

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIKLARINI YORDAMADA BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE MANEVİYATIN ROLÜ**

EMRE GÜRKAN

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. SEFA BULUT**

İSTANBUL, 2022

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIKLARINI YORDAMADA BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE MANEVİYATIN ROLÜ**

EMRE GÜRKAN

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. SEFA BULUT

İSTANBUL, 2022

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yüksek lisans derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri

Unvan – Ad Soyad

Kanaati

İmza

Prof. Dr. Sefa BULUT

Dr. Öğr. Üyesi Naime DOĞRU

Doç. Dr. Osman SEZGİN

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Emre GÜRKAN

İmza:

X X X X

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARINI
YORDAMADA BİLİŞSEL ESNEKLİK VE MANEVİYATIN ROLÜ

Gürkan, Emre

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Öğrenci Numarası: 194008006

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0001-9924-0570

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10484632

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Sefa Bulut

Temmuz 2022, 149 sayfa

Araştırmanın temel amacı, pozitif psikoloji için önemli kavramlardan olan ve bireylerin güçlü yanlarının varlığına işaret eden bilişsel esneklik, maneviyat ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın yaklaşımı nicel yöntemlerden olan betimsel ilişkisel tarama modelidir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bazı demografik özellikleri ile birlikte bilişsel esneklik, maneviyat ve psikolojik sağlık düzeyleri belirlenerek bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma 250 kadın, 199 erkek olmak üzere toplam 449 kişiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örnekleme Sakarya Üniversitesi'nde çeşitli fakültelerde lisans okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem uygun örnekleme yöntemiyle ve gönüllülük esasına dayanılarak seçilmiştir. Öğrencilere çevrimiçi kanallar vasıtasıyla ulaşılmıştır. Veriler katılımcıların bazı demografik değişkenlerini tespit edebilmek adına araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve nicel değişkenlerin ölçümlerini yapabilmek için geçerli ve güvenilir ölçekler olan Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), Manevi Yönelim Ölçeği (MYÖ), Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ile toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS 25 yardımıyla analiz edilmiştir. Veri analizi için betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson momentler korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik sağlık katılımcıların erkek veya kadın olmasına göre farklılaşmazken, bilişsel esneklik erkeklerde kadınlara

göre, maneviyat ise kadınlarda erkeklere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmış ve yüksek bulunmuştur. Araştırmada öğrencilerin “sosyal aktivitelere haftalık katılım” ve “aylık gelir seviyeleri” ile psikolojik sağlamlık becerileri arasında anlamlı bir fark bulunurken, “sınıf düzeyleri” ve “algılanan aile tutumuna” göre psikolojik sağlamlık puanları arasında herhangi anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bununla birlikte, yapılan korelasyon analizine göre katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık puanları arasında orta düzey pozitif yönlü bir ilişki varken, maneviyat ile bilişsel esneklik ve maneviyat ile psikolojik sağlamlık arasındaki korelasyon düşük düzeyde anlamlıdır. Bilişsel esneklik ve maneviyatın yordayıcı değişken, psikolojik sağlamlığın yordanan değişken olarak ele alınmasıyla kurulan çoklu doğrusal regresyon modeli düşük düzeyde anlamlı bulunmuştur. Modeli anlamlı kılan yordayıcı değişken bilişsel esneklikken, maneviyat model içerisinde anlamlı bir yordayıcı değildir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Esneklik, Maneviyat, Pozitif Psikoloji, Psikolojik Sağlamlık

ABSTRACT

THE ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY AND SPIRITUALITY IN PREDICTING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF UNIVERSITY STUDENTS

Gürkan, Emre

MA in Counseling Psychology

Student ID: 194008006

Open Researcher and Contributor ID (ORCID): 0000-0001-9924-0570

National Thesis Center Reference Number: 10484632

Thesis Supervisor: Prof. Sefa Bulut

July 2022, 149 Pages

The primary purpose of the research is to examine the relationship between cognitive flexibility, spirituality, and resilience of university students. The study's approach is a descriptive relational screening model, one of the quantitative methods. This study first determined and then examined some demographic characteristics of university students, cognitive flexibility, spirituality, and resilience levels, and the relationships between these variables. The research was conducted with 449 people, 250 women and 199 men. The sample consists of undergraduate students studying at various faculties at Sakarya University. The participants were selected by a convenient sampling method voluntarily. The data were collected through The Personal Information Form prepared by the researcher to determine some demographic variables, The Cognitive Flexibility Scale, The Spiritual Orientation Scale, and The Brief Resilience Scale, which are valid and reliable scales to measure the quantitative variables. The collected data were analyzed with the help of the SPSS 25. Descriptive statistics, the Independent Sample T-Test, the One-Way ANOVA, the Pearson Correlation Coefficient, and the Multiple Linear Regression were used for data analysis. As a result of the research, while resilience did not differ according to whether the participants were male or female, cognitive flexibility and spirituality significantly differed according to gender. In the study, while there was a significant

difference between students' "participation in social activities weekly" and "monthly income levels" and their resilience skills, no significant difference was found in "grade levels" and "perceived-parental attitude." However, the correlation analysis found significant positive correlations between the participants' cognitive flexibility, spirituality, and resilience scores. The multiple linear regression model established by considering resilience as the predicted variable was low-significant. While cognitive flexibility is the predictor variable that makes the model meaningful, spirituality is not a significant predictor in the model.

Keywords: Cognitive Flexibility, Positive Psychology, Resilience, Spirituality





*Kıymetli eşim ve meslektaşım
Beria Nur Gürkan'a muhabbet, şükran ve ihtiram ile...*

TEŞEKKÜR

Bu araştırma için beni yönlendiren, karşılaştığım zorlukları bilgi ve tecrübesi ile aşmamda yardımcı olan değerli danışman hocam Prof. Dr. Sefa Bulut'a, tezimin nihayetinde vermiş oldukları geribildirimlerle araştırmama katkılarını esirgemeyen Doç. Dr. Osman Sezgin, Dr. Öğretim Üyesi Naime Doğru, SAÜ Psikoloji bölüm başkanım Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal, Dr. Öğr. Üyesi Sümeyye Derin, Doç. Dr. Elif Yöyen, Doç. Dr. İbrahim Taş ve Arş. Gör. Dr. İsmail Kuşçi hocalarıma saygı, hürmet ve teşekkürlerimi ifade etmeyi bir borç bilirim. Yüksek lisanstan ders arkadaşlarım ve meslektaşlarım Uzman Psikolojik Danışman Mustafa Subaşı, Muhammed Akbaş ve Cihat Bozkurt'a şahsıma göstermiş oldukları samimi dostluk nedeniyle sevgi ve saygılarımı sunarım.

Hayatımın ve çalışmamın her aşamasında bana maddi ve manevi desteğini esirgemeyen kıymetli meslektaşım eşime ve aileme, hususen muhterem babam Emrullah Gürkan'a, çok değerli validem Hanife Gürkan'a ve değerli kardeşim Serkan Gürkan'a sonsuz hürmet ve sevgilerimi sunuyorum.

Emre GÜRKAN

Sakarya, 2022

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	vi
İTHAF	viii
TEŞEKKÜR	ix
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
BÖLÜM I GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	6
1.3. Araştırma Problemi	11
1.4. Sayıtlar	11
1.5. Sınırlılıklar.....	12
1.6. Tanımlar	13
BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI	15
2.1. Pozitif Psikoloji	15
2.2. Psikolojik Sağlık Kavramı.....	19
2.2.1. Psikolojik Sağlık Tanımı	20
2.2.2. Psikolojik Sağlık Boyutları.....	23
2.2.2.1. Risk Faktörleri.....	23
2.2.2.2. Koruyucu Faktörler	24
2.2.2.3. Olumlu Sonuçlar.....	27
2.3. Bilişsel Esneklik	29
2.3.1. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar	32
2.3.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT).....	33
2.3.1.2. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT).....	35
2.3.1.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)	38
2.4. Maneviyat	42
2.5. İlgili Araştırmalar	49
2.5.1. Psikolojik Sağlık Araştırmaları	49
2.5.2. Bilişsel Esneklik Araştırmaları.....	54
2.5.3. Maneviyat Araştırmaları.....	57

BÖLÜM III YÖNTEM.....	62
3.1. Araştırma Yaklaşımı.....	62
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	63
3.3. Veri Toplama Araçları.....	66
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	66
3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ).....	66
3.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ).....	67
3.3.4. Manevi Yönelim Ölçeği (MYÖ)	67
3.4. Verilerin Toplanması.....	68
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	70
BÖLÜM IV BULGULAR.....	73
4.1. Bulgular	73
4.1.1. Cinsiyet ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	73
4.1.2. Sınıf Düzeyleri ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ...	77
4.1.3. Aylık Gelir ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	82
4.1.4. Sosyal Aktivite ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ...	84
4.1.5. Aile Tutumu ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular...	86
4.1.6. Bilişsel Esneklik, Manevi Yönelim (Maneviyat) ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Dair Genel Varsayımların Test Edilmesi.....	88
4.1.6.1. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki Bulgular	92
4.1.6.2. Manevi Yönelim (Maneviyat) ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	93
4.1.6.3. Manevi Yönelim ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	94
4.1.7. Bilişsel Esneklik ve Maneviyatın Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına Dair Bulgular.....	95
BÖLÜM V SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	98
5.1. Sonuçlar.....	99
5.2. Tartışma.....	101
5.2.1. Cinsiyet ile Psikolojik Sağlık, Bilişsel Esneklik ve Maneviyat Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma.....	101
5.2.2. Sınıf Düzeyleri ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Tartışma	103
5.2.3. Aylık Gelir ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma.....	104
5.2.4. Sosyal Aktivitelere Katılım ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma.....	106

5.2.5. Algılanan Aile Tutumu ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma.....	107
5.2.6. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma.....	109
5.2.7. Maneviyat ve Psikolojik Sağlamlık ile Maneviyat ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma	110
5.2.8. Bilişsel Esneklik ve Maneviyatın Psikolojik Sağlamlığı Yordamadaki Rolüne Dair Tartışma.....	112
5.3. Öneriler.....	115
REFERANSLAR.....	118
EKLER.....	143
EK A	143
EK B	144
EK C	145
EK D	146
EK E	147
EK F	148
ÖZGEÇMİŞ	149

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcılar Betimsel Analiz Sonuçları	65
Tablo 4.1. Katılımcıların Psikolojik Sağlık Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	74
Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Bağlı Olarak Psikolojik Sağlık Puanlarının t Testi Analiz Sonuçları.....	76
Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkenine Bağlı Olarak Bilişsel Esneklik ve Manevi Yönelim (Maneviyat) Puanlarının t Testi Analiz Sonuçları	77
Tablo 4.4. Psikolojik Sağlık Sınıf Düzeylerine Göre Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	78
Tablo 4.5. Sınıf Düzeylerinin Psikolojik Sağlık Puanlarına Göre Betimsel İstatistikleri.....	81
Tablo 4.6. Sınıf Düzeylerine Göre Psikolojik Sağlık Varyans Analizi	81
Tablo 4.7. Aylık Gelir Seviyelerine Göre Psikolojik Sağlık Betimsel İstatistikleri ...	83
Tablo 4.8. Aylık Gelir Seviyelerine Göre Psikolojik Sağlık Varyans Analizi .	83
Tablo 4.9. Gelir Seviyeleri Göre Psikolojik Sağlık Farkına İlişkin Tukey HSD Analizi	84
Tablo 4.10. Sosyal Aktivitelere Katılıma Göre Psikolojik Sağlık Betimsel İstatistikleri.....	85
Tablo 4.11. Sosyal Aktivitelere Katılım Sıklığına Göre Psikolojik Sağlık Varyans Analizi.....	85
Tablo 4.12. Sosyal Aktivitelere Göre Psikolojik Sağlık Farkına İlişkin Tukey HSD Analizi	86
Tablo 4.13. Algılanan Aile Tutumuna Göre Psikolojik Sağlık Betimsel İstatistikleri.....	87
Tablo 4.14. Aile Tutumuna Göre Psikolojik Sağlık Varyans Analizi	87
Tablo 4.15. Katılımcıların Sürekli Değişken Toplam Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	88
Tablo 4.16. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları.....	93
Tablo 4.17. Maneviyat ve Psikolojik Sağlık Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları.....	93

Tablo 4.18. Maneviyat ve Bilişsel Esneklik Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları.....	94
Tablo 4.19. Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları.....	97



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1. Kadın ve Erkek Katılımcılara Ait Normal Q-Q Plot Grafikleri.....	75
Şekil 4.2. Kadın ve Erkek Katılımcılara Ait Varyans Homojenlik Grafiği	76
Şekil 4.3. Psikolojik Sağlamlığın Sınıflara Göre Normal Q-Q Plot Grafikleri.....	79
Şekil 4.4. Sınıf Düzeylerine Ait Varyans Homojenlik Grafiği	81
Şekil 4.5. Sürekli Değişken Bilişsel Esneklik, Manevi Yönelim ve Psikolojik Sağlamlığın Normal Q-Q Plot Grafikleri.....	89
Şekil 4.6. Bilişsel Esneklik, Manevi Yönelim ve Psikolojik Sağlamlığın İkili Olarak Doğrusallığını Gösteren Saçılma Diyagramı	91
Şekil 4.7. Eş Değişkenlik Varsayımının Gösteren Saçılma Diyagramı	97

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle araştırmanın problem durumu hakkında genel bir bilgi verilmiştir. Ardından araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi ve soruları, sayıtlar, sınırlılıklar ve temel kavramların tanımlarının açıklanması ile bir sonraki bölüme geçilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Teknolojinin gelişmesi, hızlı yaşam koşulları ve buna paralel olarak değişen ihtiyaçlar insan davranışlarının çeşitlenmesine neden olmuştur. Bu davranışların değerlendirilmesi, anlaşılması ve ölçülmesi için üretilen teoremler ve kullanılan bilimsel metot, birikimli bir saha haline gelmiş, psikoloji olarak isimlendirilmiştir. Günümüz; fen, tıp ve teknoloji sahalarının hızla gelişmesini seyretmekte ve bu seyir insan hayalinin sınırlarının zorlandığı noktalara doğru evrilmektedir. Bu gelişmeler içerisindeki bilimsel gelişmelerin hızına ayak uyduran sosyal bilimler sahası da insanı anlama ve anlamlandırma çabası gütmekte ve bu gelişmelerin odağı olan insanı daha da berraklaştırmak istemektedir. Sosyal bilimlerin uzun zamandır gözdesi olma özelliğini taşıyan psikoloji biliminin birikimli bir şekilde gelişmesi ile psikolojinin insanı anlama çabaları da her geçen gün hız kazanmaktadır.

Yüzyılı aşkın bir bilim dalı olan psikolojinin dönemin sosyo-kültürel atmosferi içerisinde şekillenen araştırmaları ve insanı anlamlandırma algısı, hemen hemen bütünü ile problem ve patolojiler üzerine odaklanmıştır. Buna rağmen, yaklaşık son çeyrek asırdır ortaya atılan ve temellendirilmeye çalışılan bir akım olan “pozitif psikoloji” akımı ise bireylerin pozitif yanlarına odaklanarak, onların gelişmesine katkı sunacak prensip ve yöntemler belirlemek adına insanı anlamakta psikoloji bilimine yeni bir bakış açısı kazandırmayı amaçlamaktadır. Zira tarihsel bağlamda ele alındığı zaman, özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrasında psikolojinin insan doğasına bakışı,

büyük oranda patolojiler odağında olmakta, bireylerin güçlü yanları ve olumlu özellikleri göz ardı edilmekteydi (Seligman, 2002b). Son zamanlarda psikolojide gelişen çağdaş yaklaşımlar ışığında, bireylerin güçlü yönlerine odaklanmak ve iyilik haline vurgu yapmak daha tercih edilir olmuştur. Bu bakış açısı bireylerin sağlıklı gelişimlerini istemekte ve iyilik hallerinin artmasına katkı sağlamak istemektedir (Seligman vd., 2005). Pozitif psikoloji, iyilik haline vurgu yaparken, insan ruh yapısının bir çıktısı olan psikopatolojileri veya bu ruhsal rahatsızlıkların tanı ve tedavi süreçlerini bütünüyle göz ardı etmez. Patolojileri göz önüne alarak yola çıkar ama önünde insanın olumlu yönlerine odaklanan bir harita bulundurur. Bu harita, insanların içine düşebileceği ruhsal sıkıntı, rahatsızlık ve travmalara karşı koruyucu ve geliştirici bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Problem odaklı bakış açısı, insanların zayıf yönlerini geliştirmeye, problemlerini azaltmaya ve sıkıntılarını gidermeye odaklanır. Bu noktada patolojilerle ilgilenmeyi, derdi olmayan insanlarla ilgilenmekten öncelik olarak görebilir. Ancak bu bakış açısıyla bakarken, bireylerin güçlü yönlerine odaklanmanın, bireylerin yaşayacağı sıkıntıları azaltmasına yardımcı olacağı göz ardı edilmemelidir (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji akımının öncesinde yapılan araştırmaların odak noktaları incelendiğinde, psikolojik rahatsızlıklar ve tedavi yöntemlerini içeren medikal model ile genel iyi oluş hali gibi pozitif psikoloji kavramlarını inceleyen zihinsel sağlık temalı çalışmaların oranı arasında önemli bir dengesizlik mevcuttur (Pawelski, 2003). Psikolojiyle ilgili veri tabanlarının incelenmesi neticesinde, örneğin depresyonla ilgili 70 bin küsur makale bulunurken, mutluluk ile ilgili çalışmaların sayısı 850 civarında kalmıştır. Bu noktada psikoloji biliminin birikimlerinin daha çok patolojilere odaklanarak, insanların neler başarabileceğini kestirmede bilgisinin nispeten daha az olabileceğini yorumunu yapmak mümkündür (Faller, 2001). Ancak pozitif psikolojinin uygulamalarıyla bir takım paradigma değişimlerinden bahsetmek de mümkündür. Pozitif psikolojinin ve ilkelerinin psikoterapilerde uygulanmasının normal bireylerin gelişimini desteklediği kadar, depresyon tanısı almış bireylerde de işlerlik gösterdiğine dair araştırmalar mevcuttur (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Buradaki pozitif müdahalelerin en önemli özelliği, bireylerdeki patolojilerin sebep olduğu olumsuz duygu, düşünce ve davranış kalıplarının yerlerini, olumlularıyla değiştirebilmektir. Bu noktada, olumlu duygu, düşünce ve davranışlar geliştirmeye yardımcı pozitif aktiviteler üretilmiş ve geliştirilerek uygulamaya koyulmuştur. Bu aktivitelerin aracı olmasıyla birlikte, bireylerin daha güçlü olması ve kendilerini daha

iyi hissetmelerinin önemi vurgulanmaktadır (Layous vd., 2011). İşte tam bu açıdan bakıldığında, pozitif psikoloji, herhangi bir problemi olmayan bireylerin geliştirilmesine hizmet ettiği kadar, ruhsal problemleri olan bireylerin sıkıntılarını aşmasına yardımcı ve destekçi bir psikoloji yaklaşımı olarak görülebilir (Demir ve Türk, 2020). Eryılmaz (2017)'in aktardığına göre, Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımından hareketle, pozitif psikolojinin bakış açısını keşfedebilmek mümkün olmaktadır. Bu tanıma göre sağlık, bireylerde sadece hastalığın olmaması değil, biyopsikososyal tam bir iyilik hâli olarak değerlendirilebilir. Genel ana akım hastalık modeline karşı Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıklı insan tanımına göre şekillenen pozitif psikoloji, bireylerin sadece sorunlarının, ruhsal rahatsızlıklarının azaltılması, hafifletilmesi ya da giderilmesini yeterli görmez. Bireyleri onaran tedavilerin yanında, onların gelişmesi, ruhsal olarak büyümesi, sosyal ilişkilerinde ve genel olarak yaşamlarında kalitenin ve iyi oluşlarının artması önemlidir. Bireyleri bir skalada değerlendirecek olursak, eksiden nötr seviyeye gelmelerinin yanı sıra, pozitif psikoloji bu bireyleri artı tarafa yükseltebilecek güçlü yanların varlığı, keşfi ve aktive edilmesine odaklanır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Psikoterapi bağlamında ele alındığı zaman, uzun yıllar danışanların üzümlükleri, kaygıları ve öfkelerinin dinmesi, her seansın sonunda skalanın pozitif tarafında yer alan değil, nötr noktasına kadar gelen kimseler elde etmeye yarayabilmektedir. Buna neden olarak depresyon, kaygı ve öfke gibi negatif duygulardan kurtulmaya sebep olabilecek teknik ve becerilerin bireylerin kendiyile, diğer insanlarla ve hayatla daha iyi ilişkiler kurabilmesi, daha fazla iş ve değer üretebilmesi ve daha fazla pozitif duygu deneyimleyebilmesi için öğrenmesi gereken becerilerden genel olarak farklı olması gösterilebilir. Bu noktadan pozitif psikolojiye yüklenecek anlam, bireylerin psikolojik ıstırabını dindirecek müdahaleleri uygulamak ve geliştirmekle birlikte, hayata karşı olumlu bir tutum geliştirebilecek becerileri ortaya çıkarmak ve öğretmek olarak görülebilir (Seligman, 2010). Dolayısıyla ruh sağlığı denildiği zaman bireylerin kendilerini duygusal açıdan iyi hissetmeleri, bireylerde ruhsal bozuklukların olmayışı ve ilişkilerinde aksaklıklar görülmemesi gibi boyutlar söz konusu olabilmektedir. Bu gibi boyutlar ruh sağlığının pozitif boyutlarını ifade edebilir (Vaillant, 2002).

Ancak bununla birlikte pozitif psikolojinin en temel varsayımını sadece mutluluk olarak görmek eksik kalabilir. Amacı üç farklı alanda, hayata pozitif katkılar sunmaktır: bireylere pozitif öznel deneyimler yaşatmak (mutluluk, memnuniyet,

şükran, doyum, akış), bireysel tutumlarını olumluya çevirmek (ilgi, yetenek, değer, karakter güçleri) ve toplumsal olarak pozitif kurumlar (pozitif aile, okul, iş, toplum) inşa etmektir (Seligman, 2002a). Pozitif psikolojinin diğer varsayımı, öncelikle bireyin kendi hayatına yön verebileceği etkin bir yerde durduğuna inanılması ve durduğu bu yeri dilerse güzelleştirebileceği ve değiştirebileceği içsel bir motivasyona sahip olabileceğidir. Bir diğeri ise, pozitif psikolojinin desteklediği davranış değişiklikleri ve becerilerin öğrenilmesi neticesinde, bireylerde yaşama bağlanma ve katılma yönünde aktif bir isteğin oluşabileceğidir (Akin-Little ve Little, 2004). Pozitif psikoloji her ne kadar sıradan insanın güçlü yanlarını konu alsa da, Pollyannacı bir yaklaşıma sahip değildir. Hayatı olduğu gibi görerek, bireylerin kapasitesini, işlevselliğini, hayata katılımını, potansiyelini ortaya çıkarmayı hedefleyen daha takdir edici bir bakış açısına sahiptir (Kararırmak ve Siviş, 2008). Pozitif psikoloji bu gerçekliği içerisinde öznel, bireysel ve grup düzeyinde ele alınabilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000):

1. Düzey (Öznel) : Geçmiş (*yaşam doyumu ve iyi oluş*), Şimdi (*akış ve mutluluk*), Gelecek (*umut ve iyimserlik*) ile ilişkili iç yaşantılar
2. Düzey (Bireysel): Karakter Güçleri (*bilgelik, özgün olma, affedici olma, sevgi gösterme, cesur olma* gibi kişisel özellikler)
3. Düzey (Grup) : Toplumla İlişki (*hoşgörü, saygı, yardımseverlik, sorumluluk sahibi olma* gibi sosyal özellikler)

Son yıllarda yapılan birçok çalışmada, pozitif psikoloji kavramlarının varlığı, bireylere ve sosyal gruplara yansımaları incelenmiş ve insanın gelişimi bu bağlamda vurgulanmıştır. Örneğin, pozitif ilişkiler kurmanın önemi, hayata anlam katmanın geliştirici etkisi, özgüven, iyimserlik, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu (Huppert ve So, 2009), pozitif duygular, bağlanma, pozitif ilişkiler, anlam ve başarı (Seligman, 2011), öz-kabul, çevresel düzenleme, diğerleriyle pozitif ilişkiler, öz-düzenleme, yaşam amacı (Ryff ve Singer, 2002), mutluluk ve yaşam doyumu, fiziksel sağlık, anlam, karakter ve erdem sahibi olmak, yakın ilişkiler (VanderWeele, 2017), yaşam doyumu, bağlanma, pozitif duygular (Jayawickreme vd., 2012) gibi pozitif psikoloji kavramlarına odaklı tarama ve araştırma çalışmalarının sayısında görece bir artış görülmüştür. Bu nedenle, önümüzdeki yıllarda, pozitif psikoloji kavram ve becerilerinin daha iyi anlaşılmasıyla birlikte, bireylerin ve toplumun uyum ve gelişimine önemli katkılar sağlanacağı yapılan araştırmalarla birlikte öngörülmektedir.

Ruh sağlığındaki pozitif boyutlar insanların yetenek ve potansiyellerinin geliştirilmesi, gcl yanlarının ortaya çıkarılması noktasında önemlidir (Seligman 2002a). Yeterli önem ve değerin atfedilmesiyle birlikte, sadece koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin artması söz konusu olmayacak, aynı zamanda ruh sağlığı uzmanlarının da bir takım pozitif ilişkileri keşfederek uygulamasının n aılabilecektir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu yönüyle pozitif psikolojinin, yapılan araştırmalar ve uğraşlarla birlikte yeni organize olan bir dal olmakla birlikte, hızlı gelişmekte olan ağdaş bir çalışma alanı olduğu söylenebilir (Bacon, 2005).

Hızla yol alan ve son zamanlarda üzerine yoğunlaşılan pozitif psikolojinin, geçmişte ihmal edildiği dşnlen insan doğasındaki işlerlik, aktivasyon, esneklik ve dayanıklılık konusunda hızlı bilimsel gelişmeler kaydedilmektedir (Kararımak ve Siviş, 2008). Yapılan araştırmalar huzur, mutluluk ve iyi olma gibi temel konulara yönelmekle birlikte, birçok kavramı ortaya çıkar mıştır. Bu kavramlardan önemli bir tanesi psikolojik sağamlık (*resilience*) olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik sağamlık kavramı daha çok yaşanılan bir zorluktan sonra kendilerini ilerine dştğu sıkıntılardan koruma ve kurtarma, akabinde de normal yaşama dönme gücünü kendilerinde bulabilmeleri olarak ele alınmaktadır (Doğan, 2015). Bu yaşanılan zorluk küçük ya da büyük olabilir, hatta bir travma olarak da tanımlanabilir. Psikolojik sağamlık, travma sonrası gelişimi destekleyen, farkındalık, psikolojik işlevsellik ve adaptasyonun süreçleri ve bireyin gelişmesi ile ilişkilendirilebilir (Tedeschi vd., 1998). Psikolojik sağamlığı önemli kılan ise, zor ve stres oluşturucu yaşam olaylarını anlamlandırma ve aşma noktasında bireylere yol gösterici olabilecek kişisel bir g olabilesidir. Bireylerin sıkıntılara verdiği tepkiler değişebilmekte ve baş etme stratejileri farklılaşarak önem kazanmaktadır. Psikolojik sağamlık kavramı, bir Şeyin esnekliğine ve dolayısıyla gelmiş olduğu yeni halden eski haline dönebilmesini ifade eder (Doğan, 2015). Dolayısıyla problemler, sıkıntılar ve travmalar sonrasında psikolojik olarak zorlanan bireyin, kendisini toparlayabilmesi ve dayanıklı tepkiler verebilmesi önem kazanmaktadır. Psikolojik sağamlık değişen Şartlara esnek tepkiler verebilme ve deneyimlenen olumsuz olayları aşabilme olarak da ele alınabilir (Tugade vd., 2004). Bir noktada kişilik özelliği olarak da değerlendirilen psikolojik sağamlık, stres karşısında değişime açık bir tutum gösterme, yapılan iş ne olursa olsun o işe odaklanabilme ve kontrolü elde tutacağına inanmayla ilişkilidir (Kobasa, 1979). Bu zellik, mizah yeteneği, zekâ, sosyal olma gibi bireysel faktörlerden, aile içi

ilişkilerden ve akran ilişkisi ve sosyal destek gibi çevresel faktörlerden etkilenebilmektedir (Haase, 2004).

Stresli yaşam olaylarının olumsuz etkisini azaltan ve organizmanın gerginlik yaşamasını engelleyen bir özelliği olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, hayata yakın, katılım gösteren, iç kontrol odaklı, hayatındaki değişiklikleri fırsata çevirebilen değişime açık kişilerdir (Klag ve Bradley, 2004). Bireylerin yaşamlarında aktif rol oynayan stres, psikolojik sağlamlığın tanımlanmasında önemli bir yere konumlanmıştır. Birçok tanım psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için bir tehdit, risk ya da travma durumunun olması ve bu yaşam olayının değiştirici etkisi karşısında uyum gösterilmesi gerekliliğinin altını çizmişlerdir. Risk durumu karşısında uyum ve gelişmeye yetkinliğin olması, psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek adına önemlidir (Masten ve Coatsworth, 1998). Stresten korucu bir özelliği olduğu düşünülen psikolojik sağlamlık, geliştirildiği takdirde bireylerin hayat karşısında dayanma ve gelişme ihtimallerinin artacağı değerlendirilmesinde bulunulabilir. Stres hayatın her aşamasında vardır ve hâliyle insanın yaşam meşgalesi içerisinde stresli bir takım olaylarla yüz yüze kalması kaçınılmaz olabilmektedir. Stresle omuz omuza yaşayan ve sıklıkla burun buruna gelen insanın, hayatının devamı, gelişimsel süreçlerinin tamamlanması ve fizyolojik veya duygusal olarak bozulan dengesinin toparlayabilmesi ruh ve beden sağlığı için büyük bir önem taşımaktadır (Esen-Aktay, 2010). Bu dengenin kurulabilmesi adına pozitif psikolojinin kavramları bugüne kadar önemli bir yol kat etmiştir ve yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve maneviyatın bireyleri için zor zamanlarda koruyucu özellikler olabileceğini göstermektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve manevi yönelimleri (maneviyatları) arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek ve ilişkiyi belirleyen faktörleri saptamaktır. Bu noktada demografik özelliklerin, manevi yönelimin ve bilişsel esnekliğin ayrı ayrı psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır.

Bu araştırmayı önemli kılan temel unsur, psikolojik danışmanlık süreçlerinin işlevleriyle açıklanabilir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin dört temel işlevinden söz edilebilir. Bunlar krize müdahale edici, are bulucu ve iyileştirici, gelişimsel ve önleyici rehberlik hizmetleridir (Myrick, 1993). Bu hizmetlerin kapsamı ve içeriğine baktığımız zaman, psikolojik sağıamlığın önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin önemli bir parçası olarak görülebileceği ifade edilebilir. Bununla birlikte, bireylerin başına gelen ve tecrübe edilen olumsuzluklar karşısında ayakta kalma, yılmama ve toparlanma gücü olarak tanımlanabilecek psikolojik sağıamlık, hem gelişimsel psikolojik danışma hizmetleri bağlamında kişisel psikolojik gelişim ve ilerlemeye, hem de evlilik gibi stres unsurlarının var olabileceği ikili ve sosyal ilişkilerde are bulucu ve iyileştirici yönüyle terapötik hedeflere hizmet etmesi noktasında oldukça dikkate değer bir kavram olmuştur (Gizir, 2007).

Psikolojik sağıamlıkla alakalı yapılan çalışmaların sonuçları psikolojik sağıamlığı yüksek bireylerin özelliklerini, tüm olumsuz risk koşullarının varlığına rağmen nasıl başarılı olup zorlukları aşabildiklerini ortaya çıkarma konusunda ipucu vermektedir (Esen-Aktay, 2010). Psikolojik sağıamlığı yüksek olan bireyler, karşılaştıkları stres durumlarında kolay bir Şekilde pes etmeden, yaşadığı olumsuzluk karşısında kendini hızlı bir Şekilde toparlayarak, gcl bir halde yeni durumuna adaptasyon gösterebilmektedirler (Henderson ve Milstein, 1996). Bu önemlidir, çünkü toplumda hemen hemen her kesiminden bireyin, yaşantılarının bir döneminde deneyimledikleri stresli yaşantılar niversite ğrencilerinde %45-%60 oranında hafif düzeyde de olsa yaşanmaktadır (ştn ve Bayar, 2015; Yeniocak-Tunç ve Yapıcı, 2019).

Bununla birlikte, son zamanlarda ergenler ve genç yetişkinler diye tabir edebileceğimiz ve araştırmamızın konusu olan niversite çağındaki bireylerde stresli yaşantıların sonucu oluşan manevi arayış, kırılganlık, umutsuzluk, ideallere sahip olamamanın boşluğu uyuşturucu, alkol gibi zararlı alışkanlıklarla ve bağımlılıklarla doldurulmaya çalışıldığı saptanmıştır (Crawford ve Rossiter, 2006). Psikolojik sağıamlığın bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahip olmasına benzer Şekilde, maneviyatın da bireylere anlam vermesi noktasından bireylerde olumlu etkilere sahip olduğu söylenebilir (Chen ve Koenig 2006). Çeşitli maneviyat tanımlarının, evrene dair derin bir anlam kazandırması, hayata karşı g, önemli bir bağlılık ve bütünlük duygusu vermesi noktasında Őekillenmesi, stresli

olayların akabinde toparlanma gücü olan psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirilebileceğini düşündürebilir (Myers vd., 2000).

Maneviyatın hayatın dört alanında bireylere etkisi olduğu düşünülebilir. Bunlardan (1) *bilişsel* boyutta başa gelen olay durumların yorumlanması, geçmişi kabul, şimdiki an'a verilen değer ve geleceğe dair beslenen umut fikri, (2) *duyuşsal* boyutta umudun artması, sevgi, güvenlik duygusu ve öz bakım, (3) *davranışsal* boyutta bireysel ve toplulukla birlikte yapılan ritüel ve ibadetler, (4) *gelişimsel* boyutta kişilere inandığı manevi değerlere odaklanmış bir hayat tarzının öğretileriyle, yaşamın deneyimlerini bütünleştirme fırsatı sağlamasından söz edilebilir (Haug, 1998: 183). İnsan biyopsikososyal bir modelle ele alınacak olursa, bu dört alana sunduğu katkı neticesinde maneviyatın bireylerin ruh sağlığına fayda sağlayabileceği düşünülmektedir (Bedel, 2009). Bu noktada bireylerin psikolojik sağlamlığına destek sunabilen manevi bakım kavramının önemli bir katkısı söz konusudur. Yaşamın içerisinde karşılaşılabilecek muhtemel zorluklardan birisi, yaşamı tehdit eden hastalıklar ve bu hastaların psikolojik etkileri olabilmektedir. Bu bireylere yapılabilecek maneviyat yönelimli yaklaşımlar önemlidir, zira manevi yönelimi ve dine bağlılığı yüksek olan bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal yönden daha sağlıklı oldukları belirtilmekte, stresle baş etmeleri, ümit düzeyleri ve yaşam kaliteleri yüksek olmakla beraber depresyon ve izolasyon eğilimleri düşük olabilmektedir (Cimete, 2002). Din ve bir noktada maneviyat birçok nevroz ve psikozların tedavisinde etkili bir araç olarak görülebilir (Jung, 2017). Maneviyatı psikolojide etkin bir bakım ve toparlanma aracı olarak kullanabilmek için, 5R modeliyle bir tanımlama yapılabilir. Bu tanımlamada *Reason* (Akıl yürütme: hayatın anlamını bulma ve yaşamaya devam etme), *Reflection* (Yansıtma: hayatı güzel sanatlar, müzik vs. hobiler ile güzelleştirme), *Religion* (İnanç: din ile maneviyatı ifade etme, değerler oluşturma ve bu değerler ile çerçeve çizme), *Relationships* (İlişkiler: sevgi, güven, umut gibi temel pozitif duygularla ve başkalarıyla sosyal ilişki kurma), *Restoration* (Onarım: manevi bakımın fiziksel görünüşe pozitif etkisi) anlamlarını ifade eder (Govier, 2000). Bu pozitif yaklaşım tarzı maneviyat ve manevi bakımın psikolojik sağlamlığa ve bireylerin iyi oluşuna hizmet edebileceğini gösterebilir.

Dolayısıyla maneviyatın bireylere zorluk zamanlarında verdiği bir takım faydalar söz konusudur. Sorunlarla baş etme süreçlerinde bu probleme anlam kazandırma, içinde bulunduğu duruma karşı çaresizlik hissetme yerinde kontrol ve güven duygusuna sahip olma, bireyin kendisini sakinleştirmesi ve teselli etmesi, aşkın bir güçle yakınlık kurması ve çevresinde aynı manevi değerlere sahip bireyler tarafından sosyal destek bulması ve bu vesileyle dönüşüm sürecinde etkin bir rol oynayarak bireylere yeniden hayata uyum becerisi kazandırabilmesi gibi katkıları olabilmektedir (Pargament vd., 2000). Manevi Etik ve Dini Değerler Derneği (ASERVIC) ruh, nefes, canlılık, cesaret, barış, şefkat, umut, aşkınlık, iyilik ve bütünlük gibi pozitif psikoloji içerisinde ele alınabilecek bazı kavramların maneviyat ile yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Ekşi vd., 2020). Maneviyatın üniversite öğrencilerinde kişiliği olumlu yönde değiştirme gibi bir etkisinin olduğu da görülmüştür (Zinnbauer ve Pargament, 1998).

Sağlıklı olmanın ve zorluklara göğüs germenin ana unsurlarından olan psikolojik sağlamlık gibi, uzun yıllardır kabul edilen sağlıklı insan davranışlarının içerisinde önemli bir yeri olan bilişsel esneklik (*cognitive flexibility*) kavramı dikkat çekmektedir (Ionescu, 2012). Bilişsel esnekliğin temel olarak zor durumları kontrol edilebilir algılama, yaşamda ortaya çıkan durumların ve insan davranışlarının muhtemel alternatif seçeneklerinin de olabileceğinin algılanması ve zorlanılan yaşam olaylarını çözüme kavuşturabilmek adına üretilebilecek çözüm sayılarını artırma becerisi ile tanımlanabilir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bu tanım, psikolojik sağlamlık tanımındaki risk faktörlerine karşı koruyucu faktörlerin devreye alınmasındaki alternatif bilişsel süreçleri hatırlatmaktadır. Örneğin engelli sporcularla yapılan bir çalışmanın sonucuna göre, görev, rol, davranım ve hedeflerle ilgili ihtiyaç halinde ve gerekli olduğunda değişiklik yapma becerisi olarak tanımlanabilecek (Carroll vd., 2016) bilişsel esneklikleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında orta düzey bir ilişki olduğu bulunmuştur (S. Yavuz, 2019). Engelli olmak, hayat karşısında karşılaşılabilecek, hayata yeni bir uyum süreci isteyen ve haliyle strese neden olabilecek bir olgu olduğu düşünüldüğü zaman, bilişsel esnekliğin aşma gücü olan psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin bir derece daha anlam kazandığı ifade edilebilir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada bireylerin bilişsel esneklikleriyle, psikolojik sağlamlıkları arasında olumlu bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Bu bağlamda bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının ve dolayısıyla hayatın

herhangi bir alanında karşılaşılabilecekleri yeni ve zorlu yaşantılara uyum yeteneklerinin yüksek olacağını söylenebilmektedir (Bozkurt, 2019). Örneğin, üniversite yaşamına uyum bağlamında ele alındığında, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelendiği bir çalışmada bilişsel esnekliğin, akademik başarıyı, arkadaşlık ilişkilerini ve kaliteli bir fakülte yaşamını desteklediği bulunmuştur. Böylelikle üniversite öğrencilerinin yüksek bilişsel esnekliğinin olmasının, kaliteli bir akademik başarıyı yanında getireceği, sağlıklı bir fakülte yaşamını ve çevreye uyum sürecini kolaylaştıracağını söylemek mümkündür (Toraman vd., 2020). Araştırmamızın örneklemini oluşturan üniversite öğrencileriyle ilgili yapılan benzer bir diğer çalışma değerlendirildiğinde ise, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da anlamlı derecede yüksek oldukları saptanmıştır (Soltani vd., 2013).

Literatür bağlamında ele alındığında, psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerin üç ana başlık altında toplandığı görülebilir. Bunlar risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olarak gruplandırılabilir (Rutter, 2006). Psikolojik sağlamlık, bir noktada dinamik bir uyum süreci olarak isimlendirilebilir. Bu dinamizm, insan hayatında var olabilen yaşam alanlarında çıkan sorunlarla karşılaşıldığı zaman, bireylerin güçlü yanlarını vurgulayabilecek koruyucu faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkar. Aile içi ilişki problemleri, iş ve kariyer sorunları, ekonomik zorluklar, ölüm ve afet vb. olumsuzluklar bireyin dayanma gücünü etkileyen stresli yaşam olaylarına tekabül eden risk faktörleriyken, sosyal destek, öz denetim, umut, pozitif tutum, anlam vb. kavramlar güçlü ve dinamik korucu faktörler olarak değerlendirilebilir ve psikolojik sağlamlığın temeli atılmış olur (Demirbaş, 2010). Risk ve koruyucu faktörlerin etkileşiminden sonra, koruyucu faktörlerin risk faktörlerinin yıkıcı etkisine karşı koyabilmesi neticesinde olumlu sonuçlar ortaya çıkar (Masten ve Reed, 2005).

Bu çalışmada psikolojik sağlamlığın koruyucu unsurları olarak değerlendirilebilecek faktörlerinin belirlenmesinin önemli olduğu vurgulanacaktır. Bu nedenle risk faktörlerine karşı koruyucu faktörler içerisinde değerlendirilebilecek bilişsel esneklik ve maneviyatın psikolojik sağlamlıkla ilişkisi önemli görülmüş ve araştırılmıştır.

1.3. Araştırma Problemi

“Üniversite öğrencilerinin, bilişsel esneklik, manevi yönelim (maneviyat) düzeyleri ve bir takım demografik özellikler birlikte ele alındıkları zaman, psikolojik sağlıklarını anlamlı şekilde yordamakta mıdır?” sorusu araştırmanın temel problemi olarak belirlenmiştir. Bu araştırma sorusu kapsamında aşağıda belirtilen alt problemlere de cevap aranmıştır.

1. Psikolojik Sağlık puanları demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

- a) Psikolojik sağlık puanları cinsiyete bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- b) Bilişsel esneklik puanları cinsiyete bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- c) Maneviyat puanları cinsiyete bağlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- d) Psikolojik sağlık, sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
- e) Psikolojik sağlık, aylık gelir seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?
- f) Psikolojik sağlık, sosyal aktivite sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?
- g) Psikolojik sağlık, algılanan aile tutumuna göre farklılaşmakta mıdır?

2. Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık arasında korelasyonel bir ilişki var mıdır?

3. Maneviyat ve psikolojik sağlık arasında korelasyonel bir ilişki var mıdır?

4. Bilişsel esneklik ve maneviyat arasında korelasyonel bir ilişki var mıdır?

5. Bilişsel esneklik ve maneviyat psikolojik sağlığın regresyon modeline göre anlamlı birer yordayıcısı mıdır?

1.4. Sayıtlar

1. Bu çalışmada katılımcıların kişisel sosyodemografik bilgi formunu ve ölçükleri gerçek durumlarını yansıtacak haliyle ve samimi bir şekilde doldurdukları varsayılmıştır.

2. Katılımcıların ölçükleri doldurmalarında problem teşkil edebilecek herhangi bir psikolojik rahatsızlıklarının olmadığı varsayılmıştır.

3. Araştırmada kullanılacak olan “Psikolojik Sağlık Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği” ve “Manevi Yönelim Ölçeği”nin araştırmada belirlenen problem durumlarını çözümlenecek ölçümleri yapabileceği varsayılmıştır.

4. Örneklemenin evreni temsil edeceği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu çalışmada kullanılan nicel veriler belirli bir akademik yıl içerisinde Sakarya ilinde yaşayan ve öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışma grubundan elde edilmiştir. Bu sınırlılık sebebiyle araştırmadan elde edilen bulgular, benzer niteliklere sahip üniversitelere ve öğrencilere genellenebilir. Başka çalışmalarda farklı şehirlerden veriler toplanarak araştırmanın bulguları yeniden farklı örneklemelerde test edilerek çalışmanın kapsamı ve etkinliği genişletilebilir.

2. Araştırmada belirlenen psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve manevi yönelim (maneviyat) kavramlarının düzeylerini, kullanılan ölçeklerin ölçme kabiliyetleri belirlemiştir. Bununla birlikte aynı kavramları ölçen başka ölçme araçlarının varlığı söz konusu olduğu için, araştırma kullanılan ölçme araçlarının yetenekleriyle sınırlı kalmaktadır.

3. Çalışmamız, literatür taraması ve *nicel* verilerin elde edildiği ölçekler ile sınırlıdır. *Nitel* bir araştırma yapılmamıştır. Psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve maneviyat kavramı son yıllarda yeniden tanımlanma sürecine girmiş kavramlardır. Dolayısıyla literatürde halen pozitif psikoloji kavramlarından olan psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve maneviyatın tanımı ve kapsamına ilişkin tartışmalar devamlılığını sürdürmektedir. Çalışmamızın kavramsal çerçevesi de, yurtiçi ve yurtdışı literatüründeki çalışmalardan güncel *bir kısmını* mercek altına aldığı için sınırlıdır.

4. Araştırmamız, Türkiye’de üniversite öğrenimi gören 18-30 yaş aralığında, 449 katılımcıdan elde edilen veriler ile sınırlıdır. Araştırmamızın bu sayı ile sınırlı olmasının sebebi, literatüre göre kullanılan ölçek maddelerinin yaklaşık on katı kadar katılımcının yeterli cevap doygunluğuna ulaşacağına ifade edilmesidir.

5. Araştırmamız boylamsal değil, *kesitseldir*. Dolayısıyla araştırmanın yapıldığı zaman dilimi ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik Sağlamlık (*Psychological Resilience*). Pozitif psikoloji kavramları içerisinde yer alan bu kavram, bireylerin yaşamış oldukları olağanın dışında, rahatsız edici zorluklar, stresli olaylar ve travmatik deneyimler karşısında bu zorlayıcı yaşantı ve deneyimlerin üstesinden gelebilme, direnç gösterebilme, aşabilme ve psikolojik olarak dayanabilme gücü olarak tanımlanmaktadır (Olsson vd., 2003). Aynı zamanda, devam eden stres, sıkıntı ve değişen yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin pozitif psikolojik adaptasyon yaşamasına olanak tanıyan psikososyal gelişimsel bir süreçtir (Rutter, 2006). Bu çalışmada psikolojik sağlamlığın varlığı ve düzeyi, Doğan (2015)'in uyarladığı Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)'nden alınan puanlar ile belirlenmiştir.

Bilişsel Esneklik (*Cognitive Flexibility*). Alternatif yol ve seçeneklerin farkında olma, yeni durumlara uyum sağlamada bilişsel olarak esnek olma, değişen çevresel koşullara göre bilişleri ve düşüncelerini değiştirebilme yeteneği olarak açıklanmaktadır. Bu yeteneğe sahip kişiler, zorlu ve uyumsuz düşünceleri daha dengeli ve uyumlu düşüncelerle değiştirebilir, alternatifler üretebilir ve karmaşık durumları daha yönetilebilir olarak değerlendirebilir (Martin ve Rubin, 1995). Bireylerin sahip oldukları bilgi işleme stratejilerini, ani ve beklenmedik şekilde gelişen durumlara ve yeni oluşan çevresel şartlara uyum sağlamaya yönelik davranışlara dönüştürebilme becerisidir (Canas vd., 2006). Bu çalışmada bilişsel esneklik, Çelikkaleli (2014) tarafından uyarlanan Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanılarak bu ölçekten alınan puanlar neticesinde belirlenmiştir.

Maneviyat (*Spirituality*). Sözlük anlamı olarak “maddi olmayan, duyuyla sezilebilen, tinsel şeyler” şeklinde tanımlanabilir (Türk Dil Kurumu, 2022). Latince “spiritus” tan gelen ve “yaşamı hissetmek” anlamını taşıyan maneviyat, bireyin başta kendisiyle kurduğu, sonra diğer insanlarla, evrenle ve varlıkla kurduğu ilişki ve evrendeki konumunun kendisine kattığı anlam üzerine düşünme çabası olarak tanımlanabilir (Akt. Çetinkaya vd., 2007: 47). İngilizce “spirituality” kelimesi maneviyat olarak çevrilebilir ve ruhsal olma niteliği veya durumu; cismani veya maddi olmayan doğa; düşünce, hayat ve değerlerdeki baskın ruhsal (manevi) karakter şeklinde tanımlanabilir (Stein, 1967). Bireyin sorunlarla baş etmesine kontrol hissi,

güven duygusu, teselli, yakınlık, sosyal destek sağlayarak katkıda bulunan “aşkınlık ve kutsal arayışı” olarak tanımlanabilir (Pargament, 1997; Pargament vd., 2000). Bu çalışmada manevi yönelim ya da maneviyat düzeyleri, Kasapoğlu (2015)’nın geliştirdiği Manevi Yönelim Ölçeği (MYÖ)’nden alınan puanlar ile belirlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar manevi yönelimin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise manevi yönelimin düşük olduğunu ifade etmektedir. Araştırma bulguları içerisinde ve tablolarda “manevi yönelim” ve “maneviyat” kavramları aynı anlamlarda kullanılmıştır. Literatür, sonuç ve tartışma bölümlerinde ise alan yazına uygun şekilde daha çok “maneviyat” kavramının kullanımı tercih edilmiştir.



BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde pozitif psikolojiye genel bir bakış sunularak, araştırmanın konusunu oluşturan temel kavramların izahı ve incelemesi yapılmıştır.

2.1. Pozitif Psikoloji

Tarihsel süreçte insanoğlu, sahip olduğu biyolojik varlık, doğuştan getirdiği ya da sonradan edinmiş olduğu psikolojik özellikler ve var olduğu kültür gibi birçok özelliğin şekillendirdiği kendini tanıma yolculuğuna çıkmıştır. Özellikle 19. yüzyılın sonlarına doğru modern psikolojinin felsefeden ayrılması ve modern psikiyatrinin nöroloji disiplininin farklılaşarak yoluna devam etmesi psikolojiyi ayrı bir bilimsel disiplin haline getirmiştir (Schultz ve Schultz, 2015). Bu noktadan psikolojinin uzak bir geçmişe dayandığı ancak ve çok kısa bir tarihi olduğu yargısı meşhur olmuştur. Yüzyıllar öncesinde insanlar davranış, düşünce ve duyguları üzerinde düşünmüşler ve bu süreçleri merak etmişlerdir. Ancak 19. yüzyılın başına kadar bu merak felsefi bir ilgi ve alakadan öteye gidememiş ve bilimsel yöntemin uygulanması geri kalmıştır (Morris, 2002). Psikoloji tarihinin ilerleyen dönemlerinde özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrasında psikolojinin insanı inceleme ve anlama arayışı daha çok patolojik bir seviyede ele alınmaktaydı, bireylerin güçlü ve olumlu yanları göz ardı ediliyordu (Seligman, 2002b). Psikoloji en genel tanımıyla gözlenebilir davranışların ve zihinsel süreçlerin sistematik bir bakış açısıyla incelenmesi olarak ele alınabilir (Feldman, 2015). Ancak psikoloji, insan davranışının altında yatan sebepleri öğrenmeye çalışan bir bilim olmasına rağmen daha çok klinik odaklı olarak hastalıklara ve bu hastalıkların tedavisine odaklanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Uzun yıllar süregelen bu geleneksel psikoloji yaklaşımı, birçok ruhsal bozukluğu tespit ve teşhis etmiş, bu rahatsızlıkların tedavisi için farklı strateji ve uygulama yöntemlerini hayata geçirerek, insanlığın hizmetine sunmuştur. Bu bakış açısı ve patolojilere odaklanma yaklaşımı

sayesinde bir çok ruhsal bozukluğun kökenleri daha iyi anlaşılabilir, gerçekçi çözüm ve tedaviler bulunabilmiştir (Terjesen vd., 2004).

Bu süre zarfında 1960'lara gelindiğinde *hümanist psikoloji* ismiyle *psikanaliz* ve *davranışçılıktan* sonra üçüncü güç olarak anılan bir akım var olmaya başladı. Hümanist psikolojinin ana temaları (1) bilinç deneyimleri üzerinde durmak, (2) insan doğasının bütünlüğüne inanmak, (3) özgür iradenin varlığı, spontanlığın hâkimiyeti ve insanların kendilerini gerçekleştirme gücü, (4) insan unsurunun içinde yaşadığı tüm olumlu ve olumsuz koşulların ve faktörlerin incelenmesi olmuştur (Schultz ve Schultz, 2015). İşte bu akım içerisinde pozitif psikoloji kavramını ilk olarak Maslow (1954) kullanmış ve temel olarak psikoloji biliminin insanın negatif yönlerine yoğunlaşmakta başarılı olduğunu ancak insanı oluşturan diğer olumlu faktörlerin üzerine gidilmediği, mutluluk ve huzur gibi pozitif duyguların üzerine yeterli sayıda araştırma yapılmadığını vurgulamıştır (Maslow, 1954, 1970). Bunun gerekçelerinden bir tanesi bir bakıma negatif olayların pozitif olaylara göre insan psikolojisini daha çok etkilediği ve zihinde daha ayrıntılı bir şekilde işlenmesi olabilir (Baumeister vd., 2001). Bu bağlamda biyolojik bir perspektiften bakıldığında insan organizmasının gelişimsel sürecinde hayatta kalması için potansiyel olarak olumsuzluklardan kaçması gerekebilmekteydi. Bu noktadan risk içeren olumsuzluklar, risk içermeyen olumlu girdilerden daha değerli olabilir (Siegrist ve Cvetkovich, 2001). Bu biyolojik bakış açısı, psikolojik olarak da olumsuzluklardan kaçınmanın olumluya doğru gitmekten önce gelebileceği fikrini akla getirebilmektedir. Bu fikre karşı psikolojiyle uğraşan ruh sağlığı uzmanlarının insan niteliklerinden hem iyilerine, hem kötülerine, hem olumlu kişilik özelliklerinde hem de olumsuz kişilik özelliklerine birlikte odaklanma fikri tekrar gündeme getirilmiştir. İnsan doğası ve potansiyeli hakkında eksik bırakılan, göz yumulan ve ihmal edilen olumlu tarafların araştırmasının ehemmiyeti Seligman (1998) tarafından tekrar dillendirilmiştir (Schultz ve Schultz, 2015). Ancak bu yapılırken, bu zamana kadar odaklanılmış psikopatolojiler yok sayılmadan, insan yaşamında inşa edilebilecek olumlu özelliklere ve pozitif karakter güçlerine vurgu yapılmaktadır. Bu bağlamda amaç sadece kötüyü tamir etmek, hastalığı gidermek ve patolojiyi düzeltmek değil, bununla birlikte güçlü yanların ve erdemin de bilimsel olarak ele alınmasıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikoloji bilimi, her ne kadar olumsuz olayları değiştirmeye çalışmışsa da, bu tutumun ancak insan doğasının yarısına hitap ettiğine vurgu yapan Maslow (1970), psikoloji biliminin iyimserliğe ve kendini gerçekleştirme

gibi yeni ve gelişimsel tanımlara ve kavramlara ihtiyacı olduğunu belirtmektedir (Wright, 2003). Bu tarz kavramları vücuda getiren pozitif psikoloji içinden kopmuş olduğu hümanist psikolojideki bireysellik ve öznelliğin yerine tamamen titiz, ölçülebilir, sınanabilir ve yanlışılanabilir deneysel araştırmaları merkeze almakta ve sağlam bir temel inşa etmektir (Schultz ve Schultz, 2015). Hümanist psikolojiden kullandığı yöntem noktasında farklılaşan pozitif psikoloji, bir noktada araştırdığı kavramlar noktasında da farklılaşabilmektedir. Daha çok nitel yöntemleri ve yorumlayıcı analizleri kullanan hümanist psikoloji kavramlarına ek olarak, pozitif psikolojinin nicel ve gözleme dayalı deneysel analizleri ahlak, erdem, empatik davranış, inanç ve sağlık gibi konuları üzerinden de gidebilmektedir (Eryılmaz, 2013). Bu bağlamda pozitif kavramların önemini vurgulandığı pozitif psikoterapinin temel odak noktası da, bireylerin pozitif taraflarını araştırmak ve olumlu olanı bulmak, semptom ve problemleri yeni bir bakış açısıyla yorumlamak ve en nihayetinde içsel bir dengeye ulaşmasıyla birlikte yaşamının sorumluluğunu alabilmesine yardımcı olabilmektir (Peseschkian, 2002). Pozitif psikoloji araştırmaları ve geliştirilen psikoterapi yöntemleri ve literatürü ışığında, insan doğasında yeniden keşfedilebilecek yeni ilişki örüntüleri sayesinde, insanların psikolojik esneklikleri ve ruhsal dayanıklılıkları artırılabilir ve bu çerçevede temellendirilecek ruh sağlığı hizmetlerinde önemli gelişmeler kaydedilebilir (Bulut ve Gürkan, 2020).

Pozitif psikoloji, bireysel ve grup düzeyinde, iyi oluş memnuniyet, tatmin olma, umut, iyimserlik, akış, erdem, sorumluluk, fedakârlık, tolerans ve etik gibi konularla ilgilenir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu açıdan bakıldığında pozitif psikoloji yaklaşımı çerçevesinde ele alınan birçok olumlu özellik bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık (sağlamlık), öznel iyi oluş, öz-yeterlik, psikolojik iyi oluş, umut, okula bağlılık, iş tatmini, ilişki tatmini, karakter güçleri, benlik saygısı, iyimserlik, minnettarlık, travma sonrası büyüme, hayatın anlamı, benlik, şefkat, bilinçli farkındalık bu özelliklere örnek olarak gösterilebilir. Bu kavramlar etrafında şekillenen pozitif psikoloji, bireysel mutluluğu ve psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok kavramla ilgilenmiş ve bağ kurmuş olur (Sarı ve Schlechter, 2020). Bireysel düzeyde pozitif kişisel özellikler umut, şükran, psikolojik sağlamlık gibi özelliklerden oluşabilir, bu özelliklerin varlığı bireylerin hayatındaki mutluluğu ve öznel iyi oluşu artırır. Deneyimlenen pozitif öznel yaşantılar, pozitif duyguları doğururken, bu pozitif kişilik özellikleri bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı olduklarını anlayabilmek

adına bir açıklama getirir (Peterson ve Seligman, 2004). Zira çağımızın teknik ve ekonomik gelişmeleriyle birlikte yükselen yaşam standartları insanları hayatta bir seviyeye kadar getirmiş ancak insanın anlam arayışı bitmemiştir. İnsana neyin iyi geleceği ve onu neyin mutlu edeceği gibi sorunsallara psikolojik bağlamda bilimsel ve sistematik bir yaklaşım sunma hedefinde olan pozitif psikoloji, insanı daha iyi bir yaşam için geliştirme çabası gütmektedir (Lopez ve Snyder, 2011). Bir bakıma pozitif psikolojinin, iyi yaşamayı sağlayamaya yarayacak araştırma bulgularını bir araya getirdiği söylenebilir (Park vd., 2004).

Psikolojik iyi oluşu araştıran birçok çalışmadan yüksek iyi oluş puanları alan insanların, aynı zamanda kendine yetebilir, iç kontrol odağına sahip, kendi hayatlarını kontrol etmek noktasında güçlü bir arzu duyan, benlik saygısı yüksek, öz kararlılık sahibi, vicdan sahibi olduklarına inanan ve nevroz puanları da düşük olan kimseler olduğu ifade edilmektedir (Schultz ve Schultz, 2015). Bu noktadan pozitif psikoloji kavramlarıyla geliştirilen *flourishing (gelişme)*, bir araya gelen çalışmaların ve bulguların ortaya koyduğu sistematığı anlamada yol gösterici olabilir. Pozitif ilişkiler, bağlanma/katılım, yaşamın anlam ve amacı, kendini kabul ve özgüven, pozitif duygular deneyimleme, yeterlilik hissi ve başarı duygusu, iyimserlik, sosyal katkı gibi ortak kavramların bireylerin iyi oluşuna katkı sağladığı ortaya konulmaktadır (Keyes, 2002; Huppert ve So, 2013; Diener vd., 2010; Seligman, 2011; akt. Bulut ve Gürkan, 2020). Pozitif psikolojinin ruhsal sağaltım anlamında ele alınması olarak ifade edilebilecek pozitif psikoterapi ise psikanalizin insan doğasına bakış açısının aksine insanın motivasyonunun sadece cinsellik ve saldırganlık dürtüleri olmadığını vurgular. İnsanın yaşamında yetenek ve kapasitenin varlığına işaret eder, bu yetenekler de birincil ve ikincil yetenekler olarak ikiye ayırır. Birincil yetenekler temel olarak *sevme*, ikincil yetenekler ise *bilme* yeteneğini kapsar. Her insanın bu iki yetenekle doğduğuna inanan pozitif psikoloji, birincil yeteneklerin duygusal yönü, ikincil yeteneklerin ise davranışsal yönle ilişkili olduğunu ifade eder (Peseschkian ve Walker, 1987; akt. Sarı, 2015). Pozitif psikolojinin bakış açısı, bireyin özgün karakter güçlerine odaklanmaya işaret ederek, kişinin potansiyelini ortaya çıkarması ve geliştirmesine odaklanır (Terjesen vd., 2004).

2.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojik sağlamlığın (*resilience*) varlığı, bireylerin çevreye uyumunun tartışıldığı ilk çağlardan, yaşadığı yeni çevreye uyumu noktasında modern çağlara kadar geniş bir skalada ele alınabilir. Psikolojinin sistematik bir bilim dalı olmaya başlamasından itibaren üzerine bir takım şeyler söylenen ve araştırılan bir konu olmuştur. Psikolojik sağlamlık çalışmaları ilk başlarda problem odaklı bir yaklaşım olarak, bireylerin (özellikle çocuk ve ergenlerin) yaşadığı zorlukların seyrini ve şiddetini anlamak üzerine odaklanmıştı. Ancak sonrasında problem yaşaması ve psikopatoloji geliştirme riski olan çocuklarla yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlık üzerinde bir paradigma değişimine sebep olmuştur. Zira risk altında olduğu düşünülen çocuklar oldukça iyi gelişim gösterebiliyordu. Akabinde psikolojik sağlamlık yüksek risk grubunda olan çocuklar için “yenilmez”, “strese dirençli”, “dayanıklı” ve “sağlam” gibi farklı ve belirgin tanımlamalar geliştirilmiştir (Masten ve Reed, 2002). Dolayısıyla ilk başlarda bilimsel araştırmalara konu olmayan psikolojik sağlamlığın son yıllarda araştırılması ve önem kazanması iki noktadan ileri gelebilir. Bunlardan birinci nokta, bilimsel, teknik ve modern gelişmenin tesiri ile bireylerin gelecekte maruz kalacakları risk faktörlerinin hızla artması; ikincisi de risk ve koruyucu faktörlerle birlikte elde edilen bilimsel bilginin psikopatolojilere ve klinik çalışmalara etki oranlarının yeniden değerlendirilmesinin gerekliliği olarak ifade edilebilir (Goldstein ve Brooks, 2013).

Psikolojik sağlamlık, bireyin stresle nasıl baş edebildiğinin adı ve travmanın etkilerinin nasıl aşıldığını ilgilendiren bir kavramdır. Olumlu baş etmenin çıktı ve sonuçları olarak değerlendirebilecek adaptasyon gösterme ve yeterli olma kavramlarının temelinde gelişme, geleceğe yönelme ve umut besleme ile yakından ilişkili bir anlama sahiptir (Murphy, 1987). Bireylerin hayatının olağan akışı içerisinde stres içeren riskli durumlar ile karşılaşması ve bu durumlara olumlu bir şekilde uyum sağlayabilmesi, bireylerdeki psikolojik dayanıklılığa ve sağlamlılığa işaret etmektedir (Rutter, 1990). Bu tanımları fark eden ve önceleri çocukluk yıllarındaki zorlu yaşantılara ve geliştirilmesi muhtemel psikopatolojilere odaklanan çalışmalar, zamanla ebeveyn kaybı, yoksulluk, savaş, şiddet, doğal afet, travmatik yaşantılar ve fiziksel hastalıklar gibi yaşam boyu gelişerek kişilerin bu olumsuz olaylara rağmen nasıl yeterli ve dayanıklı kalabildiklerine odaklanmaya başlamıştır (Anderson, 2009).

“Resilience” kavramı Türkçe literatüre aktarılırken, farklı bağlamlarda ele alınmış ve farklı tanımlamalar söz konusu olmuştur. Örneğin, “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2004; Kararımak, 2006; Oktan, 2008; Doğan, 2015), “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006; Demirbaş, 2010), “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006; Esen-Aktay, 2010), “direnc” (Gönen ve Purutçuoğlu, 2009), “dayanıklılık” (Taşğın ve Çetin, 2006; Basım ve Çetin, 2011) olarak kullanımları söz konusu olmuştur (Akt. Açıkgöz, 2016). 2004-2014 yılları arasında “resilience” kavramını konu edinen ve Türkiye’de yürütülen lisansüstü tez ile makaleler incelenmiş ve sonuç olarak Türkçe alan yazınında “resilience” kavramının en çok psikolojik sağlamlık kavramıyla tanımlandığı görülmüştür. Bu tercihi sırasıyla psikolojik dayanıklılık, yılmazlık ve kendini toparlama gücü takip etmektedir. Dolayısıyla çeviri ve tanımlama anlamında bir fikir birliği görülememiştir (Işık, 2016). Bu çalışmada da kullanılan ölçekler temel alındığı zaman, “resilience” kavramını araştırmak ve anlamlandırmak için “psikolojik sağlamlık” (Doğan, 2015) kavramı tercih edilecektir.

2.2.1. Psikolojik Sağlamlığın Tanımı

Son yıllarda psikopatolojinin gelişiminde ve tanımlanmasında, yaşamın içinde karşılaşılabilecek ciddi bir zorluk veya travma sonrasında hayata karşı pozitif uyum olarak tanımlanabilen psikolojik sağlamlık psikoloji literatüründe giderek önem kazanmaktadır (Luthar, 2015). “Resilience” kavramına sözlük anlamı noktasında bakıldığı zaman, latince “resiliens” kelimesinden türetilmiştir ve bir maddenin esnek ve elastiki olması, üzerinde bir işlem yapıldıktan, gerildikten ve esnetildikten sonra eski haline kolayca dönebilmesi anlamlarına gelmektedir (Doğan, 2015). Yine sözlük bağlamında “esneklik”, “geri fırlama”, “ilk haline dönen”, “çabuk toparlanma”, “kendine gelebilme kabiliyeti” gibi Türkçe karşılıklara gelebilmektedir (Atalay, 1999). Psikolojik sağlamlık, bireyin muhatap kaldığı zorlayıcı yaşam olayları ve stresli durumlar karşısında kendini toparlayabilme, sorunlarını aşabilme ve ayakta kalabilme becerisi olarak ifade edilebilir (Garnezy, 1993). Masten (1994) psikolojik sağlamlığı, “zorluklara rağmen riskli durumlara başarılı bir şekilde uyum sağlamak” olarak tanımlamıştır. Fiziksel hastalık, ruhsal bozukluklar, yaşamın olağan seyri dışındaki değişimler ya da benzeri olumsuz durumlardan çabucak iyileşme yeteneği, kendini toparlayabilme, incindikten, kırıldıktan, gerginlik yaşadıkten sonra kişinin eski haline kolay bir şekilde dönebilmesi olarak da tanımlanabilir (Ramirez, 2007).

Psikolojik sağlamlık, üç temel boyutta ele alınarak, zorlu veya tehdit içeren yaşam olayları karşısında başarılı uyum süreci ve toparlanma becerisi olarak tanımlanabilir. Bu üç temel boyut ise, (1) yüksek risk altında olumlu sonuçlar alabilmek, (2) stres altında sürdürülebilir bir yetkinlik duygusu, (3) travmatik yaşantıdan sonra toparlanabilme şeklinde sıralanabilir (Masten vd., 1990). Psikolojik sağlamlığı tanımlarken, temelinde düşünölen fikir bir takım zorlukların her zaman kişide olumsuz sonuçlar oluşturmayabileceği fikridir. Savaş, afet ya da terör gibi çeşitli problemlere bağlı yapılan bir göç, bir kişi özelinde pek de bir sorun teşkil etmeyebilir. Bu zorlukların akabinde bir şekilde rahatlatıcı ve ruh sağlığı için olumlu sayılabilecek gelişmeler yaşanabilir. Bu nedenle modern psikoloji kuramlarının birçoğunun aksine çocukluklarında zorluk yaşayan, ya da risk altında bulunan bireylerin, ergenlik veya yetişkinlik gibi ileri dönemlerde her zaman bir psikopatoloji geliştireceklerini söylemek mümkün değildir (Goldstein ve Brooks, 2013). Örneğin İkinci Dünya Savaşı'nda esir kampında bulunmuş olan Victor Frankl'ın (2009) logoterapisinden çıkan en etkili fikirlerden biri, kişinin acı çekmeye yönelik tutumunun hayatının anlamını bulabilmesi adına efektif bir yol olabileceğidir. Hayatta karşılaşılan bazı acı ve ıstıraplar kaçınılmaz olabilir; bu tür olumsuzluklara meydan okumak, hayatta bir anlam bulmuş olmakla ilişkilidir. Böylelikle düşünölemez bir trajedi ve felakete dayanmalarına ve psikolojik olarak sağlam kalmalarına yardımcı bir güç elde etmek mümkündür (Frankl, 2009).

Psikolojik sağlamlık, her ne kadar bireylerin sahip oldukları özellikler bağlamında tanımlansa da, bireyin sahip olduklarından çok problemin içinde var olduğu sosyal risk faktörleri, aile, okul, toplum, devlet politikaları gibi çevresel unsurların birlikte değerlendirilmesiyle daha iyi bir şekilde tanımlanabilir (Ungar, 2012). Bireysel bazda kişinin huzurunu, dinginliğini, ferah ve sağlığını devam ettirebilmek için içsel kaynaklarından yararlanma süreci olarak ifade edilebilir (Panter-Brick ve Leckman, 2013). Ama yine de psikolojik sağlamlık tanımlarının ortak noktaları üzerinde yapılan çalışmalarda, bireylerin belirli kişilik özelliklerine sahip olmasının yanında, bu özelliklerin çevresindeki dışsal faktörlerle etkileşimi, tanımlamaların ortak noktasını teşkil etmektedir. Yani, stresli yaşam olaylarının sebep olduğu risk faktörleri ve bu risklerin olumsuz etkilerinin hafifleten koruyucu faktörler, gelişimsel bir süreç olarak ele alınabilecek psikolojik sağlamlığı anlamaya yardımcı olmaktadır (Fraser vd., 1999).

Literatür bağlamında masaya yatırılan tanımlarda, psikolojik sağlamlığın içerisinde yer alan dayanıklılığın dinamik bir süreç olarak ele alınması, maruz kalınan risk ve zorlukların, koruyucu kişisel özellik ve faktörlerin varlığı ve etkileşimleri, duruma uyum ve adaptasyon sonucu başarılı içsel yaşantıların deneyimlenmesi gibi ortak noktalar genel bir resim çizmemize yardımcı olmaktadır (Işık, 2016). Bireylerin önceki olumsuz yaşantılarının ileri dönemlerde ve yetişkinlikte bireyin yine bir takım olumsuz yaşantılar deneyimlemesine sebep olacağı gibi varsayımları tartışmalı bir yere gelmiştir (Altındağ, 2020). Ancak psikolojik sağlamlığın kriterlerinin belirlenmesinde var olan kişilik özelliklerinin her durumda etkin olmaması da mümkün olabilir, zira kendini toparlamanın ve psikolojik sağlamlığın tek yönlü bir tanımı yoktur (Masten ve Powell, 2003). Yine de bu kişilik özelliklerinin bazıları sayılacak olursa; entelektüel becerinin varlığı, duyarlı olmak, iç görüş sahibi olmak, mizah tarzı, farklı ve esnek bakış açlarına sahip olma ve içinde bulunduğu durumu kavrayabilme yeteneği karşımıza çıkabilir (Masten, 1986).

Psikolojik sağlamlık tanımlarından hareketle, (a) psikolojik sağlamlık kişilerin karşılaştıkları bir zorluk anında ortaya çıkar ama bireylerin bu duruma uyum sağlaması gerekmektedir, (b) bu özellik doğuştan gelmez, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir özelliktir, (c) riskli olaylar veya travmalarla baş edebilme ve uyum sağlama süreçlerini içerir, (d) etkin ve dinamik bir süreçtir, (e) psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için risk faktörlerinin yanında koruyucu faktörlerin de olması gerekmektedir, (f) risk ve koruyucu faktörlerinin olumlu sonuçları söz konusu olmalıdır, (g) psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin problem çözme becerileri olan, bu becerileri efektif bir şekilde kullanabilen, iç denetim odaklı olan, iletişim becerileri ve özsaygısı yüksek, benlik tasarımı olumlu, baş etme becerileri yeterli ve mücadeleci kişilerdir (Akt. Eminağaoğlu, 2006). Yeterlilik bağlamında ele almak gerekirse, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin gelişim görevlerini yerine getirmesi, akademik başarısının artması, sosyal çevresi ile uyum tesis edebilmesi, patolojik eğilimlerinin bulunmaması ve psikolojik olarak iyi oluş ve yaşam doyumunun varlığı, sağlamlık ve dayanıklılık sürecinin dinamik olumlu sonuçları olarak ele alınabilir (Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

2.2.2. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları

Psikolojik sağlamlık kavramı, stresli olayların sebep olduğu zorluklar ve risk faktörleri, riskin olumsuz etkilerini hafifletmeye yarayan koruyucu faktörler ve bu faktörlerin etkileşiminden ortaya çıkan olumlu sonuçlar ve uyum gösterme ile açıklanabilir. Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için en önemli koşul, risk durumları karşısında, olumsuz sonuçlardan kurtulmaya yardımcı ve olumlu sonuçların ortaya çıkmasında kolaylaştırıcı olan koruyucu faktörlerin bulunmasıdır (Fergus ve Zimmerman, 2005).

2.2.2.1. Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlığın tanımlanabilmesi adına, bireylerin maruz kaldığı ve deneyimlediği bir zorluk ve risk ânı söz konusu olmalıdır. Belirli bir risk olgusuna maruz kalmamış bireyler için, yetkin oldukları, uyumlu ve normal bir tutum sergiledikleri söylene de psikolojik olarak sağlam bireyler olarak isimlendirmeleri yeterli olmayacaktır (Masten ve Reed, 2002). Bireylerin yaşamlarını zora sokan ve gelişimsel süreçlerini aksatma potansiyeline sahip olan olumsuz deneyimler ve yaşanacak stres, travma ve felaketler psikolojik sağlamlığı konuşurken risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir. Bu zorluklar içerisinde, hastalıklar, cinsel taciz, doğal afetler, terör, patolojik ebeveyn tutumları, travmatik boşanma süreçleri, aile içi şiddet ve ailenin sosyoekonomik düzeyi risk faktörleri olarak ele alınabilir (Werner, 1989). Bu olumsuz faktörler, zor koşullara bireylerin uyum sağlamasını zorlaştıran çevresel ve kişisel özellikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin aile içi şiddet, savaş, anne-baba ölümü, nükleer felaketler gibi birçok olay bireyler adına risk faktörü oluşturabilmektedir (Masten ve Coastworth, 1998).

Korkut (2004)'un aktardığına göre, risk faktörleri çocuklar ve ergenler için ayrı ayrı değerlendirilebilir. Çocuklar için, aile içi çatışma ve şiddet, ayrılık, boşanma, ihmal, istismar, yoksulluk, ebeveynlerde madde ve alkol kullanımı, akran reddi, okuldan kaçma, tedavi edilmemiş öğrenme bozukluğu ve DEHB risk sayılabilir. Ergenler için ise kendi gelişimsel dönemlerine paralel şekilde, çete üyeliği, cinsel istismar, madde kullanımı, rastgele cinsel ilişki, terk edilmiş olma, evsizlik, çocuk işçilik, suça meyil ve sevk ettirilme gibi risk faktörleri söz konusu olabilir. Gizir (2007)'in derlediği

çalışmalardan hareketle, erken doğum, olumsuz yaşam olayları, kronik hastalıklar, ebeveynlerin hastalıkları ya da psikopatolojisi, ebeveynlerin ayrılığı, boşanma, ölüm veya tek ebeveynle birlikte yaşama, ergenlik döneminde anne olmak, ekonomik zorluklar, sosyoekonomik düzeyin düşük olması ve yoksulluk yaşanması, çocuk ihmal ve istismarı, savaş ve afet gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddet olayları ve aile içi travmatik deneyimler, evsiz kalma ergenler için risk faktörleri arasında sayılabilir.

Ülker-Tümlü ve Recepoğlu (2013)'nin derlediği çalışmalardan aktardığına göre ise, risk faktörlerinin zorlayıcı doğasının varlığıyla beraber, bu zorlukların ve faktörlerin sayısı ve ağırlığı psikolojik sağlamlık tanımında önemli görülmektedir. Bu faktörler (a) *kişiyile ilgili risk faktörleri* (erken doğum, düşük zeka düzeyi, kaygılı mizaç özellikleri, sağlık problemleri yaşamak, kronik hastalıklar, özgüvenin az olması, baş etme stratejilerini öğrenme ve kullanmada zayıflık, kendini ifade etmede zorlanma, gergin ve agresif bir kişiliğe sahip olma vb.), (b) *aileyle ilgili risk faktörleri* (ailevi hastalıklar, ebeveynlerin olumsuz tutumu, boşanmaları, çocukla ilişkilerin bozuk olması, aile içi şiddet, ailede ihmal ve istismarın söz konusu olması, çocuk disiplininde sert ve yanlış tutumlar sergileme, tek ebeveynle yaşamak) ve (c) *toplumsal risk faktörleri* (düşük sosyoekonomik düzeyinin etkileri, ev, okul veya diğer çevresel hizmetlere ulaşımında yetersizlik, toplumda olumlu rol modellerin bulunmaması, olumsuz örneklerin çokluğu, toplumsal şiddet olaylarının varlığı, madde kullanımı ve yaygınlığı, göç, afet ve işsizlik vb.) olarak üç grupta ele alınmaktadır. Yine Coie vd. (1993)'ye göre ise risk faktörlerinin kaynakları (1) aile ortamları, (2) duygusal zorluklar, (3) okul problemleri, (4) ekolojik ve çevresel ortam, (5) bedensel sorunlar, (6) kişilerarası problemler (7) beceri gelişimindeki gerilikler ve zayıf alışkanlıklar olabilir (Akt. Özcan, 2005). Bu olumsuz olaylar ve risk faktörleri, sıklıkla eş zamanlı olarak ortaya çıkar ve bireylerde belirli bir negatif birikime yol açarak sağlıklı bir yaşam sürmeleri noktasında tehdit oluşturabilirler (Masten ve Reed, 2002).

2.2.2.2. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin bireyler üzerindeki olumsuz etkisini azaltan, olumsuzluğu ortadan kaldıran ve zorluğun zararlarını gideren; bununla birlikte bireylerde sağlıklı bir uyum sağlayarak, bireylerin kişisel yeterliliklerini geliştirmeye yarayan unsurlar olarak tanımlanabilir (Masten, 1994). Bir diğer noktadan ise,

bireylerin risk faktörleri ve hastalıklara karşı direncini var eden ve iyileştiren özellikleri ifade eden faktörlerdir (Korkut, 2004). Psikolojik sağlamlığın bir karakter özelliği olmadığına vurgu yapan bazı çalışmalar, bireylerin zorluklar karşısında başarıya taşıyan, içsel ve çevresel risk faktörlerinin azalmasına hizmet eden tutum, becerileri ve yeterlilikle ilişkili olan psikososyal kaynakları işaret eden koruyucu faktörlerin önemini ortaya koyar (Gizir, 2007).

Koruyucu faktörler, birçok çalışmanın bulgularından hareketle benzer şekilde içsel ve dışsal olarak da sınıflandırılabilir (Mandleco ve Peery, 2000). *İçsel* faktörler bireylerin karşılaştıkları risklerle başa çıkarken kullandıkları gizil güçlerken, sosyal destek olarak yardım aldıkları faktörler de *dışsal* koruyucu faktör olarak ele alınabilir. İçsel ve dışsal faktörlerin, risk altındaki kişiye karşı riskin olumsuz etkilerini azalttığı, uyumunu kolaylaştırdığı görülmekte ve gelecekte olumsuz yaşantı ihtimalini azaltacağı düşünülmektedir (Kararımak, 2006). Bireysel özellikler, mizahın varlığı, huy ve beceriler stresin etkilerini azaltabilirken, belli başlı davranışsal ve bilişsel becerilerin öğrenilmesi riskli durumlarla başa çıkılmasını kolaylaştırarak içsel olarak olumsuz psikolojik çıktı ihtimalini azaltabilir. Bununla birlikte, bireylerin sosyal destek kaynağının olması, aile içerisinde sıcak bir ortam hissetmesi, çocukların yetişkinlerin veya bir büyüğün yol göstericiliğine, denetim ve gözetimine sahip olması, sosyalliği kolaylaştıran arkadaşların ve akranların varlığı dışsal olarak koruyucu bir görev üstlenerek çocuk, ergen ve yetişkinler için ayrı ayrı psikolojik sağlamlığın varlığına işaret edebilir (Korkut, 2004).

Koruyucu faktörlerle ilgili olarak üçlü bir sınıflandırma yapmak mümkündür. Bunlar, (a) *bireysel koruyucu faktörler* (özgüven sahibi olma, sosyal duyarlılık gösterme ve iyimser tutum sergileme gibi), (b) *ailesel koruyucu faktörler* (destekleyici ve yapıcı aile ilişkileri, olumlu ebeveyn tutumu), (c) *çevresel koruyucu faktörler* (sosyal çevresinin bireye katmış olduğu destekleyici özellikler) olarak ele alınabilir (Garmezzy, 1987). Akar (2018)'in derlediği çalışmalardan aktardığına göre, kolay ve olumlu mizaç, olumlu ilişkiler, iletişim becerileri, değerlilik duygusu, sosyal zekâ, algılanan sosyal destek, istekleri erteleyebilme, iç denetim odağına sahip olma, bilişsel esneklik, problem çözme becerisi, mizah, otonomi, iyimserlik, duygu düzenleme becerileri, sosyal olarak yeterli olma ve öz yeterlik gibi özellikler bireyler için koruyucu faktör olabilirler. Ülker-Tümlü ve Receptoğlu (2013)'ün aktardığına göre, problem çözme

becerileri, kendilik hissi, anlam, otonomi, amaç ve sosyal yeterlilik *içsel koruyucu faktör* özelliği gösterirken, anne-baba ve diğerleriyle yakın ilişkilerin olması, anne-baba eğitim düzeyinin yüksek olması, eğitim destekleyici unsurlarının çokluğu, sosyoekonomik avantajların varlığı, sorumlu ve kurallara uyan akran ve arkadaşların etkisi, sosyal organizasyonları ve sağlıklı bağlantıların olduğu okul, iş ve sosyal ortamlar, toplumda algılanan güven düzeyinin yüksek olması gibi etmenler de *dışsal koruyucu faktör* olarak ele alınmaktadır. Risk durumlarıyla karşılaşp, bu durumları aşabilmeye yarayan psikolojik sağlık özellikleri arasında, bilişsel kavrayış, üstünlük hissi, yaratıcılık, mizah anlayışına sahip olma, bağımsızlık isteği ve ahlaki değerlere sahip olmak sayılabilir (Wolin ve Wolin, 1993). Bunlara ek olarak bireysel bağlamda, özgüven ve özsaygının yüksek olması, yumuşak başlı ve herkes tarafından sevilen biri olma, ailesel bağlamda sıcak aile bağlarıyla birlikte nitelikli ebeveyn özellik ve tutumları ve aile dışında çevrenin destekleyici, toplumun kapsayıcı ve gidilen okulların iyi olmasının bireylerin risk faktörlerine karşı dayanıklılık özellikleri göstermesinin kolaylaştırıcıları arasında sayılabilir (Masten ve Coasworth, 1998).

Bireylerin içinde bulunduğu durumlarda koruyucu faktörlerin devreye girmesi, bir yandan problemi ortaya çıkarmadan önleyebilmesi adına önemliken, diğer yandan karşılaşmış olan risk faktörünün etkisinin azalmasıyla birlikte, kişilerin fiziksel ve özellikle duygusal iyi oluşuna katkı sağlayacak bir yardımcı kaynak görevi görmesini sağlayabilmektedir (Romano ve Hage, 2000). Bu noktadan koruyucu faktörleri işlevleri açısından üç farklı şekilde sıralamak mümkün olabilmektedir : (1) riske maruz kalma ihtimalini ve risklerin olumsuz etkisini azaltan faktörler, (2) negatif yaşam olayları ve olumsuz deneyimler sonucunda ortaya çıkabilecek zincirleme reaksiyonları azaltanlar, (3) benlik saygısı ve benlik yeterliliğini ortaya koyarak kişilerin ayakta kalmasına katkı sunan faktörler olarak gruplandırmak mümkündür (Rutter, 1990). Bu koruyucu faktörler ve bireylerin psikolojik sağlamlığına yapmış oldukları olumlu katkının bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerle birlikte ele alınması, risk altındaki bazı bireylerin diğerlerine göre nasıl daha sağlıklı, normal ve başarılı bir uyum gösterebildiğinin irdelenmesi ve ortaya koyulabilmesi adına önemlidir (Masten ve Reed, 2002).

2.2.2.3. Olumlu Sonuçlar

Psikolojik sağlık araştırmalarında, risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonrasında ortaya çıkan olumlu sonuçların değerlendirilmesi gerekmektedir. Olumlu sonuçlar en genel anlamıyla bireylerin, sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörleri kullanarak, başlarına gelen olumsuz olayları bertaraf etmesi ve risk faktörlerinin üstesinden gelerek alt etmesi neticesinde edinmiş olduğu yetkinlik ve yeterliliklerdir (Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Bununla birlikte bu yeterli olma ve yetkinlik çıktısı, var olan risk faktörleri ve çevresel koşulların altında, bireylerin gelişimsel süreçlerinin sağlıklı bir biçimde devam edebilmesi adına etkin bir uyum süreci göstermeleri olarak ifade edilebilmektedir (Masten ve Coastworth, 1998). Travma sonrası büyüme ile de ilişkilendirilebilecek olumlu sonuçlar, bireylerin toparlanması ve büyümesine işaret etmektedir (Hobfoll vd., 2007). Psikolojik sağlık araştırmalarında elde edilen olumlu sonuçların risklerin niteliği ve bireylerin koruyucu faktörleriyle ilişkili olacağı ifade edilmektedir. Örneğin, bazı ağır risk durumlarında, bireylerin psikopatoloji oluşturmaması çok önemli bir sonuç sayılabilirken, bazı araştırmalar ebeveyn boşanması gibi nispeten sınırlı bir risk faktörü varlığında gösterilen sağlıklı gelişme ve uyum sürecini olumlu bir sonuç olarak ele almıştır (Luthar ve Zelazo, 2003). Bu olumlu sonuçlar, bireylerin gelişim görevlerini yerine getirmesi, akademik olarak başarılı ve sosyal ilişkiler bağlamında yeterli olması, suç yönelimli davranışlardan kaçınması, duygusal olarak problem yaşamaması ve duygudurum bozukluğu geliştirmemesi, mutlu hissetmesi, okul devamlılığı, sosyal sorumluluk projelerinde yer alarak ders dışı etkinliklere de aktif katılım göstermesi, herhangi bir psikopatolojik semptomun bulunmaması, özsaygısının yüksek olması, kendini kabul ederek şefkat etmesi, yaşam doyumunun yüksek olması ve genel bir iyilik hâlinin varlığı olabilmektedir (Akt. Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Bu olumlu çıktılar (1) *akademik başarı* (okulda başarı, derse devam ve mezun olabilme), (2) *olumlu davranış örüntüleri gösterme* (kurallara uygunluk, antisosyal davranışlardan kaçınma ve davranış bozukluğu göstermeme), (3) *olumlu sosyal ilişkileri* (akran kabulü, yakın ve tatminkâr arkadaşlık ve duygusal ilişkiler kurmak), (4) *psikolojik ruh sağlığı* (içsel veya dışsal davranışlarda tutarlılık ve problem göstermeme), (5) *yaşa ve gelişimsel düzeye uygun aktiviteler yapma* (spor, sanat, sosyal yardım ve rekreasyon aktivitelerinde artış gösterilmesi) olarak ele alınabilir (Masten ve Reed, 2002). Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan araştırmalar, risk

faktörlerinin üstesinden gelen koruyucu faktörlerin galibiyetinin, inişli çıkışlı dinamik bir süreç içerisinde gerçekleştiğini ifade etmektedir. Araştırmalar psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçlar ve çıktılar noktasından statik ve sabit bir değer vermeyeceğini ve bir kişilik özelliği olmadığı için devamlılık arz etmeyebileceğini ifade etmektedir. Ayrıca, kronik ve birikimli risk faktörlerine maruz kalan bireylerin risklerin ve olumsuz yaşam olaylarının olumsuz etkilerinden bütünüyle kurtulmalarının güçlüğü vurgulanmaktadır (Masten, 2014).

İnsanların psikolojik sağlamlığı, zorlu ve sıkıntılı deneyimlerden sonra, daha güçlü bir konuma gelmesi, depresyon gibi psikopatolojilerin yaşanmamasıyla izah edilebilmektedir. Grotberg (2001), “dayanıklılığın dili” olarak ifade ettiği bir psikolojik sağlamlık modelinde;

- 1- I HAVE (*sahip olduklarım*) : çevresel destekler (güven, aitlik, sevilme ve değer duygusu temelinde)
- 2- I AM (*benim bizzat olduklarım*): içsel güç (otonomi, sağlıklı kimlik, yüksek özgüven, kişinin öz-saygı ve öz-değeri temelinde)
- 3- I CAN (*yapabildiklerim*): kişiler arası sosyal beceriler (girişkenlik, üretkenlik, öz-yeterlik, kontrol duygusu, güçlü ve sınırlı yanların farkındalığı)

noktalarına değinmiştir. Böylelikle bireylerde bulunan bu farkındalıkların, psikolojik sağlamlığı artırması ve olumlu sonuçlar doğurması daha muhtemel olabilmektedir. Bu ve benzeri yaklaşımlarda dikkat çeken şey, olumlu sonuçların süreç içerisinde pozitif uyum olarak izah edilmesi ve bu durumların koruyucu faktörlerle birçok noktada örtüşmesidir. Bir bakıma olumlu sonuçların, koruyucu faktörlerle açıklanabilecek bir çizgiye geldiği ifade edilebilmektedir (Masten, 2014).

Psikolojik olarak sağlam bir bireyi ele aldığımızda, bu kişilerde hayatının kontrolünün kendi elinde olduğu duygusu, strese karşı dayanıklılık, problem çözme ve karar verme becerilerini elde tuttuğu hissi, empatik olabilmek, etkili iletişim ve kişiler arası yeterlilikleri gösterebilme kapasitesi, gerçekçi amaç ve beklentiler ortaya koyabilmek, başarısızlık deneyimlerinden ders almak, topluma katkı sunmak, sosyal sorumluluk projelerinde görev almak ve değer odaklı sorumluluk eksenli bir yaşam sürdürmek gibi özelliklere sahip oldukları görülmektedir (Brooks ve Goldstein, 2003). Bu noktadan ele alındığında olumlu sonuçlar, evlilik, çocuk bakımı ve terbiyesi gibi nispeten hafif

normatif stresörler ve boşanma, kayıp ve süreğen hastalık gibi normatif olmayan stres kaynaklarıyla (Bektaş, 2018) karşılaşıldıktan sonra bu özelliklere sahip olan bireylerin daha uyumlu olumlu sonuçlar elde etmesi daha muhtemel olabilecektir. Nitekim maruz kalınan birçok olumsuz ve ailesel risk faktörü karşısında bireylerin evliliklerini devam ettirmeleri, strese karşı verilen psikolojik sağlamlık tepkisinin olumlu bir sonucu olarak örnek verilebilir (Neff ve Broady, 2011). Olumlu sonuçlara işaret eden üç tür psikolojik sağlamlık özelliğinden bahsetmek mümkündür. Bunlardan (1) olumsuzluklara rağmen zorlukları aşan ve daha iyi gelişim gösteren bireylerin özellikleri ve kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancını taşımaları, (2) stresli yaşantılar altında bireylerin çabuk uyum sağlayabilme yeteneğini göstermeleri, (3) doğal afet, savaş, yakın kaybı ve yas, kaza geçirme gibi travmatik durumları atlarmaya sebep olabilen kişisel farklılıklara işaret eden özelliklerdir (Masten vd., 1990). Dolayısıyla bazı bireyler olumsuzluklar ve başlarına gelen sorunlardan çok etkilenebilirken, bazı bireyler bu risk faktörlerine vermiş olduğu cevaplar ve tutum farklılıklarıyla hayatlarına kaldıkları yerden devam edebilmekte, hatta olumlu sonuçlar elde ederek daha güçlü bir şekilde hayatlarını geliştirmektedirler. Bu dinamik süreç, psikolojik sağlamlık kavramıyla ifade edilmektedir ve bu kavram merak edilen bir araştırma konusu olarak güncelliğini korumaktadır (Kararımak, 2006).

2.3. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, bireylerin karşılaştıkları herhangi bir durumda, başlarına gelen herhangi bir olayda karşısına çıkan seçeneklerinin farkında olması, alternatifli ve esnek düşünme hakkında istekli bir kararlılık göstermesi, karşılaştığı bu yeni duruma uyum sağlayabilmesi ve bu uyum içerisinde kendisini yetkin ve yeterli hissedebilmesidir (Martin ve Rubin, 1995). Herhangi bir durum karşısında insanların seçme özgürlüğü vardır ve önünde bir takım seçeneklerin varlığı söz konusudur. Bireyler davranış sergilemeden önce, seçimlerinin ve alternatiflerinin farkına vardığı bir sosyal biliş sürecinden geçerler. Durumsal faktörlerin farkında olarak olası seçeneklere göre davranışlarını düzenleyebilen bireyler, bir olay karşısında yalnızca tek bir seçeneğin varlığına inanan veya tek bir doğru davranışın olduğunu düşünen ve öyle davranma eğiliminde olan bireylere göre bilişsel olarak daha esnek kabul edilebilir (C. Anderson, 1998).

Birçok konuda bilgi sahibi olmak, hayat içerisinde karşılaşılan problemleri çözmek için her daim yeterli olmayabilmektedir. Bir takım akıcı zekâ türlerinin varlığı ve bilişsel olarak kullanılması sayesinde bu tarz problemler aşılabilmekte ve bilginin aktif kullanılabilmesi sağlanabilmektedir. Deneme yanılma ve bilişsel esneklik gösterebilme, bilginin yetersiz kaldığı durumları çözümleyen iki stratejidir. Bilişsel esneklik, akıcı zekânın karşılaşılan farklı durumlara karşı, alternatif çözümler getirebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Silver vd., 2004). Çok yönlü görevlerle karşılaşmış insanlar, bağlamsal değişimleri kolayca değerlendirerek ve tasnif ederek bilişsel olarak daha esnek bir tutum sergileyebilirler. Böyle bireyler, bilgilerini yeniden yapılandırma yetenekleri sayesinde, bağlamsal durumlar karşısında radikal değişimler yapabilir ve tepkilerini hızlı bir şekilde güncelleyebilirler (Spiro ve Jehng, 1990). Bu güncelleme davranışı, bir noktada uyum olarak da ele alınabilir. Yeni olaylara uyum sağlayabilmenin en efektif yollarından birisi bilişsel esneklik göstermektir. İnsan zihni yeniden programlamaya müsait esnek bir yapıya sahiptir. Bireyler, beynin bu özelliği sayesinde kendini yeniden düzenleme, yeni bilgi girişi ve giren bu yeni bilgiye uygun strateji geliştirerek uyum sağlayabilme becerisini kullanmış olur (Kreuter ve Moltner, 2014). Uyum, bilişsel esnekliği kullanabilen bireylerde, hayata ve karşılaşılan durumlara anlam verebilmeyi de beraberinde getirmektedir. Bilişsel esnekliği olan bireylerin esnek olabileceğine dair isteği ve davranışının sonuçlarının efektif olacağına dair özgüveni vardır (Martin ve Anderson, 1998). Bu bireyler bu güven ile birlikte, çevreleriyle yapıcı ilişkiler geliştirebilir ve girişimci tavırlar gösterebilirler. İlgili davranan ve sorumluluk sahibi bireyler bilişsel esnek bireyler olarak tanımlanan etkin insanlardır (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilişsel esneklik, içerisinde uyum, yaratıcılık, stil esnetme ve davranış repertuarı gibi kavramları barındıran, bireylerin olay ya da kişilere karşı tutarlı ve etkili tepkiler üretebilmesini sağlayacak bir stratejidir. Dolayısıyla bireylerin karşılaştıkları farklı bağlamların farklı taleplerine uygun tepki üretmelerini ve uygulamalarını gerektiren bir beceri olarak görülebilir (Spitzberg ve Cupach, 1984). Bu beceriye sahip olan bireyler, karşılaştıkları problemleri bir fırsat olarak görebilirler. Fırsat, yaratıcı çözümlere ve farklı bakış açılarının gelişmesine de olanak tanır. Dolayısıyla bilişsel esnek bireyler, özgüven sahibi ve kararlı bir tutum sergileyebilen insanlar olarak tanımlanabilir (Çelikkaleli, 2014). Spencer'ın (2017) uyum için ifade ettiği, "hayatta kalan canlılar *en iyi* ya da *en güçlü* olanlar değil, karşılaştığı durumları ve içinde

bulduğu koşullara *en iyi uyum sağlayan* canlılardır” fikri, bilişsel esnekliği açıklamak için de kullanılabilir. Zira uyum sağlayabilmenin en uygun stratejilerinden biri bilişsel esneklik gösterilmesidir. Bilişsel esneklik kavramının üç yönlü olduğu ifade edilebilmektedir ki bunlar: (a) karşılaşılan zorlu durumları kontrol edilebilir görme ve algılama eğilimi, (b) karşılaşılan durum, olay ve insan davranışları karşısında alternatiflerin varlığını algılama becerisi, (c) zorlu durumların varlığına rağmen alternatif yollar, çözümler ve fırsatlar üretebilme becerisi (Wolff vd., 2017). Zor durumların denetim altında olduğu hissi, hayatı yaşarken alternatif birçok açıklamanın farkına varabilmek becerisi ve zorluklar karşısında çözüm bulma arayışı olarak ele alınabilecek bilişsel esneklik, uyum gösterebilme ile yakından ilişkilidir (Denis ve Vander Wal, 2010).

Bilişsel esneklik, bir noktadan öğrenme süreçleriyle de yakından ilişkilidir. İçerisinde öğrenme becerilerinin ve bilişsel stratejilerin adaptasyonunu da barındırması noktasından karmaşık davranış değişikliklerini içermektedir (Canas vd., 2003). Öğrenme süreçleri sonrasında gelişen bilişsel esneklik, etkin ve uygun bir şekilde iletişim kurabilmek için bireylerin davranışlarında gözlemlenebilir bir değişim ve uyarılma içermektedir (C. Anderson, 1998). Dolayısıyla bilişsel esnekliği yüksek bireyler kendilerini kişilerarası ilişkilerde yetkin görür, atılgan ve sorumluluk sahibi olarak algırlar. Karşısındakine ilgi ve alaka göstererek, ilişki içerisinde yaşadıklarını anlamlandırabilirler. Kendilerine güven duymakla birlikte, kendilerini hazır cevap, dikkatli ve anlayış sahibi olarak görmektedirler (Martin ve Anderson, 1996). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, çevrelerine karşı ve kendilerine yönelik olumlu bir tutum sergilemektedirler. Gerektiği durumda, başkalarından yardım isteyebilmektedirler (Bedel ve Ulubey, 2015). Esneklik, belirli koşullar dâhilinde, bireylerin değişimlerle başa edebilme yeteneği olarak ele alınabilir. Böylelikle, kişilerin benlik, düşünce, plan ve inançlarını doğrudan dış dünyaya yansıtma yerine, içinde bulunduğu ve karşılaştığı değişik ve yeni durumu değerlendirerek, farklı seçenekleri bulabilmesi, alternatifleri düşünebilmesi ve bu süreçlerin akabinde değişime açık olabilmesi mümkün olabilmektedir (Thurston ve Runco, 1999).

Bununla birlikte bilişsel esnekliği olumsuz etkileyecek bir takım faktörler de söz konusu olabilir. Bireylerin mesleki deneyiminin artması ve bir alanda uzmanlaşması sonucunda ortaya çıkabilen *otomatikleşme* bunlardan biridir (Çuhadaroğlu, 2013).

Bireylerin, bilişlerini yeni ortaya çıkan koşullara uygun bir şekilde geliştirip düzenleyememesi hâlinde ortaya çıkan durumların psikopatolojilerle ilişki bir noktaya dönüşebileceği de düşünülmektedir. Bilişsel olarak esnek olmayan yani katı olan bireylerin, depresyonla ilişkili olduğunu ifade eden çalışmalar bulunmaktadır (Teasdale vd., 2001). Bu noktadan, bir problem durumu ile karşılaştığında bireylerin tekdüze düşünmenin aksine, probleme yönelik birden fazla çözüm üretmekte diretmesi ve başkasının perspektifinden olaylara bakabilmesi neticesinde, katı düşünce yapıları yerine daha esnek yapılara sahip olabilmesinin mümkün olabilmesi durumu, bilişsel esnekliğin temel özelliklerinden biri olarak görülebilir (Eskin, 2014). Bu tanım ve açıklamalardan hareketle, bilişsel esnekliğin sadece bir olay ve durumla sınırlı kalmadığını düşünebiliriz. Bilişsel esneklik, bireylerin günlük yaşamda esneklik gösterdiği birçok durumda kendini göstermektedir, bu da bilişsel esnekliği genel bir özellik olarak değerlendirebileceğimiz anlamını taşıyabilir (Martin vd., 1998). Bilişsel anlamda esnek olan bireyler, çeşitli durumların zaruretine göre değil, mevcut alternatifleri ve seçeneklerinin bilincinde olarak seçim yaparlar. Bu özellik adeta bir yetenek gibi zaman, mekân veya herhangi bir olay farketmeksizin günlük hayata yayılabilir (Bedel ve Ulubey, 2015).

2.3.1. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar

Bilişsel esnek temel olarak bilişsel kuramların teori ve araştırma konusu olmuştur. Günümüzde yaklaşık 20'den fazla terapi yaklaşımının üst başlığı bilişsel davranışçı terapi olarak ele alınmaktadır. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi (ADDT), Aeron T. Beck'in Bilişsel Terapisi (BT) bilişsel yaklaşımın temelini oluşturmaktadır. Birbirinden bazı noktalarda farklılaşan bilişsel yaklaşımların ortak bazı noktalarda buluştuğu görülebilmektedir. Bu ortak noktalar (i) danışan ve terapist arasında bir işbirliğinin olması, (ii) psikolojik sorunların bilişlerde ve düşüncelerdeki hatalardan kaynaklanması, (iii) duyguların ve davranışların değişmesi için, danışanların ve bireylerin düşünceleriyle çalışılması ve bilişsel süreçlerindeki hataların giderilmesi gerektiği, (iv) genellikle özelleştirilmiş ve yapılandırılmış bir hedef doğrultusunda, sınırlı zaman konulan ve psikoeğitim gibi eğitsel özellikler barındıran bir müdahale süreci gerçekleştirilmesi olarak değerlendirilebilir (Corey, 2015). Bu noktadan bakıldığında bilişlerin önemine vurgu yapan bilişsel kuramlar,

aynı zamanda bilişsel olarak esnek olmanın ve bilişlerin değişebilme olasılığı ve gerekliliğine de vurgu yapmış olur. Bireylerin psikolojik olarak sağlıklı bir hayat sürebilmesi için, kendisiyle ve toplumla iyi ilişkiler kurabilmesi, kendini kabul edebilmesi, gerçekçi beklentiler geliştirmesi, kararlarının sorumluluğunu alabilmesi ve bilişsel olarak esnek olabilmesi gibi bir takım kriterlere sahip olması önemlidir. Bu kriterler bireylerin sağlıklı ve olgun olabilmeleriyle orantılı olabilmektedir. Düşüncelerinde esnek olabilen bireyler, sabit fikirli olmadan, diğer insanların bakış açılarına saygı göstererek çoğulcu bir tutum sergileyebilirler ve böylelikle katı, değişmez ve sabit kurallardan kaçınarak psikolojik sağlıklarını daha iyi bir düzeyde tutabilirler (Ellis ve Dryden, 2007).

2.3.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)

Bilişsel yaklaşımlardan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye (ADDT) göre bireylerin yaşamış oldukları problemlerin temelinde akıldışı inançlar vardır. Bu akıldışı inançlara odaklanarak aktif ve sürekli bir çaba neticesinde bireylerin ruhsal sıkıntılarının giderilmesi mümkün olabilmektedir. Zira ruhsal sıkıntılar ya gerçeğin doğrudan çarpıtılmasıyla yanlış sonuçlara ulaşılmasından dolayı ya da yanlış çıkarımların yine yanlış yorumlanmasından dolayı oluşur. Bu yanlışlıkların bilişsel olarak giderilmesi duyguları ve davranışları düzenleyebilir (Köroğlu, 2011). ADDT, temel olarak insanda iki tür bilişin olduğuna vurgu yapar. Bireylerde sağlıklı yaşamayı sağlayan, kendini gerçekleştirmek, uyum ve yaratıcı olmak gibi sağlıklı işlevlere hizmet eden inançlar bulunur. Ama bununla birlikte, işlevsiz ve uyumsuz inançların varlığı da işlevsiz bilişlere işaret etmektedir (Jones, 2000). Bireyler esnek bir düşünce yapısına sahip olabilmeleri halinde, sorun çözme mekanizmalarını daha etkin bir şekilde kullanabilirler. Daha sağlıklı ilişki modelleri geliştirerek, doyum oranı yüksek bir yaşam elde edebilirler (Altunkol, 2011). Böylelikle bilişsel olarak esnek olabilen ve akılcı olmayan inançların katılığından kurtulabilen bireyler, olumsuz duyguları daha az düzeyde hissedebilme ihtimallerini de artırmış olurlar (Corey, 2015).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye göre bireylerin ruhsal sağlığının olumsuz etkilenmesinin ve uyumsuzluğun ortaya çıkmasının sebebi aşırı inançların ve katı bilişlerin varlığıdır. Duygu ve davranışlar bir noktada akılcı olmayan katı düşünce ve inançlardan etkilenir ve bunun çözümü de akılcı esnek esnek inançlar geliştirmektir

(Ellis, 1975). Ellis'in ADDT kuramının temel varsayımları ABC modeli üzerinden kurgulanmıştır. ABC modelinde (A) aktive edici olayı, (B) bilişsel sistemi, bireyin inanç sistemi tarafından yapılan yorumlama ve değerlendirmeyi, (C) olayın duygusal ve davranışsal aşırılık ve işlevsizliklere yol açmasını temsil eder. Bu noktadan bakıldığında bilişsel işlevin altındaki kendisi, çevresi ve gelecekle ilgili anlamlandırmaları, yorumlamaları ve değerlendirmeleri ön plana çıkmaktadır (Köroğlu, 2011). Psikolojik problemlerin ve ruhsal sorunların temelinde katılık, psikolojik olarak sağlıklı olmanın temelinde ise esnek olabilmenin olduğunu savunan ADDT, aşırı uçtaki akılcı olmayan inançların, değişmesi çaba isteyen katı inançlardan ortaya çıktığını savunur. Bununla birlikte hem biyolojik hem de ruhsal olarak insanların sağlıklı olmasının, aşırı uçta olmayan ve esnek bilişsel süreçlerin neticesinde geliştirilebilecek esnek inançlar sayesinde mümkün olabileceğine vurgu yapar. Bu akılcı olmayan katı inançlar, bireylerin duygu ve davranışlarını etkileyeceği için, aşırı üzüntü gibi uyumsuz duygulanım ve davranışsal aşırılıklara sebep olabilirler (Diguseppe ve David, 2015). Bu kuramda, “tercihlerde esneklik gösterebilenler”, “felaketleştirme karşıtı olanlar”, “engellenme ve sınırlandırılma karşısında yüksek toleransa sahip olanlar” ve “kabullenici ve kabul edici” olmak üzere dört tür akılcı inançtan bahsedilebilmektedir. Akılcı olmayan inançlar, akılcı inançların esnekliğinin aksine katı olmakla beraber, kesinlik içermeye eğilimindedir ve çoğunlukla rasyonel bir nitelik taşımazlar (Dryden ve Nean, 2006).

Esnek inançlar içerisinde “tercih edebilme” ve “kendisi, başkaları ve hayat hakkındaki zorunluluklardan azade olmayı” barındırır. Örneğin, “*İnsanlar beni sevmek zorunda*” cümlesi, katı bir inanç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunu, “*İnsanların beni sevmesini tercih ederdim, ama insanlar benim tercihlerime göre davranmak zorunda değiller*” şeklinde revize edilmesiyle birlikte bilişsel bir süreç içerisinde esnek bir inanç elde etmiş olunur. Böylelikle esnek inançlara sahip olunmasıyla birlikte, bireylerin hedefleri netleşmiş ve gerçekle tutarlı bir öğrenme süreci gerçekleşmiş olur (Dryden, 2008). Aşırı genelleme (hayatım her şeyiyle güzel olmalı), kesinlik (her konuda başarılı olmalıyım), felaketleştirme (başarısızlığım hayatımın sonu olacak, bu korkunç!), engellenme toleransının düşüklüğü (eğer başarısız olursam, buna dayanmam) gibi kişinin kendisi, başkaları ve dünya ile ilgili akılcı olmayan inançlarının katılığı, bireylerin işlevselliğini bozmakta ve ruhsal sıkıntılara davetiye çıkarmaktadır (Ellis, 2006). Bunun yerine bilişsel esneklik temelinde, akılcı inançlar

geliştirilmeli ve terapi sürecinde bu konuda bireylere eşlik edilmelidir. Her ne kadar ADDT'ye göre, bilişsel esneklik arzu edilen ruhsal sağlık düzeyine bireyleri çıkarmayı hedeflese de, sihirli bir değnek vaat etmez. Ancak esnek düşünce ve inançlara sahip kişiler, belirli olayların (olumlu veya olumsuz olarak) ortaya çıkabileceği ihtimalini göz ardı etmezler ve bu onları istenmeyen durumlar karşısında bile gerçeklikten koparmamaya yardımcı olur (Dryden, 2008).

Bilimsel düşüncenin içselleştirilmesi önemlidir. Zira bilimsel düşünceyi merkeze alan ve akılcı inançlar geliştiren bireylerin daha içsel ve daha derin duygular yaşaması, duygularını düzenleme becerisine sahip olabilmesi daha olasıdır. Böylelikle duygu, düşünce ve davranışların daha esnek ve daha doğru değerlendirilebilmesi mümkün olabilmektedir (Ellis, 1979). ADDT bağlamında, bilişsel esneklik gösteren bireylerin, daha sağlıklı ve yapıcı ilişkiler kurabilmesi, kendisine ve çevresine daha gerçekçi bakabilmesi daha olası ve mümkün olabilmektedir. Bilimsel düşünceyi, yani bilimsel yöntemin esnekliği ve anti-dogmatik duruşunu destekleyen ADDT, bireylerin sahip olduğu işlevsiz ve analiz edilmeden yerleşmiş dogmaların ruhsal sorunlara yol açtığına vurgu yapmaktadır (Ellis ve Dryden, 2007).

2.3.1.2. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

Bilişsel terapi, psikoloji tarihi sahnesine ilk çıktığı zaman, negatif düşünce ve olumsuz çekirdek inançların varlığına vurgu yapmıştır. Örneğin depresyon gibi duygudurum bozukluklarının temelinde bireylerin kendilerini, bugünkü yaşantılarını ve geleceklerine dair olumsuz bir perspektif oluşturan ve kötü bakmalarına neden olan bilişsel bir komponent bulunması söz konusudur. Bu nedenle bu bireyler, düşüncesindeki çarpıtma, önyargı ve kendilerine özgü bilişsel şemalarını tanımak, tanımlamak ve işlevsel düşüncelerle yeni bir bakış açısı oluşturmalıdırlar (A. Beck, 1979, 2008). Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'ye göre bireyler olayları doğru bir şekilde değerlendiremedikleri için, içerisine düşmüş oldukları bilişsel katılık bu kişileri iki uçlu değerlendirme, olumsuzla yorma, gereklilik gibi bilişsel süreçlere sevk eder. Düşüncelerinde esnek olamadıkları için, başta kendilerini, diğer insanları, olayları ve çevrelerini doğru bir şekilde analiz edemezler. Sokratik sorgulama, güdümlü keşif, delil arama, düşünce günlüğü tutma, aktivite çizelgesi yapma ve ev ödevleri gibi farklı teknikler kullanarak bireylerin kişi ve olaylara farklı açılardan

bakması sağlanır. Bilişsel esnekliğin artması amaçlanan süreçler sonucunda, yeni yöntemler ve alternatifler öğrenen bireyler daha gerçekçi ve işlevsel değerlendirmeler yapmaya başlayabilmektedirler (A. Beck vd., 1979). Bilişsel esnekliğin önemine vurgu yapan bilişsel terapi temel olarak iki varsayıma dayanır: (1) bilişlerimiz duygu ve davranışlarımızı belirler, (2) nasıl davrandığımız da duygu ve düşüncelerimiz üzerinde bir takım etkilere sahiptir (Köroğlu, 2011). Bilişsel psikoloji bağlamında ise, bilişsel uyumsuzluk, bilişsel perspektif alamama, temel atıf hatası, uyumsuz şemalar, otomatik (işlevsel olmayan) düşünceler ve bilişsel hatalar, bilişsel esnekliği ve sağlıklı bilişsel süreçleri bozabilir (Köroğlu ve Türkçapar, 2009). Bilişsel davranışçı terapinin yaklaşımına göre bilişsel esneklik göstermek, bireyin bir olayı birçok açıdan görebilmesi, ardından durumun gereklerine göre davranabilmesi olarak tanımlanabilir. Sert, uyumsuz, dogmatik ve uzlaşmaktan uzak bir tutum sergilenmesi yerine, bireylerin ihtiyaçlara göre problemi değerlendirebilmesine ve uyum sağlayabilmesine işaret eder (Bochner ve Kelly, 1974).

A. Beck (1979, 2008)'e göre bilişsel durumlar otomatik düşünceler ve şemalar olarak ikiye ayrılır. Şemalar da, ara inançlar ve temel inançlar olarak iki başlığa ayrılır. İşte bireylerin ruhsal olarak sorun yaşamalarını sağlayan, işlevsiz bilişsel süreçler bu düşünce ve inançların bağlamında gerçekleşir. En merkezde temel inançlar (*core beliefs*) bulunur. Temel inançlar ile bu temel inançlara bağlı olarak şekillenecek işlevsiz otomatik düşüncelerin (*automatic thoughts*) arasında, kuralları, sayıltıları, beklentileri ve tutumları temsil eden ara inançlar (*intermediate beliefs*) bulunur. Bireylerde karşılaştıkları bir durum veya olay karşısında, önce otomatik düşünceler devreye girer ve bu düşüncelerin varlığı sebebiyle diğer bilişleri, duyguları, davranışları ve iletişimlerinde bir dizi reaksiyon oluşur. Duygu ve davranışları şekillendiren bir etkileşim söz konusu olur. Bu etkileşimler devamlı ve kurallı bir hâle gelerek sabit ve katı bazı bilişsel çarpıtmalara yol açar (Leahy, 2018). Bireyleri bu bilişsel çarpıtmalardan kurtarabilmek için bilişsel esneklikle sonuçlanacak bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri kullanılabilir. Zira BDT'nin müdahale yöntemlerinin temelini oluşturan bilişsel yeniden yapılanma, bilişsel esneklikle ilişkilidir. Bireylerin, olumsuz bir otomatik düşünceyi tanımlaması, bu olumsuz düşünceyle deliller araması ve alternatif yorumlar keşfederek düşüncelerini yeniden yapılandırması gerekmektedir. Bilişsel esneklik de, tanımlama gereği yürütme işlevlerinin bir parçası, şemaların değiştirilebilmesi ve çevresel olasılıkları değişmesi hâlinde

alışlagelmiş bilişsel kalıpların revize edilmesini sağlayan bir özelliktir. Bu noktadan bilişsel esnekliğin yüksek olması, bireylerin yeniden yapılandırma stratejilerine karşı vereceği olumlu cevap olasılığını artıracak ve değişen şartlara uyum sağlamasında kolaylaştırıcı bir etkiye neden olabilecektir (Johnco vd., 2014).

Bilişsel şemalar, dışarıdan gelen uyarıyı değerlendirilen, ayıklayan ve kodlayan bilişsel yapılardır. Temel inançlar, şemaların içeriğini oluşturur ve kişisel yaşantılar ve deneyimlerle şekillenir. İnsanların normalde olumlu inançlara sahip olması beklenmektedir. Ancak psikolojik zorluk ve sıkıntı yaşamaları sonrasında kendisi, diğerleri ve dünya (gelecek) hakkında olumsuz temel inançlar gelişebilir. Bu inançlar genel, değişmez ve kesin görünür (A. Beck, 1979; 2008). Örneğin, “çaresizlik” şemasına sahip bireylerin temel inancı “*çaresizim*”, ara inancı “*kendi başımın çaresine bakamam, yalnız kalırsam yaşayamam*” ve bu şemadan doğan otomatik düşüncesi de “*hiçbir şeyi doğru yapamıyorum, hata yaptığım an her şey mahvolacak*” olabilir (Leahy, 2018). Bu düşünceler bireyi depresyona sürükleyebilir. BDT, temel olarak depresyon yaşayan insanların düşünce yapılarının katı olduğunu ve çeşitli bilişsel çarpıtmalarının bulunduğunu vurgular. Bunlardan en baskın olanlarının başında “ya hep ya hiç” ya da “siyah-beyaz” düşünme şekli olarak adlandırılan sadece iki uçlu düşünme tarzındaki katı düşünceler olduğu ifade edilebilir (Moore, 1996). Bu bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşünceler kişinin şemalarla birlikte bilişsel yapısının bir parçası olarak yer alır ve zihinden bir şimşek çakması gibi hızlı bir şekilde gelip geçer. Bilişsel katılık oluşturan, uyarıya ilişkisiz ve uyumsuz duygu ve davranışlara yol açan bu otomatik düşüncelerden bazıları şu şekildedir (A. Beck, 1979, 2008): (1) *Siyah ve beyaz düşünme*: yap hep, ya hiç diyerek gri bölgeleri görmemek, (2) *dayatma ve -meli, malı cümleleri*: bir şeylerin tek bir şekilde, tek bir yolla olması gerektiğine dair olan çarpıtma, (3) *seçici soyutlama*: resmin tamamı yerine olumsuz bir detaya odaklanmak, (4) *felaketleştirme*: olacak her şeyin en kötüsünün olacağını düşünmek olarak ifade edilebilir. Bununla birlikte her şeyin olumsuz tarafını gösteren “*dar bakış açısı*” bilişsel çarpıtması da katılık örneği olarak bilişsel esneklikle ilişkilendirilebilir (J. Beck, 2018).

BDT’de, bu otomatik düşünce tarzlarının ve işlevsiz inançların şekillendirdiği şemaların giderilerek, bireylerin bilişsel esnekliğinin gelişmesi ve alternatiflerin gündeme alınmasıyla ruhsal sağlığa katkıda bulunulması hedeflenmektedir. Çünkü

şemalar veya düzenleyici bilişsel kurallar, insan davranışlarını yönetmede önemli bir rol oynamaktadır. İnsanlar başlarına gelen yeni durum ve olayları daha önce bildikleri ve inandıkları bilişler vasıtasıyla analiz etme, değerlendirme ve yorumlama eğilimindedirler. Bilişsel yapıların aşamalı şekilde daha düzenli olması ve yapısal olarak kendine has bir özerklik geliştirmesiyle birlikte, yeni gelen girdilerin eski şemalara uygunluğa göre değerlendirilmesi ve kısıtlı bir yorum elde edilmesi ihtimali söz konusudur. Bireyler bir bakıma bilişsel şemalarına uymayan bilgileri fark etmeyebilirler ve böylece şemanın vermiş olduğu devam eden anlamlılık, kişisel kimliği koruyan tutucu ve esneklikten yoksun yapılar olarak işlevsiz bir görev icra etmiş olurlar (Leahy, 2018). Danışanların bilişsel esneklik kazanmasını sağlayacak yegâne BDT uygulamalarından birisi de *ödevlerin* kullanılmasıdır. Nitekim ödevler BDT'nin olumlu etkilerinin hafta boyunca yayılmasını sağlar ve terapide öğrenilenlerin üst düzeye çıkması ve bilişsel esnekliği düşük olan danışanın yeterlilik duygusunun artmasına hizmet eder. Ödevler konusunda kendisini hazırlayan ve ödevlerini yapan danışanlar, yapmayanlara göre daha fazla fayda görmektedir (J. Beck, 2018).

2.3.1.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT¹)

Psikodinamik birinci dalga ve davranışçı ikinci dalga terapilerden sonra gelen üçüncü dalga terapiler, psikolojik zorlanmaların meydana gelmesinde, düşünce, duygular ve davranışlar gibi kişisel deneyimlerin içeriğinden ziyade, bu düşünce, duygu ve davranışlarla kurulan ilişkinin ve bu deneyimlerin işlevinin etkin olduğunu söylemektedir (Ögel, 2015). Modern yaklaşımlar arasında değerlendirilebilecek bir yaklaşım olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), pozitif psikolojinin temel felsefesine benzer şekilde psikopatolojilere odaklanmak veya ortadan kaldırmak yerine, bireylerin psikolojik esnekliklerini artırmayı hedeflemektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'yle ilgili yapılan çalışmalar, bireylerin psikolojik sağlık ve psikolojik esneklikleri arasında pozitif ilişkiler bulmuştur (Hayes vd., 2003). Psikolojik esneklik, ACT içerisinde yer alan bir modeldir ve (1) kabul, (2) bilişsel ayrışma, (3) bağlamsal benliğe bağlanmak, (4) an'la esnek temas, (5) değerlerini keşfetme, (6) değer odaklı kararlı eylemler sergileme basamaklarından oluşan bir

¹ *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT): Metin içerisinde terapi ekolünün orijinal kısaltması olan ve İngilizcede "harekete geçmek" anlamına gelen "ACT" kullanımı tercih edilmiştir.

altıgenle temsil edilmektedir. Bireylerin psikolojik olarak esnek olmaları, şimdi ve burada farkındalıkla var olması ve iyi-kötü, olumlu-olumsuz her ne olursa tüm yaşantılara açık olma hâlidir. Psikolojik danışma ve psikoterapilerde öncelikle bireylerin psikolojik esnekliklerinin artması hedeflenmektedir (Harris, 2022). Altı çekirdek süreçten oluşan bu model aynı zamanda “*esnek altıgen modeli*” olarak da isimlendirilebilir. Bu altı sürecin hepsinin ele alınması neticesinde bireylerin psikolojik esneklik kazanacağı düşünülmektedir (Hayes vd., 2004). Bu esneklik modeli içerisindeki bilişsel ayrışma basamağı, bilişsel esneklik tanımı ile benzerlik göstermektedir. ACT terminolojisinde “biliş” kelimesi, inançlar, düşünceler, tutum ve varsayımlar, fantezi ve anılar, imgeler ve şemalar gibi düşünmenin tüm kategorilerini işaret etmekle birlikte his ve duyguların tüm yönlerini yansıtır (Harris, 2022: 49). ACT içerisinde düşüncelerin doğru veya yanlış olması söz konusu değildir, bunun yerine düşünceler ile kurulan ilişki ve bu düşüncelerin bireylerin değerleri doğrultusunda işlevsel bir yaşam inşa etmesine katkı sunup sunmamasına bakılır (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). ACT içerisinde kullanılan teknik ve metaforların temel amacı problemleri görülen duygu ve düşünceleri değiştirmekten ziyade, onların öznel deneyimler olarak kabulünün sağlanmasıdır. Kabul aşaması ve egzersizleriyle birlikte aslında bir değişim başlamış olur, böylelikle kabulün getirdiği değişimin varlığı bilişsel ayrışma ve esnekliği beraberinde getirebilmektedir. Bilişsel olarak ayrışan, an’da kalabilen ve değerlerini keşfedebilen bireyler, değer odaklı davranışlarda kararlı olabilmek adına psikolojik esneklik kazanabilecektir (O’Brien vd., 2008). Sonuç olarak, bireylerin psikolojik esneklik kazanabilmeleri için, *kabul* (yaşanılan olaylara açık olarak, iç dünyada yer açma), *bilişsel ayrışma* (bireylerin kendi varlıkları ile düşünceleri arasında bir mesafe olduğunu fark etmesi), *an’da olma* (bilinçli farkındalıkla, şimdi ve burada olabilme yeteneğini kazanması), *bağlamsal benlikle temas* (benliğin şimdi bulunduğu bağlam içerisinde kendine bakması), *değerlerini keşfetmesi* (ne yapmayı önemseydiği ve yapmaya değer bulunduğunu tespit etmesi) ve *değer odaklı davranması* (kararlı bir şekilde eyleme geçmesi) gerekir (Harris, 2022).

Bilişsel ayrışma, bireylerin duygu, düşünce, anı, his vb. deneyimlerini kendilerine ve çevrelerine ilişkin mutlak hakikatler olarak görmekten ziyade, bunları kendisine arız olan içsel olarak deneyimlediği fenomenler olarak görebilme becerisidir. Böylelikle kişi düşüncesi ile kendisi arasında mesafe koyabilir, birden fazla alternatifi olduğunu, özgür olduğunu hissedebilir (Walser ve Westrup, 2007). ACT içerisinde bilişsel

ayrışmanın kazanılması (bilişsel birleşmenin terk edilmesi) önemlidir. Başa gelen olayların, oluşturduğu düşüncelerin ve yaşattığı duyguların benlikten ayrı unsurlar olduğunun kabulüyle bilişsel ayrışma kazanılarak, zihinden çıkılıp hayata girilebilir. Bilişsel olarak ayrışan bireyler böylelikle, yaşadığı problemlerle başa çıkma becerisi kazanmış olacak, duygularından kaçınmamayı öğrenip olumsuz olarak deneyimlediği duygularını tolere etmeyi başarabilecektir. Böylelikle psikolojik olarak karşılaşılan engellere karşı daha esnek olduğu için olumlu ve değer odaklı davranışların kazanılması mümkün olabilecektir (Zhang vd., 2018). Gerçeklik bağlamında ele alındığı zaman, öznel yaşantılar bireylerde zihinsel birleşmeler ve bilişsel katılıklar ortaya çıkarabilmektedir. Yaşanılan bir başarısızlık sonucu “*ben başarısız biriyim*” düşüncesi bireylerin *gerçeği* olduğu zaman bilişsel birleşme gerçekleşmiş olur ve katılım ortaya çıkar. ACT’in sunduğu bilinçli farkındalık bağlamında düşüncenin içeriğinden ziyade düşünme sürecinin kendisine odaklanılmaktadır. An’da kalarak, şimdi ve burada olarak yapılan bilişsel ayrışma egzersizleri ve sunulan metaforlarla birlikte, kelimelerin ve dilin davranışlar üzerindeki problemler ve kuralcı aşırılıkları ve kontrolü azaltılmaya çalışılır. Sözcüklerin gerçekliği azaltıldıkça (örn. “*ben başarısız biriyim*”), danışanlar özgürleşebilmekte ve hayatındaki diğer seçenekleri de fark edebilmektedirler. Böylelikle danışanların hayatında tecrübe ettiği durumlarla doğrudan temas edebilmesinin önü açıldığı için katı kurallar, olumsuz değerlendirmeler ve davranışsal aşırılıklar, bireylerin ve davranışlarının doğal ortamdaki kırılmasını daha az etkiler hâle gelmektedir (Bach ve Moran, 2008). Zira ACT’in vurgusu, düşüncelerin ve bilişlerin *doğası gereği* problemlerli olmadıklarıdır. Asıl sorunun, insan zihninin bu düşüncelerin içeriği ve anlamıyla birleşerek başa gelen olaylar karşısında değerleri yok sayan, farkındalığı düşük ve dürtüsel tepkiler vermek olduğu ifade edilmektedir. Bireylerin kendi iç konuşmaları, onların var olmalarına sebep olan kurallar ve ilkeler olmaktan ziyade, sadece zihne gelen söz ve kelimeler olarak ele alınmalıdır. Bu anlamda bilişsel ayrışma, düşüncenin içeriği ile kurulan ilişkinin yeniden değerlendirilmesi ve bilişsel olarak esnekliğin artırılması süreci olarak da tanımlanabilir (Stoddard ve Afari, 2014). Böylelikle istenmeyen anı veya yaşantılarla araya giren mesafe yıpranmayı azaltmaktadır. Bilişsel olarak ayrışabilme ve esneklik kazanılması bir uyarıcının sözlü olarak koşullandırılmış işlevini azaltır ve böylece farklı alternatifler arasında seçim yapabilme deneyimini ve cevap verebilme esnekliğini artırır, bilişsel katılımı da azaltır (Assaz vd., 2018). ACT, bireylerde (a) yeniden çerçeveleme, (b) esnek perspektif alma, (c) şefkat ve öz-şefkat, (d) esnek bir

şekilde hedef belirleme, sorun çözme, planlama ve strateji üretme ve (e) zihni bir rehber, koç veya arkadaş olarak görme becerisini kazandırmakla bilişsel esnekliğin varlığını ve olumlu etkisini teşvik eder (Harris, 2022). ACT bağlamında psikolojik esneklik ve bilişsel esneklik arasındaki farka değinildiğinde, *bilişsel esneklik* daha çok bilişler üzerinden problem çözme ve karar verme gibi davranışları içerirken, *psikolojik esneklik* daha çok duygusal düzenleme ve duyguların esnek bir şekilde deneyimlenmesine açık olmakla ilişkilidir (Al-Jabari, 2012).

Bilişsel ayrışma (defusion), bilişsel birleşmenin etkilediği bilişsel süreçlerin davranışlar üzerindeki işlevini bozan baskınlığı hafifletilmesi adına, sözel olmayan, yargılama ve yorumlama içermeyen esnek bir duruşu amaçlar. Bu duruşu kazandırabilecek ayrışma örneklerinden bazıları; bir düşünceyi anlamını bozana kadar tekrarlamak, düşünceyi renkli boyalarla yazarak imajinere etmek, rahatsız edici düşünceyi fark edince “*bu bir (...) düşüncesidir*” şeklinde ayrışarak etiketlemek, düşünceyi farklı şekillerde, ses tonlarında seslendirerek etkisini azaltmak, farklı bir şekil, boyut ve kıvam vererek esnekliği sağlamaktır (F. Yavuz, 2015). Eğer bilişsel ayrışma sağlanamazsa katı bir tutum olan bilişsel birleşme ortaya çıkmış olur. Böylece zihne gelen bir düşünce, düşünme olmaktan çıkar ve bilişsel katılık içerisinde kişinin gerçeği olur. Örneğin “*ben beceriksizin tekiyim*” düşüncesiyle bütünleşen bir kimse, bu düşünce perspektifinden hayatı okuma eğilimine sahip olduğu için, belki başarabileceği bir işe girişmekten kaçınabilecektir (Bolderston, 2013). Böylece bilişsel katılık ortaya çıkmış olur ve tek bir düşünceye saplanması neticesinde, kaçınma davranışları değer odaklı işlevsel davranışların yerini almış olur. Bireylerin tecrübe ettiği duygu düşünce ve anılar giderek önemli olmaya başlayıp, bireylere ne yapmaları gerektiğinin telkinini yaptıkları hengâmda artık duygu ve düşünceleri oldukları gibi kabul etme ve deneyimleme esnekliği azalmaya, katılık artmaya başlayabilmektedir (Ögel, 2015). Psikolojik esnekliğin zıddı olan psikolojik katılık da bir altıgenle ifade edilebilmektedir. Bu aşamalar ve altıgen diyagram şeklinde ifade edilen patolojik süreçler; (a) kabul yerine *deneyimsel kaçınma*, (b) bilişsel ayrışma yerine *bilişsel kaynaşma*, (c) bağlamsal benliğe bağlanmak yerine *kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma*, (d) an’la esnek temas yerine *geçmiş ve geleceğin baskınlığı/geçmişte veya gelecekte yaşama* (e) değerlerini keşfetme yerine *değerleri kaybetme*, (f) değer odaklı kararlı eylemler yerine *işlevsiz davranışlar sergileme* şeklindedir (Harris, 2022).

2.4. Maneviyat

Maneviyat, Türk Dil Kurumu'na göre “*maddi olmayan, manevi şeyler*” ve “*yürek gücü, moral*” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Latince olarak ise “*spiritus*” kelimesinden köken alan maneviyat kavramı “nefes almak” ve “canlı olmak” anlamına gelmektedir. Maneviyat bir noktadan hayatı hissetmek olarak ele alınabilir. Literatür bağlamında din, kaygı, umut, anlam ve aidiyet gibi boyutlara ayrıldığı ifade edilmektedir (Dedeli ve Karadeniz, 2009). Araştırmamız içerisinde kültürel bağlam göz önünde bulundurularak “maneviyat” kavramı “manevi yönelimle” aynı anlamı ifade edecek şekilde kullanılmıştır.

Günümüze gelene kadar maneviyat kavramı psikolojinin konusu olmaktan çok, dini inanç ve uygulamaların yer aldığı bir bağlamda kendine yer bulmuştur. Ancak yaşanan sanayileşme, küreselleşme, sekülerleşme ve postmodernizm gibi küresel değişimler, kutsalın arayışında ve bireyle kutsalın ilişkisinde farklı tanımların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Böylelikle maneviyat kavramına karşı geliştirilen farklı yaklaşımlar söz konusu olmuştur (Düzgüner, 2016). Din, inanç sistemine sahip olma ve uygulamalara bağlılık olarak ele alınırken, maneviyat kutsal olana karşı genel bir yakınlık hissetmek olarak açıklanabilir. Kutsal denilen şey (1) ilahi bir varlık veya nesne (2) nihai gerçekliğe ulaşma ve hakikat duygusu arayışı olabilir (Hill vd., 2000). Maneviyatı tanımlamayı hedefleyen çalışmaların %67'lik bir bölümü, maneviyat tanımının “kutsal olan veya kutsalı arama” şeklinde olduğunu ifade etmektedir. Kutsal kelimesi sıklıkla “Yaratıcı (ilah)” yada “aşkınlık” anlamında kullanılır ve maneviyat için amaç, anlam ve bilgelik gibi psikolojik yapılardan bu noktada ayrılan bir tanım önerilir (Vieten vd., 2013). Maneviyat, günümüze gelindiğinde psikolojinin ele aldığı konulardan birisi olmakla birlikte, araştırmalar maneviyatın bireylerin pozitif özelliklerini ortaya çıkarabilecek temel bir öz vazifesi görebileceğine yer vermektedir (Barton ve Miller, 2015). Maneviyat, kutsal olana yakınlık ve bağlanma duygusudur. Maneviyat, öz içerisinde bir yakınlık duygusu uyandırır, bireylerde huşu ve merak içeren duyguların doğmasına sebep olur (Aten ve Leach, 2009). Bu maddeden olarak maneviyat, bireylerin kendini aşma çabası ve zihnine düşen büyük soruları anlama arayışı olarak ifade edilebilir. Bireyler, içinde yaşadıkları doğayı anlama yolunda ve dünyaya bağlılığı gerektiren bir şeyleri arama arzusu ile maneviyata yönelmekte ve motive olmaktadır (Wong, 2014).

Sperry ve Mansager (2003)'e göre, maneviyat ve psikoloji ilişkisi temel olarak beş yaklaşım bağlamında ele alınabilmektedir (Akt. Shafranske ve Sperry, 2007):

(1) İnsan gelişimi ve deneyiminin manevi ve psikolojik boyutları aslında özdeş alanlardır ama psikolojik alan önce gelmektedir. Bu noktadan manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler, sosyal uyum ve bireysel psikolojik gelişimin farklı boyutlarından bir boyut olarak ele alınmaktadır. İlk kuşak terapilerden Psikanaliz buna örnek olabilir.

(2) İnsan gelişiminin psikolojik ve manevi boyutları özdeşirler ancak manevi alan öncelikli gelmektedir. Manevi gelişim, psikolojik gelişimi de beraberinde getirecektir. Jungiyen ekol bunun bir örneğidir.

(3) Manevi ve psikolojik alan, bazen örtüşmekle birlikte aslında ayrı boyutlardır. Psikolojik alan önceliklidir ve psikolojik gelişimini tamamlamamış bireylerin manevi gelişimlerinden bahsedilmesi pek mümkün değildir. Hümanist ve Varoluşçu ekoller bu duruma örnek olarak verilebilir.

(4) Bu iki alan bazen örtüşmekle birlikte aslında ayrı boyutlardır ve manevi gelişim önceliklidir. İnsan gelişimini ele almak için manevi alana temas gerekir. Manevi yönelim temelli bütüncül terapi ekolleri bu duruma örnek teşkil edebilir.

(5) Bireylerin psikolojik ve manevi gelişimleri ayrı alanlardır ve birbirlerine indirgenemez. Bireylerin birincil ihtiyacı bir takım semptomların giderilmesi, problemlerin çözülmesi ve patolojilerin iyileşmesi ise sürece psikolojik gelişim odaklı devam edilebilir. Ancak psikolojik gelişim ya da psikoterapi süreci içerisinde danışanın ilgisi aşkınlık, dönüşüm ve ulvî gelişim odağına dönmüşse, maneviyat odaklı bir tutum ve hedef değişimi mümkün olabilir. Farkındalık temelli terapiler, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) bu yaklaşım bağlamında ele alınabilir.

Bireyleri çözümlerken psikolojik yapıları ön plana alan yaklaşımlar, bireylerdeki uyumsuz kişilik ve başa çıkma tarzlarını birer patoloji olarak belirler ve dönüşüm bu uyumsuzlukların olumlu bir tutuma evrilmesiyle başlayacağını ileri sürer. Bireyleri çözümlenmeyi maneviyat noktasında ele alan yaklaşımlar ise, bireylerin sadece iç dünyasıyla değil, aynı zamanda ile doğa arasındaki uyumu kurmayı amaçlar. Bazı bireyler kutsal arayışını ve maneviyatı, başa gelecek olumsuzlukları engellemenin önleyici bir yolu olarak görmektedir (Sadock ve Sadock, 2015: 1371). Worthington ve Aten (2009) ise, insanların deneyimleyebileceği dört farklı maneviyatın var olduğunu öne sürmüştür. Bunlar:

(1) *Dini Maneviyat*: belirli bir din tarafından (İslam, Hristiyanlık ve Musevilik gibi) tanımlanan kutsala yakınlık ve bağlanma duygusu olarak tanımlanabilir. Çoğunlukla dini maneviyatın temelinde ulvî bir Yaratıcı (Allah) ve bu yaratıcıya duyulan sevgi ve yakınlık duygusu bulunmaktadır.

(2) *Hümanist Maneviyat*: İnsaniyet ve insanlıkla olan bağlanma duygusudur. Genel bir insan topluluğuna ilişkin bağlılık, yakınlık ve ait olma duygusu hâkimdir. Sevgi ve fedakârlık gibi ulvî sayılabilecek erdemlerin bir ilişkide anlam bulması ve ilişkiyi güzelleştirmesi gibi insanî değerlerin hissedilmesini içerir.

(3) *Doğa Maneviyatı*: Hümanist maneviyatın insanlığa duyduğu yakınlığa benzer şekilde, çevreye ve doğaya duyulan bağlılık duygusudur. Örneğin bir insanda, gün batımını görmek ve bir doğa harikasını ziyaret etmek bireyde huşu ve merak duygusu gibi ulvi hisler uyandırabilir.

(4) *Kozmos Maneviyatı*: Yaratıcı, yaratılış ve varoluşla ilişkili deneyimlenen bağlanma duygusudur. Bu tarz bir maneviyat, yaratılıştaki ihtişamı düşünmekle, milyarlarca yıldız içerisindeki küçüklüğüyle bir sonsuzluk hissini aramakla ve kâinatın uçsuz bucaksız yaratılışını ve oluşumundaki hikmetleri tefekkür ederek uyandırılabilir. Bir noktadan doğa maneviyatını deneyimleyen bireyler, kendini değersiz hissedebilir ancak kâinatın ve kozmosun eşsiz güzellikleri bireyde bir bütünleşme duygusunun ortaya çıkmasına da yol açabilir.

Bu tanımlar ışığında kozmosun, doğanın ve insanlığın varlığı, birlikte dini maneviyat içerisinde kendisine yer bulabilmektedir. Dolayısıyla maneviyat daha çok din kurumu içerisinde ya da ilişkili olarak ele alınmaktadır. Din, gelenek ve toplum standartlarında değerlendirildiğinde kabul edilmiş inanç sistemleri ve bu inançların paralelinde gelişen bir takım eylemlere bağlılık olarak tanımlanmıştır (Hill vd., 2013). Dine inanma ve dini yaşama, doğrudan maneviyat kavramıyla ilişkili görülmektedir. Bununla birlikte, maneviyat bir kişinin yaşamına anlam ve yön veren, varoluşunun iniş çıkışlarıyla baş etmesine yardımcı varoluşsal bir taraf olarak tanımlanabilir. Maneviyat bir noktayla dini bir bağlam içerisinde ele alınmaktan çok, bireylerin yaygın anlam ihtiyacını karşılayacak bir yöne doğru genişlemiş ve insan ruhunun içsel işleyişinin dışsal ifadesi olarak görülmektedir (Swinton ve Pattison, 2001). Bir şeyi veya birini manevi yapan şeyin sadece *anlam* olduğunu düşünmek ise eksik olacaktır. İnsanların anlam arayışını ve kendilerini bulması ve gerçekleştirilmesine sevk eden motivasyon maneviyatın kendisidir (Wong, 2014). Maneviyat ve din kurumunun ortak hedefi, insan

yaşayışındaki nihai anlamı bulmak ve kutsalı aramaktaki çaba olmakla birlikte, din kendi içerisinde var olan bir inanç sistemi içerisinde kutsalı arar, maneviyat ise bir sistemden daha çok bireysel ve öznel yaşantıların bir tezahürünü temsil etmek için kullanılmaktadır (Hill ve Pargament, 2015). Maneviyat bu bireyselliğin göstergesi olması yönüyle insanların en güçlü duygularından biri olmaktadır. Zira maneviyatın varlığı, umudu doğurur ve geliştirir. Bununla birlikte yaşamdaki zorluklar karşısında bir dayanak hissetme hâli, bireylerin kendilerini gerçekleştirme gücü ve bireyler için iyi gelecek olumlu yaşam tarzlarını destekler. Bu durum bireylerin daha olumlu bir hayat yaşayacaklarına işaretler, genel sağlıklarına da olumlu katkılar sağlamaktadır (Hall, 2006). Yine yapılan araştırmalar bağlamında maneviyatın, fiziksel sağlığın yanı sıra ruhsal sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığına inanılmaktadır (Coyte vd., 2007).

Yapılan araştırma ve çalışmalardan hareketle, dinden hareket alan “dindarlık” ve “maneviyatın” tanımlamalarında dair bir takım genel ortak özelliklerin ve farkların olduğu ileri sürülmüştür. Örneğin, dindarlık ve maneviyat kültürel birer gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Çoğu insan kendisini hem dindar, hem maneviyatı yüksek olarak tanımlamakla birlikte, küçük bir grup kimse ise kendisini dindar olarak görmez, ama maneviyatı yüksek olarak değerlendirir ve maneviyatı dini reddetmeye bir araç yapar. Dindarlık ve maneviyat, birden fazla yönü bulunan yapılardır ve bu yapıların biyolojik ve bedensel, duygusal, bilişsel, ahlaki, kişiler arası ve ilişkisel, kişilik oluşumuyla ilintili, sosyal kimlik bağlamında ele alınabilecek bireysel, sosyal, kültürel ve hatta evrensel bir takım fenomenlerle açıklanabilecek yönleri söz konusudur. Bireylerin iç yaşantısının bir tezahürü olan maneviyat ve dindarlık, bireylere ve gruplara göre zamanın seyri içerisinde gelişebilir, değişebilir ve olgunlaşabilir. Bu dönüşüm içinde kullanım alanları değişen “dindarlık” daha çok sosyal ve grup düzeyindeki analizlerle ele alınırken, “maneviyat” çoğunlukla bireysel analiz düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir. Çok boyutlu ve kompleks yapılar olan bu iki kavram psikolojik sağlığın bir yordayıcısı olmakla birlikte duygusal sıkıntıların bir kaynağı olabilme özelliğine de sahiptir (Zinnbauer ve Pargament, 2013).

Bireylerin dindarlık düzeyleri ve dolayısıyla maneviyat algıları, tutum ve değerlerin oluşmasında etkili olabilmektedir. Bireylerin maneviyatının yüksek olması veya dindar olup olmamaları seçimlere ve yaşam biçimlerine yön verebilmektedir.

Bireylerin seçimleri, yaşam biçimleri ve ruh sağlığı da din kurumu ve maneviyat noktasında olumlu veya olumsuz etkilenebilmektedir (Acar vd., 1996). Olumlu anlamda ele alındığı zaman, pek çok araştırma, birçok insanın travmatik veya stres yaratan olaylarla dini ve manevi inançları temelinde başa çıkabildiğini göstermektedir. Örneğin, 11 Eylül'den sonra ABD'de ülke çapında bireylerin stres oranlarını belirleme üzerine yapılan bir araştırma, bireylerin yaşamış oldukları sıkıntıyla baş edebilmelerinin en iyi yolunu %98 oranla “başkalarıyla konuşmak” olarak bulmuştur. Ardından da en yaygın ikinci baş etme yolu dua ederek, dini ve manevi duyguları deneyimleyerek dine yönelmek (%90) olmuştur (Schuster vd., 2001). Maneviyata gösterilen yaygın ilgi gün geçtikçe popüler kültürle birlikte artış göstermektedir. Son dönemde yapılan araştırmalar dini inanış ve manevi yaşantının varlığının, daha az alkol ve uyuşturucu kullanımıyla birlikte, daha az algılanan kaygı ve depresyon düzeyiyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Yine son dönemdeki epidemiyolojik çalışmalar, dini inanış ve manevi uygulamaların genel sağlık durumuyla pozitif bir ilişki gösterdiğini ifade etmektedir (Sadock ve Sadock, 2015: 807). Toplam 13.512 katılımcı içeren 49 çalışmanın meta-analiz sonuçlarından hareketle maneviyattan güç alma olarak ele alınabilecek dini başa çıkma ile strese karşı gösterilen psikolojik uyum arasındaki ilişki araştırılmıştır. Pozitif dini başa çıkma ile pozitif psikolojik uyum arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Ano ve Vasconcelles, 2005). Bu olumlu etki düşüncelerini destekleyen çalışmalarda, din ve maneviyatın, bireylerin bütünlüğüne olumlu katkılar sunduğunu görmek mümkündür. Kendilerini dindar olarak tanımlayan kişilerin psikolojik uyum sağlamada daha yüksek oranda başarı gösterdikleri, başlarına gelen sorun, stres ve sıkıntılarla daha kolay baş edebildikleri görülmektedir (Clark, 1961; akt. Yıldız, 2006). Dua ve maneviyat temelli birçok program, bağımlılık davranışlarının tedavisinde etkili bir geçmişe sahip bulunmaktadır (Sadock ve Sadock, 2015: 807). Maneviyatın, fiziksel acı ve hastalık deneyimi üzerinde de önemli bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Maneviyatın acı deneyimi üzerindeki rolünü inceleyen bazı araştırmalar, manevi iyi oluşun, kişinin yaşam doyumunu ve hayattan lezzet alabilme yeteneği ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte hastanede yatan hastalarla yapılan bir çalışmada, manen kuvvet veren ve maneviyatın bir tezahürü ve uygulaması olan dua bireylerin acılarını kontrol altına alabilmeleri için kullandıkları ilaçsız bir yöntem olarak ifade edilmiştir (McNeill vd., 1998). Yine Müslüman olan askerî personellerin zorluklar karşısında baş etme davranışlarının araştırıldığı nitel bir çalışmada, dindarlık ve maneviyatın yüksek

olmasının, askeri şartlarda deneyimlenen zorluklar karşısında bir baş etme gücü ve motivasyon kaynağı olduğu ifade edilmektedir (Wahiba-Shareda, 2014).

Bu olumlu bakış açısıyla birlikte, dini veya manevi bir sorun, bireyleri çeşitli durumlarda psikolojik yardım almaya götürebilir. Örneğin, bir kişi inancını sorgulamaya başlayabilir ve sorunu bir din adamıyla konuşmamayı seçebilir ve onun yerine psikolojik yardım almak için danışmanlığa başvurur. Ya da uyum bağlamında ele alındığında, kişi evlilik sebebiyle başka bir dine geçmek isteyebilir ve bu nedenle psikolojik yardım almak isteyebilir. Bu noktada ruh sağlığı uzmanları, danışanlarının dini ve manevi düşünce veya deneyimlerini psikopatolojiden ayırt etmelerini sağlamalıdır. Eğer bu durum gerçekten bir sorun teşkil ediyor ve bir psikopatolojiye (ör. depresyon gibi duygudurum bozukluğuna, takıntılar gibi kaygı bozukluğuna ya da sanrılar gibi psikotik bozukluklara) evriliyorsa bu noktada dini ve manevi imgeler göz önünde bulundurularak tedavi yaklaşımı belirlenmelidir (Sadock ve Sadock, 2015: 818). Bununla birlikte yine manevi başa çıkma, her zaman iyi sonuçların yordayıcısı olamayabilmektedir. Negatif dini başa çıkma olarak tanımlanabilecek bir takım olumsuz düşüncelerin varlığı (ör. “*Yaratıcı'nın beni terk edip etmediğini merak ediyorum, başıma gelen bu olumsuzluk şeytanın yüzündendir*” gibi), iki yıl süren boylamsal bir çalışmada artan ölüm oranıyla ilişkilendirilmiştir (Pargament vd., 2001). Maneviyatın varlığının olumsuz etkilerinin olması özellikle ruh sağlığı profesyonelleri için dikkat edilmesi gereken bir konudur. Hasta veya danışanların yaşamış oldukları sıkıntının ilk anından itibaren “*ne yaptım da başıma bu geldi*” gibi bir düşünce suçluluk duygusu oluşturabilir. İlerleyen evrelerde bu tarz düşünce ve duygular bireyleri intihara kadar sürükleyecek olumsuzluklar doğurabilir (Sadock ve Sadock, 2015: 1369). Pargament (2002) yapmış olduğu dindarlığın olumlu ve olumsuz etkilerini irdelediği çalışmasının sonucunda aşağıdaki sonuçları elde etmiştir:

(1) Bazı din ve maneviyat biçimleri içselleştirildiği, içsel olarak motivasyon bulduğu ve Yaratıcıyla daha güvenli, anlamlı ve bağlılık duygusu temelinde ilişki kurulduğu zaman psikolojik iyi oluş adına olumlu etkilere haizdir. Fakat bunun aksine, dayatılan, sorgulanmayan, Yaratıcı ve dünya ile zayıf bir ilişkinin yansıması olarak ortaya çıkan maneviyat duygusu ise psikolojik iyi oluşu olumsuz olarak etkileyebilir.

(2) Bazı çelişkili din ve maneviyat anlayışlarının bile yer yer avantajları olabildiği gibi, dezavantajları da söz konusudur. Örneğin, köktencilik

(fundamentalist), diğer gruplara karşı olumsuz ön yargının varlığı gibi bir dezavantajı barındırırken, kişisel iyi oluşa katkı sunabilir.

(3) Din ve maneviyattan herkes aynı yararı görmez. Dindarlık, sosyal olarak marjinal gruplar için daha önemli bir destek aracı olabilir. Örn. yaşlılar, afroamerikalılar ve yoksullar.

(4) Din ve maneviyat, kontrol edilebilir yaşam stresleriyle veya kontrol edilemeyecek yaşam olaylarıyla (örn. ölüm) başa çıkabilmek için diğer baş etme yöntemlerinden daha büyük bir fayda sağlayabilir.

(5) Dinin ve maneviyatın etkinliği, bu kuralları ve aşkınlık arayışını hayatlarına ne ölçüde bütünleştirmiş olmalarıyla ilişkilidir. Dinden en çok fayda bulan bireyler, inançlarını destekleyen daha geniş bir sosyal grubun parçası olabilen, dini amaçlarına uygun araçlar bulup kullanabilen, eldeki soruna uygun manevi değerlendirmeler yapıp çözümler üreten, dini inançlarını bu inançlara paralel uygulamalarıyla uyumlu ve tutarlı bir şekilde harmanlayabilen (niyet ve amelin uygunluğunu sağlayabilen) bireyler olmaktadır. Öte yandan, bireylerin dini kimlikleriyle manen desteklenmeyen bir sosyal grup içerisinde bulunmaları, manevi ve dini amaçlara uygun olmayan orantısız araçlara başvurmaları, dini tanımlama ve çözümlenmelerin var olan sorunla tutarsız olması ve dini inanç, uygulama ve manevi motivasyonların birbiriyle çelişki içerisinde bulunması bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkilemektedir.

Dolayısıyla bazı din mensuplarının veya manevi bir yönelimi olan bireylerin inançları doğrultusunda bir takım olumsuzluklar deneyimlemesi mümkün olabilmektedir. Bazı araştırmalar, maneviyatı değerlendirir ve maneviyatı çalışırken maneviyatla ilgili potansiyel olumsuz etkilerin anlaşılması üzerine çalışmalar yapmışlardır. Zira bireylerin deneyimlemiş olduğu ve ortaya çıkan zihinsel ve fiziksel sağlıkla ilgili neticeler bireylerin maneviyatı nasıl algıladıkları, ne anlamlar çıkardıkları ve öznel yorumlamalarıyla birlikte ne şekilde kullandıklarıyla ilişkili görülmektedir (Aten ve Leach, 2009). Örneğin, maneviyat ve dindarlığın, ruh beden sağlığı ile ilişkisini inceleyen bir çalışmanın sonuçlarına göre de, Yaratıcıya pozitif bir şekilde inanan ve onu iyi olarak algılayan bireyler, Yaratıcıyı “cezalandırıcı” olarak görenlere göre daha fazla yaşam doyumu ve daha düşük kaygı, depresyon ve yalnızlık duygusu yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Kirkpatrick ve Shaver, 1990). Bazı bireylerin psikolojik zorluklar içerisinde kaçınma stratejisi olarak maneviyatı sağlıksız ve işlevsiz bir şekilde kullanmaları söz konusu olabilmektedir. Bu duruma *manevi baypas*

denilmektedir. Bu strateji kısa vadede olumlu sonuçlar veriyor gibi görünen bir kaçınma stratejisi iken uzun vadede bireylerin eski ve derin psikolojik yaralarıyla yüzleşmesine neden olduğu için sorunların ortaya çıkması kaçınılmaz olabilmektedir (ACA, 2015: 517). Manevi baypas, genellikle bilinçsiz olmasına rağmen, bir kaçınma işlevi görür ve düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon, narsisizm ve bağımlılık gibi ruh sağlığı sorunları üzerinde çalışmaktan kaçınmak için kullanılan bir stratejidir. Ancak bu kaçınma stratejinin kronik hâl alması, manevi yönelimin aslında amaçlamış olduğu dolu bir kişisel gelişim düzeyinden çok, bireyin daha durgun bir kişisel gelişim düzeyine erişmesi ile sonuçlanabilir (Welwood, 2000). Dolayısıyla dini inanış ve maneviyat her zaman psikolojik olarak sağlıklı, sağlam ve ahlaklı bir insan olmayı garanti etmez, ancak literatürde çoğunlukla birçok olumlu kavramla ilişkilendirilmesi bakımından sağlıklı bir anlam arayışının çıkış noktası olarak görülebilir (Göka, 2014).

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve maneviyatla ilgili yapılan çalışmalara ve ilişkili oldukları diğer bazı kavramlarla ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.5.1. Psikolojik Sağlamlık Araştırmaları

Psikolojik sağlamlık fikrinin ortaya çıktığı çalışmaların başında orta ve üst düzey erkek yöneticilerin stresli olaylar karşısında takındığı tutumların değerlendirilmesiyle ilgili bir çalışma gelmektedir. İşlerine kendilerini daha çok veren ve işlerini gelişimleri için bir fırsat olarak değerlendiren bireylerin zorluklarla daha kolay mücadele edebilmesi söz konusu olmuştur. Bu çalışmanın sonucunda psikolojik sağlamlık sahibi bireylerin kendini adayan, meydan okuma gücüne sahip ve kontrol edebilme becerileri yüksek bireyler oldukları ifade edilmiştir (Kobasa, 1979). İş yaşamıyla birlikte aile yaşamına gelindiğinde, anne-babanın evlilik problemleri yaşaması, ailenin düşük sosyo-ekonomik düzeyde bulunması, annenin psikopatolojik özellikler göstermesi gibi birden fazla risk faktörünün bir araya gelmesinin, olumsuz sonuçların ortaya çıkmasını artırdığı ve mevcut risk faktörüne eklenen yeni bir risk faktörünün psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği görülmüştür (Rutter, 1979; akt. Rak ve Patterson, 1996: 368). Yakın aile ilişkilerinin görüldüğü ailelerin çocuklarında işlevsellik düzeyinin

optimum seviye olduğu görülmüştür. Bir yıl sonunda yapılan izleme çalışmasında psikolojik sağlık puanları yüksek çıkmıştır. Ancak aile içinde aşırı kontrol olup, bununla birlikte duygusal katılımın az düzeyde olduğu ailelerin çocuklarında incinir hâle gelme ihtimali daha fazla olmakta, dolayısıyla psikolojik sağlık düşük olabilmektedir (Sroufe, 1991). Aile içi risk faktörleri göz önüne alındığında, fiziksel yetersizliği olan çocukların anneleri üzerinde psikolojik sağlıkla ilgili olarak yapılan çalışmalar da söz konusu olmuştur. Fiziksel yetersizliğin bir risk faktörü, bu riskin meydana getirdiği stresi aşabilmeleri için almış oldukları sosyal destek ve umudun koruyucu faktörler arasında ele alınıp alınamayacağının değerlendirildiği bir çalışmada, stresin yüksek olduğu durumlarda umut sahibi olmak koruyucu bir faktör olmakta ve psikolojik sağlamlığı artırmaktadır (Horton ve Wallander, 2001). Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile üniversiteye uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin irdelendiği bir çalışmada, üniversiteye uyum sağlamanın psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Psikolojik sağlık düzeyi ve okula uyum seviyeleri yüksek olan bireylerin, okul yaşantıları ile ilgili olarak olumlu tutum sergiledikleri görülmüştür. Kalabalık aileye sahip bireylerin ise, psikolojik sağlık ve üniversiteye uyum seviyeleri düşük bulunmuştur (Dwyer, 2000). Bu sonuç aile ve ebeveyn tutumunun psikolojik sağlık üzerinde önemli etkileri olabileceği fikrini vermektedir. Öğretmenlere yönelik yapılan bir çalışmada, öğretmenlerin yüksek stres yaşamalarına rağmen tükenmişlik düzeylerinin farklılık göstermesi söz konusu olmuştur. Stres altında düşük tükenmişlik düzeyi yaşayan öğretmenler etkinliklere katılmaya devam etme ve başlarına gelen olayların olumlu taraflarını görebilme noktasında daha yüksek beceri göstermişlerdir. Dolayısıyla psikolojik olarak sağlam bireyler, sosyal aktivitelere katılma ve olumlu bir bakış açısı sergileme noktasında avantajlı olabilmektedir (Holt vd., 1987). Ergenlerle yapılan bir çalışma neticesinde ergenlerin bakımını üstlenen bireylerin eğitim düzeyi ve sosyoekonomik seviyesinin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir (Williams ve Nelson-Gardell, 2012). Ekonomik düzeyler, psikolojik sağlamlık adına anlamlı bir fark oluşturabilmektedir.

Öğrencilerin öğrenme motivasyonları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmaya göre, motivasyonun varlığı ile psikolojik sağlamlığın arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada, depresyon ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki zayıf bulunmuştur. Psikolojik sağlık puanları yüksek

olan bireylerin düşük düzeyde depresif belirtiler gösterdiği görülmüştür (Cole vd., 2004). Öğrencilerle yapılan bir başka çalışmada, okula gitmek ve okulunun verdiği öğrenme yaşantılarının psikolojik sağlamlığa bir etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçları, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin hayata karşı planlı oldukları ve kişisel başarıları konusunda da özgüvenli olduklarını göstermiştir. Aile tutumları uyumsuz olan öğrencilerin dikkatli ve ilgili bir destek almaları sonucunda psikolojik sağlamlıkları olumlu bir şekilde etkilenebilmektedir (Howard ve Johnson, 2000). Yüksek risk faktörlerine maruz kalmış bireylerin psikolojik sağlamlıklarının incelendiği bir çalışmada 23 yıllık bir süre zarfında yapılan çalışmalar ele alınmıştır. Araştırmadan yoksulluk, akıl hastası ebeveynin sağlıksız tutumuna maruz kalma, doğal afetler ve aile içi şiddet gibi yüksek risk faktörlerinin varlığında ve sonrasında psikolojik olarak sağlam kalabilmek adına belirlenen bir takım kriterler ortaya çıkmıştır. Bireylerin psikolojik olarak sağlam kalabilmesi, girişken ve uysal eğilim göstermesi, öz-yeterliliğinin yüksek olması, özgüven ve özsaygı gibi kişilik özelliklerinin yeterli olması ve inanç sahibi olmasıyla ilişkili bulunmuştur. Ailelerin ise, şefkatli olması, sosyoekonomik düzeyin yüksek olmasının getirdiği avantajlar ve destekleyici aile bağlarına sahip olması psikolojik sağlamlık adına önemlidir. Aile dışı faktörlerden yetişkinlerle bağlantı kurmak, toplumsal faaliyetlere katılmak ve sosyal bir destek sayılabilecek yaşantıları destekleyen okula devam etmek psikolojik sağlamlığı olumlu etkileyen faktörler arasında gösterilebilir (Masten ve Coatsworth, 1998). Yine sosyal destek sağlanması sonucunda yüksek risk faktörlerine maruz kalmış çocukların psikolojik sağlamlıkları yüksek seviyede bulunmuştur. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyleri, ders dışı sosyal aktivitelere ve gönüllü toplumsal faaliyetlere katılım, müzik ve aile desteğinin etkili bir biçimde motive ettiği ifade edilmektedir (Giddens, 1988). Yine öğrencilerle yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlık ve umutsuzluk arasındaki ilişki incelenmiş ve umutsuzluğun varlığının psikolojik sağlamlığı negatif yönde etkilediği sonucu bulunmuştur (Sears ve McKillop, 1990). Umut ve maneviyatın ilişkili olduğu düşünüldüğünde, umut ve maneviyat sahibi bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması ihtimalinden bahsedebilmek mümkün olabilmektedir. Öğretmenlerle yapılan başka bir çalışmanın bulgularına göre ise, kadınların erkeklere göre ve küçük mevcutlu liselerdeki öğretmenlerin büyük mevcutlu liselerde çalışan öğretmenlere göre, öğrencilerde psikolojik sağlamlık geliştirilmesinde daha etkili oldukları bulunmuştur (Jacobsen, 2005). Dolayısıyla destekleyici öğretmen tutumunun

psikolojik sağlamlık üzerinde etkin olduğu söylenebilir. Psikolojik sağlamlığın engelli çocukları olan anneler üzerindeki düzeyinin belirlendiği bir çalışmada, psikolojik sağlamlığın yüksek olmasının ve iyi bir sosyal destek varlığının engelli çocuğu olan anneler açısından başarılı bir uyum ve entegrasyon süreci doğurduğu ifade edilmiştir. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan anneler, algıladıkları sosyal desteğin de daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir (Weiss, 2002).

Türkiye’de psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalar temel olarak Kararırmak (2006) ve Gizir (2007) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmalarda psikolojik sağlamlığın tanımlanması, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin açıklanmasıyla birlikte yapılan çalışmaların derlenmesi hedeflenmiştir. Bu çalışmalarda aktarılan bilgilere göre, psikolojik sağlamlık cinsiyetle ilişkilidir. Cinsiyet genetik olarak psikolojik sağlamlığı etkileyen bir faktör olarak görülmüş ve kız çocuklarında psikolojik sağlamlığın daha yüksek olduğu görülmüştür (Kumpfer, 1999; akt. Gizir, 2007: 118). Yapılan bir başka çalışmaya göre ise, cinsiyet değişkeninde psikolojik sağlamlık bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte iyimser olma, öz-yeterlilik gösterme ve problem çözme becerisinin iyi olmasıyla psikolojik sağlamlık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki söz konusu olmuştur (Terzi, 2008). Bununla birlikte erkekler kızlara oranla var olan risk faktörlerine karşı daha fazla olumsuz tepki, davranış problemleri geliştirmektedir ve düşük akademik başarı sergilemesi daha olasıdır (Akt. Gizir, 2007: 118). Üniversite sınavına hazırlanan bir ğrenci grubuyla yapılan bir araştırmada cinsiyet, sınavı kaç defa girdikleri, problem çözme becerileri ve yaşam doyumlarının psikolojik sağlamlıkla olan ilişkileri irdelenmiştir. Araştırma bulguları, cinsiyet ve sınavı kaç kez girildiğine dair değişkenlerle psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur (Oktan, 2008). Psikolojik olarak sağlam bireylerin özelliklerini belirleyebilmek adına ev ve aile yaşantısı olmayan bireylerle yapılan bir çalışmanın ortaya koymuş olduğu bulgulara göre ise, umutsuzluk, yalnızlık ve yaşamı tehdit eden davranışların varlığı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte cinsiyet anlamında erkek ve kadınlarda herhangi bir farklılık bulunmamıştır (Rew vd., 2001; akt. Kararırmak, 2006: 134). Yine, Aydoğdu (2013) tarafından yapılan çalışma sonucu, psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma göstermediğini bulgulamıştır.

Sosyal destek ve sosyal aktivitelere katılmak, psikolojik sağlamlığın sağlanabilmesi adına önemlidir. Yapılan bir çalışmada sosyal destek düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve olumlu bir fark bulunmuştur (Sipahioğlu, 2008). Sosyal desteğin olmadığı yerlerde bireylerin yalnızlık yaşaması kaçınılmazdır. Üniversite ğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya göre, yalnızlık düzeyi arttıka psikolojik sağlamlık azalmaktadır. Aynı çalışmada öğrencilerin algılanan ana-baba tutumu, mutluluk algısı ve umutlu olma gibi değişkenlerle psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı farklar bulunmuştur (Kılıç, 2014). Yine benzer şekilde, niversite ğrencilerinde ana-baba eğitim düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, ana-baba eğitim düzeyleri yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları yüksek, bununla birlikte hastaneye yatma tecrübesi yaşamış öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları anlamlı şekilde düşük çıkmış ve erkeklerin psikolojik sağlamlıkları kızlara göre yüksek bulunmuştur (Bahadır, 2009). Kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ifade eden bir başka çalışmada, psikolojik sağlamlık düzeyi arttıka benlik algısı da olumlu olmaktadır (nder ve Gülay, 2008). Cinsiyet ve algılanan aile tutumu ile psikolojik sağlamlık arasında yapılan başka çalışmada anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (lker-Tümlü, 2012). Psikolojik sağlamlık ile yaşamda anlamın incelendiği bir başka çalışmada, maneviyatın bir izdüşümü olabilme potansiyeline sahip yaşamda anlam arayışı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bulgular söz konusu olmuştur. Yaşamda anlamın alt boyutlarından, “yaşamda anlamın var olması” ve “arayış” ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından “toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler” ve “kendine ait olumlu öz-değerlendirmeler” arasında pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Demirbaş, 2010).

Son dönemde yapılan psikolojik sağlamlık araştırmalarında ilişkili değişkenlerle ilgili yeni veriler elde edilmesi söz konusu olmuştur. Psikolojik sağlamlık geliştirilebilir bir beceri olarak karşımıza çıkabilmektedir. Nitekim bu bağlamda, hazırlanan bir Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programı'nın yetişkinlerin psikolojik sağlamlık, duygusal zekâ ve toplumsal ilgi düzeylerini artırmış olduğu tespit edilmiştir (zkan, 2021). Beş hafta boyunca haftada iki kez ortalama 75-90 dakika arası uygulanan bir başka psikolojik sağlamlık programı yoksulluk riski altındaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmada etkili bir müdahale yöntemi olmuş ve bu etkinin uzun süreli olduğu gösterilerek bu bulgu ebeveyn bildirimleriyle

desteklenmiştir (Akar, 2018). Psikolojik sağlamlığın düzeyinin tespit edilmesi, ilişkili değişkenlerin belirlenmesi ve psikolojik sağlamlık artırma ve geliştirme programlarının önemine vurgu yapan bir başka çalışmada problem çözme, kopma ruminasyonları ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda problem çözme becerilerinin ve kopma ruminasyonlarının psikolojik sağlamlığı güçlendirdiği söylenebilir. Bu nedenle bireylerin psikolojik sağlamlığın artırılması için oluşturulacak destek programların içeriğinde iş ile ilgili ruminasyonlara yönelik bilişsel müdahalelere yer verilmesi önemli görülmektedir (Gedik, 2022). Üniversite öğrencilerinde iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık kavramlarının incelendiği bir çalışmada psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki varken, psikolojik sağlamlık ve iyimserlik arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişkiden söz edilmektedir. Bu çalışmanın diğer bir bulgusu ise, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide iyimserliğin kısmi aracılık etkisinin olmasıdır (Souri ve Hasanirad, 2011). Psikolojik sağlamlığın yalnızlıkla negatif yönlü ve duygusal öz yeterlilik ile pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olduğunun tespit edildiği bir diğer çalışmada öğretmenlerin yalnızlıkları, dolayısıyla sosyal aktivitelere katılım ve sosyal destek oranları azaldığı zaman psikolojik sağlamlıkları azaldığı ve kendilerini duygusal olarak yönetebildikleri ve öz-yeterlilik kazandıklarında ise psikolojik sağlamlıklarının arttığı ifade edilmektedir (Baysal, 2022).

2.5.2. Bilişsel Esneklik Araştırmaları

İnsan yaşamı ve gelişiminde önemli bir yeri olan şemalar, aynı türden benzer ve ilişkili bilgilerin zihinde oluşturduğu bilgi örüntülerini ifade etmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar, genellikle çocukluk ve ergenlik süresince gelişen, anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duyulardan oluşan, benlik algısını ve kişilerarası ilişkileri etkileyen ve yaşam boyunca sürekli tekrar eden kalıp ya da örüntülerdir (Young vd., 2003). Uyum bozucu şemalar bilişsel esnekliği engelleyen ve sabit düşünce kalıplarıdır. Psikolojik sağlamlıkla erken dönem uyum bozucu şemaların incelendiği bir çalışmada, uyum bozucu şemaların psikolojik belirtileri ve psikolojik sağlamlığı yordadığı tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlıkla ters yönlü yoğun ilişki gösteren şemalar iç içe geçme/bağımlılık ve başarısızlık uyumsuz şemaları olmuştur (İşmar, 2021). Ortaokul öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada, psikolojik

sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısına olan etkisi incelenmiş ve bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmada psikolojik sağlamlık arttıkça sınav kaygısının azaldığı görülmüş ama bilişsel esneklik ve sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki söz konusu olmamıştır (Bozkurt, 2019). Spor ve sosyal aktiviteler psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Spor günümüzde sadece yarışma amacı güdülen bir faaliyet değil, aynı zamanda mevcut ruh sağlığını koruma ve bozulmuş ruh sağlığını onarma noktasında gayet etkin bir yöntem olarak görülebilir (Kalyon, 1997; akt. S. Yavuz, 2019: 13). Bu bağlamda bedensel engelli sporcuların bazı demografik özelliklerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerine etki etmediğini görülmüştür. Ancak bununla birlikte milli sporcu olma durumlarının katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık özelliğinde etkili bir rol oynadığını gösterilmiştir. Aynı çalışmada bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (S. Yavuz, 2019). Sporcularla yapılan bu araştırmanın bulgularının aksine, öğretmenlerle yapılan bir çalışmada öğretmenlerin yaş, kıdem yılı ve branş gibi bazı demografik değişkenlerle öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Dağgeçen-Başsu, 2016). Bazı demografik özelliklerin ele alındığı bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyleri, anne ve babalarının eğitim durumları, okumuş oldukları bölümler ve yaşlarına göre bilişsel esnekliklerinde anlamlı bir fark söz konusu olmamıştır (Süçüllü, 2022).

Bilişsel esnekliğin hangi kavramlarla ilişki olduğunun tespit edilmesine dair yapılan araştırmalarda farklı değişkenlerin ilişkileri bulunmuştur. Örneğin, bilişsel esnekliğin yaratıcı iraksal düşünme olarak ele alındığı ve üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve bilişsel esnekliği arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada bilişsel esneklik, pozitif duygulanım ile olumlu ve anlamlı bir ilişki gösterirken, negatif duygulanım ile anlamlı ve negatif bir korelasyon tespit edilmiştir (Fernandez-Abascal ve Martin Diaz, 2013). Bu sonuca göre pozitif duygular hisseden ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin bilişsel esneklikleri de yüksek olabilmektedir. Bilişsel esnekliğin artmasıyla pozitif duyguları deneyimlemeye ve psikolojik esnekliğe yaklaşmak daha olasıdır. Bilişsel esneklikle, psikolojik katılık emaresi olan bilişsel direnç, davranışsal direnç, duygusal direnç ve örgütsel değişime direnç gösterme arasındaki ilişkinin irdelendiği bir çalışmada, yüksek iç görü sahibi olmanın ve kendini

yansıtabilmenin bilişsel esnekliğin öncül faktörleri arasında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca beklenildiği gibi bilişsel esneklikle bilişsel direnç, davranışsal direnç, duygusal direnç ve örgütsel değişime direnç göstermek arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Chung vd., 2012). Bilişsel esneklik bireylerin sürekli değişen yaşam koşullarına uyum sağlama yeteneğinde önemli bir rol oynayabilmektedir. Amaç yönelimli davranışların bilişsel esnekliğin gelişmesiyle artması mümkün olmakta ve bunun aksi yönünde bilişsel esneklik kabiliyetinin azalmasıyla birlikte bireylerde duygudurum ve kaygı bozuklukları görülebilmektedir. Bilişsel esneklik ve bilişsel kontrolün, stres ve depresyon düzeyleriyle ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada düşük düzeyde bilişsel esneklik gösterme ve bilişsel kontrol sahibi olma durumu, insanların tecrübe ettiği stresi olumsuz yorumlama ve yüksek düzeyde depresyonla ilişkili bulunmuştur (Gabrys vd., 2018). Ebeveynleri düşük gelirli olan okul öncesi çocuklarıyla birlikte yapılan bir araştırma çocukların bilişsel esneklik ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın bulguları, çocuklarda bilişsel esnekliğin artmasıyla beraber, sosyal problem çözme becerilerinin arttığını, problemleri dışsallaştırmalarının daha az olduğunu ve sosyal becerilerinin daha iyi olduğunu göstermiştir (Stevens, 2009). Yetişkinlerin iletişim esnekliği, sözel saldırganlık algıları ve bilişsel esneklikleri üzerine yapılan bir diğer çalışmanın sonucunda bilişsel esneklik ve iletişim esnekliği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, bilişsel esneklik ve sözel saldırganlık arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki söz konusu olmuştur (Martin vd., 1998).

Türkiye menşeli sürekli umut, kaçınma, öznel iyi oluş ve bilişsel esneklikle ilgili yapılan bir çalışmada bu değişkenler arasında anlamlı bir şekilde doğrudan bir ilişki bulunmamıştır (Yılık, 2017). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentileri, ana-baba tutumları ve problem çözme becerilerinin bilişsel esneklikle olan ilişkilerine bakılmış ve otoriter ana-baba tutumunun bilişsel esnekliği olumsuz bir şekilde etkilerken, sosyal yetkinlik beklentisi ve problem çözme becerisinin bilişsel esnekliği olumlu bir şekilde etkilediği görülmüştür (Bilgin, 2009). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada psikolojik belirtiler ve bilişsel esneklik arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur (Al-Jabari, 2012). Genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, bu bireylerin bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet açısından incelendiğinde ise, kadınların erkeklere oranla daha yüksek bilişsel esneklik

düzeyine sahip oldukları ifade edilmiştir (Balta, 2020). Bilişsel esneklik ve sosyal problem çözme tarzları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunduğu bir başka çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete ve ekonomik düzeye göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir (Mürşitoğlu, 2021). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmanın bulgularına göre, psikolojik sağlamlığın artmasıyla birlikte bilişsel esnekliğin arttığı, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça stresle başa çıkma tutumlarında farklılık gözlemlendiği, demografik değişkenlerden yaşın artmasıyla birlikte hem bilişsel esneklik hem de psikolojik sağlamlığın arttığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre değerlendirilen değişkenlerden, erkek öğrencilerin bilişsel esneklikleri kadınlara göre daha yüksek, kadın katılımcıları ise psikolojik sağlamlıkları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Geyik-Koç, 2020). Öğretmenlerle yapılan bir diğer araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik psikolojik sağlamlık, olumlu mizah ve mutluluk ile pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterirken, olumlu mizah ve mutluluk değişkeni de psikolojik sağlamlıkla pozitif yönlü ve anlamlı ilişki göstermiştir (Yağan, 2021). Ergenlerin bilişsel esnekliklerinin farklı değişkenlere göre ele alındığı bir çalışmada sosyo-ekonomik düzeye göre bilişsel esneklik düzeyleri arasında bir farklılık bulunmazken, yine benzer şekilde öğrenim kademesine göre bilişsel esneklik puanları arasında bir farklılaşma söz konusu olmamıştır. Aynı çalışmada bilişsel esneklik kaygı için koruyucu bir faktör olarak tespit edilmiş, bilişsel esneklik ve kaygı arasında negatif ilişkiler olduğu ifade edilmiştir (Öz, 2012).

2.5.3. Maneviyat Araştırmaları

Maneviyat literatürde geniş çaplı araştırmalara konu olmuş bir pozitif psikoloji kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte araştırmamızın değişkenleri bağlamında ele alındığında maneviyatla ilişkili bir takım kavramların üzerinde durulabilir. 2005-2008 yılları arasında yapılmış çalışmaların incelendiği bir çalışmada ve 57 ülkeden 82,982 katılımcının din, maneviyat ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmanın tanımlamasına göre, maneviyat, dua etmek ve meditasyon yapmak gibi kavramların karşılığı olarak verilmiştir. Manevi noktadan ortak hedefler doğrultusunda bir araya gelmenin ve dini olarak sosyalleşmenin yaygın olduğu yerlerde dua etmek ve meditasyon yapmak gibi manevi yönelim uygulamalarının, bireylerin öznel iyi oluşunun yüksek olmasına katkı sağladığı görülmüştür. Dini ve manevi pratiklerin daha az uygulandığı ortamlardaki bireylerde

psikolojik iyi oluş seviyesi daha düşük olarak tespit edilmiştir (Lun ve Bond, 2013). Yurt dışında özel eğitime ihtiyaç duyan çocukları ebeveynleri üzerinde yapılan bir araştırmanın benzer sonuçlarına göre Yaratıcı'ya bağlanma, psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığı arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonucun işaret ettiğine göre, bireylerin Yaratıcı'ya bağlanma düzeyleri arttıkça ruh sağlıkları düzelmekte ve psikolojik sağlamlıkları da artış göstermektedir (Koolae vd., 2016). Bireylerin manevi yönelimlerinin yüksek olması ve bir dini inanca sahip olmaları, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarına katkı sunmakta ve intihar, madde bağımlılığı, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunların aşılmasında olumlu bir etkisinin olduğuna işaret etmektedir (Gartner, 1996). Bunun aksine işaret eden ve üniversite öğrencilerinin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde maneviyat ve din ile olan ilişkilerinin psikolojik sağlamlığa ve iyi oluşa ne şekilde etki ettiğinin araştırıldığı bir çalışmada, dini inanç ve uygulamaların psikolojik sağlamlığı ve psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde etkilemediği görülmüştür. İyi oluş ve psikolojik sağlamlık arasında ise anlamlı bir ilişki söz konusudur (Van Schaick, 2011).

Daha geniş çaplı ve yaklaşık 20 yılı kapsayan bir meta-analiz çalışmasında PubMed veri tabanı kullanarak 1990-2010 yılları arasında din, dindarlık ve maneviyatla ilgili yapılan çalışmalar irdelenmiştir. Analizin sonuçlarına göre 43 yayından 31 tanesinde bireylerin dini veya manevi katılım düzeyi arttıkça, daha az ruhsal rahatsızlık gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bu yayınların 8 tanesinde ise dini veya manevi katılım ve ruhsal sağlık arasında hem pozitif hem negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. 2 diğer çalışmada ise maneviyat ve dini katılım ile ruh sağlığı arasında doğrudan negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir (Boneli ve Koenig, 2013). Benzer şekilde maneviyatın varlığı psikolojik sağlamlığı her zaman yordamamakta ve bu iki değişken arasında anlamlı ilişkiler çıkmayabilmektedir. Örneğin yetişkinlerde yapılan bir başka çalışmada, dindarlık ile umutsuzluk ve kaygı arasında bir ilişki çıkmamıştır (Baynal, 2015).

Psikolojik sağlamlık ile maneviyatın birlikte değerlendirildiği ve üniversite öğrencilerinin Allah'a bağlanma ve psikolojik sağlamlık düzeyinin incelendiği Türkiye menşeli bir çalışmada, Allah'a güvenli bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki görülmezken, Allah'a kaygılı bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı çalışmanın verdiği diğer veriler ise, psikolojik sağlamlığın cinsiyet, sınıf düzeyi,

dindarlık ve maneviyat algılarına göre farklılaşmadığına işaret etmektedir. Ancak içsel dini yönelim ve psikolojik sağlık arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüştür (Beyazkılınç, 2019). Maneviyat ile psikolojik sağlamlığı birlikte ele almak, aynı zamanda dini başa çıkma yöntemleriyle de ilişkili olabilmektedir. Maneviyata önem veren ve Allah'a sığınma, dua etme, Kur'an okuma gibi dini pratikleri içeren ve sıkıntılara göğüs germe gücü kazandıran, etkin bir kontrol duygusu, iç huzur ve yakınlık hissi sağlayan uygulamalar olarak isimlendirilen olumlu dini başa çıkma yöntemlerinin kullanımını teşvik eden müdahale programlarının psikolojik sağlığı desteklediği ifade edilmektedir. Bununla birlikte yaşadığı olaylara karşı olumsuz dini atıflar yapmak ve başa gelen olayları Allah'ın bir cezası olarak nitelendirmek gibi olumsuz dini başa çıkma yöntemleri psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir (Murray-Swank ve Pargament, 2005; Pargament, 2013; akt. Angın, 2021). Sağlık çalışanlarıyla yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, erkeklerin kadınlara göre olumsuz dini başa çıkma yöntemlerini daha sık kullandıkları görülmüştür. Olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullanmaları bakımından ise kadınlara erkekler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bununla birlikte araştırmada olumlu dini başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmış ve olumlu dini başa çıkmanın psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Angın, 2021). Bu sonuçlardan hareketle, bireylerin dünyayı anlama ve anlamlandırmaları noktasında psikolojik sağlamlıkları üzerinde dini başa çıkma ve maneviyat algısının etkisinin olduğu görülmektedir. Bununla birlikte engelli sporcular ile yapılan bir başka çalışmada milli sporcu olmanın, milli sporcu olmamaya göre psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiş ancak psikolojik sağlamlığın alt boyutu olarak ele alınan "maneviyata eğilim" alt boyutunda milli sporcu olup olmama arasında anlamlı bir fark söz konusu olmamıştır (S. Yavuz, 2019). Hasta, hasta yakınları ve hastane çalışanlarının şükretme eğilimleri, dini başa çıkma davranışları ve hayat memnuniyeti arasında yapılan bir diğer çalışmada, hastaların hasta yakınları ve hastane çalışanlarına göre dini ibadetler, dua, Allah'tan af dileme, hayra yorma, yaşadığı sıkıntıların bireyi manevi olgunlaştırıcı olarak düşünme eğilimi daha fazla bulunmuştur. Bununla birlikte hayat memnuniyeti ve maneviyatın bir tezahürü olarak görülebilen şükür etme davranışı arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur (Ayten vd., 2012). Üniversite öğrencilerinin din ve psikoloji eğitimi alan bir gruba yapılan bir çalışmaya göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile affedicilik düzeyleri arasında pozitif yönde

anlamli ilişkiler bulunmuştur. Dindarlık ve affediciliğin birlikte ele alındığı araştırmaların derlendiği bir çalışmanın gosterdiği bulgular dindar bireylerin dindar olmayanlara göre affetme eğilimlerinin daha yüksek olduklarını gstermiştir (McCullough ve Worthington, 1999; akt. Arslan, 2018). Bu noktadan değerlendirildiğinde maneviyat ve dindarlık yüksek olduğunda affedicilik puanları da yüksek olabilmektedir. Affediciliğin yüksek olmasının psikolojik sağlamlığı olumlu anlamda etkilediği (Arslan ve Ayas, 2018) düşünüldüğünde ise maneviyat ve psikolojik sağlamlık arasında muhtemel bir ilişkinin varlığına işaret edilebilir. Yurtdışı kaynaklı bir çalışmanın ifade ettiğine göre, psikolojik yeterlilik, uyum ve psikolojik sağlamlığa işaret eden zorluklarla baş etme becerisi yüksek olan kişilerin aynı zamanda olumlu Yaratıcı algıları ve Yaratıcı ile yakınlık hissedenden kişiler oldukları bulgulanmıştır (Hill ve Pargament, 2003).

Rehber ğretmenlerin manevi yönelimleriyle ilgili olarak yapılan bir çalışmada maneviyat konusunda bilimsel yayın okuyanlarının manevi yönelim düzeylerinin anlamli şekilde yüksek olduğu ve manevi yönelimi yüksek olan öğretmenlerin öğrencilerin manevi ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak mesleklerini icra ettikleri bulunmuştur (Erol, 2020). Benzer şekilde psikolojik danışmanların danışma sürecinde manevi konulara ilişkin tutumlarının manevi yönelimleri ve etkili danışmanlık nitelikleri açısından incelendiği bir çalışmanın analiz sonuçları, manevi yönelim ve etkili danışmanlık niteliği esneklik boyutunun danışmanların danışma sürecinde manevi konulara ilişkin tutumlarını anlamli düzeyde ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (Kasapoğlu, 2019). Bu sonuçlar maneviyat algısının psikolojik danışmanlık yaparken göz önünde bulundurulması gereken bir faktör olarak ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Yine niversite ğrencilerinde mutluluk düzeyi, aile aidiyeti ve manevi yönelimin incelendiği bir çalışmada mutluluk ile manevi yönelim arasında düşük seviyede pozitif anlamli bir ilişki bulunmuşken, manevi yönelim ve aile aidiyeti puanlarının arasında pozitif yönde anlamli bir ilişki tespit edilmiştir (Yeter, 2019). Üniversite ğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada psikolojik iyi oluş ile maneviyat düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif anlamli bir ilişki bulunmuştur. Manevi yönelim düzeyi ile internet bağımlılığı arasında ise anlamli bir ilişki bulunamamıştır (Solmaz, 2019).

Psikolojik danışmanlarla yapılan bir diğerk çalışmada, etkin danışman nitelikleri arasında sayılan enerjik olma, destek sağlama, iyi niyet taşıma ve öz-farkındalık boyutlarının psikolojik danışmanlık sürecinde manevi konulara ilişkin tutumlarını anlamlı düzeyde yordamamıştır. Etkili danışman niteliğinin entelektüel yeterlilik boyutu ise manevi yönelim tutumu ile anlamlı ve negatif düzeyde ilişkili bulunmuştur (Kasapoğlu, 2019). Yetişkinlerde dindarlık ve psikolojik sağlamlık üzerine yapılan başka bir araştırmanın sonuçlarına göre, yetişkinlerin dindarlık düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeylerinin de artması beklenirken, araştırma sonucunda dindarlık düzeyi ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Türker, 2018). Bu ve benzeri ilişki bulunmayan sonuçlara göre bakıldığında, yukarıda da tartışıldığı üzere manevi baypas (Welwood, 2000) ve bireylerin maneviyatı farklı algıladıkları ve farklı anlamlar çıkardıkları (Aten ve Leach, 2009) bir takım durumlarda maneviyat algısı, bireylerde kaçınma davranışına hizmet edebilir. Dolayısıyla olumsuz maneviyat algısı psikolojik sağlamlığı da olumsuz etkileyebilir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; bir önceki bölümde ifade edilen araştırma sorularına cevap bulabilme doğrultusunda araştırmaya yön veren ve benimsenen araştırma yaklaşımı ve bu araştırma yaklaşımının nasıl uygulandığı ve çalışmanın metodu üzerinde durulmuştur. Belirlenen metot çerçevesinde öncelikle çalışmanın evreni tanımlanmış, evreni temsil edebilecek en iyi örneklem grubu seçilmiş, veri toplamak üzere kullanılan ölçme araçları hakkında bilgi verilmiş ve elde edilen bulguların analizinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında kısa açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Yaklaşımı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve maneviyatın psikolojik sağlamlığı nasıl etkilediği ve bu kavramların arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemektir. Araştırmanın yaklaşımı nicel araştırma yaklaşımlarından olan ilişkisel tarama yaklaşımıdır. İlişkisel araştırmalar, iki veya daha fazla değişken arasında değişim olup olmadığını ve bu değişimin derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırmalar olarak görülmektedir (Akbay, 2019). İlişkisel araştırmalarda araştırılan durum içerisinde var olan değişkenler, araştırmacının herhangi bir müdahalesi olmadan araştırılmaktadır. Bununla birlikte düşünüldüğünde ilişkisel araştırmaların betimsel bir yönü vardır ve amaç değişkenler arasında önceden var olan ya da var olduğu düşünülen ilişkiyi incelemektir. Bu yapılırken, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin düzeyinin belirlenmesi hedeflenir (Fraenkel vd., 2011). Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri (cinsiyet, aylık gelir, sınıf düzeyi, sosyal aktivitelere haftalık katılım, algılanan aile tutumu) ile birlikte bilişsel esneklik, manevi yönelim ve psikolojik sağlamlık düzeyleri belirlenerek bu değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca, ilişkisel yöntemde bir değişkene ait bilgiler doğrultusunda diğer değişken veya değişkenlerdeki durum tahmin edilmektedir (Christensen vd., 2015). Bu noktadan bakıldığında araştırmada

psikolojik sağlamlık yordanan değişken iken, çeşitli demografik özellikler, bilişsel esneklik ve manevi yönelim yordayıcı değişkenler olarak ele alınmıştır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2021-2022 akademik yılı güz döneminde Marmara Bölgesinde bulunan Sakarya'daki devlet üniversitelerinde (Sakarya Üniversitesi ve Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi) eğitim ve öğretime devam eden ve lisans düzeyinde bulunan 18-30 yaş aralığındaki toplam 449 öğrenciden oluşmaktadır. Bu çalışma kapsamında toplamda 818 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılardan mevcut eğitim düzeyi lisans dışındaki öğrenciler ve eğitim gördüğü şehir Sakarya'dan farklı bir şehir olan 316 katılımcı değerlendirmeye alınmamıştır. Analizlere geriye kalan ve Sakarya ilinde öğrenim gören 502 katılımcıdan elde edilen veriler dâhil edilmiştir. Ölçme araçlarında bulunan gerekli maddeler tersine kodlama işlemiyle SPSS 25 programına işlenmiş ve geçerlilik-güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Tek yönlü uç değerleri tespit edebilmek için ölçeklerden alınan ham puanlar standart Z puanlarına dönüştürülmüş ve Z puanı -3.29 ve +3.29 aralığında olmayan 52 katılımcının verileri uç değer olarak değerlendirilerek veri temizleme işlemi sonucunda araştırmadan çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Üniversite türünü vakıf üniversitesi olarak işaretleyen 1 katılımcının verisi ise Sakarya ilinde özel veya vakıf üniversitesi bulunmadığından dolayı çıkartılmıştır. Böylelikle bu işlemlerin sonucunda, temel olarak analiz 449 katılımcıdan elde edilen veri seti üzerinden yapılmıştır.

Katılımcılar, çalışma grubuna kolay erişilebilirlik göz önünde bulundurularak, kota ve uygun örnekleme yöntemlerinin harmanlanmasıyla belirlenmiştir (Dawson ve Trapp, 2001). Kota örnekleme yönteminde inceleme ve araştırma konusu olan topluluğun belirli özelliklerini yansıtan örnekleri seçmek amaçlanmaktadır. Bu özellikler coğrafi bölge, yaş, sosyal sınıf, yaş, eğitim düzeyi gibi kriterleri içerebilir. Araştırmamıza da coğrafi bölge olarak Sakarya ilinde üniversite eğitimi gören, 18-30 yaş arasındaki bireylerin dâhil edilmesiyle örneklem şekillenmiştir. Bununla birlikte, uygun ve elverişlilik örnekleme yöntemi kullanılarak, hazırlanan anket formunun Sakarya'da ve civarında öğrenim gören öğrencilere ulaşılacak şekilde veri toplama kanallarına ulaşılması tercih edilmiştir. Katılımcılara ilgili üniversitelerdeki araştırma görevlileri,

öğretim üyeleri ve sosyal medya mecraları desteğiyle rastlantısal olarak ve genellikle online kanallar vasıtasıyla ulaşılmıştır.

Araştırmanın temel probleminin sınılanması için uygulanacak istatistiksel yöntemler için optimum örneklem büyüklüğü konusunda farklı görüşler ve formüller söz olabilmektedir. Özellikle araştırmanın amacı değişkenlere ait parametre tahmini ve hipotez testi ise, istatistiksel karar teorisi gereği, örneklem büyüklüğünün mümkün olduğu ölçüde geniş olmasında fayda vardır (Akbulut, 2021). Araştırmalarda analiz edilecek değişkenlerin 10 katı kadar bir örneklem hacmi yeterli olabilmektedir (Nunnally, 1967). Yine, çalışmanın geçerlilik ve güvenilirlik bakımından anlam kazanabilmesi için evren ve örneklem hesaplaması Tabachnick ve Fidell (2007, 2013)'e göre yapılmıştır. Bu yöntemle göre kullanılacak ölçeklerin değişken sayısının 8 katının 50 fazlası, yeterli evren ve örneklem sayısını vermektedir. Buna göre kullanacağımız ölçeklerin değişken sayısı 34 ve toplamda elde edeceğimiz sayı en az 322'dir. Bu noktadan bakıldığında, ölçek maddelerinin ve değişkenlerinin (34 soru maddesi) 8 ila 10 katından fazlasına denk gelen 449 katılımcı ile birlikte analiz için yeterli veriye ulaşıldığı ifade edilebilir.

Üniversite öğrencilerine dair sosyodemografik bilgiler, araştırmacı tarafından 8 madde olarak hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'ndan elde edilmiştir. Bu 8 maddeden 4'ü (yaş, lisans eğitim düzeyi, üniversite eğitimi görülen şehir ve üniversite türü) katılımcıların bu çalışmaya uygun olup olmadıklarını belirlemek amacıyla yönelmiş olup *lisans eğitim düzeyi (sınıf düzeyi)* ile ilgili olan madde veri çözümleme işlemlerine dâhil edilirken yaş, şehir ve üniversite türü (devlet veya vakıf) dâhil edilmemiştir. Araştırmaya katılım için, 18-30 yaş arası olmak ve dört yıllık lisans eğitiminde bulunuyor olmak ön koşulu söz konusudur, diğer yaş aralığında ve yüksek lisans/doktora eğitimi gören katılımcılar için kişisel bilgi formunda herhangi bir buton mevcut değildir. Yabancı dil hazırlık, 5. ve 6. sınıfta olan öğrenciler de verilerin homojenliği adına analize dâhil edilmemiştir. Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların aylık toplam gelirinin sorulduğu "aylık gelir" maddesinin cevapları öğrenciler için "0 - 1500 TL = düşük gelir, 1501 - 3000 TL = normal gelir, 3001 TL veya daha fazla = yüksek gelir" şeklinde kodlanmıştır ve çalışmanın bundan sonraki aşamasındaki açıklamalar bu kodlamalar üzerinden yapılacaktır. Bu sınıflama yapılırken, tam zamanlı çalışan bir bireyin asgari ücret aldığı varsayılarak gruplama yapılmıştır.

Örneğin, öğrencilerin gelirinin 2021 yılı asgari ücrete (2825 TL) yakın bir miktar olması “normal gelir”, asgari ücretin üzeri (3001+) ise “yüksek gelir” olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya katılanların çeşitli demografik özelliklere göre incelenmesi ve betimlenmesi bu bölümde yapılmıştır. Veriler üzerinde gerekli düzenlemeler yapılarak ele alınan nihai demografik özellikler “(i) öğrencinin cinsiyeti, (ii) lisans sınıf düzeyi, (iii) aylık geliri, (iv) sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı, (v) algıladığı aile tutumu” şeklindedir. Bu değişkenlerin dağılımlarını gösteren veriler Tablo 3.1.’de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcılar Betimsel Analiz Sonuçları

	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Kadın	330	73,5
	Erkek	119	26,5
Lisans Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	145	32,3
	2. Sınıf	109	24,3
	3. Sınıf	152	33,9
	4. Sınıf	43	9,6
Aylık Gelir	Düşük	386	86,0
	Orta	38	8,5
	Yüksek	25	5,6
Sosyal Aktivite	1 defa	179	39,9
	2 defa	106	23,6
	+3 defa	111	24,7
	Hiç Katılmam	53	11,8
Aile Tutumu	Koruyucu	235	52,3
	Demokratik	98	21,8
	Otoriter- Baskıcı	70	15,6
	İlgisiz	22	4,9
	Mükemmeliyetçi	24	5,3
Toplam		449	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri araştırmacı tarafından anket şeklinde hazırlanan 1 (bir) adet sosyo-demografik bilgi formu ve izinleri alınmış, Türkçe'ye uyarlanmış veya Türkçe olarak oluşturulmuş, geçerlilik ve güvenilirliği sağlanmış likert tipi 3 (üç) ölçek olmak üzere toplam dört ölçme aracıyla toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik bir takım özellikleri hakkında bilgi toplayabilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiş 8 (sekiz) maddelik bir formdur. Bu formdan elde edilen bilgilerle birlikte katılımcıların cinsiyetlerine, mevcut eğitim düzeylerine (kaçıncı sınıfta olduklarına), üniversite eğitimi gördükleri şehrin Sakarya olup olmadığına dair bilgiler elde edilmiştir. Bu bilgilerin yanı sıra katılımcıların eğitim gördükleri üniversitelerin devlet veya vakıf üniversitesi olup olmadığı, aylık ellerine geçen toplam para miktarı (aylık gelirleri), aile veya arkadaşlarıyla birlikte haftalık sosyal aktivitelere katılım sıklıkları ve ailelerinin kendilerini yetiştirme tutumlarını nasıl algıladıklarıyla ilgili veriler de elde edilmiştir.

3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Ölçek Smith vd. (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir ve Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, 5'li likert tipinde, 6 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. KPSÖ'nün faktör yapısını belirleyebilmek amacıyla AFA ve DFA yapılmıştır. AFA sonucunda, toplam varyansın %54.66'sını açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. DFA sonucu, uyum indekslerinin uygun olduğu saptanmıştır [χ^2/sd (12.86/7) = 1.83, NFI = 0.99, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, IFI = 0.99, RFI = 0.97, GFI = 0.99, AGFI=0.96, RMSEA=0.05, SRMR=0.03]. İç tutarlığı $\alpha = .81$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin puanlaması (1) 'Hiç katılmıyorum', (5) 'Tamamen katılıyorum' şeklindedir. Ölçekten alınan yüksek puan, psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu göstermektedir. En düşük 6; en yüksek 30 puan alınabilmektedir (Doğan, 2015). Araştırmamızda elde edilen iç tutarlık katsayısı ise $\alpha = .87$ olarak hesaplanmıştır. Bu durum araştırmamızda KPSÖ'den elde edilen verilerin geçerli olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği (*Cognitive Flexibility Scale*) 12 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. 6'lı likert tipi bir ölçme aracı olan BEÖ (1) “kesinlikle katılmıyorum”, (6) “kesinlikle katılıyorum” biçiminde cevaplandırılmaktadır. Çelikkaleli (2014)'ün ölçeği uyarlama çalışmasında, ölçme aracının iç tutarlık katsayısı $\alpha = .80$, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise $.83$ olarak elde edilmiştir. Martin ve Anderson (1998) tarafından yapılan güvenirlik çalışmasında, BEÖ'nün iç tutarlığı $\alpha = .72, .73$ ve $.81$ olarak hesaplanmıştır. BEÖ puanları ile iletişim becerileri ve iletişim becerilerine yönelik davranışlardaki yetkinlik inancı puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermesi, bireylerin bilişsel esneklik düzeyi yükseldikçe olumlu bir arkadaşlık kurdukları yönündeki bulgular da BEÖ'nin ölçüt bağıntılı geçerliğine yönelik kanıtlar olarak kabul edilmiştir (Martin ve Rubin, 1995). 2, 3, 6 ve 10. maddelerin ters puanlandığı ölçme aracından alınabilecek puanlar 10 ile 60 arasında değişmektedir. Alınan puanların yüksekliği bilişsel esneklik düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer bir çalışmada ise Maltby vd. (2004) BEÖ'nün iç tutarlık katsayısını $\alpha = .92$ olarak hesaplamışlardır (Akt. Çelikkaleli, 2014). Araştırmamızda elde edilen iç tutarlık katsayısı ise $\alpha = .78$ olarak hesaplanmıştır. Bu durum BEÖ'den elde edilen verilerin yüksek düzeyde geçerli olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Manevi Yönelim Ölçeği (MYÖ)

Bireylerin maneviyatını değerlendirmek için Kasapoğlu (2015) tarafından geliştirilmiştir. MYÖ, 7'li likert tipi bir psikolojik ölçme aracıdır ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için AFA ve DFA yapılmıştır. AFA sonucuna göre ölçek, toplam varyansın %47.50'sini açıklayan tek faktörden oluşmaktadır. DFA sonucunda, tek faktörlü yapının uyum indekslerinin uygun olduğu saptanmıştır [$\chi^2=239.718$, $sd=100$, $p = .000$], $\chi^2/ sd = 2.39$, $RMSEA=0.06$, $RMR=0.05$, $GFI=0.93$, $AGFI=0.90$, $CFI=0.95$, $IFI=0.95$, $NFI=0.92$]. Ölçüt-bağımlı geçerlilik kapsamında Witmer ve Sweeney (1992) tarafından geliştirilen ve Doğan'ın (2004) Türkçe'ye uyarladığı “İyilik Halini Değerlendirme Ölçeği”nin “maneviyat” alt ölçeği kullanılmıştır. MYÖ ile İyilik Halini Değerlendirme Ölçeği'nin “maneviyat” alt boyutu arasında anlamlı derecede pozitif yönlü ve orta düzeyde bir

ilişki bulunmuştur ($r = .57$; $p < .01$). Ölçeğin iç tutarlığı $\alpha = .87$; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı, iki hafta arayla, $.84$ ($p = 0.000$) bulunmuştur (Kasapoğlu, 2015). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 112'dir. Toplam puan manevi yönelimin (maneviyatın) yüksekliğini ifade etmektedir. Araştırmamızda elde edilen iç tutarlık katsayısı ise $\alpha = .96$ olarak hesaplanmıştır. Bu durum MYÖ'den elde edilen verilerin yüksek düzeyde geçerli olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışmanın taslak ve planlama aşamasında yapılan literatür taraması esnasında, kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olup olmadıkları, kullanıldıkları araştırmaların verimli sonuçlar verip vermedikleri ve ölçeklerin bilimsel olarak fayda sağlayıp sağlamadığına dair bilgiler derlenmiş ve yapılan değerlendirmelerin sonucunda seçilen bu ölçeklerin (EK C, D, E) kullanılmasına karar verilmiştir. Bu ölçekler için, çalışmanın henüz başında ölçeklerin uyarlamasını yapanlar ya da ölçeği geliştirenler ile e-posta yoluyla iletişime geçilmiş ve ölçeklerin bu çalışmada kullanılması için gerekli izinler yine e-posta yoluyla alınmıştır. Ölçek kullanım izinlerinin alınmasının ardından hazırlanan taslak araştırma konusu ve bu konu etrafından şekillenen tez önerisi, araştırmada kullanılacak form, ölçekler ve ölçek geliştirici/uyarlayıcılardan alınan ölçek izinleriyle birlikte İbn Haldun Üniversitesi Etik Kurulu'na sunulmuş ve etik izin (Etik kurul karar no: 2021/10-4) alınmıştır (EK F). Etik izin başvurusu ve iznin alınmasından sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir.

Çalışmanın verileri dünya genelinde yaşanan Koronavirüs (Covid-19) salgınının da etkisiyle sosyal mesafeye dikkat ederek yüz yüze ve ağırlıklı çevrimiçi kanallar aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam (EK A) ve Kişisel Bilgi Formu (EK B), kullanım izinleri alınan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (EK C), Bilişsel Esneklik Ölçeği (EK D) ve Manevi Yönelim Ölçeği (EK E) maddeleri ve öncüllerindeki yönergelerle birlikte Google Formlara aktarılmıştır. Verilerin toplanması işlemi pandemi ve verilerin elde edilmesindeki kullanışlılık nedeniyle çevrimiçi olarak Google Formlar aracılığıyla yapılmıştır. Katılımcılara çoğunlukla üniversitelerdeki öğretim üyeleri ve elemanları aracılığıyla ulaşılmıştır.

Ölçeklerin uygulanmasına geçilmeden önce katılımcılara Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu ile yazılı bilgi verilmiştir (EK A). İlişkisel olarak tasarlanan bu nicel çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirleyebilmek adına araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu form kullanılarak, katılımcıların (i) cinsiyet, (ii) lisans sınıf düzeyi, (iii) aylık gelir miktarı, (iv) sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklıkları ve (v) algılanan aile tutumu belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın hipotezleri kapsamında katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek için Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ), bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) ve manevi yönelim düzeylerini belirlemek için Manevi Yönelim Ölçeği (MYÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Hazırlanan çevrimiçi formlar, katılımcılara yüz yüze ve çevrimiçi olarak iletilmiştir. Çevrimiçi forma ilgi çekici olması adına “*Psikolojik Sağlamlığımı Keşfediyorum!*” başlığı konulmuş ve araştırmayla ilgili detaylar ve gerekli bilgilendirmeler ölçekler katılımcılara sunulmadan hemen önce bir bilgilendirme metni (Gönüllü Onam Formu- EK A) vasıtasıyla aktarılmıştır. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formunun altına “*Okudum, anladım ve keşfe hazırım!*” şeklinde araştırmaya devam edilmesi için gönüllü olarak işaretlenebilecek bir onay kutusu ve buton eklenmiştir. Katılımcıların bu onayı verdikten sonra araştırma sorularına ve ölçek sayfalarına geçebilmişlerdir. “Onay” verilmeden araştırmaya devam edilebilmesinin mümkün olmadığı katılımcılara aktarılmıştır. Dolayısıyla araştırmaya istekli olan ve gönüllü olarak katılmaya onay veren öğrenciler dâhil edilmiştir. Bilgilendirme ve onay alınmasından sonra ilgili ölçekler katılımcılara sırayla ayrı sayfalar hâlinde sunulmuş, dikkatle doldurmaları istenmiştir. Çalışmanın sonucunun sağlıklı olabilmesi adına, çalışmanın tamamlanabilmesi ancak ölçek maddelerinin sırayla doldurulmasını mümkün kılacak şekilde tasarlanmış ve bir önceki sayfayı tamamlamadan diğer sayfaya geçilmesinin önü alınmıştır. Böylelikle araştırmanın ölçme aşamasında geçerlik ve güvenilirliğin artması ve hatanın azaltılması amaçlanmıştır. Formların birer örneği “EKLER” başlığı altında ileride verilmiştir.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada verilerin istatistiksel çözümlemesinde SPSS 25 (*Statistical Package for Social Sciences*) programı kullanılmıştır. Veri toplama araçları olan “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği” ve “Manevi Yönelim Ölçeği” SPSS programına puanlarıyla, Kişisel Bilgi Formu’nda yer alan sorular ise kodlanarak aktarılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle alt problemlere cevap aranarak sürece başlanılmış akabinde ise ana araştırma sorusuna yanıt aranmıştır. Verilerin çözümlemesi yapılırken alt problemlere göre farklı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Verilerin çözümlemesine geçilmeden önce ölçeklerdeki ters maddelerin (KPSÖ: madde 2, 4 ve 6; BEÖ: madde 2, 3, 6 ve 10) uygun şekilde kodlanması yapılmış ve ölçeklerde normal dağılımı etkileyen uç değerlerin atılması (n=52) sağlanmıştır. Örneklemin homojenliğinin sağlanması için sadece Sakarya’da eğitim gören öğrenci verileri tespit edilerek bu verilerle araştırmaya devam edilmiştir.

Psikolojik sağlamlığın; bilişsel esnekliğin ve maneviyatın, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız değişkenler t testi kullanılarak incelenmiştir. Bağımsız örneklem t testi, iki grubun (ör. kadın ve erkek) her birinin normal dağılım özelliği göstermesi hâlinde iki grubun ortalamaları arasında fark olup olmadığını, varsa bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2019). Bu araştırmada, sadece cinsiyet değişkeni iki grup olarak belirlenmiştir (kadın ve erkek). Bu nedenle (a) cinsiyet ve psikolojik sağlamlık, (b) cinsiyet ve bilişsel esneklik ve (c) cinsiyet ve maneviyat arasındaki ilişkiler için t testi kullanılmış ve diğer demografik özellikler başka teknikler kullanılarak analize dâhil edilmiştir.

Psikolojik sağlamlığın; katılımcıların buldukları (d) lisans sınıf düzeyine, (e) aylık gelir seviyesi (öğrencilerin eline geçen aylık para miktarına), (f) sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığına ve (g) algılanan aile tutumuna bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile irdelenmiştir. Tek yönlü ANOVA (One-Way ANOVA), iki veya daha fazla değişkenin ortalamaları arasındaki farkın anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir tekniktir (Büyüköztürk, 2019). Bu nedenle cinsiyet dışındaki diğer demografik değişkenlerin sürekli değişkenler olan psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve manevi yönelimle

anlamli bir sekilde farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA kullanılarak tespit edilmeye çalışılmıştır.

Bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında, manevi yönelim ve psikolojik sağlamlık arasında, bilişsel esneklik ve manevi yönelim değişkenleri arasında korelasyonel bir ilişki olup olmadığı, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ile irdelenmiştir. Bu korelasyon katsayısı, iki değişken arasındaki ilişkinin düzeyini (düşük, orta, yüksek) ve yönünü (olumlu veya olumsuz) belirlemek için kullanılan bir tekniktir. Bu araştırmadaki (i) değişkenlerin süreklilik göstermesi ve (ii) (ikili olarak) normal dağılıma sahip olmaları sebebiyle diğer korelasyon yöntemleri içerisinde Pearson Korelasyon Katsayısının kullanılması tercih edilmiştir. Pearson korelasyon katsayısının dikkate alınabilmesi için değişkenlerin sürekliliği olması ve değişkenlerin normal dağılıma sahip olmaları gerekmektedir (Büyüköztürk, 2019).

Ana araştırma sorusunda yer alan bilişsel esnekliğin ve manevi yönelimin (maneviyatın) birlikte bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlığı anlamli bir şekilde açıklayıp açıklamadıkları çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Zira çoklu regresyon analizi, yordayıcı değişkenler tarafından (bilişsel esneklik ve maneviyat), bağımlı değişkende (psikolojik sağlamlık) açıklanan toplam varyansın yorumlanarak, açıklanan varyansın istatistiksel olarak manidarlığına, yordayıcı değişkenlerin anlamli olup olmadığına ve bu değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönüne dair yorum yapma fırsatı vermektedir (Büyüköztürk, 2019: 100).

Herhangi bir alt boyutu bulunmayan bilişsel esneklik, manevi yönelim (maneviyat) ve psikolojik sağlamlık, toplam puanları üzerinden çoklu regresyon işlemine alınmıştır. Bu üç değişken arasında yapılan korelasyon işlemleri neticesinde anlamli farklar tespit edilmiş ve regresyon modeli kurulabileceği düşünülmüştür. Bu modelde, sürekli bilişsel esneklik ve manevi yönelim değişkeni yordayan değişkenler olarak ele alınırken, psikolojik sağlamlık yordanan değişken olarak işleme dâhil edilmiştir.

Araştırmada normallik varsayımı, çarpıklık (*skewness*) ve basıklık (*kurtosis*) katsayılarının incelenmesiyle kontrol edilmiştir. Çarpıklık katsayısının “0” olması ortalamaya göre tam simetrik dağılımı, 0’dan küçük olması negatif (sola) ve büyük olması pozitif (sağa) çarpıklığı gösterir. Analizlerde temel olan puanların normalden

önemli bir sapma göstermemesi beklenir (Büyüköztürk, 2019: 40). Hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,00 ile +1,00 arasında olması, dağılımın normal olduğuna işaret edebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bununla birlikte, bu değerlerin -2 ve +2 arasında olması, dağılımın normallik varsayımını sağladığını işaret eden kabul edilebilir değerlerdir (George ve Mallery, 2010). Örneklem hacmi 300'ün üzerinde olan dağılımlarda çarpıklık değerinin 2'den küçük, basıklık değerinin ise 7'den küçük olması durumunda normallik varsayımı için olumlu bir fikir vermektedir (West vd., 1995). Yine, çarpıklığın -2 ila +2 arasında ve basıklığın ise -7 ila +7 arasında olması durumunda verilerin normal olarak dağıldığı kabul edilebilir (Hair vd., 2010). Araştırma alt problemlerine dair yapılan normallik ve varyans homojenliği genel olarak sağlanmış ve ilgili başlık altında değinilmiştir.

Bununla birlikte, ölçeklerden elde edilen verilerin güvenilirliklerini değerlendirebilmek adına iç tutarlılık katsayısı (Cronbach α katsayısı) hesaplanmıştır. Araştırmadaki 449 katılımcılarından elde edilen verilerden hareketle sırasıyla Bilişsel Esneklik Ölçeğinin (BEÖ) iç tutarlılık katsayısı $\alpha= 0.78$, Manevi Yönelim Ölçeğinin (MYÖ) iç tutarlılık katsayısı $\alpha= 0.96$ ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin (KPSÖ) iç tutarlılık katsayısı $\alpha= 0.87$ olarak bulunmuştur. Üç ölçeğin de iç tutarlılık katsayılarının 0.70'den fazla olması, ölçeklerin yüksek düzeyde güvenilir olduğuna işaret etmektedir. Yine bu araştırma kapsamında bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etki derecesini gösteren Eta Kare değeri de incelenmiştir. Eta kare değerinin $0,01 \leq \eta^2 < 0,06$ olması düşük düzeyde etki olarak, $0,06 \leq \eta^2 < 0,14$ olması orta düzeyde etki olarak ve $0,14 \leq \eta^2$ olması büyük düzeyde etki olarak değerlendirilmektedir (Cohen, 1988).

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Bulgular

Bu bölümde ana araştırma sorusunun ve alt araştırma sorularının incelenmesi adına kullanılan istatistiksel veri analizi sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulgulardan yapılan çıkarımlar yer almaktadır. Bu bulgular, katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının bazı demografik özelliklere ve çeşitli değişkenlere göre anlamlı bir fark gösterip göstermemesi ve psikolojik sağlamlığın ayrı ayrı bilişsel esneklik ve manevi yönelimle aralarındaki korelasyonel ilişkinin belirlenmesine ait bulgulardır. Bu bulgular alt problemlerin sırasına uygun şekilde aşağıda maddeler halinde verilmektedir. Bununla birlikte araştırmanın ana sorusu olan, “bilişsel esneklik ve maneviyatın, bir regresyon modeli içerisinde psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığına” ilişkin elde edilen bulgular da bu bölümde işlenmekte ve yorumlanmaktadır. İlişkisel bulguların yorumlanmasında literatürde kabul edilen genel görüşe göre, 0.30’a kadar olan ilişkiler düşük, 0.30 ve 0.70 arasında yer alan ilişkiler orta, 0.70’den büyük olan ilişkiler ise yüksek düzey ilişkiler olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2019).

4.1.1. Cinsiyet ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

İlişkisiz (bağımsız) örneklem t testi, iki ilişkisiz örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için kullanılır. Araştırmada t testi için aşağıdaki iki varsayım test edilmiştir:

1. Araştırmanın bağımlı değişkenine (psikolojik sağlamlık) bağlı ölçümler, iki grup için de (kadın ve erkek) ayrı ayrı normal olarak dağılmıştır.
2. Grupların varyansları homojendir.

İlk varsayım olan normallik, çarpıklık (*skewness*) ve basıklık (*kurtosis*) katsayılarının incelenmesiyle kontrol edilmiştir. Çarpıklık katsayısının “0” olması ortalamaya göre tam simetrik dağılımı, 0’dan küçük olması negatif (sola) ve büyük olması pozitif (sağa) çarpıklığı gösterir. Analizlerde temel olan puanların normalden önemli bir sapma göstermemesi beklenir (Büyüköztürk, 2019: 40). Hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,00 ile +1,00 arasında olması (Tabachnick ve Fidell, 2013), -2 ve +2 arasında olması (George ve Mallery, 2010), çarpıklık değerinin 2’den küçük, basıklık değerinin ise 7’den küçük olması (West vd., 1995), çarpıklığın -2 ila +2 arasında ve basıklığın ise -7 ila +7 arasında olması (Hair vd., 2010) durumunda verilerin normal olarak dağıldığı kabul edilebilir. Bu literatür ışığında kadın ve erkek katılımcılar için çarpıklık ve basıklık katsayıları ayrı ayrı incelenmiş ve Tablo 4.1.’de ifade edilmiştir.

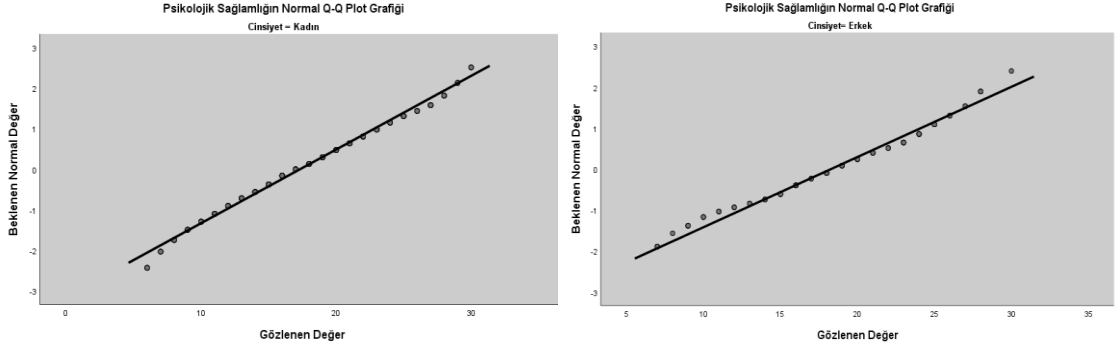
Bir diğer normallik testi yöntemi ise grafiklerin incelenmesidir. Normal dağılım eğrisinin de çizildiği, histogram, gövde-yaprak diyagramı ve normal Q-Q Plot grafiği gibi grafikler, normalliği belirlerken sıklıkla başvurulan yöntemler arasındadır. Bir araştırmada, Q-Q Plot grafiğinde noktalar 45 derecelik veya bu açıya yakın bir açı çizmesi durumunda dağılımın normalliğinden bahsedilebilir (Büyüköztürk, 2019: 40). Normal Q-Q Plot grafiklerinin normallik varsayımını sağladığı ise, Şekil 4.1.’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Psikolojik Sağlık Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	İstatistik	Değer	Std. Hata
Kadın	Çarpıklık	,151	,134
	Basıklık	-,578	,268
Erkek	Çarpıklık	-,211	,222
	Basıklık	-,771	,440

Tablo 4.1. incelendiğinde, kadın katılımcılar için çarpıklık değerinin 0,151 ve basıklık değerinin -0,578; erkekler katılımcılar içinse çarpıklık değerinin -0,211 ve basıklık değerinin -0,771 olduğu görülmektedir. Bu değerlerin -1,00 ila +1,00 arasında olması

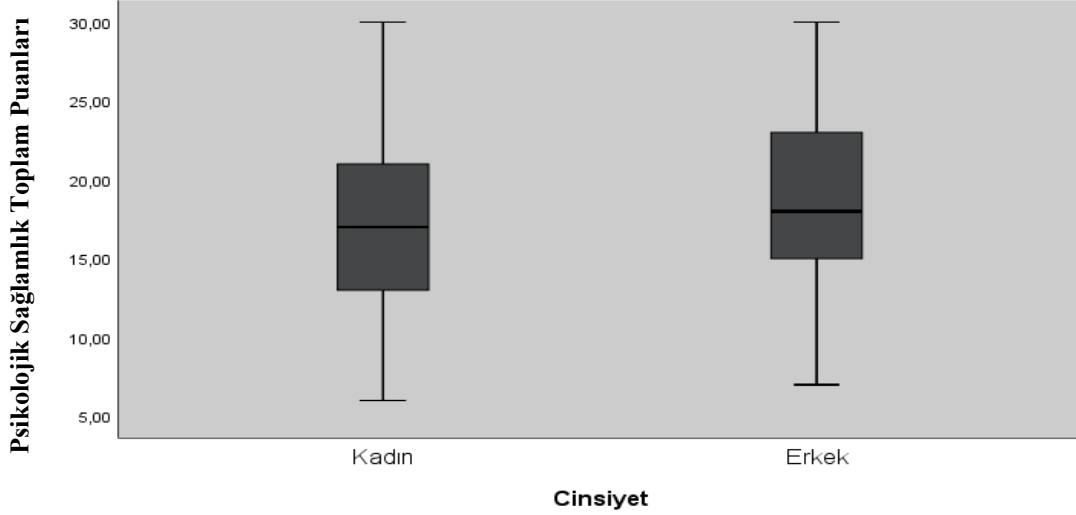
bakımından psikolojik sağlamlık değişkeninin cinsiyet bakımından normallik dağılımını sağladığı görülmektedir.



Şekil 4.1. Kadın ve Erkek Katılımcılara Ait Normal Q-Q Plot Grafikleri

Şekil 4.1. incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının Normal Q-Q Plot grafiklerinde yaklaşık 45 derecelik bir açı oluşturduğu görülmektedir. Dolayısıyla normallik varsayımının sağlandığı ifade edilebilir.

Bununla birlikte t testi yapabilmek için gerekli olan varyansların homojenliği durumu Levene F testi ile kontrol edilerek homojenliğin sağlandığı görülmüştür. Test sonucunda çıkan anlamlılık değeri $p=0,05$ 'ten büyük olması durumunda varyansların homojenliği sağlanmaktadır ($F= 0,594$; $p > 0,05$). Varyansların homojenliğinin sağlanması için uygulanacak bir diğer yöntem ise görsel olarak ölçek puanlarının dağılımına bakmak olabilir. Şekil 4.2. varyansların homojen dağıldığına dair bir fikir vermektedir.



Şekil 4.2. Kadın ve Erkek Katılımcılara Ait Varyans Homojenlik Grafiği

Bağımlı değişkene bağlı ölçümlerin normal dağılması ve varyansların homojenliğinin sağlanmasının ardından kadın ve erkek katılımcılar için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Böylelikle ilk alt problem (a) “Psikolojik sağlık puanları cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” araştırılmıştır. Elde edilen t testi sonuçları Tablo 4.2.’de gösterilmektedir.

Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Bağlı Olarak Psikolojik Sağlık Puanlarının t Testi Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	\bar{x}	SS	sd	t	p
Psikolojik Sağlık	Kadın	330	17,32	5,51	447	1,60	0,110*
	Erkek	119	18,28	5,83			

* $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 4.2. incelendiğinde kadın katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamasının $\bar{x} = 17,32$ ($SS = 5,51$) olarak, erkek katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamasının ise $\bar{x} = 18,28$ ($SS = 5,83$) olduğu görülecektir. Bağımsız değişkenler t testi sonucuna göre katılımcıların psikolojik sağlık puanlarında cinsiyete bağlı manidar bir fark elde edilememiştir [$t(447) = 1,60, p > 0,05$]. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Bunun üzerinde (b) bilişsel esneklik ve (c) manevi yönelim (maneviyat) puanlarının bağımlı değişken

olarak ele alınması ve bağımsız örneklem t testine tâbi tutularak kadın veya erkek katılımcılara göre bu iki pozitif psikoloji kavramının farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmek istenmiştir. Çıkan sonuçlar Tablo 4.3.'te gösterilmektedir.

Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkenine Bağlı Olarak Bilişsel Esneklik ve Manevi Yönelim (Maneviyat) Puanlarının t Testi Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	\bar{x}	SS	sd	t	p
Bilişsel Esneklik	Kadın	330	52,73	8,038	447	2,88	0,004*
	Erkek	119	55,21	8,032			
Manevi Yönelim	Kadın	330	91,65	19,89	447	3,00	0,003*
	Erkek	119	85,07	22,10			

* $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 4.3. incelendiğinde kadın katılımcıların bilişsel esneklik puan ortalamasının $\bar{x} = 52,73$ (SS= 8,038) olarak, erkek katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamasının ise $\bar{x} = 55,21$ (SS = 8,032) olduğu görülecektir. Bağımsız değişkenler t testi sonucuna göre katılımcıların bilişsel esneklik puanlarında cinsiyete bağlı manidar bir fark elde edilmiştir [$t(447) = 2,88, p < 0,05$]. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre bilişsel olarak daha esnek olduklarını söylemek mümkündür. Tablo 4.3. incelendiğinde kadın katılımcıların manevi yönelim puan ortalamasının $\bar{x} = 91,65$ (SS= 19,89) olarak, erkek katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamasının ise $\bar{x} = 85,07$ (SS = 22,10) olduğu görülecektir. Bağımsız değişkenler t testi sonucuna göre katılımcıların maneviyat (manevi yönelim) puanlarında cinsiyete bağlı anlamlı bir fark elde edildiği görülmektedir [$t(447) = 3,00, p < 0,05$]. Bu bulgu, manevi yönelimin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koymakta ve kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre manevi yönelimlerinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

4.1.2. Sınıf Düzeyleri ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

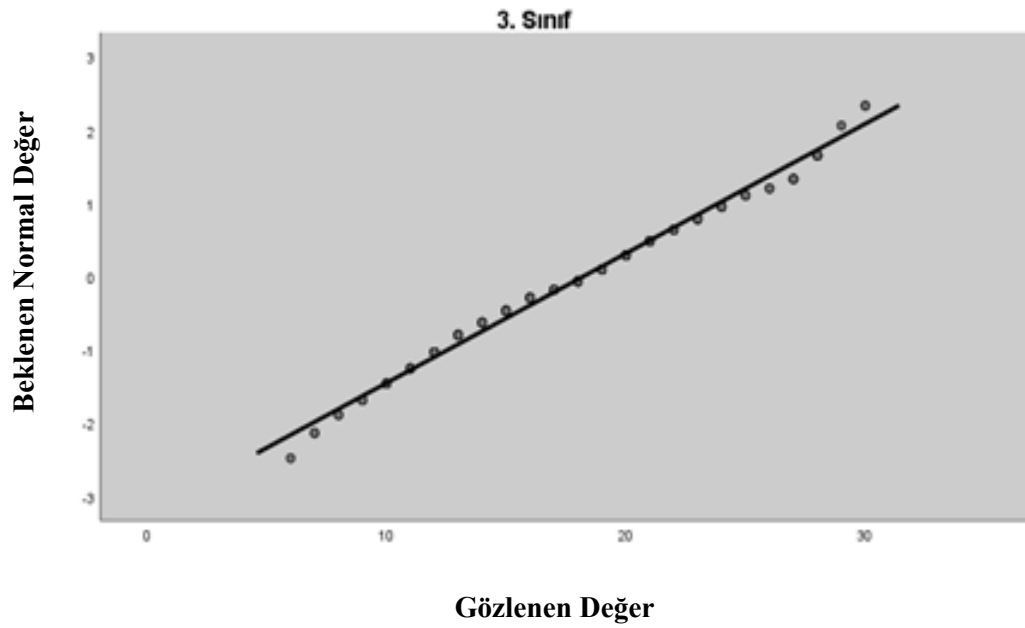
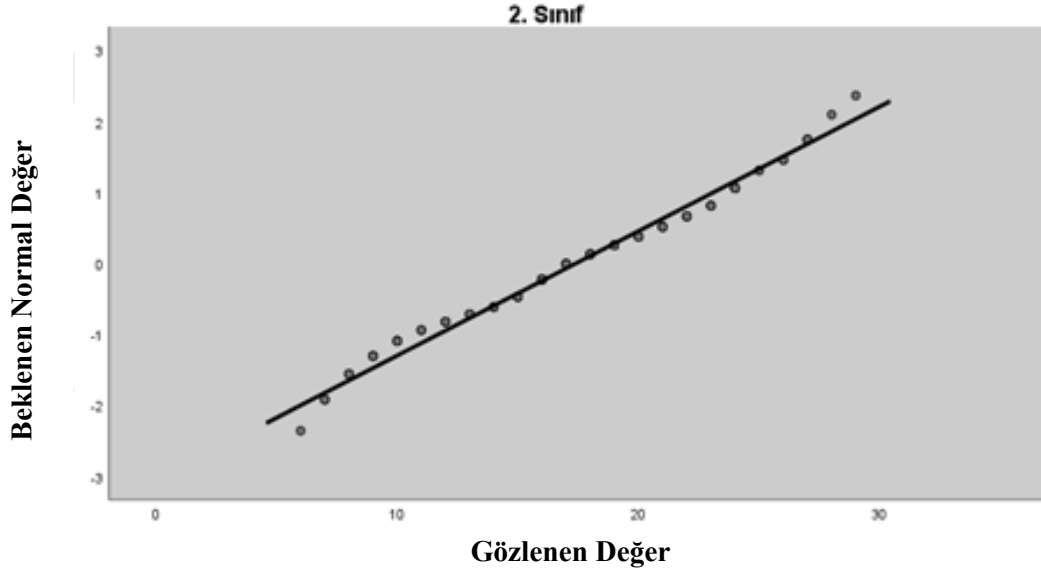
İkiden fazla grup için (1. Sınıf, 2. Sınıf, 3. Sınıf ve 4. Sınıf) kullanılabilen tek yönlü ANOVA istatistiğinin uygulanabilmesi için t testinde olduğu gibi varsayımsal olarak (1) bağımlı değişkene dair yapılan ölçümlerin dağılımlarının her bir grup için normal

olması ve (2) gruplar arasındaki varyansın homojen olarak dağılması gerekmektedir. Normal dağılım varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerleri tüm sınıf düzeyleri ayrı ayrı incelenmiş ve Tablo 4.4.'te gösterilmiştir.

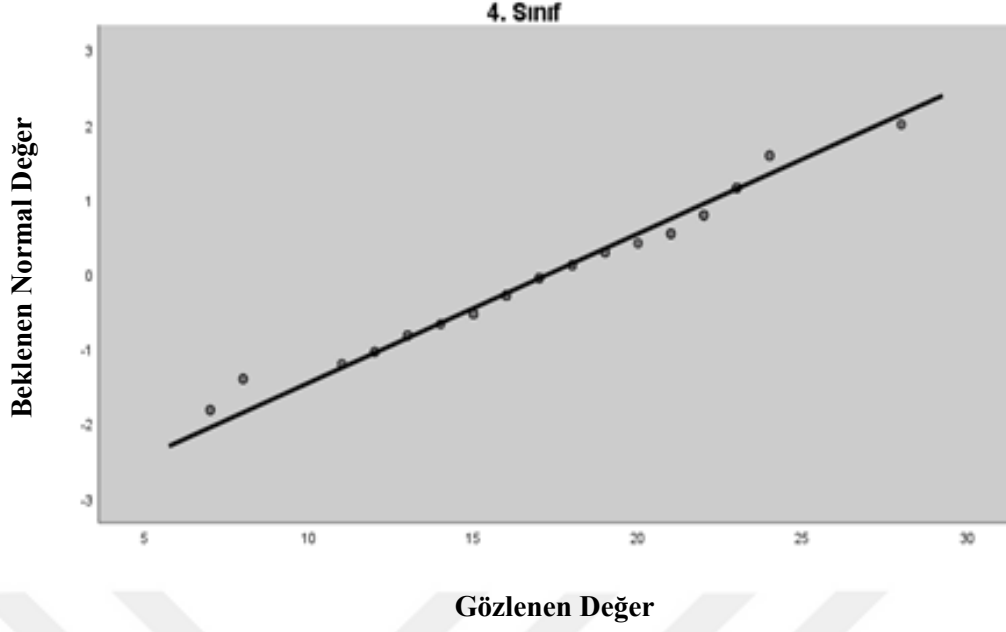
Tablo 4.4. Psikolojik Sağlamlığın Sınıf Düzeylerine Göre Çarpıklık ve Basıklığı

Değişkenler	İstatistik	Değer	Std. Hata
1. Sınıf	Çarpıklık	,189	,201
	Basıklık	-,552	,400
2. Sınıf	Çarpıklık	-,069	,231
	Basıklık	-,842	,459
3. Sınıf	Çarpıklık	,077	,197
	Basıklık	-,741	,391
4. Sınıf	Çarpıklık	-,299	,361
	Basıklık	-,350	,709

Tablo 4.4. incelendiğinde, lisans sınıf düzeyleri için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1/+1 aralığında olduğu görülmektedir. Dolayısıyla normallik varsayımının sağlandığı ifade edilebilir. Yine bir önceki analizde başvuru Q-Q Plot grafikleriyle normallik kontrol edilmiştir ve grafikte noktaların yaklaşık olarak 45 derecelik açı çizdiği görülmüştür. Dört alt grubun Q-Q Plot grafikleri Şekil 4.3'te gösterilmiştir.



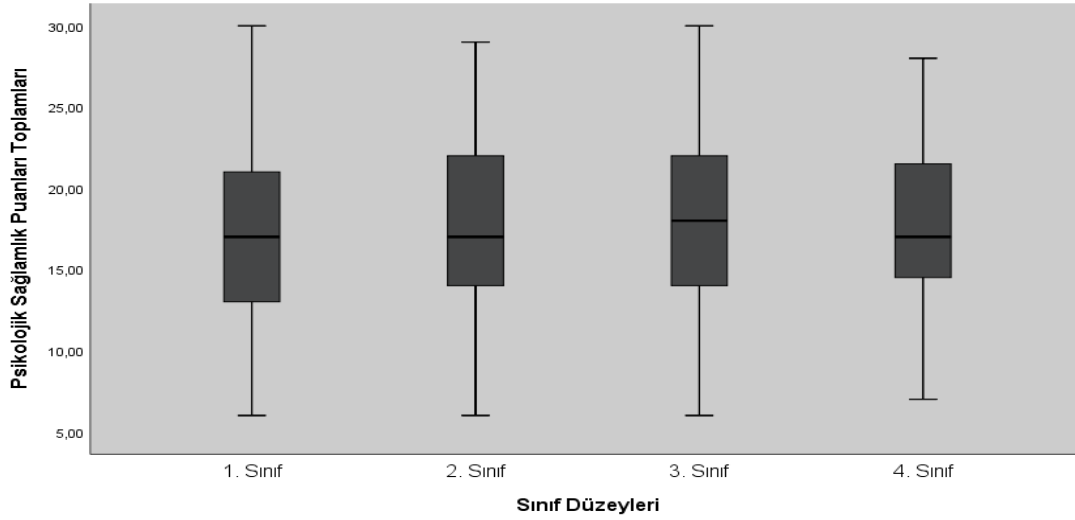
Şekil 4.3. Psikolojik Sağlamlığın Sınıflara Göre Normal Q-Q Plot Grafikleri



Şekil 4.3. (devamı)

Bununla birlikte yine varyansların homojenliği varsayımı Levene F testi ile sınanmış ve sınıf düzeyi değişkenleri için varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir ($F=0,545$; $p > 0,05$). Görsel olarak ölçek puanlarının dağılımına bakmak varyans homojenliği adına bir fikir verebilir. Şekil 4.4. sınıf düzeylerinin varyansların homojen dağıldığına işaret etmektedir.

Bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlığa bağlı ölçümlerin normal dağılması ve varyansların homojenliğinin sağlanmasının ardından araştırmanın alt problemi olan (d) “Sınıf düzeyine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları anlamlı olarak farklı mıdır?” sorusu için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Katılımcıların sınıf düzeylerine göre psikolojik sağlamlığına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.5.’te gösterilmiştir.



Şekil 4.4. Sınıf Düzeylerine Ait Varyans Homojenlik Grafiği

Tablo 4.5. Sınıf Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Göre Betimsel İstatistikleri

Bağımlı Değişken	Düzy	n	\bar{x}	SS
Psikolojik Sağlamlık	1. Sınıf	145	17,11	5,65
	2. Sınıf	109	17,42	5,69
	3. Sınıf	152	18,21	5,64
	4. Sınıf	43	17,30	5,00
Toplam		449	17,58	5,60

Tablo 4.5'e göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları birbirine yakın olduğu görülmektedir ($\bar{x}_1= 17,11$; $\bar{x}_2=17,42$; $\bar{x}_3=18,21$; $\bar{x}_4=17,30$). Ancak bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının belirlenmesi için tek yönlü ANOVA analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.6.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Sınıf Düzeylerine Göre Psikolojik Sağlamlığın Varyans Analizi

Varyans Kay.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplar arası	98,784	3	32,928	1,048	0,371*	0,007

Tablo 4.6. (devamı)

Grup İçi	13986,499	445	31,430
Toplam	14085,283	448	

* $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 4.6 incelendiğinde, tek yönlü ANOVA sonucuna göre katılımcıların psikolojik sağlık puanlarında sınıf düzeyine dayalı anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır [$F(3,445) = 1,048, p > 0,05$]. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın katılımcıların lisans öğreniminde hâlihazırda buldukları farklı sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda hesaplanan eta-kare değerinin ($\eta^2 = 0,007$) çok küçük olduğu görülmektedir. Bu değer elde edilen sonuçla orantılıdır.

4.1.3. Aylık Gelir ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

İkiden fazla grup için (düşük, orta, yüksek) kullanılabilen tek yönlü ANOVA istatistiğinin uygulanabilmesi için t testinde olduğu gibi varsayımsal olarak (i) bağımlı değişkene dair yapılan ölçümlerin dağılımlarının her bir grup için normal olması ve (ii) gruplar arasındaki varyansın homojen olarak dağılması gerekmektedir. Normal dağılım varsayımı için tüm gelir düzeylerinin çarpıklık ve basıklık katsayıları ayrı ayrı incelenmiş ve aylık gelir düzeyleri için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1/+1 aralığında olduğu görülmüştür. Yine bir önceki analizlerde başvuru Q-Q Plot grafikleriyle normallik kontrol edilmiştir ve benzer şekilde grafikteki noktaların yaklaşık olarak 45 derecelik açı çizdiği görülmüştür. Dolayısıyla normallik varsayımının sağlandığı ifade edilebilir. Bununla birlikte yine varyansların homojenliği varsayımı Levene F testi ile sınanmış ve sınıf düzeyi değişkenleri için varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir ($F = 0,148; p > 0,05$).

Bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlığa bağlı ölçümlerin normal dağılması ve varyansların homojenliğinin sağlanmasının ardından araştırmanın diğer bir alt problemi olan (e) “Aylık gelir seviyesine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Katılımcıların aylık gelir seviyeleri göre psikolojik sağlamlığına

ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.7. ve ANOVA sonuçları Tablo 4.8.'de gösterilmiştir. Tablolar aşağıda art arda verilmiştir.

Tablo 4.7. Aylık Gelir Seviyelerine Göre Psikolojik Sağlamlığın Betimsel İstatistikleri

Bağımlı Değişken	Gelir Seviyesi	n	\bar{x}	SS
Psikolojik Sağlamlık	Düşük (0-1500 TL)	386	17,19	5,47
	Orta (1501-3000 TL)	38	19,50	5,76
	Yüksek (+3000 TL)	25	20,56	6,16
Toplam		449	17,58	5,60

Tablo 4.8. Aylık Gelir Seviyelerine Göre Psikolojik Sağlamlığın Varyans Analizi

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	η^2
Gruplar arası	417,983	2	208,991	6,820	0,001*	0,030
Grup İçi	13667,300	446	30,644			
Toplam	14085,283	448				

* $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 4.7 ve 4.8 birlikte incelendiğinde, tek yönlü ANOVA sonucuna göre katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarında aylık gelir seviyesine dayalı anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır [$F(2,446) = 6,820, p < 0,05$]. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın katılımcıların aylık ellerine geçen gelir miktarına göre psikolojik sağlamlıklarının farklılaştığını ifade etmektedir. Aynı zamanda hesaplanan eta-kare değerinin ($\eta^2 = 0,030$) bu anlamlı farkı düşük düzeyde bir etkiyle desteklediği görülmektedir. Buna göre psikolojik sağlamlık puanlarında gözlenen varyansın %3'ünün aylık gelir seviyesine bağlı olduğu ifade edilebilir.

Oluşan farkın hangi gelir düzeyleri arasında olduğunu anlamak için yapılan Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi sonucuna göre gelir düzeyi düşük olan katılımcılarla, orta seviye ($I-J = -2,30; p < 0,05$) ve yüksek gelir seviyesine ($I-J = -3,36; p < 0,05$) sahip

katılımcılar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Yüksek gelir seviyesine sahip katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalaması ($\bar{x}_3=20,56$) düşük düzey gelir seviyesine sahip katılımcıların puan ortalamasına ($\bar{x}_1= 17,19$) göre anlamlı bir biçimde yüksektir. Yine orta seviye gelir miktarına sahip katılımcıların psikolojik sağlık ortalaması ($\bar{x}_2=19,50$), düşük seviyedeki katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}_1= 17,19$) anlamlı şekilde farklı ve yüksektir. Tukey HSD testi sonuçları Tablo 4.9.’da detaylı bir biçimde betimlenmiştir.

Tablo 4.9. Gelir Seviyeleri Göre Psikolojik Sağlık Farkı Tukey HSD Analizi

Bağımlı Değişken	Gelir Seviyesi (I)	Gelir Seviyesi (J)	Ortalamalar Farkı (I-J)	P
Psikolojik Sağlık	Düşük (0-1500 TL)	Orta (1501-3000 TL)	-2,30*	0,039
		Yüksek (+3000 TL)	-3,36*	0,010

* $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

4.1.4. Sosyal Aktivite² ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Bağımlı değişken olan psikolojik sağlığa bağlı ölçümlerin (i) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1/+1 arasında [*Çarpıklık*, min(-,729) / max(+,144); *Basıklık* min(-,845) / max(+,425)] olmasının sağlanmasıyla normal dağılması ve (ii) varyansların homojenliğinin ($F= 0,981$; $p > 0,05$) sağlanmasının ardından araştırmanın diğer bir alt probleminin analizine geçilmiştir. (f) “Haftalık sosyal aktiviteye katılım sıklığına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusu için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Katılımcıların haftalık sosyal aktivitelere katılımına göre psikolojik sağlığına ilişkin betimsel istatistikler aşağıdaki Tablo 4.10. ve ANOVA sonuçları Tablo 4.11.’de art arda gösterilmiştir.

² **Bu madde formda şu şekilde yer almıştır:** Aileniz, arkadaşlarınızla veya herhangi bir toplulukla birlikte yapılan “sosyal aktivitelere” haftalık katılım sıklığınız nedir? (Sosyal aktiviteler: sinema, tiyatro, piknik, gezi, spor aktiviteleri, gönüllü yardım faaliyetleri vb. aktiviteleri ifade eder).

Tablo 4.10. Sosyal Aktivitelere Katılma Göre Psikolojik Sağlamlığın Betimsel İstatistikleri

Bağımlı Değişken	Haftalık Sosyal Aktiviteye Katılım	n	\bar{x}	SS
Psikolojik Sağlamlık	Hiç katılmam	53	15,43	5,84
	1 defa	179	17,18	5,23
	2 defa	106	17,82	5,66
	3 veya daha fazla defa (+3)	111	19,00	5,68
Toplam		449	17,58	5,60

Tablo 4.11. Sosyal Aktivitelere Katılım Sıklığına Göre Psikolojik Sağlamlığın Varyans Analizi (ANOVA)

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	η^2
Gruplar arası	504,137	3	168,046	5,506	0,001*	0,037
Grup içi	13581,146	445	30,519			
Toplam	14085,283	448				

* $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 4.10. ve 4.11. birlikte incelendiğinde, tek yönlü ANOVA sonucuna göre katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarında haftalık sosyal aktivitelere katılım sıklığına dayalı anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır [$F(3,445) = 5,506$, $p < 0,05$]. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın katılımcıların haftalık sosyal aktivitelere katılım sıklığına göre psikolojik sağlamlıklarının farklılaştığını ifade etmektedir. Aynı zamanda hesaplanan eta-kare değerinin ($\eta^2 = 0,037$) bu anlamlı farkı düşük düzeyde bir etkiyle desteklediği görülmektedir. Buna göre psikolojik sağlamlık puanlarında gözlenen varyansın %3.7'sinin haftalık sosyal aktivitelere katılım sıklıklarına bağlı olduğu ifade edilebilir. Oluşan farkın hangi katılım sıklık değerleri arasında olduğunu anlamak için yapılan Post Hoc testlerinden Tukey HSD testi sonuçlarına göre, sosyal aktivitelere haftalık katılım sıklığı “3 veya daha fazla (+3)” olan katılımcılarla, haftada “1 defa katılım” (I-J= 1,81; $p < 0,05$) ve “hiç katılmam” (I-J= 3,57; $p < 0,05$) diyen katılımcılar arasında

psikolojik sağlamlığına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.13. ve ANOVA sonuçları Tablo 4.14.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.13. Algılanan Aile Tutumuna Göre Psikolojik Sağlamlığın Betimsel İstatistikleri

Bağımlı Değişken	Aile Tutumu	n	\bar{x}	SS
Psikolojik Sağlamlık	Koruyucu	235	17,39	5,55
	Demokratik	98	18,80	5,53
	Otoriter-Baskıcı	70	16,42	5,12
	İlgisiz	22	17,95	6,52
	Mükemmeliyetçi	24	17,45	6,41
Toplam		449	17,58	5,60

Tablo 4.13. incelendiğinde algılanan aile tutumu koruyucu olan katılımcıların psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{x} = 17,39$ (SS= 5,55), algılanan aile tutumu demokratik olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{x} = 18,80$ (SS= 5,53), algılanan aile tutumu otoriter-baskıcı olan katılımcıların psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{x} = 16,42$ (SS= 5,12), algılanan aile tutumu ilgisiz olan katılımcıların psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{x} = 17,95$ (SS= 6,52) ve algılanan aile tutumu mükemmeliyetçi olan katılımcıların psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{x} = 17,45$ (SS= 6,41) olarak elde edilmiştir.

Tablo 4.14. Algılanan Aile Tutumuna Göre Psikolojik Sağlamlığın Varyans Analizi

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	η^2
Gruplar arası	251,928	4	62,982	2,021	0,090	0,018
Grup içi	13833,355	444	31,156			
Toplam	14085,283	448				

* $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 4.13. ve 4.14. birlikte ele alındığında, tek yönlü ANOVA sonucuna göre katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarında algılanan aile tutumuna dayalı anlamlı bir fark bulunamamıştır [$F(4,444) = 2,021$, $p > 0,05$]. Bu bulgu, katılımcıların

algıladıkları aile tutumuna göre psikolojik sağlık puanlarının farklılaşmadığı göstermektedir. Aynı zamanda hesaplanan eta-kare değerinin ($\eta^2= 0,018$) çok küçük olduğu görülmektedir. Bu değer ANOVA sonucunu desteklemektedir.

4.1.6. Bilişsel Esneklik, Manevi Yönelim (Maneviyat) ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Dair Genel Varsayımların Test Edilmesi

Pearson korelasyon katsayısının kullanılabilmesi için aralarında ilişki olup olmadığı araştırılan değişkenlerin 10 katı (Nunnally, 1967) veya 8 katının 50 fazlası kadar (Tabachnick ve Fidell, 2007) bir örneklem yeterli olabilmektedir. Bununla birlikte bu değişkenlerin sürekli olması, normal dağılıma sahip olması ve doğrusallık varsayımını karşılaması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2019).

Değişkenler arasındaki Pearson korelasyonunun incelenmesi için öncelikle örneklemin yeterli sayıda olduğu ($n=449$) ve değişkenlerin sürekli olduğu görülmektedir. Değişkenler normal dağılım varsayımının kontrol edilmesi için çarpıklık ve basıklık katsayıları bilişsel esneklik, manevi yönelim ve psikolojik sağlık toplam puanı için ayrı ayrı Tablo 4.15.'te incelenmiştir.

Tablo 4.15. Katılımcıların Sürekli Değişken Toplam Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

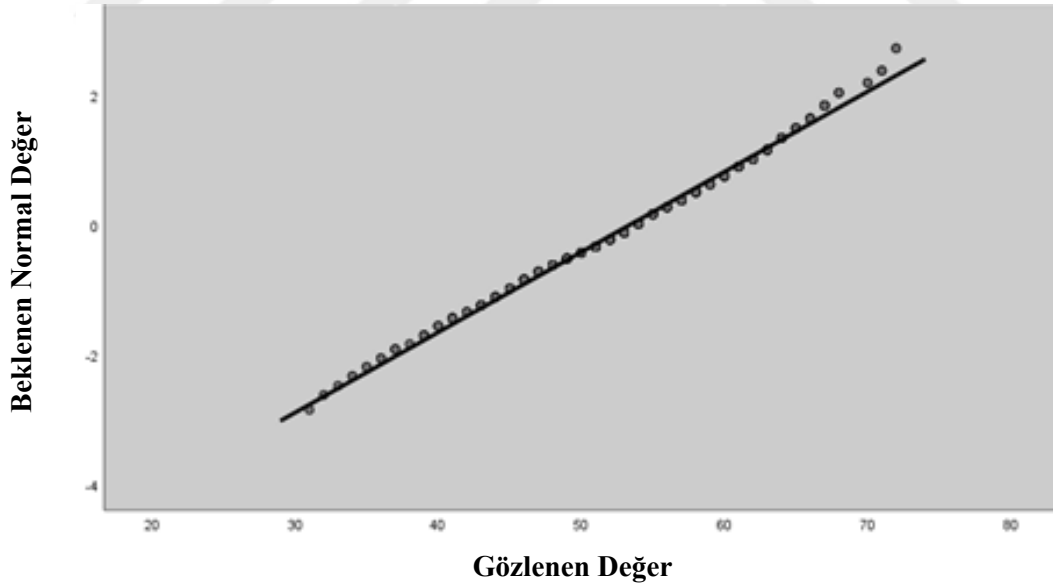
Değişkenler (Toplam Puan)	İstatistik	Değer	Std. Hata
Bilişsel Esneklik	Çarpıklık	-,205	,115
	Basıklık	-,425	,230
Manevi Yönelim	Çarpıklık	-1,145	,115
	Basıklık	,724	,230
Psikolojik Sağlık	Çarpıklık	,055	,115
	Basıklık	-,679	,230

Tablo 4.15. detaylı bir şekilde incelendiğinde, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık toplam puanları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1/+1 aralığında olduğu görülmektedir. Bu katsayılarının -1,00 ile +1,00 arasında olması, bilişsel esneklik ve

psikolojik sağlamlık değişkenleri için dağılımların normal olduğuna işaret edilebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bununla birlikte, bu değerlerin -2 ve +2 arasında olması, örneklem hacmi 300'den büyük örneklemelerde arpıklık değerinin 2'den küçük, basıklık değerinin ise 7'den küçük olması halinde dağılımların normallik varsayımını sağladığı kabul edilebilir (George ve Mallery, 2010; West vd., 1995). Araştırmadaki manevi yönelim toplam puanı arpıklık değeri ise -2/+2 aralığında (-1,145), basıklık değerini ise -1/+1 aralığında (0,724) yer almaktadır. Böylelikle ilk etapta tüm sürekli değerkenler için normallik varsayımının sağlandığı düşünülebilir.

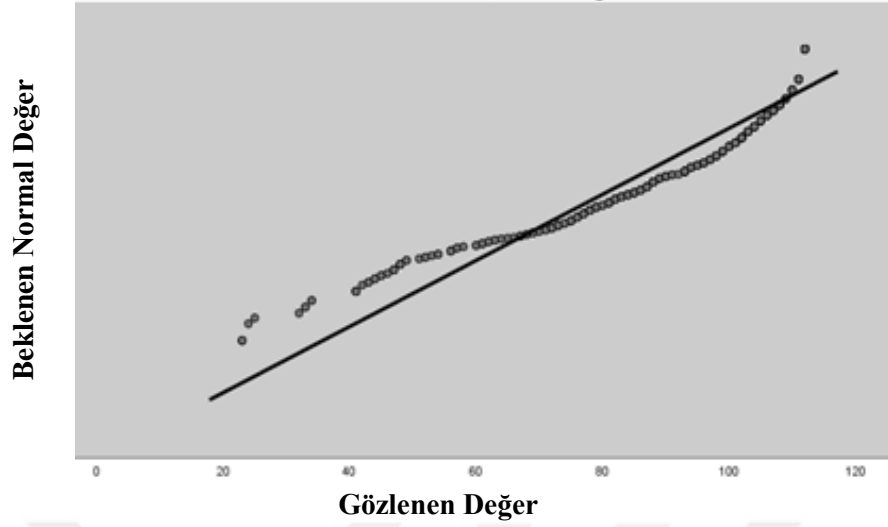
Bununla birlikte diğer bir normallik varsayımı testi olan Normal Q-Q Plot grafikleri ise bilişsel esneklik, manevi yönelim ve psikolojik sağlamlık toplam puanı için aşağıdaki Şekil 4.5.'te gösterilmiştir. Şekiller incelendiğinde grafiklerde yer alan noktaların yaklaşık olarak 45 derecelik açı çizdiği söylenebilir. Böylelikle Normal Q-Q Plot grafiklerinin değerkenlerin toplam puanlarının normallik varsayımını güçlendirdiği ifade edilebilir.

Bilişsel Esneklik Normal Q-Q Plot Grafiği



Şekil 4.5. Sürekli Değerken Bilişsel Esneklik, Manevi Yönelim ve Psikolojik Sağlamlığın Normal Q-Q Plot Grafikleri

Manevi Yönelim Normal Q-Q Plot Grafiği



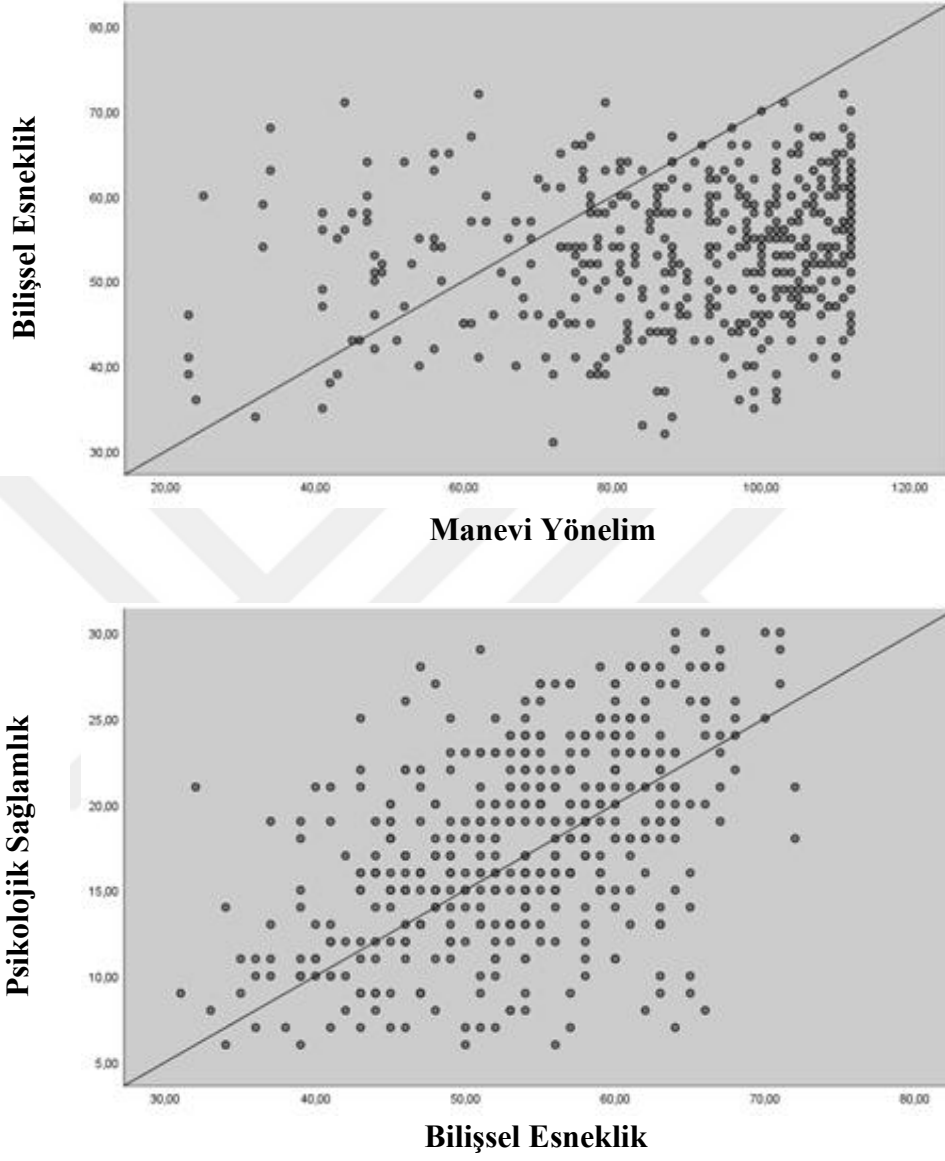
Psikolojik Sağlamlık Normal Q-Q Plot Grafiği



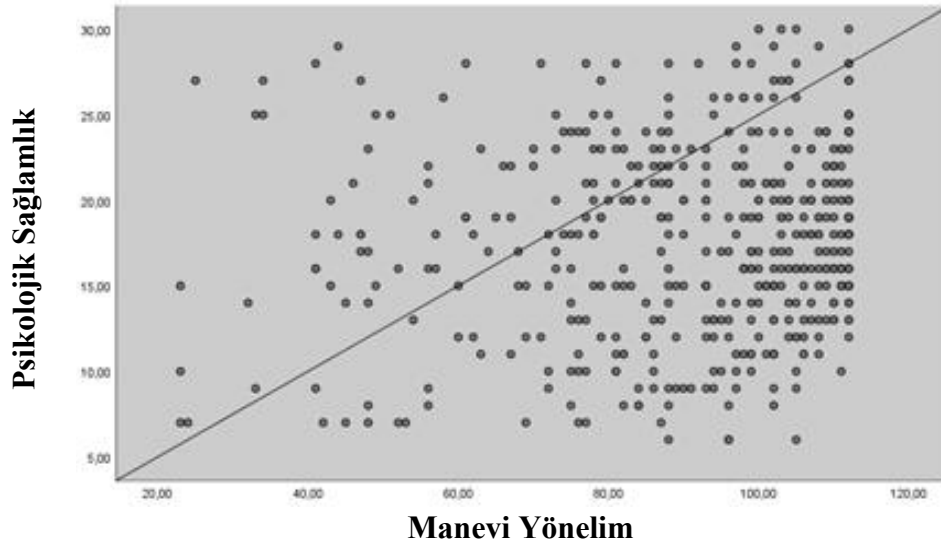
Şekil 4.5. (devamı)

Bir diğer varsayım olan değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmaması doğrusallığı gösteren saçılım diyagramıyla incelenmiştir. Doğrusallık, değişkenlerden biri artarken, diğerinin de artma eğiliminde olması veya bir değişken azalırken diğer değişkenin de azalma eğiliminde olmasıyla açıklanabilir (Büyüköztürk, 2019: 32). Elde edilen verilerin bir doğru etrafında yığılıyor olması doğrusallık varsayımının sağlandığına işaret etmektedir. Araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki

ilişkilerin ikili olarak doğrusallık varsayımını sağladığı aşağıdaki Şekil 4.6'daki saçılım grafiklerinde (diyagramlarında) gösterilmektedir.



Şekil 4.6. Bilişsel Esneklik, Manevi Yönelim ve Psikolojik Sağlamlığın İkili Olarak Doğrusallığını Gösteren Saçılma Diyagramı



Şekil 4.6. (devamı)

4.1.6.1. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Bulgular

Bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında korelasyonel bir ilişki olup olmadığı, bu iki değişken sürekli olduğu ve normallik varsayımını sağladıkları için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile irdelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.16.'da verilmiştir.

Tablo 4.16. incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık puanları arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,511$; $p<0,01$). Bu sonuca göre katılımcılarda bilişsel esneklik arttıkça, psikolojik sağlamlığın arttığı ifade edilebilmektedir. İki değişken arasındaki determinasyon katsayısı ($r^2=0,261$) ele alındığında ise psikolojik sağlamlık puanlarındaki toplam varyansın (değişikliğin) yaklaşık olarak %26,1'inin bilişsel esneklikle ilişkili olduğu söylenebilir.

Tablo 4.16. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Bilişsel Esneklik	Psikolojik Sağlık	p	r ²
Bilişsel Esneklik	1			
Psikolojik Sağlık	0,511**	1	0,000	0,261

** p<0,01 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

4.1.6.2. Manevi Yönelim (Maneviyat) ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Manevi yönelim (maneviyat) ile psikolojik sağlık değişkenleri arasında korelasyonel bir ilişki olup olmadığı, bu iki değişken sürekli olduğu ve normallik varsayımını sağladıkları için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile irdelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.17.'de verilmiştir.

Tablo 4.17. Maneviyat ve Psikolojik Sağlık Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Manevi Yönelim	Psikolojik Sağlık	p	r ²
Manevi Yönelim	1			
Psikolojik Sağlık	0,114*	1	0,016	0,012

* p<0,05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 4.17. incelendiğinde, katılımcıların manevi yönelim (maneviyat) ve psikolojik sağlık puanları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,114$; $p<0,05$). Bu sonuca göre katılımcılarda maneviyatın varlığı

arttıkça, psikolojik sağlamlığın düşük düzeyde arttığı ifade edilebilmektedir. İki değişken arasındaki determinasyon katsayısı ($r^2=0,012$) ele alındığında ise psikolojik sağlamlık puanlarındaki toplam varyansın (değişikliğinin) yaklaşık olarak %1,2'sinin manevi yönelimle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu noktadan bakıldığında her ne kadar psikolojik sağlamlık ve maneviyat puanları arasında anlamlı bir ilişki söz konusu olsa da, bu iki değişken arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyi düşüktür.

4.1.6.3. Manevi Yönelim ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Manevi yönelim ile psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında korelasyonel bir ilişki olup olmadığı, bu iki değişken sürekli olduğu ve normallik varsayımını sağladıkları için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile irdelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.18.'de verilmiştir.

Tablo 4.18. Manevi Yönelim ve Bilişsel Esneklik Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Manevi Yönelim	Bilişsel Esneklik	p	r ²
Manevi Yönelim	1			
Bilişsel Esneklik	0,168*	1	0,000	0,028

* $p<0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 4.18. incelendiğinde, katılımcıların manevi yönelim ve bilişsel esneklik puanları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,168$; $p<0,05$). Bu sonuca göre katılımcılarda manevi yönelim arttıkça, bilişsel esnekliğin düşük düzeyde arttığı ifade edilebilmektedir. İki değişken arasındaki determinasyon katsayısı ($r^2=0,028$) ele alındığında ise bilişsel esneklik puanlarındaki toplam varyansın (değişikliğinin) yaklaşık olarak %2,8'unun manevi yönelimle ilişkili olduğu söylenebilir.

4.1.7. Bilişsel Esneklik ve Maneviyatın Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına Dair Bulgular

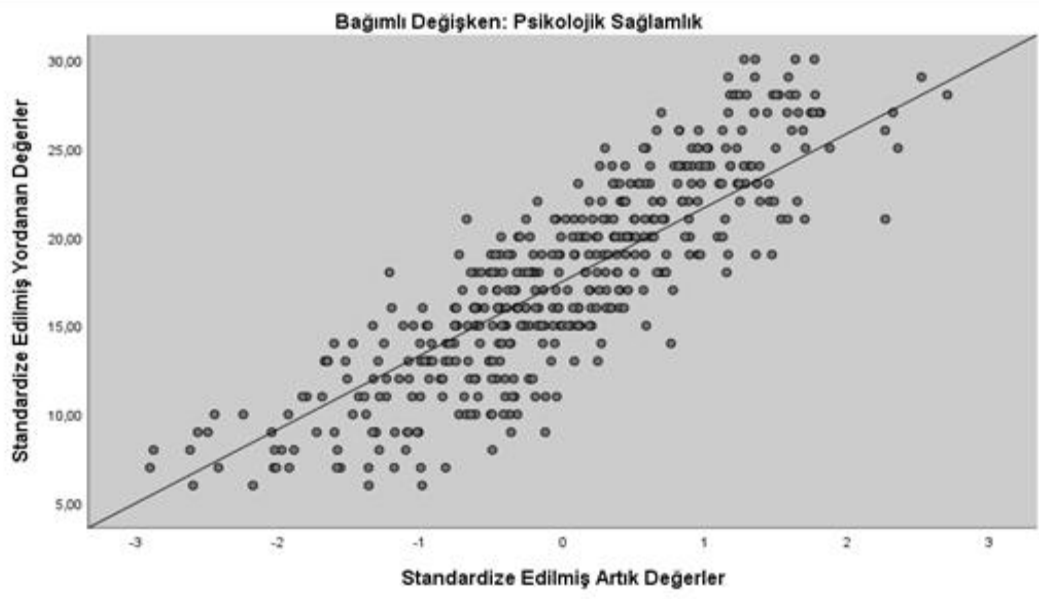
Bu noktaya kadar üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve maneviyatlarının psikolojik sağlamlıklarıyla aralarında bir ilişkinin olup olmadığının incelemesi yapılmıştır. Bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde olumlu ve anlamlı bir ilişki ($r=0,511$; $p<0,01$), maneviyatla psikolojik sağlamlık ($r=0,114$; $p<0,05$) ve maneviyatla bilişsel esneklik ($r=0,168$; $p<0,05$) arasında ise düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişkilerin varlığıyla birlikte, bilişsel esneklik ve maneviyatın (manevi yönelim) birlikte bir regresyon modeli içerisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordayıp yordamadığının test edilmesi istenmiş ve bunu incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Regresyon analizi, aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişken arasında yapılan ve bir değişkenin bağımlı ve diğerlerinin bağımsız olduğu bir model içerisinde ilişkinin varlığının araştırıldığı bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2019: 100). Alan yazında regresyon analizi öncesinde doğrusallık ve normallik varsayımları, uç değerlerin olup olmadığı, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı (multi-collinearity) probleminin olup olmadığının incelenmesi önerilmektedir (Pallant, 2020). Bu nedenle çoklu regresyon analizi yapılabilmesi için öncelikle sağlanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Bu varsayımlar: [i] normallik, [ii] doğrusallık, [iii] çoklu bağlantı problemi (multi-collinearity), [iv] oto-korelasyon (hataların bağımsızlığı) ve [v] eş değişkenlik (homoscedasticity) varsayımlarıdır. Bu varsayımlardan [i] sürekli değişkenlerin normal dağılım göstermesi ve [ii] yordayıcı değişkenlerle, yordanan değişken arasında doğrusallığın varlığı varsayımları, korelasyon analizleri öncesinde incelenmiştir (bknz. Bölüm 4.1.6; sf. 88-91). Bu nedenle, kalan üç varsayımın test edilmesiyle devam edilmiştir.

Bu varsayımlardan [iii] çoklu bağlantı problemi (multi-collinearity), bağımsız değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişkinin olması durumudur. Böyle bir durumda, hesaplanan regresyon modeli, analizden bir bağımsız değişkenin çıkarılmasına veya eklenmesine karşı çok duyarlı olacak ve bu problem parametrelerde önemli değişikliklere yol açabilecektir (Büyüköztürk, 2019: 102). Çoklu bağlantı problemi, (a) bağımsız değişkenler arasındaki ikili korelasyon değerlerinin 0,80'den büyük (b) bağımsız değişkenlerin tolerans değeri ($1-R^2$) 0,20'den daha düşük, (c) varyans

büyütme faktörü olan VIF değeri $[1/(1-R^2)]$ 0,10'dan büyük ve (d) durum indeks değeri CI 30'dan yüksek olduğu durumlarda ortaya çıkabilir (Büyüköztürk, 2019: 103). Değişkenlerin sırasıyla ikili korelasyon, VIF, Tolerans ve CI değerleri incelendiğinde ($r_{\max}=0,51$, $VIF=1,029$, $Tolerans=0,972$, $CI_{\max}=16,49<30$) çoklu bağlantı problemi olmadığı tespit edilmiştir.

Regresyon analizi yapabilmek için [iv] oto-korelasyon, yani hataların arasında herhangi bir ilişkinin bulunmaması gerekmektedir. Bunun test edilmesi adına Durbin-Watson katsayısına başvurulabilir. Hataların arasında bir ilişkinin olmaması için bu katsayısının 1,5-2,5 arasında bir değer alması gerekmektedir (Tabachnik ve Fidell, 2013). Regresyon modeli için hesaplanan Durbin-Watson değeri varsayımı sağlayacak şekilde 1,98 olarak elde edilmiştir.

Bir diğer regresyon varsayımı olan [v] eş değişkenlik (homoscedasticity) varsayımı aşağıdaki Şekil 4.7.'de incelenmiştir. Yordanan değişken seviyesindeki değişimle birlikte (y-ekseni), yordayan değişkenlerin puanlarındaki hata miktarının (x-ekseni) benzer şekilde değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Grafik incelendiğinde, standardize edilmiş artık değerler ile standardize edilmiş yordanan değerler için oluşturulan saçılma diyagramı doğrusal bir ilişki tanımlamakta, noktalar bir çizgi etrafında toplanma eğilimi göstermekte ve böylelikle eş değişkenlik varsayımı sağlanmaktadır.



Şekil 4.7. Eş Değişkenlik Varsayımını Gösteren Saçılma Diaygramı

Regresyon analizinin yapılabilmesi için alanyazında önerilen varsayımların test edilmesi ve sağlanmasından sonra, araştırmmanın ana problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını yordamada bilişsel esneklik ve maneviyatın rolü var mıdır?” sorusunun incelenmesi ve cevaplanması adına uygulanan çoklu regresyon analizi ile sonuçları Tablo 4.19.’da verilmiştir.

Tablo 4.19. Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	SH _B	β	T	p	İkili r	İkili r ²
Sabit	-1,825	1,695		-1,076	0,282		
Bilişsel Esneklik	0,350	0,029	0,506	12,267	0,000*	0,511	0,261
Manevi Yönelim	0,008	0,011	0,029	0,697	0,486	0,114	0,012
R= 0,512		R ² =0,262					
F _(2,446) =79,141		p=0,000*					

* p<0,05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 4.19’a göre bilişsel esneklik, maneviyat ve psikolojik sağlamlık puanlarıyla oluşturulan regresyon modeli anlamlı çıkmıştır (R = 0,512, R²= 0,262, p<0,05).

Modelde bilişsel esneklik ve maneviyat yordayıcı değişken olarak ele alınırken, psikolojik sağlamlık yordanan değişken olarak ele alınmıştır. Bilişsel esneklik ve maneviyat psikolojik sağlamlık puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %26,2'sini açıklamaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde ise bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu söylenebilirken [(p bilişsel esneklik= 0,000) < 0,05], maneviyat değişkeni anlamlı bir etkiye sahip değildir [(p maneviyat= 0,486) > 0,05]. Modeli anlamlı kılan yordayıcı değişken bilişsel esneklik olmuştur. Maneviyat ise modelde anlamlı bir yordayıcı değişken değildir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişken olarak modele dâhil edilen bilişsel esneklik ve maneviyatın psikolojik sağlamlık üzerinde görece önem sırası; bilişsel esneklik ve ardından maneviyattır. Ancak maneviyatın yordayıcı etkisi istatistiksel olarak anlamlı olmadığı için, dolayısıyla kurulan regresyon modelinde psikolojik sağlamlık puanlarının tahmin edilebilmesi sadece bilişsel esneklik puanları ile olabilmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) şöyledir: $\text{Toplam Psikolojik Sağlamlık} = -1,825 + 0,350 \cdot (\text{Toplam Bilişsel Esneklik}) + 0,008 \cdot (\text{Toplam Maneviyat})$. Matematiksel modelden de anlaşılacağı üzere psikolojik sağlamlığın yordandığı bu modeli bilişsel esneklik değişkeni anlamlı kılmaktayken, maneviyatın modeldeki etkisi yok sayılabilecek derece anlamsız bulunmuştur. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık bilişsel esneklik tarafından yordanmakta, fakat maneviyat değişkeni tarafından yordanmamaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular sonuç olarak özetlenmiş ve literatür bağlamında tartışılmıştır. Sonuçlardan hareketle idarecilere, araştırmacılara, alan çalışanlarına, üniversite öğrencileriyle çalışan ruh sağlığı profesyonellerine, psikolojik danışmanlara ve psikoterapistlere yol gösterebilecek bir takım önerilerde bulunulmuştur.

Bu araştırmanın temel amacı bireylerdeki bilişsel esneklik becerisi ve maneviyat eğiliminin, zorluklar karşısında dayanma gücü olarak tanımlanan psikolojik sağlık yeteneğinin anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını belirlemektir. Bununla birlikte bireylerin psikolojik sağlıklarını etkileme ihtimali olan bir takım demografik özelliklerin (cinsiyet, sınıf düzeyi, aylık gelir miktarı, sosyal aktivitelere katılım, aile tutumu) psikolojik sağlıkla olan ilişkilerine dair sorular sorulmuş ve cevaplar aranmıştır. Bu bölümde değişkenlere göre ele alınan analizlerin sonuç ve tartışmaları ayrı başlıklar hâlinde aktarılmıştır.

5.1. Sonuçlar

Bu çalışmada üniversite öğrencilerindeki bilişsel esneklik ve maneviyatın psikolojik sağlığı yordamadaki rolü araştırılmıştır. Bununla birlikte bazı demografik özelliklerle psikolojik sağlık puan ortalamalarının istatistiksel bir biçimde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Cinsiyet değişkeni için psikolojik sağlıkla birlikte bilişsel esneklik ve maneviyat ilişkisi de araştırılmış ve sonuçları tartışılmıştır. Araştırma sonuçları aşağıda analiz sırasıyla maddeler hâlinde sunulmuştur.

1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlık puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Psikolojik sağlık katılımcıların erkek veya kadın olmasına göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.
2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilişsel esneklik ve maneviyat puanları incelenmiş ve bir takım anlamlı farklar tespit edilmiştir. Erkeklerde bilişsel esneklik kadınlara göre anlamlı bir şekilde farklılaşırken, kadınlarda ise maneviyat puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bu bulguya göre, erkekler kadınlara göre daha fazla bilişsel esneklik becerisi sergilerken, kadınlar da erkeklere göre daha yüksek bir maneviyata sahiptir.
3. Üniversite öğrencilerinin lisans eğitiminde hâlihazırda buldukları sınıf düzeylerine göre (1. Sınıf, 2. Sınıf, 3. Sınıf ve 4. Sınıf) psikolojik sağlık puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir.
4. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin eline geçen aylık para miktarı olarak tanımlanan “aylık gelir seviyesi” ile psikolojik sağlık becerileri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, yüksek gelir seviyesine sahip öğrencilerin psikolojik sağlıkları orta gelir seviyesine sahip öğrencilerden anlamlı bir şekilde farklı ve yüksektir. Bununla birlikte orta gelir seviyesine sahip öğrencilerin psikolojik sağlık puanları da düşük gelir seviyesine sahip öğrencilere göre anlamlı bir şekilde farklı ve yüksektir.
5. Bu araştırmada haftalık olarak sinema, tiyatro, piknik, gezi, spor aktiviteleri, gönüllü yardım faaliyetleri vb. aktivitelere aile, arkadaşlar gibi herhangi bir toplulukla katılmak olarak tanımlanan “haftalık sosyal aktivitelere katılım” ile psikolojik sağlık becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgulara göre, sosyal aktivitelere haftada 3 veya daha fazla defa (+3) katılan öğrencilerin psikolojik sağlık puanları, sosyal aktivitelere haftada “1 defa katılan” ve “hiç katılmayan” öğrencilerin psikolojik sağlıklarına göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur.
6. Bu araştırmada ailenin çocukları yetiştirme stillerine atıf yapan sözlü, fiziksel veya duygusal davranışlar olarak tanımlanan “algılanan aile tutumu” ile psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Buna göre aile tutumunu koruyucu, demokratik, otoriter, ilgisiz veya mükemmeliyetçi olarak algılayan öğrencilerin psikolojik sağlık becerilerinde anlamlı bir farklılaşma söz konusu değildir.

7. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlımlıkları arasında istatistiksel bakımdan orta düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.
8. Üniversite öğrencilerinin maneviyat ve psikolojik sağlımlık becerileri arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
9. Üniversite öğrencilerinin maneviyat ve bilişsel esneklikleri arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
10. Araştırmanın ana problemi olan bilişsel esneklik ve maneviyatın psikolojik sağlımlığı yordamadaki rolü istatistiksel olarak çoklu regresyon modeli kurularak incelenmiştir. Kurulan regresyon modeli anlamlı olmakla birlikte, modeli düşük düzeyde anlamlı kılan yordayıcı değişken bilişsel esneklik olmuştur. Maneviyatın ise psikolojik sağlımlığı yordamada anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

5.2. Tartışma

5.2.1. Cinsiyet ile Psikolojik Sağlımlık, Bilişsel Esneklik ve Maneviyat Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Psikolojik sağlımlık, bilişsel esneklik ve maneviyatın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Bu testin sonucuna göre kadın katılımcıların psikolojik puanları ile erkek katılımcıların psikolojik sağlımlık puanları ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilişsel esneklik ve maneviyat puanları da incelenmiş ve bu değişkenler arasında anlamlı bir takım farklar tespit edilmiştir. Erkeklerde bilişsel esneklik kadınlara göre anlamlı bir şekilde farklılaşırken, kadınlarda ise maneviyat puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bu bulguya göre, erkekler kadınlara göre daha fazla bilişsel esneklik becerisi sergilerken, kadınlar da erkeklere göre daha yüksek bir maneviyata sahiptir, yorumu yapılabilir.

Literatüre bakıldığı zaman psikolojik sağlımlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar olduğu kadar (Ülker-Tümlü, 2012; Aydoğdu, 2013; Terzi, 2008; Rew vd., 2001, akt. Kararımak, 2006), farklılaştığını ifade eden çalışmalar (Geyik-Koç, 2020; Oktan, 2008; Bahadır, 2009; Önder ve Gülay, 2008; Kumpfer,

1999; akt. Gizir, 2007) da bulunmaktadır. Bilişsel esneklik ile cinsiyet ilişkisini ele alan çalışmalarda anlamlı fark bulan çalışmalar kadar (Balta, 2020), anlamlı fark tespit edilemeyen (Süçüllü, 2022) çalışmalar da vardır.

Cinsiyet açısından bilişsel esnekliğe bakıldığında zaman kadınların erkeklere oranla daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip oldukları ifade edilmiştir (Balta, 2020). Literatürde bunun aksini ifade eden erkek öğrencilerin bilişsel esneklikleri kadınlara göre daha yüksek, kadın öğrencilerin ise psikolojik sağlamlıklarının erkeklere göre daha yüksek bulunduğu (Geyik-Koç, 2020) çalışmalar mevcuttur. Araştırmamızın bulguları psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını, bilişsel esnekliğin ise erkeklerde daha yüksek olduğunu göstermekte ve literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Araştırmamız maneviyat puanlarının cinsiyete göre farklılaştığını ve kadınların erkeklere göre manevi yönelimlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Cinsiyet, dindarlık ve maneviyatla ilgili hem yurt dışında hem yurt içinde yapılmış çok sayıda nicel ve nitel araştırmayı inceleyen bir meta-analiz çalışmasında, örneklem sayısı 43864'e ulaşan 78 alan araştırması cinsiyet-dindarlık farklılaşması bağlamında sorgulanmıştır. Bu noktada maneviyatın dindarlık olarak değerlendirilebildiği göz önüne alındığında elde edilen bulgulara göre kadınlar erkeklere nispetle farz ve nafil ibadetleri daha fazla yaptıkları görülmüş ve dolayısıyla maneviyat ve dindarlıklarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ancak "genel dindarlık" açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık söz konusu olmamıştır. Meta-analiz sonuçları kadınların erkeklerden *kısmen* daha dindar ve manevi yönelimlerinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Yapıcı, 2012). Yine başka bir çalışmanın bulguları, kadınların maneviyat puanlarının erkeklerden yüksek olduğuna işaret etmektedir (Deb vd., 2016). Bu sonuçların tersini gösteren başka araştırmalarda, maneviyat düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Öztürk vd., 2017; Lopez vd., 2014). Maneviyatın farklılaşmasının cinsiyet farklılıklarından mı, yoksa başka faktörlerden mi beslendiği meselesi belirsizliğini korumaktadır (Yapıcı, 2012). Bununla birlikte kadınların maneviyat seviyelerinin erkeklere oranla yüksek çıkmasının kültürel bir durum olarak kabul edilebileceği gibi, kadınların duygusal zekalarının ön planda olması ve genel olarak çocuk yetiştirme görevini üstlenmeleri gibi faktörlerin etkisi göz önünde bulundurulmalıdır (Deb vd., 2016).

5.2.2. Sınıf Düzeyleri ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisine Dair Tartışma

Psikolojik sağlamlığın, sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) ile incelenmiştir. Bu testin sonucuna göre sınıf düzeyine (1. Sınıf, 2. Sınıf, 3. Sınıf ve 4. Sınıf) göre psikolojik sağlamlık puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Literatüre bakıldığı zaman araştırmanın sonucunu destekler nitelikte çalışmalar olduğu kadar, bu bulguların aksini ifade eden çalışmalar da göze çarpmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sınıf düzeylerine göre psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılaş olmadığı görülmüştür (Özer, 2013). Bir başka çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç, öğrencilerin sınıf düzeyi ve öğretim durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade etmektedir (Erkoç ve Danış, 2020). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir araştırma da benzer şekilde öğrenim görülen sınıf düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Sezgin, 2016). Sınıf düzeyini yaş ile ilişkilendirdiğimiz zaman bazı çalışmalarda benzer tabloların gözlemlendiği ifade edilebilir. Örneğin, öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada yaşın psikolojik sağlamlıkla anlamlı bir ilişki içerisinde olmadığı bulunmuştur (Koçak vd., 2017). Öğretmenlerle yapılan bir çalışmada da yaş ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılaşma söz konusu olmamıştır (S. Aydın, 2022). Bununla birlikte sınıf düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkiler bulan çalışmalar da mevcuttur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının incelendiği bir çalışmada 4. sınıf kademesinde okuyan lisans öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları, daha düşük kademelerdeki öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır (Öz vd., 2009; Can ve Cantez, 2018). Sınıf kademesinin bir noktada yaş ile ilişkilendirilmesi söz konusu olduğunda, yaşın artmasıyla birlikte psikolojik sağlamlığın arttığını gösteren çalışmalar söz konusudur (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Aydın vd., 2019; Türker, 2018). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşarak erkek katılımcıların daha yüksek puan aldığı ve yaş değişkeninin psikolojik sağlamlığı etkilediği ifade edilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, 22-24 yaş aralığında olanların 21 ve daha küçük yaşta olan katılımcılara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Karademir ve Açık, 2019). Bu noktadan yaşla birlikte

deneyim ve olgunluğun artması, bilişsel kapasitenin gelişmesi ve duygusal farkındalık sağlanması gibi gerekçelerle sınıf düzeyinin ve yaşın artması psikolojik sağlamlığı artırabilmektedir yorumu yapılabilir.

5.2.3. Aylık Gelir ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Psikolojik sağlamlığın, aylık gelir seviyesine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) ile incelenmiştir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin eline geçen aylık para miktarı olarak tanımlanan “aylık gelir seviyesi” ile psikolojik sağlamlık becerileri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, yüksek gelir seviyesine sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları orta gelir seviyesine sahip öğrencilerden ve orta gelir seviyesine sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları da düşük gelir seviyesine sahip öğrencilere göre anlamlı bir şekilde farklı ve yüksektir.

Psikolojik sağlamlık ve gelir düzeyi arasında yapılan çalışmalar, çalışmamızın bulgularını genel olarak destekler nitelikte görünmektedir. Öğrencilerle yapılan bir çalışmada maddi durumu iyi olan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının daha iyi olduğu bulunmuştur (Nernekli, 2017). Öğretmen adaylarıyla yapılan bir başka psikolojik sağlamlık çalışmasında aile gelir durumu düşük olan katılımcıların, gelir düzeyi orta ve yüksek olan katılımcılara göre anlamlı şekilde psikolojik sağlamlıklarının da düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hoşoğlu vd., 2018). Öğrencilerin gelir seviyesi düşüğe, psikolojik sağlamlık da düşük olabilmektedir (Gizir, 2004). Benzer şekilde gelir durumu yüksek olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Karademir ve Açak, 2019). Ergenlik çağındaki öğrencilerle yapılan bir çalışmada, ailesinin ekonomik durumu ve aylık geliri kötü ve orta seviyede olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının ailesinin ekonomik durumu ve geliri iyi ve çok iyi olan öğrencilerden daha düşük olduğu gösterilmiştir (Bozkurt, 2019). Psikolojik sağlamlıkların bazı faktörlere göre incelendiği bir çalışmada akademik olarak başarılı olanların başarısız olanlara göre, yoksulluk ve iflas yaşamayanların yaşayanlara göre psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Türker, 2018).

Bununla birlikte alanyazında bu bulguya tezat düşen çalışmalar da söz konusudur. Örneğin, üniversite öğrencilerinin aile gelir seviyelerine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır (Özer, 2013). Covid-19 günlerinde daha geniş bir katılımı gerçekleştirilen başka bir çalışmada katılımcıların gelir durumuna göre psikolojik sağlık puanları anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir (Kimter, 2020). Ergenlerle yapılan bir başka çalışma benzer şekilde psikolojik sağlık ve aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edememiştir (Gündüz-Algünerhan, 2017). Düşük gelirli ailelerden gelen ergenlerle yapılan bir çalışmada aile desteği ve toplumsal destekler, düşük gelir grubundaki bireylerin başarılı olmasında etkilidir ve psikolojik sağlamlığa olumlu bir katkısı söz konusudur (Shetgiri vd., 2009). Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyinin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde etkilemediği bir başka çalışmada, anlamlı bir fark olmamakla beraber ekonomik durum düzeldikçe psikolojik sağlamlığın arttığı bulunmuştur (Sezgin, 2016).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda genel olarak maddi yetersizliklerin ruh sağlığını olumsuz etkileyen çevresel risk faktörlerinden olduğu ifade edilmektedir. Gelir durumunun düşük olmasının psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilemesinde, yeterli miktarda refahın yaşam doyumunu beraberinde getirmesi ve psikolojik iyi oluşa olumlu katkısından mahrum kalınması önemli bir faktör olabilmektedir (Güngörmüş vd., 2015). Çalışmamızın Covid-19 süreci içerisinde gerçekleştirilmesi ve pandeminin küresel bir ekonomik buhrana sebep olması katılımcıları etkilediği açıktır. Gelir düzeyinin artması bireylere daha geniş olanaklar tanımakta ve geniş olanakların şekillendirdiği çevrede zorluklara karşı dayanmak daha kolay olabilmektedir. Ekonomi ve gelir, yaşamdaki en önemli şey olmayabilir ancak sağlık, eğitim, mutluluk, iyi bir evlilik ve prestij gibi bireylerin iyi oluşuna ve psikolojik sağlamlığına katkı sağlayan bir çok değişkeni etkileme potansiyeline sahip bir unsurdur, yorumu yapılabilir. Bu nedenle, maddi olarak zayıf olmak, ruhen olumsuz etkilere açık olmayı beraberinde getirebilmektedir.

5.2.4. Sosyal Aktivitelere Katılım ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Psikolojik sağlamlığın, haftalık sosyal aktivitelere katılıma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) ile incelenmiştir. Bu testin sonucuna göre haftalık olarak sinema, tiyatro, piknik, gezi, spor aktiviteleri, gönüllü yardım faaliyetleri vb. aktivitelere aile, arkadaşlar gibi herhangi bir toplulukla katılmak olarak tanımlanan “sosyal aktivitelere katılım” ile psikolojik sağlamlık becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgulara göre, sosyal aktivitelere haftada 3 veya daha fazla defa (+3) katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları, sosyal aktivitelere haftada “1 defa katılan” ve “hiç katılmayan” öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık temel olarak risk ve koruyucu faktörlerin etkileşiminden ortaya çıkan olumlu sonuçların varlığına işaret etmektedir. Bu olumlu çıktılar içerisinde (1) akademik başarı (2) olumlu davranış örüntüleri gösterme (3) olumlu sosyal ilişkileri (4) psikolojik ruh sağlığı (5) yaşa ve gelişimsel düzeye uygun aktiviteler yapma (spor, sanat, sosyal yardım ve rekreasyon/boş zaman aktivitelerinde artış gösterilmesi) olarak ele alınabilmektedir (Masten ve Reed, 2002). Bu noktadan bakıldığında psikolojik sağlamlık ile sosyal aktivitelere ve spor faaliyetlerine katılım anlamlı bir ilişki gösterebilmektedir. Covid-19 süresince rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının incelendiği bir çalışmada, aktif spor yapma durumuna göre katılımcıların psikolojik sağlamlıklarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tükel, 2021). Lise öğrencilerinin Covid-19 sürecindeki psikolojik sağlamlıklarının değerlendirildiği bir diğer çalışmada, sosyal izolasyon sürecinde egzersiz yapan katılımcıların psikolojik sağlamlık seviyeleri egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Demir ve Çifçi, 2020). Spor aktivitelerinin psikolojik sağlamlığa sosyalleşme noktasında yaptığı katkıya benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin aile ve arkadaş tarafından algılanan sosyal destek miktarı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de anlamlı şekilde artmaktadır (Eker vd., 2020; Varıcıer, 2019). Yine bireylerin aile ile yaptığı sosyal aktivitelerin artması, dolayısıyla aile destek algısını artırabilir ve böylelikle psikolojik sağlamlığa sosyal destek sağlanabilir.

15-18 yaş grubunda bulunan takım ve bireysel spor dalları ile ilgilenen sporcuların haftada en az 3-4 gün düzenli olarak spor yapanlarının duygusal olarak kendilerini iyi hissettikleri tespit edilmiştir. Böylelikle bireysel veya takım sporlarına katılımın teşvik edilerek artırılmasıyla, bireylerdeki psikolojik sağlamlığa katkı sunulmuş olabilecektir (Salar vd., 2012). Öğretmen adaylarıyla yapılan bir çalışmada benzer şekilde, serbest zamanlarında sportif aktiviteler, sosyal faaliyetler ve kültürel etkinliklere katılan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek bulunduğu, öte yandan serbest zamanlarında sportif, sosyal, kültürel, turistik ve açık alanda yapılan aktivitelere katılmayan bireylerin ise boş zamanda sıkılma algılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte rekreatif sosyal aktivitelere “sık sık” katıldığını ifade eden katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının yüksek, boş zaman sıkılma algılarının ise düşük olduğu da araştırmanın sonuçları arasındadır (İ. Aydın vd., 2019). Sosyal aktivitelere katılım ve psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan bir çok çalışma, yukarıda tartışılan çalışmalara benzer şekilde paralel sonuçlara işaret etmektedir (Paluska ve Schwenk, 2000; Yu vd., 2014, Nyenhuis vd., 2020; Akdeniz vd., 2021).

Dolayısıyla araştırmamızın da bulguladığı üzere, boş zamanların değerlendirilmesi, sosyal aktivitelere ve spor faaliyetlerine katılım ruh sağlığına ve psikolojik sağlamlığa iyi gelmektedir. Aksi hâlde bu tarz koruyucu faktörler devreye sokulmadığı sürece, hayatında bir takım zorluklarla karşılaşan bireyler tıbbî desteklere başvurarak, farmakolojik girdilere yönelebilmekte ve kontrol dışı ruh sağlığı müdahalelerinin zararları bireysel ve toplumsal seviyede görülebilmektedir. Bu nedenle haftalık en az üç defa bir sosyal aktiviteye katılmak, olumlu sonuçlar doğuracak ve ruh sağlığına iyi gelecektir, denilebilir.

5.2.5. Algılanan Aile Tutumu ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Psikolojik sağlamlığın, algılanan aile tutumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) ile incelenmiştir. Ailenin çocukları yetiştirme stillerine atıf yapan sözlü, fiziksel veya duygusal davranışlar olarak tanımlanan “algılanan aile tutumu” ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Buna göre aile tutumunu, koruyucu, demokratik,

otoriter, ilgisiz veya mükemmeliyetçi olarak algılayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık becerilerinde anlamlı bir farklılaşma söz konusu değildir.

Bu sonucu destekler nitelikte, ebeveyn tutumları ve psikolojik sağlamlık arasında bir ilişkinin olup olmadığının araştırıldığı bir çalışmada “demokratik”, “aşırı koruyucu”, “otoriter ve reddedici”, “ilgisiz ve kayıtsız”, “tutarsız” ve “mükemmeliyetçi” aile tutumlarıyla yetişmiş bireylerin psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir farklılaşma söz konusu olmamıştır (Arslan, 2018). Öğretmen adaylarıyla yapılan bir başka çalışmada anne-baba tutumunun psikolojik sağlamlığa bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalara da rastlandığı aktarılmaktadır (Bahadır, 2009; Gera ve Kaur, 2015; Açıköz, 2016; akt. Hoşoğlu vd., 2018). Bununla birlikte demokratik aile tutumunun psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı ve demokratik aile tutumuyla yetiştiğini algılayan bireylerde olumlu davranışların görüldüğünü ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, aile tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, aile tutumunu suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendiren bireylerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Özer, 2013). Ergenlerin incelendiği başka bir çalışmada, anne-babasını duygusal anlamda sıcak ve samimi olarak algılayan bireylerin stresli olaylara karşı depresif belirtileri daha az gösterdiği ifade edilmektedir. Bu sıcak tutum, bir noktada demokratik tutumu çağrıştırabilmektedir (Wagner vd., 1996). Ergenlerle yapılan bir başka çalışmada, koruyucu, otoriter ve demokratik aile tutumlarının psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisine bakılmış ve sadece demokratik ana-baba tutumunun psikolojik sağlamlığı olumlu bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir (Gündüz-Algünerhan, 2017). Benzer şekilde liseli öğrencilerden anne-babalarını demokratik algılayanların psikolojik sağlamlıkları, otoriter olarak algılayan öğrencilere nispeten daha yüksek bulunmuştur (Onat, 2010). Yetişkinlerle yapılan bir başka çalışmada, anne-babalarını reddedici olarak algılama düzeylerinin artması, bireylerin psikolojik sağlamlığını azaltmıştır. Buna zıt olarak ise, anne-babalarını duygusal olarak sıcak ve samimi algılama düzeylerinin artması ise yetişkin bireylerdeki psikolojik sağlamlığı artırmıştır (Varıcıer, 2019). Algılanan aile tutumu demokratikse, algılanan diğer aile tutumlarına nazaran bu bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek olmaktadır (Kritzas ve Grobler, 2005). Ortaokuldaki öğrencilerle yapılan bir diğer çalışmada demokratik aile tutumu psikolojik sağlamlıkla pozitif ve anlamlı ilişki göstermiştir (Özen, 2019).

5.2.6. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı vasıtasıyla araştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlıkları arasında istatistiksel bakımdan orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde genel olarak bilişsel esnekliğin artmasının psikolojik sağlamlığı arttırdığına dair çalışmalar bulunmaktadır. Ergen öğrencilerle yapılan ve bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Bozkurt, 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada yine benzer şekilde bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir (S. Aydın, 2022). Öğretmenlerle yapılan bir başka çalışmada yine bu iki değişken arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Yağan, 2021). Stresle başa çıkma, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın araştırıldığı başka bir çalışmada bilişsel esneklik arttıkça psikolojik sağlamlığın arttığı ve bilişsel esneklik düzeyi arttıkça da stresle başa çıkma tutumları arasında ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Geyik-Koç, 2020). Dolayısıyla bu sonuç, psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma arasında var olan bir ilişkiye işaret etmektedir. Bununla birlikte, bilişsel esneklik zorluklar karşısında bireyin düşünsel yapısını daha dengeli bir şekilde değiştirmesini ve zorluklarla başa çıkmasında daha yetkin hissetmesini sağlamak ve dolayısıyla psikolojik sağlamlığa katkı sunmaktadır (Balta, 2020). Nitekim bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olabilmektedir (Yelpaze, 2020).

Psikolojik sağlamlığın bileşenlerinin belirlenmesi amaçlanan bir çalışmada aktif katılım, problem çözme stratejileri ve stres altında bütünleşik performans göstermek, psikolojik sağlamlık için gerekli 3 faktör olarak belirlenmiştir (Farkas ve Orosz, 2015). Bu noktadan problem çözme becerilerinin varlığı, bilişsel esnekliğe işaret etmekte ve araştırmamızda çıkan ilişkiyi açıklamakta yardımcı olabilmektedir. Yine literatürdeki birçok çalışma bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkilerin varlığına işaret etmektedir (Kaya vd., 2021; Güleç, 2020; Yavuz, 2019; Asıcı ve İkiz, 2015; Soltani vd., 2013; N. Aydın, 2022). Uyumsuz şemalar ile psikolojik sağlamlık

arasında ters yönlü ilişkiler bulunmuştur (Majid vd., 2014; Friedman, 2013; Reza'zad vd., 2015; akt. Sağ, 2016: 25-26). Bununla birlikte bu iki değişken arasında ilişki olmadığına dair sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Örneğin, orta ve düşük düzeyde bilişsel esneklik seviyesine sahip olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarında anlamlı bir farklılık söz konusu olmamıştır (Acevedo, 2010).

5.2.7. Maneviyat ve Psikolojik Sağlamlık ile Maneviyat ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve maneviyat arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı vasıtasıyla incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin maneviyat ve psikolojik sağlamlık becerileri arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin maneviyat ve bilişsel esneklikleri arasında da istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla maneviyat ile bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında ayrı ayrı düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Literatür bağlamında, maneviyat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki bilişsel esneklik ve maneviyat arasındaki ilişkiye nispeten daha fazla araştırılmıştır. Maneviyat insana bir yaşam amacı vermekte ve aşkın olanla irtibat kurma yolunda bir yol haritası çizmektedir. Yaşam amacı, yaşamda uyumu ve umudun varlığını olumlu şekilde etkilemektedir. Dolayısıyla yaşamda maneviyata bağlı bir yaşam amacının olması, psikolojik sağlamlığı artırıcı bir nitelik olduğu yorumu yapılabilir. Nitekim, güçlü ve nitelikli yaşam amacının olması bireyler için psikopatolojilere karşı koruyucu bir destek sağlamaktadır (Güleç, 2020). Kültürel bağlamda ele alındığında maneviyat daha çok din ile ilişkilendirilmektedir. Psikolojik sağlamlık ve dindarlık arasındaki ilişkiyi araştırmak adına yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlık ve dindarlığın duygu boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla insanların dinlerine olan bağlılıkları karşılaştıkları problem ve maruz kaldıkları stres karşısında ruhsal dayanıklılıklarını artırmada etkili bir faktör olarak göze çarpmaktadır. Allah'a karşı gösterilen tevekkül ve sığınma davranışı, rahmet ve kudretine dayanma eğilimiyle birlikte bireyler hayata ümit dolu bir bakış açısıyla bakabilmekte ve dolayısıyla psikolojik sağlamlıklarına katkı sağlayabilmektedirler (Sezgin, 2016).

Covid-19 sürecinde kaygı, belirsizliğe tahammül, maneviyat ve psikolojik sağlamlığın aralarındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada belirsizliğe tahammülün psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği, maneviyatın ise psikolojik sağlamlığı anlamlı, doğrudan ve pozitif yönde etkilediği bulunmuştur (Kasapoğlu, 2020). Araştırmamızın bulgularını destekler nitelikte içsel yönelimli dindarlık ve maneviyatın psikolojik sağlamlık adına koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmesi söz konusudur (Erdoğan, 2015). Maneviyat, değişen bireysel ihtiyaçlara uyum sağlama yeteneği sağlayan güçlü bir başa çıkma mekanizması olarak görülebilmektedir. Uyum sağlama meselesi de psikolojik sağlamlığın önemli ve benzersiz bir özelliğidir (Faigin ve Pargament, 2010). Yapılan birçok araştırma bireylerde maneviyatın ve dinin yakın ilişkiler sağlaması, sosyal destek sunması, ahlaki davranış kazandırması, kişisel gelişimi teşvik etmesi, başa çıkma için sunduğu araçlar ve hayattaki amaç ve anlamın geliştirilmesi noktalarına vurgu yaparak psikolojik sağlamlığa katkı yaptığını savunmakta ve tartışmaktadır (Kim ve Esquivel, 2011). Psikolojik sağlamlık ve maneviyat/manevi yönelim ve dindarlık arasında ilişkinin bulunduğunu ifade eden (Kim ve Esquivel, 2011; Pargament ve Cummings, 2010; Raghallaigh ve Giligan, 2010; Reutter ve Bigatti, 2014; akt. Kasapoğlu, 2020) ve bu kavramların psikolojik sağlamlığın etkin ve temel nitelikteki kaynaklarından olduğunu ve zorluklar karşısında destek sağladığını tartışan çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Cirhinlioğlu vd., 2013; Kula, 2005; Seyhan, 2015; Hamlin-Glover, 2009; akt. Sezgin, 2016).

Bununla birlikte bilişsel esneklik ve maneviyat arasındaki ilişkiye dair yapılan çok fazla araştırma tespit edilememekle beraber, yine de araştırmamızı destekleyen sonuçlara rastlanmıştır. Bilişsel esneklik ile maneviyat arasında yapılan çalışmalar arasında ruhsal zekâ (*spiritual intelligence*) ile ilişkili çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, evlilik doyumu, manevi zekâ ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada bilişsel esneklik, ruhsal zekâ ve evlilik doyumu arasında aracı bir rol görmektedir. Bununla birlikte bilişsel esneklik ve maneviyat arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmıştır (Salari-Far ve Fattahi, 2021). Hikmet, huzur, şefkat ve bütünlük duygusu gibi faktörlerle ilişkili olan maneviyat ve manevi zekânın yüksek olması, bir bireyin çevresinin farkına varmasını arttıracığı ve yeni olay ve görevlere karşı uyum sağlarken daha esnek davranacağı ifade edilmektedir. Yapılan bir çalışma, duygusal zekâ, ruhsal zekâ (maneviyat) ve dikkatlilik değişkenlerinin bilişsel esneklik ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu kanıtlamaktadır (Umamageswari

ve Arasi, 2020). Bireylerin maneviyatlarının yüksek olması ve bir dini inanca sahip olmaları, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarına katkı sunmakta ve intihar, madde bağımlılığı, kaygı ve depresyon gibi psikopatolojik sorunların aşılmasında yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Gartner, 1996). Bu noktada kaygı ve depresyon üzerinden bilişsel esnekliğin aracı rolünün araştırıldığı bir başka çalışmada kaygı ve depresyon ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin yüksek olması ile birlikte, kaygının etkisi azalmaktadır (Yu vd., 2020). Benzer şekilde öznel dindarlık algısı ve manevi yönelim arttıkça depresyon düzeyleri düşmektedir (Güven, 2008). Depresyon patolojik olarak aşırı üzgün olma ve mutlu olamama durumudur. Bununla ilişkili genç yetişkinlik döneminde bilişsel esneklik ve mutluluk arasındaki ilişkinin belirlenmeye çalışıldığı bir çalışmada genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile mutluluk seviyeleri arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça maneviyatın bireylere sağlamayı hedeflediği mutluluk düzeyi de artmaktadır (Balta, 2020). Bu sonuçlar, yine araştırmamızı destekler niteliktedir. Zira araştırmamızda, kaygı ve depresyonu azaltan maneviyat ile yine duygudurum patolojilerine karşı iyi gelen bilişsel esneklik yeteneği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığına işaret edilmektedir.

5.2.8. Bilişsel Esneklik ve Maneviyatın Psikolojik Sağlamlığı Yordamadaki Rolüne Dair Tartışma

Araştırmanın ana problemi olan bilişsel esneklik ve maneviyatın psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü istatistiksel olarak incelemek adına çoklu regresyon modeli kurulmuştur. Kurulan regresyon modeli anlamlı olmakla birlikte, modeli düşük düzeyde anlamlı kılan yordayıcı değişken bilişsel esneklik olmuştur. Maneviyatın ise psikolojik sağlamlığı yordamada anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Psikolojik sağlamlık temel olarak risk faktörleri karşısında koruyucu faktörlerin galip gelmesi ve olumlu sonuçların doğmasıyla izah edilmektedir. Dolayısıyla araştırmamızda kurulan modelin anlamlı çıkmasıyla birlikte psikolojik sağlamlık puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %26'sını açıklaması, koruyucu faktörler bakımından modelimizin önemli olabileceğine işaret etmektedir. Psikolojik sağlamlığın neticesi olan olumlu değişkenler arasında akademik başarı, olumlu sosyal ilişkiler, suça yönelik davranışlardan uzak durma, mutluluk ve iyilik hâli, yaşa uygun rekreatif faaliyetler ve spor yapma, sosyal etkinlik ve sosyal yardım çalışmalarına katılmak, hukuk ve insanlar

arası kurallar uygun davranmak, psikososyal olarak uyumlu olabilmek, kendini kabul, yaşam doyumu ve duygusal patoloji ve semptomların az olması bulunmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Modelimizin ifade ettiği bulguya göre bilişsel esnekliğin bireylerde artması, aynı zamanda psikolojik sağlamlığın artmasına ve bu tarz olumlu sonuçların ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik ve maneviyatın ilişkileri literatür bağlamında yukarıda tartışılmıştır. Bilişsel esneklik araştırma modelimizde etki anlamında maneviyata göre daha baskın ve anlamlı çıkmıştır. Araştırmamıza paralel olarak bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin ifade edildiği bir çok çalışma vardır (Soltani vd., 2013; Geyik-Koç, 2020; Balta, 2020; Yelpeze, 2020; N. Aydın, 2022). Modelimizdeki diğer yordayıcı değişken olan maneviyatın model içindeki anlamlı olmayan düşük etkisi nazara alındığında ise, bireylerin grup olarak maneviyat puan ortalamalarının genel olarak yüksek çıkması bir tezat gibi görünmektedir (MYÖ'den alınabilecek max. puan=112; grubun ortalaması $\bar{x}_{\text{maneviyat}}=89,9$). Yani, bu noktada “*maneviyatım yüksektir*” diyen grubun ve bireylerin, psikolojik sağlamlıklarının neden anlamlı ve yüksek bir şekilde yordanmadığı sorusu hatıra gelmektedir. Bu bulgulardan hareketle tartışmamızı derinleştirmek adına inanç ve maneviyatın boyutlarına değinmek faydalı olabilir. Dinin ve maneviyatın araştırılması ve değerlendirilmesi konusunda dayanak noktası olarak kullanılması önerilen beş alan vardır (Glock ve Stark, 1965; akt. Z. Arslan, 2006). Bunlar:

[1] İnanç Boyutu (Yaratıcı, aşkın bir dayanak bulma ve ona inanma),

[2] İbadet Boyutu (manevi ve dini pratikler),

[3] Tecrübe ve Duygu Boyutu (sübjektif ve içsel dini/manevi yaşantı),

[4] Bilgi Boyutu (inancın temel öğeleri ve kutsal metinleri bilme) ve

[5] Etki Boyutu (dini/manevi inanç ve pratiklerin davranışsal olarak yansımaları) olarak incelenebilir. Bu boyutları bağlamında ele alındığında, psikolojik sağlamlık hayatın ve yaşamdaki zorlukların duygusal, bilişsel ve davranışsal yönleriyle ilişkilidir. Maneviyatın psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını ele alırken, katılımcıların bu boyutlardan hangi alt boyutu ele alarak maneviyat algılarını ölçeklere aktardığı üzerinde durmak ve tartışmak yerinde olacaktır. Psikolojik sağlamlık doğrudan [5] *maneviyatın etki boyutuyla*, pratiklerin hayata yansımalarıyla olumlu sonuçlar doğurabilir. Koruyucu faktörlerin risk faktörleri karşısında etkisel bir yönünün olması olasıdır. Araştırmamızın sonucuna göre, katılımcılar ortalama olarak

maneviyatlarının yüksek olduklarını ifade etmekle birlikte, bu manevi yönelimin psikolojik sağlıklarına ve bilişsel olarak esnek olmalarına yüksek düzeyde etki etmediğini ifade etmişlerdir. Bu durum genç yetişkinlik döneminde olan ve üniversitede öğrenim gören bireylerin inanç ve değerlerini, yaşam pratiklerine aktarmakta güçlük çektiklerine işaret edebilir. İçsel yaşantı ve inanç anlamında yüksek bir şekilde aşkın bir güce olan inancın, zorluklar karşısında koruyucu bir etki sunmakta zayıf kalması, aynı zamanda sabır, sebat, şükür, rıza, kanaat, teslim ve tevekkül gibi kavramların yaşam pratiğinde kendine yer bulmasının zayıflığı ile izah edilebilir. Zira üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sevgi yönelimli Yaratıcı algısı yüksek olan ve kendini dindar/manevi yönelimi kuvvetli olarak algılayan bireylerin psikolojik sağlıkları yüksek bulunmuştur (Erdoğan, 2015). Din ve maneviyatın psikolojik kaynakları (1) doğrudan bir ihtiyacın giderilmesi, (2) sıkıntı, kaygı ve endişenin giderilmesi, (3) içsel buhran ve çatışmalara karşı destek bulmak, (4) ebeveyn figürleriyle olan ilişkinin Yaratıcı ile olan ilişkiyi yansıtması, (5) kimlik kazanma çabası göstermek, (6) din ve maneviyatın yaşanan olay ve durumlara karşı açıklama getirmesi ve bilişsel olarak anlam ihtiyacını gidermesi ve (7) yaşanan ve deneyimlenen dini/manevi tecrübenin verdiği haz ve mutluluk olarak sınıflandırılması önerilmektedir (Argyle, 1964). Maneviyat ve maneviyatın psikolojik sağlığa etkisi kültüre göre farklı özellikler gösterebilmektedir. Maneviyat algısının kültüre göre şekillendiğini ifade eden bir çalışmada ABD’de yaşayan bireyler maneviyatı duygu yüklü bir tecrübe olarak tanımlarken, Türkiye’de yaşayan bireyler maneviyatı inanç ve dinin gerekliliklerinin yerine getirildiği bir yaşam tarzını tercih etmek olarak açıklamıştır. Türkiye’de inanç ve maneviyat, içselleştirilmiş bir iman, pratiklere yansıyan bir uygulama kümesi ve değerlerin çerçevelediği bir iç huzuru, çevresi ve Allah’la (cc) olan ilişkisini belirleyen bir yaşam tarzı olarak algılanmaktadır (Düzgüner, 2013). Bir araştırmada, sıkıntı ve risk faktörlerinin ortaya çıktığı zaman maneviyata yönelmenin, Kur’an okumanın ve namaz kılmanın koruyucu etkisine vurgu yapılmıştır. Aynı çalışmada, manevi desteğin hayata tutunma gücü verdiği ve kötülüklerden korunmak için dua etmenin yalnızlık hissini gidermenin psikolojik olarak sağlam olmaya katkısına vurgu yapan nitel veriler mevcuttur (Altuntaş, 2022). Bu bağlamda düşünüldüğünde, araştırmamız neticesinde, hayat pratiği olması gereken ancak zorluklar karşısında düşük düzeyde etkisi olan bir maneviyat anlayışının genç yetişkin bireylerde kendini gösterdiği ifade edilebilir. Bu bulgulardan hareketle neler yapılabileceğine öneriler kısmında değinilecektir.

5.3. Öneriler

Amerikan Psikoloji Birliği (APA), psikolojik sağlamlığı aile ve ilişki sorunları, ciddi sağlık problemleri, ekonomik sıkıntılar, travmatik deneyimler, yaşanan trajediler veya önemli stresörler karşısında iyi adapte olabilme süreci olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceridir. Bununla ilgili olarak bireylerin sosyal çevresi ile iyi ilişkiler kurması, sorunların aşılmaz olarak görmemesi, değişimi yaşamın bir parçası olarak görmekle birlikte değişmezlere değil kontrol altında olan şeylere odaklanması, amaca yönelik ulaşılabilir ve makul hedefler koyarak bu uğurda çaba harcaması, karar alma mekanizmasını çalıştırması ve önlemler alması, kendini ve olumlu yönlerini keşfetmek için fırsatlar kollaması, kendi fiziksel ve duygusal ihtiyaç ve hislerini önemsemesi ve kendine yatırım yapması önerilmektedir (Akt. Aydın, 2018).

Araştırmamızdan elde edilen bulgular ve literatür bağlamında ele alınan tartişma doğrultusunda, alana katkı sunması ve bireylerde psikolojik sağlamlığı optimum düzeye çıkarabilmek adına sunulan bazı öneriler şunlardır:

- 1- Toplum nezdinde faaliyet gösteren kamu veya özel menēeili psikoloji merkezlerinin bireylere psikolojik sağlamlık kazandırılması noktasında eğitim ve seminerler düzenlemesi etkili olabilecektir. Üniversite öğrencileri bağlamında ele alındığında, üniversite bünyelerindeki psikolojik danışmanlık merkezlerinin öğrencilere psikolojik sağlamlık kazandırılmasına yönelik psikoeğitim ve seminer programları düzenlemesi öğrencilerin risk ve koruyucu faktörlerin farkında olması ve olumlu sonuçlara hızlı bir şekilde ulaşmasını kolaylaştıracaktır.
- 2- İdarecilerin bireylerin zorlu yaşam koşullarını kolaylaştıracak ve keyifli hâle getirecek sosyal aktivite, sanat, kültür ve spor faaliyetlerinin yapılmasına teşvik ve uygun zemin hazırlanması önemlidir. Üniversite bağlamında ise, öğrencilerin üniversiteye uyum ve öğrenim sürecini keyifli hâle getirebilmeleri adına üniversite içi sosyal alanların, spor, sanat, kültür gibi sosyal aktivitelerin ve öğrenci kulüpleri gibi faaliyetlerinin öğrencilerin arzu, talep ve istekleri doğrultusunda genişletilmesi ve çeşitlendirilmesi önerilmektedir.

- 3- Psikolojik sağlamliğın değer ve ehemmiyetine dair T¼rkiye'nin çeşitli illerinde, farklı toplumsal grup ve eğitim kademelerinde, farklı yaş ve meslek gruplarında maneviyat, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamliğın çeşitli demografik özelliklere g¼re yeniden ele alınması bu olumlu psikolojik becerilerin bireylerde ve toplumda geliştirilebilmesi adına çalışmalar yapılması ¼nerilebilir. ¼niversite ¼đrencileri bağlamında ise, farklı fak¼lte ve b¼l¼mlere g¼re psikolojik sağlamliğın tekrar ele alınması ve her grubun kendine ¼zel risk ve koruyucu fakt¼rlerinin tespit edilerek, bireylerde olumlu sonuç ve çıktıların arttırılabilmesi adına bilişsel esneklik ve maneviyattan nasıl istifade edilebileceğinin belirlenmesi ¼nemli g¼r¼lmektedir.
- 4- Psikolojik sağlamlık kavramının toplum nezdinde ¼nem ve değerine dair kamu kurumları, ¼zel kuruluşlar, yerel y¼netimler ve sivil toplum birliklerinin bilgilendirilmesi ve ortak projelerin planlanması ¼nerilmektedir. ¼đrenciler bağlamında ise, okula yeni başlamış ¼đrencilere oryantasyon sağlanması, mezun olmaya yaklaşmış olanlara kariyer planlaması ve ¼đrencilerin sosyal desteklerinin kuvvetlendirilmesi adına akran veya aile kons¼ltasyonu ile verimli eğitimler ve projelerin hazırlanması tavsiye edilmektedir.
- 5- Maneviyat ve bilişsel esneklik d¼ř¼k ve orta d¼zeyde de olsa da psikolojik sağlamliğı etkilediği ve psikolojik sağlamlık adına koruyucu fakt¼rler olduğu için ruh sağliğı uzmanları, akademisyenler, yerel ve genel y¼netimler, din ve maneviyat eğitimi veren kişi ve kurumlar, manevi y¼nelimin ve ruhsal zekânın gelişmesine ¼nem vermelidirler. Psikolojik sağlamliğın geliştirilmesine ¼nem veren psikoeğitim programları, ¼đretim araç ve y¼ntemleri geliştirilmeli ve etkin bir biçimde uygulanmalıdır.
- 6- Araştırmanın demografik değişkenleriyle yapılan analiz bulgularına g¼re haftalık sosyal aktivitelere katılımın sık olması ve y¼ksek gelir d¼zeyinin varlığı psikolojik sağlamliğı olumlu etkilemektedir. Bu nedenle, bireylerin sosyal aktivitelerden ne anladığı, hangi aktivitenin ve rekreasyon faaliyetinin ruh sağlıklarına ve psikolojik sağlamlıklarına iyi geldiğinin araştırılması için faaliyet ve aktivitelerin belirlenmesi ve teşvik edilmeleri ¼nerilmektedir.

- 7- Nicel yöntem ve teknikler kullanılarak kesitsel olarak yapılan bu çalışmanın bulgularının ve faktörlerinin etkisinin daha iyi belirlenmesi, desteklenmesi, geliştirilmesi veya eleştirilmesi için daha geniş bir örnekleme boyamsal, uzun soluklu ve yeni nicel çalışmalar yapılabilir. Kesitsel olarak üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışma, toplumun çeşitli kesimlerini kapsayan farklı yaş, meslek ve risk gruplarındaki bireylerle de yapılarak psikolojik sağlamlığın faydası, etkisi ve çıktıları daha geniş bir ölçekte değerlendirilebilir. Bununla birlikte katılımcıların bilişsel esneklik, maneviyat ve psikolojik sağlamlıktan tam olarak ne anladıkları ve psikolojik ihtiyaçlarının ne olduğunu belirleyebilmek adına nitel çalışmalar da yapılabilir.
- 8- Milli Eğitim Bakanlığı ve Yüksek Öğretim Kurumu'na bağlı müdürlük ve dairelerin öğrencilere yönelik hazırlamış oldukları kazanımlar listelerinde insanın iyi oluşuna hizmet eden faktörler arasında olan psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve maneviyat gibi kavramları baskın bir şekilde yer alması tavsiye edilmektedir. Bununla birlikte, eğitim kurumlarında bu konularla ilgili öğrenciler, aileler, veliler, öğretmenler ve akademik personele yönelik kurs, eğitim, spor faaliyetleri, seminer ve atölye çalışmalarının düzenlenmesi önerilebilir.

REFERANSLAR

- Acar, V.A., Yıldırım, H. ve Ergene, T.(1996). Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12: 45-56
- Acevedo, M. (2010). *Cognitive flexibility and planning skills as predictors of social-academic resilience in Hispanic-American elementary school children*. [Unpublished doctoral dissertation] Fordham Üniversitesi.
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 443054) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi-Mersin] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi*. (Tez No. 495589) [Doktora tezi, Maltepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akbulut, Ö., (2021). Çok değişkenli ve farklı ölçekli araştırmalarda örneklem büyüklüğünün tespiti, *Journal of Animal Science and Products (JASP)* 4 (2):199-215. DOI: 10.51970/jasp.946399
- Akin-Little, K.A. and Little, S.G. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 155-162. DOI: 10.1002/pits.10147.
- Akbay, L (2019). İlişkisel Araştırmalar. S. Şen & İ. Yıldırım (Ed.), *Eğitimde Araştırma Yöntemleri* içinde (s. 117-135). Ankara: Nobel.
- Akdeniz, H., Savtekin, G., & Köylü, K. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52. DOI: 10.52272/srad.927472.
- Altındağ, Y. (2020). Zor Zamanlarda Ayakta Kalabilme: Psikolojik Dayanıklılık. S. Bulut (Ed.). *Pozitif Psikoloji* içinde (s. 287-304). Nobel Yayıncılık: İstanbul.
- Altuntaş, T. (2022). *Engelli bireylerin maneviyat alguları üzerine nitel bir araştırma* (Tez No. 716645) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez No. 299899) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- American Counseling Association. (2015). *The ACA encyclopedia of counseling* (pp. 517-521). John Wiley & Sons. DOI: 10.1002/9781119221548.ch19

- Anderson, C. M. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- Anderson, K. (2009). *Enhancing resilience in survivors of family violence*. New York: Springer Publishing Company.
- Angın, Y. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinden Geçerken Sağlık Çalışanlarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 25(1), 331-345. DOI: 10.18505/cuid.884399.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480. DOI: 10.1002/jclp.20049.
- Argyle, M. (1964). Seven psychological roots of religion. *Theology*, 67(530), 333-339. DOI: 10.1177/0040571X6406753001.
- Arslan, Z. (2006). *Öğretmenlerde dindarlık, değerler ve iş doyumu üzerine bir araştırma* (Tez No. 209155) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Arslan, F. (2018). *Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 502802) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi- Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Arslan, F., & Ayas, T. (2018). Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1-29.
- Assaz, D. A., Roche, B., Kanter, J. W. ve Oshiro, C. K. B. (2018). Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy: What are the basic processes of change. *The Psychological Record*, 68(4), 2-15. DOI: 10.1007/s40732-017-0254-z.
- Asııcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Atalay, H. (1999). *İngilizce-Türkçe sözlük*. (2. Cilt). Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Aten, J. D. ve Leach, M. M. (2009). A primer on spirituality and mental health. In J. D. Aten and M. M. Leach (Eds.) *Spirituality and the therapeutic process: A comprehensive resource from intake to termination* (1st ed., pp. 9-14). American Psychological Association: Washington DC.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi*. (Tez No. 497319) [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., & Kılıç, S. K. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.
- Aydın, N. T. (2022). 4-6 yaş çocukların kaygıları ile annelerinin kaygı psikolojik dayanıklılık ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez No. 719994) [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi-Gaziantep]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın, S. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi. (Tez No. 706512) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Tez No. 333557) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ayten, A. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları Ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12 (2), 45-79.
- Bach, P. A. ve Moran, D. J. (2008). *ACT in Praticce Case Conceptualization in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Bacon, F. S. (2005). Positive psychology's two cultures. *Review of General Psy*, 9, 2, 181-192. DOI: 10.1037/1089-2680.9.2.181.
- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri. (Tez No. 236965) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Balta, Ş. N. (2020). Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi (Tez No. 624329) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Barton, Y. A., & Miller, L. (2015). Spirituality and positive psychology go hand in hand: An investigation of multiple empirically derived profiles and related protective benefits. *Journal of Religion and Health*, 54(3), 829-843.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology*, 5(4), 323-370. DOI: 10.1037/1089-2680.5.4.323.
- Baysal, B. (2022). Pandemi sürecinde öğretmenlerin yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi (Tez No. 722449) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Baynal, F. (2015). Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 206-231.
- Beck, Aaron T. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: A Meridian Book.
- Beck, Aaron T. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*, (2. Baskı). Veysel Öztürk ve Aysun Türkcan (çev.), İstanbul: Litera Yayınları (Orjinal baskı tarihi 1979).
- Beck, A., T., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Pres.
- Beck, J. S. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi temelleri ve ötesi*. (2. Baskı)(Çev. Şahin, M.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. DOI: 10.17755/esosder.91623.
- Bektaş, M. (2018). *Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması* (Tez No. 528021) [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Beyazkilinç, E. (2019). *Yüksek din öğretimi öğrencilerinde allaha bağlanma ve psikolojik sağlamlık* (Tez No. 585299) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bochner, A. P., & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, 23, 279-301. DOI: 10.1080/03634527409378103
- Bolderston, H. (2013). *Acceptance and commitment therapy: Cognitive fusion and personality functioning* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. University of Southampton, Faculty of Social and Human Sciences, School of Psychology.
- Bonelli, R. M., & Koenig, H. G. (2013). Mental disorders, religion and spirituality 1990 to 2010: a systematic evidence-based review. *Journal of religion and health*, 52(2), 657-673.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi* (Tez No. 553887) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Brooks, R. & Goldstein, S. (2003). *The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence and Personal Strength in Your Life*. New York: The McGraw Hill.

- Bulut, S. ve Gürkan, E. (2020). İnsan Gelişimine Pozitif Bir Yaklaşım: Flourishing. S. Bulut (Ed.). *Pozitif Psikoloji* içinde (s. 163-183). Nobel Yayıncılık: İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (26. Baskı). Ankara: Pegem.
- Can, M. ve Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76
- Canas, J.J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). *Cognitive flexibility*. 296-302. DOI: 10.13140/2.1.4439.6326.
- Canas, J.J., Quesada, J.F., Antoli, A., Fajardo, I. (2003). Cognitive Flexibility and Adaptability to Environmental Changes in Dynamic Complex Problem-Solving Tasks. *Ergonomics*.46 (5), 482-501. DOI: 10.1080/0014013031000061640
- Carroll, D. J., Blakey, E., & FitzGibbon, L. (2016). Cognitive flexibility in young children: Beyond perseveration. *Child Development Perspectives*, 10(4), 211–215. DOI: 10.1111/cdep.12192
- Christensen, L. B., Johnson, R. B. ve Turner, L. A., (2015). *Araştırma yöntemleri, desen ve analiz* (Çev. Ed. Ahmet Aypay). Anı Yayıncılık.
- Chung, S.-H., Su, Y.-F. ve Su, S.-W. (2012). The Impact of Cognitive Flexibility on Resistance to Organizational Change. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 40(5), 735-745. DOI:10.2224/sbp.2012.40.5.735
- Çetinkaya, B., Altundağ, S. ve Azak A. (2007). Spiritüel Bakım ve Hemşirelik. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. 8 (1), 47-50.
- Cimete G. (2002). *Yaşam Sonu Bakım* (ss. 125-135). İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri.
- Chen, Y. Y., & Koenig, H. G. (2006). Traumatic stress and religion: Is there a relationship? A review of empirical findings. *Journal of Religion and Health*, 45(3), 371-381.
- Cohen, J. (1988). The analysis of variance. In *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (second ed.). Lawrence Erlbaum Associates. 274-87.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal eser 2009 yılında basılmıştır).
- Cole, M. S., Feild, H. S., & Harris, S. G. (2004). Student Learning Motivation and Psychological Hardiness: Interactive Effects on Students' Reactions to a Management Class. *Academy of Management Learning & Education*, 3(1),64-85. DOI: 10.5465/amle.2004.12436819
- Coyte, M.E., P. Gilbert & V. Nicholls (2007). *Spirituality, values and mental health*. London: Jessica Kingsley

- Crawford, M.L. & Rossiter, G.M. (2006). *Reasons for living: Education and young people's search for meaning, identity and spirituality*. A handbook, Melbourne: Australian Council for Educational Research.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.
- Dağgeçen-Başsu, A. (2016). *Öğretmenlerin bazı demografik özelliklerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 443073) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dawson B. & Trapp R. G. (2001). Probability & related topics for making inferences about data. *Basic & Clinical Biostatistics* (s. 69-72.). 3rd Edition. Lange medical Books/McGraw-Hill Medical Publishing Division.
- Deb, S., McGirr, K., & Sun, J. (2016). Spirituality in Indian University students and its associations with socioeconomic status, religious background, social support, and mental health. *Journal of religion and health*, 55(5), 1623-1641.
- Demir, A. & Çifçi, F. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde egzersizin lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 169-179. DOI: 10.33689/spormetre.739918
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Tez No. 265337) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara].Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dennis J.P. ve Vander Wal J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*; 34:241-253.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Digiuseppe, R. A., & David, O. A, (2015). Rational emotive behavior therapy (5th Edt.) (Ed: H. T. Prout ve D. T. Brown). *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents* (pp.155-215). New York: John Wiley ve Sons.
- Dryden, W. (2008). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features*. New York: Routledge
- Dryden, W. & Neenan, M. (2006). *Rational emotive behaviour therapy. 100 key points and techniques*. New York: Routledge.

- Dwyer, M. C. (2000). *An exploration of resiliency amongst college students: Investigating the relationship amongst a measure of Resilience, life stressors, social sources, and overall adjustment to college during the first year* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Truman State University, Truman.
- Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat Algısı ve Diğergamlıkla İlişkisi: Kan Bağıışı Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma*. [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (Sağlamlık)* (Tez No. 205267) [Doktora tezi, Ege Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eker, H., Taş, İ., & Anlı, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* Yıl:19 Sayı:39 Güz:2020/3 s.1182-1199. DOI: 10.46928/iticusbe.786008
- Ekşi, H., Kaya, Ç. & Okan, N. (2020). Maneviyat ve Psikolojik Danışma (s. 1-24). H. Ekşi (Der.), *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, Ankara: Nobel.
- Ellis, A. (1975). *Humanistic psychotherapy: Therational-emotive approach*. New York: McGraw-Hill Book Company
- Ellis, A. (1979), "The practice of Rational Emotive Therapy", In A. Ellis & J. Whitley (Eds), *Theoretical foundations of Rational Emotive Therapy* (s. 61– 100). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd Edt.). New York: Springer.
- Ellis, A. (2006). Expanding the ABCs ret. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Bahavior Therapy*, 2, (s. 20- 24).
- Erdoğan, E. (2015). Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Öznel Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi: Üniversite Örnekleme. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 12 (29).
- Erkoç, B. ve Danış, M. Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Erol, A. (2020). *Rehber öğretmenlerin manevi yönelim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 623593) [Yüksek lisans tezi, Artuklu Üniversitesi-Mardin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikoloji danışmanlık ve rehberlik anlamında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1(1), ss.1-19.

- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362. DOI: 10.18863/pgy.288667
- Esen-Aktay, T. (2010). *Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toplarlama güçlerinin incelenmesi* (Tez No. 279580) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eskin, M. (2014). *Sorun çözme terapisi: Kuram, araştırma, uygulama* (3. Baskı). Ankara: Hekimler Birliği Yayınevi.
- Faigin, C., & Pargament, K. (2010). Strengthened by spirit: Religion, spirituality, and resilience through adulthood and aging. In B. Resnick, L. Gwyther, & K. Roberto (Eds.), *Resilience in aging: Concepts, research* (pp. 163-180). New York: Springer.
- Faller, G. (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *J of Pastoral Counseling*, (36) 7, s.7-20.
- Farkas, D., & Orosz, G. (2015). Ego-resiliency reloaded: a three-component model of general resiliency. *PloS one*, 10(3). DOI: 10.1371/journal.pone.0120883
- Feldman, R. S. (2015). *Understanding Psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Fergus, S. ve Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.
- Fernandez-Abascal, E. G., & Martin Diaz, D. M. (2013). Affective induction and creative thinking. *Creativity Research Journal*, 25(2), 213-221. DOI: 10.1080/10400419.2013.783759
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill Humanities.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Frankl, E. V. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev. Budak, S.). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Gable, S.L. and Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. DOI: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gabrys, R., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 19(1), 47-54. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02219

- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2),159-174. DOI: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136. DOI: 10.1080/00332747.1993.11024627
- Gartner, J. (1996). "Religious commitment, mental health, and prosocial behavior: A review of the empirical literature". *Religion and the clinical practice of psychology*, (Ed. E. P. Shafranske, 1996), ss.187-214. DOI: 10.1037/10199-007
- Gedik, P. (2022). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş ile İlgili Ruminasyonun, Eş Duyum Yorgunluğu ve Psikolojik Sağlık ile İlişkisinin İncelenmesi (Tez No. 721453) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Geyik-Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 631281) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Giddens, V.(1988). *Resilient characteristics of selected at risk high school students in Southern Georgia* [Unpublished Doctoral Dissertation]. The Walden University, Minnesota.
- Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine birderleme çalışması. *Türk PDR Dergisi*, 28, 113-128. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200204>
- Goldstein, S., & Brooks, R. (2013). Why study resilience? In S. Goldstein, & R. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (Second Edition, pp. 3–16). New York: Springer Science + Business Media.
- Govier K. (2000). Spiritual care in nursing: a systematic approach. *Nursing Standard*, (14)17: s. 32-36.
- Göka, E. (2014). *Hayatın anlamı var mı?* (2. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Güleç, S. (2020) Lise Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Yaşam Amaçlarının Aracı Rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35.

- Gündüz-Algünerhan, R. (2017). *12-14 yaşındaki ergenlerde algılanan ana baba tutumları benlik algısı ve psikolojik sağlamlık* (Tez No. 458551) [Yüksek Lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14. DOI: 10.5505/phd.2015.80299
- Güven, H. (2008). *Depresyon ve Dindarlık İlişkisi*. (Tez No. 221398) [Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Haase, J.E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21(5), 289-299. DOI: 10.1177/1043454204267922
- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Educational International.
- Hall, J. (2006). Spirituality at the beginning of life. *Journal of Clinical Nursing*, 15(7), 804-810. DOI: 10.1111/j.1365-2702.2006.01650.x
- Haug I. E. (1998). Including a Spiritual Dimension in Family Therapy: Ethical Considerations. *Contemporary Family Therapy*. 20 (2), 181- 194.
- Harris, R. (2022). *Kabul ve Kararlılık Terapisi. ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç*. Hasan T. Karatepe ve K. Fatih Yavuz (Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık
- Hayes, S. C., Strosahl, K. ve Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford
- Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J. ve Guererro, L. F. (2004). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies. *Behavior Therapy*, 35, 35-54. DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80003-0
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. T. Doğan (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Henderson, N. ve Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in school: Making it happen for Students and educators*. Thousands Oaks, California: Corwin Pres.
- Hill Peter C., Pargament Kenneth I., Hood Ralph W., McCullough Michael E., Swyers James P., Larson David B.ve Zinnbauer Brian J. (2013). Din ve Maneviyatı Kavramlaştırma: Birleşme ve Ayrılma Noktaları (N. Kımtar, Çev.). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3: 85-118.

- Hill P. ve Pargament Kenneth I. (2015). Din ve Maneviyatın Kavramsallaştırılması ve Ölçülmesindeki Gelişmeler. *Beden ve Ruh Sağlığı Araştırmaları İçin Olası Bulgular* (M.Ulu,Çev.). *Bilimname*, 28(1): 343-368.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality. *American Psychologist*, 58(1), 64- 74. DOI: 10.1037/0003-066X.58.1.64
- Hobfoll, S.E., Hall, B.J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R.J., ve Palmieri, P. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology: An International Review*, 56(3), 345-366. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x
- Horton, T. V. ve Wallander, J. L. (2001). Hope and Social Support as Resilience Factors Against Psychological Distress of Mothers Who Care for Children With Chronic Psychical Conditions. *Rehabilitation Psychology*, 46(4), 382- 399. DOI: 10.1037/0090-5550.46.4.382
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239. DOI: 10.26466/opus.405751
- Holt, P., Fine, M. J., & Tollefson, N. (1987). Mediating stress: Survival of The Hardy. *Psychology in the Schools*, 24(1), 51-58. DOI: 10.1002/1520-6807(198701)24:1<51::AID-PITS2310240110>3.0.CO;2-8
- Howard, S. ve Johnson, B. (2000). *Young Adolescents Displaying Resilient and Non-Resilient Behaviour: Insights from a Qualitative Study - Can Schools Make a Difference?* Canberra : Australian Institute of Criminology, Vol.183.
- Howard, S., & Johnson, B. (2000). *Resilient and non-resilient behaviour in adolescents* (Vol. 183). Canberra: Australian Institute of Criminology.
- Huppert, F. A., & So, T. C. (2009). *What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them?* presented at the meeting of the OECD/ISQOLS meeting, July 23/24 2009, Florence.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45). 65-76.
- Işık-Terzi, Ş., & Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Yaklaşımlar*. Pegem Akademi.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30, 190-200. DOI: 10.1016/j.newideapsych.2011.11.001
- İşmar, Z. (2021). *Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik Belirtilerin İlişkisinde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Jacobsen, B. (2005). *Teacher perceptions relating to fostering resilience in high school* [Unpublished Doctoral Dissertation]. The University of Waco, Texas.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342. DOI: 10.1037/a0027990
- Johnco, C., Wuthrich V. M., & Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55- 64. DOI: 10.1016/j.brat.2014.04.005
- Jones RN. (2000). *Rational-emotive behaviour therapy: Six key approaches to counseling and therapy*. London: Continuum, s.188.
- Jung, C.G. (2017). *Psikoloji ve Din* (R. Karabey, Çev.). İstanbul: Okyanus.
- Karademir, T., & Açak, M. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816. DOI: 10.33437/ksusbd.566577
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararırmak, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Kasapoğlu, F. (2015). Manevi Yönelim Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3). DOI: 10.17679/iuefd.16360640
- Kasapoğlu, F. (2019). *Psikolojik danışmanların danışma sürecinde manevi konulara yönelik tutumlarının manevi yönelimleri ve etkili danışman nitelikleri açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Malatya.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlamlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).599-614. DOI: 10.7827/TurkishStudies.44284
- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Tez No. 417609) [Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kaya, M. E., Eken, F. O., & Ümmet, D. (2021). İçgörü ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 22-29. DOI: 10.35365/ctjpp.21.1.05

- Kim, S., & Esquivel, G. B. (2011). Adolescent spirituality and resilience: Theory, research, and educational practices. *Psychology in the Schools*, 48(7), 755-765. DOI: 10.1002/pits.20582
- Kimter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574-605. DOI: 10.21733/ibad.805481
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
- Kirkpatrick, L.A. ve Shaver, P.R. (1990). Attachment Theory and Religion: Childhood Attachments, Religious Beliefs, and Conversion. *Journal for The Scientific Study of Religion*, 29(3), ss. 315-334. DOI: 10.2307/1386461
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1
- Koçak, M., Atlı Özbaş, A. & Gürhan, N., (2017). Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Yeterlik Düzeyinin Belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11(2): 129-135.
- Koolae, A. K., Beigi, M. M., Bahar, F. (2016). The Relationship Between Attachment to God with Resilience and Mental Health Among Parents of Children with Special Needs. *Journal of Reaserch on Religion & Health*, 2, 5-14.
- Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara : Anı Yayıncılık: s. 8- 9.
- Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel-davranışçı psikoterapiler; Temel kavramlar, temel yaklaşımlar* [Cognitive behavioral psychotherapy: Basic concepts, basic approaches]. Ankara, Turkey: HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, E. ve Türkçapar, H. (2009). *Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Ankara: HYB Yayınları.
- Kreuter, E.A., & Moltner, K.M. (2014). *Treatment and management of maladaptive schemas*. New York: Springer international publishing.
- Kritzas, N. ve Grobler, A. A. (2005). The Relationship between Perceived Parenting Styles and Resilience During Adolescence. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 17 (1), 1-12. DOI: 10.2989/17280580509486586
- Leahy, L. Robert (2018). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları Tedavi Müdahaleleri İçin Bir Klavuz*, Hasan Hacak, Muhittin Macit ve Ferruh Özpilavcı (çev.), İstanbul: Litera Yayınları.

- Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (2011). *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press
- Lopez, V., Fischer, I., Leigh, M. C., Larkin, D., & Webster, S. (2014). Spirituality, religiosity, and personal beliefs of Australian undergraduate nursing students. *Journal of Transcultural Nursing*, 25(4), 395-402. DOI: 10.1177/1043659614523469
- Luthar, S. S. (2015). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. D. Cicchetti ve. D. J. Cohen (Eds.) içinde, *Developmental Psychopathology (Volume Three): Risk, Disorder, and Adaptation* (pp. 739-795). J. Wiley, New Jersey.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* içinde (pp.510–549). New York: Cambridge University Press.
- Mandleco, B., and Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3). DOI: 10.1111/j.1744-6171.2000.tb00086.x
- Martin, M. M., & Anderson, C.M. (1996). Communication traits: A cross-generational investigation. *Communication Research Reports*, 13, 58-67. DOI: 10.1080/08824099609362071
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9. DOI: 10.1080/08934219809367680
- Martin, M. M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 34-45.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626. DOI: 10.2466/pr0.1995.76.2.623
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.) New York: Harper & Row.
- Masten, A. S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child development*, 461-473. DOI: 10.2307/1130601
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. DOI: 10.1017/S0954579400005812

- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D. Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 236-256). New York: Cambridge University Press.
- Masten, A.S. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. In Wang, M.C., G.W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience in Inner-city America*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Masten, A.S. ve Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53, 2, 205-220. DOI: 10.1037/0003-066X.53.2.205
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic-resilience in development*. New York: The Guilford Press
- Masten, A. S. & Powell, J. L. (2003). A resilience framework for research, policy and practice. In S.S. Luthar (Ed), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in Context of Childhood Adversities*, (pp. 1-25). USA: Cambridge University Press.
- Masten, A. ve Reed, M. (2005). Resilience in development. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive Psychology* (s. 74-88) içinde. Oxford: Oxford University Press.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. DOI: 10.1111/cdev.12205
- McNeill, J.A., G.D. Sherwood, P.L. Starck & C.J. Thompson (1998). Assessing clinical outcomes: Patient satisfaction with pain management. *J of Pain and Symptom Management*, 16(1), 29-40. DOI: 10.1016/S0885-3924(98)00034-7
- Lun, V. M.-C., & Bond, M. H. (2013). Examining the relation of religion and spirituality to subjective well-being across national cultures. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 304-315. DOI: 10.1037/a0033641
- Moore, R. G. (1996). It's the thought that counts: The role of intentions and meta-awareness in cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10, 255-269. DOI: 10.1891/0889-8391.10.4.255
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak (Psikolojiye Giriş)*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. (Ed: E. J. Anthony ve B. J. Cohler) *The Invulnerable Child*. New York: The Guilford Press.

- Murray-Swank, Nichole A. - Pargament, Kenneth I. (2005). God, Where Are You?: Evaluating A Spiritually-Integrated Intervention For Sexual Abus. *Mental Health, Religion & Culture* (8)3, 191-203. DOI: 10.1080/13694670500138866
- Mürşitoğlu, C. (2021). *Çağ Üniversitesi uluslararası ticaret ve lojistik ve psikoloji bölümü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal problem çözme tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 699131) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *J of Counseling & Development*, 78(3), 251–266. DOI: 10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x
- Myrick R. D. (1993). *Developmental Guidance and Counseling: A Practical Approach*, 2nd ed. Educational Media Corporation.
- Neff, K. D. ve Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050-1067. DOI: 10.1037/a0023809
- Nernekli, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişki* (Tez No. 525597) [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Nunnally, J. C. (1967). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Nyenhuis, S. M., Greiwe, J., Zeiger, J. S., Nanda, A., ve Cooke, A. (2020). Exercise and fitness in the age of social distancing during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology*. In Practice, 8 (7), 2152. DOI: 10.1016/j.jaip.2020.04.039
- O'Brien, K. M., Larson, C. M. ve Murrell, A. R. (2008). Third-Wave Behavior Therapies for Children and Adolescents: Progress, Challenges, and Future Directions. *Acceptance and Mindfulness Treatments for Children and Adolescents: A Practitioner's Guide*. S. C. Hayes ve L. A. Greco (Eds). s. 15-35. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlımlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Trabzon Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Olsson, C., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A. ve Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11. DOI: 10.1016/S0140-1971(02)00118-5
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması* (Tez No. 278780) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul]. YÖK Tez Merkezi.

- Ögel, K. (2015). *Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Öz, F, İnci, F ve Bahadır, E .(2009). *Hemşirelik Öğrencilerinin Ölüm Kaygısı ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri*. 3. *Psikiyatri Hemşireliği Kongresi Özet Kitabı* (s.98). D. Ü. Sağlık Yüksekokulu, Akçakoca.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyoekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özen, D.(2019). Ortaokul öğrencilerinin anne-baba tutumlarının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 6(3), 1428-1449.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Tez No. 347489) [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik sağlamlık odaklı Psiko-Eğitim Programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Tez No. 662541) [Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürk, L., Meral, İ. G., & Yılmaz, S. S. (2017). Lisans öğrencilerinin mutluluk ve dindarlık ilişkisi: Kırıkkale Üniversitesi örneği. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 8(1), 23-39.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge.
- Paluska, S.A., ve Schwenk, T.L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine*, 29 (3), 167- 180.
- Panther-Brick, C., ve Leckman, J. F. (2013). Editorial Commentary: Resilience In Child Development–İnterconnected Pathways to Wellbeing. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 333-336. DOI: 10.1111/jcpp.12057
- Pargament, K.I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research and Practice*. New York: Guilford Press.

- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological inquiry*, 13(3), 168-181. DOI: 10.1207/S15327965PLI1303_02
- Pargament, K.I., Koenig, H.G., & Perez, L.M. (2000). The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of The RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56, pp. 519–543.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2001). Religious struggle as a predictor of mortality among medically ill elderly patients: A 2-year longitudinal study. *Archives of Internal Medicine*, 161(15), 1881–1885.
- Pargament, Kenneth I. (2013). “Başa Çıkmanın Dini Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler”. In Raymond F. Paloutzian – Crystal L. Park. (Ed.) *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları* (Çev. Çiğdem Damla Balaban). 377-408. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Park N., Peterson C., Seligman M.E.P., (2004). Strengths of character and Well-being. *J Soc Clin Psychol* ;23(5):603–19. DOI: 10.1521/ jscp.23.5.603.50748.
- Pawelski, J. O. (2003). William James, positive psychology, and healthy mindness. *Journal of Speculative Philosophy*,17, 1, 53-67.
- Peseschkian, N. (2002). *Günlük yaşamın psikoterapisi* (Çev. H. Fıfıloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, 1, Oxford University Press.
- Rak, C. F., & Patterson, L. E. (1996). Promoting resilience in at-risk children. *Journal of counseling & development*, 74(4), 368-373. DOI: 10.1002/j.1556-6676.1996.tb01881.x
- Ramirez E. R. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82.
- Rutter, M. (1990). “Psychological Resilience and Protective”, (A. S. In J. Rolf, Dü.) *Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology*, 181-214.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12. DOI: 10.1196/annals.1376.002
- Romano, J. L. & Hage, S. M. (2000). Prevention, a call to action. *Counseling Psychologist*, 28(6), 854-856. DOI: 10.1177/0011000000286007
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2002). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp. 15–36). Washington, DC.: American Psychological Association.

- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2015). Other conditions that may be a focus of clinical attention (sf. 830-842) ve End-of-Life Issues (sf. 1370-1390). In B. J. Kaplan & V. A. Sadock (eds), *Synopsis of Psychiatry* (11th edn). Wolters Kluwer.
- Sağ, B. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez No. 447670) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul]. YÖK.
- Salar B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012), “15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), ss. 123-135
- Salari-Far, M. R., & Fattahi, R. (2021). The role of mediator of cognitive flexibility in the relationship between spiritual intelligence and marital satisfaction. *Islam and Psychological Research*, 7(1), 71-88.
- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi:Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 182-203.
- Sarı, T., & Schlechter, A. D. (2020). Positive Psychology: An Introduction. In E. Messias et al. (Eds.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology Clinical Applications. Switzerland*, Springer Nature. 33-58. DOI: 10.1007/978-3-030-33264-8_3
- Sears, S. F., & McKillop, K. J. (1990). *Hopelessness and Hardiness [microform]: A Strained Relationship*. Paper Presented At The Annual Meeting Of The Southeastern Psychological Association. Atlanta: Distributed by ERIC Clearinghouse.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Positive Social Science*. APA Monitor, 1.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P. (2002a). *Authentic Happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford, England: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American Psychologist*, 60, 410-421. DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M. E. P. (2010). *Flourish: Positive psychology and positive interventions. The Tanner lectures on human values* (pp. 1–243). Ann Arbor: University of Michigan Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.

- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 429855) [Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2015). *A history of modern psychology*. Cengage Learning.
- Schuster, M. A., Stein, B. D., Jaycox, L., Collins, R. L., Marshall, G. N., Elliott, M. N., Zhou, A. J., Kanouse, D. E., Morrison, J. L., & Berry, S. H. (2001). A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *The New England Journal of Medicine*, 345(20), 1507–1512.
- Siegrist, M., & Cvetkovich, G. (2001). Better negative than positive? Evidence of a bias for negative information about possible health dangers. *Risk analysis*, 21(1), 199-206. DOI: 10.1111/0272-4332.211102
- Silver, J.A., Hughes, J.D., Bornstein, R.A. and Beversdorf, D.Q. (2004). Effect of Anxiolytics on Cognitive Flexibility in Problem Solving. *Cog Behav Neurol*, 17 (2), 93-97. DOI: 10.1097/01.wnn.0000119240.65522.d9
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlık Durumlarının İncelenmesi* (Tez No. 219196) [Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sin, N.L. and Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Solmaz, A. (2019). *Psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimin üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Tez No. 570889) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, A., & Farmani, A. (2013). The Mediating Role of Cognitive Flexibility in Correlation of coping Styles and Resilience with Depression. *Pajoohandeh Journal*, 18, 88-96.
- Souri, H. & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544. DOI: 10.1016/j.sbspro.2011.10.299
- Shafranske, E. P., & Sperry, L. (2007). Addressing the spiritual dimension in psychotherapy. In Sperry, L. & Shafranske, E. P. (Eds), *Spiritually-oriented psychotherapy*, (pp. 333-350). Washington, DC: American Psychological Association.
- Shetgiri, R., Kataoka, S. H., Ryan, G. W., Askew, L. M., Chung, P. J. and Schuster, M.A. (2009). Risk and Resilience in Latinos. A community-based participatory study. *American Journal of Preventive Medicine*, 37, 217 –224.

- Spiro, R. J. ve Jehng, J. C. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter. In Nix, D. and Spiro, R. J., (Eds.), *Cognition, education, and multimedia: Exploring ideas in high technology* (pp: 163-205). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Spitzberg, B.H., & Cupach, W.R. (1984). *Interpersonal communication competence*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Sroufe, J. W. (1991). Assessment of parent-adolescent relationships: Implications for adolescent development. *Journal of Family Psychology*, 5(1), 21–45. DOI: 10.1037/0893-3200.5.1.21
- Stein, Jess (Ed.) (1967). *The Random House Dictionary of The English Language*, New York: Random House.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem -solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at -risk young children* (Order No. 3359050). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (305138555). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/social-problem-solving-cognitive-flexibility/docview/305138555/se-2?accountid=840>
- Stoddard, J. A. ve Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Sücüllü, İ. (2022). *The relationship between undergraduates' cognitive flexibility, emotional self-efficacy and interpersonal problem solving skills* (Tez No. 709341) [Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Swinton, J. & S. Pattison (2001). Spirituality: Come all faithful. *Health Service Journal*, 111(5786), 24–25.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson/Allyn & Bacon.
- Teasdale, J. D., Scott, J., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., & Paykel, E. S. (2001). How does cognitive therapy prevent relapse in residual depression? Evidence from a controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 69(3), 347.
- Tedeschi, R.G., Park, C.L. and Calhoun, L.G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. London: LEA.
- Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J., & DiGiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172. DOI: 10.1002/pits.10148

- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Thurston, B. J., & Runco, M. A., (1999). *Flexibility. Encyclopedia of creativity*: Vol. 1. S. R. Pritzker (Ed.), USA: Elsevier Inc.
- Toraman, Ç., Özdemir, H. F., Kosan, A. M. A., & Orakci, S. (2020). Relationships between cognitive flexibility, perceived quality of faculty life, learning approaches, and academic achievement. *International Journal of Instruction*, 13(1), 85-100.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L. and Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Tükel, Y. (2021). Covid 19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6(1).
- Türk Dil Kurumu. (2022). <https://sozluk.gov.tr/>.(Erişim Tarihi:22/03/2022)
- Türker, N. Y. (2018). *Yetişkinlerde dindarlık ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine bir araştırma* (Tez No. 525915) [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Umamageswari, G., & Arasi, N. K. (2020). Study of relationship between spiritual intelligence, emotional intelligence and mindfulness on cognitive flexibility among higher secondary students. *Parishodh Journal*, 9 (2), 624-638. ISSN NO:2347-6648
- Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: a handbook of theory and practice*. USA: Springer Science and Business Media.
- Ülker-Tümlü, G. (2012). *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi*. (Tez No. 314942) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ülker-Tümlü, G. & Receptoğlu, E., (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*. 3(3): 205-213.
- Üstün, A. ve Bayar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 384- 390.
- Vaillant, G.E. (2002). *Aging Well*. Boston, Little Brown.

- Van Schaick, L. A. (2011). *Predicting Resilience and Psychological Well-Being In Early Adulthood: The Role Of Religion In Childhood and Adolescence* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. St. John University, New York.
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114, 8148-8156. DOI: 10.1073/pnas.1702996114
- Varırcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri* (Tez No. 594109). [Yüksek lisans tezi, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Vieten, C., Scammell, S., Pilato, R., Ammondson, I., Pargament, K. I., & Lukoff, D. (2013). Spiritual and religious competencies for psychologists. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(3), 129–144. DOI: 10.1037/a0032699
- Wagner, B. M., Cohen, P. ve Brook, J. S. (1996). Parent/adolescent relationships: Moderators of the effects of stressful life events. *Journal of Adolescent Research*, 11(3), 347-374. DOI: 10.1177/0743554896113005
- Wahiba-Shareda (Wahiba Abu-Rasve Hosein Shareda) (2014). Understanding Resiliency through Vulnerability: Cultural Meaning and Religious Practice among Muslim Military Personnel, *Psychology of Religion and Spirituality*, III, sy. 7, 179-191.
- Walser, R. D. ve Westrup, D. (2007). *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy, and the path of personal and spiritual transformation*. Boston, MA: Shambhala.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*. 59, 72-81.
- West, S. G., Finch, J.F., Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: problems and remedies. In: Hoyle R. H. (ed). *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications*. Newbery Park, CA: Sage. pp. 56–75.
- Weiss, M. J. (2002). Harrdiness And Social Support As Predictors Of Stress In Mothers Of Typical Children, Children With Autism, And Children With Mental Retardation. *Autism*, 6(1), 115-130.
- Williams, J., & Nelson-Gardell, D. (2012). Predicting Resilience in Sexually Abused Adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 36(1), 53-63. DOI: 10.1016/j.chiabu.2011.07.004

- Wright, T. A. (2003). Positive Organizational Behavior: An Idea Whose Time Has Truly Come. *Journal of Organizational Behavior*, 24(4), 437-442.
- Wolff, N., Zink, N., Stock, A. K., & Beste, C. (2017). On the relevance of the alpha frequency oscillation's small-world network architecture for cognitive flexibility. *Scientific Reports*, 7(1), Article number: 13910.
- Wolin, S. ve Wolin, S. (1993). *The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.
- Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl's meaning-seeking model and positive psychology. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 149-184). New York: Springer Science+Business Media.
- Worthington, E. L., & Aten, J. D. (2009). Psychotherapy with religious and spiritual clients: An introduction. *Journal of clinical psychology*, 65(2), 123-130. DOI: 10.1002/jclp.20561
- Yağın, F. (2021). *Öğretmenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide mizah kullanımı ve mutluluğun aracı rolünün yapısal eşitlik modellenmesi ile incelenmesi* (Tez No. 690039) [Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yapıcı, A. (2012). Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2).
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 569118) [Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Aksaray]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yeniocak-Tunç, A. Ve Yapıcı, G. (2019). Bir tıp fakültesindeki öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin değerlendirilmesi. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 17(2), 153-168. DOI: 10.20518/tjph.423636
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.
- Yeter, S. İ. (2019). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin aile aidiyeti ve manevi yönelimlerine göre yordanması* (Tez No. 549448) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldız, M. (2006). Ölüm Kaygısı ve Dindarlık. İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, İzmir.

- Yılık, M. M. (2017). *A model towards subjective well-being: The roles of dispositional and state hope, cognitive flexibility, and coping strategies* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Yu, Y., Peng, L., Chen, L., Long, L., He, W., Li, M. ve Wang, T. (2014). Resilience and social support promote posttraumatic growth of women with infertility: The mediating role of positive coping. *Psychiatry Research*, 215(2), 401-405. DOI: 10.1016/j.psychres.2013.10.032
- Yu, Y., Yu, Y. ve Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: The mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 25-36. DOI: 10.1080/13548506.2019.1601748
- Zhang, C. Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P. K., Hagger, M. S. ve Hayes, S. C. (2018). Acceptance and commitment therapy for health behavior change: A contextually driven approach. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-6. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.02350
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (1998). Spiritual conversion: A study of religious change among college students. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(1), 161–18. DOI: 10.2307/1388035
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2013). Dindarlık ve Maneviyat (Çev. Sevdener Düzgüner). R. F. Paloutzian ve C. L. Park (Ed.), *Din ve maneviyat psikolojisi* (s.61-102). Ankara: Phoenix Yayınevi

EKLER

EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Kıymetli Katılımcı,

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin zorluklar karşısında dayanma ve kendini geliştirme gücü olarak tanımlanan psikolojik sağlamlığını incelemeyi amaçlamaktadır. Bir sonraki sayfalarda karşılaşacağınız anket sorularını cevaplayarak, bilişsel esnekliğiniz, maneviyatınız ve psikolojik sağlamlığınız adına yeni bilgiler edinme fırsatı bulacaksınız. Bu çalışmanın size sunacağı keşif yolculuğuna katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmadan tam anlamıyla istifade edebilmeniz için, sizden birazdan karşılaşacağınız soruları dikkatle okumanız ve tamamını içtenlikle cevaplamanız beklenmektedir. Böylelikle araştırmaya katılmaya onay vermiş ve yaklaşık 7 dakika sürecek kendi keşif yolculuğunuza başlamış olacaksınız. Bu araştırmadan elde edilen cevaplar sadece bu araştırma adına kullanılacak ve gizliliği korunacaktır. Siz katılımcılardan elde edilen cevaplar, toplu halde veri analizine dâhil edileceği için bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Bu nedenle isminizi belirtmenize gerek yoktur.

Bir keşif yolculuğu olarak tanımladığımız bu çalışma, Prof. Dr. Sefa Bulut danışmanlığında İbn Haldun Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmalık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Arş. Gör. Emre GÜRKAN tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Araştırmayla ilgili herhangi bir sorunuz olursa, araştırmacıya xxxxx@ibnhaldun.edu.tr adresinden ulaşabilirsiniz.

Katılımınız ve desteğiniz için teşekkür eder, size kısa sürecek bile olsa çıkacağınız psikolojik sağlamlığınızı keşif yolculuğunuzda keyifli anlar dilerim.

Arş. Gör. Emre GÜRKAN

Okudum, anladım ve onaylıyorum

EK B
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2. Yaşınız:

18 19 20 21 22 23-29 30 ve üstü

3. Eğitim gördüğünüz şehir:

Sakarya Diğer

4. Eğitim gördüğünüz üniversite türü:

Devlet Özel veya Vakıf

5. Hâli hazırda bulunduğunuz eğitim düzeyi:

1. Sınıf

2. Sınıf

3. Sınıf

4. Sınıf

5. Sınıf

6. Sınıf

6. Aylık geliriniz:

0 - 1500 TL 1501 - 3000 TL 3001 TL veya daha fazla

7. Aileniz, arkadaşlarınızla veya herhangi bir toplulukla birlikte yapılan “sosyal aktivitelere” haftalık katılım sıklığınız: (Sosyal aktiviteler: sinema, tiyatro, piknik, gezi, spor aktiviteleri, gönüllü yardım faaliyetleri vb. aktiviteleri ifade eder)

Hiç katılmam 1 defa 2 defa 3 defa veya daha fazla

8. Aile tutumunuzu nasıl algılıyorsunuz? (Aile tutumu: ailenizin sizi yetiştirirken sözlü, fiziksel veya duygusal olarak size nasıl davrandığını ifade eder)

Demokratik Otoriter-Baskıcı Koruyucu İlgisiz Mükemmeliyetçi

EK C
KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

EK D
BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Bilişsel Esneklik Ölçeği	<u>Kesinlikle Katılıyorum</u>	Katılıyorum	Kısmen <u>Katılıyorum</u>	Kısmen <u>Katılmıyorum</u>	Katılmıyorum	<u>Kesinlikle Katılmıyorum</u>
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2	1
2. Yeni ve alışık olmadığım durumlardan <u>kaçınıyorum</u> .	6	5	4	3	2	1
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyeceğim</u> gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	6	5	4	3	2	1
4. Her duruma uygun davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
5. Çözülemeyecek gibi görünen sorunlara işe yarar çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları <u>geliştiremem</u> .	6	5	4	3	2	1
7. Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
8. Davranışlarım bilinçli kararlılığımın bir sonucudur.	6	5	4	3	2	1
9. Her hangi bir durum karşısında farklı biçimlerde davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
10. Sahip olduğum bilgilerimi gerçek hayatımda kullanmakta <u>zorlanıyorum</u> .	6	5	4	3	2	1
11. Bir problemin üstesinden gelmeye çalışırken çevremdeki kişilerin görüşlerini almak ve bunları değerlendirmek isterim.	6	5	4	3	2	1
12. Bir işi farklı biçimlerde yapmayı deneme konusunda kendime güvenirim.	6	5	4	3	2	1

*2, 3, 6 ve 10. Maddeler ters puanlanmaktadır. Herkes için toplam bir puan alınmaktadır. Puanların yükselmesi bilişsel esnekliğin yüksekliği anlamına gelmektedir.

EK E
MANEVİ YÖNELİM ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle katılmıyorum							Tamamen katılıyorum						
1	Yüce bir gücün varlığını ruhumun derinliklerinde hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2	Bana huzur veren manevi yaşantılarım vardır.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3	İlahi bir varlık tarafından sevildiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	İnsanı nihai noktada, ancak sonsuz bir varlık anlayabilir.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5	Dua/meditasyon, manevi yaşantımın önemli bir parçasıdır.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6	İlahi bir güce olan inancım, hayattaki zorluklarla başa çıkımda bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7	Bir kimse hayatımın anlamını gerçekten ararsa, cevaplar bulabilir.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	İlahi bir varlığa olan inancım davranışlarım üzerinde etkilidir.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9	Dua ederek, kendimi inandığım şeye daha yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10	İlahi bir varlığa olan inancım, hayatıma anlam kazandırır.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11	Dua/meditasyon bana duygusal destek sağlar.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
12	Manevi boyutla olan iletişimim, ruh sağlığıma iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
13	Yüce bir güç tarafından korunduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
14	Dua/meditasyon dinginliğinde bir bütünlük duygusu yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
15	Doğayı hayranlık içinde seyretmek manevi duygularımı güçlendirir.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
16	İnancım çevremdeki insanlarla iletişimimi güçlendirir.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

EK F
ETİK KURUL İZİNİ



ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

Emre Gürkan

İletişim Bilgileri:

E-posta (1): xxxxxx@ibnhaldun.edu.tr

E-posta (2): xxxxxx@gmail.com

Eğitim:

2015 – 2019 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans, İstanbul Üniversitesi, Türkiye

2019 – 2022 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans, İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye

İş Deneyimi:

2019 – 2020 İbn Haldun Üniversitesi Araştırma Asistanı (Research Fellow)
2020 – Halen Sakarya Üniversitesi Psikoloji Bölümü Araştırma Görevlisi

Yayınlar:

1. Bulut, S., & Gürkan, E. (2020). İnsan gelişiminde pozitif bir yaklaşım: "Flourishing". S. Bulut (Ed.). *Pozitif Psikoloji*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
2. Bulut, S. & Gürkan, E. (2022). Öğretmene Yönelik Şiddet. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 6(11), 77-92 . DOI: 10.31461/ybpd.1113484
3. Gürkan, E. & Gürkan, B. N. (baskıda). Narsisistik Kişilik Bozukluğu. Yöyen, E. (Ed.). *Kişilik Bozuklukları* [kitap bölümü].
4. Gürkan, E. (baskıda). The Upward Spiral-Using Neuroscience Reverse the Course of Depression (*Yukarı Sarmal- Nörobilim ilkeleriyle depresyon sürecini tersine çevirmek*). Alex Korb, Phd (Ed.) [Türkçe çeviri çalışması]. Terapi Kitap.