yeterlik konusunda daha fazla psikolojik dayanıklılık gösterirken, kendilerine ilişkin algılarında psikolojik dayanıklılıkları aynı düzeyde değildir, daha düşüktür.

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinden elde edilen puan ortalamalarının 1'e yaklaşması psikolojik dayanıklılığın yüksekliğine, 5'e yaklaşması ise psikolojik dayanıklılığın düşüklüğüne işaret etmektedir. Bu açıdan bakıldığında lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci sorusu, katılımcı lisans öğrencilerinin problem çözme envanterinden elde ettikleri puan ortalamasının belirlenmesine

yöneliktir. Öğrencilerin bu envanterden elde ettikleri puan ortalamaları, minimum ve maksimum puanlar ile puan dağılımlarının standart sapmaları Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4. 3. Katılımcıların Problem Çözme Envanterinin Alt Ölçeklerine İlişkin Görüşleri

Ölçek	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	S.S.
Aceleci Yaklaşım	1,00	6,00	2,88	,88
Düşünen Yaklaşım	1,00	5,40	2,86	1,00
Kaçıngan Yaklaşım	1,00	6,00	2,88	1,28
Değerlendirici Yaklaşım	1,00	6,00	2,76	1,06
Kendine Güvenli Yaklaşım	1,00	5,00	2,79	,80
Planlı Yaklaşım	1,00	5,00	2,68	,94
Problem Çözme Bütün	51,00	133,00	89,77	15,13

Tablo 4.3'te ortalama puanlar gösterilmiştir. Burada korelasyon analizi bulunmamaktadır. Bu durum tablo 4.5'te korelasyon analizi olarak var. Tablo 4.3'e göre, araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin problem çözme envanter bütününden elde ettikleri puan ortalaması $\bar{X}$:89,77, puan ortalamalarının standart sapması ise SS: 15,13'tür. Öğrencilerin ölçekten elde ettikleri en düşük puan ortalaması $\bar{X}$:51,00; en yüksek ortalama ise $\bar{X}$:133,00'tür. Envanterin boyutları incelendiğin lisans öğrencileri en yüksek puan ortalamasını aceleci yaklaşım adlı boyuttan ($\bar{X}$:2,88, SS: ,88), en düşük puan ortalamasını da planlı yaklaşım adlı boyuttan elde etmişlerdir ($\bar{X}$:2,68, SS:,94).

Problem çözme envanterinin puan aralığı 32-192'dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını göstermektedir. Ölçekten elde edilen verilerin değerlendirilmesinde temel ilke: Toplam puan arttıkça problem çözme

becerisinin azaldığı, toplam puan azaldıkça problem çözme becerisinin arttığıdır.

Bu değerlendirme ölçütlerine göre puan ortalamaları incelendiğinde araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin problem çözme becerilerinin “orta” düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırmanın üçüncü sorusu, katılımcı lisans öğrencilerinin Rosenberg benlik saygısı ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamasının belirlenmesine yöneliktir. Öğrencilerin bu ölçekten elde ettikleri puan ortalamaları, minimum ve maksimum puanlar ile puan dağılımlarının standart sapmaları Tablo 4.4’te gösterilmiştir.

Tablo 4. 4. Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Görüşleri

Ölçek	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	S.S.
Rosenberg Benlik Saygısı	10,00	33,00	19,05	4,59

Tablo 4.4’e göre, araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin Rosenberg benlik saygısı ölçeğinden elde ettikleri puan ortalaması $\bar{X}$:19,05, puan ortalamalarının standart sapması ise SS: 4,59’dur. Benlik Saygısı ölçeğinden elde edilen puanlar yüksek, orta ve düşük benlik saygısı olarak nitelendirilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40 olduğu dikkate alındığında, bu çalışmada lisans öğrencilerinin benlik saygısının “orta” olduğu söylenebilir.

4.3.Psikolojik Dayanıklılık, Problem Çözme ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Bu kısımda araştırmanın dördüncü sorusuna yanıt aranmıştır. Bu amaçla öncelikle araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, problem çözme ve Rosenberg benlik saygısı ölçeklerinin maddelerinden elde etmiş oldukları puan ortalamalarının normallik dağılımları incelenmiş, değerlerin normallik varsayımını sağlamaması nedeniyle ölçekler arasındaki ilişki çözümlemesi için non-parametrik testlerden Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 4.5’te verilmiştir:

Tablo 4. 5. Lisans Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları, Problem Çözme Becerileri ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişki

		Psikolojik Dayanıklılık	Problem Çözme	Benlik Saygısı
Psikolojik Dayanıklılık	r	1	-0,002	-0,004
	p	.	0,486	0,471
	N	256	256	256
Problem Çözme	r	-0,002	1	,262**
	p	0,486	.	0
	N	256	256	256
Benlik Saygısı	r	-0,004	,262**	1
	p	0,471	0	.
	N	256	256	256

r: Pearson Correlation; p: Sig. (1-tailed); N: Number

* $p < ,05$: %5 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmaktadır. En fazla fark %5'tir.

** $p < ,01$: %1 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmaktadır. En fazla fark %1'dir.

Tablo 4.5'te ölçek bütün ortalamalarına ilişkin karşılaştırmaya yer verilmiştir. Bulgular incelendiğinde lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile problem çözme becerileri ve benlik saygıları arasında herhangi bir ilişki gözlenmezken, problem çözme becerileri ile benlik saygıları arasında istatistiksel olarak ,01 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir ($r = ,262$, $p < ,01$).

Ulaşılan bu bulguya dayalı olarak araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin benlik saygıları arttıkça problem çözme becerilerinin arttığı, ya da diğer yönden bakıldığında problem çözme becerileri güçlendikçe benlik saygılarının arttığı söylenebilir.

Diğer taraftan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile problem çözme becerileri ve benlik saygıları arasında ilişki çıkmaması durumu dikkat çekicidir ve ileri araştırmalarla desteklenmesi yerinde olacaktır.

4.3.Katılımcıların Kişisel Özelliklerine Göre Psikolojik Dayanıklılıkları, Problem Çözme Becerileri ve Benlik Saygıları

Bu kısımda araştırmanın beşinci sorusundan dokuzuncu sorusuna kadar (5 soru) olan araştırma sorularına yanıt aranmıştır. Bu amaçla öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları, problem çözme becerileri ve benlik saygıları kişisel özelliklerine göre karşılaştırılmıştır. Bu amaçla, ölçek maddelerinden elde edilen puan ortalamalarında normallik dağılımı sağlanamaması nedeniyle non-parametrik testler yapılmıştır. Bu kapsamda ikili küme karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, ikiden çok küme karşılaştırmalarında ise Kruskal Wallis testi yürütülmüştür. Karşılaştırmalarda anlamlı düzeyde farklılık çıkması durumunda nonparametrik analiz kapsamında stepwise-stepdown (PostHoc) çözümlemesi yapılmıştır.

4.3.1. Cinsiyete Göre Psikolojik Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları, problem çözme becerileri ve benlik saygılarının cinsiyetlerine göre farklılaşma düzeyini incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi yapılmıştır. Detaylı incelemeler yapabilmek amacıyla yürütülen istatistiksel çözümleme işlemine, ölçek bütünlerinin yanında alt ölçeklere ait ortalamalar da dâhil edilmiştir. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 4.6’da verilmiştir:

Tablo 4. 6. Lisans Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının, Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Farklılaşmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları

(N=256)

Ölçek	Cinsiyet	N	Ortalama	Mann-Whitney U	Z	P
Yapısal Stil	Kadın	100	113,27	6277	-2,677	0,007**
	Erkek	156	138,26			
	Total	256				

Tablo 4.6 incelendiğinde lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçeğinin yapısal stil boyutundaki puan ortalamalarının (U=6277, z=-2,677, p<,01) cinsiyetlerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Diğer taraftan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık, problem çözme ve benlik saygısı konularındaki diğer alt ölçeklerden elde etmiş oldukları puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı söylenebilir.

4.3.2. Bölüme Göre Psikolojik Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları, problem çözme becerileri ve benlik saygılarının öğrenim gördükleri bölüme göre farklılaşma düzeyini incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Detaylı incelemeler yapabilmek amacıyla yürütülen istatistiksel çözümleme işlemine, ölçek bütünlerinin yanında alt ölçeklere ait ortalamalar da dâhil edilmiştir (Tablo 4.7). Karşılaştırmalarda görülen anlamlı düzeyde farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla nonparametrik analiz kapsamında Kruskal Wallis stepwise-stepdown (PostHoc) çözümlemesi yapılmıştır.

Tablo 4. 7. Lisans Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Bölüme Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının, Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

(N=256)						
Düşünen Yaklaşım	Antrenörlük	52	109,88	9,732	2	0,008**
	Öğretmenlik	127	142,77			
	Spor yöneticiliği	77	117,53			
	Total	256				
Değerlendirici Yaklaşım	Antrenörlük	52	114,75	19,69	2	0**
	Öğretmenlik	127	148,78			
	Spor yöneticiliği	77	104,34			
	Total	256				
Planlı Yaklaşım	Antrenörlük	52	111,97	10,395	2	0,006**
	Öğretmenlik	127	143,46			
	Spor yöneticiliği	77	114,99			
	Total	256				
Benlik Saygısı	Antrenörlük	52	114,45	10,132	2	0,006**
	Öğretmenlik	127	143,31			
	Spor yöneticiliği	77	113,56			
	Total	256				

Tablo 4.7 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin okudukları bölüme göre farklılaşmadığı görülmektedir. Diğer taraftan öğrencilerin problem çözme becerilerinin düşünen yaklaşım boyutunda ($H=9,732$, $SD=2$, $p<,01$), değerlendirici yaklaşım boyutunda ($H=19,690$, $SD=2$, $p<,01$) ve planlı yaklaşım boyutunda ($H=10,395$, $SD=2$, $p<,01$) okudukları bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yanı sıra lisans öğrencilerinin benlik saygılarının

da ($H=10,132$, $SD=2$, $p<,01$) bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmiştir.

Bu bulguya dayalı olarak farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerileri arasında istatistiksel olarak %1 düzeyinde anlamlı farklılık bulunduğu söylenebilir. Bu konuda öncelikle düşünen yaklaşım boyutunda farklılığın hangi gruplar arası farklılıktan kaynaklandığını belirlemek amacıyla stepwise-stepdown incelemesi yapılmıştır. Düşünen yaklaşım alt ölçeğindeki puan ortalamaları arasındaki farkın kaynağına yönelik yapılan çözümlemede Tablo 4.8'deki bulgulara ulaşılmıştır:

Tablo 4. 8. Düşünen Yaklaşım Alt Ölçeğinde Bölüme Göre Gözlenen Farkların Kaynağı

PostHoc	Alt Küme	
	1	2
Antrenörlük	109,885	
Spor yöneticiliği	117,532	
Öğretmenlik		142,772
Test Değeri	,507	.2
p (2-sided test)	,476	.
Düzenlenmiş p (2-sided test)	,476	.

Tablo 4.8 incelendiğinde, düşünen yaklaşım alt ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın öğretmenlik bölümü öğrencileri ile antrenörlük bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan ($,507$) kaynaklandığı görülmektedir. Tablo 4.8'deki bulgulara göre düşünen yaklaşım konusunda antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre problem çözme becerileri konusunda daha iyi durumda oldukları söylenebilir.

Bölüme göre problem çözme stratejileri konusunda ikinci sırada değerlendirici yaklaşım boyutunda farklılığın hangi gruplar arası farklılıktan

kaynaklandığını belirlemek amacıyla stepwise-stepdown incelemesi yapılmıştır. Değerlendirici yaklaşım alt ölçeğindeki puan ortalamaları arasındaki farkın kaynağına yönelik yapılan çözümlemede Tablo 4.9'daki bulgulara ulaşılmıştır:

Tablo 4. 9. Değerlendirici Yaklaşım Alt Ölçeğinde Bölüme Göre Gözlenen Farkların Kaynağı

PostHoc	Alt Küme	
	1	2
Spor yöneticiliği	104,344	
Antrenörlük	114,750	
Öğretmenlik		148,776
Test Değeri	,616	.2
p (2-sided test)	,433	.
Düzenlenmiş p (2-sided test)	,433	.

Tablo 4.9 incelendiğinde, değerlendirici yaklaşım alt ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın öğretmenlik bölümü öğrencileri ile spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan (,616) kaynaklandığı görülmektedir. Tablo 4.9'daki bulgulara göre değerlendirici yaklaşım konusunda spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre problem çözme becerileri konusunda daha iyi durumda oldukları söylenebilir.

Bölüme göre problem çözme stratejileri konusunda üçüncü sırada planlı yaklaşım boyutunda farklılığın hangi gruplar arası farklılıktan kaynaklandığını belirlemek amacıyla stepwise-stepdown incelemesi yapılmıştır. Benlik saygısı ölçeğindeki puan ortalamaları arasındaki farkın kaynağına yönelik yapılan çözümlemede Tablo 4.10'daki bulgulara ulaşılmıştır:

Tablo 4. 10. Planlı Yaklaşım Alt Ölçeğinde Bölüme Göre Gözlenen Farkların Kaynağı

PostHoc	Alt Küme	
	1	2
Antrenörlük	111,971	
Spor yöneticiliği	114,994	
Öğretmenlik		143,457
Test Değeri	,081	.2
p (2-sided test)	,776	.
Düzenlenmiş p (2-sided test)	,776	.

Tablo 4.10 incelendiğinde, planlı yaklaşım alt ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın öğretmenlik bölümü öğrencileri ile antrenörlük bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan (,081) kaynaklandığı görülmektedir. Tablo 4.10'daki bulgulara göre planlı yaklaşım konusunda spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre problem çözme becerileri konusunda daha iyi durumda oldukları söylenebilir.

Araştırmada bölüme göre farklılık gözlenen bir diğer konu benlik saygısıdır. Öğrencilerin benlik saygısı konusundaki puan ortalamaları arasındaki farklılığın hangi gruplar arası farklılıktan kaynaklandığını belirlemek amacıyla stepwise-stepdown incelemesi yapılmıştır. Benlik saygısı ölçeğindeki puan ortalamaları arasındaki farkın kaynağına yönelik yapılan çözümlemede Tablo 4.11'deki bulgulara ulaşılmıştır:

Tablo 4. 11. Benlik Saygısı Ölçeğinde Bölüme Göre Gözlenen Farkların Kaynağı

PostHoc	Alt Küme	
	1	2
Spor yöneticiliği	113,565	
Antrenörlük	114,452	
Öğretmenlik		143,307
Test Değeri	,000	.2
p (2-sided test)	,998	.
Düzenlenmiş p (2-sided test)	,998	.

Tablo 4.11 incelendiğinde, Rosenberg benlik saygısı ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın öğretmenlik bölümü öğrencileri ile spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan (,000) kaynaklandığı görülmektedir. Tablo 4.11'deki bulgulara göre spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.3.3. Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları, problem çözme becerileri ve benlik saygılarının öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre farklılaşma düzeyini incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi yapılmıştır. Detaylı incelemeler yapabilmek amacıyla yürütülen istatistiksel çözümleme işlemine, ölçek bütünlerinin yanında alt ölçeklere ait ortalamalar da dâhil edilmiştir. Bu konuda ulaşılan bulgular Tablo 4.12'de verilmiştir:

Tablo 4. 12. Lisans Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının, Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Farklılaşmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları

(N=256)						
Ölçek	Cinsiyet	N	Ortalama	Mann-Whitney U	Z	P
Kendilik Algısı	Birinci sınıf	183	117,9	4739	-3,689	0**
	Dördüncü sınıf	73	155,08			
	Total	256				
Sosyal Yeterlik	Birinci sınıf	183	122,82	5640	-1,96	0,05*
	Dördüncü sınıf	73	142,74			
	Total	256				
Psikolojik Dayanıklılık Ortalama	Birinci sınıf	183	121,53	5403,5	-2,388	0,017*
	Dördüncü sınıf	73	145,98			
	Total	256				
Kendine Güvenli Yaklaşım	Birinci sınıf	183	121,65	5425,5	-2,35	0,019*
	Dördüncü sınıf	73	145,68			
	Total	256				
Problem Çözme Bütün	Birinci sınıf	183	119,66	5061,5	-3,026	0,002**
	Dördüncü sınıf	73	150,66			
	Total	256				

Tablo 4.12 incelendiğinde lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ölçek bütününde elde ettikleri puan ortalamaları ($U=5403,5$, $z=-2,388$, $p<,05$) ile problem çözme becerileri envanteri bütününden elde ettikleri puan ortalamalarının ($U=5061,5$, $z=-3,026$, $p<,01$) sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Lisans öğrencilerinin benlik saygıları ile sınıf düzeylerine göre farklılaşmamaktadır.

Bu bulgulara dayalı olarak 1. ve 4. sınıf lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile problem çözme becerileri arasında fark olduğu, benlik saygılarının ise değişmediği görülmektedir. Bu açıdan da lisans 1. ve 4. sınıflar arasında fark vardır. Bu farklılık 4. sınıf öğrencilerin aleyhine çıkmıştır. Diğer taraftan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve problem çözme envanterinin alt ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşma durumları incelendiğinde şu bulgulara ulaşılmıştır:

- Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları kendilik algısı boyutunda ($U=4739$, $z=-3,689$, $p<,01$)
- Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları sosyal yeterlik boyutunda ($U=5640$, $z=-1,960$, $p<,05$)
- Öğrencilerin problem çözme becerileri kendine güvenli yaklaşım boyutunda ($U=5425,5$, $z=-2,35$, $p<,05$) sınıf düzeylerine göre dördüncü sınıflar lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

4.3.4. Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları, problem çözme becerileri ve benlik saygılarının gelir düzeylerine göre farklılaşma düzeyini incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Detaylı incelemeler yapabilmek amacıyla yürütülen istatistiksel çözümleme işlemine, ölçek bütünlerinin yanında alt ölçeklere ait ortalamalar da dâhil edilmiştir (Tablo 4.13). Karşılaştırmalarda görülen anlamlı düzeyde farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla nonparametrik analiz kapsamında Kruskal Wallis stepwise-stepdown (PostHoc) çözümlemesi yapılmıştır.

Tablo 4. 13. Lisans Öğrencilerinin Ailelerinin Gelir Düzeyine Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının, Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

(N=256)						
	Gelir düzeyi	N	Ortalama	Kruskal-Wallis H	df	p
Kendilik Algısı	Düşük	31	102,84	10,553	4	0,032*
	Orta-Düşük arası	49	133,42			
	Orta	156	126,94			
	Yüksek	15	162,37			
	Çok yüksek	5	186,4			
	Total	256				
Kaçınan Yaklaşım	Düşük	31	156,47	13,141	4	0,011*
	Orta-Düşük arası	49	128,21			
	Orta	156	118,05			
	Yüksek	15	165,6			
	Çok yüksek	5	172,7			
	Total	256				

Tablo 4.13 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, sosyal yeterlik ve sosyal kaynaklar boyutlarında gelir düzeylerine göre farklılaşmadığı, kendilik algısı boyutunda ($H=10,553$, $SD=4$, $p<,05$) ailelerinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yanı sıra lisans öğrencilerinin problem çözme becerilerinin de problem çözme yeteneğine güvenme ve kişisel kontrol boyutlarında ailelerinin gelir düzeyine göre farklılaşmazken, kaçınan yaklaşım boyutunda ($H=13,141$, $SD=4$, $p<,05$) ailelerinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmiştir.

Bu bulguya dayalı olarak farklı gelir düzeylerindeki öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve problem çözme becerileri arasında

istatistiksel olarak %5 düzeyinde anlamlı farklılık bulunduğu söylenebilir. Bu konuda öncelikle kendilik algısı boyutunda farklılığın hangi gruplar arası farklılıktan kaynaklandığını belirlemek amacıyla stepwise-stepdown incelemesi yapılmıştır. Kendilik algısı alt ölçeğindeki puan ortalamaları arasındaki farkın kaynağına yönelik yapılan çözümlemede Tablo 4.14'teki bulgulara ulaşılmıştır:

Tablo 4. 14. Kendilik Algısı Alt Ölçeğinde Ailenin Gelir Düzeyine Göre Gözlenen Farkların Kaynağı

PostHoc	Alt Küme	
	1	2
Düşük	102,839	
Orta	126,942	126,942
Orta-Düşük arası	133,418	133,418
Yüksek	162,367	162,367
Çok yüksek		186,400
Test Değeri	7,306	6,212
p (2-sided test)	,063	,102
Düzenlenmiş p (2-sided test)	,063	,102

Tablo 4.14 incelendiğinde, kendilik algısı alt ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın ailesi çok yüksek gelir grubuna sahip olanlar ile ailesi en alt düzeyde gelir grubuna sahip olan öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan (7,306) kaynaklandığı görülmektedir. Tabloda dikkat çeken bulgu ailelerinin gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farkın arttığı, gelir düzeyi azaldıkça puan ortalamaları arasındaki farkın azalmasıdır. Ulaşılan bulgular gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkların gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha yüksek olduğunu düşündürmektedir.

Ailelerinin gelir düzeyine problem çözme stratejileri konusunda kaçınan yaklaşım boyutunda farklılığın hangi gruplar arası farklılıktan kaynaklandığını belirlemek amacıyla stepwise-stepdown incelemesi yapılmıştır. Kaçınan yaklaşım alt ölçeğindeki puan ortalamaları arasındaki farkın kaynağına yönelik yapılan çözümlemede Tablo 4.15'teki bulgulara ulaşılmıştır:

Tablo 4. 15. Kaçınan Yaklaşım Alt Ölçeğinde Ailenin Gelir Düzeyine Göre Gözlenen Farkların Kaynağı

PostHoc	Alt Küme	
	1	2
Orta	118,048	
Orta-Düşük arası	128,214	128,214
Düşük		156,468
Yüksek		165,600
Çok yüksek		172,700
Test Değeri	,799	5,933
p (2-sided test)	,371	,115
Düzenlenmiş p (2-sided test)	,687	,115

Tablo 4.15 incelendiğinde, kaçınan yaklaşım alt ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın ailesinin gelir düzeyi düşük, yüksek ve çok yüksek olan öğrenciler ile ailesinin gelir düzeyi orta-düşük arası ve orta düzeyde olan öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan (,799) kaynaklandığı görülmektedir. Bulgulara göre ailesinin geliri yüksek, çok yüksek ve düşük olan öğrencilerin, ailesinin geliri orta ve orta düşük arası olan öğrencilere göre problem çözme becerileri konusunda daha iyi durumda oldukları söylenebilir.

4.3.5. İkamet Yerine Göre Psikolojik Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları, problem çözme becerileri ve benlik saygılarının ailelerinin ikamet yerlerine göre farklılaşma düzeyini incelemek amacıyla, ölçek madde dağılımlarının normallik değerlerini yakalayamaması nedeniyle non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Detaylı incelemeler yapabilmek amacıyla yürütülen istatistiksel çözümleme işlemine, ölçek bütünlerinin yanında alt ölçeklere ait ortalamalar da dâhil edilmiştir (Tablo 4.16). Karşılaştırmalarda görülen anlamlı düzeyde farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla nonparametrik analiz kapsamında Kruskal Wallis stepwise-stepdown (PostHoc) çözümlemesi yapılmıştır.

Tablo 4. 16. Lisans Öğrencilerinin Ailelerinin İkamet Yerine Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının, Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

(N=256)						
	İkamet yeri	N	Ortalama	Kruskal-Wallis H	df	P
Kendilik Algısı	Köy	27	152,96	8,176	3	0,043*
	Kasaba	9	74,39			
	Küçük şehir	123	129,29			
	Büyükşehir	97	125,71			
	Total	256				

Tablo 4.16 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı boyutunda ($H=8,176$, $SD=3$, $p<,05$) ailelerinin ikamet yerlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Diğer taraftan psikolojik dayanıklılık ölçeğinin diğer alt boyutları ile Problem çözme envanterinin boyutları ve benlik saygısı ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları ailelerinin ikamet yerlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Bu bulguya dayalı olarak aileleri farklı büyüklüklerdeki yerleşim yerlerinde ikamet eden öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri kendilik algısı boyutunda istatistiksel olarak %5 düzeyinde anlamlı farklılık bulunduğu söylenebilir. Bu konuda öncelikle kendilik algısı boyutunda farklılığın hangi gruplar arası farklılıktan kaynaklandığını belirlemek amacıyla stepwise-stepdown incelemesi yapılmıştır. Kendilik algısı alt ölçeğindeki puan ortalamaları arasındaki farkın kaynağına yönelik yapılan çözümlemede Tablo 4.17'deki bulgulara ulaşılmıştır:

Tablo 4. 17. Kendilik Algısı Alt Ölçeğinde Ailenin İkamet Yerine Göre Gözlenen Farkların Kaynağı

	PostHoc	Alt Küme	
		1	2
Kasaba		74,389	
Büyükşehir		125,706	125,706
Küçük şehir		129,293	129,293
Köy			152,963
Test Değeri		4,791	3,033
p (2-sided test)		,091	,219
Düzenlenmiş p (2-sided test)		,091	,219

Tablo 4.17 incelendiğinde, kendilik algısı alt ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın ailesi köyde ikamet eden öğrenciler ile ailesi kasabada ikamet eden öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan (4,791) kaynaklandığı görülmektedir. Tabloda dikkat çeken bulgu öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının ailelerinin ikamet ettikleri yerleşim yerinin büyüklüğüyle orantılı bir biçimde farklılaşmadığıdır. Örnek olarak Tablo 4.17 incelendiğinde köyden gelen öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri en düşük iken, kasabalardan gelen öğrencilerin en yüksek çıkmıştır. Kasabalardan gelen öğrenciler sıralamayı bozmaktadır.

5. BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları, problem çözme becerileri ve benlik saygıları arasındaki ilişkisini ve demografik değişkenlere göre farklılaşma durumunu incelemektir. Çalışmada bu konuda ulaşılan sonuçlar incelendiğinde lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile problem çözme becerileri ve benlik saygıları arasında herhangi bir ilişki gözlenmezken, problem çözme becerileri ile benlik saygıları arasında pozitif yönde anlamlı farklılık gözlenmiştir .Ulaşılan bu sonuca dayalı olarak araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin benlik saygıları arttıkça problem çözme becerilerinin arttığı, ya da diğer yönden bakıldığında problem çözme becerileri güçlendikçe benlik saygılarının arttığı söylenebilir.

Lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçeğinin yapısal stil boyutundaki puan ortalamalarının ($U=6277$, $z=-2,677$, $p<,01$) cinsiyetlerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Diğer taraftan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık, problem çözme ve benlik saygısı konularındaki diğer alt ölçeklerden elde etmiş oldukları puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları, problem çözme becerileri ve benlik saygıları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifade ile lisans öğrencilerinin yaşları onların psikolojik dayanıklılıkları, problem çözme becerileri ile benlik saygıları üzerinde belirleyici bir faktör değildir.

Sonuçlar incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin okudukları bölüme göre farklılaşmadığı görülmektedir. Diğer taraftan öğrencilerin problem çözme becerilerinin düşünen yaklaşım boyutunda ($H=9,732$, $SD=2$, $p<,01$), değerlendirci yaklaşım boyutunda ($H=19,690$, $SD=2$, $p<,01$) ve planlı yaklaşım boyutunda ($H=10,395$, $SD=2$, $p<,01$) okudukları bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yanı sıra lisans öğrencilerinin benlik saygılarının

da ($H=10,132$, $SD=2$, $p<,01$) bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmiştir. Bu sonuca dayalı olarak farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerileri arasında istatistiksel olarak %1 düzeyinde anlamlı farklılık bulunduğu söylenebilir. Bu konuda öncelikle düşünüen yaklaşım boyutunda farklılığın hangi gruplar arası farklılıktan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan stepwise-stepdown incelemesinde;

Düşünen yaklaşım alt ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın öğretmenlik bölümü öğrencileri ile antrenörlük bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan ($,507$) kaynaklandığı görülmektedir. Sonuçlara göre düşünüen yaklaşım konusunda antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre problem çözme becerileri konusunda daha iyi durumda oldukları söylenebilir.

Değerlendirici yaklaşım alt ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın öğretmenlik bölümü öğrencileri ile spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan ($,616$) kaynaklandığı görülmektedir. Sonuçlara göre değerlendirici yaklaşım konusunda spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre problem çözme becerileri konusunda daha iyi durumda oldukları söylenebilir.

Planlı yaklaşım alt ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın öğretmenlik bölümü öğrencileri ile antrenörlük bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan ($,081$) kaynaklandığı görülmektedir. Sonuçlara göre planlı yaklaşım konusunda spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre problem çözme becerileri konusunda daha iyi durumda oldukları söylenebilir.

Rosenberg benlik saygısı ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın öğretmenlik bölümü öğrencileri ile spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan ($,000$) kaynaklandığı görülmektedir. Sonuçlara göre spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ölçek bütününde elde ettikleri puan ortalamaları ($U=5403,5$, $z=-2,388$, $p<,05$) ile problem çözme

becerileri envanteri bütününden elde ettikleri puan ortalamalarının ($U=5061,5$, $z=-3,026$, $p<,01$) sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Lisans öğrencilerinin benlik saygıları ile sınıf düzeylerine göre farklılaşmamaktadır. Bu sonuçlara dayalı olarak sınıf düzeyi arttıkça lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile problem çözme becerilerinin arttığı, benlik saygılarının ise değişmediği söylenebilir.

Diğer taraftan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve problem çözme envanterinin alt ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşma durumları incelendiğinde şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları kendilik algısı boyutunda, sosyal yeterlik boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin problem çözme becerileri kendine güvenli yaklaşım boyutunda sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı boyutunda ailelerinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yanı sıra lisans öğrencilerinin problem çözme becerilerinin de kaçınan yaklaşım boyutunda ailelerinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmiştir. Bu sonuca dayalı olarak farklı gelir düzeylerindeki öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve problem çözme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu söylenebilir. Bu konuda öncelikle kendilik algısı boyutunda farklılığın hangi gruplar arası farklılıktan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan stepwise-stepdown incelemesinde, kendilik algısı alt ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın ailesi çok yüksek gelir grubuna sahip olanlar ile ailesi en alt düzeyde gelir grubuna sahip olan öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Dikkat çeken bir sonuç, ailelerinin gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farkın arttığı, gelir düzeyi azaldıkça puan ortalamaları arasındaki farkın azalmasıdır. Ulaşılan sonuçlar gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkların gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha yüksek olduğunu düşündürmektedir.

Kaçınan yaklaşım alt ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın ailesinin gelir düzeyi düşük, yüksek ve çok yüksek olan öğrenciler ile ailesinin

gelir düzeyi orta-düşük arası ve orta düzeyde olan öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Sonuçlara göre ailesinin geliri yüksek, çok yüksek ve düşük olan öğrencilerin, ailesinin geliri orta ve orta düşük arası olan öğrencilere göre problem çözme becerileri konusunda daha iyi durumda oldukları söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı boyutunda ailelerinin ikamet yerlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu sonuca dayalı olarak aileleri farklı büyüklüklerdeki yerleşim yerlerinde ikamet eden öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri kendilik algısı boyutunda anlamlı farklılık bulunduğu söylenebilir. Bu konuda öncelikle kendilik algısı boyutunda farklılığın hangi gruplar arası farklılıktan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan stepwise-stepdown incelemesinde, kendilik algısı alt ölçeğinde puan ortalamaları arasındaki farkın ailesi köyde ikamet eden öğrenciler ile ailesi kasabada ikamet eden öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Dikkat çeken bir sonuç, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının ailelerinin ikamet ettikleri yerleşim yerinin büyüklüğüyle orantılı bir biçimde farklılaşmadığıdır. Sonuçlar incelendiğinde köyden gelen öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri en düşük iken, kasabalardan gelen öğrencilerin en yüksek çıkmıştır. Kasabalardan gelen öğrenciler sıralamayı bozmaktadır.

Şahin ve Şahin'e (1992) göre sosyal karşılaştırma puanlarının artması kişilerin başkalarıyla kıyasladıklarında kendilik algılamalarının olumlu olmasını ifade etmektedir. Bu çalışmada katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşüğe yakın orta düzeyde olması kendilerine ilişkin bakış açılarının ne yüksek ne düşük olduğunu, tabir yerindeyse vasat olduğunu göstermektedir.

İlgili alan yazında bu çalışmada psikolojik dayanıklılık konusunda ulaşılan sonuçları destekleyen araştırma bulguları yer almaktadır (Yağbasanlar, 2018; Çataloğlu, 2018; Vergili, 2018). Örnek olarak Yağbasanlar'ın (2018) yaptığı araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyi en yüksek 91 puan ile en düşük 29 puan aralığında değişmektedir. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyine ait ortalama puanı 63,59 olup, 2,60-3,39 aralığında yer aldığından orta düzeydedir. Bu çalışmada

ise yapılan analiz sonrasında, 2.80 ortalama puanı ile lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları orta düzeyde çıktığı görülmüş ve bu çalışmayla paralellik gösterdiği görülmüştür.

Durmuş (2006) tarafından yapılan bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler incelemiştir. “Öğrencilerin Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puan ortalamaları 98.52 ± 17.78 olarak bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık toplam puan ortalamasının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.”, “Araştırmaya katılan öğrencilerin PÇE toplam puan ortalamalarının 102.72 ± 21.85 olduğu belirlenmiştir. Bu değer problem çözme düzeylerinin orta değer biraz üzerinde olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin Problem Çözme Envanteri’nden (PÇE) aldıkları puan ortalamalarının $89,77$ olduğu bulunmuş ve problem çözme becerilerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiş ve bu çalışmayla paralellik gösterdiği anlaşılmıştır.

Basım ve Çetin’in (2011) konu ile ilgili açıklamaları dikkate alındığında bu araştırmada ulaşılan sosyal yeterlikten başlayarak kendilik algısının, gelecek algısının, yapısal stilin, aile uyumunun ve sosyal kaynakların düşük olması araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bir bütün olarak psikolojik dayanıklılıkları vasat olmakla birlikte kendilik algılarının diğer konulara göre bir derece daha yüksek olması dikkat çekicidir ve üniversite öğrencilerinin kendileriyle ilgili gerçekçi yargılara ulaşmaya hazır oldukları izlenimi vermektedir. Bu durum öğrencilere yönelik yapılacak psikolojik dayanıklılık konusundaki bilinçlendirme etkinliklerinin önemini göstermektedir. Ulaşılan bu sonuçlardan yola çıkarak üniversite öğrencileri kendilerini tanımak istemektedirler ve bu konuda onlara yardımcı olunmalıdır denilebilir.

İlgili alanyazında psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaştığını gösteren araştırmalara ulaşılmıştır (Gökçen, 2015; Şahin, 2015). Gökçen’in (2015) araştırmasında psikolojik dayanıklılık kişisel özelliklere göre farklılık gösterirken, Şahin’in (2015) çalışmasında da erkeklerin kadın katılımcılardan daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip oldukları gözlenmiştir.

Diğer taraftan psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığı yönünde araştırma bulguları da bulunmaktadır (Terzi, 2005; Özcan, 2005).

Özcan'ın araştırmasında lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyetlere göre karşılaştırdığı çalışmada cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde Terzi (2005) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir.

Bu konuda ulaşılan bulgular Yiğit'in (2010) araştırma bulgularıyla tutarlıdır. Örnek çalışmada yapılan istatistiksel işlemler sonucunda benlik saygısı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde benlik saygısının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını gösteren araştırma bulgularına ulaşılmıştır (Bal, 2006; Yenidünya, 2005; Eşer, 2005; İnanç, 1997; Çuhadaroglu,1986). Bununla birlikte bu bulguları desteklemeyen araştırmalar da göze çarpmaktadır. Örnek olarak Rosenberg (1967) benlik saygısının 12-13 yaşları civarında çok az olduğunu ve 14 yaşından sonra, yetişkinliğin ilk dönemine doğru geliştiğini belirtmektedir. Benzer şekilde Baldwin ve Hoffman (2001) araştırma bulguları da yaşla birlikte benlik saygısının geliştiğini ortaya çıkarmıştır. Yanı sıra örnek gösterilen araştırmalarda (Yiğit, 2010) katılımcıların yaşlarına göre de benlik saygılarının farklılaşmadığı gözlenmiştir. Yapılan bu çalışmaların bu çalışma bulgularını destekleyen ve paralellik gösteren sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Bu çalışmada ise lisans öğrencilerinin, problem çözme, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygılarının cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Bu çalışmada lisans öğrencilerinin problem çözme becerilerinin kişisel özelliklerine göre farklılaştığı yönündeki sonuçları destekleyen, özellikle problem çözme becerilerinin sınıf düzeyine göre farklılaştığını gösteren araştırma bulgularına ulaşılmıştır. Örnek olarak Gölgeleyen (2011) ve Gültekin (2006) tarafından yapılan araştırmalarda sınıf düzeyinin problem çözme becerileri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, yapılan bu çalışmayla paralellik göstermektedir. Bu çalışmada ise sınıf düzeyi arttıkça problem çözme becerilerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının arttığını göstermektedir.

Durmuş (2016) tarafından yapılan araştırmada aile gelir düzeyinin üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır: “Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir gruplarına göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları değerlendirildiğinde; orta gelir grubundaki öğrencilerin toplam puan ortalaması ile alt boyut puan ortalamasının, diğer gelir gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, orta gelire sahip olan öğrencilerin, özgüven sahibi, sosyal adaptasyon sağlayan, zamanını iyi kullanabilen, ailesi ile uyumlu ve destek sistemlerine sahip olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda maddi yetersizliklerin, ruh sağlığını olumsuz etkileyen çevresel risk faktörleri arasında olduğu vurgulanmaktadır.

Güngörmüş ve arkadaşlarının (2015) hemşirelik bölümü öğrencilerini değerlendirdiği çalışmada maddi sıkıntı çekmeyen öğrencilerin psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Çağlayan ve arkadaşları (2008) “spor yapan lise öğrencilerinin problem çözme becerilerini çeşitli değişkenler açısından incelemiş, problem çözme becerisinin gelir düzeyine göre farklılaştığı sonucuna” ulaşmışlardır. Benzer şekilde Bilge ve Arslan (2000) “üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini incelediği araştırmasında problem çözme becerisini gelir düzeyine göre değerlendirmiş, gelir düzeyinin yükselmesiyle problem çözme becerisinin de arttığı sonucuna” ulaşmışlardır.

Yapılan bütün bu çalışmalar sonucunda elde edilen bulgular da bu çalışmadaki bulgular ile paralellik göstermektedir. Bu çalışmada bu yönde elde edilen sonuçlarda araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı boyutunda ($H=10,553$, $SD=4$, $p<,05$) ailelerinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yanı sıra lisans öğrencilerinin problem çözme becerilerinin de kaçınan yaklaşım boyutunda ($H=13,141$, $SD=4$, $p<,05$) ailelerinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmiştir. Bu bulgulara dayalı olarak farklı gelir düzeylerindeki öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve problem çözme becerileri arasında istatistiksel olarak %5 düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada benlik saygısının katılımcıların problem çözme becerileri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazında bu sonuca ulaşın çeşitli araştırmalar incelenmiştir. Örnek olarak Erbaş (2019) tarafından yapılan araştırmada benlik saygısı ile problem çözme becerisi arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu, benlik saygısı ile de problem çözme alt ölçekleri olan kaçınan yaklaşım ve aceleci yaklaşımla arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yanı sıra katılımcıların benlik saygısının kendine güvenli yaklaşım ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu da gözlenmiştir. Bu çalışmada ise, problem çözme becerileri ile benlik saygıları arasında istatistiksel olarak ,01 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiş ($r=.262$, $p<.01$) ve bulgular bu çalışma ile paralellik göstermektedir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki gözlenirken, problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı düzeyde ilişkinin varlığı gözlenmemiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde bu sonucun tersi yönde, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının problem çözme becerileri ile ilişkili olduğu yönünde araştırma bulgularına ulaşılmıştır. Durmuş'un (2016) "üniversite öğrencilerin problem çözücü olarak değerlendirip değerlendirmeme durumlarının sosyal kaynaklar alt boyut puan ortalaması üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Kendilerini iyi bir problem çözücü olarak değerlendiren öğrencilerin sosyal kaynakları daha etkin kullandığı görülmüştür. Bu çalışmada ise öğrencilerin iyi bir problem çözücü olmasında sosyal destek kaynaklarını kullanabildikleri anlaşılmış ve etkin bir şekilde olduğu görüşmüştür. Bu açıdan da bu çalışma kapsamında Problem çözme ile psikolojik dayanıklılık arasında düşük fakat anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmıştır.

Sonuç olarak; araştırmaya katılan lisans öğrencilerin *psikolojik dayanıklılıklarının* "orta düzeyde", *problem çözme becerilerinin* "orta düzeyde", *benlik saygılarının* da "orta düzeyde" olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri bölüme, sınıf düzeylerine, ailelerinin gelir düzeyine ve ailelerinin ikamet

ettikleri yere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Araştırmada elde edilen sonuçlardan hareketle, bu araştırmanın ilgili alan yazın için önemli sayılabilecek doğurgulara sahip olduğu ve yapılacak ilgili araştırmalara yol gösterici olabileceği söylenebilir.

Öneriler konusunda ise, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim yılında okuyan 1. ve 4. sınıf öğrencilerini temsil etmektedir. Çalışma farklı fakülte ve bölümlerdeki öğrencilere de uygulanabilir ve problem çözme, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı hakkında bilgilere ulaşılabilir.

Psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı ve problem çözme çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Ancak gelecek çalışmalarda; aile içi yas, kardeş sayısı, sağlık durumu gibi değişkenlere de bakılarak bu konu araştırılabilir.

Araştırmamızda spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygılarının orta düzeyde çıktığı görülmüş ve buna yönelik ise örneklem grubunu kapsayan lisans öğrencilerine yönelik, benlik saygısı hakkında eğitimler, seminerler ve konferanslar verilebilir.

KAYNAKÇA

- Adair, J. (2000). *Karar Verme ve Problem Çözme*. (Nurdan Kalaycı, Çev.). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Adana, F. (2004), “*Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi ve Benlik Kavramı Üzerine Atılganlık Eğitiminin Etkisi*”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Adler, A. (1999). *Psikolojik Aktivite*. İstanbul: Say Yayınları.
- Akers, R., A. La Greca, J. Cochran, C. Sellers, (1989). *Social Learning Theory and Alcohol Behavior Among Elderly*. The Sociological Quarterly.
- Altundağ, Y., (2013). *Anne-Baba Boşamış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
- Arslan, Y. (2009). *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Sosyal Problem Çözme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Aydın, B. (1996), “Benlik Kavramı ve Ben Semaları”, *Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı:8, s. 41-47.
- Bal, E. (2006). *İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Algıları ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baldwin, S. A. And Hoffmann, J. P. (2001) The Dynamics Of Self-Esteem : A Growth – Curve Analysis. *Journal Of Youth Adolescence*, Vol. 31, 101-113.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*, NJ: Prentice-Hall.

- Basım, H.N. ve Çetin, F. (2011) Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 22
- Basım, N., H., Çetin, F., (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 1-12
- Batan, S., N., (2016). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal Öğrenme Kuramı ve Eğitimde Uygulanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(10):206.
- Bilen, M. (2006). *Plandan Uygulamaya Öğretim*. Ankara: Anı Yayınları.
- Bilge, F., & Arslan, A. (2000). Akılcı Olmayan Düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2.
- Bingham, A. (1998). *Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi*. (Çev: A.F. Oğuzkan). İstanbul: Meb Yayınları.
- Cevher FN ve Buluş M (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 1, 52-64.
- Cevher, F. N., Buluş M. (2006). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı. Dokuz Eylül Üniversitesi *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı. 20, 28-39.
- Cevher, F.N. ve Buluş, M. (2007). Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 1, 52-64.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlayan, H. S., Taşgın, Ö., & Yıldız, Ö. (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 62-77.

- Çam, S., Yerlikaya, E. ve Tümkaya, S. (2011). Kişiler arası problem çözme envanterinin yetişkin örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışması. Adana: *İnsan Bilimleri Dergisi*. 8 (1), doi: 1303-5134
- Çataloğlu, S.K. (2018). *İlişkisel – Bireyci – Toplulukçu Benlik Kurgusu ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
- Çekici, F. (2009). *Üniversite öğrencilerin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle ilişkili davranış ve düşünceler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çiftçi İ. ve Sucuoğlu B. (2003). *Bilişsel Süreç Yaklaşımıyla Sosyal Beceri Öğretimi*. Kök Yayıncılık: Ankara
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Danışık, D. N. (2005). *Ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Decovic, M. & Meeus W. (1997). Peer relations in adolescence: effect of parenting in adolescent's. *Self Concept Journal of Adolescence*, s. 20, 163-176.
- Demir, R., Engin, E., Açikel, E., Orener, C., Çağlar, S. (2006). Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi başhemşirelerinin yönetim becerilerini algılamaları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 26-10-2010 tarihinde med.ege.edu.tr/hemşireye/ çalışma.
- Dixon, W. A., Heppner, P. P. Ve Anderson, W. P. (1991). Problem-solving appraisal, stress, hopelessness, and suicide ideation in a college population. *Journal of Counseling Psychology*, 38(1), 51.
- Durmuş, M. & Okanlı, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 177-189.

- Durmuş, M. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki*. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı
- D'Zurilla, T. J. ve Goldfried, M. R. (1971). Problem Solving And Behavior Modification. *Journal Of Abnormal Psychology*, 78(1), 107.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). *Resilience: A concept analysis*. Paper presented at the Nursing forum.
- Erbaş, Ş. S. (2019). *Benlik Saygısı ve Ego Gücünün Problem Çözme Becerisi ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı
- Ergil, D. (1994). *İnsan ve Toplum*. Turhan Kitabevi. Ankara.
- Eskin, M. (2018). *Sorun Çözme Terapisi*. Ankara: Altınordu Yayınları.
- Eşer, H. (2005). *Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Geçtan, E. (1988), “*Psikanaliz ve Sonrası*”, Remzi Kitabevi, İstanbul, s. 256.
- Geçtan, E. (2003). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Goldstein, H. (1981). *Social Learning and Change P*, Columbia: University of South Carolina Press.
- Gökçen, G., (2015). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya
- Gölgeleyen, Y. (2011). *Endüstri Meslek Lisesi Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi.
- Güçlü, N. (2003). Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri. *Milli Eğitim Dergisi*.

- Gültekin, A. (2006). *Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Atatürk Üniversitesi.
- Güneş, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya.
- Güngörmüş K, Okanlı A, Kocabeyoğlu T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*,6:9-14.
- Güven, Y. (2000). *Erken Çocukluk Döneminde Sezgisel Düşünme ve Matematik*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları: İstanbul
- Hamachek, E. Don (1971), “*Encouniers With The Self*”, Holl, Rinehart & Winston, New York.
- Hamarta, E. ve Demirbaş, E. (2009). Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 239-247
- Harter, S. (2012). *Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundation*, The Guilford Press, NY.
- İnanç, N. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karaoğlu, K. M. (2016). *Ekonomik Güç ve İntihar Olasılığı Arasındaki İlişki: Problem Çözme Becerileri, Evlilik Uyumu ve Algılanan Stres Açısından Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kılıççı, Y. (1992). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık

- Kernis, H.M.; Cornell, D.P.;Sun,R.;Harlow. T., There's More to Self-Estemm Than Whether It Is High Or Low: The Importance of Stability of Self Esteem. *Journal of Personality and Social Psychohology*. Vol:65, No.6,1993,1190-1204
- Koberg, D., & Bagnall, J. (1981). *The All New Universal Traveler: A Soft-Systems Guide To Creativity, Problemsolving, And The Process Of Reaching Goals*. Los Altos, CA: W. Kaufmann.
- Koray, Ö. ve Azar, A. (2008). Ortaöğretim Öğrencilerinin Problem Çözme ve Mantıksal Düşünme Becerilerinin Cinsiyet ve Seçilen Alan Açısından İncelenmesi Mart 2008 Cilt:16 No:1 *Kastamonu Eğitim Dergisi* ss.125-136
- Köknel, Ö. (1999). *Ergenlik Dönemi. Ana-Baba-Çocuk Okulu*. Remzi Kitabevi, İstanbul
- Mahire O., Turgut, E. Ö., & Büyükbayram, A. (2014). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliğinde Dayanıklılık ve Yaratıcılık. *Journal of Psychiatric Nursing*, 5(3), 160-163.
- Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Mcmahon, S. (1997), “*Terapistim Yanımda*”, (Çev. Nilüfer Kavalalı), İlhan Yayınevi, İstanbul.
- Morgan, C. T. (1999). *Psikolojiye Giriş*. (Edt. Sibel Karakas). Meteksan: Ankara
- Özcan, B. (2005). *Anne Babaları Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özensoy, T. (1998). *Örgütlerde Etkin Karar Verme ve Problem Çözme Yöntemleri ve Bir Uygulama Araştırması*. İstanbul, Yedi Tepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Öziş, G. (2016). Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

- Pamuk, S. (2016). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Üniversite Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücüne, Problem Çözme Becerilerine ve Karar Verme Davranışlarına Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Pelham, B. W.; Swann. W. B.; From Self-Concepts to Self-Worth: On the Sources and Structure of Global Self- Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol:57, No.4, 1989, 672-680
- Rappoport, L. (1972). *Personality Development: The Chronology of Experience*. Illinois: Scott Foresman. 335-364
- Rice, F. Philip (1975), *“The Adolescent. Development, Relationships and Culture”*, Allyn and Bacon Inc, Boston.
- Rickwood, D., Deane, F.P., Wilson, C.J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people’s help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for The Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251.
- Saraçaloğlu, A. S., Serin, O., ve Bozkurt, N. (2001). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Öğrencilerinin Problem Becerileri ile Başarıları Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (14), 121-134.
- Sayiner, B., Savaşan, B., Sözen, Köknel, Ö. (2007). Yükseköğretim Gençliğinin Benlik Algısının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 253-265.
- Shavelson, J. Richard ve Roger, Bolus (1982), “Self-Concept: The Interplay of Theory and Methods”, *Journal of Educational Psychology*, s. 1, 3-17, 74.
- Şahin N. H., Şahin N. (1992). *Adolescent Guilt, Shame and Depression in Relation to Sociotropy and Autonomy*. World Congress of Cognitive Therapy. Haziran 17-21, Toronto, Canada.

- Şahin, N. H., Basım, H. N., Çetin, F. (2009). Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153-163.
- Şahin, Y. (2015). *Takıntılı Olma Düzeyinin Kişilerin Genel Kaygı, Benlik Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Açısından Değişimlerinin Eğitim Düzeyleri, Cinsiyetleri ve Kardeşleri Olup Olmamasına Göre İncelenmesi*, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Taylan, S. (1990). *Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tekin, E. (2011). *Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Vergili, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Biçimleri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı
- Wells, N., Free, M., & Adams, R. (2007). Nursing Research Internship: Enhancing Evidence-Based Practice Among Staff Nurses. *Journal of Nursing Administration*, 37(3), 135-143
- Yağbasanlar, O. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Dini Yönelimleri ve Öz-şefkatleri Arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(21):302.
- Yıldız, A. (2003). *Ebeveynin Problem Çözme Becerisini Geliştirmeye Yönelik DeneySEL Bir Çalışma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı
- Zigler, E. F. and Finn-Stevenson M. (1987). *Children Development and Social Issues*, D.C. Heath and Company, Toronto.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı;

Bu kişisel bilgi formu, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören lisans öğrencilerinin “Problem Çözme Becerilerinin, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı ile İlişkisi” araştırılmak amacı ile düzenlenmiştir.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. İstemediğiniz takdirde anket ve formları doldurmak zorunda değilsiniz. Vereceğiniz cevaplar, kesinlikle araştırmanın dışında kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

1. **Cinsiyetiniz nedir?** Kadın (), Erkek ()
2. **Bölümünüz nedir?**
3. **Lisans kaçınıcı sınıftasınız?** 1.sınıf () 2.sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf ()
4. **Aylık gelir düzeyiniz nedir?**
Düşük (), Orta düşük (), Orta (), Yüksek (), Çok yüksek ()
5. **Nerede yaşıyorsunuz?**
Köy (), Kasaba (), Küçük Şehir (), Büyük şehir ()

Ek-2: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	
Her zaman bir çözüm bulurum	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	
Başarılması zordur	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	
Diğer kişilerle birlikte	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	
Benimkinden farklıdır	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	
Hiç kimseyle tartışmam	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	
Çözemem	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	
Nasıl başaracağımı bilirim	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	
Önemli değildir	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim	
Çok mutlu	Çok mutsuz
12. Beni ...	
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	
Olduğuna çok inanırım	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	
Ümit verici	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	
Zamanımı planlama	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	
Kolayca yapabildiğim	Yapmakta zorlandığım

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Devamı

17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	
Birbirinden bağımsız	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ...	
Zayıftır	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	
Çok fazla güvenmem	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	
Belirsizdir	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	
Günlük yaşamımda yoktur	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	
Benim için zordur	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	
Geleceğe pozitif bakar	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	
Bana hemen haber verilir	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	
Kolayca gülerim	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	
Birbirlerini desteklemez biçimde	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	
Her şeyi umutsuzca gören bir	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	
Zordur	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	
Başa çıkmaya çalışırım	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...	
İşleri bağımsız olarak yapmayı	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...	
Yeteneklerimi beğenirler	Yeteneklerimi beğenmezler

Ek-3: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a) çok doğru b) doğru c) yanlış d) çok yanlış

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a) çok doğru b) doğru c) yanlış d) çok yanlış

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a) çok doğru b) doğru c) yanlış d) çok yanlış

MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

a) çok doğru b) doğru c) yanlış d) çok yanlış

5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a) çok doğru b) doğru c) yanlış d) çok yanlış

MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a) çok doğru b) doğru c) yanlış d) çok yanlış

MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a) çok doğru b) doğru c) yanlış d) çok yanlış

MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a) çok doğru b) doğru c) yanlış d) çok yanlış

MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

a) çok doğru b) doğru c) yanlış d) çok yanlış

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a) çok doğru b) doğru c) yanlış d) çok yanlış

Ek-4: Problem Çözme Envanteri

Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırınız. Cevaplarınızı, bu tür problemlerin nasıl çözümlenmesi gerektiğini düşünerek değil, böyle sorunlarla karşılaştığınızda gerçekten ne yaptığınızı düşünerek vermeniz gerekmektedir.	Her Zaman	Çoğunlukla	Sık Sık	Arada Sırada	Ender	Hiçbir Zaman
01. Bir sorunu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.	1	2	3	4	5	6
02. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.	1	2	3	4	5	6
03. Bir sorunu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.	1	2	3	4	5	6
04. Bir sorunu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin işe yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.	1	2	3	4	5	6
05. Sorunlarımı çözmek konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.	1	2	3	4	5	6
06. Bir sorunu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.	1	2	3	4	5	6
07. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
08. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.	1	2	3	4	5	6
09. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik terimlerle ifade etmeve uğrasmam.	1	2	3	4	5	6
10. Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6
11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.	1	2	3	4	5	6
13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözebilmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.	1	2	3	4	5	6
14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.	1	2	3	4	5	6

	Her Zaman	Çoğunlukla	Sık Sık	Arada Sırada	Ender	Hiçbir Zaman
15. Bir sorunla ilgili olası çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.	1	2	3	4	5	6
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.	1	2	3	4	5	6
19. Bir sorunu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.	1	2	3	4	5	6
22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.	1	2	3	4	5	6
23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5	6
24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.	1	2	3	4	5	6
25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.	1	2	3	4	5	6
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.	1	2	3	4	5	6
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.	1	2	3	4	5	6
29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.	1	2	3	4	5	6

	Her Zaman	Çoğunlukla	Sık Sık	Arada Sırada	Ender	Hiçbir Zaman
30. Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışımdaki etmenleri genellikle dikkate almam.	1	2	3	4	5	6
31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.	1	2	3	4	5	6
32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate almam.	1	2	3	4	5	6
33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.	1	2	3	4	5	6
34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.	1	2	3	4	5	6
35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.	1	2	3	4	5	6

Ek-5: Özgeçmiş

ADI VE SOYADI : Elvan Şarlı
DOĞUM TARİHİ : 04.04.1981
DOĞUM YERİ : Çorum / Merkez
MEDENİ HALİ : Bekâr
ADRES : Buharaevler Mh. İbrahimçayırı 30. Sk Apt. No:29, Kat;
5/13 B blok Gardenya Park Sitesi, Çorum / Merkez
TEL : 0(554) 738 00 19
E- MAİL : elvan_sarli@hotmail.com

EĞİTİM

Tiflis Devlet Üniversitesi (TSU.EDU.GE) Psikoloji ve Eğitim Bilimleri
Fakültesi Psikoloji Bölümü 2002-2007 Tiflis / Gürcistan
İstanbul Üniversitesi Felsefe Bölümü AUZEF 2017-2018 İstanbul / Türkiye

İŞ DENEYİMİ

Çorum Devlet Hastanesi 2008-2011
Hitit Üniversitesi Eğitim Araştırma Hastanesi 2011-2014/ Çorum
İstanbul Bahçelievler Devlet Hastanesi 2014-2018
Hitit Üniversitesi Tıp Fakültesi Erol Olçok Eğitim Araştırma Hastanesi 2018-
2019
Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2017-2018 / 2018-2019 (Spor
Psikolojisi, Psikodrama, Çocuk Ruh Sağlığı eğitmenliği).

SERTİFİKALAR

MMPI Türk Psikologlar Derneği / İzmir
Nöropsikolojik Testler Eğitimi T.P.D / Ankara
Değerlendirme Paketi T.P.D / Ankara

Psikoterapotik Öngörüşme T.P.D / Ankara
Sınav Kaygısı ve Başetme Yolları T.P.D / Ankara
Nöropsikolojik Görüşme Teknikleri T.P.D / Ankara
Wisc-r Zekâ Testi T.P.D / Bursa
Rorschach Mürekkep Lekesi Testi/ Rosrchach
Projektif Testler Derneği / İstanbul
Bir İnsan Çiz Testi/ Tin Psikoloji / İstanbul
Gerçeklik Terapisi(Reality Therapy) Tin Psikoloji/ İst.
Klinik Görüşme Teknikleri/ Tin Psikoloji /İstanbul
Transaksiyonel Analiz A101 / İstanbul Arel Üniversitesi

ÖDÜLLER

Tip1 Diyabetli Çocuk ve Adolesanların Aile İlişkilerinin Değerlendirilmesi /
Poster Birincilik Ödülü
23.Ulusal Pediatrik ve Endokrinoloji Diyabet Kongresi _21 Nisan 2019 Antalya
/ Belek

BECERİLER

Aile ve Çift Terapisi Eğitimi
İstanbul İlişki Psikoterapisi Enstitüsü (2. yıl Devam).
Psikodrama Eğitimi (temel aşama devam)
Abdulkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü / Ankara
Sağlık Bakanlığı Psikolojinin Tıbbi Uygulamaları
Yeterliliği Sınavı (başarı sertifikası)
➤ Bilgisayar : MS Windows, MS Office, İnternet
➤ Yabancı Diller : Gürcüce / iyi düzeyde
: İngilizce / iyi düzeyde