



T.C

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı Programı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI  
ALGILINAN SOSYAL DESTEK VE PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pınar DAMRAN AKYILDIRIM

ÖĞRENCİ NO: 135201120

Danışman: Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT

İstanbul, 2017



T.C

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı Programı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI  
ALGILINAN SOSYAL DESTEK VE PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan: **Pınar DAMRAN AKYILDIRIM**

## KABUL VE ONAY

Pınar DAMRAN AKYILDIRIM tarafından hazırlanan “Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

(Danışman)

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

[ İ m z a ]

[Unvanı, Adı ve SOYADI]

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Pınar DAMRAN AKYILDIRIM



## ONAY

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

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Pınar DAMRAN AKYILDIRIM



## ÖNSÖZ

Benlik kavramı bilişsel süreçlerin araştırılmasında önemli bir yer teşkil etmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireyde benlik saygısıyla paralel gelişmektedir. Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin, benlik saygısının da geliştiği görülmektedir. Her iki kavramın da temeli sosyal desteğin varlığı ile atılmaktadır. Sosyal destek, özelde algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyini etkilemektedir. Benlik saygısı, sosyal desteği algılamada, doğrudan belirleyici bir role sahiptir. Algılanan sosyal destek, benlik saygısı, psikolojik sağlamlık kavramları bireyin kişilik gelişiminin temellerini oluşturur.

Bu çalışma ile benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki ortaya konmaya çalışılmıştır.

Bu çalışmada, kendisini tanıdığım andan itibaren hayata bakış açımı değiştiren bana her türlü desteğini sabırla sunan, her konuda yardımcı, destekleyici olup tüm yoğunluğuna rağmen bana zamanını ayıran tez danışmanım Yrd.Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT başta olmak üzere, sabrı ve desteği için eşim İlker AKYILDIRIM'a, varlığı ile bana güç veren oğlum Baran AKYILDIRIM'a teşekkürü borç bilirim.

İstanbul, 2017

Pınar DAMRAN AKYILDIRIM

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Pınar DAMRAN AKYILDIRIM**

**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**

**Danışman: Yrd.Doç.Dr. İtir TARI CÖMERT**

**Ekim, 2017**

Toplumsal etki, bireysel gelişimin en önemli parçasıdır. Aile ve sosyal çevre, bireylerin hayata karşı direngenliğini, kendini algılayışını, zorluklarla baş edebilme düzeyini önemli ölçüde belirlemektedir. Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde, benlik saygısı, algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki araştırılacaktır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ili, Üsküdar ilçesinde bulunan vakıf üniversitelerinin öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan grubun %75.8'i (n:113) kadın, % 24.2' si (n:36) erkek olmak üzere toplam 148 kişidir. Katılımcıların % 96,6 sının (n:144) medeni durumunun bekar olduğu, %92,6 sının (n:138) eğitim durumunun lisans düzeyinde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların %25,5 i (n:38) psikiyatrik veya psikolojik tedavi görmüşler, bunların %3.4'ü (n:5) düzenli, %2 si (n:3) ara sıra ilaç kullanmaktadır. Geri kalan %15,4'ü (n:23) ise geçmişte ilaç kullandığını ifade etmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Rosenberg benlik saygısı ölçeği, algılanan sosyal destek ölçeği, psikolojik sağlamlık (ego sağlamlığı) ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada, tüm değişkenler arasındaki korelasyonlara bakılarak; benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Cinsiyete göre, Rosenberg ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak fark elde edilememiştir. Cinsiyete göre, benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güven duyma, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara

katılabilme derecesi, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psikişik izolasyon puanları arasında bir fark bulunamamıştır.

Yaş'a göre bakıldığında, hayalperestlik ve psikosomatik belirtiler, alt boyutları dışında diğer alt boyutların ortalamaları arasında istatistiksel olarak bir fark elde edilememiştir. Hayalperestlik ölçeğinde en yüksek ortalama 21 yaşındaki bireylerde, en düşük ortalama ise 24 yaş ve üstü bireylerde dir. Yaş'a göre, psikolojik sağ lamlık ölçeği ve algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak fark elde edilememiştir.

Bu araştırmada psikolojik tedavi görenlerin, tedavi görmeyenlere göre psikolojik sağ lamlık puanlarının ortalaması daha düşük bulunmuştur. Psikolojik tedavi görme durumuna göre benlik saygısı, görmeyenlerle karşılaştırıldığında anlamlı bir fark elde edilememiştir. Psikolojik tedavi görme ve psikiyatrik ilaç kullanımına göre algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve alt boyutlarının ortalamalarında istatistiksel olarak bir fark elde edilememiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Saygısı, Psikolojik Sağ lamlık, Algılanan Sosyal Destek.



## **ABSTRACT**

### **STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN UNIVERSITY STUDENTS**

**Pınar DAMRANAKYILDIRIM**

**Master's Thesis, Department of Psychology**

**Advisor:Assistant Prof.ItırTARICÖMERT**

**October 2017**

Social impact is the most important component of personal development. Family and social environment determines individuals' resoluteness, self-perception and their ability to cope with challenges, to a considerable extent. In the present study, the relationship between self-esteem, perceived social support, and psychological resilience in university students will be researched. Sample group of the research consists of students of private universities located in the Üsküdar district of the İstanbul province. Research group consists of 148 students, 75.8% (n: 113) of which, are female and 24.2% (n: 36) of which, are male. 96.6%(n: 144) of the participants are single, and 92.6% (n: 138) are undergraduates. 25.5% (n: 38) of the research participants have received psychiatric or psychological treatment at a point in their lives; of the latter group, 3.4% (n: 5) take medication regularly and 2% (n: 3) occasionally. As for the other 15.4% (n: 23), they admitted having taken medication in the past. In the research, Rosenberg self-esteem scale, perceived social support scale, psychological resilience (ego-resiliency) scale, and personal information form were used as data collection tool. In consequence of the research, a significant relationship was found between self-esteem, perceived social support, and psychological resilience, upon the observation of correlations between all the variables.

Average scores of Rosenberg scale's subscales were compared through independent samples t-test in terms of gender, and no statistically significant difference was found. No gender-based difference was found with regard to the level of self-esteem, continuity of self-concept, trusting people, sensitiveness to criticism,

depressive mood, fancifulness, psychosomatic symptoms, feeling threat in interpersonal relationships, level of being able to participate in discussions, parents' interest, relationship with the father, and psychic isolation.

In terms of age, no statistically significant difference was found between the average scores of all subscales, except for the subscales of fancifulness and psychosomatic symptoms. In the fancifulness scale, the highest average score belongs to individuals of 21 years of age, while the lowest average score belongs to individuals of 24 years of age and older. Average scores of subscales of psychological resilience scale and perceived social support scale were compared through independent samples t-test in terms of age, and no statistically significant difference was found.

In the present study, the average psychological resilience scores of participants who have received psychological treatment at a point in their lives was found lower, when compared with participants who have never received psychological treatment. No significant difference was found upon comparing the self-esteem of participants who have received psychological treatment at a point in their lives with participants who have never received psychological treatment. Average scores of subscales of perceived social support were compared through independent samples t-test in terms of reception of psychological treatment and usage of psychiatric medication, and no statistically significant difference was found.

**Key Words:** Self-Esteem, Psychological Resilience, Perceived Social Support.

# İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖNSÖZ .....	vi
ÖZET .....	vii
İÇİNDEKİLER.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
EK LİSTESİ .....	xvi
1. BÖLÜM .....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	1
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gereğesi.....	1
1.4. Sayıtlar .....	2
1.5. Sınırlılıklar .....	2
2. BÖLÜM .....	3
GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Benlik Kavramı.....	3
2.2. Benlik Saygısı.....	3
2.2.1. Yüksek Benlik Saygısı.....	8
2.2.2. Düşük Benlik Saygısı .....	9
2.3. Sosyal Destek.....	10
2.3.1. Algılanan Sosyal destek .....	14
2.3.1.1. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	15
2.4. Psikolojik Sağlamlık.....	15
3. BÖLÜM .....	22
YÖNTEM .....	22
3.1. Araştırmanın Modeli.....	22
3.2. Çalışma Grubu .....	22
3.3. Veri Toplama Araçları.....	22
3.3.1. Yarı Yapılandırılmış Kişisel Bilgi Formu .....	23
3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçęi .....	23
3.3.3. Algılanan Sosyal Destek Ölçęi –ÇBASDÖ .....	23
3.4. Psikolojik (Ego Sağlamlığı) Sağlamlık Ölçęi.....	23
3.5. Verilerin Toplanması .....	24

3.6. Verilerin Çözümlemesi .....	24
4.BÖLÜM .....	25
BULGULAR.....	25
4.1. İstatistiksel Değerlendirme .....	25
5. BÖLÜM .....	51
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....	51
5.1 Tartışma .....	51
5.1.1 Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık Kavramları Arasındaki İlişkiye Dair Tartışmalar.....	51
5.1.2 Demografik Özelliklere Dair Tartışmalar .....	55
5.1.2.1 Cinsiyet Değişkenine Göre Tartışmalar .....	55
5.1.2.2 Yaş Değişkenine Göre Tartışmalar .....	56
5.1.2.3 Psikolojik Tedavi veya Psikiyatr Tedavisi Görme Değişkenine Dair Tartışmalar .....	56
5.2 Sonuç.....	57
5.3 Öneriler .....	58
KAYNAKÇA.....	59
EKLER .....	64
ÖZGEÇMİŞ.....	75

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>A.G.E</b>	:	Adı Geçen Eser
<b>İ.İ.B.F</b>	:	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
<b>S</b>	:	Sayfa
<b>SS</b>	:	Sayfalar
<b>VB</b>	:	Ve Benzeri
<b>VD</b>	:	Ve Devamı



## TABLolar LİSTESİ

### SAYFA

<b>Tablo 4.1.</b> Öğrencilerin Demografik Bilgileri.....	26
<b>Tablo 4.2.</b> Araştırmaya Katılanların Çalışma Alanı ve Gelir Düzeyi .....	27
<b>Tablo 4.3.</b> Psikolojik Tedavi Görme ve İlaç Kullanma.....	27
<b>Tablo 4.4.</b> Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Frekans Dağılımı.....	28
<b>Tablo 4.5.</b> Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri .....	31
<b>Tablo 4.6.</b> Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Frekans Dağılımı.....	32
<b>Tablo 4.7.</b> Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Frekans Dağılımı .....	34
<b>Tablo 4.8.</b> Algılanana Sosyal Destek Ölçeğinin Alt Boyutlarının ve Kendisinin Betimsel İstatistikleri .....	35
<b>Tablo 4.9.</b> Rosenberg Benlik Saygısı ile Psikolojik Sağlık ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Arasındaki İlişki Durumları.....	35
<b>Tablo 4.10.</b> Psikolojik Sağlık ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Arasındaki İlişki Durumları.....	38
<b>Tablo 4.11.</b> Cinsiyete Göre Rosenberg Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması.....	38
<b>Tablo 4.12.</b> Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlık ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması.....	40
<b>Tablo 4.13.</b> Yaşa Göre Rosenberg Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması .....	41
<b>Tablo 4.14.</b> Yaşa Göre Psikolojik Sağlık ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması.....	44
<b>Tablo 4.15.</b> Psikolojik Tedavi ve İlaç Kullanımına Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması.....	45
<b>Tablo 4.16.</b> Psikiyatrik veya Psikolojik Tedavi Görme Durumuna Göre Rosenberg Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması.....	46
<b>Tablo 4.17.</b> Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumuna Göre Rosenberg Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması.....	47
<b>Tablo 4.18.</b> Psikiyatrik veya Psikolojik Tedavi Görme Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması .....	48

**Tablo 4.19.** Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması ..... 49



## **EK LİSTESİ**

**EK-1** Kişisel Bilgi Formu

**EK-2** Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

**EK-3** Psikolojik Sağlık Ölçeği

**EK-4** Algılanan Çok Yönlü Sosyal Destek Ölçeği





# 1. BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Bu araştırmada, psikolojik sağlamlık, benlik saygısı algılanan sosyal destek arasındaki ilişki araştırılacaktır.

Alt Problemler:

- 1- Benlik saygısı algılanan sosyal destekten etkilenmekte midir?
- 2- Benlik saygısı psikolojik sağlamlıktan etkilenmekte midir?
- 3- Algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasında ilişki var mıdır?
- 4- Benlik saygısı cinsiyetten etkilenmekte midir?
- 5- Psikolojik sağlamlık cinsiyetten etkilenmekte midir?
- 6- Algılanan sosyal destek cinsiyetten etkilenmekte midir?
- 7- Benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 8- Psikolojik sağlamlık ile psikolojik tedavi arasında ilişki var mıdır?
- 9- Psikolojik sağlamlık ile ilaç kullanımı arasında ilişki var mıdır?
- 10- Benlik saygısı ile psikolojik tedavi arasında ilişki var mıdır?
- 11- Benlik saygısı ile ilaç kullanımı arasında ilişki var mıdır?
- 12- Algılanan sosyal destek ile psikolojik tedavi arasında ilişki var mıdır?
- 13- Algılanan sosyal destek ile ilaç kullanımı arasında ilişki var mıdır?

### 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

### 1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Son yıllarda sık sık gündeme gelen sağlıklı ve başarılı birey yetiştirme adı altında uzmanlarca bir çok öneri dile getirilmektedir. Bireylerin bebeklik döneminden başlayarak tüm gelişim aşamalarında ebeveynlere yapılacaklar listesi sunulmaktadır. Sağlıklı bir bireyin yetişmesi, sağlıklı bir benlik saygısı

gelişimi, psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal desteğin birbirini tamamlayıcı olumlu yönde gelişimiyle mümkündür. Önerilerden öte bu üç kavramın önemini dillendirmek, aralarındaki ilişkilerin kişilik gelişimine katkılarını ortaya çıkarmak araştırmanın temel gerekçesidir.

#### **1.4.Sayıtlar**

Araştırmada ölçülen yapılar, kullanılan ölçme araçları ile ölçülebilecek yapılardır. Araştırmanın örneklemini oluşturan grup, kendilerine uygulanan ölçekleri samimi ve doğru olarak yanıtlamışlardır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Bu araştırma, İstanbul ili, Üsküdar ilçesi ile, Araştırma konusu ölçeklerin faktörleriyle, araştırmada elde edilen bulgular, katılımcıların ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

## 2. BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

#### 2.1. Benlik Kavramı

Benlik kavramı (self concept), bireylerin bilişsel süreçleri içerisinde gelişim gösteren ve kontrol edilen bir kavramdır. Bireyin kendini tanımlama, kavrama ve anlamlandırma şekli olarak tanımlanan benlik kavramı psikoloji tarihinde önemli bir yer teşkil etmektedir. Benlik bireyin kimliği, kendilik değeri, bilişsel yetenekleri, etik yargılamaları, sınırları, amaç ve beklentileri gibi kendine dair algıların tümü olarak tanımlanır (Taşgit, 2012).

Benlik kavramı ilk olarak ‘The Principles of Psychology’ (1952) adlı yayınıyla William James tarafından literatürde yerini alır. Purkey, benliğin bireylerin doğumundan ölümüne kadar gelişen bir süreç olduğunu vurgular. Coopersmith, bireylerin benliklerinin yetenek ve amaçları doğrultusunda gelişim gösterdiğinin altını çizer. Başka bir deyişle benlik, kişilerin kendilerine yönelik tüm düşüncelerini kapsar (Kenç ve Oktay, 2002).

Psikanalitik kurama göre benlik (Freud), üç kısımdan meydana gelir. İd (alt benlik), ego (benlik), süper ego (üstbenlik). Ego bütünlük duygusunu oluşturur. Adler, yaratıcı benliğin varlığından bahseder. James’e göre benlik üç kısımdan oluşur; maddesel benlik, sosyal benlik ve ruhsal benlik.

Benlik ve benlik saygısı kavramları arasında birtakım farklılıklar bulunmaktadır. Benlik bireyin kendini algılayış biçimidir. Benlik saygısı kişinin kendi hakkında olan duygu ve düşüncelerini ifade eder. Benlik kavramında benlik bilişsel tarafı temsil ederken, benlik saygısı duygusal tarafı temsil eder. (Suner, 2000).

#### 2.2. Benlik Saygısı

Rosenberg (1965) benlik saygısını, bireylerin kendilerine karşı olan olumlu ya da olumsuz tüm tutumları olarak tanımlar. Bireylerin kendisine karşı tüm değerleri, memnuniyeti, kendisine atfettiği önemlilik, saygıdeğerlilik benlik saygısını kapsamaktadır. Benlik saygısı bireyin çocukluğundan itibaren çevresel faktörlerin etkisiyle oluşmaktadır. Çevrenin ve ailenin olumlu

geribildirimleri, kurulan pozitif iletişim, koşulsuz kabul bireyin olumlu benlik yapısı geliştirmesinde en önemli etkenlerdir (Doğan, Totan ve Sapmaz, 2009).

Rosenberg (1986), benlik kavramının gelişiminde beş temel psikolojik seçicilik mekanizmasından bahseder. Rosenberg' e göre seçicilik kavramı iki koşulda sağlanır;

- 1- Yapılanmamış ya da çelişkili durumlarda,
- 2- Tercih seçeneklerinin çok olduğu durumlarda.

Rosenberg (1986), bireyin kendine yönelik tutumunu etkileyen seçicilik mekanizmalarını beş temel maddede ifade etmektedir;

- 1- Kendine değer biçiminde seçicilik
- 2- Yorumlamada seçicilik
- 3- Standartlarda seçicilik
- 4- Kişilerarası seçicilik
- 5- Durumsal seçicilik.

Birey çevresel geribildirimlerin etkisi ile bireysel özelliklerini göz önünde bulundurarak kendi hakkında tanımlamalar yapar. Kendini olumlu olarak algılayan bireyin benlik saygısı yüksek, negatif algılayan, olumsuz değerler biçen bireylerin benlik saygısı düşük olacaktır. Bireyin benlik algısının hedeflediği standartlara uygun olup olmaması ile ilgili algıları, benlik saygısında belirleyici rol oynar. Yine birey kendine uygun, kendini destekleyici ve pozitif geribildirim aldığı kişileri seçecektir. Kendine uygun kişiler ve çevre seçimi benlik saygısının yükselmesinde olumlu sonuçlar doğurur. Bireyin kendisine uygun, destekleyici, uğraşlar benlik saygısını geliştirir(Yılmaz, 2011).

Benlik saygısı, bireylerin kendilerini değerlendirme sürecinde kendi benliklerini ne kadar onayladığını gösteren hoşnutluk hali olarak tanımlanır. Her birey çocukluğundan itibaren ideal bir benlik idealize eder. Benlik saygısı, bireylerin idealize ettiği benlik ile algıladığı benlik arasındaki farkın değerlendirilmesidir. Benlik saygısının düzeyi bireylerin kendilerini saygı görmeye ve sevilmeye layık görmesi ve benliğin kabulüyle doğru orantılıdır. Benlik saygısı yüksek bireylerkendilerini olumlu algılayıp, saygı ve kabul

görmeye değer bulur. Yaşayacakları yeni durumlar, yüksek benlik saygısına sahip bireyleri korkutmaz. Benlik saygısı yüksek bireylerin kendisine, yeteneklerine, yapabileceklerine dair gerçekçi bir yaklaşımı vardır. Olumsuz koşullarda ve stres yaratan durumlarda ise kendini değerli hissetmeye devam ederek olumsuzluklarla baş edebilme gücüne sahiptir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler kendi yetenek ve becerilerini, potansiyellerini doğru değerlendiremeyen, kendilerini acımasızca eleştiren, gerçekçi beklentilere sahip olmayan bireylerdir. Rosenberg (1965) göre, düşük benlik saygısına sahip bireyler iç dünyalarında boşluk duygusuna sahip olurlar. Bu boşluk duygusu, uyum bozukluklarına sebep olur ve bireylerin psikolojik sağlıklarının bozulmasına neden olabilir (Çapkın, 2012).

Benlik saygısı kavramının evrensel bir tanımı bulunmamaktadır. Ancak genel olarak üç anlam taşıdığı görülür. Kendini sevme (self love), kendini kabul (self acceptance) ve yeterlilik (compedence) tir.

Yörükoğlu'na (1985) göre benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda kendini onaylaması ve beğenmesi anlamına gelir. Benlik saygısı olan birey kendini önemli ve sevilmeye layık biri olarak algılamaktadır(Suner, 2000).

Harter (1990), benlik saygısında bireylerin kendilerini hangi düzeyde sevmekte, kabul etmekte ve saygı duymakta olduğuna dair sorular sorarak tanımlama yapar (Öztürk,2006).

Chrzanowski (1981) göre benlik saygısının temelinde, bireyin kendi özünü kabul etmesi ve kendi yetenek ve güçlerini doğru bir şekilde değerlendirmesi yatmaktadır. Chrzanowski fiziksel görünümün ve zekanın benlik saygısında önemli olduğunu vurgular. Deneyimler, aile, sosyal çevre, kültür,ve doğduğu toplumun dabenliğinin yapılanmasında önemli rol oynadığını belirtir.

Yavuzer de benlik saygısını, bireylerin idealize ettiği benlik ile varolan benlik arasındaki fark olarak tanımlar. Bireyin kendi benliğinden memnuniyeti benlik saygısını oluşturur.

Psiko-analitik kuram benlik saygısını libido ve narsisizm kavramlarıyla açıklar. Bir bebek tüm libidinal yatırımlarını iyi oluş üzerine kurmuştur. Bu iyi olma hali benlik saygısında gerekli bir faktördür.

Adler, benlik saygısını üstünlük ve aşağılık duygusu kavramıyla açıklar. Adler'e göre, organ eksikliği aşağılık duygusuna sebep olabilir, organ eksikliğine sahip bireylerin benlik saygısının düşük olması ihtimali söz konusudur. Ama Adler aynı zamanda aşağılık duygusunun sadece organ eksikliğinden kaynaklanmayabileceğini, çocukluk döneminde yaşanan farklı olayların da etkili olabileceğini bildirmiştir. Adler'e göre birey doğduğu andan itibaren aşağılık duygusuna sahiptir. Bireyin temel dürtüsü, sahip olduğu eksiklik ve aşağılık duygusundan kurtulmaktır. Ebeveynlerin çocuklarını bu aşağılık duygusundan kurtarması için yardımcı olması gereklidir. Kurtardıklarında daha sağlıklı bireyler yetiştireceklerdir( Çubuk, 2011).

McMahon'e (1997) göre benlik saygısının bir gelişim süreci olduğunu vurgular. Olumlu geçirilen bir süreç benlik saygısının yükselmesine neden olur.

Hümanist yaklaşımda benlik saygısı gelişim sürecinde doğal olarak ortaya çıkmaktadır. Çevrenin koşulsuz olumlu kabulü benlik saygısının gelişmesinde oldukça önemlidir. Benlik saygısı, yaşam içerisinde birey için bir ihtiyaç olarak tanımlanır(Yılmaz, 2011).

Cosley, 'ayna benlik' kavramı ile dıştan gelen tepkilerin bireyin kendisini değerlendirmesinde önemli olduğunu anlatır. Mead ise Cosley'iolumlayarak çevresel geri bildirimlerin bireyin benlik saygısını büyük etkileri olduğunu bildirir (Suner, 2000).

Benlik saygısının düzeyi, bireyin akademik başarısını, iş yaşamını, sosyal ilişkilerini, stresle başa çıkma etkinliğini etkilemektedir. Yüksek benlik düzeyine sahip bireylerin yaşamdan zevk alma seviyeleri yüksektir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendilerine karşı güvensiz, yeni durumlarda kendini çaresiz hisseden, kendilerine yönelik olumsuz değerler atfeden bireyler olarak tanımlanır.

Benlik saygısının gelişmesinde üç ana etkenden bahsedilir;

- Başkalarının saygısı
- Yeterlilik
- Bireyin her iki kavramı değerlendirmesi

Başkalarının saygısı, pozitif duygusal etkileşimi ve bireyin kendisine karşı sevgisini geliştirir. Bu sayede kendine güveni yükselerek, kendine yönelik neyin değerli olduğuna dair bilişsel kendilik ve egemenlik sağlar. Başkalarının pozitif yaklaşımı kendi benliğine olan kanaatini olumlu anlamda yükseltir.

Büyük krizler benlik saygısını güçlendirir. Ergenlik döneminde ergen dışarıdan gelen tepkilerden oldukça etkilenir. Kim olduğu, nasıl görüldüğü ve kendi beninin nasıl olduğu hakkındaki izlenimleri çevrenin tepkileriyle şekillenir. Kendisine yönelik değerlendirme değişime uğrayabilir. Fakat ergen, önceki dönemlerde yüksek benlik saygısı kazanmış ise, yeniden kendini içsel değerlendirmeye dönecektir. Benlik saygısı ilk bebeklik döneminden itibaren gelişmeye başlar. Ebeveyn tutumu bebeklerin ilk beninin gelişiminde en önemli faktördür. Bebeğin ya da çocuğun becerilerine, yapıp edebildiklerine olumlu ve yerinde tepkiler vermek çocuğun benlik saygısını güçlendirir (Özkan, 1994).

Carl Rogers, benlik saygısının oluşmasında ebeveyn-çocuk ilişkisinin üç önemli alanı üzerinde durulması gerektiğini bildirmiştir. Bunlardan birincisi çocuğa gösterilen kabul, ilgi, şefkat ve sıcaklıktır. İkincisi izin ve cezalardır. Üçüncü önemli alan ise, anne babanın demokratik tutumlarıdır. Bu üç kriter yerine getirilerek yetiştirilen çocuklarda benlik saygısı yüksek olacaktır (Öztürk, 2006).

Benlik saygısı bireyin ruhsal açıdan etkin olmasını sağlayan önemli kavramlardan biridir. Benlik Saygısı ergenlik döneminde önem kazanır. Bireylerin toplumsal yaşam içerisinde davranışlarını etkileyen temel bir faktördür. Sosyal çevresi tarafından onaylanan ve kabul gören bireyin benlik saygısının yüksek olması beklenir. Ancak Ausube (2002), kimi zaman, çevreye karşı aşırı bağımlılığın benlik saygısını zedeleyebileceğini bildirmiştir. Ergenler için akran grubuna kabul edilmek önemlidir. Ergenin akran

grubundaki rolleri yerine getirebilmesi, liderlik gücü, pozitif ilişkiler kurması benlik saygısını yükseltir. Tam tersi sözkonusu olduğunda ise benlik saygısı zedelenebilir. Kimi zaman ergenler akran grubu baskısıyla karşılaşabilirler. Böyle bir durumda benlik saygısı düşük olan ergenler, bu baskılara ve olumsuz tutum ve davranışlara karşı sessiz kalır. Gruba kabul görme adına uyuşturucu kullanımı, sigara kullanımı, okuldan kaçma, suç işleme , erken dönem cinsel ilişki gibi riskli davranışların içerisinde bulunabilir (Satan, 2011).

### **2.2.1. Yüksek Benlik Saygısı**

Gecas ve Schwalbe (1983) ve White (1960)'a göre benlik saygısı, yeterli davranışlar sonucunda kazanılır. Bireyin kontrol gücü, kendini yeterli, başarılı görmesi ve güçlü hissetmesi yüksek benlik saygısı oluşturmaya sebep olur.

Yüksek Benlik saygısına sahip bireylerin özellikleri;

1- Kendine güvenen, olumsuz ve zayıf yönlerinin farkında olan, eksikliklerini gidermeye çalışan, değişime açık bireylerdir.

2- Coleman ve Hendry (1990), yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, başarılı olmak için çalışan üretken kişilikler olduğunu, amaçlarına ulaşmak için çaba gösteren, düzenli bir hayatı olan bireyler olduğunu ifade eder.

3- Yavuzer (2003) yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini doğru değerlendirip gerçekçi hedefler koyabildiğini, yeteneklerini fark edip yetenekleri doğrultusunda adımlar attıklarından bahseder.

4- Kliewer ve Sandler (1992) yüksek benlik saygısına sahip bireyleri, olumsuzluklarla baş edebilme gücü olan ve stresi tolare edebilen bireyler olarak tanımlamıştır.

5- Sever ve arkadaşları (1993) yüksek benlik saygısına sahip bireylerin güven duygularının daha iyi geliştiğini ve psikopatolojik olarak daha düşük riske sahip olduklarını ileri sürer.

6- Yüksek benlik saygısı bulunan bireyler sosyal çevreleri tarafından sevildiğini, güvenilir bir kişi olduğunun farkındadır.

7- Kendilerini severler, yeteneklerinin farkında olup bu yetenek ve becerilerini geliştirmeye odaklanırlar.



### 2.2.2.Düşük Benlik Saygısı

Fennell (1997),düşük benlik saygısını, bireyin kendisine karşı olan değerlendirmelerinin sürekli olumsuz olmasına dikkat çeker. Düşük benlik saygısının depresyon, başarısızlık ve beraberinde psikolojik sıkıntılara yol açabileceğinden bahseder.

Düşük benlik saygısına sahip bireylerin özellikleri;

1. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, görev almaktan ve yeni bir şeyi denemekten kaçınan, övgü ve eleştirileri kabullenemeyen özelliğe sahiptir.

2. Otoriter olma eğilimi gösteren, kendilerine güvenleri olmayan, baskı ve zorlama yöntemlerini daha çok kullanan, bağımlı kişilik yapısına sahip yaratıcı olmayan bireylerdir. Düşük benlik saygısı olan bireyler, öfke kontrolünü sağlamakta zorlanır. Sabırsız, beklemekten hoşlanmayan bir yapıya sahiptir.başarısızlık karşısında kendini değersiz hisseder.

3. Coleman ve Hendry (1990) düşük benlik saygısına sahip bireylerin yüksek anksiyeteli, pesimist, gelecek hakkında olumsuz düşüncelere sahip ve hayatta başarısız bireyler olabileceğini belirtir.

4. Düşük benlik saygısı bulunan bireylerde intihar davranışları, yeme bozuklukları, depresyon,anksiyete gibi duygusal ve davranışsal bozuklukların daha fazla görüldüğü fark edilmiştir.

5. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini çoğu zaman yetersiz hisseder, ailesinin ve sosyal çevresinin kendisini sevmediğini düşünür. Kendilerini değersiz görmektedirler (Yiğit, 2010).

Bu alanda çalışanlar benlik saygısına yönelik pek çok araştırma yapmıştır. Örneğin klinik psikoloji alanında benlik saygısı ile depresyon, yeme bozuklukları ve anksiyete bozuklukları arasında negatif yönde ilişkiler saptanmıştır. Gelişim psikolojisi alanında yapılan araştırmalarda bağlanma stilleriyle benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonuçları benlik saygısının önemli bir değişken olduğunu göstermektedir (Doğan ve Eryılmaz, Pamukkale 2013).

Üniversite öğrencilerine yönelik benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalarda, öğrencilerin benlik saygısını etkileyen öncelikli değişkenlerden bahsedilmektedir. Bunlar, aile, sosyal çevre eğitim düzeyi, meslekleri,

ekonomik durumlardır (Kulaksızoğlu, 2006, Bozkurt, 1999, Veselskal ve ark. 2009). Bunlarla beraber sosyo-ekonomik düzeyden, ailenin yapısı ve ilgisiz anne-baba tutumlarından, cinsiyet, doğum sırası ve kardeş sayısı, sosyal destek gibi bir takım değişkenlerden de etkilenmektedir. (Haktanır ve Baran, 1998; Yılmaz, 1998; İkiz ve Savi Çakar, 2010). Üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmalarda ebeveynlerin sosyo-ekonomik durumu ve ilgi düzeyi, ailenin işlevselliği ile akademik performans ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yüksek benlik saygısına sahip üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının, düşük benlik saygısına sahip öğrencilere oranla çok daha yüksek olduğu ifade edilir.( Altıok, Ek ve Koruklu, 2010).

### **2.3. Sosyal Destek**

İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşamını bütünsel olarak sağlıklı sürdürebilmesi, bireyin fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla beraber sosyal ihtiyaçlarının da giderilmesiyle mümkündür. Kohut (1984)'a göre, bireyler yaşamları boyunca fark edilmeye, beğenilmeye, önemsenmeye, duygu ve düşüncelerini paylaşmaya ihtiyaç duyar. Doğduğu andan itibaren aileden ve sosyal çevresinden destek görmeyi bekler. Sosyal destek; genel olarak bireyin gereksinim duyduğunda çevresinden elde edebileceği duygusal, sosyal, bilgisel ve araçsal yardımlardır. Greenberg (1993), sosyal desteği, arkadaşları tarafından bireylerin ait olma, kabul görme, sevilme ya da kendilerine ihtiyaç duyulması olarak tanımlamaktadır. Sosyal destek iki şekilde açıklanabilir. Biri somut olan, gerçekte olan, bireye çevresi tarafından verilen destek; diğeri ise bireyin algıladığı, öznel değerlendirme içeren ancak psikolojik değerlendirmelerde belirleyiciliği ön planda olan, algılanan sosyal destektir (Köse, 2009 ).

Sosyal destek tanımlanması güç, ölçülmesi zor çok yönlü bir kavram olarak karşımıza çıkar. Saygın, sosyal desteği bireyin çevresi tarafından sağlanan maddi ve manevi yardımlar olarak tanımlar. Shumaker ve Brownel'a göre sosyal destek, en az iki birey arasında gerçekleşen alıcı ve verici değişimi olma durumudur. Başka bir tanımlamaya göre sosyal destek, bireylerin karşılaştığı sorunlar karşısında ailesi veya çevresi tarafından yardım almasıdır.

Sarason, sosyal desteği, bireylerin sevdiği ve önemsemediği kişilerin, bireyin ihtiyacı olan zamanlarda hazır bulunuşluğu ve yardımını olarak tanımlar.

Caplan (1973), sosyal desteği, bireylerin sorunların üstesinden gelebilmesi ve baş edebilmesi için maddi ve manevi açıdan yanında olup bilgi, beceri ve yetenekleriyle katkı sağlayan, bireyin duygusal olarak kendine yakın hissettiği ailesinin ve sosyal çevresinin her türden yardımını olarak tanımlar. Caplan (1974) sosyal destek türlerini beş grupta toplar;

1- Duygusal destek; güven, sevgi, ilgi duygularını kapsayan destek türüdür.

2- Maddi destek; bütün maddi araç gereç ve sunulan hizmeti kapsar.

3- Takdir desteği; saygı duyulduğunu hissettiren, bireyin sosyal çevrede kabulünü anlatan destektir.

4- Bilgisel destek; hertürden bilgi ve becerinin bireye aktarıldığı destektir.

5- Beraberlik desteği, bireyin hoş vakit geçirmesini sağlayan, güven duygusu boş zamanlarını değerlendirmesine sebep olan destek olarak açıklanmıştır.

Hutcison (1999), sosyal destek kavramını, bireyin sevildiğini, değer verildiğini, saygı gördüğünü hissettiği karşılıklı yükümlülüklerinin olduğu bir sosyal çevrenin üyesi olduğuna inandığı bir kavram olarak tanımlar (Demirdüzen, 2013).

Cohen ve Wills (1985) dört temel sosyal destek türünden bahseder;

1- Saygı Desteği; Bireyin yapıp ettiklerine, duygu ve düşüncelerine hatta hatalarına karşı sosyal çevresi tarafından kabul edilişi ile ilgili destektir. Bireyin özgüvenini artırır.

2- Bilgi Desteği; bilişsel destek, akıl alma, öğüt alma gibi rehberlik özelliğine sahiptir.

3- Sosyal Arkadaşlık; bireyin, duygusal, düşünsel olarak kendine benzeyen ya da kendine yakın hissettiği kişilerin desteği olarak açıklanabilir.

4- İşlevsel Destek; ekonomik yardım, çevresel destek ve ihtiyaç duyulan hizmetlerin sağlanması olarak bildirilir (Köse, 2009).

Cobb (1976),sosyal desteği üçe ayırır;

1-Duygusal destek; sevgi, hoşgörü, güven duygularını hissettiren destektir.

2-Saygı desteği; bireyin kendi duygu ve düşüncelerine önem verildiğini hissettiği destek.

3- Ağ desteği; kişilerarası karşılıklı etkileşim olarak tanımlanır. (Demirdüzen, 2013).

Sosyal desteğin kuramsal temelini ilk olarak Kurt Lewin atmıştır. Sosyal destek Lewin' in alan kuramı ve davranış tanımına dayanmaktadır. Bireyin olumsuz davranışlarını ortadan kaldırmak, çevresinin değişimiyle mümkündür. Bireylerin sosyal destek sistemi,bireyin çevresinde bulunmaktadır. Sosyal destek göremediği bir çevreye sahip olan birey, olumsuz davranışlarını sürdürebilir.

Sosyal destek yapısal ve işlevsel olarak iki başlık altında değerlendirilir. Yapısal destekte, bireyin kimlerden destek aldığı, destek veren kişilerin sayısı ve bireye yakınlık derecesi önemlidir. İşlevsel destekte verilen yardımın bireyin ihtiyacını karşılayıp karşılamaması önemlidir. Sosyal destek bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının korunmasında önemli bir faktördür. Bireylerin aldığı sosyal destek fiziksel ve psikolojik iyi oluş halini etkiler. Sosyal destek stres verici yaşam olaylarının meydana gelmesini önleyebilir. Sosyal desteğin en önemli işlevlerinden biri zor koşullarda olan bireylerin stres kaynağını hafifletmesi, göreceği zararın azaltılması, bir tampon görevi oluşturmasıdır. Özellikle kriz dönemlerinde sevgi, şevkat, güven duyguları bireyin yaşayacağı travmanın şiddetini düşürmekte oldukça etkilidir (Terzi, 2008).

Sosyal destekte, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığının iyileşmesi ve iyilik halinin artırması nedenleri şu şekildedir;

1-Bağlılık Gereksiniminin Doyurulması: Bireyin, sevgi, ilgi, anlayış, güven duygularını hissetmesi olarak ifade edilebilir.

2-Kimlik Duygusunun Korunması ve Güçlendirilmesi: Sosyal destek bireyin kimliğiyle ilgili de bir kavramdır. Sosyal destekte karşılıklı iletişim,

olumlu olumsuz geri bildirimler söz konusudur. Bireyin kimliğinin gelişiminde pozitif bir etkiye sahiptir.

3-Kendine Güvenin Artması: Kimliğinin gelişimine neden olan sosyal destek, bireyin onaylanması, ciddiye alınması ve ödüllendirilmesi ile de özgüven artışına katkı sağlamaktadır (Arıcıoğlu, 2008).

Sağlık ve sosyal destek ilişkisini açıklayan üç model bulunmaktadır bu modeller;

1- Temel Etki Modeli: bu modele göre sağlık ve sosyal destek doğrudan bir ilişki söz konusudur. Sosyal desteğin sağlığa her zaman olumlu bir etkisi vardır. Sosyal desteğin eksikliği bireyin sağlığının bozulmasına neden olacaktır. Sosyal destek olmadığı takdirde bireylerin zamanla ruh sağlıkları olumsuz yönde etkilenir.

2- Tampon Etki Modeli: Temel etki modelinin tersine stres yaratmayan olay ya da durum söz konusu olmadığı takdirde sosyal desteğin sağlık üzerinde etkisi olmadığını vurgular. Sosyal destek ruh sağlığını dengelemekte yardımcıdır, ancak direkt bir etken olamaz. Olağan üstü durumlarda, stresli travmatik durumlarda bireyin ruh sağlığına olumlu anlamda tampon görevi üstlenir.

3- Olumsuz Yaşam Olaylarının ve Sosyal Desteğin Birbirinden Bağımsız Etkileri: Sosyal desteğin ve olumsuz yaşam olaylarının fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde birbirlerinden bağımsız etkilerinin olduğunu ifade eder. Gerek sosyal destek eksikliği gerekse olumsuz yaşam olayları birbirlerinden bağımsız bir şekilde bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bunlarla beraber, bu model her iki değişkenin de bulunması halinde bireylerin daha yüksek düzeyde rahatsızlıklar yaşayacağı, kendini iyi hissetme düzeylerinin daha da düşeceğini kabul eder.

Cohen ve Wills (1985), hangi modelin daha geçerli olduğu konusunda araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda, tampon etkisi modelinin daha geçerli olduğunu bildirmişlerdir.

Pugliesive Shook (1998), sosyal destek kavramı ile ilişkili literatürü dört temel madde altında değerlendirmiştir.

- 1- Sosyal destek, sağlık ve stres üzerinde önemli bir etmendir.
- 2- Birincil ilişkiler, sağlanan desteğin en önemli kaynağıdır.
- 3- Sosyal desteğin sosyo-duygusal boyutları en önemli parçasıdır.
- 4- Sosyal destek düzeylerinde sistematik grup farklılıkları vardır (Arıcıoğlu, 2008).

### **2.3.1. Algılanan Sosyal destek**

Algılanan sosyal destek, bireyin ihtiyacı olduğu zamanda ailesinden ve sosyal çevresinden yardım alabileceğine dair inancı olarak tanımlanmaktadır. Kef(1997)'e göre, algılanan sosyal destek bireylerin çevreleriyle güçlü bağları olduğuna inanması ve varolan çevresinin destek sağlayacağına ilişkin bilişsel algılamasıdır. Algılanan destekte kişisel anlamlar vermeye dayalı subjektif bir değerlendirme vardır. Alınan destek diğer bir ifade ile sosyal destek, desteğin davranışsal değerlendirilmesidir. Diğer bir ifade ile sosyal çevre tarafından gösterilen davranış ve eylemler olarak açıklanır (Akyol, 2013).

Topumlarda öncelikli ve en büyük sosyal destek aileden gelmektedir. Aile dışında akran grupları da önemli rol oynamaktadır. Bireylere saygı, sevgi, maddi, manevi her türlü desteği hissettikleri kişi veya gruplar iyi gelir. Aileden algılanan sosyal destek yüksek olması stresli olayların olumsuz etkilerinden bireyi koruyarak bireyin akademik yaşamını da olumlu anlamda etkilediği bildirilir. Ergenlerin akran çevresinden algıladıkları sosyal desteğin ise yüksel oluşu halinde özsayıgılarının da yükseldiği bildirilmiştir. Colarossi ve Eccles (2003),ergenlerin arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin yüksek oluşuyla özsayıgılarının yükseldiğini tespit etmişlerdir. Ancak aileden algılanan sosyal desteğin bireyin özsayıgı düzeylerini etkilemediğini ifade etmişlerdir (Eroğlu ve Peker 2011).

Başka bir tanımlamada algılanan sosyal destekte 'sosyal ağ' kavramına vurgu yapılmıştır. Bireyin de içinde bulunduğu sosyal ağın bireyi yeterince destekleyip desteklemediği izlenimi algılanan sosyal destek olarak tanımlanmıştır. Sorias (1998), algılanan sosyal destek kavramını bireyin kendine biçtiği değer olarak tanımlar. Cobb, Cohen ve Will, algılanan sosyal desteğin bizzat bireyin yakınları ve sevdikleri tarafından hissetmesi durumunda daha etkili olabileceğini ifade eder. Algılanan sosyal destek bireylerin yakınları

tarafından sevildiklerini, değerli görüldüklerini algılamaları olarak tanımlanmıştır. Algılanan sosyal destek, sosyal destekten daha belirleyici bir konumdadır ( Kaşık, 2009).

### **2.3.1.1. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Mosselam ve arkadaşları (1990) tarafından akademik başarı ile ebeveynlerin iletişimi arasındaki ilişki incelenmiştir. 92 denekten oluşan araştırma, sosyo-kültürel farkları açısından iki grupta ele alınmıştır. Bu araştırmada aile içi iletişimin güçlü olduğu ve ebeveynlerinden destek alan ergenlerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. (Köse, 2009)

Armsden ve Grenenberg (1987) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin benlik saygısı, yaşam doyumu ile algılanan aile ve arkadaş desteği arasındaki ilişki araştırılmıştır. 179 lise öğrencisiyle yapılan araştırmada ailesinden ve çevresinden algıladığı sosyal desteğin yüksek olduğu öğrenci grubunun benlik saygısı da yüksek olarak ortaya çıkmıştır.

Zaimoğlu (1990, bireylerin öznel psikosomatik tepkileri ile algılanan aile ve arkadaş desteği arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Lise son sınıf öğrencileriyle yapılan bu araştırmada öznel psikosomatik tepkiler ile sosyal destek algısı arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Aile desteğinin sosyal destekten daha güçlü olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla beraber erkek çocukların aileden algıladıkları sosyal desteğin daha yüksek olduğunu görülmüştür.

Banaz (1991), sosyal destek kaynakları, ruh sağlığı ve stres ile ilgili olarak yaptığı araştırmada ailenin ve ailenin desteğinin ruh sağlığında önemli bir faktör olduğunu saptamıştır. Özellikle ergenlerin gelecek kaygılarına yönelik olarak ailenin ve okulda bulunan rehberlik servisinin işbirliği içinde vermiş olduğu destek, ergende güven uyandırmakta ve geleceği ile ilgili daha sağlıklı karar vermesine sebep olmaktadır (Kaşık, 2009).

## **2.4. Psikolojik Sağlık**

Post-modernizmle birlikte dünyada psikoloji anlamında yapılan çalışmalarda, bireylerin zayıf yönlerini ortaya çıkarmaktan çok güçlü yönleri

irdelenmeye başlanmıştır. Psikolojik Sağlık kavramını literatüre kazandıran ilk araştırmacı Block (1950)'tur (Kararımak, 2006). Psikolojik Sağlık bireylerin olumsuzluklar karşısında başa çıkabilme becerisi ve uyum sağlama süreci olarak tanımlanmıştır. Bireylerdeki psikolojik sağlamlığa nelerin temel oluşturabileceği araştırmacılar tarafından halen tartışa gelen bir konudur.

Psikolojik Sağlamlığın ortaya çıkısında iki koşuldan söz edilmektedir. öncelikle risk durumu ortaya çıkmalıdır. Bu risk durumları yoksulluk, doğal afetler, şiddet, istismar ve buna benzer olan, bireyin hayatını olumsuz etkileyebilecek her türlü durum olarak tanımlanır. Diğer koşul koruyucu faktörlerin varlığıdır. Bu faktörleri bireysel faktörler ( zeka, iç denetim, akademik başarı, sağlık, mizaç) ve çevresel faktörler ( sağlıklı ebeveyn varlığı, kurulmuş pozitif ilişkiler, akran desteği ) oluşturur (Kararımak ve Çetinkaya, 2011).

Psikolojik sağlık kavramı Latince bir kavramdır. ‘Resilire’ kökeninden türetilen kavram, esnek ve elastik olma anlamına gelmektedir. Ramirez’ e göre psikolojik sağlık her türlü zorlayıcı ve kötü durumdan hızla iyileşme yeteneğidir. Kendini hızla toparlama, depresyon ve hastalıklardan hızla kurtulma anlamı taşır. TheRandom House adlı sözlükte de benzer bir tanıma rastlanmaktadır. Bu sözlükte psikolojik sağlık, sıkıştırtıp ya da esnetildikten sonra önceki haline dönebilme yeteneği olarak tanımlanır. Webster Yeni Yirminci Yüzyıl İngilizce Sözlüğünde(1958) bu tanım yanında psikolojik sağlık, eski haline geri dönebilmek ve güç ,enerji ve cesaret kazanmak anlamına da gelir(Gizir, 2007).

Stewart, Reid ve Mangham (1997), Psikolojik Sağlık Kavramını literatürde bulunan tanımları da gözönünde bulundurarak ortak temalar belirlemişlerdir. Bu temalar;

1-Psikolojik sağlık dinamik bir olgudur.

2- Bireylerin kişilik özellikleriyle çevreleri arasındaki karşılıklı ve karmaşık bir oyundur.

3-Psikolojik sağlık gelişimsel özelliğe sahiptir, başarılı olma psikolojik sağlamlığı olumlu etkiler.



4- Psikolojik sağamlık yaşam geçişlerinde 3nemlidir.

5-Psikolojik sağamlık stres ve başa çıkma yeteneğini dengede tutar (H.Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012 ).

Werner (1984), psikolojik olarak sağlam bireylerin 3zelliklerini, aile 3yeleri ve çevresiyle pozitif ilişkiler kurabilen, yaşama pozitif bakabilen, problem çözme yeteneğine sahip bireyler olarak bildirmiştir.Garmezy (1993), i denetimli, y3ksek sosyal beceri d3zeyleri ve benlik saygıları olan empati kurabilen bireyler olarak tanımlar. (V.Oktan, H.Odacı ve .B.elik, 2014) Murphy' e g3re psikolojik sağamlık çocukların stres ve travmalarıyla nasıl baş edebildiğiyle ilgili genel bir kavramdır. Murpy kavramı, çocuğun travmadan nasıl kurtulduğu, stresle nasıl baş edebildiğiyle ilgili sorular sorarak tanımlar.Yaşamda olumsuz gelişmelerin sonucunda çocuktaki uyum ve yeterlilik d3zeyine bakılması psikolojik sağamlık d3zeyini ortaya çıkartır.

Masten, Best ve Garmezy gore psikolojik sağamlık 3 ana olguyu açıklamak için kullanılır ;

1- Yaşam içerisinde karşılaştığı ciddi zorluklara rağmen iyi bir gelişim g3steren bireyleri tanımlamak amacıyla kullanılır.Olumsuz, travmatik yaşamları olan başarılı bireylerin ya da 3nl3 ve yetenekli kişilerin otobiyografisini okuyarak, bu başarılarına sebep olan değişkenlerin belirlenmesi amaçlanır.

2- Farklı stres kaynaklarının çocukların davranışları 3zerindeki etkileriyle birlikte, 3rseleyici koşullarının çocuklardaki negatif etkilerini arttıran ya da azaltan etmenleri araştırma anlamında tanımlanır.

3- Travmadan kurtulma ve iyileşme konusunda 3nemli rol oynayan ortak bireysel 3zellik ve farklılıkları ortaya çıkarma konusunda kullanılır. Psikolojik sağamlık travma ve olumsuz koşullar sonucu iyileşmeye vurgu yapar (Gizir, 2007).

Bireyler çocukluktan yetişkinliğe kadar uzanan s3rete, birçok engel ve sıkıntılarla karşılaşmaktadır. Bireylerin karşılaşmış olduğu olumsuz yaşam koşullarına rağmen, sağlıklı bir şekilde yaşamlarını s3rd3rebilmeleri, risk durumlarına karşı olumlu uyum sergileyebilmesi psikolojik sağamlık olarak tanımlanır.Stewart, Reid, Mangham (1997) g3re psikolojik sağamlık, zor

koşullarla başa çıkabilme yeteneği veya kapasitesi olarak tanımlanır. Araştırmacılar bu yeteneğin zamanla değişime uğrayabileceğini ve sosyal destek ile güçlenebileceğini öngörmektedir. Literatürde psikolojik sağlamlıkla ilgili temel tanımlamalarda uzlaşmamış olsa da, bu alanda çalışan araştırmacılar bu kavramın risk faktörlerinde ve koruyucu faktörlerinde ortak düşüncelere sahiptir. Düşünürlerpsikolojik sağlamlığı uyum kavramı ile bağdaştırmaktadır. Boşanma, sosyo-ekonomik düzey, ebeveyn kaybı, erken doğum önemli risk faktörleri arasında sıralanır.Koruyucu faktörler ise risk faktörlerini ortadan kaldıran ya da etkisini azaltan faktörlerdir. psikolojik sağlamlıkta içsel korucu faktörler ve dışsal koruyucu faktörlerden bahsedilmektedir. Psikolojik sağlamlığa ilişkin koruyucu faktörlerdenbiri de özyeterlilikdir. Özyeterlilik, bireyin başarıya ulaşmasında gerekli eylemlerde bulunmaya ve organize etmeye yönelik kapasitesine dair inançların toplamı olarak tanımlanır. Öz-yeterliliğin psikolojik sağlamlıkta önemli bir kavramdır. Yapılan araştırmalarda özyeterliliğin psikolojik sağlamlıkta önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlıkta bir strasörün ortaya çıkması gerekirken ,özyeterlilik stres ortaya çıkmadan önce varolan bir durumdur. Benlik saygısı önemli koruyucu faktörler arasında sayılmaktadır.Benlik saygısı bireyin kendine ilişkin değerlendirmeleridir. Olumlu bir benlik saygısı, yüksek psikolojik sağlamlığa sebep olarak düşünülür (Arslan,2015).

Psikolojik sağlamlık kavramında koruyucu faktörlerin önemi büyüktür. Risk faktörlerinin azaltılmasında ya da ortadan kaldırılmasında koruyucu faktörlerin varlığı önemlidir. Risk, zorluk, sıkıntı ya da felaket (adversity) anlamına gelmektedir. Risk faktörleri, negatif bir durumun ortaya çıkma ihtimalini yükseltecekye da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler olarak tanımlanır. Risk faktörleri, olumsuz ve istenmeyen sonuçları yaşama olasılığını arttıran özelliklerini tanımlamak için kullanılmaktadır. Risk faktörleri, genetik, sosyo-kültürel ve sosyolojik koşullarıya da özellikleri içermektedir ( Gizir, 2007).

Yapılan çalışmalarda risk ve koruyucu faktörler maddeyle açıklanmıştır.

Bireysel risk faktörleri: utangaç bir kişiliğe sahip olma erken yaşta hamilelik, prematüre doğum, geçimsiz bir mizaca yada, düşük IQ seviyesi, alkol/ilaç kullanımı kronik bir hastalık, madde kullanımı, akademik başarısızlık ve dışlanmış bir etnik bir gruptan olmadır. Bu risk faktörlerine karşı bireyi koruyan ve kökenini bireyden alan koruyucu faktörler ise yeterli derecede Iq, sağlıklı bilişsel gelişim, yüksek benlik saygısı, gelecek için iyimser olma, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, mizah duygusuna ve etkili problem çözme becerilerine sahip olma, akademik yeterlilik, empati, sorumluluk duygusudur.

Ailevi risk faktörleri : Çok çocuklu aile, ruhsal, fiziksel,zihinsel hastalığa sahip ebeveynlere sahip olma, madde bağımlısı, suça karışmış ebeveyn, boşanma, anne babadan birinin kaybı, aile tarafından fiziksel ve cinsel istismara maruz kalma gibi faktörlerdir. Bu risk faktörlerine karşılık koruyucu ailesel faktörler ise, olumlu anne, baba,çocuk ilişkisi, ebeveynlerin eğitilmiş olması, olumlu aile beklentileri gibi faktörlerdir.

Çevresel risk faktörleri :Fizikselveyacinsel istismar, ekonomik yoksunluk, evsizlik, ihmal, düşüksosyo-ekonomik durum, yetersiz beslenme, olumsuz sosyal destek gibi faktörlerdir. Çevresel koruyucu faktörleri sepozitif toplumsal destek, olumlu okul ilişkileri, arkadaş desteği ve olumlu bir rol modelinin olması gibi özelliklerdir(Öz ve E. B.Yılmaz,2009).

Cinsiyet de psikolojik sağlamlıkla ilişkili görülmektedir. Kumpfer, risk altında bulunan çocuklarda, kız çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Erkek çocukların yoksulluk,ebeveyn psikopatolojisi gibi risk faktörlerinde daha savunmasız olduğunu ifade eder. Öte yandan cinsiyete olan etkisi yaş grubuna bağlı olarak da değişim göstermektedir. İlkokul çağındaki erkek çocuklar ekonomik zorluklardan kızlara oranla daha çok etkilenirken, gençlik döneminde kızlar budurumdan erkeklere oranla daha çok etkilenebilmektedirler. Toplumda bulunan psikolojik destek merkezleri, okullar, risk grubunda bulunan çocuklara yönelik varolan destek merkezleri çocukların ve ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmaya yöneliktir.

Psikolojik sağlamlık karmaşık bir birey-çevre etkileşimi içinde

yeralmaktadır. bireysel ve çevresel koruyucu faktörlerin kendi içlerindeki etmenlerle ve birbirleri arasında da bir etkileşimsel sürecin olduğu vurgulanmaktadır. Bireysel ve çevresel faktörlerin tek başlarına psikolojik sağlamlığın sebebi olamayacağı bildirilmiştir(Gizir, 2007).

#### Psikolojik Sağlamlıkla ilgili Yapılan Çalışmalar ;

Türkiye’de Psikolojik sağlamlıkla ilgili ilk çalışmayı Gizir yapmıştır. Gizir, yoksul çocukların eğitim gördüğü bir ilkokulda 8.sınıf öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada öğrencilerin akademik sağlamlıklarının koruyucu bireysel özellikleri ile çevresel faktörleri incelemiştir. Öğrencilerin not ortalamaları akademik başarı ölçütü olarak alınmıştır. Çalışma sonucunda düşük soyo-ekonomik koşullarda yetişen ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını arttırmak amacıyla ergenleri, varolan kaynaklara ulaşılabilirliğini arttırmak ve yeni kaynaklara yönlendirmek gerekliliğini öngörmektedir. Gizir, yoksulluğun olumsuz faktörlerini azaltmak amacıyla da çevresel ve bireysel koruyucu faktörlerin harekete geçirilmesini sağlayarak akademik başarıya katkı sağlanabileceği üzerinde durmuştur.

Özcan (2005) lise öğrencileri ile yaptığı bir araştırmada lise öğrencilerinin sahip oldukları psikolojik sağlamlık düzeyleri ve koruyucu faktörler ile ebeveynlerin boşanmışlık durumu ve öğrencilerin cinsiyetleri karşılaştırılmıştır. Ailelerinin birliktelik boşanmışlık durumu ve cinsiyetinin, öğrencilerin sahip oldukları sağlamlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri yordayıp yordamadığına bakılmıştır .Araştırmanın örneklemini Ankara ili Mamak ilçesindeki liselerdir. 70’i öğrenci boşanmış aileden, 82 öğrencinin anne babası birlikte olmak üzere toplam 152 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada, anne-babası birlikte olan lise öğrencilerinin sahip olduğu sağlamlık özellikleri ve koruyucu faktörler anne babası boşanmış olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre kızların empatik becerilere erkeklere göre yüksek düzeyde sahip oldukları saptanmıştır.(H.Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012 ).

Werner 1955 tarihinde Kauai’ de psikolojik sağlamlığa yönelik 40 yıl süren bir araştırma yapmıştır. Werner bu araştırmasında, doğum komplikasyonu gelişmiş, ailesinde psikopatoloji öyküsü ve anne-baba arasında

anlaşmazlık olana da yoksulluk içinde büyümüş çocukların biyolojik, psikolojik ve sosyal risk faktörlerinden ne düzeyde etkilendiklerini araştırmıştır. Özellikle erkeklerde, ebeveynlerde alkolizminya da ruhsal bir hastalığın olmasının kırk yaşına gelindiğinde, olumsuz sonuçlar elde etmeye yatkınlığı yükselttiği tespit edilmiştir. Çocukluğunda mental retardasyon tanısı alan kişilerin ciddi sağlık sorunu geliştirme insidansları daha yüksek ve daha fazla stresli yaşam olayıyla karşılaşanların daha fazla sağlık problemi yaşadıkları görülmüştür..

Garnezy ve arkadaşlarının 1970’li yıllarda yapmış olduğu çalışmalar 10 yıldan fazla sürmüştür. Bu çalışmada, psikolojik rahatsızlığı olan anne-babaya sahip olma, yoksulluk ve stresli yaşam olayları gibi faktörle raçısından riskte olan çocukların, psikolojik sağlamlığın en önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilen yeterlik düzeyleri saptanmaya çalışılmıştır. Gelişim dönemlerine özgü gelişimsel hedeflerde yeterlik gösteren çocukların geçmişte ve gelecekte de yeterlik düzeylerinin olumlu olduğu ve yeterlik düzeyinin entelektüel beceriler, etkili ebeveynlik ve sosyo-ekonomik avantajlarla güçlü bir ilişkisinin olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu çalışmalar neticesinde, üzerinde çalışılan tüm bu riskli durumların çocukların gelişimlerini olumsuz etkilediği ve ruhsal hastalıkların ortaya çıkışın itetiklediği, ancak bireysel, ailesel ve sosyal faktörlerin çocuğun olumlu gelişimine katkı sağlayacak şekilde düzenlendiğinde, çocukların ruhsal yönden olumlu gelişmeler elde edebileceği ortaya konmuştur (Öz ve E. B.Yılmaz,2009).

## 3.BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde, çalışma kapsamında gerçekleştirilmiş olan araştırmanın hangi yöntemle yapıldığı, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin hangi istatistiksel yöntemlerle gerçekleştirildiğine ilişkin açıklamalar bulunmaktadır. Veri toplama aracındaki sorular yani araştırmanın değişkenleri ve evren,örnekleme gibi bilgilerin tanımlanması ile araştırmanın kapsamı belirlenmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, İstanbul İlinde yaşayan Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeliyle desenlendirilmiştir. Çalışma sonunda elde edilen sonuçlar doğrultusunda konu hakkında literatüre yeni bilgiler sunarak katkıda bulunmayı hedefledik.

Tarama modelleri geçmişte ya da halen varolan bir durumu, varolduğu şekilde aktarmayı hedefleyen bir araştırma yaklaşımıdır. Tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modellerinde ise; iki ya da daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığı ve bu değişimin derecesi belirlenmeye çalışılır. İlişkisel tarama iki türlü yapılır. Bunlar; korelasyon türü ilişki karşılaştırmaları ile elde edilen ilişkilerdir. Bu modellerden biri olan karşılıklı ilişkisel tarama, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen ancak o yönde bazı ipuçları vererek bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir (Karasar, 1999: 76).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini İstanbul ili, Üsküdar ilçesinde bulunan üniversitelerin öğrencileri oluşturmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Rosenberg benlik saygısı ölçeği, algılanan sosyal destek ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan grubun, demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış kişisel bilgi formu düzenlenmiştir.

### **3.3.1. Yarı Yapılandırılmış Kişisel Bilgi Formu**

Bu form ile , araştırma örnekleminin yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, medeni durumu, ebeveynlik durumu, gelir düzeyi, psikolojik veya psikiyatrik tedavi görüp görmediği , psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadığı araştırılmıştır.

### **3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği**

Rosenberg benlik Saygısı ölçeği 1968 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin benlik saygı düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, 63 madde ve 12 alt kategoriden oluşturulmuştur. İlk defa 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından Türk diline uyarlanmıştır. Çalışmalar sonucunda, ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.71 , test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .75 olarak bildirilmiştir.( Balkıs ve Duru, 2010)

### **3.3.3. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği –ÇBASDÖ**

12 Maddesi olan bu ölçek Zimmer ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Eker ve arkadaşları (1995) gerçekleştirmiştir. ‘Kesinlikle hayır ve kesinlikle evet olarak yedi dereceli düzenlenmiş likert tipi ölçektir. Ölçek , aile, özel kişi ve arkadaşlar olmak üzere üç alt gruptan oluşturulmuştur. 3, 4, 8, 11. maddeler aile desteğini, 6, 7, 9, 12. maddeler arkadaş desteğini ve 1, 2, 5, 10. maddeler de özel bir kişi desteğini ölçmektedir. İç tutarlılık Cronbach alfa değerleri aile alt ölçeği için, .85, arkadaş alt ölçeği için .88, özel bir insan alt ölçeği için .92 olarak belirlenmiştir. Edinilen yüksek puanın algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir (Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015).

### **3.4. Psikolojik (Ego Sağlamlığı) Sağlamlık Ölçeği**

Psikolojik sağlamlık ölçeği, Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Kararımak (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kararımak tarafından üçlü faktör yapısı önerilmiştir. Bu üçlü faktör yapısı, kişisel olarak güçlü olan yönler, bireyin kendisiyle ilgili pozitif değerlendirmeleri ve yeniliklere açık olma olarak rapor edilmiştir. İç tutarlılık kat sayısı, Cronbach Alfa ve test tekrar test yöntemleriyle sınanmıştır. Cronbachalfa değeri .80, güvenirlik katsayısı .76’dır. Varyans

oranı %47 dir. Dörtlü likert tipi olan ölçek ondört maddeden oluşmaktadır (Güloğlu ve Kararımak, 2010).

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Bu araştırma, Eylül 2016 – Ocak 2017 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Ölçeklerin tümü araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

### **3.6. Verilerin Çözümlemesi**

Verilerin çözümümesi bilgisayar ortamında, istatistik paket programlarından SPSS' in 23.0 sürümü için Windows paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan grubun demografik özellikleri tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma ve yüzde ve frekans olarak elde edilmiştir. Grupların ortalamasının karşılaştırılması yapılmadan önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı kolmogorovsiminrov testi ile incelenmiş ve verilerimizin normal dağıldığı belirlenmiştir. Buna göre grupların ortalamalarını karşılaştırması için örnek birim sayısı 30'dan büyük olduğunda grupların sayısı iki olduğunda Bağımlı Örneklem t Testi, grup sayısı üç ve daha fazla olduğu durumlarda ortalamaların karşılaştırması için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), çoklu karşılaştırmalar için Tukey HSD testleri ile uygulanmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek için Cronbach's Alpha katsayısı kullanılmıştır. Ölçekler arasında ilişki olup olmadığını incelemek için pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır.



## 4.BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt amaçlarında belirtilen sorulara yanıt aramak amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçları bulunmaktadır. İstatistiksel çözümlemelere geçmeden önce, demografik değişkenlere ait betimleyici istatistiklere yer verilecektir.

#### 4.1. İstatistiksel Değerlendirme

Verilerin analizi ve yorumlanmasında SPSS 23.0 paket programı kullanılarak yapıldı. Araştırmada öğrencilere Kişisel bilgi formu, Rosenberg benlik saygısı ölçeği, Psikolojik sağlık ölçeği ve Algılanan çok yönlü sosyal destek ölçeği uygulanmıştır. uygulanan ölçeklerin verileri ve demografik bilgi formu özellikleri SPSS paket programına girilmiş daha sonra elde edilen verilerin istatistiksel çözümlmeleri bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir.

Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma ve yüzde ve frekans olarak elde edilmiştir. Grupların ortalamasının karşılaştırılması yapılmadan önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı kolmogorovsiminrov testi ile incelenmiş ve verilerimizin normal dağıldığı belirlenmiştir. Buna göre grupların ortalamalarını karşılaştırması için örnek birim sayısı 30'dan büyük olduğunda grupların sayısı iki olduğunda Bağımsız Örneklem t Testi, grup sayısı üç ve daha fazla olduğu durumlarda ortalamaların karşılaştırması için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), çoklu karşılaştırmalar için Tukey HSD testleri ile uygulanmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek için Cronbach's Alpha katsayısı kullanılmıştır. Ölçekler arasında ilişki olup olmadığını incelemek için pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Yanılma düzeyi (alfa değeri) %95 olarak alındı. Dolayısıyla olasılık (p) değerinin 0.05 ve daha küçük olduğu durumlar istatistiki olarak kabul edildi. Bulgular araştırmanın amaçlarına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo 4.1.** Öğrencilerin Demografik Bilgileri

		Frekans	Yüzde
Yas	19-20	31	20,9%
	21	35	23,6%
	22	43	29,1%
	23	26	17,6%
	24-++	13	8,8%
	Toplam	148	100,0%
Cinsiyet	kadın	113	75,8%
	erkek	36	24,2%
	Toplam	149	100,0%
Eğitim durumu	Lise	8	5,4%
	Lisans	138	92,6%
	Yüksek lisans ve üstü	3	2,0%
	Toplam	149	100,0%
Medeni durum	Evli	4	2,7%
	Bekar	144	96,6%
	Boşanmış	1	,7%
	Toplam	149	100,0%
Çocuk durumu	Evet	1	,7%
	Hayır	148	99,3%
	Toplam	149	100,0%

Araştırmaya katılanların %75,8'i kadın %24,2'si erkektir. Araştırmaya katılanların 19-20 yaşında olanların oranı %20,9, 21 yaşında olanların oranı %23,6, 22 yaşında olanların oranı %29,1, 23 yaşında olanların oranı %17,6 ve 24 yaşından fazla olanların oranı ise %8,8'dir. Katılanların çoğunluğunu %96,6 ile bekarlar oluşturmaktadır.

**Tablo 4.2.** Araştırmaya Katılanların Çalışma Alanı ve Gelir Düzeyi

		Frekans	Yüzde
Çalışma alanı	Kamu	1	,7%
	Özel	2	1,3%
	Düzenli çalışmıyorum	13	8,7%
	Çalışmıyorum	133	89,3%
	Toplam	149	100,0%
Gelir düzeyi	0-1000 TL	67	46,5%
	1000-2000 TL	23	16,0%
	2000-4000 TL	23	16,0%
	4000-6000 TL	19	13,2%
	6000-10000 TL	7	4,9%
	10000 TL ve üstü	5	3,5%
	Toplam	144	100,0%

**Tablo 4.3.** Psikolojik Tedavi Görme ve İlaç Kullanma

		Frekans	Yüzde
K8	Evet	38	25,5%
	Hayır	111	74,5%
	Toplam	149	100,0%
K9	Düzenli kullanıyorum	5	3,4%
	Geçmişte kullandım	23	15,4%
	Hiç kullanmadım	118	79,2%
	Arasıra kullanıyorum	3	2,0%
	Toplam	149	100,0%

Araştırmaya katılanların %25,5'i psikiyatrik veya psikolojik tedavi görmüşler ve bunların %3,4'ü düzenli, %2'si arasıra ilaç kullanmaktadır. Geri kalan %15,4'ü ise geçmişte ilaç kullandığını ifade etmişlerdir.

**Tablo 4.4.** Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Frekans Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Benlik Algısı	Fazla	124	84,4%
	Az	23	15,6%
	Toplam	147	100,0%
Kendilik Kavramının Sürekliliği	Fazla	20	13,3%
	Az	130	86,7%
	Toplam	150	100,0%
İnsanlara Güven Duyma	Fazla güven duyma	66	44,0%
	Orta düzeyde güven duyma	82	54,7%
	Az güven duyma	2	1,3%
	Toplam	150	100,0%
Eleştiriye Duyarlılık	Eleştiriye az duyarlılık	64	42,7%
	Eleştiriye fazla duyarlılık	86	57,3%
	Toplam	150	100,0%
Depresif Duygulanım	Depresif duygulanım yok	20	13,3%
	Depresif duygulanım az düzeyde	78	52,0%
	Depresif duygulanım orta düzeyde	48	32,0%
	Depresif duygulanım yüksek düzeyde	4	2,7%
	Toplam	150	100,0%
Hayalperestlik	Hayalperestlik az düzeyde	79	52,7%
	Hayalperestlik orta düzeyde	44	29,3%
	Hayalperestlik üst seviyede	27	18,0%
	Toplam	150	100,0%

Psikosomatik Belirtiler	Psikosomatik belirtiler az düzeyde	57	51,8%
	Psikosomatik belirtiler orta düzeyde	32	29,1%
	Psikosomatik belirtiler üst seviyede	21	19,1%
	Toplam	110	100,0%
Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme	Tehdit hissetmiyor	64	42,7%
	Az seviyede tehdit hissediyor	31	20,7%
	Orta düzeyde tehdit hissediyor	37	24,7%
	Yüksek düzeyde tehdit hissediyor	18	12,0%
	Toplam	150	100,0%
Tartışmalara Katılabilme Derecesi	Tartışmalara katılma derecesi az	62	41,3%
	Tartışmalara katılma derecesi orta	48	32,0%
	Tartışmalara katılma derecesi yüksek	40	26,7%
	Toplam	150	100,0%
Ana-Baba İlgisi	Ana baba ilgisi yüksek	121	80,7%
	Ana baba ilgisi orta düzeyde	22	14,7%
	Ana baba ilgisi düşük	7	4,7%
	Toplam	150	100,0%
Babayla İlişki	Babayla ilişki az	125	83,3%
	Babayla ilişki orta	22	14,7%
	Babayla ilişki fazla	3	2,0%
	Toplam	150	100,0%
Psşik İzolasyon	İzolasyon yok	61	40,7%
	İzolasyon az	54	36,0%
	İzolasyon çok	35	23,3%
	Toplam	150	100,0%

Benlik Saygısı alt ölçeği hariç diğer tüm ölçeklerde doğru yanıtlar 1 puan almakta; Benlik Saygısı alt testinde ise yanıtlar 0-6 puan ile

değerlendirilmektedirler. Kısaca alt boyutların değerlendirilmesi aşağıdaki gibidir.

**“Benlik Saygısı”** alt testinde **0–1** puan alanların **yüksek**; **2–4** puan alanların **orta** ve **5–6** puan alanlarındaki **düşük** benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir.

**Kendilik Kavramının Sürekliliği** alt testinde **puanın yüksek** olması sürekliliğin **az** olduğuna; “0-2” puan alındığında kendilik kavramının sürekliliğinin fazla, “3-5” puan alındığında ise kendilik kavramı sürekliliğinin az olduğuna işaret eder.

**İnsanlara Güven Duyma** alt testinde **yüksek puan** , güvenin **az** olduğuna; “0-1” puan alanların insanlara olan güvenlerinin çok olduğu, “2-3” puan alanların insanlara orta düzeyde güven duydukları ve “4-5” puan alanların ise insanlara az güven duydukları söylenebilir.

**Eleştiriye Duyarlılık** alt testinde **yüksek puan**, **fazla** duyarlılığa; “0-1” puan eleştiriye az duyarlılığa, “2-3” puan eleştiriye çok duyarlılığa işaret eder.

**Depresif Duygulanım** alt ölçeğinde **yüksek puan**, depresyon düzeyinin **yüksek** olduğuna; “0” puan depresif duygulanımın olmadığına, “1-2” puan depresif duygulanımın az olduğuna, “3-4” puan depresif duygulanımın orta düzeyde yaşandığına ve “5-6” puan ise depresif duygulanımın yüksek düzeyde yaşandığına işaret eder.

**Hayalperestlik** alt ölçeğinde **yüksek puan**, hayalperestliğin **fazla** olduğuna; “0-1” puan hayalperestliğin az olduğunu, “2-3” puan orta düzeyde olduğunu ve “4” puan hayalperestliğin üst seviyede olduğunu belirtir.

**Psikosomatik Belirtiler** alt testinde **yüksek puan**, belirtilerin **fazlalığına**; “0-2” puan belirtilerin az olduğuna, “3-4” puan orta düzeyde psikosomatik belirti yaşandığına ve “5” puan belirtilerin fazla olduğuna işaret eder.

**Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme** alt testinde **yüksek puan** , **kolaylıkla tehdit** edilme duygusuna; “0” puan tehdit hissedilmediğini, “1” puan az hissedildiğini, “2” puan orta düzeyde hissedildiğini ve “3” puan ise kişilerarası ilişkilerde yüksek düzeyde tehdit hissedildiğini gösterir.

**Tartışmalara Katılabilme Derecesi** alt ölçeğinde **“yüksek puan”** , tartışmalara katılabilmenin **yüksek** oluşuna; “0” puan tartışmalara katılma derecesinin az, “1” puan orta, “2” puan çok olduğuna işaret eder.

**Ana–Baba İlgisi** alt testinde **yüksek puan** , ilgiazlığına; “0-2” puan ilginin çok olduğunu, “3-4” puan orta düzeyde ilgi olduğunu ve “5-7” puan ise ana-baba ilgisinin az olduğunu gösterir.

**Babayla İlişki** alt ölçeğinde **yüksek puan**, babayla ilişkinin **fazla** oluşuna; “0-2” puan babayla ilişki azlığına, “3-4” puan orta düzeyde bir ilişkiye, “5-6” puan da babayla ilişkinin fazla olduğuna işaret eder.

**Psişik İzolasyon** alt testinde ise **yüksek puan** , psişik izolasyonun **fazlalığına**; “1” puan izolasyonun az olduğuna, “2” puan izolasyonun çok olduğuna işaret eder.

**Tablo 4.5.** Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma
<b>Benlik Saygısı</b>	150	0,00	4,68	1,1506	,89018
<b>Kendilik Kavramının Sürekliliği</b>	150	1,00	5,00	3,5333	,95304
<b>İnsanlara Güven Duyma</b>	150	0,00	4,00	1,6933	,78532
<b>Eleştiriye Duyarlılık</b>	150	0,00	3,00	1,7533	1,08025
<b>Depresif Duygulanım</b>	150	0,00	5,00	2,0000	1,30049
<b>Hayalperestlik</b>	150	0,00	4,00	1,5067	1,52274
<b>Psikosomatik Belirtiler</b>	150	0,00	10,00	3,7867	2,59475
<b>Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme</b>	150	0,00	3,00	1,0600	1,07585
<b>Tartışmalara Katılabilme Derecesi</b>	150	0,00	2,00	,8533	,81419
<b>Ana–Baba İlgisi</b>	150	0,00	6,00	1,4467	1,43090
<b>Babayla İlişki</b>	150	0,00	6,00	1,3067	1,24753
<b>Psişik İzolasyon</b>	150	0,00	2,00	,8267	,78361

Yukarıda verilen tablo ölçek değerlendirme kriterlerine göre incelendiğinde;  $4,68 \pm 0,89$  ile orta seviyede benlik saygısına sahip olduğu,  $3,53 \pm 0,95$  ile kendilik kavramının sürekliliğinin az olduğu,  $1,69 \pm 0,78$  ile insanlara güven duymanın fazla olduğu,  $1,75 \pm 1,08$  ile eleştiriye duyarlılığın fazla olduğu,  $2,00 \pm 1,30$  ile depresif duyguların az düzeyde olduğu,  $1,50 \pm 1,52$

ile hayalperestliğin az olduğu,  $3,78 \pm 2,59$  ile Psikosomatik belirtilerin orta düzeyde olduğu,  $1,06 \pm 1,07$  ile Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme durumunun orta düzeyde olduğu,  $0,83 \pm 0,81$  ile Tartışmalara katılabilme derecesinin orta düzeyde olduğu,  $1,44 \pm 1,43$  ile ana baba ilgisinin yüksek olduğu,  $1,30 \pm 1,24$  ile babayla ilişkinin az olduğu ve  $0,82 \pm 0,78$  ile psişik izolasyonun az olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.6.** Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Frekans Dağılımı

		Hiçbir durumda uymaz	Bazı durumlarda uyar	Genellikle uyar	Her zaman uyar	Toplam
P1	Frekans	0	12	70	68	150
	Yüzde	0,0%	8,0%	46,7%	45,3%	100,0%
P2	Frekans	12	65	55	17	149
	Yüzde	8,1%	43,6%	36,9%	11,4%	100,0%
P3	Frekans	20	60	53	17	150
	Yüzde	13,3%	40,0%	35,3%	11,3%	100,0%
P4	Frekans	1	16	102	31	150
	Yüzde	,7%	10,7%	68,0%	20,7%	100,0%
P5	Frekans	17	51	39	43	150
	Yüzde	11,3%	34,0%	26,0%	28,7%	100,0%
P6	Frekans	5	57	53	30	145
	Yüzde	3,4%	39,3%	36,6%	20,7%	100,0%
P7	Frekans	45	65	26	14	150
	Yüzde	30,0%	43,3%	17,3%	9,3%	100,0%
P8	Frekans	6	64	58	20	148
	Yüzde	4,1%	43,2%	39,2%	13,5%	100,0%
P9	Frekans	1	35	89	25	150
	Yüzde	,7%	23,3%	59,3%	16,7%	100,0%
P10	Frekans	2	37	71	40	150
	Yüzde	1,3%	24,7%	47,3%	26,7%	100,0%



P11	Frekans	2	36	72	40	150
	Yüzde	1,3%	24,0%	48,0%	26,7%	100,0%
P12	Frekans	7	64	60	17	148
	Yüzde	4,7%	43,2%	40,5%	11,5%	100,0%
P13	Frekans	9	48	57	36	150
	Yüzde	6,0%	32,0%	38,0%	24,0%	100,0%
P14	Frekans	6	41	69	34	150
	Yüzde	4,0%	27,3%	46,0%	22,7%	100,0%

Psikolojik Sağlık Ölçeği (Ego ResiliencyScale): Psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Kararımak (2007) tarafından yapılmış ve üç faktörlü bir yapı önerilmiştir. Toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma olarak adlandırılan üç faktör yapısı ile açıklanan varyans oranı %47 olarak rapor edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizinden elde edilen üç alt boyut doğrulayıcı faktör analizi ile desteklenmiştir.

Bireyin üç alt boyuttan aldığı puanlar toplam psikolojik sağlık puanını oluşturmaktadır. Yüksek puan yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir. Alt boyut puanları yerine toplam puanın kullanılması önerilmektedir.

Ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach alfa değeri .756 olarak bulunmuştur. Bu yüksek bir katsayıdır. Bu ölçeğin kendi sorularıyla korelasyonu ise 0,45'nin üzerindedir. Bu durum, ölçeğin güvenilir ve iç tutarlı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bundan sonraki hipotez testlerinde analizler, bu 14 sorunun toplam puanı kullanılarak gerçekleştirilecektir. Ölçeğin toplam puan ortalaması 38,73 ve standart sapması 5,42 olarak bulunmuştur. Bu araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlık ölçeğinden yüksek puan aldığını göstermektedir. Ölçeğin normal ortalamaması 35'dir.

**Tablo 4.7.** Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Frekans Dağılımı

		Kesinlikle hayır	Genellikle hayır	Hayır	Kararsızım	Evet	Genellikle evet	Kesinlikle evet
A1	Frekans	6	12	13	12	20	33	54
	Yüzde	4,0%	8,0%	8,7%	8,0%	13,3%	22,0%	36,0%
A2	Frekans	4	9	10	13	18	29	67
	Yüzde	2,7%	6,0%	6,7%	8,7%	12,0%	19,3%	44,7%
A3	Frekans	2	3	6	10	12	40	76
	Yüzde	1,3%	2,0%	4,0%	6,7%	8,1%	26,8%	51,0%
A4	Frekans	3	8	12	17	25	26	59
	Yüzde	2,0%	5,3%	8,0%	11,3%	16,7%	17,3%	39,3%
A5	Frekans	6	7	10	15	13	32	67
	Yüzde	4,0%	4,7%	6,7%	10,0%	8,7%	21,3%	44,7%
A6	Frekans	1	7	9	18	27	44	44
	Yüzde	,7%	4,7%	6,0%	12,0%	18,0%	29,3%	29,3%
A7	Frekans	4	3	12	17	35	34	45
	Yüzde	2,7%	2,0%	8,0%	11,3%	23,3%	22,7%	30,0%
A8	Frekans	6	8	15	19	27	30	45
	Yüzde	4,0%	5,3%	10,0%	12,7%	18,0%	20,0%	30,0%
A9	Frekans	1	4	11	5	29	41	59
	Yüzde	,7%	2,7%	7,3%	3,3%	19,3%	27,3%	39,3%
A10	Frekans	3	3	9	14	15	44	61
	Yüzde	2,0%	2,0%	6,0%	9,4%	10,1%	29,5%	40,9%
A11	Frekans	4	2	12	21	23	32	56
	Yüzde	2,7%	1,3%	8,0%	14,0%	15,3%	21,3%	37,3%
A12	Frekans	1	8	9	13	29	44	46
	Yüzde	,7%	5,3%	6,0%	8,7%	19,3%	29,3%	30,7%

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) Ölçeğin orijinal formu Zimet ve ark. (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun çeviri ve norm çalışması 1995 yılında Eker ve Arkar tarafından yapılmıştır. Ölçek aile, arkadaş ve özel bir insandan alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak ölçmektedir. Ölçek 1-7 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Her bir madde için 7 cevap seçeneği bulunmaktadır. '1' 'kesinlikle evet', '7' 'kesinlikle hayır' cevabını temsil etmektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4 en yüksek puan 28'dir. Ölçeğin tüm maddelerinden elde edilebilecek en düşük puan 12 en yüksek puan 84'tür. Ölçeğin toplam puanları alt boyut puanları toplanarak elde edilir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olmasına işaret eder.

**Tablo 4.8.** Algılanana Sosyal Destek Ölçeğin Alt Boyutlarının ve Kendisinin Betimsel İstatistikleri

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
asdo1	149	5,00	28,00	22,1275	5,73195
asdo2	149	5,00	28,00	22,1879	5,74147
asdo3	150	5,00	28,00	22,1467	5,30339
asdo	148	21,00	84,00	66,3581	14,02816

Bu verilere göre araştırmaya katılan öğrenciler ölçeğin alt boyutları ve kendisinden yüksek puan almışlardır. Yani genel olarak algılanan sosyal destek yüksektir.

**Tablo 4.9.** Rosenberg Benlik Saygısı ile Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Arasındaki İlişki Durumları

		pso	asdo1	asdo2	asdo3	asdo
<b>Benlik Saygısı</b>	<b>R</b>	<b>-,339**</b>	<b>-,370**</b>	<b>-,322**</b>	<b>-,250**</b>	<b>-,375**</b>
	<b>P</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,002</b>	<b>,000</b>
<b>Kendilik Kavramının Sürekliliği</b>	<b>R</b>	<b>-,180*</b>	<b>-,021</b>	<b>-,042</b>	<b>,075</b>	<b>,008</b>
	<b>P</b>	<b>,032</b>	<b>,799</b>	<b>,607</b>	<b>,364</b>	<b>,925</b>

<b>İnsanlara Güven Duyma</b>	R	,008	-,072	-,107	-,029	-,082
	P	,925	,383	,193	,721	,320
<b>Eleştiriye Duyarlılık</b>	R	<b>-,203*</b>	,069	-,003	-,025	,016
	P	,016	,401	,968	,759	,850
<b>Depresif Duygulanım</b>	R	<b>-,366**</b>	<b>-,375**</b>	<b>-,379**</b>	<b>-,341**</b>	<b>-,437**</b>
	P	,000	,000	,000	,000	,000
<b>Hayalperestlik</b>	R	-,116	,075	,130	,085	,116
	P	,168	,362	,114	,298	,159
<b>Psikosomatik Belirtiler</b>	R	<b>-,166*</b>	<b>-,170*</b>	-,070	-,160	-,161
	P	,048	,038	,397	,051	,050
<b>Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme</b>	R	<b>-,265**</b>	-,056	-,044	-,100	-,078
	P	,001	,499	,597	,222	,346
<b>Tartışmalara Katılabilme Derecesi</b>	R	<b>,335**</b>	,084	,105	,153	,126
	P	,000	,308	,203	,062	,126
<b>Ana–Baba İlgisi</b>	R	,010	<b>-,246**</b>	-,123	-,154	<b>-,205*</b>
	P	,906	,002	,134	,060	,012
<b>Babayla İlişki</b>	R	,040	,159	-,081	,095	,065
	P	,639	,053	,329	,250	,435
<b>Psşik İzolasyon</b>	R	-,164	<b>-,363**</b>	<b>-,328**</b>	<b>-,430**</b>	<b>-,451**</b>
	P	,050	,000	,000	,000	,000

Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik sağlık ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile alt boyutları arasında ilişki incelenmiştir. Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin alt boyutlarından benlik saygısı ile psikolojik sağlık ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Korelasyon katsayıları yukarıda verilen tabloda görülmektedir. Aralarındaki ilişki negatif olup anlamlılık seviyesi ( $p < 0,001$ ) dir.

**Kendilik Kavramının Sürekliliği** ile psikolojik sağlamlık ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Korelasyon katsayıları yukarıda verilen tabloda görülmektedir. Aralarındaki ilişki negatif olup anlamlılık seviyesi ( $p<0,05$ ) dir.

**Eleştiriye Duyarlılık** ile psikolojik sağlamlık ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Korelasyon katsayıları yukarıda verilen tabloda görülmektedir. Aralarındaki ilişki negatif olup anlamlılık seviyesi ( $p<0,05$ ) dir.

**Depresif Duygulanım** ile psikolojik sağlamlık ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Korelasyon katsayıları yukarıda verilen tabloda görülmektedir. Aralarındaki ilişki negatif olup anlamlılık seviyesi ( $p<0,001$ ) dir.

**Psikosomatik Belirtiler** ile psikolojik sağlamlık ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin birinci alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Korelasyon katsayıları yukarıda verilen tabloda görülmektedir. Aralarındaki ilişki negatif olup anlamlılık seviyesi ( $p<0,05$ ) dir.

**Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme** ile psikolojik sağlamlık ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Korelasyon katsayıları yukarıda verilen tabloda görülmektedir. Aralarındaki ilişki negatif olup anlamlılık seviyesi ( $p<0,01$ ) dir.

**Tartışmalara Katılabilme Derecesi** ile psikolojik sağlamlık ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Korelasyon katsayıları yukarıda verilen tabloda görülmektedir. Aralarındaki ilişki pozitif olup anlamlılık seviyesi ( $p<0,001$ ) dir.

**Ana-Baba İlgisi** ile Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve birinci alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Korelasyon katsayıları yukarıda verilen tabloda görülmektedir. Aralarındaki ilişki negatif olup anlamlılık seviyesi ( $p<0,01$ ) dir.

**Psişik İzolasyon** ile Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Korelasyon katsayıları yukarıda verilen tabloda görülmektedir. Aralarındaki ilişki negatif olup anlamlılık seviyesi ( $p<0,001$ ) dir.

**Tablo 4.10.** Psikolojik Sağlık ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Arasındaki İlişki Durumları

		asdo1	asdo2	asdo3	asdo
pso	R	,187*	,228**	,239**	,265**
	P	,027	,007	,004	,002

psikolojik sağlık ölçeği ile Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Korelasyon katsayıları yukarıda verilen tabloda görülmektedir. Aralarındaki ilişki pozitif olup anlamlılık seviyesi birinci boyutta ( $p<0,05$ ) diğer boyutlarda ve ölçeğin kendisinde ise ( $p<0,01$ ) dir.

**Tablo 4.11.** Cinsiyete Göre Rosenberg Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

		N	Mean	Std. sapma	sd	t	p
Benlik Saygısı	kadın	113	1,14	0,86	147	-,375	,708
	erkek	36	1,21	0,98			
Kendilik Kavramının Sürekliliği	kadın	113	3,58	0,97	147	,720	,473
	erkek	36	3,44	0,88			

İnsanlara Güven Duyma	kadın	113	1,66	0,74	147	-,943	,347
	erkek	36	1,81	0,92			
Eleştiriye Duyarlılık	kadın	113	1,82	1,07	147	1,428	,155
	erkek	36	1,53	1,11			
Depresif Duygulanım	kadın	113	1,92	1,28	147	-1,323	,188
	erkek	36	2,25	1,38			
Hayalperestlik	kadın	113	1,47	1,49	147	-,677	,500
	erkek	36	1,67	1,64			
Psikosomatik Belirtiler	kadın	113	3,85	2,63	147	,589	,557
	erkek	36	3,56	2,53			
Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme	kadın	113	1,12	1,08	147	1,142	,255
	erkek	36	0,89	1,06			
Tartışmalara Katılabilme Derecesi	kadın	113	0,82	0,82	147	-,776	,439
	erkek	36	0,94	0,83			
Ana-Baba İlgisi	kadın	113	1,42	1,43	147	-,610	,543
	erkek	36	1,58	1,46			
Babayla İlişki	kadın	113	1,27	1,17	147	-,630	,529
	erkek	36	1,42	1,50			
Psşik İzolasyon	kadın	113	0,81	0,80	147	-,497	,620
	erkek	36	0,89	0,75			

Cinsiyete göre rosenberg ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak bir fark elde edilememiştir ( $p>0,05$ ). Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre Benlik Saygısı, Kendilik Kavramının Sürekliliği, İnsanlara Güven Duyma, Eleştiriye Duyarlılık, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Psikosomatik Belirtiler, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, Tartışmalara Katılabilme Derecesi, Ana-Baba İlgisi, Babayla İlişki ve Psşik İzolasyon puanlamaları arasında bir fark yoktur.

**Tablo 4.12.** Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

		N	Mean	Std. sapma	sd	t	p
pso	kadın	110	38,41	5,45	139	-1,445	,151
	erkek	31	40,00	5,27			
asdo1	kadın	112	22,34	5,81	146	,941	,348
	erkek	36	21,31	5,49			
asdo2	kadın	112	22,71	5,50	146	2,021	,045
	erkek	36	20,50	6,27			
asdo3	kadın	113	22,50	5,14	147	1,475	,142
	erkek	36	21,00	5,77			
asdo	kadın	111	67,41	13,56	145	1,722	,087
	erkek	36	62,81	15,13			

Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ölçeği ortalama puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak bir fark elde edilememiştir ( $p>0,05$ ). Aynı şekilde Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve ikinci alt boyutu dışında istatistiksel olarak bir fark elde edilememiştir ( $p>0,05$ ). İkinci boyutta kadınların ortalama puanları ( $22,71\pm 5,50$ ) erkeklerin ortalama puanlarına ( $20,50\pm 6,27$ ) göre daha yüksektir.



**Tablo 4.13.** Yaşa Göre Rosenberg Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

		N	Mean	Std. Sapma	Serbestlik derecesi	F	p
Benlik Saygısı	19-20	31	1,32	0,90	3; 145	,506	,731
	21	35	1,02	0,64			
	22	43	1,15	0,90			
	23	26	1,12	0,99			
	24-++	13	1,11	1,14			
	Toplam	148	1,15	0,88			
Kendilik Kavramının Sürekliliği	19-20	31	3,84	0,73	3; 145	2,038	,092
	21	35	3,63	0,97			
	22	43	3,47	1,01			
	23	26	3,54	0,99			
	24-++	13	3,00	0,82			
	Toplam	148	3,55	0,94			
İnsanlara Güven Duyma	19-20	31	1,68	0,70	3; 145	1,524	,198
	21	35	1,57	0,85			
	22	43	1,72	0,73			
	23	26	1,58	0,76			
	24-++	13	2,15	0,90			
	Toplam	148	1,69	0,78			
Eleştiriye Duyarlılık	19-20	31	1,90	1,14	3; 145	,532	,713
	21	35	1,71	0,99			
	22	43	1,77	1,07			
	23	26	1,73	1,19			
	24-++	13	1,38	1,12			
	Toplam	148	1,74	1,08			

Depresif Duygulanım	19-20	31	1,97	1,35	3; 145	,148	,964
	21	35	2,00	1,24			
	22	43	2,12	1,20			
	23	26	1,88	1,40			
	24-+++	13	1,92	1,71			
	Toplam	148	2,00	1,31			
Hayalperestlik	19-20	31	1,74	1,39	3; 145	4,399	,002
	21	35	2,23	1,57			
	22	43	1,16	1,48			
	23	26	1,42	1,53			
	24-+++	13	0,54	0,97			
	Toplam	148	1,53	1,52			
Psikosomatik Belirtiler	19-20	31	4,52	2,83	3; 145	3,133	,017
	21	35	4,31	2,10			
	22	43	3,70	2,35			
	23	26	2,46	2,77			
	24-+++	13	3,08	2,63			
	Toplam	148	3,74	2,57			
Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme	19-20	31	1,29	1,13	3; 145	,785	,537
	21	35	0,91	1,01			
	22	43	1,16	1,07			
	23	26	0,88	1,11			
	24-+++	13	1,00	1,15			
	Toplam	148	1,07	1,08			
Tartışmalara Katılabilme Derecesi	19-20	31	0,87	0,85	3; 145	,716	,582
	21	35	0,94	0,80			

	22	43	0,72	0,80			
	23	26	1,00	0,85			
	24-++	13	0,69	0,85			
	Toplam	148	0,85	0,82			
Ana-Baba İlgisi	19-20	31	1,29	0,86	3; 145	,166	,955
	21	35	1,40	1,35			
	22	43	1,53	1,33			
	23	26	1,54	2,12			
	24-++	13	1,46	1,51			
	Toplam	148	1,45	1,43			
Babayla İlişki	19-20	31	1,19	1,47	3; 145	,449	,773
	21	35	1,31	1,35			
	22	43	1,49	1,20			
	23	26	1,12	0,99			
	24-++	13	1,38	1,12			
	Toplam	148	1,31	1,25			
Psikişik İzolasyon	19-20	31	0,81	0,83	3; 145	,587	,696
	21	35	0,77	0,81			
	22	43	0,88	0,79			
	23	26	0,73	0,67			
	24-++	13	1,00	0,82			
	Toplam	148	0,82	0,78			

Yaş'a göre Rosenberg ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Buna göre Hayalperestlik ve Psikosomatik Belirtiler alt boyutları dışında diğer alt boyutların ortalamaları arasında istatistiksel olarak bir fark elde edilememiştir ( $p > 0,05$ ). Hayalperestlik ve Psikosomatik Belirtiler alt boyutlarının test sonuçları sırasıyla ( $F_{3,145}=4,399$ ;  $p < 0,01$ ) ve ( $F_{3,145}=3,133$ ;  $p < 0,05$ )'dir. Hangi yaş grubunun ortalamasını farklı olduğu çoklu karşılaştırma testlerinden tukey HSD testi ile test edilmiştir. Buna göre hayalperestlik ölçeğinde en yüksek ortalama 21 yaşındaki kişilerde

(2,23±1,57) en düşük ortalama ise 24 yaş ve üstü kişilerdedir (0,54±0,97).Psikosomatik Belirtiler ölçeğinde en yüksek puan ortalaması 19-20 yaşındaki kişilerde (4,52±2,83), en düşük puan ortalaması ise 23 yaşındaki kişilerdedir(2,46±2,77).

**Tablo 4.14.** Yaşa Göre Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

		N	Mean	Std. Sapma	Serbestlik derecesi	F	p
pso	19-20	31	37,48	4,86	3; 145	,359	,838
	21	33	38,94	5,89			
	22	40	39,55	5,18			
	23	23	38,57	5,56			
	24-++	13	39,69	6,25			
	Toplam	140	38,80	5,43			
asdo1	19-20	31	21,97	6,15	3; 145	,744	,564
	21	35	22,83	5,34			
	22	42	22,55	4,57			
	23	26	21,85	6,43			
	24-++	13	20,15	7,37			
	Toplam	147	22,16	5,69			
asdo2	19-20	31	21,26	6,41	3; 145	,596	,666
	21	34	21,94	6,37			
	22	43	23,05	5,05			
	23	26	22,73	4,95			
	24-++	13	21,77	5,90			
	Toplam	147	22,24	5,70			
asdo3	19-20	31	21,42	4,91	3; 145	,532	,713
	21	35	22,83	5,23			
	22	43	22,84	4,79			
	23	26	23,35	4,45			

	24-++	13	18,08	7,32			
	Toplam	148	22,21	5,26			
asdo	19-20	31	64,65	15,13	3; 145	1,144	,339
	21	34	67,38	14,39			
	22	42	68,31	11,75			
	23	26	67,92	13,06			
	24-++	13	60,00	16,48			
	Toplam	146	66,51	13,84			

Yaş'a göre psikolojik sağlamlık ölçeği ortalama puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak bir fark elde edilememiştir ( $p>0,05$ ). Aynı şekilde Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak bir fark elde edilememiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.15.** Psikolojik Tedavi ve İlaç Kullanımına Göre Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

		N	Mean	Std. sapma	sd	t	p
pso	Evet	38	37,08	4,78	139	-2,262	,025
	Hayır	103	39,38	5,55			
pso	Evet	30	37,07	5,25	139	-1,941	,054
	Hayır	111	39,22	5,42			

Psikolojik tedavi kullanımına göre psikolojik sağlamlık ölçeği ortalama puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak bir fark elde edilmiştir ( $t_{139}=-2,262$ ;  $p<0,05$ ). Buna göre psikiyatrik veya psikolojik tedavi görenlerin psikolojik sağlamlık puanlarını ortalaması ( $37,08\pm 4,78$ ) daha düşüktür. Aynı şekilde psikiyatrik ilaç kullanımına göre psikolojik sağlamlık ölçeği ortalama puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak bir fark elde edilememiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.16.** Psikiyatrik veya Psikolojik Tedavi Görme Durumuna Göre Rosenberg Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

		N	Mean	Std. sapma	sd	t	p
Benlik Saygısı	Evet	38	1,35	0,93	147	1,537	,126
	Hayır	111	1,09	0,87			
Kendilik Kavramının Sürekliliği	Evet	38	3,63	1,02	147	,661	,509
	Hayır	111	3,51	0,92			
İnsanlara Güven Duyma	Evet	38	1,74	0,79	147	,352	,725
	Hayır	111	1,68	0,79			
Eleştiriye Duyarlılık	Evet	38	1,82	1,06	147	,421	,674
	Hayır	111	1,73	1,09			
Depresif Duygulanım	Evet	38	2,08	1,17	147	,431	,667
	Hayır	111	1,97	1,35			
Hayalperestlik	Evet	38	1,92	1,58	147	1,913	,058
	Hayır	111	1,38	1,48			
Psikosomatik Belirtiler	Evet	38	3,87	2,75	147	,246	,806
	Hayır	111	3,75	2,56			
Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme	Evet	38	1,13	1,19	147	,427	,670
	Hayır	111	1,05	1,04			
Tartışmalara Katılabılme Derecesi	Evet	38	0,84	0,86	147	-,089	,929
	Hayır	111	0,86	0,81			
Ana-Baba İlgisi	Evet	38	1,45	1,50	147	-,045	,964
	Hayır	111	1,46	1,41			
Babayla İlişki	Evet	38	1,50	1,50	147	1,132	,260
	Hayır	111	1,23	1,15			
Psşik İzolasyon	Evet	38	0,76	0,75	147	-,628	,531
	Hayır	111	0,86	0,80			

Psikiyatrik veya Psikolojik tedavi görme durumuna göre rosenberg ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak bir fark elde edilememiştir ( $p>0,05$ ). Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre Benlik Saygısı, Kendilik Kavramının Sürekliliği, İnsanlara Güven Duyma, Eleştiriye Duyarlılık, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Psikosomatik Belirtiler, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, Tartışmalara Katılabilme Derecesi, Ana–Baba İlgisi, Babayla İlişki ve Psişik İzolasyon puanları arasında bir fark yoktur.

**Tablo 4.17.** Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumuna Göre Rosenberg Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

		N	Mean	Std. sapma	sd	t	p
Benlik Saygısı	Evet	31	1,47	1,00	147	2,218	,028
	Hayır	118	1,07	0,85			
Kendilik Kavramının Sürekliliği	Evet	31	3,71	0,90	147	1,097	,275
	Hayır	118	3,50	0,96			
İnsanlara Güven Duyma	Evet	31	1,65	0,84	147	-,419	,676
	Hayır	118	1,71	0,77			
Eleştiriye Duyarlılık	Evet	31	1,71	1,19	147	-,242	,809
	Hayır	118	1,76	1,06			
Depresif Duygulanım	Evet	31	2,39	1,23	147	1,872	,063
	Hayır	118	1,90	1,31			
Hayalperestlik	Evet	31	1,74	1,59	147	,925	,357
	Hayır	118	1,46	1,51			
Psikosomatik Belirtiler	Evet	31	4,48	2,83	147	1,707	,090
	Hayır	118	3,59	2,52			
Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme	Evet	31	1,03	1,20	147	-,202	,840
	Hayır	118	1,08	1,05			

Tartışmalara Katılabilme Derecesi	Evet	31	0,84	0,90	147	-,104	,917
	Hayır	118	0,86	0,80			
Ana-Baba İlgisi	Evet	31	1,35	1,43	147	-,443	,659
	Hayır	118	1,48	1,44			
Babayla İlişki	Evet	31	1,26	1,34	147	-,219	,827
	Hayır	118	1,31	1,23			
Psşik İzolasyon	Evet	31	0,84	0,78	147	,052	,959
	Hayır	118	0,83	0,79			

Psikiyatrik ilaç kullanma durumuna göre Rosenberg ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve benlik saygısı dışında diğer alt boyutların ortalamalarında istatistiksel olarak bir fark elde edilememiştir ( $p>0,05$ ). İlaç kullananların Benlik saygısı puanları( $1,47\pm 1,00$ ) ilaç kullanmayanların puanlarına ( $1,07\pm 0,85$ ) göre daha yüksek çıkmıştır.

**Tablo 4.18.** Psikiyatrik veya Psikolojik Tedavi Görme Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

		N	Mean	Std. sapma	sd	t	p
asdo1	Evet	38	22,32	5,33	146	,284	,777
	Hayır	110	22,01	5,88			
asdo2	Evet	38	21,95	6,09	146	-,274	,784
	Hayır	110	22,25	5,66			
asdo3	Evet	38	22,74	4,87	147	,808	,420



	Hayır	111	21,93	5,47			
asdo	Evet	38	67,00	13,46	145	,363	,717
	Hayır	109	66,04	14,30			

Psikiyatrik veya Psikolojik tedavi görme durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve alt boyutların ortalamalarında istatistiksel olarak bir fark elde edilememiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.19.** Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

		N	Mean	Std. sapma	sd	t	p
asdo1	Evet	31	20,97	5,92	146	-1,226	,222
	Hayır	117	22,38	5,67			
asdo2	Evet	31	20,65	6,76	146	-1,668	,098
	Hayır	117	22,57	5,42			
asdo3	Evet	31	21,74	5,41	147	-,460	,646
	Hayır	118	22,24	5,31			

asdo	Evet	31	63,35	15,61	145	-1,311	,192
	Hayır	116	67,07	13,57			

Psikiyatrik ilaç kullanma durumuna göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ölçeğinin alt boyutlarının ortalamapuanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmış ve alt boyutların ortalamalarında istatistiksel olarak bir fark elde edilememiştir ( $p>0,05$ ).

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1 Tartışma

Bu bölümde İstanbul ilinin Üsküdar ilçesinde 2016 yılının Eylül ayı ile 2017 yılının Ocak ayı tarihleri arasında hayatlarını idame ettiren 149 üniversite öğrencisine uygulanan Rosenberg benlik saygısı ölçeği, çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış demografik bilgi formundan elde edilen sonuçlar tartışılmıştır. Çalışma ile ilgili sonuçların değerlendirilmesi ve tartışılması, bulgular bölümündeki akışa uygun biçimde incelenmiştir.

#### 5.1.1 Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Kavramları Arasındaki İlişkiye Dair Tartışmalar

Bu bölümde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin alt boyutlarının birbirleri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın problem ve alt problemlerine dair bulguları, Türkiye ve yurt dışında yapılan araştırmalarla ve alanyazınla karşılaştırılarak değerlendirilmiş ve tartışılmıştır. İlk olarak kullanılan ölçeklerin ve ölçeklerin alt boyutlarının istatistiksel incelemesine bakılmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, 63 maddeden ve 12 alt ölçekten oluşan ve bireylerin benlik saygı düzeylerini ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine uygulanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin benlik saygıları alt ölçeği ortalaması  $4,68 \pm 0,89$ 'dur. Bu ölçekte 2-4 puan aralığı orta düzey benlik saygısı olarak betimlendiğinden üniversite öğrencileri, orta düzey benlik saygısına sahiptir. Kendilik kavramının sürekliliği alt ölçeği ortalaması  $3,53 \pm 0,95$ 'tir. Bu ölçekte 3-5 puan aralığı kendilik kavramı sürekliliğinin az olduğunu betimlediğinden üniversite öğrencilerinin kendilik kavramındaki süreklilikleri azdır. İnsanlara güven duyma alt ölçeğinin ortalaması  $1,69 \pm 0,78$ 'dir. Bu ölçekte 0-1 puan aralığı insanlara güven duymanın fazla olduğunu betimlediğinden üniversite öğrencileri, insanlara fazla güvenmektedir. Eleştiriye duyarlılık alt ölçeği ortalaması  $1,75 \pm 1,08$ 'dir. Bu

ölçekte 0-1 puan aralığı eleştiriye duyarlılığın fazla olduğunu betimlediğinden üniversite öğrencilerinin eleştiriye duyarlılığı fazladır. Depresif duygulanım alt ölçeği ortalaması  $2,00 \pm 1,30$ 'dur. Bu ölçekte 1-2 puan aralığı depresif duygulanımın az olduğunu betimlediğinden üniversite öğrencilerinin depresif duygulanım düzeyleri düşüktür. Hayalperestlik alt ölçeği ortalaması  $1,50 \pm 1,52$ 'dir. Bu ölçekte 0-1 puan aralığı hayalperestliğin az olduğunu betimlediğinden üniversite öğrencileri, düşük düzeyde hayalperesttir. Psikosomatik belirtiler alt ölçeği ortalaması  $3,78 \pm 2,59$ 'dur. Bu ölçekte 3-4 puan aralığı psikosomatik belirtilerin orta düzeyde olduğunu betimlediğinden üniversite öğrencileri, orta düzeyde psikosomatik belirti göstermektedir. Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme alt ölçeği ortalaması  $1,06 \pm 1,07$ 'dir. Bu ölçekte 1 puan kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme durumunun az olduğunu betimlediğinden üniversite öğrencileri, kişilerarası ilişkilerinde düşük düzeyde tehdit hissetmektedirler. Tartışmalara katılabilme alt ölçeği ortalaması  $0,83 \pm 0,81$ 'dir. Bu ölçekte 0 puan, tartışmalara katılabilme düzeyinin düşük, 1 puan ise orta düzey olduğunu betimlediğinden ölçek sonuçlarının 1 puana yakın olması üniversite öğrencilerinin orta düzeyde tartışmalara katılabildiğini göstermektedir. Ebeveynlerinin ilgisi alt ölçeği ortalaması  $1,44 \pm 1,43$ 'tür. Bu ölçekte 0-2 puan aralığı ebeveyn ilgisinin yüksek olduğunu betimlediğinden üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinden duyduklarını ilgi yüksektir. Babayla ilişki alt ölçeğinin ortalaması  $1,30 \pm 1,24$ 'tür. Bu ölçekte 0-2 puan aralığı babayla olan ilişkilerin az olduğunu betimlediğinden üniversite öğrencilerinin babalarıyla olan ilişkisi daha düşüktür. Psişik izolasyon alt ölçeği ortalaması  $0,82 \pm 0,78$ 'dir. Bu ölçekte 1 puan psişik izolasyonun az olduğunu betimlediğinden üniversite öğrencilerinin psişik izolasyonları düşüktür.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, 14 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan ve bireylerin psikolojik sağlamlık durumunu ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma olarak nitelendirilen bu alt boyutlardan elde edilen toplam puanlar, psikolojik sağlamlık puanını göstermektedir. Bu üç alt boyutun varyans oranı %47 olarak açıklayıcı faktör analizi ile belirlenip maddelerin iç tutarlık sayısı 0.45'in üzerinde bulunduğundan alt boyutların puanları tek tek hesaplanmamış, ölçeğin toplam

puanı kullanılmıştır. Ölçeğin genel ortalaması 35 olarak bilinmesine rağmen araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ölçeğe verdikleri yanıtların ortalaması 38.73 olarak hesaplanmıştır. Bu durum araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, 12 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan ve bireylerden alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarından elde edilen puanlar toplanarak ölçeğin toplam puanı oluşturulur. Ölçeğin alt boyutlarından en fazla 28 puan alınabileceği ve genel puanın en fazla 84 olabileceği bilindiğinden araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin her bir alt boyutta ortalama olarak  $22,1 \pm 5,71$  ve genel puan olarak da  $66,3 \pm 14,02$  puan alması algıladıkları sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırmamızda ikinci olarak Rosenberg Benlik Saygısı, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık ölçeklerinin alt boyutlarının birbirleri ile olan ilişkisine bakılmıştır;

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine uygulanan Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik sağlık ölçeği ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu Tablo 4.9'da görülmektedir. Karşılaştırma yapılan ölçeklerin alt boyutları tek tek incelendiğinde kendilik kavramının sürekliliği alt boyutu ile psikolojik sağlık ölçeği arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, eleştiriye duyarlılık alt boyutu ile psikolojik sağlık ölçeği arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, depresif duygulanım alt boyutu ile psikolojik sağlık ölçeği ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, psikosomatik belirtiler ile psikolojik sağlık ölçeği ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, kişilerarası ilişkilerde tehdit etme alt boyutu ile psikolojik sağlık ölçeği arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu, tartışmalara katılabilme derecesi

alt boyutu ile psikolojik sağamlık ölçeği arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, ebeveynlerin ilgisi alt boyutu ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve psişik izolasyon alt boyutu ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik sağamlık ölçeğinin alt boyutları ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde düşük düzeyde pozitif yönlü bir anlamlı bir ilişki olduğu Tablo 4.10'da görölmektedir. Sadece aile alt boyutunun pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde bu araştırma bulgusuna benzer sonuçların olduğunu görölmektedir. Bireylerin benlik saygı seviyeleri, düşündükleri, ilettikleri ve davranış biçimi haline getirdikleri pek çok şeyi, bakış açılarını, yapacağı tercihleri, göstereceği sevgi ve saygıyı ve değişim için gerekli motivasyonu sağlayacak bir psikolojik eşik olduğundan psikolojik sağamlık düzeylerini de etkileyecektir (Sanford ve Donovan, 1984). Bir diğer araştırmada benlik saygı düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerine yönelik olumlu algısı olacağı, yaşam doyumunu sağlayacağı ve aile bütünlüğünü sağlayacak denetim özgürlüğüne sahip olacağı belirtilmiştir (Schütz, 1998). Düşük benlik saygı düzeyine sahip bireylerin ise depresyon, anksiyete gibi içsel problemlere, akademik alanda yetersizlik, madde kullanımı ve şiddet gibi dışsal problemlere sahip olacağı belirtilmiştir. Diğer yandan, düşük benlik saygısı, hem depresyon, intihar eğilimi, yeme bozuklukları, kaygı gibi içsel problemlerle, hem de akademik başarısızlık ve okuldan ayrılma, madde kullanımı, şiddet, anti-sosyal davranışlar ve suç gibi dışsal problemlerle ilişkilidir.

Bir diğer araştırmada da benlik saygısı yüksek olan bireylerin diğer bireyler tarafından daha fazla sosyal destek aldığı ve takdir edildiği görölmektedir (Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D., 2001) Benzer şekilde psikolojik olarak sağlam olan bireylerin de benlik saygılarının yüksek olduğu belirlenmiştir (Dumont ve Provost, 1999).

Kararırmak (2007), yapmış olduğu çalışmasında psikolojik sağlamlık kavramının, benlik saygısı, olumlu duygulanım, sosyal destek ve yaşamdan alınan zevk ile ilişkili olduğunu belirlemiştir.

Öztürk, Sevindik ve Yaman (2006) da sosyal destek ile bireylerin psikolojik sağlamlılığı arasında bir ilişki olduğunu belirtmiştir. İlgili çalışmada, bireylere verilen sosyal desteğin bireyleri tükenmişlikten uzaklaştırıp tartışmalara katılabilme gücü verdiği, depresyon ve anksiyete gibi duygulanım rahatsızlıklarından uzak tuttuğu ve bireyin kişiler arası ilişkilerinde daha sağlıklı olduğunu bulmuşlardır.

Zaimoğlu (1990), bireylerin ailelerinden ve arkadaşlarından aldıkları sosyal destek ile psikosomatik tepkileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma neticesinde bireylerin psikosomatik belirti göstermesi ile sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca ilgili araştırmada ebeveynlerden görülen sosyal desteğin diğerlerin görülen desteğe göre daha güçlü olduğu belirlenmiştir (Akt., Kaşık, D. Z, 2009). Araştırma bulgularımız, alanyazındaki bu araştırmalar ile örtüşmektedir.

Yapılan tüm araştırmalar, bireylere verilen sosyal desteğin bireylerin yaşamlarına yönelik olumlu etkisini incelemiştir. Sosyal desteğin bireylere kattığı olumlu etkilere örnek olarak, kendine duyduğu olumlu duygular ve benlik saygısının artması, psikolojik olarak sağlıklı olma, şiddet eğiliminin azalması ve stres düzeyinin düşmesi verilebilir. (Cırık, Oktay ve Fer, 2014).

## **5.1.2 Demografik Özelliklere Dair Tartışmalar**

### **5.1.2.1 Cinsiyet Değişkenine Göre Tartışmalar**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine uygulanan Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin, psikolojik sağlamlık ölçeğinin ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemektedir.

Türkiye’de yapılan bir çalışmada (Ünüvar, 2007) öğrencilerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek ile benlik saygı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin benlik saygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Ünüvar, 2007).

Bir başka araştırmada Aktuğ (2006), öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal destek düzeyleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin cinsiyetlerine göre benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ancak, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre birbirlerini daha fazla desteklediği bulunmuştur (Aktuğ, 2006). Araştırma bulgularımız, alanyazındaki bu araştırmalar ile örtüşmektedir.

#### **5.1.2.2 Yaş Değişkenine Göre Tartışmalar**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine uygulanan Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin, psikolojik sağamlık ölçeğinin ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemektedir.

Türkiye’de yapılan bazı araştırmalarda (Kozaklı, 2006) sosyal desteğin yaş değişkeni ile incelenmesi neticesinde yaş grubunun arttıkça algılanan sosyal desteğin de arttığı bildirilmiştir. Ancak bazı araştırmalarda da (Sertbaş, G., Çuhadar, D. ve Demirli, F., 2004). yaş grubu ile sosyal destek arasında bir farklılaşma görülmemiştir. Araştırma bulgularımız, alanyazındaki bu araştırmalar ile örtüşmektedir.

#### **5.1.2.3 Psikolojik Tedavi veya Psikiyatr Tedavisi Görme Değişkenine Dair Tartışmalar**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine uygulanan Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik tedavi veya psikiyatr tedavisi görme değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemektedir. Ancak uygulanan psikolojik sağamlık ölçeği ile daha önce psikolojik tedavi veya psikiyatr tedavisi görme değişkeni arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmektedir.

Türkiye’de yapılan bir araştırmada (Bahadır, 2009), sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağamlık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik tedavi görmek zorunda kaldığı için hastanede yatan öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha düşük düzeyde psikolojik sağamlığa sahip olduğu bildirilmiştir (Bahadır, 2009). Araştırma bulgularımız, alanyazındaki bu araştırmalar ile örtüşmektedir.



## 5.2 Sonuç

Bu çalışmada benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık kavramlarının kuramsal açıklamaları yapılarak aralarında pozitif yönde ilişki olduğu istatistiksel yöntem ile doğrulanmıştır. Sonuç olarak, çalışma sonucunda elde edilen sonuçları aşağıdaki gibi maddeleştirmek mümkündür:

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim durumlarının devam etmesi, büyük çoğunluğunun çalışma hayatında olmamasına, gelir durumunun düşük olmasına ve bekar olarak yaşamalarına neden olmaktadır.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine duydukları güven, eleştiriye duyarlılık ve psikolojik sağlamlıkları arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik olarak sağlam olması insanlara karşı duyduğu güveni arttırmaktadır.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinden gördükleri ilginin yüksek olmasına rağmen özellikle babalarıyla kurdukları ilişki zayıftır.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine olan saygılarının yüksek olması olumsuz duygular yaşamalarını azaltmaktadır.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ailelerinden, arkadaşlarından ve özel hisler besledikleri kişilerden gördükleri sosyal destek oldukça fazladır.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ailelerinden gördükleri sosyal destek, arkadaşlarından ve özel hisler besledikleri kişilerden gördükleri sosyal desteğe göre psikolojik olarak daha fazla sağlam olmalarını sağlamaktadır.
- Kadınların birbirini sosyal anlamda desteklemesi erkeklere göre daha sağlam olmalarına yol açmaktadır.
- Üniversite öğrencilerinin yaşları ilerledikçe kendilerinde gördükleri hayalperestlik ve psikosomatik belirtileri azalmaktadır.

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden daha önce tedavi olmayanlar kendilerini psikolojik olarak daha sağlam hissetmektedirler.
- Daha önce psikolojik veya psikiyatrik ilaç kullanan bireylerin kendilerine duydukları saygı daha yüksektir.

### 5.3 Öneriler

Araştırmanın bulguları psikoloji anabilim dalı için önemli sonuçlar içermektedir. Özellikle benlik saygısı ile psikolojik sağlamlığın cinsiyet ve daha önce tedavi olup/olmama değişkenini yordama etkisi göz önüne alındığında üniversitelerin bünyesinde bulunan psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin öğrencilerin benlik saygısı ve psikolojik sağlamlıklarını arttıracak grup çalışmalarına yer vermeleri düşünülmelidir. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet dağılımı açısından eşit sayıda olması, cinsiyet değişkeninin daha subjektif yordanmasını sağlayacaktır. Özellikle aile ve arkadaşlardan görülecek desteğin bireyleri daha fazla etkilediği görüldüğünden örneklem grubundaki sayının artırılmasına ve yeniden gözlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Aktuğ, T. (2006). Ergenlerde Akran Baskısı Benlik Saygısının İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Akyol, S.U. (2013). Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi EBE.
- Altıok, H.Ö., Ek, N. ve Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 1.1,99-120.
- Arıcıoğlu, A.(2008). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek, Disiplinlerarası Sosyal Psikiyatri Anabilim Dalı *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Arslan,G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5. 44, 73-82.
- Bahadır,E.(2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Balkıs, M. ve Duru, E.(2010). Akademik Erteleme Eğilimi Akademik Başarı İlişkisinde Genel ve Performans Benlik Saygısının Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.27, 159-170.
- Cırık, İ., Oktay, A. ve Fer, S. (2014). İlköğretim öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*. 39(173), 169-180.
- Çapkın,M.(2012). Romantik Kıskançlığın, Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması.*Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Arel Üniversitesi.
- Çubuk,Ç.Y.(2011).Madde Kullanımı Deneyimi Yaşamış Kişilerde Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi,

- Demirdüzen, H. (2013). Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile, Duygusal Özyeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 33,107-117
- Doğan, T., Totan, T., ve Sapmaz, F. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Sosyal Zekâ. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 235-247.
- Dumont, M. ve Provost, M. A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Eroğlu, Y. Peker, A. (2011). Aileden ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve Siber Mağduriyet: Yapısal Eşitlik Modeliyle Bir İnceleme Akademik Bakış. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*. 27,1-20 <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423868091.pdf>
- Gizir, C.A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3.28,113-128
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık, *Ege Eğitim Dergisi*. 11.2,73-88
- Güngörmüş, K., Okanlı A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 6.1,9-14
- Kararımak, Ö. ve Çetinkaya, R.S. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4.35, 30-41.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3.26, 129-142.

- Kararırmak, Ö. (2007). Investigation of Personal Qualities Contributing to Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study. *Yayımlanmamış doktora tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Kaşık, D.Z.(2009). Ergenlerde Karar Verme Stilleri ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi SBE.
- Kenç, M.F. ve Oktay,B. (2002). Akademik Benlik Kavramı ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim*. 27.124, 71-79.
- Kozaklı H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Köse, E. (2009). Yurttan Kalan ve Ailesiyle Birlikte Yaşayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Oktan, V., Odacı, H. ve Çelik, Ç.B. (2014). Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasındaki Rolünün İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.14.1, 140-152
- Öz, F. ve Yılmaz, E.B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık.*Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*.16.3, 82-89.
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*.7.3, 4-9.
- Öztürk, S.( 2006). Anne-Babası Boşanmış 9–13 Yaşlarındaki Çocuklar ile Aynı Yaş Grubundaki Anne Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeyleri İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*.İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Öztürk, H., Sevindik, N. F. ve Yaman, S. Ç. (2006). Öğrencilerde Yalnızlık ve Sosyal Destek ile Bunlara Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 383-394.

- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D. (2001). Correlates of Resilience in Homeless Adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*. 33(1), 33-40.
- Sanford, L. T., ve Donovan, M. E. (1984). Women and Self Esteem: Understanding and Improving the Way We Think and Feel About Ourselves. New York: Penguin Books.
- Satan, A. (2011). Ergenlerde Akran Baskısı, Benlik Saygısı ve Alkol Kullanımı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 34, 183-194.
- Schütz, A. (1998). Coping with Treats to Self Esteem: The Differing Patterns of Subjects with High Versus Low Trait Self Esteem in First Person Accounts. *European Journal of Personality*. 12, 169-186
- Sertbaş G, Çuhadar D, Demirli F. (2004). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinde Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Hemşirelik Forumu Dergisi*. 8(42).
- Suner, F.E. (2000). Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Taşgıt, M.S.(2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı *Yüksek Lisans Tezi*. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Terzi, Ş. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3.26, 1-11
- Ünüvar, A. (2007). Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Ana-Baba Tutumları ile Kendine Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yılmaz, A.S. (2011). Üniversite Öğrencilerinin, Karar Verme Stillерinin ve Karar Vermede Özsaygı Düzeylerinin Utangaçlık ve Benlik Saygısı

Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*.Konya: Selçuk Üniversitesi EBE.

Yılmaz, H. Ve Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. *İlköğretim Online*.11.4,927-944. <http://toplumdd.dergipark.gov.tr/ilkonline/issue/8587/106696>

Yiğit, H. (2010).Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*.Konya: Selçuk Üniversitesi EBE.



## EKLER

### EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyun.

Soruları boş bırakmayın, kendinizi en yakın hissettiğiniz tek bir şıkkı işaretleyin.

1. Yaşınız?[.....]

2. Cinsiyetiniz?

Kadın  Erkek

3. Eğitiminiz?

Okuryazar  İlkokul  Ortaokul  Lise

Lisans  Yüksek lisans ve üstü

4. Medeni durumunuz?

Evli  Bekar  Boşanmış  Diğer

5. Çocuğunuz var mı?

Evet  Hayır

6. Çalışma alanınız?

Kamu  Özel  Düzenli çalışmıyorum  Çalışmıyorum

7. Gelir Düzeyiniz?

0-1.000.TL  1.000-2000.TL  2.000-4.000.TL  
 4.000-6.000.TL  6.000TL ve üstü

8. Daha önce herhangi bir psikiyatrik veya psikolojik tedavi gördünüz mü?

Evet  Hayır

9. Psikiyatrik ilaç kullanımı?

Düzenli kullanıyorum  Geçmişte kullandım  Hiç kullanmadım

Arasına kullanıyorum



## **EK-2 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

**D – 1**

### **MADDE 1**

**1.** Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU      c. YANLIŞ      d. ÇOK YANLIŞ

**2.** Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU      c. YANLIŞ      d. ÇOK YANLIŞ

**3.** Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU      c. YANLIŞ      d. ÇOK YANLIŞ

### **MADDE 2**

**4.** Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.

a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU      c. YANLIŞ      d. ÇOK YANLIŞ

**5.** Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.

a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU      c. YANLIŞ      d. ÇOK YANLIŞ

### **MADDE 3**

**6.** Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU      c. YANLIŞ      d. ÇOK YANLIŞ

### **MADDE 4**

**7.** Genel olarak kendimden memnunum.

a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU      c. YANLIŞ      d. ÇOK YANLIŞ

### **MADDE 5**

**8.** Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU      c. YANLIŞ      d. ÇOK YANLIŞ

## **MADDE 6**

**9.** Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

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

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

## **D – 2**

**11.**Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi, yoksa her zaman aynı mıdır ?

a.ÇOK DEĞİŞİR b.ZAMAN ZAMAN DEĞİŞİR c.ÇOK AZ DEĞİŞİR  
d.HİÇ DEĞİŞMEZ

**12.**Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe, başka bir gün farklı bir görüşe sahip olduğunuzu farkettiğiniz olur mu ?

a. Evet, sık sık olur b. Evet, bazen olur c. Evet, nadiren olur d. Hayır, hiç olmaz

**13.**Kendim hakkındaki görüşlerimin çok çabuk değiştiğini farkettim.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

**14.**Kendim hakkında bazı günler olumlu bazı günlerse olumsuz düşüncelere sahip oluyorum.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

**15.**Şu günlerde kendim hakkındaki görüşlerimi hiç birşeyin değiştiremeyeceğini düşünüyorum.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

## **D – 3**

**16.**Başınıza gerçekten bir şey geldiğinde kimse sizin durumunuzla pek ilgilenmeyecektir.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

17.İnsan doğasında yardımlaşma gerçekten vardır.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

18.Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaklardır.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

19.Bazı kişiler, insanların büyük çoğunluğunun güvenilebilir olduğunu, bazıları ise insanlarla ilişkilerinde çok güvenilemeyeceğini söylerler. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz ?

a. İnsanların çoğuna güvenilebilir.

b. İnsanlarla ilişkilerde çok güvenilemez.

20. İnsanlar daha çok başkalarına yardım etmeye mi, yoksa kendi çıkarlarını düşünmeye mi eğilimlidirler ?

a. Başkalarına yardım etmeye

b. Kendi çıkarlarını düşünmeye

**D – 4**

21.Eleştiriye karşı ne kadar hassassınızdır ?

a. Çok fazla hassas b. Oldukça hassas c. Az hassas d. Hassas değil

22.Eleştiri ya da azarlama beni çok fazla incitir.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

23.Yanlış yaptığınız bir şey için biri size güldüğünde veya suçladığında ne kadar rahatsız olursunuz?

a. Çok fazla b. Oldukça c. Rahatsız olmam

**D – 5**

24.Genelde ne kadar mutlusunuzdur ?

a. Çok mutlu b. Mutlu c. Pek mutlu değil d. Çok mutsuz

25.Genelde oldukça mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

26.Genel olarak kendinizi neşeli bir ruh hali içinde mi, yoksa neşesiz bir ruh hali içinde mi hissedersiniz ?

- a. Çok neşeli bir ruh hali içinde      b. Oldukça neşeli bir ruh hali içinde  
c. Ne neşeli ne de neşesiz ruh halinde      d. Oldukça neşesiz ruh halinde

27.Hayattan çok zevk alıyorum.

- a. DOĞRU      b. YANLIŞ

28.Ben de mutlu gördüğüm diğer kişiler kadar mutlu olabilmeyi isterdim.

- a. DOĞRU      b. YANLIŞ

29.Kendinizi kederli ve karamsar hissettiğiniz olur mu ?

- a. Çok sık      b. Sık      c. Ara sıra      d. Nadiren      e. Hiçbir zaman

**D – 6**

30.Çoğu zaman başka bir şey yapmaktansa oturup hayal kurmayı tercih ediyorum.

- a. DOĞRU      b. YANLIŞ

31.Bana hayalperest denilebilir.

- a. DOĞRU      b. YANLIŞ

32.Zamanımın büyük bir kısmını hayal kurmakla geçiririm.

- a. DOĞRU      b. YANLIŞ

33.Gelecekte nasıl bir insan olacağınız konusunda hayal kurar mısınız ?

- a. Çok sık      b. Bazen      c. Nadiren      d. Hiçbir zaman

**D – 7**

34.Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorununuz oldu mu ?

- a. Sık sık      b. Bazen      c. Nadiren      d. Hiçbir zaman

35.Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu ?

- a. Sık sık      b. Bazen      c. Nadiren      d. Hiçbir zaman

36. Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirlendiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık      b. Bazen      c. Nadiren      d. Hiçbir zaman

37. Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık      b. Bazen      c. Nadiren      d. Hiçbir zaman

38. Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık      b. Bazen      c. Nadiren      d. Hiçbir zaman

39. Şu sıralarda hiç tırnak yiyor musunuz ?

- a. Sık sık      b. Bazen      c. Nadiren      d. Hiçbir zaman

40. Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık      b. Bazen      c. Nadiren      d. Hiçbir zaman

41. Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu ?

- a. Sık sık      b. Bazen      c. Nadiren      d. Hiçbir zaman

42. Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz ?

- a. Sık sık      b. Bazen      c. Nadiren      d. Hiçbir zaman

43. Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz ?

- a. Sık sık      b. Bazen      c. Nadiren      d. Hiçbir zaman

**D – 8**

44. Ulusal veya uluslar arası önemli bir konuda görüşünüzü belirttiğinizde birisi size gülerse ne hissedersiniz ?

- a. Çok incinirim ve rahatsız olurum. b. Biraz incinirim ve rahatsız olurum.  
c. Beni pek fazla etkilemez.

45. Ulusal veya uluslar arası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

- a. DOĞRU      b. YANLIŞ

**46.**Toplumsal konularla ilgili tartışmalarda insanları kızdıracak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

**D – 9**

**47.**Uluslar arası konuları tartışır mısınız ?

a. Pek çok b. Oldukça c. Çok az d. Hiçbir zaman

**48.**Arkadaşlarınızla birlikte uluslar arası konuları tartıştığınız zaman tutumunuz nasıl olur ?

a. Sadece dinlerim b. Arada bir görüş bildiririm  
c. Konuşmaya eşit oranda katılırım d. Diğerlerini ikna etmeye çalışırım

**D – 10**

**49.** Siz 10 – 11 yaşlarınızdayken anneniz arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

a. Hepsini tanırdı b. Çoğunu tanırdı  
c. Bazılarını tanırdı d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

**50.** Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

a. Hepsini tanırdı b. Çoğunu tanırdı  
c. Bazılarını tanırdı d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

**51.5.** – 6. sınıflardayken karneniz iyi olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

**52.5.** – 6. sınıflardayken karneniz iyi olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

**53.5.** – 6. sınıflardayken karneniz kötü olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

**54.** 5. – 6. sınıflardayken karneniz kötü olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

**55.** Sizce diğer aile bireyleri sizin söylediğiniz şeylerle ne kadar ilgilenirler ?

a. Çok ilgilenirler b. Oldukça ilgilenirler c. İlgilenmezler

#### **D – 11**

**56.** Büyümekte olduğunuz dönemde babanızın en çok tuttuğu çocuğu kimdi ?

a. Ben b. Ağabeyim c. Ablam d. Erkek kardeşim  
e. Kız kardeşim f. Bildiğim kadarıyla çok tuttuğu birisi yoktu

**57.** Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

a. Hepsini tanırdı b. Çoğunu tanırdı  
c. Bazılarını tanırdı d. Hiçbirini tanımazdı

**58.** Anne ve babanızın hangisi ile daha rahat konuşabiliyorsunuz ?

a. Babamla çok daha fazla b. Babamla biraz daha fazla  
c. Her ikisi ile eşit oranda d. Annemle biraz daha fazla  
e. Annemle çok daha fazla

**59.** Anne ve babanızın hangisi sizi daha çok över ?

a. Babam çok daha fazla  
b. Babam biraz daha fazla  
c. Her ikisi eşit oranda  
d. Annem biraz daha fazla  
e. Annem çok daha fazla

**60.** Anne ve babanızın hangisi size daha çok şefkat gösterir ?

a. Babam çok daha fazla  
b. Babam biraz daha fazla  
c. Her ikisi eşit oranda  
d. Annem biraz daha fazla  
e. Annem çok daha fazla

**61.** Anne ve babanız anlayamadıkları zaman siz genellikle hangisinden yana olursunuz ?

- a. Çok daha fazla olarak babamdan yana    b. Biraz fazla olarak babamdan yana  
c. Eşit oranda her ikisinden yana    d. Biraz fazla olarak annemden yana  
e. Çok daha fazla olarak annemden yana

**D – 12**

**62.** Yalnız bir insan olmaya eğilimli misinizdir ?

- a. Evet b. Hayır

**63.** İnsanların çoğu sizin nasıl bir kişi olduğunuzu bilirler mi, yoksa çoğunun sizi gerçekten tanımadıklarını mı düşünürsünüz ?

- a. Çoğu benim nasıl biri olduğumu bilir.  
b. Çoğu gerçekten beni tanımaz.



### EK-3 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve her bir ifadenin sizine ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.	Hiçbir durumda uymaz	Bazı durumlarda uyar	Genellikle uyar	Herzaman uyar
1. Arkadaşlarıma karşı cömertimdir.				
2. Beni allak bullakeden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.				
3. Yeni ve alışmadık durumlarla uğraşmak hoşuma gider.				
4. İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genelde başarılıyım.				
5. Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten hoşlanırım.				
6. Çok enerjik bir insan olarak tanırım.				
7. Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.				
8. Birçok insandan daha meraklıyım.				
9. Tanıştığım insanların çoğuna sevebilecek canayakın kişilerdir.				
10. Harekete geçmeden önce genellikle etrafıca düşünürüm.				
11. Yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.				
12. Günlük yaşantım ilgimi çeken ve beni mutlu eden şeylerle doludur.				
13. Kendimi rahatlıkla oldukça "güçlü" kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.				
14. Birine kızdığımda, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.				

## EK-4 ALGILANAN ÇOK YÖNLÜ SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her birinde de cevaplarınızı işaretlemeniz için 1den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söyleneni sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Teşekkür ederim

### 1. İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var.

Kesinlikle hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

### 2. Sevinç ve kederimi paylaşabileceğim özel bir insan var.

Kesinlikle hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

### 3. Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır

Kesinlikle hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

### 4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım.

Kesinlikle hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

### 5. Beni gerçekten rahatlatan bir insan var.

Kesinlikle hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

### 6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

### 7. İşler kötü gittiğinden arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

### 8. Sorunlarımı ailemle konuşabilirim.

Kesinlikle hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

### 9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

### 10. Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insanım

Kesinlikle hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

### 11. Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

### 12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

# ÖZGEÇMİŞ

## KİŞİSEL BİLGİLER

ADI VE SOYADI : Pınar DAMRAN AKYILDIRIM

DOĞUM YERİ VE  
TARİHİ :

MEDENİ HALİ : Evli

E-MAIL : pinardamran@gmail.com

ADRES (EV) :

(EV/CEP) :

## EĞİTİM DURUMU

2014-2017 Arel Üniversitesi Tezli Yüksek Lisans

1995 – 2000 Uludağ Üniversitesi Sosyoloji Bölümü

1992 – 1995 Akhisar Lisesi