



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE KRONOTİPLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Yüksek Lisans Tezi

Simge Nazan EKER

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı

İzmir
2019

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK İLE KRONOTİPLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ VE ETKİLEYEN
FAKTÖRLER**

Simge Nazan EKER

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Serap YILDIRIM

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı
Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği Programı

İzmir
2019

Tez Değerlendirme Kurulu Üyeleri

(Adı Soyadı)
(İmza)

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Serap YILDIRIM



(Danışman)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ayça GÜRKAN



Üye : Doç. Dr. Sevgi NEHİR



Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih: 29.08.2019

Önsöz

Üniversite öğrencileri ilk yetişkin grubuna girmekte olup, toplumun önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Üniversite öğrencileri ergenlikten yetişkinliğe geçtiği bu dönem de biyopsikososyal gelişimini bu döneme uygun bir şekilde tamamlarsa, ileri ki dönemlerde kendisi, ailesi ve toplumda sağlıklı bireyler olacaktır. Bu nedenle üniversite öğrencileri risk grubunda bulunmaktadır. Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliğinin görev, yetki ve sorumluluklarında bu risk gruplarını belirlemek ve bu risk gruplarına yönelik koruyucu, tedavi edici ve rehabilite edici önlemleri almak çok önemli yere sahiptir. Bu yüzden sahaya çıkmak benim için daha anlamlı olmuştur.

Üniversite öğrencilerinin bu ilk yetişkinlik döneminde psikolojik dayanıklılıklarının belirlenmesinin, öğrencilerin bu dönemi biyopsikososyal sağlığı açısından daha kolay atlatmasına yardımcı olacağını düşünmekteyiz. Bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişiminde çok önemli yer alan kronotiple olan ilişkisinin incelenmesi ve bunun sonucunda alacağımız koruyucu ruh sağlığı önlemleri, öğrencilerin üniversite dönemindeki yaşamını ve yetişkinlik dönemini daha sağlıklı ve konforlu geçirmesine yardımcı olacaktır.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile kronotipleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yaptığımız çalışma literatür de Dünya’da ve Türkiye’de örneğine rastlanılmadığı için orijinalliğini koruyan bir çalışmadır. Bu durum, toplum ruh sağlığı hemşiresi olarak araştırmayı daha bir heyecanla ve hevesle yapmama vesile olmuştur.

İzmir, 2019

Simge Nazan EKER

Özet

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki ve Etkileyen Faktörler

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılıkları ile kronotipleri arasındaki ilişki ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan tanımlayıcı ve ilişkisel bir araştırmadır. Araştırmanın örneklemini, 2018-2019 eğitim öğretim yılında, Ege Üniversitesi'ne bağlı fakülte ve yüksek okullarda öğrenim gören 1040 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; “Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Yönelik Bilgi Formu”, “Yetişkinler İçin Dayanıklılık Formu” ve “Sabahçıl- Akşamcıl Anketi” kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi sayı, yüzde dağılımı, analizi ise One-Way ANOVA, t- testi ve pearson korelasyon analizi ile yapılmıştır. Öğrencilerin %76.2'si 18-22 yaş grubunda, %61.7'si kadın, %44.7'si 1. sınıf, %22.8'i mühendislik fakültesinde okumakta olup, %47.8'inin aile ile ilişkisini çok iyi, %49.4'ünün arkadaşları ile ilişkisini iyi olarak algıladığı, %67.0'nın sorunlarıyla etkili baş ettiği, %52.2'sinin fiziksel sağlığını iyi, %38.2'sinin ruhsal sağlığını iyi olarak değerlendirdiği, %48.7'sinin günlük interneti 4-6 saat kullandığı bulunmuştur. Öğrencilerin YDÖ Toplam Ölçek Puan Ortalaması 120.23 ± 17.54 , SAA ölçek ortalaması 47.56 ± 8.95 olup, öğrencilerin en çok ara tip kronotipe sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılığı, cinsiyetten, gelir düzeyinden, sınıfından, fakültesinden, aile yapısından, aile ve arkadaş ilişkilerinden, etkili baş etmelerinden, fiziksel ve ruhsal sağlıklarından, günlük internet kullanım sürelerinden etkilenirken ($p < 0.05$, $p < 0.01$), yaş grubundan, medeni durumundan ve kaldığı yerden etkilenmediği saptanmıştır ($p > 0.05$). Öğrencilerin kronotipleriyle psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r: 0.182$, $p < 0.05$). Bu doğrultuda öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını etkileyen kronotipilerin farkında olunarak öğrencilere eğitim ve seminerlerin verilmesi önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler; psikolojik dayanıklılık; kronotip; üniversite öğrencileri

Abstract

The Relationship Between Psychological Resilience and Chronotypes and Affecting Factors in University Students

The aim of this study was to determine the relationship between psychological resilience and chronotypes in university students and to determine the factors affecting them. Descriptive and relational research. The study group of the study consists of 1040 students studying in the faculties and higher schools of Ege University in 2018-2019 academic year. As a data collection tool; “Information Form for the Descriptive Characteristics of Students”, “Resilience Form for Adults” and “Morning-Evening Questionnaire” were used. Data were evaluated by number, percentage distribution and analysis by One-Way ANOVA, t test and Pearson correlation analysis. 76.2% of the students were in the 18-22 age group, 61.7% were women, 44.7% were in the first class and 22.8% were in the engineering faculty. 47.8% were very good in their relationship with the family and 49.4% were It was found that 67.0% coped with their problems effectively, 52.2% perceived their physical health as good, 38.2% perceived their mental health as good, and 48.7% used the internet daily for 4-6 hours. The mean total score score of the students was 120.23 ± 17.54 , the mean SAA scale was 47.56 ± 8.95 and the students had the most intermediate type chronotypes. Psychological resilience of students was affected by gender, income level, class, faculty, family structure, family and friend relations, effective coping, physical and mental health, daily internet usage period ($p < 0.05$, $p < 0.01$), age group, marital status and was not affected by the location ($p > 0.05$). It was found that there was a low positive correlation between chronotypes and psychological endurance of students ($r: 0.182$, $p < 0.05$). In this respect, it was proposed to give education and seminars to students by being aware of chronotypes that affect the psychological resilience of the students.

Keywords; psychological resilience; chronotype; university students

İçindekiler

Önsöz	I
Özet.....	II
Abstract.....	III
İçindekiler	IV
Tablolar Dizini.....	V
Kısaltma Listesi	VII
1. Giriş.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Sorusu	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.6. Araştırmanın Amacı	3
1.7. Tanımlar	3
2. Genel Bilgiler	4
2.1. İlk Yetişkinlik.....	4
2.2. Psikolojik Dayanıklılık	5
2.3. Kronotip.....	9
3. Gereç ve Yöntem	12
4. Bulgular	18
5. Tartışma.....	41
6. Sonuç ve Öneriler.....	45
Kaynaklar	47
Ekler	
Teşekkür	
Özgeçmiş	

Tablolar Dizini

Tablo 1. Ege Üniversitesine Bağlı Fakülte ve Yüksekokullar

Tablo 2. Öğrencilerinin Sosyo-demografik Özelliklerinin Dağılımı

Tablo 3. Öğrencilerinin Biyopsikososyal Algılarının Dağılımı

Tablo 4. Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği (YDÖ)'nin Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalaması

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Sabahçıl Akşamcıl Anketi (SAA) Puan Ortalaması

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Sabahçıl- Akşamcıl Anketi (SAA) Tiplerinin Dağılımı

Tablo 7. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 8. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 9. Öğrencilerin Medeni Durumlarına Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 10. Öğrencilerin Sınıflarına Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 11.

Öğrencilerin Gelir Düzeyine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 12. Öğrencilerin Aile Yapısına Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 13. Öğrencilerin Fakülte ve Yüksek Okuluna Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 14. Öğrencilerin Kaldığı Yere Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 15. Öğrencilerin Aile ile İlişki Tanımlamasına Göre YDÖ Alt ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 16. Öğrencilerin Arkadaşları ile İlişki Tanımlamasına Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 17. Öğrencilerin Sorunlarıyla Etkili Baş Edebildiğini Düşünme Durumlarına Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 18. Öğrencilerin Fiziksel Sağlık Değerlendirmelerine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 19. Öğrencilerin Ruhsal Sağlık Değerlendirmelerine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 20. Öğrencilerin İnternet Kullanım Sürelerine Göre Psikolojik YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı

Tablo 21. Öğrencilerin YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan ortalamaları ile Sabahçıl- Akşamcıl Anketi (SAA) Toplam Ölçek Puanları Arasındaki İlişki

Tablo 22. Öğrencilerin Koronotiplerine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı



Kısaltma Listesi

TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
YDÖ	: Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği
SAA	: Sabahçıl- Akşamcıl Anketi
YS	: Yapısal Stil
GK	: Gelecek Kaygısı
AU	: Aile Uyumu
KA	: Kendilik Algısı
SY	: Sosyal Yeterlilik
SK	: Sosyal Kaynaklar

1. Giriş

1.1. Araştırmanın Problemi

Türkiye’de gençler nüfusun önemli bir kısmını kapsamakta olup, nüfusun %15.8’lik kısmını 15- 24 yaş aralığındaki bireyler yer almaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2018). Gençlerin ise yaklaşık olarak %45.6’lık oranı yükseköğrenime kayıtlı bireylerdir (TÜİK, 2018).

Yükseköğrenim dönemi, öğrencilerin kimlik, bağımsızlık kazanmasının sürdüğü, yükseköğrenim hayatının oluşturduğu problemlerle çaba sarf edildiği ve ilişkilerin değişim gösterdiği yetişkinliğe giriş dönemi olarak tanımlanır (Rickwood ve ark., 2005). Öğrenciler, üniversiteyi kazanmanın mutluluğunu yaşarlarken aynı zamanda aileden ayrılma, ekonomik güçlükler, yeni ortam, arkadaş edinme, yurt hayatına alışma, yalnız kalma ve iş yaşamıyla ilgili kaygılara benzer problemlerle baş başadır. Bireyler böyle sorunlarla baş etmeye çalışırken birçok ruhsal gerilimlerle, engellenmelerle karşı karşıya kalırlar (Çelikel, 2008; Deniz, 2004; Güngörmüş ve ark., 2015). Öğrencilerin bu stres verici olaylar karşısında mücadele etmesinde psikolojik dayanıklılık çok önemli bir faktördür (Earvolino- Ramirez, 2007; Güngörmüş ve ark., 2015).

Psikolojik dayanıklılık, “resilience” latince kelimesinden gelmiş olup bir nesnenin elastik olması, tekrar eski haline dönmesi gibi anlamlara gelmektedir (Greene, 2002; Gizir, 2007). Türkçe literatürde, “resilience” kelimesi, psikolojik dayanıklılık yanı sıra psikolojik sağlamlık (Kararımak, 2007; Taşgın ve ark., 2006; Oktan, 2008; Sipahioğlu, 2008; Gizir, 2007), yılmazlık (Gürkan, 2006; Çakar ve ark., 2014), kendini toparlama yeteneği (Terzi, 2008) şeklinde de kullanıldığı görülmektedir.

Luthans’ a (2006) göre psikolojik dayanıklılık, bireyin sorun, gelecek kaygısı gibi sıkıntılı durumlarla mücadele edebilme ve bu mücadeleyi kazanabilme yeteneği şeklinde tanımlamıştır (Luthans, 2006). Öz ile Yılmaz’ a (2009) göre kişinin psikolojik dayanıklılığı yüksekse, gelişim dönemi özelliklerine uygun olarak gelişimini sürdüren, kendisi görev ve sorumlulukları bilen, ilişkilerini daha iyi bir şekilde devam ettiren, hayatında istediği yere gelebilen birey olacaktır (Öz ve Yılmaz, 2009).

Psikolojik dayanıklılığın tanımında birçok faktörden söz edilmiş olup, araştırmalar bu faktörleri üç genel boyutta toplamıştır. Bu boyutlar, ebeveyn ilişkileri ve desteği, bireysel özellikler ve çevresel destekler (sosyal çevre, iş arkadaşları vb.) şeklinde

tanımlanmıştır (Gizir, 2007; Huggard, P., Beddoe, E., Mccomick, K., Mccann, C.M. et al. 2013). Bireysel yapısal özelliklerden biri olan kronotip, bireyin fiziksel ve ruhsal olarak gün içerisinde hangi dönemlerde aktif olduğunu ifade etmektedir. Kronotip sade olarak bireyin sirkadiyan döngü biçimi (circadian preference) şeklinde nitelendirilir. Kronobiyoloji araştırmaları, kronotiplerle ilgili farkları göstermektedir (Kılıç, 2018). Kronotipler genellikle; sabah aktif tip, ara tip ve akşam aktif tip olmak üzere üç kategoriye ayrılır (Dursun, 2015). Sabah aktif tipte olan bireyler akşam uyuma problemi olmayan hem fiziksel hem de ruhsal olarak sabahları kendini daha iyi ve zinde hisseden, günün erken saatlerinde aktif olabilen kişilerken, akşam aktif olan tipler sabahları uyanmakta sıkıntı yaşayan ve kendisini öğleden sonra ve akşamları daha iyi hisseden, günün geç saatlerinde aktif olmayı tercih eden kişilerdir (Toktaş ve Eskiocak, 2018; Schubert ve Randler, 2008). Ara tipler ise hem sabahçıların hem de akşamcılarının özelliklerini gösteren kişilerdir (Sertçelik, 2016).

Literatürde, fiziksel ve ruhsal durumla kronotiplerin ilişkisinin incelendiği araştırmaların olduğu ve akşamcıl tiplerin sabahçıl tiplere göre, daha fazla sigara, alkol ve kafeinli içecek tükettiği, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının olduğu, daha hareketsiz ve düzensiz bir yaşam tarzlarının olduğu, daha fazla stres yaşadığı ve stresörlerle baş etmede zorluk çektikleri, tip 2 diyabet, hipertansiyon, astım ve kardiyovasküler hastalık riskinin daha fazla olduğu, daha çok anksiyete, depresyon ve psikosomatik hastalıklarla ilişkili belirtiler bildirdikleri bulunmuştur (Toktaş ve ark., 2018; Haraszti ve ark., 2014; Lau ve ark., 2013; Randler, 2011; Urbán ve ark., 2011). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve bunu etkileyen faktörlerle ilişkili ulaşılan ulusal ve uluslararası araştırmalar incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık ve kronotip arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Toplumumuzun önemli bir kısmını oluşturan ve özellikle risk grubu arasında yer alan üniversite öğrencilerinin yaşamlarını kaliteli bir şekilde devam ettirmelerinde önemli olan psikolojik dayanıklılıklarının belirlenmesi ve kronotipleriyle ilişkisinin saptanması öğrencilerin hem kendi sağlıkları hem de gelecekte mesleklerini en iyi şekilde yapabilmeleri için bu konuda okul yaşamlarında alınacak koruyucu önlemler açısından oldukça önemlidir.

1.2. Araştırmanın Sorusu

Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile kronotipleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ve psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler nelerdir?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinden etkilenir.

H₂: Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı öğrencilerin biyopsikososyal algılarından etkilenir.

H₃: Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı ile kronotipleri arasında ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma da katılımcıların, Yetişkinler için Dayanıklılık Ölçeği (YDÖ) ve Sabahçıl-Akşamcıl Anketi (SAA) veri toplama araçlarına vermiş oldukları eksiksiz ve doğru yanıtlar varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma sadece, Ege Üniversitesi'ne bağlı Fakülte ve Yüksek okullarda 2018–2019 eğitim öğretim yılında örgün öğrenim gören, kampüs içinde ve araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Amacı

Araştırma, üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile kronotipleri arasındaki ilişki ve etkileyen faktörleri saptamak amacıyla yapılmıştır.

1.7. Tanımlar

İlk Yetişkinlik: Ergenliğin bittiği, 18- 35 yaş dönemini kapsayan yalnız kalmaya karşı yakınlık kurma evresi olarak tanımlanabilir (Engin, 2014).

Psikolojik Dayanıklılık: İnsanın ruh sağlığında ciddi kötü etkiler oluşturabilen stresli durumlardan veya yıpratıcı durumların oluşturduğu sonuçlardan kurtulma ve oluşacak değişikliğe alışma yeteneği olarak tanımlanır (Hemşirelik Terimleri Sözlüğü, 2015).

Kronotip: Kronotip, bireyin fiziksel ve mental olarak gün içerisinde aktif olduğu zamanı olarak söylenen sade olarak bireyin sirkadiyen seçimidir (Randler, 2008).

2. Genel Bilgiler

2.1. İlk Yetişkinlik

İnsan, dünyaya geldiğinden itibaren yaşamı süresince çeşitli gelişim dönemlerinden geçmekte olup psikoloji bilimi bunu insan için 15 ayrı evreye ayırmıştır. Bunların ilk 5'i ergenlik öncesi olup, 3'ü ergenlik dönemini, sonraki 3'ü yetişkinlik dönemini son 4 evre ise yaşlılık ve ölüm dönemini kapsamaktadır (Huang, 2013; Murdy, Gibson ve Yiannakis, 2003; Overton, 2010; Santrock, 2006; Sayıl, 2012).

İlk yetişkinlik, kişinin yaşamındaki en önemli gelişim dönemlerinden biri olup ergenliğin sona erip yetişkinliğe geçiş dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bu dönem; Havighurst'e göre 18-35 yaşları arası olarak ifade edilen ilk yetişkinlik, Erikson'nun ifadesiyle 20-40, Bühler'in anlatımıyla 25-45 yaşları ve Levinson' a göre ise 22-45 yaşları arasındaki zaman dilimidir. Literatürde ifade edilen değişikliğin asıl sebebi ise, farklı ekonomik ve sosyal şartlar, milletlerin geçmişi ve sosyo- kültürel farklılıkları ve kişisel özellikler olarak saptanmıştır (Tellioğlu, 2015; Zastrow ve Kirst-Ashman, 2015).

Aktu'nun (2015) çalışmasında, Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre; ilk yetişkinlik dönemi, yalnız kalmaya karşı yakınlık kurma evresi olduğu ifade edilmiştir. Bireyin 18- 35 yaş arasında yer alan, uzun süren dostluklar ve yakın ilişkilerde bulunabileceği bir dönem olup, kendi kimliğine uygun biriyle yakın ilişkiye girmede ve evlenmede gönüllü olur. Genç yetişkinlik dönemi birey için başarısız geçtiğinde, kendini tanımama, düş kırıklığı duygularını yaşarken, başarılı olanlar bireylerle olan beraberliklerinde yakınlık duygusu hissederler (Aktu, 2015).

İlk yetişkinlik çağındaki birey bunları döneminin ilk zamanlarında üniversite de yaşamaya başlar. Üniversite yaşamının da getirmiş olduğu risklerle birlikte genç yetişkin daha fazla stresle mücadele eder.

2.1.1 Üniversite Dönemi

Sağınç'ın çalışmasında (2011), üniversite dönemi önemli yaşam olaylarının duygusal problemlere yatkınlığını arttıracak yeni bir dönem olarak görülmektedir (Sağınç, 2011). Bir önceki gelişimsel döneminin gereklilikleri tamamlanmadıysa duygusal stresin artması ve uyum problemlerinin ortaya çıkması kaçınılmaz olur. Bununla beraber bir önceki gelişimsel dönemin baskılanması bu dönemin olumlu tamamlanması için son bir fırsat olabilir ve birey önceki ilişkilerini değerlendirmek, yenilemek için adım atabilir. Genç yetişkinlerin bu geçiş dönemleri ile başa çıkmak

için hem içsel (kişilik özellikleri) desteğe, hem de dışsal (aile desteği) desteğe ihtiyacı vardır (Sağınç, 2011).

Enochs ve Roland (2006)'a göre gençlerin bazıları bu dönemi gelişimleri için engel olarak görür ve oldukları yeni çevreye uyum sağlayıp gelişimsel bir yükseliş sağlarlar. Bazı gençlere ise farklılıklar (aileden uzaklaşma, yeni arkadaş ortamı, yalnızlık, maddi yetersizlikler, yurt ortamına uyum, ilerideki iş hayatı ve meslek seçimiyle ilgili endişe vb.) ağır gelir ve depresyon ile karşılaşmak durumunda kalırlar (Enochs ve Roland, 2006). Üniversite başarısı da bu sebeple kötü bir hal alabilir (Wintre ve Yaffe, 2000). Ültanır (1996)'a göre lise ortamından üniversiteye gelen bireylerin genellikle ailelerinden uzak olma ve üniversitedeki yeni çevreye uyum, kendi kararlarını alma, sorumluluklarını bilip bunun sonuçlarını üstlenme, ihtiyaçlarını karşılayabilme ve arkadaş edinme gibi birçok konuda zorluklarla karşılaşmaktadır (Ültanır, 1996). Yapılan araştırmalarda bu zorlukların üstesinden gelen bireyler ilişkilerinde dürüst, güvenilir, açık, üretken, yaşamı üzerinde kontrol sahibi, duygularının farkında olan bireyler olarak görülmüştür (Pancer, Hunsberger, Pratt ve Alisat, 2000). Üniversitelerde öğrencilerinin biyo-psiko-sosyal özelliklerine hakim olunması, problemler incelenerek sorunların merkezinin araştırılması ve elde edilen verilere bağlı olarak öğrencilerin üniversiteye adaptasyonlarını artırıcı yetenekleri öğrenmesi gerekmektedir (Güngörmüş ve ark., 2015).

2.2. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik Dayanıklılığın Tanımı

Günümüz literatürü incelendiğinde psikolojik dayanıklılıkla ilgili kesin bir yargı da bulunulmamakla birlikte, birçok kuram ve kuramcıya göre farklı farklı tanımlamalar yapılmış, bu tanımlamaların ortak özellikleri bir ara da toplanarak psikolojik dayanıklılık kavramı zihinlerde yer almıştır.

Gökçen'in belirttiği üzere, Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılığı, travmatik yaşantıya maruz kalındığında patoloji veya olumsuz sonuçlar görülmeden başa çıkma becerisi olarak tanımlamıştır (Gökçen, 2015). Felten (2001)'e göre psikolojik dayanıklılık hastalık, kayıptan sonra fiziksel veya duygusal sağlık düzeyine ulaşma, koruma ve tekrar kazanma yeteneği olarak tanımlanmıştır (Felten, 2001).

Cutuli ve Masten (2009) psikolojik dayanıklılığı, genellikle risk ya da zorluk karşısında sağlıklı uyum gösterme olarak tanımlarken, Windle (2011) kişinin olumsuz durum ya da koşullardan kendini toparlama olanağı sağlayan dinamik bir süreç olarak tanımlamıştır (Cutuli ve Masten, 2009; Windle 2011; Akkuş, 2015).

Vergili (2018)'nin belirttiği üzere, Masten ve arkadaşlarının (1992) deyiimiyle psikolojik dayanıklılık, stresliyen iç ve dış uyumu kurarak, güç durumlarda çok daha fazla güçlenip stresden kurtulma halidir. Kişi böyleyken kendisini düzeltip hayatını daha iyi bir şekilde devam etmesi psikolojik dayanıklılık ile sağlanabilir (Vergili, 2018). Psikolojik dayanıklılığın yüksek olması kişilerin, stres durumlarında kendilerini daha çok geliştirip problemi çözmesini sağlayabilir, düşük olması ise insanlardan uzaklaşmasına neden olabilir. İnsanların hayatlarındaki stresin iz bırakması çok doğaldır. Ama mühim olan o stresle ne şekilde baş edildiğini bilmektir (Vergili, 2018; Gökmen, 2009).

Yine Vergili'nin belirttiği üzere Şahin (2015)' e göre psikolojik dayanıklılık, kişinin yaşadığı güç durumlara uyum sağlaması ve onlarla etkili baş edebilmesi ile kişinin koruyucu özelliklerinin var olması ve risk faktörlerini değerlendirebilmesi olarak açıklanabilir (Vergili, 2018).

Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Vergili'nin çalışmasında Masten (1994)'e göre dayanıklılık kavramını bütüncül ele almamız gerekmekte, bu kavramı bir özellik olarak değil bir dönem olarak incelememiz gerekmektedir. Dayanıklılığın belirlenmesi için güç durumlara ve stresin olmasına rağmen uyumlu bir durumun var olmasını sağlayan tüm özelliklerin olduğu kuralların belirlenmesi gerekmektedir (Vergili, 2018). Psikolojik dayanıklılık 3 ana öge ile açıklanmıştır. Bunlar; risk etkenleri, koruyucu etkenler ve olumlu sonuçlar olarak kategorize edilmiştir.

Psikolojik Dayanıklılığın Risk Faktörleri

Literatür de; bireysel, ailesel ve toplumsal risk etkenleri şeklinde üç kategorye de toplanmıştır (Coleman ve Hagell, 2007; Rutter, 2006).

Bireysel risk faktörleri; zekâ geriliği, mutlu olamayan bir karakter, sağlık sorunları, etkisiz baş etme, öz güven problemi, düşük benlik saygısı, kendini ifade edebilme

becerisine sahip olmama, agresif yapıya sahip olmadır (Tümlü, 2012; Akkuş, 2015; Vergili, 2018).

Ailesel risk faktörleri; genetik hastalıklar, ebeveynlerin boşanması, aile içi şiddet, sadece anne veya babanın olması, kardeşler arasındaki kötü ilişkiler, aile çocuk arasında iyi ilişkilerin olmaması, doğru olmayan disiplin tutumu, ailede ihmal veya istismar olarak ifade edilir (Vergili, 2018).

Toplumsal risk faktörleri; kötü gelir durumu, ev, sağlık veya başka hizmet verilen alanlarının yokluğu, eksik toplumsal rol modeli, madde kullanımının olduğu, göç, işsizlik gibi toplumsal sıkıntılar ve şiddetin yaşandığı çevrede bulunmayı kapsamaktadır (Tümlü, 2012; Akkuş, 2015).

Koruyucu Faktörler

Ramirez'in deyimiyle (2007), olumsuz durumların etkilerini azaltan ya da yok eden özelliklerdir (Ramirez, 2007). Koruyucu faktörler, kişinin veya içinde bulunduğu ortamın, olumlu sonuçlarını gösteren özelliklerini ifade eder (Ramirez 2007; Masten, Reed, 2002).

Koruyucu faktörler, stresle başa çıkmada da çok önemlidir. Etkili baş edebilme, psikolojik dayanıklılığın en önemli parçası olarak gösterilmiştir (Tümlü, 2012).

Tümlü (2012) çalışmasında Benard' a (1991) göre, psikolojik olarak dayanıklılıkta bu durum, bireysel (içsel) ilr çevresel (dışsal) şeklinde iki grupta toplanmıştır. İçsel faktörler de kendi içinde dörde ayrılmıştır. Bu nitelikler stresle de doğru baş etmeye yararlı olabilecek kişisel koruyucu nitelikleri içine alır (Tümlü, 2012).

İçsel (Bireysel) Faktörler

Sosyal Yeterlilik: Sağlıklı sosyal ilişkiler, kişilerin, başka kişilerde olumlu bir etki yaratabildikleri toplumda kurulabilir. Ayrıca bu becerideki kişilerde; ilgi, mizah duygusu, esneklik, sorumluluk, iletişim becerileri ve empati bulunur.

Problem Çözebilme Becerileri: Problem çözebilme yeteneği olan kişiler, sorunlara farklı çözüm yolları bularak sorunları çözebilme becerisine sahiptir. Böylece bu bireyler içsel kontrolü sağlayabilen, yaratıcı, ırdeleyici ve geniş düşünebilen bireylerdir.

Özerklik: Bağımsızlık özellikli kişiler, benlik algısı, özgür hareket etme yeteneği ve çevresi üzerinde kontrol sağlarlar.

Amaçlılık ve Gelecek Duygusu: Kişiler, gelecekteki hedeflerini gerçekleştirmek için çabalamanın dışında iyimserlik, umut ve sabır olumlu duyguları barındırır (Tümlü, 2012).

Dışsal (Çevresel) Faktörler

Vergili'ye (2018) göre psikolojik dayanıklılığı etkileyen dışsal koruyucu faktörlere baktığımızda; aile yapısının olumlu olması, anne baba ve diğer yetişkinlerle iyi ilişkilerin olması, eğitime önem verilmesi, çevresindeki arkadaş ortamının sorumluluk sahibi kişiler olması, ebeveynlerle ilişkinin güvenilir olması, uygun ev ortamı, yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin olması, sosyoekonomik avantajların olması, etkin bir okulun olması, sosyal etkinlikler içinde yer alabilmesidir (Vergili, 2018).

Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuç, olağan çevresel durumlarda, kişinin sağlıklı olarak gelişebilmesi için, bireyin sağlıklı bir uyum göstermesidir (Akkuş, 2015). Oflas'ın (2017) çalışmasında, Masten ve diğerlerine (2011) göre, olumlu sonuçları etkileyen etmenler; sorumluluk sahibi olması, psikopatolojinin olmaması, akademik açıdan başarı, mutluluk, olumlu sosyal ilişkiler/ sosyal yönden yeterli olması, suça dönük davranışlarının olmaması, arkadaşları arasında kabul edilen ve yakın arkadaşlık ilişkileri kurması, okula devam etmesi, ders dışı etkinliklere katılması, kurallara uyabilmesi, psikososyal yönden uyumlu olması, spor yapması, kendini kabul etmesi, sosyal yardım projelerine katılması, psikolojik yönden sağlıklı olması, yaşamdan doyum alması ve iyilik hali içinde bulunmasıdır (Masten ve ark. 2011; Oflas, 2017).

Psikolojik Dayanıklılığa Sahip Gençlerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, hayatın olumsuz etkilerini en aza indirmek, benlik saygılarını devam ettirmek, sıkıntıları gidermeyi sağlayacak imkanlara ve koruyucu faktörlere erişmek için ihtiyaç olan baş etme yeteneklerine ve yeterliliklerine sahiptirler (Dearden, 2004).

Öğülmüş'e (2001) göre psikolojik olarak dayanıklı çocukların ve yetişkinlerin ortak bazı özellikleri vardır. Bunlar; yüksek zekâ seviyesi, suçlu akranlarla temas kurmama gibi özellikler bunlar arasında sayılabilir. Psikolojik açıdan dayanıklı çocuklar ve yetişkinler önemli ölçüde birbirlerine benzerler. Bu kişilerin belirli gayeleri, özel

ilgileri, okulda ve hayatta başarılı olma güdöleri vardır. Sorun çözme becerileri olan, kendilerini geliştirmeye güdülenmiş bireylerdir (Öğölmüş, 2001).

Özcan'ın (2005) yaptığı çalışmada, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin sosyal yetkinlik, amaç ve gelecek duygusu özelliklerine sahip olduğu görölmüşür:

Sosyal Yetkinlik: Başka kişilerden pozitif yanıtlar alabilme, sağlıklı iletişim kurabilme kabiliyeti, sosyal uyumdur. Aynı zamanda iletişim, sorun giderme yetenekleri, otonomi, inanma duygusu, yüksek seviyede ruhsal yeterliliklere de sahiptir.

Hedef ve Gelecek Duygusu: Hedefler, iyi bir gelecek duygusu, ümitli, olumlu olma, plan yapabilme becerisi, öz-yetkinlik, benlik saygısı yüksek empati, mizah, iyi aile ilişkileri, uyumlu bir karakter olarak ifade edilir.

Tugade ve arkadaşlarına (2004) göre, stresli olaylarla karşılaşan yüksek dayanıklılığı olan kişiler, sorun çözme ve planlama gibi yöntemleri kullanırlar ve kaçınmacı yöntemleri tercih etmezler. Stresli olaylar sırasında bile olumlu duygular yaşarlar. Bu bireyler, fizyolojik olarak da olumsuz duygusal uyarılmadan kendini çabuk toparlar (Tugade ve ark., 2004).

Güven kişide stres verici olaylar durumunda dayanıklılığı arttırmaktadır. Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip kişiler, zorluklarla mücadele ederler. Stabil olmak yerine değişime güvendiklerinden, stresli hayat şartlarını, güvenliğe yönelik bir tehdit olmaktan ziyade bireysel gelişimleri için bir avantaj olarak görürler. Yeni olaylara açık kişiler, zorluklarla başa çıkmayı öğrenmek için dayanklılığı olması gereken bir durum olarak görürler (Akkuş, 2015).

2.3. Kronotip

Kronotipin Tanımı

Sirkadiyen ritim, tüm yaşayan organizmalarda olan, 24 saatlik dilimi içine alan, etrafındaki olası değişikliklere karşı vücudu tetikte tutan biyolojik bir süreci ifade eder (Summa, Turek, 2014). Sirkadiyen ritimdeki kişisel değişiklikler kronotip ile söylenir (Vitale Weydahl, 2017; Toktaş ve Eskiocak, 2018). Kronotip, bireyin fiziksel ve bilişsel olarak günün aktif olduğu dönemini gösterir (Sertçelik, 2016; Dursun, 2015). Kronotip şöyle sınıflanmaktadır:

Sabahçıl tipler: Fiziksel ve zihinsel aktivitelerini yapmak için etkin olan zamanı sabah olarak seçen tiplerdir (Hasler ve ark., 2010; Schubert, Randler, 2008; Suh ve ark., 2017; Toktaş ve Eskiocak, 2018).

Ara tipler: Hem sabahçıl tiplerin hem de akşamcıl tiplerin özelliklerini taşır (Adan ve Natale, 2002).

Akşamcıl tipler: Günlük aktiviteleri akşam planlayan tiplerdir (Sertçelik, 2016).

Kronotip Özellikleri, Farklılıkları ve Etkilediği Faktörler

Literatürde kronotip genetik ve biyolojik temele dayansada, sosyo-demografik özellikler, psikososyal ve coğrafik faktörlerde etkili olduğu görülmüştür (Hidalgo ve ark., 2009; Maukonen ve ark., 2017; Montaruli ve ark., 2017; Patterson ve ark., 2016; Randler, 2011; Schubert, Randler, 2008; Tonetti ve ark., 2015; Urbán ve ark., 2011). Genellikle erkekler kadınlara göre akşamcıl tiptedir. En yaygın görülen kronotipi ara tip iken, en az görülen kronotip ise akşamcıl tiptir.

Adan ve arkadaşlarına (2012) göre, yıllar ilerledikçe sabahçıl tipe eğilim artmaktadır. Yeni doğan ve çocukluk döneminde sabahçıl tip, ergenlik ve genç erişkinlik dönemlerinde ise akşamcıl tip daha sık görülmektedir (Adan ve ark., 2012). Yapılan araştırmalarda akşamcıl tip en yaygın olarak 15-25 yaş aralığında görülmekle birlikte ilerleyen zamanda sabahçıl kronotip ağırlık kazanmakta olduğu belirlenmiştir. (Fisher ve ark., 2017; Randler ve ark., 2017). Paine ve arkadaşları (2006), yetişkin grup (30-49 yaş) üzerinde yaptıkları araştırmada, sabahçıl tip oranını %50-60, akşamcıl tip oranını %2-3 olarak bulmuşlardır (Paine ve ark., 2006).

Montaruli ve arkadaşlarına (2017) göre, kronotip, doğumda ışık alma zamanı gibi doğum sonrası foto periyottan da etkilenir. Doğumda kısa ışığa maruz kalanlar daha çok sabahçıl, uzun alanlar akşamcıl olma eğilimindedirler (Montaruli ve ark., 2017). Sabahçıl tipler genellikle iş ve okul zamanına daha iyi uyum sağlarken, akşamcıl tipler zor adapte olur (Miguel ve ark., 2014).

Araştırmalara göre akşamcıl tipler sabahçıl tiplere göre, daha fazla sigara, alkol, kafeinli içecek tüketimi, sağlıksız beslenme alışkanlıkları, obezite, depresif ruh hali, daha fazla stres, düzensiz yaşam tarzı, daha yüksek tip 2 diyabet, hipertansiyon, LDL kolesterol yüksekliği, astım, kardiyovasküler hastalıklar riski, kendini daha az kontrol edebilme ve duygusal istikrarın daha düşük olması gibi sağlıkla ilgili yaşam kalitesi göstergelerinde daha düşük sonuçlara sahiptir (Haraszti ve ark., 2014; Lau ve ark.,

2013; Maukonen ve ark., 2016; Maukonen ve ark., 2017; Montaruli ve ark., 2017; Mota ve ark., 2016; Patterson ve ark., 2016; Randler, 2011; Roeser ve ark., 2012; Schubert&Randler, 2008; Shechter& St-Onge, 2014; Suh ve ark., 2017; Tzischinsky&Shochat, 2011; Urbán ve ark., 2011).

Anksiyete, depresyon belirtileri ve madde kötüye kullanımı akşam aktif tip gençlerde fazla görülmektedir (Giaonnotti ve ark., 2002; Gau ve ark., 2004).

Anksiyete (Willis ve ark., 2005), depresyon (Merikando ve ark., 2013), bipolar ve psikoz (Mansour, 2005) hastalarında yapılan araştırmalarda bu bireylerin akşam aktif tip kronotipe daha fazla sahip olduğu görülmüştür.

Akşamcıl kronotip, kısa uyku süresi, yetersiz uyku ve kötü uyku kalitesi ile ilişkilendirmiştir (Koskenvuo, Hublin, Partinen, Heikkilä, Kaprio, 2007) ve yetersiz uykunun duygu durumunun kötüleşmesine neden olduğu, olumsuz duygularla başa çıkabilme yeteneğini azalttığı gösterilmiştir (Baum ve ark., 2014).

Yapılan bir çalışma da sonbahar ve kış mevsiminde doğanlar daha çok sabahçıl tip, ilkbahar ve yaz mevsiminde doğanlar ise daha çok akşamcıl tipte olduğu görülmüştür (Kılıç 2018).

Psikolojik dayanıklılığın bireysel risk faktörlerinde yer alan sağlık sorunları kavramı, uyku düzensizliği ve kötü uyku hijyenini de içinde barındırmaktadır. Yapılan çalışmalarda daha çok akşamcıl tiplerde ruhsal hastalıklarının daha fazla görülmesi, sorunlarla etkili baş edememeleri psikolojik dayanıklılığı da doğrudan olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Risk dönemindeki bu bireylerin psikolojik dayanıklılığın kronotipinden etkilenmesi durumunda buna yönelik koruyucu önlemlerle öğrencilerin psikolojik dayanıklılığı yükseltilebilir ve gelecek dönemlere daha sağlıklı girmeleri sağlanabilir.

3.Gereç ve Yöntem

3.1. Araştırmanın Tipi

Araştırma, üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile kronotipleri arasındaki ilişki ve etkileyen faktörleri saptamak amacıyla tanımlayıcı ve ilişkisel tiptedir.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma, Ege Üniversitesi'nde veri toplama izni alınan fakülteler ve yüksekokullarda (Diş Hekimliği Fakültesi, Fen Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İletişim Fakültesi, Atatürk Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu, Eczacılık Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Su Ürünleri Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Ziraat Fakültesi, Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı, Hemşirelik Fakültesi) Mart- Haziran 2019 tarihleri arasında yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Ege Üniversitesi'ne bağlı fakülte ve yüksekokullarda 2018-2019 eğitim- öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur (N: 51708) (Tablo 1). Araştırmaya ikinci öğretimde olan (N: 8582), kampüs dışında olan fakülte ve yüksekokullar (N: 10583), kurum izni alınamayan (N:3934) ve kurum izni verilerin toplandığı tarih aralığı dışında gelen yüksek okul ve fakülteler (N:4802) dahil edilmemiştir. Böylece 27901 öğrenci araştırmanın evreni dışında tutulmuş olup, 23807 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem büyüklüğü epiinfo istatistik paket programı kullanılarak % 99 güven aralığında % 1 hata payı ile minimum 645 öğrenci olarak belirlenmiş olup, araştırmanın yapıldığı zaman diliminde okulda olan, araştırmaya gönüllü, veri toplama formlarını doğru ve tam dolduran 1040 öğrenci araştırmaya alınmıştır.

Tablo 1. Ege Üniversitesine Bağlı Fakülte ve Yüksekokullar

Ege Üniversitesine Bağlı Fakülte ve Yüksekokullar	Öğrenci Sayıları	2. Öğretim Öğrenci Sayıları	Kampüs Dışı Öğrencilerin Sayıları	Kurum İzni Alınamayan Öğrenci Sayıları	Kurum İzni Geç Gelen Öğrenci Sayıları
Diş Hekimliği Fakültesi	947	-	-	-	-
Eczacılık Fakültesi	700	-	-	-	-
Edebiyat Fakültesi	5388	-	-	2000	-
Eğitim Fakültesi	2259	-	-	-	2259
Fen Bilimleri Fakültesi	4524	1126	-	-	-
Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi	62	-	62	-	-
Hemşirelik Fakültesi	1524	-	-	-	-
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	3115	1292	-	-	-
İletişim Fakültesi	2171	124	-	-	-
Meslek Yüksekokulları	16794	4909*	516 9270	-	-
Mühendislik Fakültesi	4974	-	-	1934	-
Sağlık Bilimleri Fakültesi	649	-	-	-	-
Spor Bilimleri Fakültesi	762	278	-	-	-
Su Ürünleri Fakültesi	464	94	-	-	-
Tıp Fakültesi	2543	-	-	-	2543
Yüksekokullar	2412	243*	1251	-	-
Ziraat Fakültesi	2420	-	-	-	-
Toplam	+51.708	-8582	-10583	-3934	-4802
Evren	+23807				

* Kampüs dışı olup 2. öğretim olan öğrencilerin sayısı

3.4. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkeni

3.4.1. Bağımlı Değişkenler

Öğrencilerin “Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği” ne vermiş oldukları yanıtların toplam ve alt ölçek puan ortalamaları.

3.4.2. Bağımsız Değişkenler

Öğrencilerin sosyo-demografik (medeni durum, fakülte, sınıf, yaş, aile yapısı, cinsiyet, gelir durumu) özellikleri, biyopsikososyal algıları (aile ve arkadaş ilişkileri, etkili baş etme, fiziksel ve ruhsal sağlıkları, günlük internet kullanımı) ve Sabahçıl- Akşamcıl Anketi toplam ölçek puan ortalama ve alt tipleri

3.5. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak üç anket formu kullanılmıştır. Bunlar; Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Yönelik Bilgi Formu (EK-I), Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği (EK-II) ve Sabahçıl- Akşamcıl Anketi’ (EK-III) dir.

3.5.1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Yönelik Bilgi Formu (EK-I)

Araştırmacının oluşturmuş olduğu form, öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, medeni durum, bölüm, sınıf, aile yapısı, gelir durumu) ve biyopsikososyal algılarını (aile ile ilişki, arkadaş ile ilişki, etkili baş etme, fiziksel sağlığı, ruhsal sağlığı, günlük internet kullanım süresi) belirlemek amacıyla toplam 14 sorudan oluşmaktadır.

3.5.2. Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği (YDÖ) (EK-II)

Bu ölçek, 2003 yılında Friberg ve arkadaşlarının geliştirmiş, 2011 de Basım ve Çetin tarafından ölçek Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Basım ve Çetin tarafından uyarlanan ölçek “kişisel güç”, “yapısal stil”, “sosyal yeterlilik”, “aile uyumu” ve “sosyal kaynaklar” boyutlarından oluşmaktadır. Friberg ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada (2005) ölçeğin altı boyutuyla psikolojik dayanıklılığı daha iyi ifade ettiğini göstermektedir. Bu araştırma da “kişisel güç” boyutu “kendilik algısı”, “gelecek algısı” şeklinde ikiye bölünmüş ve toplam altı boyut oluşmuştur. Ölçek; “yapısal stil” (3, 9, 15, 21), “gelecek algısı” (2-8-14-20) 4 madde; “aile uyumu” (5-11-17-23-26-

32), “kendilik algısı” (1-7-13-19-28-31), “sosyal yeterlilik” (4-10-16-22-25-29) 6 madde ile “sosyal kaynaklar” (6-12-18-24-27-30-33) ise 7 maddeden oluşmaktadır. Çalışmada puanlar yükseldikçe psikolojik dayanıklılığın yükseldiği şeklinde değerlendirme yapılmıştır. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alpha değeri .87 şeklinde saptanmıştır.

3.5.3. Sabahçıl- Akşamcıl Anketi (SAA) (EK-III)

Horne ve Ostberg tarafından 1976 yılında geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Pündük, Gür, ve Ercan tarafından 2005 yılında yapılmıştır. Toplam soru sayısı 19 olup, likert tipi ölçekte formun cevapları 4 seçenekli olarak verilmektedir. 1., 2. ve 10. soruların cevabı için cetvel kullanılmaktadır. Cetvel 7 saatin 15 dakikalık periyotlarına ayrılmıştır. Diğer soruların cevapları kutucuklara işaretlenecek şekilde hazırlanmıştır. Sorularda 3.-4.-5.-6.-7.-8.-9.-13.-14.-15.-16. sorular için 1 ile 4 puan arasında, 1.-2.-10.-17.-18. sorular için 1 ile 5 puan arasında, 11.-19. sorular için 0 ile 6 arasında, 12. soru için 0 ile 5 puan arasında puanlanmaktadır. Toplam puan durumuna göre, 70- 86 puan aralığı "kesinlikle sabahçıl tip", 59- 69 puan "sabahçıl tipe yakın", 42-58 puan "ara tip", 31-41 puan "akşamcıl tipe yakın", 16-30 puan "kesinlikle akşamcıl tip" olarak 5 farklı kronotip oluşmuştur. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alpha değeri .73 şeklinde saptanmıştır.

3.6. Veri Toplama Yeri ve Süresi

Araştırma verileri, veri toplama için ayrılan sürede (Mart-Haziran 2019) ve izin alınan kurumlarda toplanmıştır. Veri toplama araçları araştırmacı tarafından kurumlarda olan öğrencilere anlatılmış, araştırmayı kabul eden öğrencilere dağıtılmış, doldurmaları beklenmiş ve dolduran öğrencilerden geri alınmıştır. Veriler öğrencilerin kampüs de olduğu fakültelerin, uygun dersi olan öğretim elemanlarının ön gördüğü gün ve saatler de gidilerek de toplanmıştır.

3.7. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Veriler, bilgisayar ortamında değerlendirilmiştir. Analizinde SPSS programı kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan, veri toplama araçlarından Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Yönelik Bilgi Formu (EK-I), Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği (EK-II) ve Sabahçıl-

Akşamcıl Anketi'ni (EK-III) boş bırakan 64 öğrencinin veri toplama araçları geçersiz kabul edilerek çalışma dışında tutulmuştur. Analiz ve değerlendirmeye 1040 öğrencinin verileri dahil edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde;

- ✓ Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ve biyopsikososyal algılarının sayı ve yüzde dağılımları,
- ✓ Öğrencilerin YDÖ alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamaları için ortalama ve standart sapma,
- ✓ Öğrencilerin SAA ölçek puan ortalaması için ortalama ve standart sapma,
- ✓ Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ve biyopsikososyal algılarıyla YDÖ'nün alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalaması arasında ilişkiyi incelemek için dağılım normal olduğu için One-Way ANOVA ve İki Bağımsız Örnek testi olan t testi,
- ✓ Öğrencilerin YDÖ puan ortalaması ile SAA alt ölçek puan ortalamaları arasındaki ilişkiye bakmak amacıyla Pearson Kolerasyon analizi yapılmıştır.

3.8. Araştırmanın Etiği

Araştırmada kullanılacak “Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği” için ölçek geçerlik güvenirlik çalışmasını yapan Basım ve arkadaşlarından (EK IV), “Sabahcıl- Akşamcıl Anketi” için ölçek geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapan Pündük ve arkadaşlarından (EK V) izin alınmıştır.

Araştırmanın yapılabilmesi için Ege Üniversitesi Tıbbi Araştırmalar Etik Kurulu'nun 2019 takvimin (EK VI) yoğun olması nedeniyle, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu'ndan bilimsel etik izin alınmıştır (EK VII).

Ayrıca araştırmanın uygulanabilmesi için kurum izinleri alınmıştır. Araştırmaya dahil olan öğrencilere verecekleri bilgilerin gizli kalacağı ve elde edilen verilerin istatistiksel olarak kullanılacağı bilgisi verilmiş olup araştırmaya katılımları konusunda yazılı onamları alınmıştır.

3.9. Araştırmanın Takvimi

AŞAMALAR	Eylül- Aralık 2018	Ocak 2019	Şubat 2019	Mart 2019	Nisan 2019	Mayıs 2019	Haziran 2019	Temmuz 2019	Ağustos 2019
Literatür Taraması									
Araştırma Konusunun Belirlenmesi									
Araştırmanın Öneri Olarak Sunulması									
Etik Kurul İzni									
Kurum İzinleri									
Verilerin Toplanması									
Verilerin Girilmesi Ve Analizi									
Araştırmanın Yazımı									
Araştırmanın Sunumu									

4. Bulgular

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile kronotipleri arasındaki ilişki ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla 1040 öğrenciyle yapılan araştırmanın bulguları yer almakta ve yedi grupta toplanmaktadır.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerinin İncelenmesi

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-demografik Özelliklerinin Dağılımı

Sosyo-Demografik Özellikler	Sayı (n)	Yüzde (%)
<u>Yaş Grubu</u>		
18-22 Yaş	793	76.2
23-27 Yaş	218	21.0
28 yaş ve Üstü	29	2.8
<u>Cinsiyet</u>		
Kadın	642	61.7
Erkek	398	38.3
<u>Sınıf</u>		
Hazırlık	25	2.4
1.Sınıf	465	44.7
2.Sınıf	156	15.0
3.Sınıf	204	19.7
4.Sınıf	177	17.0
5.Sınıf	13	1.2
<u>Gelir</u>		
Gelir Giderden Az	311	29.9
Gelir Gidere Denk	591	56.8
Gelir Giderden Fazla	138	13.3
<u>Fakülte</u>		
Diş Hekimliği	15	1.4
Eczacılık	37	3.6
Edebiyat	112	10.8

Fen	121	11.6
Hemşirelik	192	18.5
İktisadi ve İdari Bilimler	23	2.2
İletişim	67	6.4
Atatürk SHMYO	9	0.9
Mühendislik	237	22.7
Sağlık Bilimleri	56	5.4
Spor Bilimleri	59	5.7
Su Ürünleri	25	2.4
DTM Konservatuvarı	36	3.5
Ziraat	51	4.9
<u>Kaldığı Yer</u>		
Yurtta	409	39.4
Ailemle Evde	353	33.9
Akrabamın Yanında Evde	27	2.6
Arkadaşlarıyla Evde	174	16.7
Tek Başına Evde	77	7.4
Toplam	1040	100.0

Tablo 2’ de üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerinin dağılımı verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %76.2’si 18-22 yaş, %21.0’ı 23-27 yaş, %2.8’i 28 yaş ve üstü grubunda olup, %38.3’ü erkek, %61.7’si kadındır. Öğrencilerin %44.7’si 1. sınıfta, %19.7’si 3. sınıfta, %17.0’ ı 4. sınıfta, %15.0’ı 2. sınıfta, %2.4’ü hazırlıkta, %1.2’ si 5. sınıfta olup, %56.8’ inin geliri gidere denk, %29.9’ unun geliri giderden az, %13.3’ ünün geliri giderinden fazladır. Öğrencilerin %22.7’si mühendislik, %18.5’i hemşirelik, %11.6’sı fen, %10.8’i edebiyat, %6.4’ ü iletişim, %5.7’si spor bilimleri, %5.4’ü sağlık bilimleri, %4.9’u ziraat, %3.6’sı eczacılık, %3.5’i Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı’ nda, %2.4’ ü su ürünleri, %2.2’ si iktisadi ve idari bilimler, %1.4’ dış hekimliği fakültesinde, %0.9’ u Atatürk sağlık hizmetleri meslek yüksek okulunda, öğrenim görmektedir olup, %39.4’ ü yurtta, %33.9’u ailesiyle evde, %16.7’ si arkadaşlarıyla evde, %7.3’ ü tek başına evde, %2.6’sı akrabasının yanında evde yaşamaktadır.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Biyopsikososyal Algılarının İncelenmesi

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Biyopsikososyal Algılarının Dağılımı (n=1040)

Biyopsikososyal Algı	Sayı (n)	Yüzde (%)
<u>Aile ile İlişki</u>		
Çok İyi	497	47.8
İyi	398	38.3
Orta	123	11.8
Kötü	18	1.7
Çok Kötü	4	0.4
<u>Arkadaşlar ile İlişki</u>		
Çok İyi	386	37.1
İyi	514	49.5
Orta	118	11.3
Kötü	16	1.5
Çok Kötü	6	0.6
<u>Sorunlarla Etkili Baş Etme</u>		
Evet	697	67.0
Hayır	343	33.0
<u>Fiziksel Sağlık</u>		
Çok İyi	159	15.3
İyi	548	52.7
Orta	278	26.7
Kötü	49	4.7
Çok Kötü	6	0.6
<u>Ruhsal Sağlık</u>		
Çok İyi	94	9.0
İyi	397	38.2
Orta	379	36.4
Kötü	128	12.3
Çok Kötü	42	4.0
<u>Günlük İnternet Kullanımı</u>		
Hiç	4	0.3
1-3 Saat	394	37.9
4-6 Saat	506	48.7
7 Saat ve Üstü	136	13.1
Toplam	1040	100.0

Öğrencilerin biyopsikososyal algılarının dağılımı Tablo 3’de gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin %47.8’ i aile ile ilişkisinin çok iyi, %38.3’ ü iyi, %11.8’i orta, %1.7’si kötü, %0.4’ü çok kötü olduğu şeklinde tanımlarken, %49.5’i arkadaşları ile ilişkisinin iyi, %37.1’i çok iyi, %11.3’ü orta, %1.5’i kötü, %0.6’sı çok kötü olduğu şeklinde tanımlamıştır. Öğrencilerin %67.0’ı sorunlarla etkili baş edebildiğini, %33.0’ı ise sorunlarla etkili baş edemediğini ifade etmiştir. Yine öğrencilerin %52.7’si fiziksel sağlığını iyi, %26.7’si orta, %15.3’ü çok iyi, %4.7’si kötü, %0.6’sı çok kötü olarak değerlendirirken, %38.2’si ruhsal sağlığını iyi, %36.4’ü orta, %12.3’ü kötü, %9.0’ı çok iyi, %4.0’ı kötü olarak değerlendirmiştir. Öğrencilerin günlük internet kullanım süresi, %48.7’sinin 4-6 saat, %37.9’unun 1-3 saat, %13.1’inin 7 saat ve üzerinde olduğu, %0.3’ünün ise interneti hiç kullanmadığı bulunmuştur.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının İncelenmesi

Tablo 4. Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği (YDÖ)’nin Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalaması

YDÖ	Ortalama	Standart Sapma (ss)	En Düşük (Min)	En Yüksek (Max)
Yapısal Stil (YS)	13.57	3.25	4.0	20.0
Gelecek Kaygısı (GK)	14.08	3.63	4.0	20.0
Aile Uyum (AU)	22.08	4.70	6.0	30.0
Kendilik Algısı (KA)	21.62	4.33	6.0	30.0
Sosyal Yeterlilik (SY)	21.68	4.42	6.0	30.0
Sosyal Kaynaklar (SK)	27.17	4.89	7.0	35.0
Toplam	120.23	17.54	33.0	165.0

Tablo 4’ de öğrencilerin YDÖ puan ortalamaları verilmiştir. Öğrencilerin YDÖ alt ölçek puan ortalamaları sırasıyla “Yapısal Stil” 13.57±3.25, “Gelecek Kaygısı” 14.08±3.63, “Aile Uyum” 22.08±4.70, “Kendilik Algısı” 21.62±4.33, “Sosyal Yeterlilik” 21.68±4.42, “Sosyal Kaynaklar” 27.17±4.89 olarak bulunmuş, toplam ölçek puan ortalaması 120.23±17.54 olarak bulunmuştur.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Sabahçıl Akşamcıl Anketi (SAA) Toplam Puan Ortalamasının İncelenmesi

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Sabahçıl Akşamcıl Anketi (SAA) Puan Ortalaması

SAA	Ortalama	Standart Sapma (ss)	En Düşük (Min)	En Yüksek (Max)
Toplam	47.56	8.95	19	73

Tablo 5’ de öğrencilerin SAA puan ortalaması verilmiştir. Buna göre öğrencilerin SAA toplam puan ortalaması 47.56 ± 8.95 olarak bulunmuştur.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Sabahçıl- Akşamcıl Anketi (SAA) Tiplerinin Dağılımı (n=1040)

Sabahçıl- Akşamcıl Anketi	Sayı (n)	Yüzde (%)
Kesinlikle Sabahçıl	4	0.4
Sabahçıl Tipe Yakın	114	11.0
Ara Tip	655	63.0
Akşamcıl Tipe Yakın	227	21.8
Kesinlikle Akşamcıl Tip	40	3.8
TOPLAM	1040	100.0

Öğrencilerin SAA tiplerinin dağılımı tablo 6’ da verilmiştir. Buna göre öğrencilerin %0.4’ünün “kesinlikle sabahçıl”, %11.0’ının “sabahçıl tipe yakın”, %63.0’ının “ara tip”, %21.8’i akşamcıl tipe yakın, %3.8’inin “kesinlikle akşamcıl” tip olduğu saptanmıştır.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının İncelenmesi

Tablo 7. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

YDÖ	YAŞ GRUBU									F	p
	18-22 yaş			23-27 yaş			28 yaş ve üstü				
	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss		
YS	793	13.48	3.32	218	13.74	2.93	29	14.65	3.28	2.187	0.113
GK	793	14.08	3.28	218	13.88	3.60	29	15.51	3.16	2.570	0.077
AU	793	22.14	4.61	218	21.76	4.88	29	22.93	5.57	1.047	0.351
KA	793	21.57	4.33	218	21.60	4.36	29	23.27	4.08	2.157	0.116
SY	793	21.60	4.42	218	21.88	4.42	29	22.31	4.49	0.652	0.521
SK	793	27.27	4.84	218	26.72	5.02	29	27.82	5.20	1.330	0.265
Toplam	793	120.16	17.44	218	119.61	17.79	29	126.52	17.96	2.005	0.135

*One Way Anova Testi

Tablo 7’ de öğrencilerin yaş gruplarına göre YDÖ puan ortalamalarının dağılımı verilmiştir. Buna göre öğrencilerin yaş gruplarına göre YDÖ alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 8. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

YDÖ	CİNSİYET						t	p
	n	Kadın ort	±ss	n	Erkek ort	±ss		
YS	641	13.73	3.27	399	13.31	3.19	2.025	0.043**
GK	641	14.21	3.59	399	13.87	3.69	1.430	0.153
AU	641	22.67	4.68	399	21.14	4.58	5.208	0.000***
KA	641	21.12	4.37	399	22.42	4.15	-4.799	0.000***
SY	641	21.83	4.36	399	21.45	4.51	1.327	0.185
SK	641	27.87	4.65	399	26.06	5.07	5.779	0.000***
Toplam	641	121.46	17.50	399	118.28	17.47	2.850	0.004***

* One Sample t testi **p<0.05 *** p<0.01

Tablo 8’ de öğrencilerin cinsiyetine göre YDÖ puan ortalamaları verilmiştir. Buna göre kadınların Yapısal Stil , Aile Uyumu, Sosyal Kaynak alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamaları erkeklere göre, erkeklerin Kendilik Algısı alt ölçek puan ortalaması kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kadınların Gelecek Kaygısı ve Sosyal Yeterlilik alt ölçek puan ortalamaları erkeklere göre yüksek bulunmasına karşın puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 9. Öğrencilerin Medeni Durumlarına Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

YDÖ	MEDENİ DURUM						t	p
	Bekar			Evli				
	n	ort	±ss	n	ort	±ss		
YS	1019	13.58	3.24	21	13.23	3.47	0.450	0.657
GK	1019	14.06	3.62	21	14.66	4.00	0.686	0.500
AU	1019	22.09	4.68	21	21.66	5.66	0.340	0.737
KA	1019	21.65	4.30	21	20.47	5.65	0.948	0.354
SY	1019	21.64	4.40	21	22.95	5.23	-1.134	0.270
SK	1019	27.16	4.85	21	28.04	6.53	-0.616	0.545
Toplam	1019	120.20	17.43	21	121.05	22.99	-0.168	0.868

* One Sample T testi

Tablo 9’ da üniversite öğrencilerinin medeni durumuna göre YDÖ puan ortalamaları verilmiştir. Buna göre öğrencilerin medeni durumlarıyla YDÖ alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 10. Öğrencilerin Sınıflarına Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

YDÖ	SINIF																		F	p
	Hazırlık			1. Sınıf			2. Sınıf			3. Sınıf			4. Sınıf			5. Sınıf				
	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss		
YS	25	12.52	2.60	465	13.57	3.45	156	13.32	3.01	204	13.30	3.13	177	14.27	3.05	13	13.10	2.96	2.502	0.210
GK	25	14.40	3.43	465	14.18	3.53	156	13.46	4.14	204	14.17	3.73	177	14.25	3.26	13	13.38	3.96	1.439	0.196
AU	25	21.52	5.22	465	22.27	4.75	156	21.56	4.76	204	21.77	4.59	177	22.42	4.49	13	22.69	5.61	1.050	0.391
KA	25	21.36	4.28	465	21.87	4.28	156	21.23	4.48	204	21.18	4.64	177	21.95	3.91	13	20.76	4.71	1.609	0.141
SY	25	23.12	4.24	465	21.65	4.55	156	21.03	4.22	204	21.59	4.27	177	22.25	4.38	13	21.07	4.71	2.062	0.055
SK	25	26.88	4.67	465	27.60	4.77	156	26.49	5.05	204	26.76	4.89	177	27.11	4.97	13	27.76	6.07	1.546	0.160
Toplam	25	119.80	17.11	465	121.17	17.07	156	117.12	18.06	204	118.80	18.58	177	122.28	16.50	13	118.85	22.06	2.401	0.026**

* One Way Anova Testi **p<0.05

Tablo 10’ da öğrencilerin sınıflarına göre YDÖ puan ortalamaları verilmiştir. Buna göre 4. sınıf öğrencilerin toplam ölçek puan ortalaması diğer sınıftaki öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (p<0.05). Yapısal Stil, Gelecek Kaygısı, Aile Uyum, Kendilik Algısı, Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Kaynaklar alt ölçek puan ortalamalarının öğrencilerin sınıflarından etkilenmediği saptanmıştır (p>0.05).

Tablo 11. Öğrencilerin Gelir Düzeyine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

YDÖ	GELİR DÜZEYİ									F	p
	Gelir giderden az			Gelir gidere denk			Gelir giderden fazla				
	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss		
YS	311	13.12	3.21	591	13.62	2.23	138	14.34	3.28	7.073	0.001***
GK	311	13.35	3.81	591	14.27	3.46	138	14.86	3.70	10.427	0.000***
AU	311	21.29	4.84	591	22.38	4.68	138	22.60	4.26	6.496	0.002***
KA	311	21.09	4.50	591	21.70	4.19	138	22.49	4.39	5.191	0.006***
SY	311	21.39	4.48	591	21.80	4.26	138	21.80	4.97	0.920	0.399
SK	311	26.25	5.17	591	27.41	4.73	138	28.21	4.62	9.432	0.000***
Toplam	311	116.52	17.77	591	121.21	16.97	138	124.33	18.12	11.867	0.000***

* One Way Anova Testi ***p<0.01

Tablo 11’ de öğrencilerin gelir durumlarına göre YDÖ puan ortalamaları verilmiştir. Buna göre gelir düzeyi fazla olan öğrencilerin Yapısal Stil, Aile Uyum, Gelecek Kaygısı, Kendilik Algısı, Sosyal Kaynaklar alt ölçekleri ve toplam ölçek puan ortalamaları diğer gruplara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Sosyal yeterlilik alt ölçeğinde gelir düzeyi giderinden fazla olanların puan ortalaması diğer gruplardan yüksek bulunmasına karşın, puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 12. Öğrencilerin Aile Yapısına Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

YDÖ	AİLE YAPISI									F	p
	Geniş Aile			Çekirdek Aile			Parçalanmış Aile				
	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss		
YS	130	13.86	3.11	812	13.59	3.25	86	12.84	3.36	1.921	0.105
GK	130	13.85	3.72	812	14.18	3.54	86	13.39	4.22	1.965	0.098
AU	130	22.69	4.45	812	22.29	4.60	86	19.05	5.03	10.414	0.000***
KA	130	21.50	4.39	812	21.70	4.29	86	21.01	4.62	0.936	0.442
SY	130	21.84	4.42	812	21.62	4.43	86	21.76	4.44	0.801	0.525
SK	130	26.87	4.72	812	27.41	4.81	86	25.27	5.52	4.620	0.001***
Toplam	130	120.64	15.97	812	120.83	17.56	86	113.36	18.47	4.646	0.001***

* One Way Anova Testi ***p<0.01

Tablo 12’ de öğrencilerin aile yapılarına göre YDÖ puan ortalamaları verilmiştir. Buna göre geniş aile yapısına sahip öğrencilerin Aile Uyumuna alt ölçek puan ortalaması diğere göre daha yüksek bulunmuştur. Çekirdek aile yapısına sahip öğrencilerde ise Sosyal Kaynaklar alt ölçek ve Toplam ölçek puan ortalamaları diğer gruplardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Yapısal Stil, Gelecek Kaygısı, Kendilik Algısı ve Sosyal Yeterlilik alt ölçek puan ortalamalarının öğrencilerin aile yapısından etkilenmediği saptanmıştır (p>0.05).

Tablo 13. Öğrencilerin Fakülte ve Yüksek Okuluna Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

YDÖ	Fakülte Ve Yüksekokul	n	Ort	Ss	F	p
Yapısal Stil	Diş Hekimliği	15	13.60	3.26	1.330	0.189
	Eczacılık	37	13.91	3.31		
	Edebiyat	112	13.25	3.50		
	Fen	121	13.13	3.16		
	Hemşirelik	192	13.83	3.14		
	İktisadi ve İdari Bilimler	23	12.26	2.71		
	İletişim	67	13.31	3.71		
	Atatürk SHMYO	9	12.88	2.93		
	Mühendislik	237	13.74	3.11		
	Sağlık Bilimleri	56	13.50	3.33		
	Spor Bilimleri	59	14.54	3.04		
	Su Ürünleri	25	13.68	4.14		
	DTM Konservatuvarı	36	13.86	3.38		
	Ziraat	51	13.01	2.88		
Gelecek Kaygısı	Diş Hekimliği	15	14.46	3.06	2.995	0.000***
	Eczacılık	37	13.02	3.47		
	Edebiyat	112	13.36	4.58		
	Fen	121	13.82	3.31		
	Hemşirelik	192	14.54	3.54		
	İktisadi ve İdari Bilimler	23	12.95	3.66		
	İletişim	67	13.38	3.86		
	Atatürk SHMYO	9	12.22	4.11		
	Mühendislik	237	14.18	3.39		
	Sağlık Bilimleri	56	13.94	3.28		
	Spor Bilimleri	59	15.45	3.13		
	Su Ürünleri	25	15.68	2.65		
	DTM Konservatuvarı	36	15.38	3.61		
	Ziraat	51	13.37	3.73		
Aile Uyumu	Diş Hekimliği	15	22.40	5.40	2.172	0.009***
	Eczacılık	37	22.16	3.73		
	Edebiyat	112	21.24	5.14		
	Fen	121	22.01	4.81		
	Hemşirelik	192	22.95	4.33		
	İktisadi ve İdari Bilimler	23	21.91	5.83		
	İletişim	67	20.83	5.16		
	Atatürk SHMYO	9	21.66	5.24		
	Mühendislik	237	22.66	4.36		
	Sağlık Bilimleri	56	22.41	4.63		
	Spor Bilimleri	59	21.66	4.80		
	Su Ürünleri	25	20.00	6.06		
	DTM Konservatuvarı	36	22.19	4.52		
	Ziraat	51	20.86	3.98		

Tablo 13. Öğrencilerin Fakülte ve Yüksek Okuluna Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı* (Devamı)

YDÖ	Fakülte ve Yüksekokul	n	Ort	Ss	F	p
Kendilik Algısı	Diş Hekimliği	15	20.80	5.68	2.666	0.001***
	Eczacılık	37	20.16	4.07		
	Edebiyat	112	20.60	4.89		
	Fen	121	21.27	4.57		
	Hemşirelik	192	21.36	4.36		
	İktisadi ve İdari Bilimler	23	21.00	3.90		
	İletişim	67	21.31	4.20		
	Atatürk SHMYO	9	21.00	4.63		
	Mühendislik	237	22.29	3.79		
	Sağlık Bilimleri	56	21.37	3.98		
	Spor Bilimleri	59	22.88	4.45		
	Su Ürünleri	25	24.04	3.81		
	DTM Konservatuvarı	36	22.63	4.68		
	Ziraat	51	21.68	4.03		
Sosyal Yeterlilik	Diş Hekimliği	15	22.26	4.21	1.754	0.046**
	Eczacılık	37	19.62	4.48		
	Edebiyat	112	21.58	4.38		
	Fen	121	21.35	4.46		
	Hemşirelik	192	21.94	4.45		
	İktisadi ve İdari Bilimler	23	22.91	4.37		
	İletişim	67	22.35	4.28		
	Atatürk SHMYO	9	19.88	5.01		
	Mühendislik	237	21.61	4.28		
	Sağlık Bilimleri	56	21.57	3.91		
	Spor Bilimleri	59	22.67	4.21		
	Su Ürünleri	25	22.24	5.39		
	DTM Konservatuvarı	36	22.30	4.53		
	Ziraat	51	20.45	4.85		
Sosyal Kaynaklar	Diş Hekimliği	15	29.26	3.89	2.359	0.004***
	Eczacılık	37	25.86	4.98		
	Edebiyat	112	26.83	5.36		
	Fen	121	26.88	4.47		
	Hemşirelik	192	28.06	4.38		
	İktisadi ve İdari Bilimler	23	27.13	4.74		
	İletişim	67	27.29	5.22		
	Atatürk SHMYO	9	24.77	5.86		
	Mühendislik	237	27.17	4.77		
	Sağlık Bilimleri	56	28.48	3.86		
	Spor Bilimleri	59	26.76	5.40		
	Su Ürünleri	25	27.24	6.03		
	DTM Konservatuvarı	36	27.19	5.17		
	Ziraat	51	24.92	5.55		

Tablo 13. Öğrencilerin Fakülte ve Yüksek Okuluna Göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı* (Devamı)

YDÖ	Fakülte ve Yüksekokul	n	Ort	Ss	F	p
Toplam	Diş Hekimliği	15	122.80	19.02	2.172	0.009***
	Eczacılık	37	114.76	16.62		
	Edebiyat	112	116.88	19.74		
	Fen	121	118.49	15.45		
	Hemşirelik	192	122.67	18.10		
	İktisadi ve İdari Bilimler	23	118.17	17.76		
	İletişim	67	118.51	17.75		
	Atatürk SHMYO	9	112.44	17.31		
	Mühendislik	237	121.68	15.77		
	Sağlık Bilimleri	56	121.29	14.91		
	Spor Bilimleri	59	123.98	18.87		
	Su Ürünleri	25	122.88	18.65		
	DTM Konservatuvarı	36	123.58	21.29		
	Ziraat	51	114.31	17.81		

* One Way Anova Testi **p<0.05 ***p<0.01

Tablo 13' de öğrencilerin fakülte ve yüksekokullarına göre YDÖ puan ortalamaları verilmiştir. Buna göre su ürünleri fakültesi öğrencilerin Gelecek Kaygısı ve Kendilik Algısı alt ölçek puan ortalamaları, diğer fakülte ve yüksekokulda öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.01$). Hemşirelik fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin Aile Uyumuna alt ölçek puan ortalamaları diğer fakülte ve yüksekokulda öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0.01$). İktisadi ve idari bilimler fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin Sosyal Yeterlilik alt ölçek puan ortalamaları diğer fakülte ve yüksekokulda öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Diş hekimliği fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin Sosyal Kaynaklar ($p<0.01$) alt ölçek puan ortalamaları diğer fakülte ve yüksekokulda öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin Toplam ölçek puan ortalamaları diğer fakülte ve yüksekokulda öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0.01$). Yapısal Stil alt ölçek puan ortalamasının öğrencilerin okuduğu fakülte ya da yüksekokuldan etkilenmediği saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 14. Öğrencilerin Kaldığı Yere Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

YDÖ	YAŞADIĞI YER															F	p
	Yurtta			Ailemle Evde			Akrabalarla Evde			Arkadaşlarla Evde			Tek Başıma Evde				
	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss		
YS	409	13.73	3.28	353	13.66	3.29	27	13.11	4.37	174	13.26	2.89	77	13.18	3.16	1.119	0.346
GK	409	13.97	3.62	353	14.31	3.71	27	13.92	3.88	174	13.94	3.43	77	13.89	3.69	0.569	0.686
AU	409	22.46	4.50	353	21.76	4.70	27	21.70	5.62	174	21.16	4.61	77	21.51	5.45	1.419	0.226
KA	409	21.46	4.14	353	21.66	4.41	27	20.18	5.94	174	22.20	4.32	77	21.58	4.27	1.668	0.155
SY	409	21.44	4.39	353	21.86	4.46	27	20.77	4.68	174	22.38	4.38	77	20.81	4.24	2.578	0.036**
SK	409	27.29	4.75	353	27.39	5.06	27	27.92	6.23	174	27.01	4.42	77	25.67	5.16	2.257	0.061
Toplam	409	120.37	17.03	353	120.66	18.47	27	117.63	23.21	174	120.97	16.20	77	116.68	16.50	1.075	0.367

* One Way Anova Testi **p<0.05

Tablo 14’ de öğrencilerin yaşadığı yere göre YDÖ puan ortalamalarının dağılımı verilmiştir. Buna göre arkadaşlarıyla evde kalan öğrencilerin Sosyal Yeterlilik alt ölçek puan ortalamaları diğer gruplardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (p<0.05). YDÖ’ nün diğer alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamalarının öğrencilerin yaşadığı yerden etkilenmediği saptanmıştır (p>0.05).

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Biyoposikososyal Algılarına Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının İncelenmesi

Tablo 15. Öğrencilerin Aile ile İlişkilerini Değerlendirmelerine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

YDÖ	AİLE İLE İLİŞKİLERİ															F	p
	Çok İyi			İyi			Orta			Kötü			Çok Kötü				
	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss		
YS	497	14.08	3.19	398	13.44	3.09	123	12.11	3.28	18	13.55	3.41	4	7.25	3.94	13.86	0.000***
GK	497	14.90	3.40	398	13.77	3.43	123	11.96	3.84	18	13.00	5.05	4	11.75	6.13	19.56	0.000***
AU	497	24.48	3.79	398	21.13	3.80	123	16.91	5.62	18	14.55	4.23	4	11.70	4.78	136.88	0.000***
KA	497	22.55	4.15	398	21.17	4.00	123	19.55	4.98	18	20.77	4.75	4	18.75	5.85	15.24	0.000***
SY	497	22.31	4.30	398	21.33	4.36	123	20.46	4.36	18	19.83	6.42	4	22.50	6.24	6.47	0.000***
SK	497	27.29	4.75	398	27.39	5.06	123	27.92	6.23	18	27.01	4.42	4	25.67	5.16	43.69	0.000***
Toplam	497	123.93	16.20	398	117.79	14.66	123	104.53	16.28	18	102.94	19.85	4	90.25	21.96	64.61	0.000***

* One Way Anova Testi *** $p < 0.01$

Tablo 15’de öğrencilerin aileyle ilişkilerini değerlendirmelerine göre YDÖ puan ortalamaları verilmiştir. Buna göre aile ile ilişkilerini çok iyi olarak değerlendiren öğrencilerin tüm alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamalarının diğer gruplardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.01$).

Tablo 16. Öğrencilerin Arkadaşları ile İlişkilerini Değerlendirmelerine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

YDÖ	ARKADAŞLARI İLE İLİŞKİLERİ															F	p
	Çok İyi			İyi			Orta			Kötü			Çok Kötü				
	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss		
YS	386	13.96	3.35	514	13.54	3.08	118	12.59	3.37	16	12.50	3.70	6	13.16	3.06	4.62	0.001***
GK	386	15.08	3.33	514	13.94	3.43	118	11.95	4.03	16	10.06	3.53	6	12.83	5.19	24.71	0.000***
AU	386	23.21	4.46	514	21.86	4.56	118	20.12	4.78	16	17.73	5.76	6	18.00	4.64	16.06	0.000***
KA	386	23.07	3.86	514	21.24	4.11	118	19.23	4.90	16	17.50	4.77	6	19.66	4.08	27.17	0.000***
SY	386	23.05	4.17	514	21.48	4.09	118	18.80	4.48	16	16.62	4.74	6	20.33	6.59	30.47	0.000***
SK	386	29.02	4.37	514	26.80	4.54	118	23.86	4.95	16	20.62	5.88	6	23.00	3.63	41.85	0.000***
Toplam	386	127.42	15.70	514	118.89	16.01	118	106.58	16.70	16	95.25	18.21	6	107.00	14.75	52.39	0.000***

* One Way Anova Testi ***p<0.01

Öğrencilerin arkadaşla ilişkilerine göre YDÖ puan ortalamalarının dağılımı Tablo 16’de verilmiştir. Buna göre arkadaşlarıyla ilişkilerinin çok iyi olduğu öğrencilerin tüm alt ölçek ve toplam ölçek puanlarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuş olup ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (p<0.01).

Tablo 17. Öğrencilerin Sorunlarıyla Etkili Baş Edebildiğini Düşünme Durumlarına Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

ETKİLİ BAŞ ETME								
YDÖ	Evet			Hayır			t	p
	n	ort	±ss	n	ort	±ss		
YS	696	14.05	3.20	343	12.60	3.13	6.997	0.000***
GK	696	14.94	3.25	343	12.32	3.74	11.052	0.000***
AU	696	22.82	4.48	343	20.79	4.88	6.125	0.000***
KA	696	23.00	4.62	343	18.87	4.33	15.194	0.000***
SY	696	22.35	4.11	343	20.34	4.70	6.709	0.000***
SK	696	27.89	4.67	343	25.73	5.03	6.657	0.000***
Toplam	696	124.97	15.84	343	110.69	16.92	13.018	0.000***

* One Sample t Testi ***p<0.01

Öğrencilerin sorunlarıyla etkili baş edebildiğini düşünme durumuna göre YDÖ puan ortalamalarının dağılımı Tablo 17’de verilmiştir. Buna göre sorunlarla etkili baş edebilen öğrencilerin tüm alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamalarının baş edemeyen öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (p<0.01).

Tablo 18. Öğrencilerin Fiziksel Sağlık Değerlendirmelerine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

YDÖ	FİZİKSEL SAĞLIK DEĞERLENDİRMELERİ															F	p
	Çok İyi			İyi			Orta			Kötü			Çok Kötü				
	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss		
YS	159	14.45	3.54	548	13.76	3.03	278	12.85	3.23	49	12.65	3.73	6	13.33	3.55	7.920	0.000***
GK	159	15.57	3.60	548	14.55	3.24	278	12.75	3.64	49	11.69	4.29	6	11.16	3.37	26.980	0.000***
AU	159	23.26	4.89	548	22.56	4.48	278	20.84	4.58	49	20.38	5.23	6	19.00	4.09	11.438	0.000***
KA	159	23.77	4.31	548	22.02	3.84	278	19.97	4.56	49	19.65	4.44	6	20.83	2.92	25.863	0.000***
SY	159	22.82	4.33	548	21.87	4.24	278	20.87	4.42	49	20.75	5.52	6	18.66	5.35	6.557	0.000***
SK	159	28.20	4.84	548	27.79	4.49	278	25.88	4.95	49	24.75	6.53	6	23.16	3.76	13.382	0.000***
Toplam	159	128.11	18.01	548	122.58	15.92	278	113.20	16.88	49	109.90	19.10	6	106.17	10.34	29.791	0.000***

* One Way Anova Testi ***p<0.01

Öğrencilerin fiziksel sağlık değerlendirmelerine göre YDÖ puan ortalamalarının dağılımı Tablo 18’de verilmiştir. Buna göre fiziksel sağlığını çok iyi değerlendiren öğrencilerin tüm alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamalarının diğer gruplara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur (p<0.01).

Tablo 19. Öğrencilerin Ruhsal Sağlık Değerlendirmelerine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı *

YDÖ	RUHSAL SAĞLIK DEĞERLENDİRMELERİ															F	p
	Çok İyi			İyi			Orta			Kötü			Çok Kötü				
	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss		
YS	94	14.78	3.13	397	14.12	3.18	379	13.36	3.01	128	12.06	3.18	42	12.11	4.08	16.498	0.000***
GK	94	16.02	3.44	397	15.08	3.20	379	13.55	3.24	128	11.85	4.12	42	11.66	4.11	37.448	0.000***
AU	94	23.90	4.89	397	22.91	4.32	379	21.93	4.34	128	19.60	5.12	42	19.07	5.50	21.467	0.000***
KA	94	24.62	3.99	397	22.77	3.68	379	20.96	3.80	128	18.62	4.91	42	19.80	5.46	45.372	0.000***
SY	94	22.93	4.21	397	22.38	4.09	379	21.55	4.31	128	19.55	4.83	42	19.90	5.01	14.194	0.000***
SK	94	27.92	5.34	397	28.21	4.51	379	27.21	4.38	128	24.69	4.85	42	22.97	6.81	22.672	0.000***
Toplam	94	130.20	19.67	397	125.50	15.73	379	118.58	14.44	128	106.41	16.56	42	105.05	20.17	54.351	0.000***

* One Way Anova Testi ***p<0.01

Öğrencilerin ruhsal sağlık değerlendirmelerine göre YDÖ puan ortalamalarının dağılımı Tablo 19’de verilmiştir. Buna göre ruhsal sağlığını çok iyi olarak değerlendiren öğrencilerin tüm alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamalarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (p<0.01).

Tablo 20. Öğrencilerin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

YDÖ	GÜNLÜK İNTERNET KULLANIM SÜRELERİ												F	p
	Hiç Kullanmıyorum			1-3 Saat			4-6 Saat			7 Saat ve Üstü				
	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss		
YS	3	12.00	3.60	394	14.12	3.15	507	13.47	3.17	136	12.32	3.40	9.47	0.000***
GK	3	16.00	4.00	394	14.60	3.52	507	13.94	3.55	136	12.95	3.94	6.49	0.000***
AU	3	18.33	7.37	394	22.45	4.65	507	22.27	4.47	136	20.39	5.25	5.83	0.000***
KA	3	26.66	3.05	394	22.02	4.13	507	21.39	4.17	136	21.16	5.25	3.33	0.010**
SY	3	19.00	3.60	394	21.69	4.27	507	21.83	4.34	136	21.11	5.10	1.12	0.342
SK	3	27.66	3.05	394	27.48	4.65	507	27.25	4.76	136	25.97	5.88	2.53	0.039**
Toplam	3	143.00	21.12	394	119.67	16.77	507	122.40	16.94	136	113.93	20.31	6.44	0.000***

* One Way Anova Testi **p<0.05 *** p<0.01

Öğrencilerin günlük internet kullanım sürelerine göre YDÖ puan ortalamaları Tablo 20’de verilmiştir. Buna göre gün içinde hiç internet kullanmayan öğrencilerin Gelecek Kaygısı ($p<0.01$), Kendilik Algısı ($p<0.05$), Sosyal Kaynaklar ($p<0.05$) alt ölçek ve Toplam ölçek ($p<0.01$) puan ortalamaları diğer gruplara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Günlük internet kullanım süreleri 2-3 saat olan öğrencilerin Yapısal Stil ve Aile Uyumlu alt ölçek puan ortalamaları diğer gruplara göre daha yüksek olup puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.01$). Sosyal Yeterlilik alt ölçek puan ortalamasının öğrencilerin günlük internet kullanımından etkilenmediği saptanmıştır ($p>0.05$).

4.7. Üniversite Öğrencilerinin YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamaları ile SAA Toplam Ölçek Puan Ortalaması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 21. Öğrencilerin YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamaları ile SAA Toplam Ölçek Puan Ortalaması Arasındaki İlişki*

YDÖ	SAA	
Yapısal Stil	0.271	0.000***
Gelecek Kaygısı	0.173	0.000***
Aile Uyumu	0.129	0.000***
Kendilik Algısı	0.103	0.001***
Sosyal Yeterlilik	0.041	0.186
Sosyal Kaynaklar	0.093	0.003***
Toplam	0.182	0.000***

* Pearson Kolerasyon Analizi ***p <0.01

Tablo 21’ de üniversite öğrencilerinin YDÖ puan ortalamaları ile SAA toplam ölçek puan ortalaması arasındaki ilişki verilmiştir. Buna göre YDÖ Yapısal Stil, Gelecek Kaygısı, Aile Uyumu, Kendilik Algısı, Sosyal Kaynaklar alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamaları ile SAA toplam ölçek puan ortalaması arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (p<0.01).

Tablo 22. Öğrencilerin Kronotiplerine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamalarının Dağılımı*

YDÖ	SABAHCIL- AKSAMCIL TİPLERİ															F	p
	Kesinlikle sabahçıl			Sabahçıl tipe yakın			Ara tip			Akşamcıl tipe yakın			Kesinlikle akşamcıl				
	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss	n	ort	±ss		
YS	4	15.25	2.21	114	14.93	3.19	655	13.81	3.13	227	12.59	3.13	40	11.10	3.41	18.314	0.000***
GK	4	15.25	5.73	114	15.26	3.25	655	14.20	3.59	227	13.28	3.61	40	13.57	4.16	6.960	0.000***
AU	4	22.00	7.34	114	23.28	4.17	655	22.25	4.58	227	21.21	4.95	40	20.95	5.46	4.650	0.000***
KA	4	24.75	5.43	114	22.64	4.40	655	21.63	4.25	227	21.19	4.29	40	20.72	5.15	3.088	0.010**
SY	4	25.25	4.34	114	21.93	4.56	655	21.70	4.30	227	21.43	4.51	40	21.52	5.52	0.945	0.342
SK	4	28.25	7.08	114	28.21	4.27	655	27.25	4.78	227	26.37	5.37	40	27.35	4.84	2.939	0.039**
Toplam	4	130.75	31.06	114	126.27	17.42	655	120.88	17.08	227	116.08	17.18	40	114.72	19.82	8.343	0.000***

* One Way Anova Testi **p<0.05 ***p<0.01

Öğrencilerin kronotiplerine göre YDÖ puan ortalamalarının dağılımı Tablo 22’ de verilmiştir. Buna göre Kesinlikle Sabahçıl Tip olan öğrencilerin Yapısal Stil, Kendilik Algısı, Sosyal Kaynaklar alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamaları diğer gruplara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Sabahçıl Tipe Yakın öğrencilerin Gelecek Kaygısı ve Aile Uyumu alt ölçek puan ortalamaları diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (p<0.01). Kesinlikle Sabahçıl Tipe sahip öğrencilerin Sosyal Yeterlilik alt ölçek puan ortalaması diğer gruplara göre daha yüksek bulunmasına karşın puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsızdır (p>0.05).

5. Tartışma

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular literatürle tartışılmıştır.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu 18-22 yaş grubunda olup, yarısından fazlası kadın, yarısına yakını 1. sınıf, çoğunluğunun geliri gidere denk, büyük bir kısmı mühendislik fakültesinde ve çoğunluğu yurttadır.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Biyopsikososyal Algıları

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu ailesiyle olan ilişkilerini, çoğu ise arkadaşlarıyla olan ilişkilerini de çok iyi ve iyi olarak değerlendirilmiştir. Öğrencilerin yarısından fazlası sorunlarıyla etkili baş edebildiğini, yarısı fiziksel sağlıklarını ve yarısına yakını ise ruhsal sağlıklarını iyi olarak ifade etmişlerdir. Öğrencilerin yarısı günde internet kullanım süresini 4-6 saat olarak belirtmiştir.

5.3 Üniversite Öğrencilerinin YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamaları

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalaması 120.23 ± 17.54 'tür (min- max: 33- 165). Araştırmada puanlar yükseldikçe psikolojik dayanıklılığın yükseldiği seçeneği seçilmiştir. Bu nedenle öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ortalamanın üzerindedir. Literatüre baktığımızda Nernekli (2017) yaptığı çalışma da üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanını 100.60 ± 9.78 olarak, Güngörmüş (2015) üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanını 125.24 ± 19.20 olarak, Çiydem (2017) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanını 125.45 ± 18.70 olarak bulmuştur (Nernekli, 2017; Güngörmüş, 2015; Çiydem, 2017). Araştırma bulgusu bu araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

5.4. Üniversite Öğrencilerinin SAA Puan Ortalaması ve Tipleri

Üniversite öğrencilerinin SAA sonucuna göre en fazla ara tip, ardından sırasıyla akşamcıl tipe yakın, sabahçıl tipe yakın, kesinlikle sabahçıl tip ve en azı da kesinlikle sabahçıl tiptir. Ölçek toplam puan ortalaması 47.56 ± 8.95 'dir.

5.5. Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerine Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamaları

Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre YDÖ alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın yaştan etkilendiği belirtilmektedir (Uçar, 2014; Yalçın, 2013; Akkuş, 2015; Kılıç, 2014). Ancak bu konuda yapılan çalışmalarda birbiriyle tutarlı olmayan sonuçlarda çıkmıştır. Bazı çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın yaştan etkilenmediği de görülmüştür (Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Sezgin 2010).

Kadın öğrencilerin Yapısal Stil, Aile Uyum, Sosyal Kaynaklar alt ölçek ve Toplam ölçek puan ortalamaları erkeklerin puan ortalamasından, erkeklerin Kendilik Algısı alt ölçek puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Literatürde bu konuda da farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalarda cinsiyet psikolojik dayanıklılığı etkilerken (Şahin, 2015; Batan, 2016; Vergili, 2018) bazı çalışmalarda etkilememiştir (Terzi, 2008; Karataş, 2016).

Üniversite öğrencilerinin medeni durumuna göre YDÖ alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın medeni durumdan etkilendiği belirtilmektedir (Karataş, 2016; Ernes 2017). Ancak bu konuda yapılan çalışmalarda birbiriyle tutarlı olmayan sonuçlarda çıkmıştır. Bazı çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın medeni durumdan etkilenmediği de görülmüştür (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Öğrencilerin sınıflarına göre YDÖ alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamalarına bakıldığında, 4. sınıf öğrencilerin toplam psikolojik dayanıklılığı diğer sınıflardan anlamlı olarak daha yüksektir. Konu ile ilgili yapılan bir çalışmada 4. sınıf üniversite öğrencilerinin YDÖ puanı diğer sınıflardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür (Çiydem 2017).

Geliri giderinden fazla olan öğrencilerin YDÖ alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamaları diğer gruplardan anlamlı olarak daha yüksektir. Literatürde de gelir durumu giderinden fazla olanların YDÖ puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Gizir, 2007; Güngörmüş ve ark., 2014; Çiydem, 2017; Ernas, 2017; Atarbay, 2017).

Öğrencilerin aile yapısına göre psikolojik dayanıklılık düzeyi incelendiğinde, geniş aile yapısına sahip bireylerin Aile Uyumlu alt ölçek puanı, çekirdek aile yapısına sahip bireylerin Sosyal Kaynaklar ve toplam ölçek puanı diğer bireylere göre daha yüksektir. Literatür geniş çapta bu konuya yer vermemiştir. Bu yüzden daha çok araştırma yapıp sonuçlarına göre bir genelleme yapılması beklenmektedir.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördüğü fakülte ve yüksek okullara göre psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye bakıldığında, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları diğer gruplara göre daha yüksektir. Bu insanın biyo-psiko-sosyal varlık olduğunu, sporun bireyin sadece fiziksel sağlığı üzerinde değil ruhsal sağlığı üzerinde de etkisinin olduğunu göstermiştir.

Üniversite öğrencilerinin kaldıkları yere göre psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye baktığımızda, sosyal yeterlilik alt boyutu haricinde hiçbir boyut ve toplam psikolojik dayanıklılık ortalamasında anlamlı bir ilişki yoktur. Çiydem (2017)'in yaptığı bir çalışmada da yaşadıkları yer ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlılık görülmemiştir (Çiydem, 2017).

5.6. Üniversite Öğrencilerinin Biyopsikososyal Algılarına Göre YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamaları

Öğrencilerde aile ve arkadaşları ile ilişkileri çok iyi olanların psikolojik dayanıklılıkları çok daha yüksektir. Literatür incelendiğinde de öğrencilerin aile ve arkadaş ilişkileri psikolojik dayanıklılıklarını etkilemektedir (Earvolino-Ramirez, 2007; Güngörmüş ve ark., 2015). Araştırma sonucu literatürle uyumlu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen en önemli özelliklerden biri de sorunlarla etkili baş etme yöntemidir. Araştırmada da sorunlarıyla etkili baş edebildiğini düşünen öğrencilerin YDÖ puanları diğer öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksektir. Bu bulgu beklenen bir bulgu olarak değerlendirilmiştir.

Öğrencilerde fiziksel ve ruhsal sağlığını çok iyi olarak değerlendirenlerin psikolojik dayanıklılıkları diğer bireylere göre daha yüksektir. Literatür incelendiğinde öğrencilerin aile ve arkadaş ilişkileri psikolojik dayanıklılıklarını etkilemektedir (Terzi, 2008; Korkut, Owen ve ark., 2017). Araştırma bulgusu bu araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım süresi 1-3 saat olanların Yapısal Stil, Aile Uyumlu alt ölçeklerinde puanı en yüksek, internet hiç kullanmayan

öğrencilerin Gelecek Kaygısı, Kendilik Algısı, Sosyal Kaynaklar ve Toplam ölçek puanı anlamlı olarak daha yüksektir. Literatürde internetin öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri belirtilmektedir (Günay ve ark., 2017; Genç ve ark., 2018). Araştırma bulgusu literatürü desteklemektedir.

5.7 Üniversite Öğrencilerinin YDÖ Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puan Ortalamaları ile SAA Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

Üniversite öğrencilerinin Sosyal Yeterlilik alt ölçeği dışındaki YDÖ alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamaları ile SAA toplam ölçek puan ortalaması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin YDÖ puanları arttıkça sabahçıl- akşamcıl anket puanları artmakta, bu da öğrencilerin YDÖ puanı yüksek olanların kesinlikle sabahçıl tipler olduğunu göstermektedir (kesinlikle sabahçıl: 70-86, sabahçıl tipe yakın: 59-69, ara tip: 42-58, akşamcıl tipe yakın: 31-41, kesinlikle akşamcıl: 16-30). Kesinlikle sabahçıl kronotipi olan bireyler genellikle kesinlikle akşamcıl tiplere nazaran daha az ruhsal hastalıklarla karşı karşıya kalmasına rağmen anlamlılık düzeyinin düşük olması, bizi bu konuyla ilgili daha çok araştırma yapılması gerektiği sonucuna götürmektedir. Bu konuyla ilgili literatürde daha önce yapılmış bir araştırmaya rastlanılmadığı için diğer araştırmalarla karşılaştırması yapılamamaktadır.

6. Sonuç ve Öneriler

6.1. Sonuç

Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile kronotipleri arasındaki ilişki ve etkileyen faktörlerin saptanması amacıyla yapılmış bu çalışma da sonuçlar şu şekildedir:

- ✓ Üniversite öğrencilerin büyük çoğunluğunun 18-22 yaş grubunda, yarısından fazlasının kadın, yarısına yakınının 1. sınıf, çoğunluğunun gelirinin gidere denk, büyük bir kısmının mühendislik fakültesinde okuduğu ve çoğunluğunun yurтта kaldığı,
- ✓ Öğrencilerin yarısının aile ile ilişkisini çok iyi, yarısının arkadaşları ile ilişkisini iyi olarak değerlendirdiği, büyük çoğunluğunun sorunlarıyla etkili baş ettiği, yarısından fazlasının fiziksel sağlığını, çoğunluğunun ruhsal sağlığını iyi olarak algıladığı ve yarısının interneti günde 4-6 saat kullandığı,
- ✓ Üniversite öğrencilerinin YDÖ toplam ölçek puan ortalamasının 120.23 ± 17.54 olduğu,
- ✓ Öğrencilerin SAA toplam ölçek puan ortalamasının 47.56 ± 8.95 olduğu,
- ✓ Öğrencilerin yarısından fazlasının ara tip, çok azının kesinlikle sabahçıl tip olduğu,
- ✓ Öğrencilerin YDÖ alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamalarının öğrencilerin cinsiyetinden, sınıfından, gelir durumundan, aile yapısından, okuduğu fakülte ve yüksekokuldan, aile ilişkilerinde, arkadaş ilişkilerinden, etkili baş etmelerinden, fiziksel sağlık durumlarından, ruhsal sağlık durumlarından, günlük internet süresinden ve kronotipinden etkilendiği ($p < 0.05$, $p < 0.01$), yaş grubundan, medeni durumundan, kaldığı yerden etkilenmediği ($p > 0.05$),
- ✓ Üniversite öğrencilerinin kronotipi ile sosyal yeterlilik alt ölçeği hariç diğer tüm YDÖ alt ölçek ve toplam ölçek puan ortalamaları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ($p < 0.01$) sonucuna varılmıştır.

6.2. Öneriler

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda, önerilerin değerlendirilerek dikkate alınması üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları açısından önem taşımaktadır. Buna göre;

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığını etkileyen sosyodemografik özellikleri ve biyopsikososyal algıları dikkate alınarak farkındalık kazandıracak eğitimlerin verilmesi,
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığını etkileyen kronotiplerin farkında olunarak öğrencilere bu konu da eğitimlerin verilmesi,
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile ilişkili olabilecek başka değişkenler belirlenerek yeni araştırmaların yapılması,
4. Bu çalışmanın benzerlerinin daha geniş örneklem grubuyla yapılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Adan, A. and Natale, V. (2002). Gender Differences in Morningness–Eveningness Preference. *Chronobiology International*, 19(4): 709-720.
- Adan, A., Archer, S. N., Hidalgo, M. P., Di Milia, L., Natale, V., Randler, C. (2012). Circadian Typology: A Comprehensive Review. *Chronobiology International*, 29: 1153-1175.
- Akkuş, Z. (2015). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Özgüven ve Anne Baba Tutumları ile İlişkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim dalı, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Aktu, Y. (2015). Levinson’un Kuramı Açısından İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerinin Yaşam Yapılarının İncelenmesi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, Tokat; s. 15-17.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55(5): 469-480.
- Atarbay, S. (2017). Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Basım, N. H. ve Çetin, F., (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik 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.
- Baum, K. T., Desai, A., Field, J., Miller, L. E., Rausch, J., ve Beebe, D. W. (2014). Sleep Restriction Worsens Mood and Emotion Regulation in Adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(2): 180-190.
- Bayık, A., Yakıncı, C. (Ed.) (2015). Hemşirelik Terimleri Sözlüğü. Ankara, s. 551.
- Beeber, L. S. (1999). Testing an Explanatory Model of The Development of Depressive Symptoms in Young Women During a Life Transition. *Journal of American College Health*, 47(5): 227-234.
- Bekir, O. (2011). Gelişim Psikolojisi. Ankara; İmge Kitabevi, s.102.

- Coleman, J. ve Hagell, A. (2007). The Nature of Risk and Resilience in Adolescence. Senior Research Fellow, Universty of Oxford.
- Cutuli, J. J., Masten, A.S. ve Lopez, S.J. (Ed.) (2009). Resilience. The Encyclopedia of Positive Psychology. Blackwell Publishing Ltd.
- Çakar, F. S., Karataş, Z. ve Çakır, M. A. (2014). Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlanması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 32, 22-39.
- Çelikel, F. Ç., Erkorkmaz Ü. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler. Nöro Psikiyatri Arşivi; 45: 122.
- Çiydem, E. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinde Riskli Davranışlar, Akran Baskısı ve Psikolojik Dayanıklılık. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Dearden, J. (2004). Resilience: A Study of Risk and Protective Factors from The Perspective of Young People with Experience of Local Authority Care. Support for Learning. 19(4) :187-193.
- Deniz, M. E., Avşaroğlu, S., Hamarta, E. (2004). Psikolojik Danışma Servisine Başvuran Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri. S. Ü. Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi; 16: 1–12.
- Dursun, O. B., Öğütlü, H. ve Esin I. S., (2015). Turkish Validation and Adaptation of Children's Chronotype Questionnaire (CCTQ). The Eurasian Journal of Medicine, 47(1): 56.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A Conceptanalysis. Nurse Forum; 42: 73–82.
- Engin, E. (Ed.) (2014). Psikiyatrik ve Psikososyal Kuramlar ve Kavramlar. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı, İstanbul Tıp Kitabevi, s. 23-24.
- Enochs, W. K, Roland, C. B. (2006). Social Adjustment of College fFeshmen: The Importance of Gender and Living Environment. College Student Journal, 40(1): 63-73.
- Ernas, Ş. (2017). Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi,
İstanbul.

- Felten, H. J. (2001). Conceptualizing Resilience in Women Older Than Overcoming Adversity From Illness Or Loss. *J Gerontol Nurs.* 27 (11): 46-53.
- Fischer, D, Lombardi, D. A., Marucci-Wellman, H., Roenneberg, T. (2017). Chronotypes in The US – Influence of age and sex. Tosini G, editor. *Plos One* 12(6): e0178782.
- Gau, S. S. F., Soong, W. T. ve Merikangas K. R. (2004). Merikangas, Correlates of Sleep-Wake Patterns Among Children and Young Adolescents in Taiwan. *Sleep: Journal of Sleep and Sleep Disorders Research.*
- Genç, Y., Durğun, A., Kara, H.Z. ve Çakır, R. (2018). İnternet Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarına Etkileri. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 13(2): 301-336.
- Giannotti, F., et al. (2002) Circadian Preference, Sleep and Daytime Behaviour in Adolescence. *Journal of Sleep Research*, 11(3): 191-199.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 28: 113-128.
- Gökçen, G. (2015). Madde Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı, Antalya.*
- Gökmen, D. (2009). Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınla ile Eşile Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması. *Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.*
- Greene, R. (2002). *Human Behavior Theory: A Resilience Orientation. Resiliency: An Integrated Approach to Practice, Policy And Research.* Washington, DC: NASW Press.
- Günay, O., Öztürk, A., Ergün-Arslantaş, E., Sevinç, N. (2018). Internet addiction and depression levels in Erciyes University students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31: 79-88.

- Güngörmüş, K., Okanlı A., Kocabeyoğlu T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi. Journal of Psychiatric Nursing*; 6(1): 9-14.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39 (2): 45-74.
- Haraszti, R. A., Purebl, G., Salavecz, G., Poole, L., Dockray, S., ve Steptoe, A. (2014). Morningness–Eveningness Interferes With Perceived Health, Physical Activity. Diet and Stress Levels in Working Women: A Cross-Sectional Study. *Chronobiology International*, 31(7): 829-837.
- Hasler, B. P., Allen, J. J., Sbarra, D. A., Bootzin, R. R. ve Bernert, R. A. (2010). Morningness–Eveningness and Depression: Preliminary Evidence for The Role of The Behavioral Activation System and Positive Affect. *Psychiatry Research*, 176(2-3): 166-173.
- Hidalgo, M. P., Caumo, W., Posser, M., Coccaro, S. B., Camozzato, A. L. ve Chaves, M. L. F. (2009). Relationship Between Depressive Mood and Chronotype in Healthy Subjects. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(3): 283-290.
- Huang, L. W. W. (2013). The Transition Tempo and Life Course Orientation of Young Adults in Taiwan. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 646(1): 69-85.
- Kararımak, Ö. (2007). Deprem Yaşamış Bireylerdeki Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Kişisel Faktörlerin İncelenmesi. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Doktora Tezi*.
- Karataş, R. (2016). Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans, Ankara*, s. 47.
- Kılıç, N. (2018). Unipolar Depresyon Tanısı Alan Hastalarda Kronotip Özelliklerinin Mizaç ve Özkıyım ile Olan İlişkisinin Değerlendirilmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi. Çanakkale*.

- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Korkut Owen, F., Bugay, A. 2014. Developing a communication skills scale: validity and reliability studies. Mersin University Journal of the Faculty of Education 10 (2), 51-64.
- Koskenvuo, M., Hublin, C., Partinen, M., Heikkilä, K. ve Kaprio, J. (2007). Heritability of Diurnal Type: A Nationwide Study of 8753 Adult Twin Pairs. Journal of Sleep Research, 16(2): 156-162.
- Lange, L., C. Randler, (2011). Morningness-Eveningness and Behavioural Problems in Adolescents. Sleep and Biological Rhythms, 9(1): 12-18.
- Lau, E. Y. Y., Wong, M. L., Ng, E. C. W., Hui, C. C. H., Cheung, S. F., ve Mok, D. S. Y. (2013). "Social Jetlag" in Morning-Type College Students Living on Campus: Implications for Physical and Psychological Well-being. Chronobiology International, 30(7): 910-918.
- Levinson, D. J. (1986). A Conception of Adult Development. American Psychologist, 41(1): 3-13.
- Lopez, S. J. (Ed.) (2001). The Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., (2006). Psychological Capital Development: Toward A Micro-Intervention. J Organizational Behav; 27: 387-93.
- Mansour, H. A., et al. (2005). Circadian Phase Variation In Bipolar I Disorder. Chronobiology International, 22(3): 571-584.
- Masten, A. S., Cutuli J. J., Herbers, J. E., Reed, M. G. J. (2011). Resilience in Development. The Handbook of Positive Psychology. ed. C. R. Snyder, Shane J. Lopez. Oxford University Press, p. 117-132.
- Masten, A. S., Reed, M. G. (2002). Resilience In Development. The Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press, s. 143.
- Maukonen, M., Kanerva, N., Partonen, T., Kronholm, E., Konttinen, H., Wennman, H. ve Männistö, S. (2016). The Associations Between Chronotype, A Healthy Diet and Obesity. Chronobiology international, 33(8): 972-981.
- Maukonen, M., Kanerva, N., Partonen, T., Kronholm, E., Tapanainen, H., Kontto, J. ve Männistö, S. (2017). Chronotype Differences in Timing of Energy and

- Macronutrient İntakes: A Population-Based Study in Adults. *Obesity*, 25(3): 608-615.
- Mccann, C. M., Beddoe, E., Mccomick, K., Huggard, P., et al. (2013). Resilience in The Health Professions: A Review of Recent Literature. *International Journal of Wellbeing*, (3): 60-81.
- Merikanto, I., et al. (2013). Evening Types are Prone to Depression. *Chronobiology International*, 30(5): 719-725.
- Miguel, M., Oliveira, V. C. D., Pereira, D. ve Pedrazzoli, M. (2014). Detecting Chronotype Differences Associated to Latitude: A Comparison Between Horne--Östberg and Munich Chronotype Questionnaires. *Annals of Human Biology*, 41(2): 107-110.
- Montaruli, A., Galasso, L., Caumo, A., Ce, E., Pesenti, C., Roveda, E. ve Esposito, F. (2017). The Circadian Typology: The Role of Physical Activity and Melatonin. *Sport Sciences for Health*, p. 1-8.
- Mota, M. C., Waterhouse, J., De-Souza, D. A., Rossato, L. T., Silva, C. M., Araújo, M. B. J., ... Crispim, C. A. (2016). Association Between Chronotype, Food Intake And Physical Activity in Medical Residents. *Chronobiology International*, 33(6): 730-739.
- Murdy, J. J., Gibson, H. J. ve Yiannakis, A. (2003). Predicting Nature-Based Tourist Roles: A Life Span Perspective. Paper Presented at The Proceedings of The 2002 Northeastern Recreation Research Symposium, Northeastern Research Station, USA.
- Nernekli, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Beden İmajı ve Emosyonel Yeme Arasındaki İlişki. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Oflas, S. G. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine, Kültürlerarası Duyarlılığa ve Risk Faktörlerine Göre Yordanması. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, s. 52-54.

- Oktan, V. (2008). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi.
- Overton, W. F. (Ed.) (2010). Life-Span Development. In The Handbook of Life-Span Development: Cognition, Biology, and Methods, New Jersey, USA: John Wiley and Sons. p. 1-30. Erişim adresi: <https://books.google.com>.
- Öğülmüş, S. (2002). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu Bildiriler, Ankara: Ankara Üniversitesi, s. 327-340.
- Öz, F., Yılmaz, B. E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi; 82: 9.
- Özcan, B. (2005). Anne Babası Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Paine, S. J., Gander, P. H., Travier, N. (2006). The Epidemiology of Morningness-Eveningness: Influence of Age, Gender, Ethnicity, and Socioeconomic Factors in Adults (30-49 Years). J Biol Rhythms. 21(1):68-76.
- Pancer, S. M., Hunsberger, B., Pratt, M. W. ve Alisat, S. (2000). Cognitive Complexity of Expectations and Adjustment to University in The First Year. Journal of Adolescent Research, 15(1): 38-57.
- Patterson, F., Malone, S. K., Lozano, A., Grandner, M. A. ve Hanlon, A. L. (2016). Smoking, Screen-Based Sedentary Behavior, and Diet Associated with Habitual Sleep Duration and Chronotype: Data from The UK Biobank. Annals of Behavioral Medicine, 50(5): 715-726.
- Pündük, Z., Gür, H. ve Ercan, İ. (2005). Sabahçıl- Akşamcıl Anketi Türkçe Uyarlamasında Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 16(3): 190-204.
- Randler, C., Fabl, C., Kalb, N. (2017). From Lark to Owl: Developmental Changes in Morningness-Eveningness From New-Borns to Early Adulthood. Sci Rep. 7:45874.
- Randler, C. (2011). Association Between Morningness–Eveningness and Mental and Physical Health in Adolescents. Psychology, Health & Medicine, 16(1): 29-38.

- Randler, C. (2008). Differences in Sleep and Circadian Preference Between Eastern and Western German Adolescents. *Chronobiology International*, 25(4): 565-575.
- Randler, C. (2008). Morningness-Eveningness Comparison in Adolescents from Different Countries Around The World. *Chronobiology International*. 25(6): 1017-1028.
- Randler, C. (2008). Psychometric Properties of The German Version of The Composite Scale of Morningness. *Biological Rhythm Research*, 39(2): 151-161.
- Recepoğlu, E. ve Tümlü, G. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3): 205-213.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. ve 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.
- Roeser, K., Brückner, D., Schwerdtle, B., Schlarb, A. A. ve Kübler, A. (2012). Health-Related Quality of Life in Adolescent Chronotypes- A Model for the Effects of Sleep Problems, Sleep-Related Cognitions, and Self-efficacy. *Chronobiology International*, 29(10): 1358-1365.
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Resilience in Children*, p. 1–12.
- Sağınç, N. (2011). Üniversite Yaşamına Uyum Sürecine Etki Eden Faktörler ve Birbirleri ile İlişkileri. *Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tıp-Psikiyatri (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*, Bursa, s.1-5.
- Santrock, J. (2006). *Life-Span Development*. Boston, MA: McGraw-Hill. Erişim adresi: <https://books.google.com>.
- Sayıl, M. (2012). *Gelişim Psikolojisi Dersi Ek Notu*. Erişim adresi: http://book.ilkaddimlar.com/d_pdf_book_psixologiya_23597.do
- Schubert, E., Randler, C. (2008). Association Between Chronotype and The Constructs of The Three-Factor-Eating-Questionnaire. *Appetite*, 51(3): 501-505.

- Sertçelik, M. (2016). Ergenlerde Sorunlu İnternet Kullanımı ile Kronotip İlişkisi Ve Ebeveyn Tutumlarının Bu İlişkiye Etkisi, Ankara Üniversitesi Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Sezgin, F. (2010). Psikolojik Dayanıklılığı Düşük ve Yüksek Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık Üzerine Bir Araştırma. 19. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiri Özetleri, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Lefkoşa, s. 92-93
- Shanahan, M. J., Porfeli, E., Mortimer, J. T. ve Erickson, L. D. (2005). Subjective Age Identity and The Transition to Adulthood: When Does One Become an Adult. In Settersten, Richard A., Jr. (Ed); Furstenberg, Frank F., Jr. (Ed); Rumbaut, Rubén G. (Ed), On The Frontier of Adulthood: Theory, Research, and Public Policy. Chicago, IL, USA: University of Chicago Press, p. 225-255.
- Shechter, A., St-Onge, M. P. (2014). Delayed Sleep Timing is Associated With Low Levels Of Free-Living Physical Activity in Normal Sleeping Adults. Sleep Medicine, 15(12): 1586-1589.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı Risk Grubundaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Suh, S., Yang, H. C., Kim, N., Yu, J. H., Choi, S., Yun, C. H., Shin, C. (2017). Chronotype Differences in Health Behaviors and Health-Related Quality of Life: A Population-Based Study Among Aged and Older Adults. Behavioral Sleep Medicine, 15(5): 361-376.
- Summa, K. C., Turek, F. W. (2014). Chronobiology and Obesity: Interactions Between Circadian Rhythms and Energy regulation. Advances in Nutrition: An International Review Journal, 5(3): 312-319.
- 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.

- Taşgın, E. ve Çetin, F. Ç. (2006). Ergenlerde Major Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi, 13(2): 87-94.
- Tellioğlu, B. (2015). “İlk Yetişkinlik Döneminde Sorumluluk ve Dindarlık İlişkisi”. Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerin Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35: 297-306.
- Toktaş, N., Erman, A. K., Yetik, O. (2018). Erkek Üniversite Öğrencilerinin Kronotipe Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1): 507-520.
- Toktaş, N., Eskiocak, H. (2018). Egzersiz Yapan ve Yapmayan Kadınlarda Kronotipe Göre Depresyon Düzeyinin Belirlenmesi. Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Eğitim Dergisi, Antalya, 2(3): 11-25.
- Tonetti, L., Natale, V., Randler, C. (2015). Association Between Circadian Preference and Academic Achievement: A Systematic Review and Meta-Analysis. Chronobiology international, 32(6): 792-801.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. ve Barrett, L. F. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. J Pers., 72: 1161-90.
- TÜİK, (2018). İstatistiklerle Gençlik web sitesinden erişilen adres: <https://www.bik.gov.tr/tuikin-istatistiklerle-genclik-2018-raporu-aciklandi/> (Erişim tarihi: 16 Mayıs 2019)
- Tümlü, G. (2012). Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, s. 12-14, 56-80.
- Tzischinsky, O., Shochat, T. (2011). Eveningness, Sleep Patterns, Daytime Functioning, and Quality of Life in Israeli Adolescents. Chronobiology International, 28(4): 338-343.
- Uçar, T. (2014). Özel Eğitim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin ve Mesleki Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler

- Açısından İncelenmesi (İstanbul İli Avrupa Yakası Örneği). İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Urbán, R., Magyaródi, T., Rigó, A. (2011). Morningness-Eveningness, Chronotypes and Health-Impairing Behaviors in Adolescents. *Chronobiology International*, 28(3): 238-247.
- Ültanır, E. (1996). Yeni Açılan Üniversitelerde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinin Açılmasına Duyulan Gereklikler. *Çağdaş Eğitim*, 21:220.
- Vergili, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Biçimleri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, s. 39-42, 71-72.
- Vitale, J. A., Weydahl, A. (2017). Chronotype, Physical Activity, and Sport Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine*, s. 1-10.
- Willis, T. A., O'Connor, D. B. ve L. Smith, (2005). The Influence of Morningness–Eveningness on Anxiety and Cardiovascular Responses to Stress. *Physiology & Behavior*. 85(2): 125-133.
- Windle, G. (2011). What Is Resilience? A Review and Concept Analysis. *Rev Clin Gerontol*, 21(2): 152-169.
- Wintre, M. G., Yaffe M. (2000). First Year Students Adjustment to University Life as A Function of Relationships With Parents. *Journal of Adolescent Research*, 15(1): 9-38.
- Yalçın, S. (2013). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Zastrow, C. ve Kirst-Ashman, K. K. (2015). İnsan Davranışı ve Sosyal Çevre II: Yetişkinlik ve Yaşlılık (çev. E. Türközü, B. Alparslan ve O. Uraz). Ankara: Nika Yayınevi. (Eserin orijinali 1987’de yayımlanmıştır).

Ekler

EK I. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Yönelik Bilgi Formu

Bu araştırma, “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler” belirlenmesi amacıyla planlanmıştır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkına sahiptir. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır.

Ölçekler ile ilgili olarak, her maddeyi dikkatlice okuyunuz, ancak yanıtlamak için çok zaman harcamayınız. **Lütfen bütünüyle yanıtta emin olmasanız bile, her maddeyi yanıtlayınız.** Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin verecekleri bilgiler gizli kalacaktır ve elde edilen veriler istatistiksel olarak kullanılacaktır. Hemşirelik mesleğine ve araştırmaya katkılarınız için teşekkür ederim.

Simge Nazan EKER

Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi,

Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği Yüksek Lisans Öğrencisi

simge.nazan.eker@gmail.com

TANITICI BİLGİ FORMU

1. Yaşınız?
2. Cinsiyetiniz? 1) Kadın 2) Erkek
3. Medeni durumunuz? 1) Bekar 2) Evli
4. Sınıfınız? 1) Hazırlık 2) 1. sınıf 3) 2. sınıf 4) 3. sınıf 5) 4. sınıf
6) 5. sınıf 7) 6. Sınıf
5. Gelir düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?
1) Gelir giderden az 2) Gelir gidere denk 3) Gelir giderden fazla
6. Aile yapınız nasıldır? 1) Geniş aile 2) Çekirdek aile 3) Parçalanmış aile
7. Hangi fakülte de okuyorsunuz?.....
8. Nerede kalıyorsunuz? 1)Yurtta 2)Ailem ile evde 3)Akrobamın yanında
evde 4)Arkadaşlarım ile evde 5) Diğer (.....)
9. Aileniz ile ilişkinizi nasıl tanımlarsınız? 1) Çok iyi 2) İyi 3) Orta 4)Kötü
5) Çok kötü
10. Arkadaşlarınız ile ilişkinizi nasıl tanımlarsınız? 1) Çok iyi 2) İyi 3) Orta
4)Kötü 5) Çok kötü
11. Sorunlarınızla etkili bir şekilde baş edebildiğinizi düşünüyor musunuz?
1) Evet 2) Hayır
12. Genel olarak fiziksel sağlığınızı nasıl değerlendirirsiniz? 1) Çok iyi 2) İyi
3) Orta 4) Kötü 5) Çok kötü
13. Genel olarak ruhsal sağlığınızı nasıl değerlendirirsiniz? 1) Çok iyi 2) İyi
3) Orta 4)Kötü 5) Çok kötü
14. Günlük internet kullanım süreniz?
1) Hiç kullanmıyorum 2) 1-3 saat 3) 4-6 saat 4) 7 saat ve üzeri

EK III. SABAHÇIL- AKŞAMCIL ANKETİ (SAA)

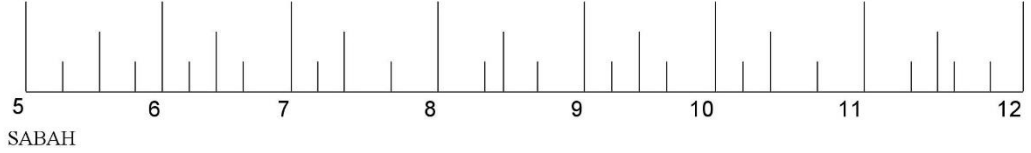
İNSAN SİRKADİYEN RİTMİNDE SABAHÇIL- AKŞAMCIL TİPLERİ BELİRLEMEDE KENDİ KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU (Horne and Ostberg 1976)

Uyulması gereken kurallar:

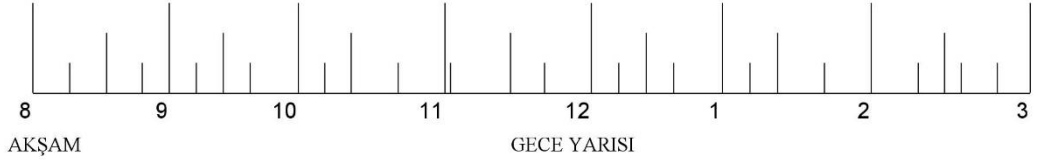
1. Her soruyu cevaplamaadan önce dikkatli okuyunuz.
2. Bütün soruları cevaplayınız.
3. Soruları numara sırasına göre cevaplayınız.
4. Her soru diğerlerinden bağımsız olarak cevaplandırılmalıdır.
Geri dönüp cevaplarınızı kontrol etmeyiniz.
5. Bütün soruların bir cevap seçeneği vardır. Her soru için düşündüğünüz sadece bir kutucuğu işaretleyiniz. Bazı soruların cevap seçenekleri yerine bir cetveli vardır.
Lütfen sizin için uygun aralığı işaretleyiniz.
6. Her sorunun altında bırakılan boşluğa yorumlarınızı yazabilirsiniz.

Sorulardaki her seçenek puanlandırılmıştır.

1. Kendinizi "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, gününüzü planlamak için tamamen özgür olsaydınız sabah saat kaçta kalkardınız ?



2. Kendinizi "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, gecenizi planlamada tamamen özgür olsaydınız, saat kaçta yatmaya giderdiniz ?



3. Sabah belli bir saatte kalkmak zorunda olsanız uyanmak için çalar saat sizin için ne kadar gereklidir ?

Kesinlikle gerekli değil
Az derecede gerekli olabilir
Oldukça gereklidir
Son derece gereklidir

.....	
.....	
.....	
.....	

4. Normal koşullar altında sabahları uyanmak sizin için ne kadar kolaydır ?

Kesinlikle kolay değildir
Çok kolay değildir
Oldukça kolaydır
Son derece kolaydır

.....	
.....	
.....	
.....	

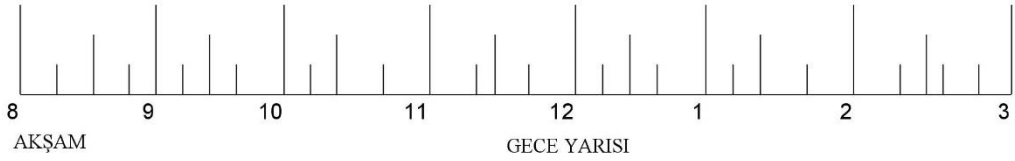
5. Sabah kalktığınızda ilk birkaç saat içinde kendinizi ne kadar uyanık hissedersiniz ?

Tamamen uyanık hissetmem
Çok az uyanık hissedirim
Oldukça uyanık hissedirim
Çok uyanık hissedirim

.....	
.....	
.....	
.....	

6. Sabah kalktıktan sonra ilk bir saat içinde iştahınız nasıldır ?
Sabah kalktığınızda ilk birkaç saat
- Çok kötüdür
Oldukça kötüdür
Oldukça iyidir
Çok iyidir
Çok yorgun
7. içinde kendinizi ne kadar yorgun hissedersiniz ?
- Oldukça yorgun
Oldukça iyi
Çok iyi
8. Bir gün sonrası için yapılacak bir şeyiniz yoksa, her zamanki ile karşılaştırıldığında saat kaçta yatmaya giderdiniz ?
- Nadiren veya kesinlikle geç değildir
Bir saatten az gecikmeyle
1-2 saat gecikmeyle
2 saatten daha fazla gecikmeyle
9. Fiziksel bir egzersiz yapmaya karar verdiniz. Bir arkadaşınız kendisi için en iyi zamanın sabah 7.00-8.00 arası olduğunu ve haftada 2 defa 1 saat uygulamanızı öneriyor. Hiçbir şey düşünmeksizin sadece kendinizi en iyi hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak bu zaman diliminde nasıl bir performans göstereceğinizi düşünürsünüz ?
- İyi düzeyde olabilir
İdare eder düzeyde olabilir
Yapmak zor olabilir
Çok zorlanırım

10. Akşamları uykuya ihtiyacınız olacak kadar kendinizi yorgun hissettiğiniz saat kaçtır ?



11. Aşırı beyin yorgunluğuna neden olan ve 2 saat süreceğini bildiğiniz bir test için performansınızın en-üst düzeyde olmasını diliyorsunuz. Gününüzü planlamada serbestsiniz ve "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, yandaki test zamanından hangisini seçerdiniz?
- Sabah saat 8.00-10.00 arası
Sabah saat 11.00-öğlen 1.00 arası
Akşam saat 3.00-5.00 arası
Akşam saat 7.00-9.00 arası
12. Gece saat 11.00'da yatağa gitseydiniz, hangi yorgunluk düzeyinde olurdunuz ?
- Kesinlikle yorgun olmazdım
Biraz yorgun olurdum
Oldukça yorgun olurdum
Çok yorgun olurdum

Her zaman uyandığım saatte uyanırım
ve tekrar uyumam.

Her zaman uyandığım saatte uyanırım
ve sonra biraz şekerleme yaparım

Her zaman uyandığım saatte uyanırım
ve tekrar uykuya devam ederim

Her zaman uyandığım saatte uyanmam
ve uykuya devam ederim

Nöbet bitene kadar hiç uyumam

Nöbet öncesi biraz kestirim sonra Uyurum

Nöbet öncesi uyurdum ve sonra hafif Kestirirdim

Nöbet öncesi tamamen uyurdum

Sabah saat 8.00-10.00 arası	
Sabah saat 10.00- öğlen 1.00 arası	
Akşam saat 3.00-5.00 arası	
Akşam saat 7.00-9.00 arası	

İyi düzeyde olabilir
İdare eder düzeyde olabilir
Yapmak zor olabilir
Çok zorlanırım

17. Çalışma saatlerinizi istediğiniz gibi seçebildiğinizi varsayarak (aralarla birlikte), işinizin ilginç olduğunu ve karşılığını da aldığınızı düşünün. Aralıksız olarak günün hangi 5 saatlik periyodunu seçerdiniz ?

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

GECE YARISI

ÖĞLEN

GECE YARISI

18. Kendinizi "en iyi" hissettiğiniz zaman dilimi günün hangi saatine denk gelmektedir ?

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

GECE YARISI

ÖĞLEN

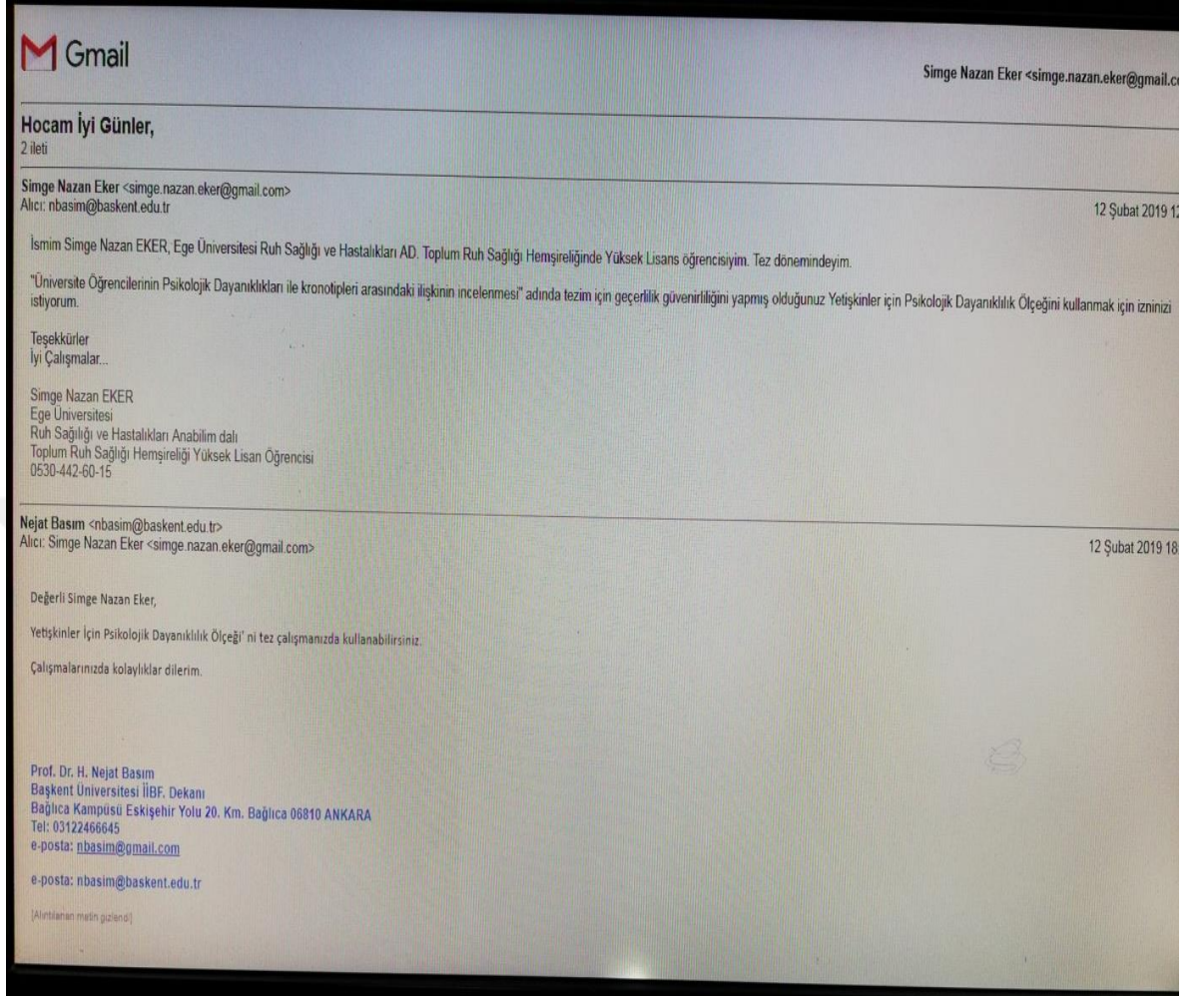
GECE YARISI

19. Çeşitli şekillerde "sabahçıl" ve "akşamcıl" insan tiplerinin olduğuna dair duyumlar aldınız. Bu tiplerden hangisinin size uygun olduğunu düşünürsünüz ?

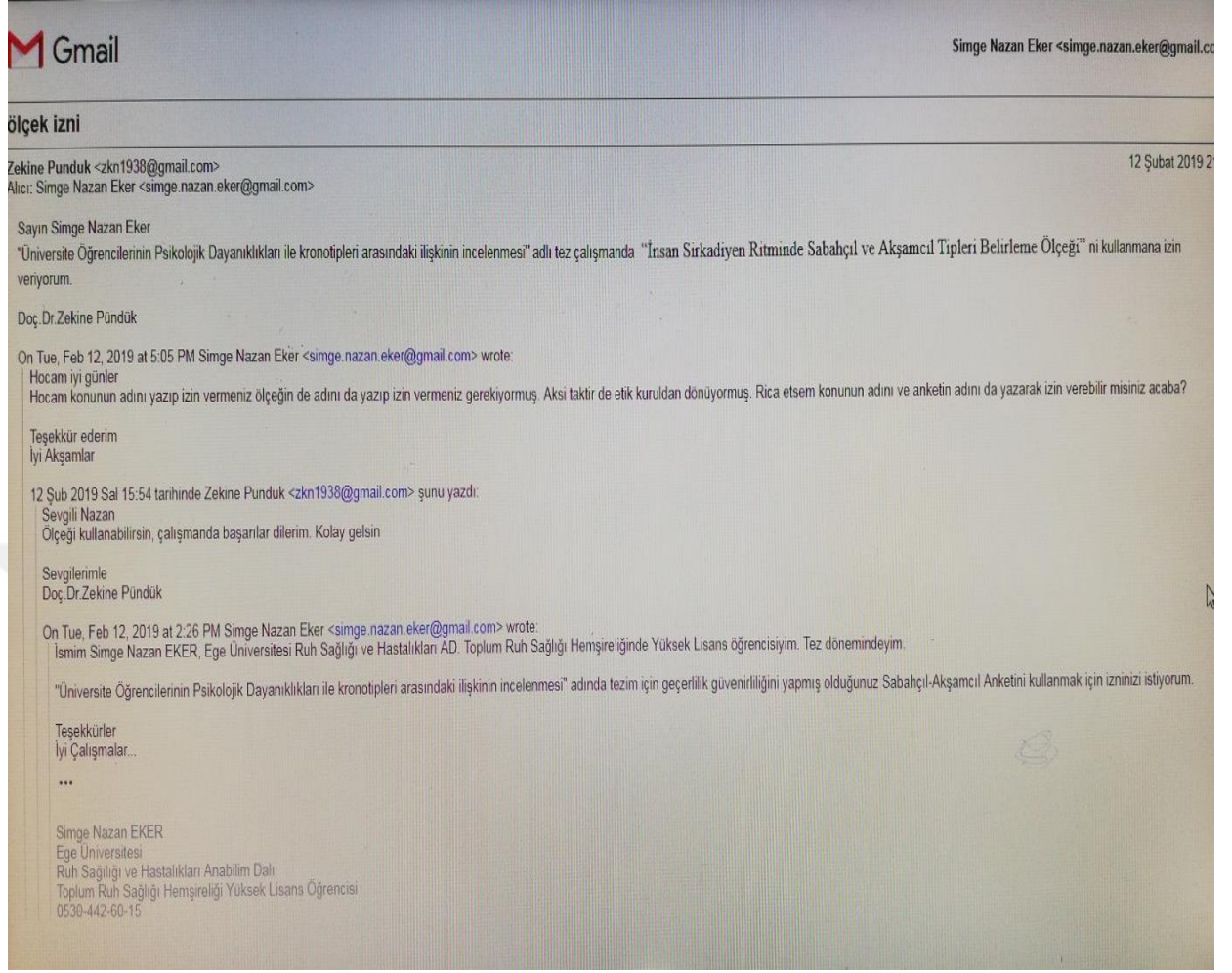
Kesinlikle "sabahçıl tip"
Daha çok sabahçıl tip
Daha çok akşamcıl tip
Kesinlikle "akşamcıl tip"

.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐

EK IV. Yetişkinler için Dayanıklılık Ölçeği İzni



EK V. Sabahçıl Akşamcıl Anketi İzni



EK VI. Ege Taek Bilgi Formu

Ege Univ. Evrak Tarih ve Sayısı: 14/03/2019-E.83795



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Tıp Fakültesi Dekanlığı
Tıbbi Araştırmalar Etik Kurulu



Sayı : 99166796-050.06.04
Konu : Araştırma başvurusu

Sayın, Dr. Öğr. Üyesi Serap YILDIRIM
Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı

"Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" adlı çalışmanızı Tıbbi Araştırmalar Etik Kurul toplantısında değerlendirilmek üzere 14.03.2019 tarihinde teslim etmek istediğiniz araştırma dosyanızın, 01.05.2019 tarihli Tıbbi Araştırmalar Etik Kurul toplantısında öngörüleceği tarafınıza bildirilen başvuru dosyanızı Tıbbi Araştırmalar Etik Kuruluna sunmaktan vazgeçmeniz üzere, bu belge isteğiniz üzerine düzenlenmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Aliye MANDIRACIOĞLU
Kurul Başkanı

Ege Üniversitesi Rektörlüğü Gençlik Cad. No:12 35040 Bornova/İzmir
Telefon No: +90 (232) 311 21 10 Faks No: +90 (232) 339 90 90
E-Posta: İnternet Adresi: www.ege.edu.tr

Bilgi İçin: Hasibe TERZİLER
Unvan: Bilgisayar İşletmeni
Telefon No: 2134

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

EK VII. Etik Kurul Onayı

T.C.
Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu
Karar Formu

KARAR TARİH / NO	27 / 03 / 2019 / 20.478.486				
ARAŞTIRMANIN ADI	Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler				
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Dr. Öğr. Üyesi Serap YILDIRIM - Ege Üniversitesi Hemşirelik Fak. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD				
ARAŞTIRMA EKİBİ	Hemşire, Simge Nazan EKER				
ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ	UZMANLIK TEZİ ☐	YÜKSEK LİSANS--DOKTORA TEZİ ☒	AKADEMİK AMAÇLI ☐		
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	18 / 03 / 2019 / Tarih ve 13925 Sayılı; araştırma dosyası				
KARAR BİLGİLERİ	Araştırma dosyası incelenmiş, bilimsel ve etik açıdan UYGUN olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.				
Unvanı/Adı/Soyadı	Araştırma ile ilişkili Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye	Unvanı/Adı/Soyadı	Araştırma ile ilişkili Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye
Prof. Dr. Zeki ARI Tıbbi Biyokimya AD	☒	☐	Doç. Dr. Serdar TOK Spor Bilimleri Fakültesi	☐	☐
Prof. Dr. Murat DEMET Psikiyatri AD	☒	☐	Dr. Öğr. Üyesi Selim ALTAN Tıp Tarihi ve Etik AD	☐	☐
Prof. Dr. Betül ERSOY Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD	☒	☐	Dr. Öğr. Üyesi Nurgül GÜNGÖR TAVŞANLI Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü	☐	☐
Prof. Dr. Beyhan Cengiz ÖZYURT Halk Sağlığı AD	☒	☐	Mukadder YILMAZER Avukat	☐	☒
Doç. Dr. Tuğba ÇAVUŞOĞLU Farmakoloji AD	☒	☐	Sivil Üye Hüseyin TUNÇAY	☐	☐
Etik Kurulumuzun kararı yukarıda belirtilmiştir. <u>Araştırmanız Her Hangi Bir Aşamada Etik Kurulumuzun "İzleme - Denetleme" Görevi Gereği Lüzumu Halinde Haberli / Habersiz Olarak Denetlenilebilir.</u> Araştırma Başvuru Formunun Taahhütname - Bölüm E kısmında belirtilmiş olan hususların dikkate alınarak istenilen bilgilerin Etik Kurulumuza zamanında iletilmesi konusunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim. Prof. Dr. Zeki ARI Başkan					

EK VIII. Ege Üniversitesi Kurum İzinleri Onayı

Ege Üniv. Evrak Tarih ve Sayısı: 04/04/2019-E.108691



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Ziraat Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Şefliği



Sayı : 49991775-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 107990 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile sormuş olduğunuz Enstitümüz Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Simge Nazan EKER'in Fakültemiz öğrencileri ile yüksek lisans tez konusu hakkında çalışma yapması Dekanlığımızca uygun görülmüştür. Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Nedim KOŞUM
Dekan



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eczacılık Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Bürosu



Sayı : 62483671-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 107990 sayılı yazı.

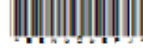
Yüksek lisans öğrencisi Simge Nazan EKER'in "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışmasını Fakültemizde yapması uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ayfer YALÇIN
Dekan



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Edebiyat Fakültesi Dekanlığı
Yazı İşleri Bürosu



Sayı : 22124271-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 107990 sayılı yazı.

Enstitünüz Yüksek Lisans öğrencisi Simge Nazan EKER'in "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışmasını fakültemiz öğrencilerine ders saatleri dışında uygulanmasını uygun gören bölümlerimizin listesi aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

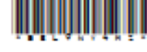
e-imzalıdır
Prof. Dr. Yusuf AYÖNÜ
Dekan

Tez Çalışmasını Uygun Gören Bölümler

Amerikan Kültürü ve Edebiyatı Bölümü
Arkeoloji Bölümü
Felsefe Bölümü
Sosyoloji Bölümü
Psikoloji Bölümü
Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü
Sanat Tarihi Bölümü
Tarih Bölümü
Mütercim Tercümanlık Bölümü
İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Fen Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 17388326-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : 04/04/2019-E.107990 sayılı yazınız.

Yüksek lisans öğrenciniz Simge Nazan EKER'in, ilgili tez çalışmasının Fakültemizde yapılması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Bayram ŞAHİN
Dekan a.
Dekan Yardımcısı



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İletişim Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri



Sayı : 71484931-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 107990 sayılı yazı.

Enstitünüz Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Simge Nazan EKER'in "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışmasını Fakültemizde yapabilmesi isteği Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Doç. Dr. İlknur GÜRSES
Dekan a.
Dekan Yardımcısı



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Su Ürünleri Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri



Sayı : 98204451-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 107990 sayılı yazı.

Enstitümüz Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Başkanlığı yüksek lisans öğrencisi Simge Nazan EKER'in "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışmasını Fakültemizde yapması uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Uğur SUNLU
Dekan



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Dış Hekimliği Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 65234543-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 107990 sayılı yazı.

Enstitünüze bağlı Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Simge Nazan EKER'in "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışması kapsamında Fakültemiz öğrencilerine yönelik yapmak istediği anket çalışması Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.

Gereği için bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Necdet ERDİLEK
Dekan



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı
Yazı İşleri



Sayı : 27344949-605.01
Konu : Araştırma İzni

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitümüz Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Simge Nazan EKER'in "Üniversite öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışmasını Fakültemizde yapması Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ayşegül BİLGE
Dekan



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Yazı İşleri Birimi



Sayı : 76003659-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 107990 sayılı yazı.

Enstitünüz Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 29.03.2019 tarih ve 101154 sayılı yazısı çerçevesinde yüksek lisans öğrencisi Simge Nazan EKER'in "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışmasını gerçekleştirebilmesi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ramazan Timuçin GENÇER
Dekan



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Atatürk Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü
Özlük İşleri



Sayı : 29549388-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması
Hk.

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 107990 sayılı yazı.

Enstitümüz Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Simge Nazan EKER' in "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışması kapsamındaki ölçme araçlarını Mart-Haziran 2019 tarihleri arasında Yüksekokulumuz örgün öğretim öğrencilerine, öğrencilerimizin rızaları doğrultusunda uygulaması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Doç. Dr. Ali EKŞİ
Müdür



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Mühendislik Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Birimi



Sayı : 83289901-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 107990 sayılı yazı.

Üniversitemiz Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Başkanlığı yüksek lisans öğrencisi Simge Nazan EKER'in, "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışmasının Fakültemiz Biyomühendislik, Deri, Gıda, İnşaat, Makine ve Tekstil Mühendisliği Bölümünde uygulanması, söz konusu anket ile ilgili materyallerin kendisi tarafından çoğaltılması ve yapması şartıyla uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Hasan YILDIZ
Dekan



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Devlet Türk Musikisi Konservatuarı
Öğrenci İşleri



Sayı : 64929158-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 107990 sayılı yazı.

İlgi yazıya istinaden; yüksek lisans öğrencisi Simge Nazan EKER'in "Universite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışmasını Konservatuarımız da gerçekleştirmesi uygun görülmüştür.
Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Muharrem Hakan CEVHER
Müdür



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fakülte Sekreterliği



Sayı : 98995938-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 107990 sayılı yazı.

Enstitünüz Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 29.03.2019 tarih ve 101154 sayılı yazısı çerçevesinde Yüksek Lisans öğrencisi Simge Nazan EKER'in "Üniversite Öğrencilerine Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışmasını araştırma tarihlerini iletmesi koşuluyla öğrencilerimizin onamları doğrultusunda Fakültemizde yapması uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Melek Gülsüm ÖZENTÜRK
Dekan V.



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Dekanlığı
Yazı İşleri Bürosu



Sayı : 29736925-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 107990 sayılı yazı.

İlgi yazı gereği, Simge Nazan EKER'in "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışmasını Fakültemizde yapabilmesi uygundur.
Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Alev Fatoş PARSA
Dekan



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı
Özlük İşleri



Sayı : 26488048-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 04/04/2019 tarihli ve 107990 sayılı yazı.

Enstitümüz Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Başkanlığı' nın 29.03.2019 tarih ve 101154 sayılı yazısı çerçevesinde yüksek lisans öğrencisi Simge Nazan EKER'in "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışmasını Fakültemizde yapması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Asiye Özlem ÖNDER
Dekan

Ek: Yazı 3 Ad.



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
Uluslararası İlişkiler Bölüm Başkanlığı



Sayı : 22435227-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

İKTİSADI VE İDARİ BİLİMLER FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 05/04/2019 tarihli ve 109450 sayılı yazı.

İlgi sayılı yazınızda belirtilen tez çalışmasının bölümümüzde yapılması, Bölüm Başkanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Siret HÜRSOY
Bölüm Başkanı



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
İktisat Bölüm Başkanlığı



Sayı : 15941326-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

İKTİSADİ VE İDARİ BİLİMLER FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 05/04/2019 tarihli ve 109450 sayılı yazı.

İlgi sayılı yazınızda belirtilen tez çalışmasının bölümümüzde yapılması, Bölüm Başkanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ayten Ayşen KAYA
Bölüm Başkanı



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
İşletme Bölüm Başkanlığı



Sayı : 99181072-100
Konu : Simge Nazan EKER'in Tez Çalışması

İKTİSADİ VE İDARİ BİLİMLER FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 05/04/2019 tarihli ve 109450 sayılı yazı.

İlgili yazıda belirtilen, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 29.03.2019 tarih ve 101154 sayılı yazısı çerçevesinde Yüksek Lisans öğrencisi Simge Nazan EKER'in "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ile Kronotipleri Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler" konulu tez çalışmasını Bölümümüzde yapabilmesi isteği talebi, Bölüm Başkanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. G. Nazan GÜNAY
Bölüm Başkanı

Teşekkür

Tez çalışmam sürecinde beni her zaman destekleyen değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Serap Yıldırım'a,
Bana iyi ki Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı 'nı seçmişim dedirten değerli hocam Prof. Dr. Ayşegül Bilge'ye,
Yüksek Lisans dönemimde bana destek olan tüm Ege Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı öğretim üye ve elemanlarına,
Veri toplama sürecinde bana yardımcı olan tüm değerli akademisyen hocalarıma,
Tez çalışmam sırasında bana manevi desteğini sunan İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Atatürk E.A.H. 'inde Acil Dahiliye Gözlem Birimi'ndeki sevgili ekip arkadaşlarıma,
Beni bugünlere getiren ve maddi manevi her türlü desteğiyle yanımda olan canım aileme, biricik babam Muharrem Eker'e, arkadaşım İlyas Alyanak'a teşekkürlerimi sunarım.

İzmir, 2019

Simge Nazan EKER

Özgeçmiş

A. KİŞİSEL BİLGİLER

Adı soyadı: Simge Nazan EKER

Doğum tarihi: 20.06.1993

Yabancı dil bilgisi: İngilizce, Almanca

Görev yeri: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Atatürk EAH

E-posta adresi: simge.nazan.eker@gmail.com

Telefon: 0 530 442 60 15

B. EĞİTİM BİLGİLERİ

Mezun olduğu üniversite/fakülteyi lütfen belirtiniz: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Fakültesi/ Hemşirelik

Mezuniyet tarihini lütfen yıl olarak belirtiniz: 2015

C. İŞ TECRÜBESİNE AİT BİLGİLER

Bugüne kadar çalıştığı kurum/kuruluşları lütfen belirtiniz:

Hemşire- Özel Sada Hastanesi, Genel Yoğun Bakım Ünitesi- 2016

Hemşire- Özel Kent Hastanesi, Genel Yoğun Bakım Ünitesi- 2016-2018

Hemşire- İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Atatürk EAH, Acil Dahiliye Gözlem Birimi- 2018- Devam ediyor