

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN
BİREYLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE İYİ OLUŞ İLE STRESLE
BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yeşim TİMİSİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Programı

Haziran, 2021

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN
BİREYLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE İYİ OLUŞ İLE STRESLE
BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yeşim TİMİSİ
(Y1812.271010)

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Hakan İŞÖZEN

Haziran, 2021

ONAY FORMU

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Dönem Projesi olarak sunduğum “Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Psikolojik Sağlık Ve İyi Oluş İle Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar ki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve etik geleneklere aykırı düşecek bir davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yaparak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla beyan ederim. 23/09/2021

Yeşim TIMİSİ

ÖNSÖZ

Psikolojik konular hayatımın her aşamasında öğrenmek için can attığım konular olmuştur. Hayatımın ergenlik ve beliren yetişkinlik döneminde kendimi ve ailemi anlamak, evlendikten sonra yeni kurduğum ailem için en iyisini yapabilmek, anne olduktan sonra çocuklarımın sağlıklı, kendilerini anlayan ve doğru ifade edebilen, psikolojik açıdan dayanıklı bireyler olmalarını sağlamak adına psikoloji biliminden sürekli destek aldım. Hayatımda ki anların önemini, sevdiğime sevgimi hala yanımdalarken ifade etmenin önemini, mutluluğun, huzurun bir seçim olduğunu öğrendim. Yüksek lisans derslerinde psikoloji alanında yapılan pek çok araştırmada insanoğlunun kötülüğünün sınırlarının ne kadar geniş olduğunu da gördüm. Ancak bunlar bana yeni bir ufuk açtı. İyilik adına, daha güzel insanlar olmak adına, dünyaya katkı olmak adına yapılan ve bizlerinde yapabileceği bir çok şeyin varlığını gösteren yeni yollar. Bende hayatına dokunabildiğim insanlara bu yolların ve henüz bilmediğimiz yeni yolların da varlığını anlatmada üstüme düşen sorumluluğu, daha güzel yarınlar için alıyorum.

Araştırmanın gerçekleştirilmesinde bana destek olan değerli danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Hakan İŞÖZEN'e teşekkür ediyorum.

Zor zamanlarımda bana hem ilham, hem motivasyon kaynağı olan sevgili Hocam Prof. Dr. Ali ESGİN'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

İyisiyle kötüsüyle yaşadığım hayat anlarında benimle olan, varlıklarından ve sevgilerinden güç aldığım, beni ben yapan sevgili annem Saadet TİMİSİ, babam Hasan TİMİSİ, abim Ali Haydar TİMİSİ, çocuklarım Zeynep Vera TAŞKAYA ve Oğul Ulaş TAŞKAYA'ya sonsuz teşekkür ediyorum.

Kendimden daha çok bana inanan, güvenen ve destekleyen sevgili kuzenlerime, can dostlarıma varlıkları için sonsuz teşekkür ediyorum.

Bugünlere gelene kadar hayatıma dokunan, bana emek veren bütün öğretmenlerime sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Eylül, 2021

Yeşim TİMİSİ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÇİZELGE LİSTESİ.....	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırma Konusu	1
1.2 Amaç	4
1.3 Araştırmanın Problem Cümleleri	4
1.4 Araştırmanın Önemi	6
1.5 Sınırlılıklar	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1 Pozitif Psikoloji	8
2.2 Psikolojik Sağlık	10
2.2.1 Psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri	14
2.2.2 Psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörler	16
2.2.3 Olumlu sonuçlar	17
2.3 İyi Oluş	18
2.3.1 Ryff’ in altı faktörlü psikolojik iyi oluş modeli	22
2.3.2 Seligman’ın beş boyutlu iyi oluş modeli:PERMA.....	23
2.4 Stres Tanımı ve Kapsamı	26
2.4.1 Stres kaynakları.....	30
2.4.2 Stresin nedenleri.....	30
2.4.3 Strese yol açan duygular	31
2.4.4 Stresle başa çıkma	33
2.5 Pandemi	36
2.5.1 Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) pandemisi	36
2.5.2 Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) bulaşma yolu	37
2.5.3 Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) klinik özellikler	38
2.5.4 Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) hastalıktan korunma	39
2.5.5 Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) etkileri	39
3. YÖNTEM.....	42
3.1 Araştırma Modeli	42
3.2 Evren ve Örneklem.....	42
3.3 Veri Toplama Araçları	44
3.3.1 Kısa psikolojik sağlık ölçeği	44
3.3.2 Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği.....	44
3.3.3 Stresle başa çıkma ölçeği	45
3.4 Verilerin Toplanması.....	46

3.5 Verilerin Analizi.....	46
4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI	48
4.1 Ölçeklerin Faktör Analizi ve Tanımlayıcı İstatistikleri.....	48
4.2 Normallik Testi	51
4.3 Ölçeklerin Birbiriyle Olan İlişkinin Tespiti.....	53
4.4 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği İle Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular	55
4.5 PERMA Ölçeği İle Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular	59
4.6 Stresle Başa Çıkma Ölçeği İle Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular.....	65
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	69
5.1 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlık, İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi.....	69
5.2 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Yaşlarına Göre Psikolojik Sağlık, İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi. 70	
5.3 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Sağlık, İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi	71
5.4 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Okul Türüne Göre Psikolojik Sağlık, İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi.....	71
5.5 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Anne Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Sağlık, İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi	72
5.6 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Baba Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Sağlık, İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi	72
5.7 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylere Uygulanan Psikolojik Sağlık Ölçeği, Beş Boyutlu İyi Oluş PERMA Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Bulguların İncelenmesi	72
6. SONUÇ.....	74
7. ÖNERİLER	76
KAYNAKLAR	77
EKLER.....	83

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 2.1: Öznel İyi Oluş Öğeleri (Diener,E., Suh, E., Lucas,R.& Smith, H.(1999) ‘‘Öznel İyi Oluş: Gelişimin Otuz Yılı’’	19
Çizelge 2.2: Savunma Mekanizmaları, (Morris, 2013, s. 506).....	35
Çizelge 3.1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyo-demografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=365)	432
Çizelge 4.1: Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach – α analizi sonuçları.....	486
Çizelge 4.2: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları.....	49
Çizelge 4.3: PERMA Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları.....	497
Çizelge 4.4: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları	50
Çizelge 4.5: Ölçeklerin Tanımlayıcı istatistik değerleri	51
Çizelge 4.6: Normallik Testi Sonuçları	51
Çizelge 4.7: Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	53
Çizelge 4.8: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Cinsiyet Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları	55
Çizelge 4.9: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Yaş Grupları arasındaki farkın analizi için Kruskal Wallis testi sonuçları.....	55
Çizelge 4.10: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Eğitim Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları	56
Çizelge 4.11: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Okul Türü arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları.....	56
Çizelge 4.12: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Anne Eğitim Durumu grupları arasındaki farkın analizi için Kruskal Wallis testi sonuçları.....	57
Çizelge 4.13: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Baba Eğitim Durumu grupları arasındaki farkın analizi için Kruskal Wallis testi sonuçları.....	58
Çizelge 4.14: PERMA Ölçeği ile Cinsiyet Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları	59
Çizelge 4.15: PERMA Ölçeği ile Yaş Grupları arasındaki farkın analizi için Kruskal Wallis testi sonuçları.....	60
Çizelge 4.16: PERMA Ölçeği ile Eğitim Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları	61
Çizelge 4.17: PERMA Ölçeği ile Mezun olunan okul türü grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları	61
Çizelge 4.18: PERMA Ölçeği ile Anne Eğitim Durumu grupları arasındaki farkın analizi için Kruskal Wallis testi sonuçları.....	62
Çizelge 4.19: PERMA Ölçeği ile Baba Eğitim Durumu grupları arasındaki farkın analizi için Kruskal Wallis testi sonuçları.....	63
Çizelge 4.20: PERMA Ölçeği ile Cinsiyet Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları	65
Çizelge 4.21: Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile Yaş Grupları arasındaki farkın analizi için Kruskal Wallis testi sonuçları	65

Çizelge 4.22: Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile Eğitim Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları	66
Çizelge 4.23: Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile Mezun olunan okul türü grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları	66
Çizelge 4.24: Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile Anne Eğitim Durumu grupları arasındaki farkın analizi için Kruscal Wallis testi sonuçları.....	67
Çizelge 4.25: Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile Baba Eğitim Durumu grupları arasındaki farkın analizi için Kruscal Wallis testi sonuçları.....	68

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1: Lyubomirsky Mutluluk Seviyesi Faktörleri ve Oranları.....	20
Şekil 2.2: Pozitif duyguları genişletme ve inşa etme teorisi	21
Şekil 2.3: Stresle Başa Çıkma Programından Stres Tepkileri.....	31

PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN BİREYLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE İYİ OLUŞ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmada, hayatlarının kritik bir döneminde bulunan üniversite sınavına hazırlanan bireylerin, pandemi sürecinde, psikolojik sağlamlık ve iyi oluşları ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, okul türü ve anne-baba eğitim durumuna ilişkin veriler kullanılarak psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Çalışmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayıp, üniversite giriş sınavına hazırlanan 255 kadın, 110 erkek olmak üzere toplam 365 kişi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli PERMA Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği google formlar üzerinden, gönüllülük esasına göre çevrimiçi olarak doldurtulmuştur. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programında çözümlenmiştir. Bu araştırmada, betimsel yönetime dayalı ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır.

Veri analizleri sonucu, psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve stresle başa çıkma arasında pozitif yönlü ilişki bulunduğu, birinde ki artışın aynı ölçüde olmasa da diğerinde de artışa neden olduğu ortaya konulmuştur. Araştırma sonucunda cinsiyet, eğitim durumu ve baba eğitim durumu verileri değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve stresle başa çıkma açısından katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Buna karşılık 19 yaş grubu bireylerin olumsuz duyguları daha fazla deneyimledikleri, özel okulda okuyan bireylerin iyi oluşun olumlu ilişkiler alt boyutunda daha yüksek puanlandığı, katılımcıların anne eğitim düzeylerinin üniversite ve yüksek lisans olması, ilkokul ve ortaokul mezunu olanlara göre psikolojik sağlamlığı ve iyi oluşu artırıcı etki yaratmakta olduğu bulguları ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Pandemi, Psikolojik Sağlamlık, İyi Oluş, Stresle Başa Çıkma*

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL STRENGTH AND WELLNESS AND COMMUNICATION WITH STRESS OF INDIVIDUALS PREPARING FOR THE UNIVERSITY EXAM DURING THE PANDEMIC PROCESS

ABSTRACT

The objective of the current study is to examine the relationship between psychological resilience, well-being and coping with stress of individuals who are preparing for the university entrance exam, which is a turning point for many young people at a turning point of their lives preparing for the university entrance exam during the COVID-19 pandemic. The relationship between psychological resilience, well-being and coping with stress was evaluated according to criteria such as age, gender, educational status, school type and parental education level. The subjects of the study consists of a total of 365 people, 255 women and 110 men, living in Istanbul and preparing for the university entrance exam. Within the scope of the research, the Brief Psychological Resilience Scale, the Five-Dimensional Well-Being Model PERMA Scale and the Stress Coping Scale were administered filled online on a voluntary basis via Google Forms. The obtained data were analyzed in SPSS 25.0 (IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp.) package program. In this study, the relational survey model based on the descriptive method was used.

As a result of data analysis, it was revealed that there is a positive relationship between psychological resilience, well-being and coping with stress, and an increase in one of them definitely causes an increase in others even if not to the same extent, it definitely causes an increase in others. As a result of the research, when the data regarding gender, education status and father's education status were evaluated, no significant difference was found between the participants in terms of psychological resilience, well-being and coping with stress. On the other hand, individuals in the 19-year-old group are more prone to experiencing negative emotions, individuals studying in private schools score higher in the positive relations sub-dimension of well-being, and the mother's educational status being graduate or post-graduate rather than primary and secondary school, increases psychological resilience and well-being.

Keywords: Pandemic, Resilience, Well-Being, Coping with Stress

1. GİRİŞ

1.1 Araştırma Konusu

2019 yılının Aralık ayında Çin'in Wuhan şehrinde ilk olarak görülen ve hızlı bir şekilde dünyanın geneline yayılan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle bir çok ölüm vakası yaşanmıştır. İnsan nüfusunu geniş coğrafi alanlarda, eşzamanlı olarak tehdit eden hastalığın yayılmasını kontrol altına alabilmek ve ölüm sayısını azaltabilmek adına, 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından pandemi ilan edilmiştir. Pandeminin ilanı ile birlikte bilim dünyası tıbbi çözümler bulmak üzere harekete geçmiştir. İlk aşının bulunması ve Aralık 2020'de Avrupa Birliği Komisyonu ve Avrupa İlaç Ajansı'nın onayı ile aşılama çalışmalarına başlanılmıştır. Farklı firmalarca geliştirilen Covid-19 aşıları 25 Haziran 2021 tarihi itibariyle dünya genelinde 2 milyar 809 milyon kişiye uygulanmıştır. Hastalığa aynı tarih itibariyle toplamda 180 milyon kişi yakalanmış, yaklaşık 3,9 milyon kişi (%2,17) hastalık nedeniyle hayatını kaybetmiştir. Sağlık Bakanlığı'nın resmi sitesinde verilen bilgilere göre Türkiye genelinde ise 5,39 milyon kişi hastalığa yakalanmış ve %0,92 ölüm oranı ile 49 bin 417 kişi vefat etmiştir. Rakamlar sağlık kurumlarınca açıklanan rakamlar olup, hastalığın dünya genelinde ki etkilerini net bir şekilde ortaya koymaktadır. Salgının etkileri tıbbi alanla sınırlı kalmayıp; psikolojik, sosyolojik, ekonomik, politik, eğitim alanları başta olmak üzere, küresel olarak bir çok alanda kendisini hissettirmiştir (Afacan & Avcı, 2020; Karakaş, 2020; Gündeş Y. G., 2021; Ahmadi, 2020).

Pandeminin ilanı ile birlikte 23 Mart 2020 tarihinden itibaren okullarda uzaktan eğitim dönemi başlamış ve 2020-2021 Eğitim-Öğretim Yılı süresince de devam etmiştir. Teknolojik gelişmelerle kısmi olarak kullanılmaya başlanmış olan uzaktan eğitim, pandemi sürecinin zorunlu kılması nedeniyle yeni bir eğitim gerçeği olarak eğitim alanına hakim olmuştur (Karakaş, 2020; Bozkurt, 2020). Pandemi sürecinde okullarından, arkadaşlarından, öğretmenlerinden fiziken ayrı

kalan öğrenciler bir de ekran karşısında derslerini öğrenmeye çalışmak zorunda kalmışlardır. Uzaktan eğitim sistemine hızlı bir şekilde geçilmiş olmasına rağmen, her öğrenci eşit imkanlara sahip olmadığı için eğitimde eşitsizlik büyüyerek devam etmiştir (Erişken, 2019; Yıldız & Vural, 2020). Böyle bir süreçte bazı öğrenciler imkansızlıklar yüzünden eğitimlerine devam edememiştir. Buna rağmen Haziran 2021’ de üniversite sınavına girmek üzere 2 milyon 608 bin kişi başvuruda bulunmuştur (Şahin, 2021).

Ülkemizde uygulanan üniversite giriş sınavı ile sınavdan yüksek puan alan öğrenciler yüksek öğrenim kurumlarına yerleştirilmektedir. Sınav, hayatlarının hangi yöne doğru evrileceğini ortaya koyacak bir basamak olması nedeniyle büyük önem taşımaktadır. Aynı zamanda sosyo-duygusal, biyolojik ve bilişsel dönüşümlerini yaşadıkları ergenlik sürecine denk gelmesi, gençler için zorlayıcı bir faktör olmaktadır.

Ekonomik imkanlara ve destekleyici bir aileye sahip olmak, başarı seviyesi yüksek bir okulda okumak, evde kalınan sürecin uzun olması nedeniyle kendine ait özel alana sahip olmak pandemi sürecinde sınava hazırlanan öğrenciler için avantaj sağlayıcı faktörler olmaktadır.

Zorlayıcı ve avantaj sağlayıcı faktörler insanların hayatında farklı dinamiklerde ve dengelerde sürekli yer almaktadır. Pandemi de yarattığı dinamik ve oluşturmaya çalıştığı yeni dengelerle her insanın hayatını etkilemektedir. Bu etkiler kişiden kişiye değişmektedir. Bazı insanlarda ruhsal bozukluklara neden olurken, bazı insanlar “yeni normal” denilen hastalık sürecine adapte olmuşlardır. İnsanların zorlu hayat koşulları, kriz, travma ve stres sonucu güçlenerek adaptasyon sağladığı durumlar psikolojik sağlık olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlık güçlü olma, zorluklarla mücadele edebilme ve başa çıkabilme becerisidir. Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için üç faktörün bir arada bulunması gerekir: risk faktörü, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar.

Risk faktörleri, bireyin gelişimini engelleme ve zarar verme potansiyeli barındıran; bireysel, çevresel ve ailesel kaynaklı faktörlerdir (Kararımak, 2006; Gürkan, 2006). Koruyucu faktörler ise risk faktörünün olumsuz etkilerini azaltan, durduran yada ortadan kaldıran etkenlerdir. Koruyucu faktörler

cinsiyet, yaş, zeka gibi kişinin kendi özelliklerinden kaynaklanıyorsa içsel; koruyucu-destekleyici aile, olumlu rol model, yeterli ekonomik yapı gibi kişinin direkt müdahale edemediği özelliklerden kaynaklanıyorsa dışsal koruyucu faktörler olarak isimlendirilir. Risk faktörlerinin yarattığı olumsuz etkiler, koruyucu faktörlerin devreye girmesiyle olumlu sonuçlara evrildiğinde psikolojik sağlamlıktan söz edilir. Psikolojik açıdan sağlam bireyler zorlantılı hayat olayları ile sadece baş etmekle kalmayıp, eskisinden daha güçlü ve gelişmiş olarak hayatlarına devam ederler.

İnsanların ruhsal hastalıkları yerine ruhsal sağlığına ve olumlu özelliklerine odaklanan pozitif psikolojinin çalışma alanına giren psikolojik sağlamlık tek başına yeterli olmayıp, mutluluk kavramıyla eş anlamlı olarak kullanılan iyi oluş kavramı da devreye girmektedir (Hefferon K. B., 2018; Carr, 2016). İyi oluş insan hayatında olumsuz duygulardan daha yüksek oranda hissedilen olumlu duygular sonucu elde edilen yaşam doyumunu olarak tanımlanmaktadır. Olumlu duygular, yaşanan negatif olayların yarattığı olumsuz duyguları silerek psikolojik sağlamlığa da katkı sağlayıp, geliştirmektedir (Cohn, , Fredrickson, Brown, Conway, & Mikels, 2009). Mutluluğu ve yaşam doyumunu yükseltebilmek için olumlu duyguların sıklıkla yaşanması gerekirken, diğer tarafta modern yaşamla birlikte insan hayatında daha fazla yer alan stresörler olumsuz duyguları artırıcı faktör olmaktadır.

Strese neden olan etkenler olarak tanımlanan stresörler, eski çağlarda organizmanın bedensel varlığını tehdit ederek kaç veya savaş tepkisi vermesine neden olurdu. Günümüzde ruhsal sınırları da tehdit ederek bir çok soruna neden olmaktadır. Stres içsel ya da dışsal faktörlerden kaynaklanan, organizmanın normal işleyişini bozma eğilimi gösteren tehdit edici ya da zorlayıcı uyarılara verilen alarm tepkisi olarak tanımlanmaktadır (Yurtsever, 2009, s. 69; Baltaş, 2013). Stresin seviyesini hissedilen olumsuz duygular belirlemektedir.

Psikolojik sağlamlık ve iyi oluş kavramları kişilerin hayatlarını daha iyiye yönlendirme, yaşam doyumunu artırma, gelişme, güçlenme ve mutluluğa ilişkin olmakla birlikte her iki alanda belirleyici etkisi olduğu düşünülen başa çıkma becerileri önem kazanmaktadır. Koronavirüsün yol açtığı içinde bulunduğumuz pandemi süreci insan hayatını tehdit etmesi nedeniyle ciddi bir stresör olup, bireylerde fizyolojik ve psikolojik tepkilere neden olmaktadır. Bu durumda

ortaya çıkan stres bireylerin önlem alarak hastalığa yakalanmamalarını sağlaması açısından olumlu olmasına karşılık; aile içi ilişkilerin bozulması, sosyal izolasyon, ekonomik sıkıntılar, evden çıkamama, hastalığın yarattığı belirsizlikler, gelecek kaygısı, ölüm korkusu gibi olumsuz tarafları baskın çıkmaktadır.

1.2 Amaç

Bu araştırmanın amacı bütün dengeleri alt üst eden pandemi sürecinde, üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlık ve iyi oluşlarının, stresle başa çıkmayı yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Üniversite sınavı, gençlerin hayatlarında geleceklere ilişkin bir dönüm noktası olması ve ergenlik gibi sosyo-duygusal, biyolojik ve bilişsel dönüşümün yaşandığı bir döneme denk gelmesi nedeniyle normal zamanlarda da önemli bir stres kaynağı olmaktadır. Üzerine pandemi sürecinin yol açtığı olumsuzluklar eklendiğinde daha da önemli bir hal aldığı düşünülmektedir. Literatür tarandığında pandemi sürecinde yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak yetişkin bireylere yönelik olduğu görülmektedir. Oysa ki pandemi sürecinden her kesim farklı derecelerde etkilenmiştir. Bu çalışma ile üniversite sınavına hazırlanan bireylerden yola çıkarak, pandemi gibi toplumsal stres yaratan faktörlerle baş etmede psikolojik sağlamlığı artırmak ve bireylerin iyi oluşunu yükseltmek adına yapılacak araştırmalara katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Bu çalışmaya katılan bireyler 17-18-19 yaşlarında olmaları nedeniyle, gelecek çalışmalara yönelik kaynak olarak da faydalınabileceği düşünülmektedir.

1.3 Araştırmanın Problem Cümleleri

Araştırmaya ait alt amaçlara ilişkin problem cümleleri şu şekildedir:

1. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mı?
2. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir fark var mı?
3. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde eğitim durumuna göre anlamlı bir fark var mı?

4. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde okul türüne göre anlamlı bir fark var mı?
5. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde annenin eğitim seviyesine göre anlamlı bir fark var mı?
6. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde babanın eğitim seviyesine göre anlamlı bir fark var mı?
7. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin iyi oluş düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mı?
8. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin iyi oluş düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir fark var mı?
9. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin iyi oluş düzeylerinde eğitim seviyesine göre anlamlı bir fark var mı?
10. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin iyi oluş düzeylerinde okul türüne göre anlamlı bir fark var mı?
11. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin iyi oluş düzeylerinde annenin eğitim seviyesine göre anlamlı bir fark var mı?
12. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin iyi oluş düzeylerinde babanın eğitim seviyesine göre anlamlı bir fark var mı?
13. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin stresle baş etme düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mı? Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin stresle baş etme düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir fark var mı?
14. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin stresle baş etme düzeylerinde eğitim seviyesine göre anlamlı bir fark var mı?
15. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin stresle baş etme düzeylerinde okul türüne göre anlamlı bir fark var mı?

16. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin stresle baş etme düzeylerinde annenin eğitim seviyesine göre anlamlı bir fark var mı?
17. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin stresle baş etme düzeylerinde babanın eğitim seviyesine göre anlamlı bir fark var mı?
18. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir ilişki var mı?
19. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin iyi oluş düzeyleri ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir ilişki var mı?
20. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlamlık ve iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mı?

1.4 Araştırmanın Önemi

Bu araştırma;

- Üniversite sınavına hazırlanan bireylerde pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve stresle başa çıkmaya ilişkin sayısal verileri göstermesi açısından,
- Cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, okul türü ve anne-baba eğitim seviyesine ilişkin demografik özelliklere göre psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve stresle başa çıkma yolları arasında ki ilişkileri bir arada ortaya koyması açısından,
- Pandemi sürecinde yaş aralıkları itibariyle ergenlik dönemine ilişkin veri sağlaması açısından,
- Bu sonuçlar doğrultusunda psikologlar, ruh sağlığı ve eğitim alanında hizmet veren uzmanlara bir veri sunmak açısından önemlidir.

1.5 Sınırlılıklar

- Araştırmanın örnekleme İstanbul ili sınırları içerisinde yaşayan üniversite sınavına hazırlanan bireylerden oluşmaktadır.
- Araştırma verileri Mart- Nisan 2021 ayları olmak üzere kısıtlı bir zaman aralığında toplanmıştır.
- Araştırma verileri pandemi nedeniyle çevrimiçi olarak google formlar üzerinden toplanmıştır.
- Araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin demografik veriler, kişisel bilgi formu sorularıyla sınırlıdır.
- Araştırma bireylere uygulanan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Beş Boyutlu İyi Oluş PERMA Ölçeği ve Stresle başa Çıkma Ölçeği' nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Pozitif Psikoloji

Organizmaların davranışlarının ve zihinsel süreçlerinin sistematize edildiği bilimsel bir süreç olan psikoloji, başlangıcından itibaren uzunca bir dönem, insan davranışlarının ve zihinsel süreçlerinin altında yatan sorunları ve bunların nedenlerini araştırarak ortaya koymaya çalışmıştır. Bu araştırmaların yapılmasındaki hedef, organizmaların çeşitli davranış şekillerini tanımlamak, sebebini açıklamak, önceden kestirmek ve kontrol etmektir. Davranışları ve zihinsel süreçleri anlamaya yönelik yapılan araştırmalarda farklı odak noktalarının olması, farklı yöntem ve tekniklerin kullanılması sonucu biyolojik, bilişsel, psikanalitik, davranışsal, bütüncül ve sosyo-kültürel yaklaşımlar başta olmak üzere birçok psikolojik yaklaşım doğmuştur. İkinci dünya savaşı öncesine kadar, genel psikoloji alanındaki psikologlar tarafından bilinmeyen üç temel amaç bulunmaktaydı. Bunlar:

- 1) Ruhsal hastalıkları tanımlayarak tedavi etmek,
- 2) İnsanların yaşamlarını geliştirmek, iyileştirmek,
- 3) Üstün yeteneklileri, zekayı araştırmak (Hefferon K.& Boniwell I.sf.5).

Arka arkaya yaşanan iki dünya savaşı insanların psikolojisini bozmuş, bu nedenle, araştırmacılar dikkatlerini ruhsal hastalıkları tedavi etmeye odaklanışlardır (Hefferon K. B., 2018, s. 5).Ruhsal hastalıkları tedavi edebilmek adına yapılan çalışmalar sonucu ilk defa 1952 yılında yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, en son olarak 18 Mayıs 2013 tarihinde güncellenip DSM-V olarak zihinsel hastalıkların tanı ölçütlerini ortaya koymuştur. Tanı ölçütleri belirlenen ruhsal hastalıkların tedavilerinde de önemli gelişmeler sağlanmıştır.

1950-1960'lı yıllarda insanların ruhsal hastalıkları yerine ruhsal sağlığına; mutluluk, ferahlık, şefkat, paylaşma ve cömertlik gibi kişilerin pozitif

özelliklerine odaklanan, öncülüğünü Abraham Maslow, Victor Frankl, Carl Rogers'ın yaptığı, İnsancıl Psikoloji Yaklaşımı ortaya çıkmıştır. İnsancıl psikolojinin bireye getirdiği olumlu bakış açısı pozitif psikolojinin gelişmesine zemin hazırlamış, psikoloji alanında yapılan çalışmalar sadece patolojiyi düzeltmeye yönelik çalışmalar olmaktan çıkıp, bireylerin kendilerini geliştirmelerini, kişisel güçlü yönlerini ve potansiyellerini ortaya koymalarını ve ilerlemelerini sağlayan bir yapıya dönüşmüştür. Pozitif psikoloji araştırmacılarından Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) psikolojinin sadece patoloji, zayıflık ve hasarı inceleyen bir bilim dalı olmadığını, aynı zamanda güçlü yönler ve erdemin de incelenmesi gerekliliğini, psikoloji biliminin yalnızca bozuk olanı düzeltmekle değil; aynı zamanda doğru olanı inşa etmek ve en iyiyi geliştirmekle ilişkili olması gerektiğini ifade etmişlerdir (Lino, Pozitif Psikoloji: Bir Giriş, 2000). Klinik açıdan pozitif psikoloji, eksiklikleri düzeltmek yerine iyi oluşu ve mutluluğu artırmayı hedeflemektedir. Bu yönüyle geleneksel klinik psikolojinin yerine geçmekten ziyade onu tamamlayıcı bir unsur olmaktadır (Carr, 2016, s. 12).

Pozitif psikolojinin çalıştığı alanlar; öznel iyi oluş, olumlu duygulanım, umut, iyimserlik, psikolojik sağlamlık, travma sonrası gelişim, hedefler, anlam ve güçlü özelliklerdir (Akt. Kate H.& Ilona B., sf.15;Snyder ve Lopez,2007)).

Seligman ve Csikszentmihalyi(2002) pozitifliği üç yönlü bir olgu olarak ele almaktadırlar.

- 1) Öznel Düzey: iyilik hali, memnuniyet ve geçmişten tatmin olma, şimdiye ilişkin uyum, zevk ve mutluluk, geleceğe dair olanlar ise yaratıcı bilişsel faaliyetleri harekete geçiren inanç, umut ve iyimserlik oluşturmak olarak ifade edilebilir.
- 2) Bireysel Düzey: Sevme kapasitesi, estetik duygusu, cesaret, kişilerarası ilişkilerde duyarlılık, sabır, affedicilik, maneviyat, ileri görüşlülük, yetenek ve bilgelik kapasitesi gibi pozitif bireysel özelliklerle ilgilidir.
- 3) Grup Düzeyi: Fedakarlık, nezaket, ılımlılık, hoşgörü, vatandaşlık ve güçlü bir iş ahlakı gibi faziletlerin sonucunda örgüt içinde yaşanan olumlu tecrübeler ve özelliklerdir. (Ertosun, 2020, s. 15)

2.2 Psikolojik Sağlamlık

*"Hayat hikayenizin nasıl geliŐeceęini belirleyen,
zorlukların kendisi değil, sıkıntıya verdiğiniz tepkidir."*

Dieter F. Uchtdorf

Her birey dünyaya farklı coğrafyalarda, sosyo-kültürel alanlarda, dini yapılarda, ailelerde, farklı ekonomik imkanlara ve kişilik özelliklerine sahip olarak gelmektedir. Aynı parmak izleri gibi, bu farklılıklar yaşanan hayata dair zorluklar karşısında verilen tepkileri de değişken kılmaktadır. Toplumsal boyutta yaşanan afet, savaş, göç gibi büyük yıkımlarda, insanların verdiği tepkilerdeki farklılaşma en net Őekliyle görölmektedir. Deprem sonrası ailesini kaybedip, kendisi enkazdan çıkarılan bir kişi bir süre sonra yaşadığı çok ağır kayıp ve zorluklara rağmen hayatına devam edebilmekte; fakat deprem görüntülerini ve haberlerini izleyip etkilenen başka bir kişi depremle ilgili kaygı bozukluğu geliŐtirebilmektedir. Aynı Şekilde rutin hayatı yaşarken karşılaşılan stres ve travmalar da bazı insanlarda depresyon ve anksiyete gibi sıkıntılara neden olurken, bazı insanlarda aynı etkiyi yaratmayıp, kendilerini kısa sürede toparlayarak hayatlarına devam edebildikleri görölmektedir. Burada ki durum psikolojik sağlamlık kavramıyla açıklanmaktadır. Zorlu hayat koşulları, stres, kriz, travmalar sonucu, bireyin güçlenerek bu olumsuzluklarla başa çıkabilmesi psikolojik sağlamlık olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2013). Psikolojik sağlamlık güçlü olma, zorluklarla mücadele edebilme ve başa çıkabilme becerisi olarak ele alındığında, zorluklarla başa çıkamayan ve ruhsal bozukluk geliŐtiren insanların güçsüz olarak görölebileceği bir durum söz konusu olmaktadır. Pozitif psikoloji her insanın içsel potansiyelinin olduğunu, uygun ortam ve destek ile bu potansiyelin ortaya çıkarılabileceğini, psikolojik sağlamlıklarının artırılabilceğini savunmakta ve kişileri nelerin güçlendirdiğini bularak, psikolojik sağlamlıkları yüksek bireylerden oluşan mutlu toplumları sağlamayı hedeflemektedir.

Latince, maddenin elastik olup ilk Őekline kolaylıkla dönebilmesi anlamına gelen "resiliens" kökünden türemiŐ, "resilience" kelimesi İngilizce de elastikiyet, geri tepme, çabuk iyileşme gücü, dirençlilik, zorlukları yenme gücü, direnç, değişimle başa çıkma, değişime ayak uydurma, eski durumunu alma,

toparlanma (Tureng sözlüğü), mücadele gücü, esneklik, geri fırlama, zıplama, sıçrama (kabiliyeti), ilk haline gelme, çabuk iyileşme, düzelme, toparlanma, kendine gelme kabiliyeti (Zargan) olarak kullanılmaktadır.

Türkiye’ de yapılan araştırmalarda resilience sağlamlık, dayanıklılık, yılmazlık, psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık, dirençlilik kendini toparlama gücü, gibi çok farklı başlıklarla karşımıza çıkmaktadır. Bu tez çalışmasında ‘‘resilience’’ kelimesinin karşılığı olarak ‘‘psikolojik sağlamlık’’ terimi kullanılacaktır.

İlk psikolojik sağlamlık çalışmalarının yaklaşık elli yıllık bir geçmişi bulunmaktadır. Garmezy tarafından, şizofren anne-babayla büyüyüp ruhsal bozukluk geliştirmeyen çocuklar üzerine yapılan araştırma duygusal sağlamlığın önemini ortaya koyan öncü çalışma olmuştur (Cotu, D. Resilience,sf: 14).

Murphy (1987) psikolojik sağlamlığı, ‘‘travmatik yaşantılar sonucundaki iyileşme süreci, zorluklarla başa çıkabilme sonunda bireyin, çevreye uyumunu artırarak olumlu yönde gelişim gösterdiği, ayrıca geleceğe dönük ve olumlu beklentilere sahip olarak yaşama umutla bakmasını sağlayan bir kavram’’ olarak tanımlamıştır (Akt. Aktaş, 2016).Tugade ve arkadaşları ise (2004) ‘‘Değişen durumlara tepki göstermede esneklik ve olumsuz duygusal deneyimlerden çıkıp kendini toparlamak’’ şeklinde tanımlamıştır (Hefferon K. B., 2018, s. 116). Bir başka tanımda ‘‘Sağlamlık, bazı insanların hayat tarafından yıkılmasına ve her zamankinden daha güçlü bir şekilde geri dönmesine izin veren o tarif edilemez niteliktedir’’ (Ackerman, 2021) olarak yer almıştır.

Masten, Best ve Garmezy (akt.Garmezy,1990), psikolojik sağlamlık kavramının literatürde üç temel olgunun tanımlanması için kullanıldığını belirtmişlerdir:

a) Yüksek risk altında bulunmasına rağmen var olan zorlukları aşarak beklenenden daha iyi gelişim gösteren bireyleri tanımlamak için kullanılmaktadır.

b) Bireyin, stresli hayat deneyimlerine çabucak uyum gösterebilme yeteneğine işaret etmektedir.

c) Psikolojik travmanın muhtemel etkilerinden kurtulmada ve iyileşmede önemli rol oynayan ortak bireysel özellikleri ve farklılıkları irdeleyen çalışmalardır.

Yaşanılan sıradan zorluklar, hastalıklar, günlük stres kaynakları ile başedebilmek psikolojik sağlık olarak değerlendirilmemektedir. Psikolojik sağlık zorlayıcı, örseleyici yaşam olayları karşısında ortaya çıkmakta ve kişinin bu olayların üstesinden sağlıklı bir şekilde ve güçlenerek gelmesi durumunda oluşmaktadır. Bu şekilde yaklaşıldığında psikolojik sağlamlığın doğuştan getirilen bir özellik olmaktan ziyade, kişisel geçmiş ve çevrenin etkileşimiyle ortaya çıkan dinamik bir süreç olduğu ve bu sürecin sonunda kişinin kendi potansiyelini kullanabildiği, geliştirebildiği, koruyucu faktörlerle desteklendiği, zorlantılı olaylarla başetme gücünün arttığı görülmektedir. Masten'in psikolojik sağlamlığı "sıradan mucize" olarak betimlemesinin nedeni, her insanın hayatında koruyucu faktörlerin artması yoluyla gelişip, güçlenebilme potansiyellerinin olduğuna vurgu yapmaktadır. Pozitif psikoloji çalışmaları da buradan yola çıkarak insanların önce güçlü, gelişmiş özelliklerini ortaya çıkararak, bunları koruyucu faktörlerle desteklemek suretiyle, risk faktörünü ortadan kaldıracak ya da risk faktörleriyle başedebilen özelliklere sahip bireyler yetiştirmeye, bunun sonucu olarak psikolojik sağlamlıkları yüksek toplumların oluşmasını sağlamaya çalışmaktadır. Bireyde gerçekleşen olumlu yönde bir değişiklik otomatik olarak sosyopsikolojik alanları etkileyip toplumlarda da pozitif dönüşümü sağlayacaktır. Bu yönüyle ele alındığında psikolojik sağlık, geleceğe yönelik evrensel olarak iyiye gitmeye dair hareket etmeyi sağlayan bir kapasitedir (Yenidünya, 2017, s. 23).

Kobasa (1982) üst düzey yöneticilerle ve avukatlarla yapılan araştırmalar sonucu, stresli hayat koşullarında sağlıklı kalan yönetici ve avukatların belirgin olarak üç özelliklerinin bulunduğunu ortaya koymuştur: Kontrol, adanmışlık ve meydan okuma. (Plotnik, 2009, s. 494) Kişi kendini hedefine adadığında, stres yaratan durumları tehdit olarak değerlendirmeyip, korku ve kaygıdan uzaklaşıp, stresörleri kontrol ederek, ortaya çıkan sorunlara karşı meydan okuyarak, belli kararlar vermeye odaklanıp, problem odaklı başa çıkma becerisini kullandığında psikolojik sağlamlığa sahip kişilik özelliklerini ortaya koymuş olmaktadır.

Psikolojik açıdan sağlam kişiler olumsuz hayat olaylarını stres kaynağı olarak görmek yerine, durumu gerçekçi bir yaklaşımla ele alıp, çözülebilir bir sorunsal başetme stratejilerine, çözülebilir bir sorun değilse alternatif durumları değerlendirme yollarına başvurma eğiliminde olurlar.

Hefferon ve Boniwell (2018) insanların, travma veya istem dışı olaylar yaşadıklarında üç tepkinin ortaya çıktığını belirtmektedirler:

- 1) Stresöre yenik düşmek (Travma Sonrası Stres Bozukluğu)
- 2) Psikolojik sağlamlık ve/veya iyileşme
- 3) Travma sonrası gelişim (Hefferon K. B., 2018, s. 115)

Örneğin; ciddi bir hastalığın teşhisi bireylerin yüksek düzeyde stres yaşamalarına neden olabilmektedir. Kangas (2002) ve Cordova (2008) tarafından yapılan araştırmaya göre bu kişilerin %5 ila %35' i teşhisin yarattığı strese yenik düşmektedir (Hefferon K. B., 2018). Diğer %65 ile %95' lik kesim ise iyileşme ve travma sonrası gelişim sağlayarak psikolojik sağlamlık göstermektedirler. Psikolojik sağlamlığın temel belirleyicileri zorlayıcı hayat olayları karşısında gösterilen adaptasyon becerisi, başetme becerisi ve bu sürecin kişiye gelişim sağlamasıdır. Yani zorluklarla başeden kişinin gelişme gösterip, zorluklarla karşılaşmadan önceki halinden daha sağlam olduğu bir noktaya yükselmesi gerekmektedir.

İnsanlarda sağlamlık özelliği ya hep ya hiç şeklinde bir kapasite olarak ortaya çıkmamaktadır (Mineka, 2013, s. 107). Her insanın diğerine göre, her bireyinde kendi içinde karşılaştığı zorlu hayat durumlarına göre sağlamlıkları, dayanma eşikleri farklılaşabilmektedir. Çok büyük travmatik yaşam olaylarının üstesinden gelen ve psikolojik açıdan sağlam olarak tanımlanan bir kişi, hassas olduğu, dayanma eşiğinin düşük olduğu bir konuda aynı sağlamlığı gösteremeyebilmektedir. Bu yönüyle psikolojik sağlamlık öznel bir kavram olmaktadır. Öznel olmasına rağmen bilim insanları yaptıkları araştırmalar sonucu elde edilen nicel verilerle psikolojik sağlamlığı artırabilecek ortak özellikleri ortaya koymaya çalışmaktadırlar. Bu bilimsel çalışmaların sonucunda da geliştirilen programlarla ruh sağlığını koruyucu, zorluklar ve stres nedeniyle yıkılmadan hayata tutunup, yol alabilen bireylerin yetiştirilmesi hedeflenmektedir.

Psikolojik sağlamlığa ilişkin tanımlar incelendiğinde, psikolojik sağlamlığı etkileyen üç faktör öne çıkmaktadır. Bu faktörler; risk faktörü, koruyucu faktörler ve risk faktörüne rağmen koruyucu faktörlerin katkısıyla elde edilen olumlu sonuçlardır.

2.2.1 Psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri

Risk kelime anlamı olarak zarar, kayıp, tehlike veya hasar olmasına yönelik belirsizlik içeren unsur, etken veya gidişat olarak tanımlanmakta olup, zarara uğrama tehlikesi, zarar görme olasılığını ifade eden istatistiksel bir kavramdır. Risk faktörü, psikolojik sağlamlıktan söz edilebilmesi için ön koşuldur. Aynı zamanda ortaya çıkan olumlu sonuç, risk faktörüne rağmen gerçekleşmiş olmalıdır.

Masten & Reed (2002) tarafından yapılan risk faktörü tanımı ‘‘Bir grup bireyin ya da buldukları durumun gelecek için olumsuz sonuçlarını yordayan özellikler.’’ şeklindedir. Risk kavramı bir sorunun oluşmasına neden olan, sorunun devam etme veya daha kötüye gitme ihtimalini artıran bir ya da daha fazla olay, durum ve deneyimin biraraya gelmesiyle oluşan olumsuz durum olarak da tanımlanabilir (Gizir, 2007, s. 116) (Akar, 2018, s. 10; Uçar, 2020, s. 32). Anormal psikolojide risk faktörleri, anormal sonuçlarla ilişkili değişkenler olarak da kabul edilmektedir (Mineka, 2013, s. 103).

Risk faktörlerinin kaynakları bireysel, ailesel ve çevresel faktörler veya bunların etkileşimi sonucunda ortaya çıkan olumsuzluklar olmaktadır. Bu olumsuzluklar kişinin gelişimini sekteye uğratma, travma yaratma ve kişilik gelişimini negatif yönde etkileme sonuçlarını doğurmaktadır (Özkan, 2021, s. 4).

Düşük IQ seviyesi, yüksek dürtüsellik, gelişimsel bozukluklar (otizm spektrum bozukluğu, öğrenme güçlükleri,v.b.), düşük doğum ağırlığı, erken doğum, adölesan gebelik, kronik ya da ruhsal hastalıklar, beyin hasarları, madde kullanımı, mizaç, kötü muameleye maruz kalma, engellilik, genetik yatkınlıklar bireysel ve biyolojik risk faktörlerini oluşturmaktadır. En az dört çocuklu kalabalık bir aileye sahip olma, madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveynlere sahip olma, ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne babaya sahip olma, evlat edinilmiş olma, boşanmış ebeveynlere sahip olma, ebeveyn ölümü ya da tek ebeveynlik, aile içi çatışma ve şiddet, karşılanmamış temel ihtiyaçlar, zayıf aile bağları, tutarsız ya da katı disiplin, güven vermeyen aile, sosyal destek yetersizliği, sosyal izolasyon gibi durumlar da ailevi risk faktörlerini oluşturmaktadır. Okulla ilgili risk faktörleri okul başarısının düşük olması, zayıf katılım, okuldan kaçma, gerçekçi olmayan, ulaşılmaz beklentiler, olumsuz akran grubu, akran zorbalığı, okulun eğitim ihtiyaçlarını karşılamaması, okula

bağlılığın yetersiz olması gibi faktörlerdir. Son olarak sosyal ve çevresel risk faktörleri de; sosyal çevrede suç yoğunluğu ve şiddet görme, uyuşturucu kullanılan ve satılan bir ortam, yaşanılan çevrede sosyal yönden destek verecek kuruluşların olmaması, kültürel ayrımcılığa maruz kalma, düşük sosyoekonomik koşullar, evsizlik, fiziksel veya cinsel yönden çocuk istismarı, savaş ve doğal afetlerden oluşmaktadır.

Risk faktörleri, bireylerin yaşantılarına girdiklerinde, o bireyde problem olma olasılığının artırması anlamına gelebilmektedir (Sandrock, 2017:427). Karşılaşılan risk faktörlerinin sayısının artması, kişinin problem yaşama riskini artırırken, risk faktörleri ile baş edebilen kişilerde de psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olmaktadır.

Riskler, doğrudan maruz kalınan durumlarda, yakın risk faktörü; dolaylı olarak maruz kalınan durumlarda ise uzak risk faktörü olarak sınıflandırılabilir. Bireyi doğrudan etkileyen şiddet görme, engellilik, madde kullanımı gibi durumlar yakın risk faktörlerine, anne-babanın boşanması, suçluluğun yüksek olduğu çevrede yaşamak, uyuşturucu satılan ve kullanılan ortamda bulunmak uzak risk faktörlerine örnektir. Anne-babanın boşanması gibi bazı uzak risk faktörleri, çocuğun yaşadığı alanın değişmesi, ebeveynlerinden bir tanesinden uzak olması gibi yakın risk faktörlerine dönüşüp, iki risk faktörünün bir arada görülmesine neden olabilmektedir (Akar, 2018, s. 10). Bazı kaynaklarda farklı bir sınıflandırmaya gidilip, değiştirilebilir ve değiştirilemez risk kaynakları olarak da tanımlamalar yapılmıştır. Düşük doğum ağırlığı, engellilik, adölesan ebeveynlik gibi risk faktörleri değiştirilemez risk faktörleridir. Olumsuz arkadaş grubu, destekleyici olmayan okul ortamı gibi faktörlerde değiştirilebilen risk faktörleridir. Değiştirilemez risk faktörlerine sahip bireylerin ihtiyacı olan gelişimsel destek imkanları sunularak psikolojik sağlamlıkları güçlendirilebilir. Dünyada, en başta paralimpik oyunlarda olmak üzere, bir çok alanda desteklenerek, güçlenmiş, zorlu hayat koşulları ile başa çıkabilmiş insanlar bulunmaktadır. Bu da psikolojik sağlamlığın eğitimle geliştirilebilir bir özellik olduğunu ortaya koymaktadır.

Bir kısım risk faktörlerinin olumsuz sonuçlara yol açmasının altında, bireyin öznel değerlendirmesi yatmaktadır. İnsanlar bir risk faktörü ile karşılaştıklarında direkt sonuca odaklanarak olumsuzluğu görme, tünel görüşü,

olumsuz yönleri abartıp olumlu yönleri önemsememe, suçu kişiselleştirme veya dışsallama, ufak tefek terslikleri aşırı genelleme, zihin okuma ve faydası olmayan duygusal akıl yürütme gibi pek çok “düşünce tuzakları”ndan birine yönelmeyi tercih ederler (Hefferon K. B., 2018, s. 117). Psikolojik sağlamlığı geliştirme programlarında bireylerin hangi düşünce tuzaklarını kullandıkları belirlenip, bunların yerine gerçekçi bakış açılarının yapılandırılması önem arz etmektedir.

Seligman’ın 3P dayanıklılık modelinde zorluklarla karşılaşıldığında verilen ‘kişiselleştirme’, ‘yaygınlık’ ve ‘kalıcılık’ duygusal tepkileri ortaya konulmuştur:

1. *Kişiselleştirme* – Bilişsel bir çarpıtma olan kişiselleştirme bireyin karşılaştığı sorunlar ve yaşadığı başarısızlıkları içselleştirilmesidir. Kişi, kendisini gereksiz yere suçlar ve kötü şeylerden sorumlu tutar.
2. *Yaygınlık* – Hayatın bir alanında yaşanan kötü bir durumun, tüm alanlara aktarılmasıdır. İş alanında sorun yaşayan bir kişinin, bu sorunların iş ile ilgili olduğunun ayırdına varamayıp, tüm hayat alanlarının sorunlu olduğuna dair geliştirdiği düşünce biçimidir.
3. *Kalıcılık* – Yaşanılan kötü bir olayın sürekliliğine ilişkin inanç kalıbıdır. Bireyin, her deneyimi birbirinden farklı ve tek seferlik geçici bir durum olmaktan çıkararak, kötü olayların sonsuza kadar süreceğine dair geliştirdiği düşünce biçimidir.
4. Bu üç bakış açısı, düşüncelerin, zihniyetin ve inançların deneyimleri nasıl etkilediğini açıklamaktadır. (Ackerman, 2021)

2.2.2 Psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler, bireyin hayatında gelecek için olumsuz sonuçları yordayan risk faktörlerinin etkisini azaltan, durduran ya da ortadan kaldıran etkenlerdir. Olumlu sonuçlar alınmasında temel itici güç olarak psikolojik sağlamlık açısından önemlidir. Genel olarak koruyucu etkenler, risk faktörleri söz konusu olmadığında kişiye herhangi bir yarar sağlamazken, risk faktörü söz konusu olduğunda, kişinin buna karşı korunmasını sağlar. (Mineka, 2013, s. 106)

Yapılan araştırmalarda koruyucu faktörler ikiye ayrılarak incelenmiştir; içsel koruyucu faktörler ve dışsal koruyucu faktörler (Akar, 2018). İçsel koruyucu faktörler kişinin kendi özelliklerinden oluşan; cinsiyet, yaş, öz güven, öz farkındalık, zeka, bilişsel esneklik, akademik beceriler, motivasyon, kararlılık, duygularını düzenleme becerisi, minnettarlık, nezaket, cesaret, çatışma ve problem çözme becerileri, sosyal becerilere sahip olma, uyum sağlama yeteneği, özerklik, iyimserlik, umut, olumlu ruh hali, kolay mizaç, gelişmiş mizah anlayışı, bireyin kendisi ve ailesi ile ilgili olumlu algı, fiziksel olarak sağlıklı ve aktif olma, gelecek yönelimi olması, empati, sosyal yeterlik, sorumluluk ve yardımseverlik duygularından oluşmaktadır (Gizir, 2007, s. 116; Terzi, 2005, s. 16).

Dışsal koruyucu faktörler, kişinin doğrudan müdahale edemediği aile ve çevresiyle ilgili özellikler olup; aile bireyleri arasında ki pozitif ilişki, güven, duygusal bağlar ve etkili iletişim, düzenli bir ev ortamının olması, çocukların geleceği için ailenin beklentilerinin olumlu olması, ebeveynlerin eğitim seviyesinin yüksek olması, aileyle birlikte yaşama, yeterli imkanları sağlayan sosyoekonomik yapı, iyi özellikleri bulunan ve destekleyici arkadaşlara sahip olma, akademik destek, etkili okul, kazanım artıran faaliyetlere katılım, olumlu bir rol modeline sahip olma, bir inanca sahip olma gibi etkenlerdir (Gizir, 2007, s. 117; Terzi, 2005).

Ruhsal bozuklukların önlenmesi açısından, koruyucu faktörlerin insan hayatına sağladığı olumlu katkıların ortaya konulması, bu faktörlerin neler olduğunun tespiti ve günlük hayatta daha fazla yer almasının sağlanması, sağlam nesiller ve toplumlar için önemli bir etkidir.

2.2.3 Olumlu sonuçlar

Gelişim literatüründe olumlu sonuç, bireyin kendi yaşına uygun gelişimsel görevleri yerine getirmede başarı göstermesi açısından tanımlanmakta ve uyumu ortaya koymaktadır (Reed, 2002). Olumlu sonuçlar, yeterlilik kavramı ile aynı anlamı yansıtır. Bu iki kavram, mevcut çevresel koşullar altında bireyin gelişim sürecini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi için hayata uyum göstermesi anlamına gelmektedir. (Coatsworth, 1998). Yeterliliği tanımlamada ölçüt olarak çeşitli değişkenler kullanılmaktadır. Akademik başarı, olumlu davranış

örüntüleri, arkadaşları tarafından kabul görmek, yakın ilişkiler kurmak, psikolojik sağlık (içsel ya da dışsal davranış problemlerinden pek az belirti göstermek), yaşa uygun toplumsal ve ders dışı etkinliklerin içinde yer almak en çok rastlanılan olumlu sonuç değişkenleri olarak sıralanabilir (Reed, 2002). Yeterlilik, bireyin içinde bulunduğu toplumda, zamanda ve kültürde kişinin yaşına ve cinsiyetine göre temel gelişimsel görevlerdeki başarı ve başa çıkmanın gözlenebilen kısmıdır. Yeterli çocuk, başa çıkma ve uyum gösterme becerisiyle diğer çocuklardan ayrılmaktadır.

2.3 İyi Oluş

Diener, Lucas ve Oishi (2002) öznel iyi olmayı, “hoş duygular yaşamayı, düşük düzeyde olumsuz duygulara sahip olmayı ve yüksek düzeyde yaşam doyumu elde etmeyi içeren geniş bir kavram olarak tanımlamışlardır (Akt.Ertaş, 2020). Öznel iyi oluş, insanın kendi yaşam deneyimlerinde pozitif duyguları daha fazla yaşadığı bir ruh halinin yanı sıra diğer insanların nasıl algıladığından ayrı olarak, kendi hayatını ne ölçüde güzel, istenilir ve memnuniyet verici algıladığıdır (Boysan, 2012; Kangal, 2013) . Öznel iyi oluş mutluluk ve haz veren durumlarla ilgili olup, ağırlıklı olarak olumlu duyguların olumsuz duygulardan fazla yaşanması ile oluşan hedonik yaşantılara bağlanır. Arkadaşlarla buluşup bir yerlere gitmek, lezzetli yemekler yemek, haftasonu tatili yapmak, iş yerinde terfi almak, sınavda başarılı olmak, ibadet etmek, cinsel doyum sağlamak gibi pozitif duygulanımı sağlayan yaşam anları kişilerin iyi oluş seviyelerini artırmaktadır ve toplum tarafından da desteklenmektedir. Bu tarz pozitif yaşam anları, bireye haz vererek, yaşamdan doyum duymasını sağlamaktadır. Madde ya da alkol kullanımı, sigara kullanımı, riskli cinsel ilişkilere girme, çok sinirlendiği bir kişiye zarar verme gibi eylemler yaşandıkları anda haz verse bile uzun vadede yarattıkları olumsuzluklar neticesinde yaşam doyumunu ve duyguları negatif yönde etkilemektedir. Bu nedenle, pozitif psikolojinin eleştirildiği bir nokta olan hazcı yaklaşım; mutluluk veren eylemlerin, negatif duygulanıma neden olan eylemlerden fazla olmasını ve genele bakıldığında hayattan duyulan yüksek doyumu ifade etmektedir. Diener (1984), olumsuz duygulanım, olumlu duygulanım ve yaşam doyumu olarak öznel iyi oluşun üç bileşenini tanımlamıştır (Kaya, 2020).

Bileşenlere bakıldığında olumsuz ve olumlu duygulanımın öznel iyi oluşun duygusal boyutunu, iş, okul, evlilik, arkadaşlık gibi yaşam alanlarına ve bu alanlardan elde edilen yaşam doyumu ise öznel iyi oluşa dair bilişsel boyutu oluşturmaktadır (Akt.Kaya, 2020: Diener vd., 1999; Diener ve Tov, 2012, s. 142; Schimmack, 2008, s. 97).

Çizelge 2.1: Öznel İyi Oluş Öğeleri (Diener,E., Suh, E., Lucas,R.& Smith, H.(1999) ‘‘Öznel İyi Oluş: Gelişimin Otuz Yılı’’

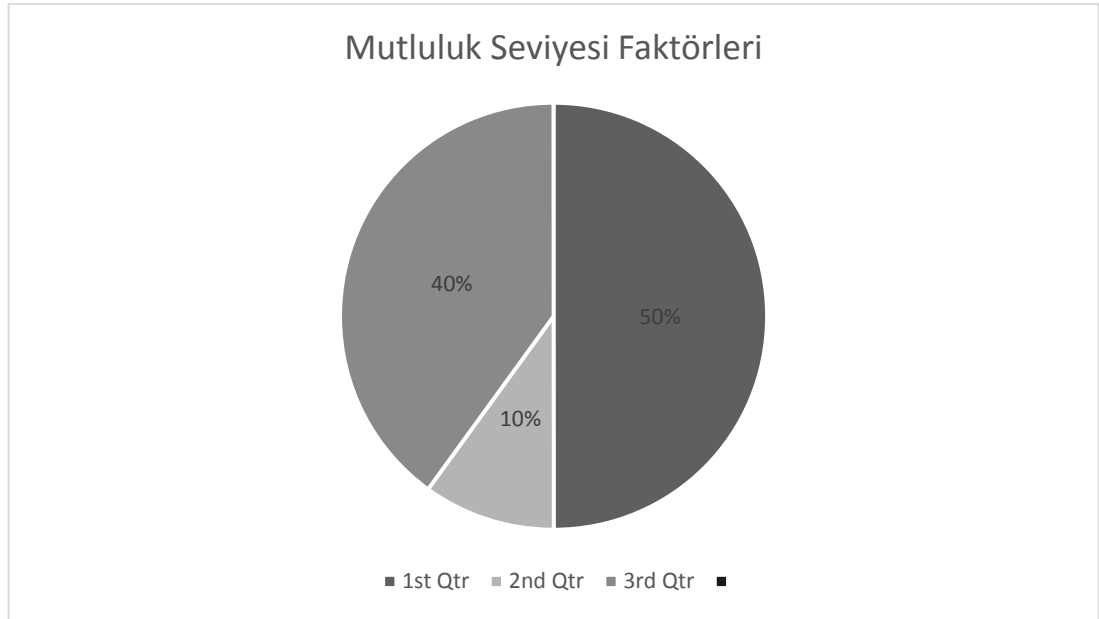
Bilişsel Öğeler		Duyuşsal Öğeler	
Alan	Doyum	Pozitif Duygulanım	Negatif Duygulanım
Benlik	İnsanın hayatındaki önemli kişilerin görüşü	Mutluluk	Depresyon
Aile	Güncel yaşamdan alınan doyum	Sevinç	Üzüntü
Akran grubu	İnsanın hayatındaki önemli kişilerin görüşü	Esime	İmrenme
Sağlık	Geçmişle ilgili doyum	Gurur	Öfke
Mali durum	Gelecekle ilgili doyum	Şefkat	Stres
İş	Yaşamı değiştirme arzusu	Neşe	Suçluluk ya da utanç
Boş vakit	Güncel yaşamdan alınan doyum	Memnuniyet	Kaygı

Kaynak: (Carr, 2016, s. 24)

Çizelge 2.1 de öznel iyi oluşu oluşturan bilişsel ve duygusal öğeler gösterilmektedir. Yaşam alanlarında meydana gelen mutluluk, sevinç, esime, gurur, şefkat, neşe ve memnuniyet olarak ifade edilen pozitif duygulanımlar bireyin hayatında negatif duygulanımlardan fazla yer aldığında iyi oluşun bilişsel öğesi olan yaşam doyumu meydana çıkmaktadır.

Kaya (2020) yapmış olduğu çalışmada iyi oluş kavramı ile; psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi, öznel iyi oluş, hedonik iyi oluş, duygusal iyi oluş, deneyimlenen iyi oluş, anımsanan iyi oluş, değerlendirici iyi oluş, eudaimonik iyi oluş kavramlarının aynı anlamda kullanıldığını ortaya koymuştur. Yapılan incelemeler sonucu iyi oluş kavramı en çok mutluluk kavramı ile örtüşmekte ve mutluluk kavramı yerine kullanılmaktadır.

Lyubomirsky mutluluk seviyesini (1) sabit nokta, (2) koşullar, (3) bilinçli aktiviteler olmak üzere üç sınıfa ayrılan faktörlerle açıklamış (Carr, 2016, s. 29) ve mutluluk farklılıklarının yaklaşık %50'sinin genetik kişilik farklılıklarına bağlı sabit mutluluk noktasından, %10'unun koşulları oluşturan çevresel farklılıklardan ve geriye kalan %40'ının insanların bilinçli olarak yerine getirdikleri aktivitelerden kaynaklanabileceğini ileri sürmüştür. Bu durum insanların iyi oluşlarını artırma üzerinde %40 gibi oranında etkili bir güce sahip olduğunu göstermektedir.

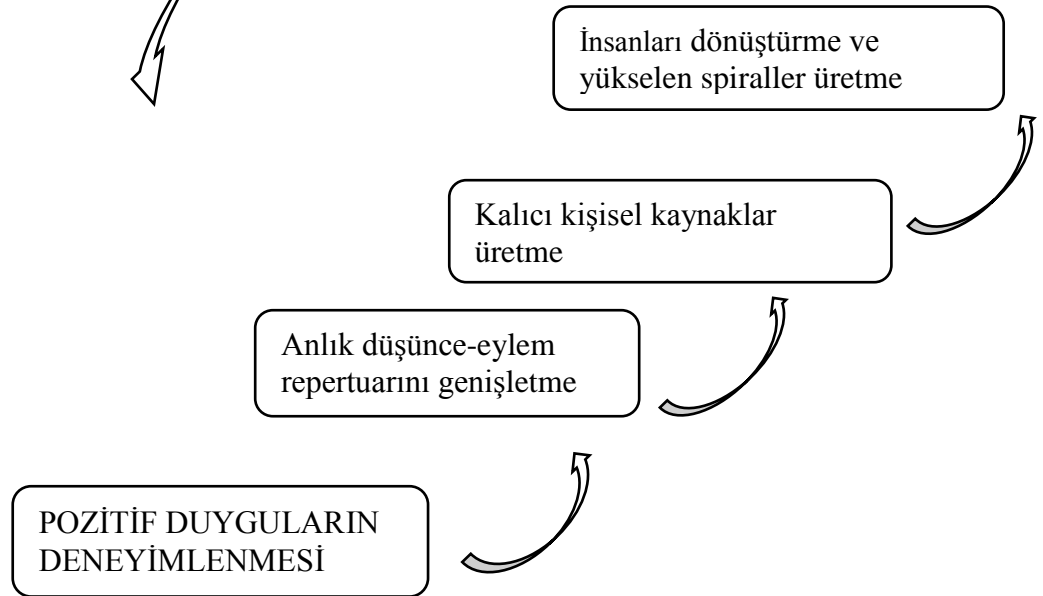


Şekil 2.1: Lyubomirsky Mutluluk Seviyesi Faktörleri ve Oranları

Yapılan çalışmalar batılı kültürlerde mutlu insanların dışa dönük, uzlaşmacı, istikrarlı, vicdanlı ve iyimser insanlardan oluştuğu; mutsuz insanların ise nevroitiklik seviyeleri yüksek, içe kapanık, düşük seviyede sorumluluk ve uyum gösteren insanlardan oluştuğunu ortaya koymaktadır (Carr, 2016, s. 30). Dışadönüklüğün insanları daha pozitif, nevroitikliğin ise insanları daha negatif olayları deneyimlemeleri için önceden hazırladığına dair kanıtlar bulunmaktadır (Carr, 2016).

Öznel iyi oluş ile bireyin yaşadığı coğrafya, çevre, yaşam olayları, kültür, din, ekonomik yapı, medeni durum, cinsiyet, eğitim, iş, aktiviteler, sosyal destek, yaş, ve sağlık faktörleri arasında pozitif korelasyonun olduğunu gösteren birçok araştırma yapılmıştır. Hayatın her alanında meydana gelen pozitif duygulanım diğer alanları da etkileyerek yaşam doyumunu artırmaktadır. Kaygı veya öfke

gibi negatif duygular, organizmayı tehlike, acı veya ceza getirecek durumlardan uzak tutmayı sağlamak üzere kaçınma odaklı ket vurma davranış sistemini harekete geçirmekte; insanların anlık düşünce ve eylem dağarcıklarını daraltıp hızlı bir şekilde kendilerini korumaya hazır hale getirirler. Fredrickson'un (2002) pozitif duyguları genişletme ve inşa etme teorisi; anlık oluşan düşünce ve eylem repertuarının genişletilmesi, pozitif veya adaptif duygu, biliş ve eylem spiralleri yaratarak kişisel gelişim ve dönüşüm için potansiyel yaratan, kalıcı kişisel kaynak oluşturma fırsatlarını sunduğunu ortaya koymaktadır. (Carr, 2016, s. 25) Bu süreci Şekil 2.2' de şu şekilde şematize etmiştir.



Şekil 2.2: Pozitif duyguları genişletme ve inşa etme teorisi

Kaynak (Akt. (Carr, 2016, s. 25); Fredrickson, B.(2002))

Psikolojik iyi oluş ise bireyin hayat amaçlarını, mevcut potansiyeline ilişkin farkındalığını ve diğer insanlar ile ilişkilerinin kalitesini içermektedir (Ryff ve Keyes 1995:720). Literatür çalışmaları, psikolojik iyi oluşu Aristoteles'in Nikomakhos'a Etik eserinde Eudaimonia olarak adlandırdığı mutluluğa dayandırmaktadır. Burada söz konusu olan mutluluk kişinin iyi hissetmesini sağlayan haz merkezli yaklaşımdan farklı olarak, insanın işini iyi yapması, iyi yaşaması, ruhunu erdeme uygun faaliyetlerle beslemesidir. Kişinin kendisini tanıyarak, yeteneklerinin farkına varması ve bu yeteneklerini kullanarak en

iyiye ulaşmak üzere çaba sarfetmesidir. Eudaimonia hem bir tür etkinlik ve yaşam biçimi, hem de ulaşılmaya çalışılan bir erek olup; süreçte yaşanılanlara odaklanmakla birlikte süreç sonunda varılmak istenen hedeftir (Kalaycı, 2014). Bu açıdan bakıldığında psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluşu da kapsayan çok boyutlu bir kavram olmaktadır.

Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun iyi hissetmekten öte birşey olduğunu ve insanın yaşamını işlevsel olarak sürdürmesiyle sağlanabileceğini ileri sürmüş ve ‘‘ Altı Faktörlü Psikolojik İyi Oluş Modeli’’ ni ortaya atmıştır. Psikolojik iyi oluşu ölçmeye yönelik geliştirilen bu model kendini kabul, olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, özerklik, kişisel gelişim ve yaşam amaçları boyutlarından oluşmaktadır. Ryff, pozitif psikoloji alanında, insanın güçlü yönlerinin, olumlu özelliklerinin, potansiyellerinin ortaya çıkarılması çalışmalarına karşılık, ruhsal bozukluk yaratmamasına rağmen, hayatından doyum sağlayamayan ve olumlu duygu yaşanımları az olan bireylerin mevcudiyetine dikkat çekmiştir ve bunu ölçümleyebilmek için altı boyutlu psikolojik iyi oluş modelini geliştirmiştir.

2.3.1 Ryff’ in altı faktörlü psikolojik iyi oluş modeli

Kendini Kabul: Öz kabul olarak da ifade edilen kendini kabul kişinin kendisini ve geçmişteki deneyimlerini olumlu değerlendirmesidir. Güçlü ve zayıf yönlerini bilip kabul etmesi, duygularını anlaması, kendinin farkında olması iyi oluş için en önemli kriterlerdendir. Kendini kabul geçmiş yaşantılarından kaynaklanan duygusal sorunları bertaraf ederek olumlu duygulanımı artırmaktadır.

Olumlu İlişkiler: Olumlu ilişkiler, empati ve şefkat duygularını ifade etme ve daha fazla sevgi, dostluk ve diğerleriyle özdeşleşme yeteneği ile bağlantılıdır (Caroli, 2014). Bir çok gelişim kuramcısı insan hayatında güvenilir ve sıcak ilişkilere vurgu yapmıştır (Ryff & Singer, 1996). İnsanların yakınlık kurma ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılamak üzere aileleriyle ve arkadaşlarıyla destek verici ilişkiler içinde olmaları, tek başlarına üstesinden gelemeyecekleri sorunlar için onlardan yardım alabilmeleri ya da yardım alabileceklerini bilmeleri kişiye güven vererek zorluklarla başa çıkabilmelerini sağlar. Aynı zamanda umut veren olumlu ilişkiler, insanların da başkalarına karşı cömert ve özverili olabilecekleri ilişkiler yaratarak iyi oluşu artırmaktadır (Carr, 2016, s. 45).

Çevresel Hakimiyet: Yaşanılan çevreden hoşnut olma, psikolojik iyi oluşu artırıcı etki yaratmaktadır (Ryff, 1989). Çevresel hakimiyet bireyin fırsatları etkili bir şekilde kullanması, günlük işlerini yönetebilmesi, çevresel faktörleri kişisel ihtiyaçlarına fayda sağlayacak duruma getirebilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Özerklik: Bireyin toplumsal beklentilere göre değil, kendi düşüncelerine göre karar vermesi, seçim yapması ve eyleme geçmesidir. Özerklik seviyesi yüksek birey karar almada özgürdür, dışsal baskılara karşı dirençlidir, aldığı kararlar içsel değerlendirmelerinin sonucudur (Ryff, 1989).

Yaşam amacı: Bireylerin hayatlarının ne ölçüde anlamlı olduğu, hayat amaçlarının ve bu amaca giden bir rotanın bulunup bulunmadığı ile ilgilidir. Damon (2008) için amaç, kişinin kendisi için anlamlı olanı başarması ve kendisinden ayrı yeryüzünde ki bazı şeylere katkıda bulunma niyetidir (Santrock, Ergenlik, 2017, s. 370). İnsanın Anlam Arayışı kitabında Frankl ise “Yaşamak acı çekmektir ve hayatta kalmak acıda bir anlam bulmaktır.” sözüyle yaşama dair bir anlamın olmasının önemine vurgu yapmıştır.

Kişisel Gelişim: Ryff (2013) bireyin kişisel yeteneklerini ve potansiyellerini ne ölçüde kullandığının kişisel gelişiminin ortaya koyduğunu belirtmektedir. Yaşam boyu gelişim kuramcılarında Baltes (1987) gelişim kavramını ‘Yaşam boyu, çok boyutlu, çok yönlü, esnek, çok disiplinli ve bağlamsal olarak büyüme, sürdürme ve kaybın düzenlenmesini içeren bir süreç ‘ olarak açıklamıştır (Santrock, Yaşam Boyu Gelişim, 2017, s. 7). Kişinin içinde bulunduğu dönemin özelliklerine göre potansiyelini fark etmesi, ortaya koyması, gelişmesi, değişmesi ve yeni yaşam deneyimlerine açık halde zorluklarla mücadele edebilme özellikleri kişisel gelişimi ifade etmektedir.

2.3.2 Seligman’ın beş boyutlu iyi oluş modeli:PERMA

*Pozitif psikoloji sizi zevk ve doyumun kırsalından,
gücün ve erdemın yüksek ülkesine ve nihayet kalıcı tatmin,
anlam ve amacın doruklarına götürür.*

Seligman, 2002

Seligman' a (2011) göre mutluluk bir "şey", iyi oluş ise bir "yapı" olarak tanımlanmaktadır ve ikisi de farklı bileşenlerden oluşmaktadır. Seligman, olumlu duygular (positive emotions), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment) bileşenlerinden oluşan ve kelimelerinin baş harflerinin bir araya getirilmesiyle PERMA adını verdiği kuramı ortaya koymuştur. Bileşenler kendi amaçları için izlenebilmekte ve birbirinden bağımsız olarak tanımlanıp ölçülebilmektedir (Seligman, 2012). Seligman'a ait iyi oluş modeli incelendiğinde öznel ve psikolojik iyi oluşu bir arada içerdiği görülmektedir (Madeson, 2021).

Olumlu Duygular (P): Olumlu duygular Seligman'ın iyi oluş kuramının ilk bileşenidir. Fredrickson'un (2002) pozitif duyguları genişletme ve inşa etme teorisinde ortaya koyduğu üzere, pozitif veya adaptif duygu, biliş ve eylem spiralleri yaratarak kişisel gelişim ve dönüşüm için kaynaklar sağlamaktadır. Olumlu duygular, var olan entellektüel, fiziksel ve toplumsal kaynaklarımızı genişletmekte ve fırsat ya da tehditler karşısında kullanabileceğimiz rezervler oluşturmaktadır. Olumlu duyguların yarattığı ruh hali insanların bizden daha çok hoşlanmasına, daha sağlam arkadaşlıklar kurmamıza, sağlıklı aşk ilişkileri ve işbirlikleri kurmamıza katkı sağlamaktadır. Olumsuz duyguların kısıtlayıcı etkisi olmadığında zihinsel durumumuz genişlemeye müsait hale gelip, hoşgörülü ve yaratıcı olup, yeni fikirlere ve deneyimlere kendisini açmaktadır (Seligman, 2020, s. 69). Olumlu duyguların inşa edilerek, refah seviyesinin sürekli yükselen bir döngü olması sağlanabilir. Olumlu duygular arasında umut, ilgi, neşe, sevgi, şefkat, gurur, eğlence ve şükran yer almaktadır. Bu duyguların deneyimlenebileceği etkinliklerin artışı, stresle baş etme becerilerini, üretkenliği, problem çözme becerilerini ve iş verimliliğini de artırıcı etki yaparak yaşam alanlarına pozitif katkı sağlamaktadır. Frederickson (2013) olumlu duyguların, fiziksel sağlığı ve ruhsal sağlığı daha iyi bir seviyeye çıkararak, iyi oluşa ve mutluluğa katkı sağladığını vurgulamaktadır (Fredrickson, 2013).

Bağlanma (E): Csikszentmihalyi'nin (1989) "akış" kavramıyla uyumludur. (Madeson, 2021). Akışın tanımlayıcı özelliği, kişinin kendini aktiviteye bütünüyle vermesiyle yaşadığı deneyim ve benliğinin diğer yönlerinin

farkındalığıyla yaşam durumunun geçici kaybıdır (Carr, 2016). Carr (2016), akış deneyiminin dokuz adet kilit özelliği olarak şu maddeleri sıralamıştır:

1. İşi yapmış olmaktan duyulan içsel keyif
2. Zorluk- beceri dengesi: işler kaygı yaratacak kadar zor ya da sıkacak kadar kolay olmamalıdır.
3. Eylemlerin otomatikliği: Akış deneyiminde otomatikleşecek kadar gelişmiş beceriler kullanılmaktadır.
4. Hedefin netliği: İşler belirgin hedeflere ulaşılacak için yerine getirilmektedir.
5. Geri bildirim: Hedef doğrultusunda ilerlenildiğini hissettiren duygudur.
6. İş konsantrasyonu: İşi yaparken bireyin bütün bilinçlilik haliyle bütünleşmesi durumudur. Günlük yaşamın kaygıları ve hayal kırıklıklarını düşünemeyecek kadar derinlemesine odaklanmaktır.
7. Kontrol hissi
8. Öz bilinç kaybı: İş yapılırken benlik hissi kaybolur ve iş tamamlandıktan sonra güçlenerek ortaya çıkmaktadır.
9. Zaman dönüşümü: Akışta yapılan işe göre zaman algısı hızlanmakta veya yavaşlamaktadır.

Olumlu İlişkiler (R): PERMA modelindeki ilişkiler, başkaları tarafından desteklendiğini, sevildiğini ve değer verildiğini hissetmeyi ifade etmektedir. İnsanlar doğduğu andan itibaren diğer insanlar tarafından verilecek sevgiye, güvene, bağlanmaya ihtiyaç duymaktadır. Olumlu ilişkiler, sosyal yönden diğer insanlarla bütünleşmiş olmak, onlar tarafından ilgi görmek, desteklenmek ve sosyal bağlantılarından dolayı memnuniyet duymak olarak tanımlanabilir (Ekşi, 2015).

Anlam (M): Kişinin yaşamının değerli olduğuna ve kendisinden daha büyük bir şeye bağlı olduğuna dair inancına karşılık gelmektedir (Ekşi, 2015). Seligman anlamı, "imzalı güçleri ve erdemleri, kişiden çok daha büyük bir şeyin hizmetinde kullanması" olarak ifade etmektedir. Sağlıklı bir yaşam için olumlu duygular gerekli olsa da, daha derin, daha kalıcı bir esenlik duygusunu teşvik

etmek, bir anlam keşfi gerektirmektedir (Lino, 2020). Anlam, kişisel değerler tarafından yönlendirilmekte olup, kişiden kişiye anlamlı bulunan etkinlikler değişebilmektedir. Kişiler anlamı meslek, sosyal veya politik bir amaç, yaratıcı faaliyetler, din veya manevi bir inanç gibi değişik araçlar vasıtasıyla deneyimleyebilmektedirler.

Başarılar (A): Başarı, kişinin hedeflere doğru ilerlemesi, günlük aktiviteler yapabilme yetkinliğini hissetmesi ve başarı hissine sahip olması anlamına gelmektedir (Mamacı, 2019). Başarı duygusu, hedeflere doğru çalışmanın ve hedeflere ulaşmanın, bir çabada ustalaşmanın ve yapmak istenilen şeyi bitirmek için kendi kendini motive etmenin bir sonucudur (Madeson, 2021). Başarı, bireylerin yaşamlarına gururla bakabilmelerini sağlaması nedeniyle refaha katkı sağlamaktadır (Seligman, 2012).

2.4 Stres Tanımı ve Kapsamı

‘Stres’ kelimesi Latince’ de ‘‘Estrictia’’, eski Fransızca’ da ‘‘Estrece’’ kelimelerinden türetilmiş olup, sözlük anlamı zorlanma, gerilme ve baskı olarak yer almaktadır. 18. ve 19. yy’ larda kavrama yüklenen anlam değişmiş, nesne veya kişinin zorlanma, baskı, gerilme nedeniyle bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç olarak kullanılmaya başlanmıştır. ‘‘Bütünlüğünü koruma’’ ve ‘‘esas durumuna dönmek için çaba harcama’’ halini de ifade etmektedir (Baltaş, 2013, s. 309).

Modern çağ, insanları olumsuz yönde etkileyen bir çok etkenin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Trafik yoğunluğu, çalışma hayatı, geçim sıkıntısı, bir yerlere ve yaşamın gerektirdiği rutin işlere yetişmeye çalışmak, hayat telaşı nedeniyle insanların sevdikleriyle az zaman geçirmesi, sosyal ortamlara katılamaması, tüketim toplumunun yarattığı bitmek bilmeyen satın alma ve sahip olma arzusu gibi etkenler insanları rahatsız etmekte ve bu tür olumsuz durumlarla başa çıkmasını zorlaştırmaktadır.

Cüceloğlu stresi ‘‘Bireyin fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret’’ olarak tanımlamaktadır (Cüceloğlu, 2010, s. 321). Baltaş (2013) ‘ın yaptığı tanımlamada ise stres, ‘‘organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit

edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum'' olarak karşımıza çıkmaktadır. Tehdit edici bir durumla karşı karşıya kalan canlıların hayatta kalma güdüsü devreye girerek, organizmanın alarm durumuna geçmesine neden olmaktadır. Binlerce yıldır tehdit karşısında verilen kaç ve savaş tepkileri ortaya çıkarak organizmada bedensel ve psikolojik düzeyde etkilere yol açmaktadır. Tehlikeli bir durumla karşı karşıya gelen canlı, tehlike ile başa çıkabileceğine inanırsa savaşmaya, tehlike ile başa çıkamayacağına inanırsa kaçmaya çalışarak ortaya çıkan yeni duruma uyum sağlar (Baltaş, 2013, s. 23). Tehdit karşısında organizmada ortaya çıkan bedensel tepkiler tüm insanlarda aynı olmasına karşılık, psikolojik tepkiler kişilik ve çevre gibi bireysel faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir (Baltaş, 2013, s. 23). Lazarus (1999) stresi bir durumu kendi psikolojik kaynaklarımızın uygun şekilde başa çıkabileceğinden daha büyük olarak değerlendirdiğimiz veya yorumladığımız zaman ortaya çıkan kaygı verici veya tehdit edici his olarak tanımlamıştır (Plotnik, 2009, s. 481). Tanımdan da anlaşılacağı üzere bireyin karşılaştığı durum ile ilgili öznel değerlendirme ve yorumları stresi ve stresin seviyesini belirlemektedir.

Potansiyel olarak tehdit edici durumların ilk değerlendirmesini Lazarus (1999) birincil değerlendirme olarak isimlendirmiş ve Plotnik (2009) de birincil değerlendirmeyi ''bir durum karşısında, potansiyel olarak stresli bir durumun gerektirdikleri ile bizim bu gereklilikleri karşılama becerimizi karşılaştırdığımız ilk öznel değerlendirmemiz '' olarak tanımlamıştır. Birincil değerlendirme zarar/kayıp, tehdit ve meydan okuma olmak üzere üç farklı şekilde olabilmektedir (Plotnik, 2009, s. 482). Zarar ve kayıp değerlendirmesi; karşılaşılan bir durumda yaralanma, hasar, kayıp ortaya çıktığı zaman yapılan değerlendirmedir. Mutfakta bıçak ile bir şeyler doğrarken, kişinin elinin kesilmesi sonucu yaralanması bu değerlendirme biçimine örnek verilebilir. Zarar/kayıp değerlendirmesinde yaşanan somut durum korku, depresyon, dehşet, kaygı gibi olumsuz duygular yaratarak stres hissedilmesine neden olmaktadır. Stresin seviyesini hissedilen olumsuz duygular belirlemektedir. Tehdit değerlendirmesinde, zarar ve kayıp henüz gerçekleşmiş olmamakla birlikte, zarar ve kaybın gerçekleşmesi ihtimalinin olduğunun bilinmesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Tehdit değerlendirmesi kaygı, korku ve öfke gibi olumsuz duygular yaratarak strese neden olmaktadır. Meydan okuma

değerlendirmesi zarar/kayıp ve tehdit değerlendirmelerinden farklı olarak, şevk ve heyecan gibi olumlu duygular yaratmaktadır. Meydan okuma değerlendirmesi, karşılaşılan bir durum ile ilgili kazanç veya kişisel gelişim potansiyeli olduğunu, bu potansiyelin ortaya çıkması için fiziksel enerji ve psikolojik kaynakların kullanılması gerektiği anlamına gelmektedir (Plotnik, 2009, s. 482). Bazı birincil değerlendirmeler tehdit ve meydan okuma değerlendirmelerinin bir karışımı olabilmekte ve bu iki değerlendirmenin bir arada bulunduğu durumlarda, tehdit değerlendirmesi meydan okuma değerlendirmesine dönüştürülerek stresi azaltma yöntemi olarak kullanılabilir. İkincil değerlendirme ise olayı yönlendirme ve başa çıkabilme yolları ile ilgilidir. Kişi imkanları doğrultusunda yaşadığı olay ile ilgili olarak ne kadar etkin olacağına bakmaktadır. Bu aşamada kişi başa çıkabilmeye dair koşullarını yetersiz bulursa, tam bir stres söz konusu olmakta ve psikolojik ve bedensel düzeyde stres tepkisi vermektedir (Baltaş, 2013, s. 34).

Stres çıkış şekli ve süresine göre akut ve kronik stres olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Ani uyaranlar ve olaylar şeklinde ortaya çıkan stres kaynaklarına akut stres kaynakları denilmektedir. Akut stres durumları bir başlangıcı ve sonu olan geçici durumlardır. Bazı stres kaynakları ise uzun ömürlü olup, kronik stres adını almaktadır (Santrock, 2017, s. 429). Kronik stres, zaman içerisinde devam eden stres kaynaklarının baş edilmesi güç olarak algılanıp, değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Kronik stres tek bir stres kaynağından olabileceği gibi, bir çok stres faktörünün bir araya gelip uzun süreli baş edememe durumundan da kaynaklanabilmektedir. Kronik stres uzun süreli olması nedeniyle, akut strese kıyasla organizmada daha fazla zarar verici etkiler yaratmaktadır.

Hans Selye (1993) stres yükleyicilere verilen tepkileri Genel Adaptasyon Sendromu (GAS) olarak isimlendirmektedir. Vücudun stresli durumlara tepki verirken geçtiği ve psikolojik sendromların ortaya çıkma ihtimalini artıran, stresin üç dönemli bir süreç olduğunu ileri sürmektedir (Akt. Plotnik, 2009, s.487). Bu dönemler sırasıyla alarm tepkisi, direnç dönemi ve tükenme dönemidir. Alarm evresi otonom sinir sisteminin aktive olduğu, salgı bezlerinin uyarılarak kana bol miktarda adrenalin ve adrenalinin etkisiyle ortaya çıkan

diğer biyokimyasal maddelerin pompalandığı dönemdir (Cüceloğlu, 2010, s. 321). Beden, salgıların yardımıyla, ortaya çıkacak acil durumlarla uğraşmak üzere harekete geçer. Direnç evresinde organizma alarm tepkisinin fizyolojik belirtilerini ortadan kaldırarak, stresöre uyum sağlamaya çalışır. Organizmanın normal koşullarda olduğu izlenimini verir; ancak stresörün gerçekte ortadan kalkmaması nedeniyle organizma yorulup, direncini kaybetmektedir. Tükenme döneminde ise devam eden stresin baskısına beden dayanamaz (Cüceloğlu, 2010, s. 321) ve bu durum geri dönüşümü bulunmayan bedensel rahatsızlıklara hatta uyarılma devam ettiği takdirde ölümle sonuçlanabilmektedir (Doğruel, 2020). Selye, yıkımı “adaptasyon hastalığı” olarak tanımlamıştır (Baltaş, 2013, s. 27).

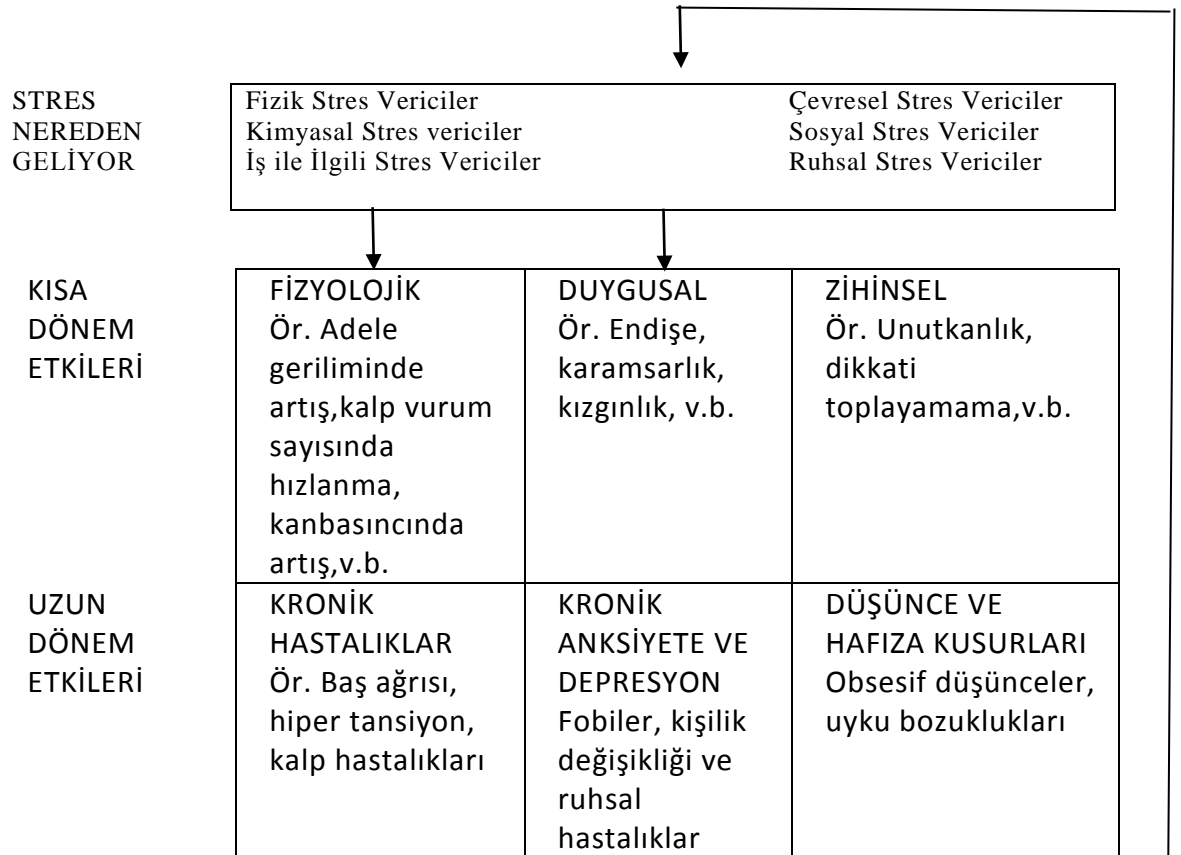
Yapılan araştırmalar ağırlıklı olarak stresin olumsuz ve hastalıklara neden olan bir his olduğu üzerinde dursada, yaşanan olumlu durumlar da strese yol açabilmektedir. Morris’in yaptığı açıklamaya göre “olumlu olaylar, bireyin gereksinimlerini karşılayabilmesi için değişmesini ya da uyumunu gerektirmektedir.” (Morris, 2013, s. 494). Evlenmek, terfi almak, mezun olmak gibi olumlu olaylar yaşanırken pek çok şeyin değişip, yeniden düzenlenmesinin gerekliliği strese neden olabilmektedir. İnsanlar genellikle hayatlarında bir düzen, süreklilik ve yordanabilirlik olmasını tercih etmektedirler. Bu nedenle yaşam değişiklikleri iyi ya da kötü yönde strese neden olmaktadır. Yaşanılacak stresin oranı, yaşanan olayların kişinin hayatında yol açacağı değişimin büyüklüğüne bağlı olarak belirlenmektedir. Belirli bir zaman aralığında oluşan “yaşam değişiklikleri” nin puanlanması yoluyla stres seviyeleri hesaplanmaya çalışılmıştır. Sosyal Uyumu Ölçme Listesi adı verilen Holmes ve Rahe (1967) tarafından geliştirilen ölçek, eşin ölümü, boşanma, evlilik, hastalık, yaralanma gibi birçok olumsuz ve olumlu stres yaratan yaşam değişikliklerine verilen puanlarla stres yükünü ölçmek amaçlı kullanılmaktadır (Baltaş, 2013, s. 71). Stresli olayların ölçümlenebilmesi sayesinde, yapılan bir çok araştırmada, hayat değişiklikleri ve hastalıklar arasında bağlantı olduğu ortaya konulmuştur. Stresin, bir kişinin psikolojik güç oluşturmak için makul bir şekilde absorbe edebileceği veya kullanabileceği herhangi bir düzeyi aştığı zaman zarar verdiği ve hastalıklara neden olduğu görülmektedir.

2.4.1 Stres kaynakları

Stres, gündelik sıkıntılardan ve/veya büyük hayat olaylarından kaynaklanabilmektedir. Lazarus (1981) “gündelik sıkıntıları” yoğun trafikte kalma, anahtarları bulamama, küçük bir tartışma yaşama gibi can sıkıntıları, sinirlenmeler ve engellenmeler olarak tanımlamış, “Fark yaratan, büyük dramatik olaylar değildir; ister büyük olayların harekete geçirdiği, ister onlardan bağımsız olarak her gün başımızdan geçenlerdir.” açıklamasıyla gündelik sıkıntıların zamanla bireyin üzerine yığılarak tetiklediği stresin önemine vurgu yapmıştır. (Morris, 2013, s. 496). Büyük hayat olayları ise, insan hayatı üzerinde önemli bir etkisi olduğu düşünülen potansiyel olarak sıkıntı veren, rahatsız eden veya yıkıcı olan, olumlu ve olumsuz durumlar olarak tanımlanmaktadır (Plotnik, 2009, s. 490).

2.4.2 Stresin nedenleri

Strese neden olan etkenler fiziki, kimyasal, iş ile ilgili, çevresel, sosyal ve ruhsal stres vericiler başlıkları altında incelenmiş ve şekil 2.3.’te gösterilmiştir (Baltaş, 2013, s. 30).





Şekil 2.3: Stresle Başa Çıkma Programından Stres Tepkileri

Kaynak (Nathan ve Charlesworth, 1980) (Baltaş, 2013)

Normal seviyelerde ki stres bireyin dikkatini artırmakta ve herhangi bir tehdit karşısında organizmanın hızlı hareket etmesini sağlamak adına fiziksel performansını ortaya çıkarmaktadır. Ancak stres düzeyinde ki artış belli bir noktadan sonra olumsuz sonuçlar doğurmaya başlamaktadır. Damour bu durumu ‘‘Stres, bir kişinin psikolojik güç oluşturmak için makul bir şekilde absorbe edebileceği veya kullanabileceği herhangi bir düzeyi aştığında zarar verir’’ (Damour, 2019) ifadesi ile açıklamıştır. Bu zarar durumu her bireyde farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Stres tepkisi, yaşanan olayın ne olduğuna göre değil, kişinin olaya ne şekilde tepki verdiği göre ortaya çıkmaktadır. Ayrıca stresörlerle karşılaşma sıklığı ve streslerle başa çıkabilmek konusundaki kişilik donanımı da bireyin strese açık olmasında önemli rol oynamaktadır (Baltaş, 2013, s. 32).

2.4.3 Strese yol açan duygular

Gündelik sıkıntılar ve büyük hayat olayları baskı duygusuna, engellenme duygusuna, çatışma duygusuna ve kaygı duygusuna yol açtığı için stres yaratmaktadırlar (Morris, 2013, s. 496). Baskı duygusu, bireyin davranışlarının hızını yükseltmek, yoğunluğunu artırmak, başka yöne çevirmek veya daha yüksek standartlarda bir performans göstermesi gerekliliğinde ortaya çıkmaktadır. Engellenme ise birşeyler yada başka kişiler tarafından, kişinin amacına ulaşmasının önlenmesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Morris yaptığı araştırmalarda Amerikan yaşamında gecikmeler, kaynakların yetersizliği,

kayıplar, başarısızlık ve ayrımcılık olmak üzere beş farklı engellenme kaynağı olduğunu ortaya koymuştur (Morris, 2013, s. 497). Çatışma da birbiriyle uyumsuz iki veya daha fazla seçeneğin arasında seçim yapılması gerektiğinde kişinin yaşadığı duygu olarak tanımlanmaktadır (Plotnik, 2009, s. 492). Çatışma iki ya da daha fazla birbirine uymayan istek, fırsat, ihtiyaç veya amaçla aynı anda karşılaşılması durumunda ortaya çıkmaktadır. Çatışma, bize çekici gelen şeyler olduğunda yaklaşma, bizi korkutan ya da istemediğimiz şeyler olduğunda kaçınma davranışıyla ortaya çıkmaktadır (Morris, 2013, s. 497). Çatışma durumunda yaşanan problem, seçim yapıldığında istenilen bir durumdan vazgeçmek zorunda kalınması ya da istenilmeyen bir şeyin yapılmak durumunda kalınmasıdır. Üç tür çatışma yakalaşımı bulunmaktadır:

Yaklaşma- yaklaşma çatışması: İstenilen, sonuçları keyif verici olan iki seçenek arasında seçim yapmak zorunda kalınması durumudur. Vazgeçilmek istenmeyen iki durum söz konusu olduğu için büyük stres yaratabilmektedir.

Kaçınma-kaçınma çatışması: İstenmeyen, sonuçları keyifsiz olan iki seçenek arasında seçim yapılması durumudur.

Yaklaşma- kaçınma çatışması: Hem olumlu, hem olumsuz yanları olan tek bir durumla karşılaşılması halinde ortaya çıkmaktadır (Plotnik, 2009, s. 492).

Kaygı ise; huzursuzluk, endişe, hızlı kalp atışı ve kan basıncı gibi yüksek fiziksel uyarılma ile karakterize, rahatsız edici durum olarak tanımlanmaktadır. Korkuya benzer bir duygu olan kaygının ortaya çıkışında korkudaki kadar net bir uyarıcı bulunmamaktadır. Korku akut bir olaydan kaynaklanmakta olup, somut bir durum söz konusudur. Kaygı da ise bilinmeyen, içten gelen, belirsiz veya kaynağı tartışmalı kronik bir durum söz konusudur (Budak, 2018, s. 3) ve yüksek stres seviyelerine yol açmaktadır.

İnsanlara stres yaratan duygularla birlikte, kişiye zarar veren, gerçekçi olmayan düşünce ve inançlarda strese neden olmaktadır.

“Yaptıklarımın dolayısıyla, herkesin beni sevmesi ya da takdir etmesi gerekir.”,
“Yaptığım her şeyde dört dörtlük olmalıyım, başarılı olmalıyım”

“Eğer işler, hayat olayları istediğim veya düşündüğüm gibi gitmezse sonuç bir felaket olur” gibi düşünceler gerçek durumlardan çok, inanç ve düşünce kalıplarından kaynaklanan stresörler olmaktadır.

2.4.4 Stresle başa çıkma

Lazarus'a (1993, 1999) göre stresle başa çıkma, kişinin sahip olduğu kaynaklarının yetersiz kaldığı ya da bu kaynaklara ekstra yük getiren içeriden ve dışarıdan oluşan zorlukları ortadan kaldırmak ve kontrol edebilmek için gösterdiği sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Akt.Doğru, 2018). Santrock (2017) ise başa çıkma kavramını zorlu durumları idare etmek, yaşamdaki sorunları çözmek için çaba sarfetmek ve strese hakim olmak ya da stresi azaltmak olarak tanımlamıştır. Karşılaşılan bir durum ile ilgili birincil değerlendirme yapıldıktan sonra, durumun stres yaratan olumsuz duyguları ortaya çıkarması ve fizyolojik uyarılmanın başlamasıyla, ikincil değerlendirme aşamasına geçilerek potansiyel olarak stresli bir durumla başa çıkma stratejileri aranmaktadır. Başa çıkma stratejilerinden biri, Lazarus (2000) tarafından ortaya konulan problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkmadır (Santrock, 2017, s. 431).

Problem odaklı başa çıkma, sorunun kendisine müdahale etmek için bir şeyler yapmak anlamına gelmektedir (Plotnik, 2009). Kişinin yaşadığı sıkıntısıyla yüzleşmesi ve sıkıntıyı çözüme çalışması Lazarus'un problem odaklı başa çıkma tanımıdır. Kişi sorunu çözecek yeni bilgiler edinerek, bakış açısını değiştirerek ve sorunu çözmek adına yapılması gerekenleri gerçekleştirerek stresle baş edebilmektedir. Problem odaklı başa çıkmanın hedefi, ortada ki problemi çözerek stresi ortadan kaldırmak veya azaltmaktır (Plotnik, 2009, s. 499).

Duygu odaklı başa çıkma, stres karşısında duygusal düzeyde, ağırlıklı olarak savunma mekanizmalarını kullanmak suretiyle verilen tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Kişi olumsuz duyguları üzerinde çalışmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma, bir sorundan kaçınmayı, olan şeyi rasyonelleştirmeyi, gülüp geçmeyi, yok saymayı veya çareyi dini inançlarda aramayı içermektedir (Santrock, 2017). Destek ve anlayış aramak, durumu inkar etmek gibi sadece duygusal sıkıntıları gidermeye yönelik hareket etmeyi ifade etmektedir (Plotnik, 2009). Duygu odaklı başa çıkma kısa vadede olumsuz duygularla başetmeyi sağlarken, stresli durumun altında yatan temel sorunu çözmektedir. Bu durum çoğu zaman problemin tekrarlanmasına yani daha fazla stresli duruma maruz kalınmasına neden olmaktadır. Problem odaklı başa çıkma sorunun temelinde yatan sebepleri ve olumsuz duyguları ortadan kaldırmaya odaklandığı

için uzun vadeli başa çıkma stratejisi olarak daha etkili olmaktadır. Penley (2002), problem odaklı başa çıkmanın duygu odaklı başa çıkmaya kıyasla, fiziksel ve zihinsel sağlığı koruma arasında olumlu bir korelasyon bulunduğunu ifade etmiştir (Santrock, 2017, s. 499).

Lazarus (1993,1999) yaptığı çalışmalarda başa çıkma sürecine ilişkin ilkeleri şöyle belirlemiştir:

1. Karışık bir süreç olan başa çıkma, her stres yaratan durum için farklı stratejilerin kullanılabilmesiyle bir yapıda olabilir.
2. Başa çıkma öznel bir durum olup, kişinin stres yaratan olay ile ilgili değerlendirmelerine bağlıdır. Kişi stresörlere müdahale edebileceğine yönelik değerlendirme yaparsa, çözüme yönelip “problem odaklı” stratejileri; stresörlere karşı bir şey yapamayacağına yönelik değerlendirme yaparsa da “duygu odaklı” stratejileri kullanır.
3. Kişinin aile, sağlık ve iş hayatında yaşadığı stresler süreklilik arz ediyorsa erkekler ve kadınlar benzer baş etme yöntemleri kullanırlar.
4. Başa çıkma stratejilerinin bazıları kişilikle alakalıyken, bazıları kişinin sosyal yönüyle ilişkilidir. Örneğin, olumlu düşünce yapısı bir kişilik özelliği olup sabittir. Çevreyle ilişkilere bağlı olan sosyal destek arama ise değişkenlik gösterir.
5. Tek bir stres yaratan durumun farklı aşamalarında, değişik başa çıkma yöntemleri bir arada kullanılabilir.
6. Başa çıkma yöntemleri duygusal sonuçların en önemli belirleyicisidir. Başa çıkma yöntemlerinin bazıları olumlu sonuçlar doğururken, bazıları olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir.
7. Başa çıkma bir süreç olup, stresi yaratan olaya ve kişiliğe göre değişebilmektedir (Akt.Doğru, 2018).

Başta çıkma konusunda psikologlar tarafından kabul edilen bir diğer ayırım ise doğrudan başa çıkma ve savunucu başa çıkma olarak yapılmıştır.

Doğrudan başa çıkma sorunu yaratan durumu değiştirmek adına yapılan herhangi bir davranışa işaret etmekte olup, problem odaklı başa çıkma yaklaşımı ile örtüşmektedir. Tehdit, engellenme veya çatışma gibi olumsuz durumlarla

karşı karşıya kalan kişi, yüzleşme, uzlaşma ya da geri çekilme olmak üzere üç temel doğrudan başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadır (Morris, 2013, s. 503).

Yüzleşme, çözüm bulunması gereken bir sorun ortaya çıktığında, kişinin sorunun varlığını kabul etmesi, üzerine gitmesi ve çaba harcayarak hedefine doğru ilerlemesi anlamına gelmektedir. Yüzleşici tarzın ayırt edici özelliği, stresle başa çıkmak için yoğun çaba harcamak ve amaçlarını gerçekleştirmektir. Bu başa çıkma tarzı beceri kazanmayı, çevredeki insanlardan yardım sağlamayı ya da sadece çok çaba harcamayı içerdiği gibi, kişinin kendisini ya da içinde olduğu durumu değiştirmek için birtakım adımlar atmasını da gerektirmektedir (Morris, 2013, s. 503) .

Uzlaşma, çatışma ve engellenme yaşanan durumlarda, karşılıklı ikna yolu ile kişinin olmasını istediği bazı isteklerinden vazgeçmesi ve karşı tarafında bazı isteklerinden vazgeçirmesi durumudur.

Geri çekilme, baş edilemeyecek kadar büyük bir sorunla karşı karşıya olduğu durumlarda kişinin ortamdan çekilmesidir. Bazen sorunlarla yüzleşmeyi reddetmek olarak algılanan geri çekilme davranışı, düşmanın güçlü olduğu, kişinin kendisini ya da çevresini değiştirme imkanının bulunmadığı, saldırganca davranmanın kişiye daha fazla zarar vermesi gibi olumsuz sonuçlar doğurabilecek durumlarda etkili bir başa çıkma stratejisi olmaktadır. Geri çekilme yoluyla başa çıkmanın yarattığı en büyük tehlike, kişinin benzer durumlarla karşılaştığında sürekli olarak geri çekilme davranışını ortaya koyması olmaktadır (Morris, 2013, s. 504).

Savunucu başa çıkma, stres kaynağının belirlenemediği ya da stres kaynağına doğrudan ulaşılabilen durumlarda savunma mekanizmalarının kullanılmasıdır. Savunma mekanizmaları engellenme, çatışma, baskı ve kaygıyı azaltmak için kişinin strese neden olan durumlar hakkında kendisini kandırma teknikleridir (Morris, 2013, s. 505).

Çizelge 2.2: Savunma Mekanizmaları, (Morris, 2013, s. 506)

İnkâr	Tehdit eden ya da acı veren gerçeği kabullenmeyi reddetmektir.
Bastırma Yansıtma	Rahatsız edici düşüncelerin bilinçten uzaklaştırılmasıdır. Kişinin kendisinin bastırılmış güdü, duygu ve isteklerini başkalarına yüklemesidir.
Özdeşim Kurma	Kişinin yetersizlik duygusundan kaçınabilmesi için başkasının özelliklerini benimsemesidir.

Gerileme	Çocukça davranış ve savunmalara geri dönmektir.
Entellektüelleştirme	Stres yaratan sorunlar üzerinde, bir tür uzlaşma ya da kopma biçimi olarak soyut düzeyde düşünmedir.
Karşıt Tepki Geliştirme	Kişinin bastırılmış inanç ya da duygularının tam tersi olan abartılı düşünce ve duyguların ifade edilmesidir.
Yer Değiştirme	Bastırılmış güdülerin asıl nesneden onun yerini tutacak başka bir nesneye kaymasıdır.
Yüceltme	Bastırılmış güdü ve duyguların sosyal açıdan kabul edilebilir kanallara yeniden yönlendirilmesidir.

Bazı stresli deneyimlerle karşılaşmak ve bunları başarılı bir şekilde ele almak da bir özgüven ve özsaygı duygusunun gelişmesini ve bunun da koruyucu bir etkene dönüşmesini sağlayabilir; bu nedenle de çelişkili gibi görünsede bazı stres yaratıcılar aslında başa çıkmayı güçlendirecektir. (Mineka, 2013, s. 106).

2.5 Pandemi

Pandemi kelimesi, Eski Yunanca'da tüm anlamına gelen 'pan' ile insanlar anlamına gelen 'demos' kelimelerinin bir araya gelmesinden türetilmiştir. Pandemi, Dünya Sağlık Örgütü tarafından, dünyada aynı anda yaygın bir şekilde, çok fazla sayıda insanı tehdit eden bulaşıcı hastalıklara verilen isim olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tanımlamasına göre, bir hastalığın pandemi olabilmesi için yeni bir virüs olması, insanlara kolaylıkla geçebilmesi ve insandan insana sürekli bir şekilde bulaşması gerekmektedir.

2.5.1 Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) pandemisi

Dünyada ilk olarak 2019 yılının Aralık ayında Çin'in Wuhan şehrinde görülen Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19), Dünya Sağlık Örgütü' nün yapmış olduğu tanıma tam olarak uymaktadır. Hastalık, Çin'de görülen ilk vakaların ardından, henüz virüsün yapısı, özellikleri ve bulaş gücünün ne olduğu bilinmeden, sınırlar ötesi insan hareketliliğinin fazla olması nedeniyle, önce Tayland ve Japonya'da daha sonra Amerika ve Avrupa ülkelerinde görülmüştür. Morbidite ve mortalite oranları yüksek seviyede seyreden COVID-19 hastalığının yayılmasını kontrol altına alabilmek ve ölüm sayısını azaltabilmek adına, DSÖ tarafından 11 Mart 2020 tarihinde pandemi ilan edilmiştir. Hastalık, pandemi ilan edildiği tarih itibariyle 114 ülkede, 118 bin vakada görülmüş ve 4 bin 291 kişinin hayatını kaybetmesine neden olmuştur. 23 Haziran 2021 tarihi itibariyle tüm dünyada ki toplam vaka sayısı 179,686,071

kişi olup, hayatını kaybedenlerin sayısı 3,899,172 kişiye ulaşmıştır (covid19.tubitak.gov.tr, 2021).

Ülkemizde COVID-19 hastalığı saptanan ilk vaka haberi 11 Mart 2020 tarihinde, hastalık nedeniyle ilk ölüm haberi ise 17 Mart 2020 tarihinde gerçekleşmiş olup, Sağlık Bakanı Fahrettin Koca' nın yaptığı açıklama ile kamuoyuna duyurulmuştur. Vaka sayılarının hızla artması sonucu hastalığın yayılma hızını yavaşlatmak ve kontrol altına alabilmek adına ülkemizde seyahat yasağı, okulların tatil edilmesi, evden çalışma, kültürel, bilimsel etkinliklerin ertelenmesi, spor müsabakalarının iptal edilmesi, toplu tören ve ibadetlerin yasaklanması, özel hastanelerin pandemi hastanesi ilan edilmesi, kapanma, izolasyon, tecrit ve karantina olmak üzere birçok önlem alınmıştır. Alınan bu önlemler insanların hareketliliğini kısıtlayarak virüsün bulaş riskini azaltmayı, bu şekilde insan sağlığını korumayı amaçlamaktadır.

2.5.2 Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) bulaşma yolu

Koronavirüs hastalığı, virüsün bulaştığı hasta bireylerin hapşırımları ve öksürmeleri ile ortama dağılan damlacıkların, sağlıklı bireylerce solunması yolu ile bulaşmaktadır. Hasta kişilerin etrafa saçtıkları parçacıklar ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra, ellerin temizlemeden burun, göz, yüz veya ağıza sürülmesi ile de virüs alınabilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu, 2020). Bazı virüs taşıyıcıları asemptomik olabilmekte ve bu kişilerden de virüs bulaşabilmektedir. COVID-19'un bulaşma süresi kesin olarak bilinmiyor olmakla birlikte, semptomatik dönemden 1-2 gün önce başlayıp semptomların tamamen kaybolmasıyla sona erdiği düşünülmektedir.

Koronavirüsler genel olarak dış ortama çok fazla dayanıklı olmayan virüsler olarak tanımlanmaktadır. Ortamın nem ve sıcaklığı, dışarı atıldığı organik maddenin miktarı, kontamine ettiği yüzeyin dokusu gibi faktörlere göre değişen bir dayanma süresinin olduğu bilinmektedir. Cansız yüzeylerde birkaç saat içinde aktivitesini kaybettiği kabul edilmektedir. Cansız yüzeylerdeki aktivite süresi yorumlanırken, bulaşta sadece virüsün aktivitesinin devam etmesi değil, temasın süresinin de önemli olduğuna vurgu yapılmaktadır.

2.5.3 Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) klinik özellikler

COVID-19 hastalığı her bireyde aynı şiddette ve aynı semptomlarla tezahür etmemekle birlikte, yaygın olarak görülen semptomlar yorgunluk, ateş, boğaz ağrısı, baş ağrısı, kuru öksürük, ağrı ve sızı, ishal, konjunktivit, tat veya koku duyusunda kayıp, ciltte döküntü, el-ayak parmaklarında renk değişimi olarak görülmektedir. Hastalığı ağır yaşayan vakalarda ise çoğunlukla nefes darlığı, göğüste baskı hissi, zor nefes alma, göğüs ağrısı, konuşma kaybı, hareket kaybı gibi semptomlar görülmektedir.

COVID-19 hastalığına neden olan SARS-CoV-2 virüsünün vücuda girmesiyle hastalık belirtilerinin ortaya çıkma süresi (inkübasyon süresi) T.C. Sağlık Bakanlığı'nın COVID-19 Bilgilendirme Platformu üzerinden yapmış olduğu açıklamaya göre 2 ila 14 gün arasındadır. Semptomlar ortalama olarak enfekte olunan tarihten 5-6 gün sonra görülmeye başlanmakta ve bu süre 14 günü bulabilmektedir. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC)'nin, 2 Aralık'ta yayınladığı güncelleme ile enfekte olan ve temaslı kişilerin karantina süresinin 14 günden 10 güne indirilebileceği bilgisi üzerine ülkemizde de 07.12.2020 tarihinde yapılan değişiklik ile yakın temaslıların karantina süresi 10 gün olarak belirlenmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2020).

Yapılan açıklamalara göre semptom geliştirenlerin yaklaşık % 80'i hastanede tedaviye ihtiyaç duymadan iyileşmekte olup, yaklaşık % 15'i ciddi şekilde hastalanarak oksijene ve % 5'i kritik bir şekilde hastalanarak yoğun bakıma kaldırılmaktadır.

Hastalıktan en fazla 60 yaşın üzerinde olanlar; kalp hastalığı, kanser, hipertansiyon, kronik solunum yolu rahatsızlığı gibi ciddi tıbbi rahatsızlıkları olan insanlar ve sağlık sektörü çalışanları etkilenmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu, 2020)

Her ne kadar böyle bir ayırım yapılsada, karşılaşılan vakalarda COVID-19 'un ayırım yapmadan, herkes için ciddi sonuçlara neden olan etkileri görülebilmektedir.

2.5.4 Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) hastalıktan korunma

Covid-19'dan korunmak için DSÖ, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) ve ülkelerin sağlık bakanlıkları gibi birçok kurum benzer önerilerde bulunmaktadır. Bu öneriler şu şekilde sıralanabilir:

- Eller düzenli olarak, özellikle dışarı ile temas sonrası yıkanmalıdır
- Kalabalık ortamlardan kaçınılmalı, insanlarla bir arada olmak gerektiğinde araya en az 1 metre mesafe konulmalıdır
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözler ile temas edilmemelidir
- Toplum içindeyken maske kullanılmalıdır
- Özellikle öksürme, hapşırma gibi damlacık yayılımını artıran durumlarda ağız ve burun kapatılmalıdır
- Sık dokunulan yüzeylerin temizliğine dikkat edilmelidir.

2.5.5 Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) etkileri

COVID-19'un ortaya çıkması ile birlikte dünya tarihinde yeni bir dönem başlamıştır. Hastalık ile birlikte insanların hayatlarında bir çok değişiklik meydana gelmiştir. Tüm dünyada ülkeler hastalıktan vatandaşlarını korumak adına aldıkları önlemlerle insan ilişkilerini, siyasi yapıyı, ekonomiyi, eğitimi, hayat koşullarını zorunlu olarak değişikliğe uğratmışlardır (Sevimli, 2021; Sertkaya & Baş, 2021). Hastalığın bulaş oranının yüksek olması sosyal izolasyonu zorunlu kılmıştır. Bir çok sektörde evden çalışma, okulların kapatılması ile uzaktan eğitim, kalabalık insan gruplarının bir araya gelmemesi için etkinliklerin iptal edilmesi, toplu taşımaya getirilen yasaklar ve yaş grubuna göre sokağa çıkma yasakları bireylerin özgürlüklerinin ellerinden alınmasına neden olmuştur. Aynı zamanda alınmak ve uygulanmak zorunda kalınan katı önlemler, hastalığın yayılmasının önüne geçilemediğinin ispatı olmakta ve insanlarda daha fazla kaygıya ve korkuya sebebiyet vermektedir. Hastalığın yaygınlaşması ile kişilerin kendilerine ve yakınlarına virüs bulaşması korkusu ya da asemptomik olarak virüs taşıyıcısı olmaları halinde başkalarına bulaştırma ihtimalinin yarattığı kaygı, hastalığın sebebinin ve tedavisinin tam olarak bulunamaması, sosyal medyada verilen bir kısım yanlış bilgiler, hastalığa yakalanan kişilerin toplum tarafından damgalanması, evde kalma sürecinde

artan kaygı nedeniyle aile içi ilişkilerin gerilmesi, iş yerlerinin kapanması, işten çıkarılma, iş bulamama gibi ekonomik zorluklar nedeniyle toplumsal anlamda psikososyal sorunlar baş göstermektedir (Ahmadı, 2020; Aslan R., 2020; DeAngelis, 2021). Sürecin getirdiği sorunlar stres kaynağı olarak insanların bağışıklık sistemlerinde de etkisini göstermektedir. Bu sorunlar ve küresel etkilerinin tam olarak neler olduğu gelecek yıllarda yapılacak araştırmalarla ortaya konulabilecektir.

Geleceğin eğitim sistemi olarak yapılanmaya başlayan uzaktan eğitim, okulların zorunlu olarak kapatılması ile eğitim alanında köklü bir değişime neden olmuştur. Burada gerek internet sağlayıcısı, gerekse eğitimin yapıldığı dijital araçlara sahip olmayan yoksul aile çocuklarının eğitimden yoksun kalması durumu ortaya çıkmıştır (Erişken, 2019, s. 98). Bunun yanı sıra okulların karşılanmasında aracı olduğu öğrencilerin ilişki kurma ve sosyalleşme ihtiyaçları karşılanamaz hale gelmiştir. Öğrenciler ekran karşısında derslere girmekte ve arta kalan zamanlarını çoğunlukla teknolojinin sunduğu imkanları kullanarak ekran karşısında geçirmektedirler. Öğrencilerin uyku düzenleri, aile ilişkileri, yemek yeme, ders çalışma ve vakit geçirme alışkanlıkları komple değişime uğramıştır (World Health Organization, 2020).

Kapanmalar sonucu iş yapamayan işletmeler zorunlu olarak ekonomik faaliyetlerini durdurmak zorunda kalmışlar, bu durum hem işyeri sahiplerinin, hem çalışanların işsiz kalmasına neden olmuştur (Gündeş Y. G., 2021). Ekonomik koşulların gündün güne zorlaşması geçim sıkıntısını beraberinde getirmiş olup, aile ilişkilerinin bozulması, psikolojik rahatsızlıkların ve hatta intihar vakalarının artmasına neden olmuştur.

Pandemi sürecinin yarattığı değişim, diğer bütün sistemlerde olduğu gibi hem risk hem de fırsatlar barındırmaktadır. Kapitalist sistemin ortaya koyduğu ekonomik koşullar insanların çok uzun saatler çalışmalarına, kadınların ekonomik yapıda daha fazla yer alması ile ailelerine ayıracakları zamanların kısalmasına, sürekli rekabetin olduğu ortamlarda çalışmanın yarattığı stres nedeniyle ilişkilerde sorunlar yaşanmasına neden olmaktadır. COVID-19 hastalığı insanların bu koşturmaya içinde akan zamanla birlikte, ömürlerinin de aktığını, sevdikleri insanların yada kendilerinin ölümlü faniler olduklarını hatırlamalarını sağladığı düşünülmektedir. Kapanma kararları ile birlikte evde

kalan insanlar hayatlarını evlere sığdırarak ellerinde neler olduğuna bakıp, görmeye başladılar. Bu farkındalıkları fırsata çeviren bir kısım kişiler hayatlarını tekrar yapılandırma sürecine gidebildiler.

Aynı durum imkanı olan öğrenciler için de geçerli olup, uzaktan eğitim ile farklı alanlarda, farklı okullardan, farklı öğretmenlerden dersler alabilme ve kendilerini geliştirme imkanları bulabildiler.

3. YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde modeline, çalışma grubuna, araştırmada kullanılan verileri toplama araçlarına, elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntem ve tekniklere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırma, nicel bir çalışma olup, betimsel yönetime dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2002). İlişkisel tarama bir takım özelliklere sahip olay veya grupların tek başlarına ne olduğunu veya iki ve ikiden fazla özelliğinin ilişkisel düzeyde nasıl olduğunu açıklamak üzere kullanılan bir yöntemdir.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan, 2021 Haziran ayında üniversite sınavına girecek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 255'i (%69.9) kadın, 110'u (%30.1) erkek olmak üzere toplam 365 kişiden oluşmaktadır. Veriler 2021 Mart- Nisan aylarında gönüllülük esasına göre google formlar üzerinden çevrimiçi toplanmıştır. Araştırmaya toplamda 390 kişi katılmıştır ancak yaş aralığını homojen tutabilmek adına yirmi yaş ve üzeri olan 25 kişi örnekleme dahil edilmemiştir. Çalışma grubunu oluşturan üniversite sınavına hazırlanan bireylerin demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, okul türü, anne ve baba eğitim durumu) betimlemek için frekans analizi ve yüzde dağılımları elde edilmiş olup bu veriler frekans tablosunda sunulmuştur.

Çizelge 3.1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=365)

Demografik Özellikler		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	255	69.9
	Erkek	110	30.1
Yaş	17	189	51.8
	18	151	41.4
	19	25	6.8
Eğitim Durumu	12. Sınıf Öğrencisi	339	92.9
	Mezun	26	7.1
Okul Türü	Devlet	298	81.6
	Özel	67	18.4
Anne Eğitim Durumu	Okula Gitmemiş	19	5.2
	İlkokul	99	27.1
	Ortaokul	46	12.6
	Lise	94	25.8
	Lisans	78	21.4
Baba Eğitim Durumu	Yüksek Lisans	29	7.9
	Okula Gitmemiş	2	0.5
	İlkokul	73	20.0
	Ortaokul	53	14.5
	Lise	100	27.4
	Lisans	98	26.8
	Yüksek Lisans	39	10.7

Çizelge 3.1’de belirtildiği gibi, katılımcıların %69.9’u (n=255) kadın, %30.1’i (n=110) erkektir.

Katılımcıların %51.8’i (n=189) 17 yaş grubunda, %41.4’ü (n=151) 18 yaş grubunda, %6.8’i (n=25) 19 yaş grubundadır.

Katılımcıların %92.9’u (n=339) 12.sınıf öğrencisiyken, %7.1’i (n=26) mezundur.

Katılımcıların %81.6’sı (n=298) devlet okulunda, %18.4’ü (n=67) özel okulda eğitim görmektedir.

Katılımcıların annesinin eğitim durumu %5.2’sinin (n=19) okula gitmemiş, %27.1’inin (n=99) ilkokul, %12.6’sının (n=46) ortaokul, %25.8’inin (n=94) lise, %21.4’ünün (n=78) lisans, %7.9’unun (n=29) yüksek lisans mezunudur.

Katılımcıların babasının eğitim durumu %0.5’inin (n=2) okula gitmemiş, %20’sinin (n=73) ilkokul, %14.5’inin (n=53) ortaokul, %27.4’ünün (n=100) lise, %26.8’inin (n=98) lisans, %10.7’sinin (n=39) yüksek lisans mezunudur.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada psikolojik sağlamlığı ölçümlemek için ‘‘Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’’, iyi oluşu ölçümlemek için ‘‘Beş Boyutlu İyi Oluş PERMA Ölçeği’’ ve stresle baş etmeyi ölçümlemek için ‘‘Stresle Başa Çıkma Ölçeği’’ kullanılmıştır.

3.3.1 Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiş, Türkçe’ye uyarlaması ve geçerlik, güvenirlik çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Altı maddelik, tek boyutlu, 1’den (hiç uygun değil) 5’e (tamamen uygun) kadar derecelendirilen 5’li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekte 2., 4. ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin psikolojik sağlamlığının iyi olduğuna işaret eder. Ölçeğin yapı geçerliliğini ortaya koymak için açıklayıcı faktör analizi yöntemi uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam açıklanan varyans %56.93 olarak tek faktör altında toplanmıştır. Ölçekteki faktörlerin puanları hesaplanırken maddelerin toplamı ile faktör puanları elde edilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.83’tür (Doğan, 2015). Yapılan bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.847’dir.

3.3.2 Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği

Araştırmada, Seligman’ın beş boyutlu iyi oluş modelini ölçüme döken Butler ve Kern (2015, 2016) tarafından geliştirilen PERMA Ölçeği kullanılmıştır. Türkçe’ye Demirci ve diğerleri (2017) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesi beş boyutu oluşturan olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarının kendi içinde puan ortalamasının alınmasıyla elde edilmektedir. Ölçek her beş boyutu ölçmek için 3 maddenin yer almasıyla toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelere ek olarak, Butler ve Kern (2015, 2016) ölçeğe 8 dolgu maddesi daha eklemiştir. İlave maddeler genel iyi oluşu (1 madde), olumsuz duyguyu (3 madde), yalnızlığı (1 madde) ve fiziksel sağlığı (3 madde) ölçmektedir. Ölçekte 4 madde ters kodlanmıştır (7-12-14-20). Ölçeğin yapı geçerliliğini ortaya koymak için açıklayıcı faktör

analizi yöntemi uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda PERMA Ölçeği'nin toplam açıklanan varyansı %71.56'dır. Ölçek puanı hesaplanırken maddelerin ortalaması ile faktör puanları elde edilmiştir. PERMA ölçeği 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliğini ortaya koymak için açıklayıcı faktör analizi yöntemi uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda PERMA Ölçeği toplam açıklanan varyansı %71.56'dır. Ölçek puanı hesaplanırken maddelerin ortalaması ile faktör puanları elde edilmiştir. PERMA Ölçeğini oluşturan ifadelerle uygulanan güvenilirlik analizi sonucunda, Cronbach Alfa katsayısı 0.909 olarak hesaplanmıştır. Güvenilirliğinin yüksek olduğu söylenebilir.

3.3.3 Stresle başa çıkma ölçeği

Türküm (2002) tarafından geliştirilip, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ), Folkman ve Lazarus'un modellerine dayalıdır. Kişilerin hayatlarında yer alan zorluklar karşısında verdikleri tepkileri incelemek üzere hazırlanmıştır. SBÇÖ; 8 madde (4,10,13,17,18, 20, 23) Kaçınma Alt Ölçeği, 8 madde (2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16) Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeği ve 7 madde (1, 3, 11, 14, 15, 19, 21, 22) Sosyal Destek Alt Ölçeği olmak üzere toplam 23 maddeden oluşmaktadır. Sosyal Destek Alt Ölçeği'nde yer alan 10,17 ve 20. maddeler tersten puanlanmaktadır. SBÇÖ, 5'li Likert tipi, 1'den (hiç uygun değil) 5'e (tamamen uygun) kadar derecelendirilen ölçme aracı olup, öz bildirimine dayalıdır. Ölçeğin puanı 23-115 aralığındadır. Alt ölçekler için olası puan skalası sosyal destek alt ölçeği için 1-35, kaçınma ve problem odaklı başa çıkma ölçekleri için 1-40 aralığındadır. Ölçeklerden alınan yüksek puan, ilgili stresle başa çıkma yollarının kullanılma eğilimini göstermektedir.

Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında, ölçeğin 23 maddesine ait toplam varyansın %41.7'sini açıkladığı ortaya konulmuştur. Ölçek 498 üniversite öğrencisine uygulanmış ve bu verilere ilişkin iç tutarlık katsayısı .78'dir. "Sosyal Destek Arama" alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .85, "Soruna Yönelme" alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .80, "Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma" alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .65 olarak hesaplanmıştır. "Sosyal Destek Arama" alt ölçeğinin madde-toplam korelasyonlarının ortalaması .61, "Soruna Yönelme" alt ölçeği için bulunan madde-toplam

korelasyonlarının ortalaması .48 ve “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” alt ölçeği için bulunan madde-toplam korelasyonlarının ortalaması ,34’dür (Türküm, 2002).

Yapılan bu çalışmaya ilişkin faktör analizi sonucunda SBÇÖ’nin toplam açıklanan varyansı %39.45’dir. Faktör puanları maddelerin toplanması ile elde edilmiştir. SBÇÖ’nde yer alan ifadelerin güvenilirlik analizi sonucunda, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.793 çıkmıştır. Alt ölçeklerde iç tutarlılık katsayıları kaçınma ölçeği için iç tutarlılık katsayısı 0.652 , problem odaklı başa çıkma ölçeği için iç tutarlılık katsayısı 0.685, sosyal destek ölçeği için iç tutarlılık katsayısı ise 0.825 olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda güvenilirliğinin yüksek olduğu söylenebilir.

3.4 Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması için İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 01.04.2021 tarihli ve 2021/04 sayılı kararıyla onay alınmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Beş Boyutlu İyi Oluş; PERMA Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın verileri gönüllülük esasına göre google formlar üzerinden 2021 Mart ve Nisan ayları içerisinde çevrimiçi olarak toplanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin istatistik analizleri IBM SPSS Statistics 25.0 (IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp.) isimli paket program ile yapılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

Çalışmada nümerik veriler ortalama, standart sapma, medyan, minimum, maksimum değerler ile, kategorik veriler ise frekans ve oran değerleri kullanılarak özetlenmiştir. Nümerik değişkenlerde normallik varsayımı Shapiro Wilk testi ile kontrol edilmiş ve normal dağılmama sonucuna paralel olarak grup sayısı iki olan karşılaştırmalar için Mann Whitney U testi, grup sayısı ikiden fazla olan karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis testi tercih edilmiştir. Kruskal-Wallis sonrasında ikili karşılaştırmalar Dunn testi ile yapılmış,

ardından p değerleri için Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır. Numerik verilerde ilişkinin tespiti için Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır.

4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

4.1 Ölçeklerin Faktör Analizi ve Tanımlayıcı İstatistikleri

Çizelge 4.1: Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach – α analizi sonuçları

Ölçek	Faktörler	Cronbach Alfa Katsayısı	p değeri	Ölçeğin Cronbach Alfa Katsayısı
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği	-	-	<0.001	0.847
PERMA Ölçeği	Olumlu Duygular	0.854	<0.001	0.909
	Bağlanma	0.552	<0.001	
	İlişkiler	0.72	<0.001	
	Anlam	0.824	<0.001	
	Başarı	0.769	<0.001	
	Olumsuz Duygular	0.666	<0.001	
	Sağlık	0.774	<0.001	
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	Kaçınma	0.652	<0.001	0.793
	Problem Odaklı Başa Çıkma	0.685	<0.001	
	Sosyal Destek	0.825	<0.001	

Çizelge 4.1.'de belirtildiği gibi, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğini oluşturan ifadelerle uygulanan güvenilirlik analizi sonucunda, Cronbach Alfa katsayısı 0.847 olarak hesaplanmıştır. PERMA ölçeği 7 alt boyuttan oluşmaktadır. PERMA Ölçeğini oluşturan ifadelerle uygulanan güvenilirlik analizi sonucunda, Cronbach Alfa katsayısı 0.909 olarak hesaplanmıştır. PERMA ölçeği 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Stresle Başa Çıkma Ölçeğini oluşturan ifadelerle uygulanan güvenilirlik analizi sonucunda, Cronbach Alfa katsayısı 0.793 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin , Cronbach Alfa katsayısı 0-1 arasında yer almaktadır. Cronbach Alfa katsayısı 1'e yaklaştıkça ölçeğin güvenilirliği artar. Bu doğrultuda araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliğinin yüksek olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.2: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

Boyut	Madde	1
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği	1) Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	0.805
	2) Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	0.695
	3) Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	0.762
	4) Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	0.755
	5) Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.	0.701
	6) Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	0.801
Toplam Açıklanan Varyans		56.93%

Çizelge 4.2’de belirtildiği gibi, Ölçeğin yapı geçerliliğinin ortaya koymak için açıklayıcı (açımlayıcı) faktör analizi yöntemi uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam açıklanan varyans %56.93 olarak tek faktör altında toplanmıştır. Ölçekteki faktörlerin puanları hesaplanırken maddelerin toplamı ile faktör puanları elde edilmiştir.

Çizelge 4.3: PERMA Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

Boyutlar	Maddeler	1	2	3	4	5	6	7
Olumlu Duygular	22) Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz?	0.724						
	5) Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?	0.752						
	10) Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?	0.769						
Bağlanma	11) Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?		0.641					
	21) Ne sıklıkla eğlenceli bir şeyler yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız?		0.446					
	3) Ne sıklıkla yaptığımız işe kendinizi verirsiniz?		<u>0.428</u>					
İlişkiler	19) Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?			0.632				
	15) Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz ?			0.596				
	6) İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz?			0.531				
Anlam	17) Genel olarak, ne ölçüde hayatınızın bir yönü olduğunu hissedersiniz?				0.733			
	1) Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektесiniz?				0.723			
	9) Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?					0.710		
Başarı	8) Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?					0.674		
	2) Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?					0.646		
	16) Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz?					0.538		

Çizelge 4.3: (devamı) PERMA Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

Boyutlar	Maddeler	1	2	3	4	5	6	7
Olumsuz Duygular	14) Genel olarak, ne sıklıkta öfkeli hissedersiniz?*						0.627	
	7) Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?*						0.515	
	20) Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz?*						0.430	
Sağlık	18) Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığınızda sağlık durumunuz nasıl?							0.704
	13) Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?							0.564
	4) Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?							0.385
Açıklanan Varyans		35.53%	10.36%	7.61%	5.97%	4.87%	3.80%	3.42%
Toplam Açıklanan Varyans		71.56%						

Çizelge 4.3’de belirtildiği gibi, Ölçeğin yapı geçerliliğinin ortaya koymak için açıklayıcı (açımlayıcı) faktör analizi yöntemi uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda PERMA Ölçeği toplam açıklanan varyansı %71.56’dır. Ölçek puanı hesaplanırken maddelerin ortalaması ile faktör puanları elde edilmiştir.

Çizelge 4.4: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

Boyutlar	Maddeler	1	2	3	
Kaçınma	19. Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda “beterin beteri var” deyip teselli bulurum.	0.429			
	14. Dini inançlarımdan güç alırım.	0.398			
	22. Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım.	0.365			
	21. Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim.	0.333			
	1. Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.	0.333			
	15. Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım.	0.299			
	3. Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.	0.289			
	11. Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.	0.271			
	Problem Odaklı Başa Çıkma	6. Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.		0.486	
		8. Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.		0.441	
5. Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.			0.414		
12. Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.			0.411		
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.			0.309		
9. Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım.			0.304		
16. Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.			0.230		
Sosyal Destek	7. Kendime ödülleri vaad ederek mücadele gücü toplarım.		0.105		
	23. Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.			0.740	
	13. Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.			0.702	
	4. Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım.			0.659	
	18. Dostlarımla dertleşirim.			0.639	
	17. Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam.*			0.506	
	10. Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.*			0.358	
20. Yalnız kalmayı yeğlerim.*			0.308		
Açıklanan Varyans		19.39%	11.42%	8.64%	
Toplam Açıklanan Varyans		39.45%			

Çizelge 4.4’de belirtildiği gibi, Ölçeğin yapı geçerliliğinin ortaya koymak için açıklayıcı faktör analizi yöntemi uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda

Stresle Başa Çıkma Ölçeği toplam açıklanan varyansı %39.45'dir. Ölçek puanı hesaplanırken maddelerin toplanması ile faktör puanları elde edilmiştir.

Çizelge 4.5: Ölçeklerin Tanımlayıcı istatistik değerleri

	N	Ort.	Std. Sapma	Min	Maks
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği	365	17.06	5.064	6.00	30.00
PERMA	365	5.18	1.234	1.19	7.56
Olumlu Duygular	365	5.87	2.043	1.00	10.00
Bağlanma	365	6.95	1.660	1.33	10.00
Olumlu İlişkiler	365	6.50	2.053	1.00	10.00
Anlam	365	5.99	2.014	1.00	10.00
Başarılar	365	6.26	1.757	1.00	10.00
Sağlık	365	7.49	1.919	1.00	10.00
Olumsuz Duygular	365	4.44	1.092	0.67	7.33
Stresle Başa Çıkma	365	79.73	11.509	29.00	103.00
Kaçınma	365	27.21	5.526	8.00	40.00
Problem Odaklı Başa Çıkma	365	30.74	4.356	11.00	40.00
Sosyal Destek	365	21.79	6.219	7.00	35.00

Çizelge 4.5'de belirtildiği gibi "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" boyutlarına katılımcıların verdikleri cevaplara göre, Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ortalaması 17.06 ± 5.064 (Min=6.00; Maks=30.00) olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların "PERMA" boyutlarına verdikleri cevaplara göre, Katılımcıların PERMA Ölçeği ortalaması 5.18 ± 1.234 (Min=1.19; Maks=7.56) olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların "Stresle Başa Çıkma ölçeği" ortalaması 79.73 ± 11.509 (Min=29.00; Maks=103.00) olarak hesaplanmıştır.

4.2 Normallik Testi

Çizelge 4.6: Normallik Testi Sonuçları

	Shapiro-Wilk		p*
	İstatistik	Serbestlik Derecesi	
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği	0.987	365	0.003
PERMA	0.981	365	0.000
Olumlu Duygular	0.984	365	0.000
Bağlanma	0.966	365	0.000
Olumlu İlişkiler	0.961	365	0.000
Anlam	0.981	365	0.000
Başarılar	0.985	365	0.001
Sağlık	0.943	365	0.000
Olumsuz Duygular	0.983	365	0.000
Stresle Başa Çıkma	0.975	365	0.000

Çizelge 4.6: (devamı) Normallik Testi Sonuçları

	Shapiro-Wilk		p*
	İstatistik	Serbestlik Derecesi	
Kaçınma	0.970	365	0.000
Problem Odaklı Başa Çıkma	0.964	365	0.000
Sosyal Destek	0.968	365	0.000

*:Shapiro-Wilk testi

Nümerik değişkenlere ilişkin normallik varsayımı Shapiro Wilk testi ile analiz edilmiştir. Tablo 4.6'da belirtildiği şekilde ölçekler normal dağılım sergilememektedir ($p<0,05$). Bu durumda uygulanacak istatistiksel testler nonparametrik testler olacaktır. Analizlerde grup sayısı iki olan karşılaştırmalar için Mann Whitney U testi, grup sayısı ikiden fazla olan karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis testi tercih edilmiştir.

4.3 Ölçeklerin Birbiriyle Olan İlişkinin Tespiti

Çizelge 4.7: Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		PERMA	Olumlu Duygular	Bağlanma	Olumlu İlişkiler	Anlam	Başarılar	Sağlık	Olumsuz Duygular	Stresle Başa Çıkma	Kaçınma	Problem Odaklı Başa Çıkma	Sosyal Destek
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği	r	,408**											
	p*	<0.001											
PERMA	r	1.000											
	p*												
Olumlu Duygular	r	,838**	1.000										
	p*	0.000											
Bağlanma	r	,811**	,592**	1.000									
	p*	<0.001	<0.001										
Olumlu İlişkiler	r	,758**	,500**	,498**	1.000								
	p*	<0.001	<0.001	<0.001									
Anlam	r	,760**	,627**	,570**	,479**	1.000							
	p*	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001								
Başarılar	r	,731**	,494**	,570**	,404**	,770**	1.000						
	p*	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001							
Sağlık	r	,351**	,333**	,155**	,341**	,217**	,203**	1.000					
	p*	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001						
Olumsuz Duygular	r	,209**	,234**	0.050	,172**	,112*	,126*	,179**	1.000				
	p*	<0.001	<0.001	0.337	0.001	0.032	0.016	0.001					
Stresle Başa Çıkma	r	,564**	,460**	,486**	,451**	,446**	,350**	,320**	,119*	1.000			
	p*	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0.024				
Kaçınma	r	,353**	,303**	,334**	,222**	,277**	,181**	,215**	0.049	,727**	1.000		
	p*	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0.001	<0.001	0.356	<0.001			
Problem Odaklı Başa Çıkma	r	,479**	,441**	,353**	,288**	,452**	,463**	,287**	,115*	,628**	,323**	1.000	
	p*	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0.028	<0.001	<0.001		
Sosyal Destek	r	,397**	,288**	,357**	,453**	,267**	,173**	,198**	,108*	,704**	,198**	,226**	1.000
	p*	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0.001	<0.001	0.039	<0.001	<0.001	<0.001	

*:Spearman Korelasyon Analizi

Çizelge 4.7’de belirtildiği gibi, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile PERMA ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde orta düzeyde ilişki vardır ($r=0.408;p<0.001$). PERMA ölçeği alt boyutları olan Olumlu Duygular ve Anlam ile arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde orta düzeyde ($r=0.473,p<0.001;r=0.339,p<0.001$), Bağlanma, Olumlu ilişkiler, Başarılar, Sağlık ve Olumsuz Duygular alt boyutları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf ilişki vardır ($r=0.239,p<0.001;r=0.237,p<0.01;r=0.237,p<0.001;r=0.300,p<0.001;r=0.254,p<0.001$).

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki vardır ($r=0.175,p<0.001$). Stresle Başa Çıkma alt boyutları olan Kaçınma ve Problem Odaklı Başa çıkma ile arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf ilişki varken ($r=0.183,p<0.001;r=0.284,p<0.001$), Sosyal destek ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur ($p=0.829$).

PERMA ölçeği ile alt boyutları olan Olumlu Duygular, Anlam, Bağlanma, Olumlu ilişkiler, Başarılar arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0.838,p<0.001;r=0.811,p<0.001;r=0.758,p<0.001;r=0.760,p<0.001$), Sağlık ve Olumsuz Duygular alt boyutları ile ise istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf ilişki vardır ($r=0.351,p<0.001;r=0.209,p<0.001$). PERMA ölçeği ile Stresle Başa Çıkma ölçeği ve alt boyutları olan Kaçınma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde orta düzeyde ilişki vardır ($r=0.564,p<0.001;r=0.353,p<0.001;r=0.479,p<0.001,r=0.397,p<0.001$).

4.4 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İle Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Çizelge 4.8: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Cinsiyet Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları

Cinsiyet		Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
Kadın	Medyan	16.00
	Min	6.00
	Maks	30.00
	Ort.	16.02
	Std. Sapma	4.820
Erkek	Medyan	19.00
	Min	8.00
	Maks	30.00
	Ort.	19.46
	Std. Sapma	4.811
p*		<0.001

*:Mann Whitney U testi

Çizelge 4.8’de belirtildiği gibi, Kadın ve Erkek katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.001$). Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği medyan puanları incelendiğinde, Erkek katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği medyan puanınının kadın katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.9: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Yaş Grupları arasındaki farkın analizi için Kruscal Wallis testi sonuçları

Yaş		Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
17	Medyan	17.00
	Min	6.00
	Maks	30.00
	Ort.	17.07
	Std. Sapma	5.356
18	Medyan	17.00
	Min	6.00
	Maks	29.00
	Ort.	17.05
	Std. Sapma	4.906
19	Medyan	18.00
	Min	9.00
	Maks	24.00
	Ort.	17.00
	Std. Sapma	3.719
p*		0.950

*:Kruscal Wallis Testi

Çizelge 4.9 'da belirtildiği gibi, katılımcıların yaş gruplarındaki Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.950$).

Çizelge 4.10: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Eğitim Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları

Eğitim Durumunuz		Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği
12. Sınıf Öğrencisi	Medyan	17.00
	Min	6.00
	Maks	30.00
	Ort.	17.07
	Std. Sapma	5.131
Mezun	Medyan	16.00
	Min	10.00
	Maks	24.00
	Ort.	16.92
	Std. Sapma	4.175
p*		0.816

*:Mann Whitney U testi

Çizelge 4.10'da belirtildiği gibi, 12.sınıf öğrencisi ve mezun katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.816$).

Tablo 4.4.4'de belirtildiği gibi, Devlet ve özel okulda okuyan katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.612$).

Çizelge 4.11: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Okul Türü arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları

Okuduğunuz yada Mezun Olduğunuz Okulun Türü		Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği
Devlet	Medyan	17.00
	Min	6.00
	Maks	30.00
	Ort.	17.01
	Std. Sapma	5.148
Özel	Medyan	18.00
	Min	9.00
	Maks	27.00
	Ort.	17.28
	Std. Sapma	4.706
p*		0.612

Çizelge 4.11’de belirtildiği gibi, Devlet ve özel okulda okuyan katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.612$).

Çizelge 4.12: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Anne Eğitim Durumu grupları arasındaki farkın analizi için Kruskal Wallis testi sonuçları

Annenizin Eğitim Durumu		Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği
Okula Gitmemiş	Medyan	18.00
	Min	6.00
	Maks	26.00
	Ort.	17.74
	Std. Sapma	4.507
İlkokul	Medyan	16.00
	Min	6.00
	Maks	30.00
	Ort.	16.13
	Std. Sapma	4.467
Ortaokul	Medyan	16.00
	Min	6.00
	Maks	30.00
	Ort.	16.11
	Std. Sapma	4.567
Lise	Medyan	17.00
	Min	6.00
	Maks	30.00
	Ort.	18.13
	Std. Sapma	5.507
Lisans	Medyan	17.00
	Min	6.00
	Maks	29.00
	Ort.	16.60
	Std. Sapma	4.934
Yüksek Lisans	Medyan	19.00
	Min	7.00
	Maks	27.00
	Ort.	19.03
	Std. Sapma	6.003
p*		0.015

*:Kruskal Wallis Testi

Çizelge 4.12’de belirtildiği gibi, katılımcıların anne eğitim durumu gruplarında Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.001$). Kruskal Wallis testi sonrasında ikili grup karşılaştırmaları için Bonferroni düzeltilmeli Dunn testi sonucuna göre annesi ortaokul mezunu olanlar ile yüksek lisans, ilkokul mezunu olanlar ile yüksek lisans mezunu olan katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$). Annesi yüksek lisans mezunu

olan katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği medyan puanı ortaokul ve ilkokul olan katılımcılardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.13: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Baba Eğitim Durumu grupları arasındaki farkın analizi için Kruscal Wallis testi sonuçları

Babanızın Eğitim Durumu	Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği	
Okula Gitmemiş	Medyan	10.00
	Min	6.00
	Maks	14.00
	Ort.	10.00
	Std. Sapma	5.657
İlkokul	Medyan	17.00
	Min	6.00
	Maks	26.00
	Ort.	16.48
	Std. Sapma	4.482
Ortaokul	Medyan	16.00
	Min	6.00
	Maks	26.00
	Ort.	16.02
	Std. Sapma	4.936
Lise	Medyan	17.00
	Min	8.00
	Maks	30.00
	Ort.	18.03
	Std. Sapma	5.439
Lisans	Medyan	17.00
	Min	6.00
	Maks	30.00
	Ort.	17.00
	Std. Sapma	5.225
Yüksek Lisans	Medyan	18.00
	Min	9.00
	Maks	27.00
	Ort.	17.56
	Std. Sapma	4.376
p*		0.210

*:Kruscal Wallis Testi

Çizelge 4.13’de belirtildiği gibi, katılımcıların baba eğitim durumu gruplarında Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.210$).

4.5 PERMA Ölçeği İle Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin

Bulgular

Çizelge 4.14: PERMA Ölçeği ile Cinsiyet Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları

Cinsiyet		PERMA	Olumlu Duygular	Bağlanma	Olumlu İlişkiler	Anlam	Başarılar	Sağlık	Olumsuz Duygular
Kadın	Medyan	5.19	5.67	7.33	6.67	6.00	6.33	7.67	4.33
	Min	1.19	1.00	1.33	1.00	1.00	1.00	1.00	0.67
	Maks	7.50	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	7.00
	Ort.	5.12	5.74	6.88	6.50	5.83	6.11	7.39	4.35
	Std. Sapma	1.185	1.971	1.701	1.982	1.956	1.715	1.862	1.068
Erkek	Medyan	5.66	6.67	7.00	7.00	6.83	6.67	8.00	4.67
	Min	1.94	1.00	3.33	1.00	1.33	2.00	3.33	2.33
	Maks	7.56	10.00	10.00	10.00	10.00	9.67	10.00	7.33
	Ort.	5.33	6.16	7.09	6.50	6.37	6.59	7.72	4.66
	Std. Sapma	1.335	2.181	1.560	2.217	2.104	1.815	2.035	1.121
p*		0.049	0.023	0.460	0.657	0.009	0.008	0.057	0.017

*:Mann Whitney U testi

Çizelge 4.14’de belirtildiği gibi, Kadın ve Erkek katılımcıların PERMA Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$). Katılımcıların PERMA Ölçeği medyan puanları incelendiğinde, Erkek katılımcıların PERMA Ölçeği medyan puanının kadın katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir. Kadın ve Erkek katılımcıların PERMA ölçeği Alt boyutları olan Olumlu duygular, Anlam, Başarılar ve Olumsuz Duygular ölçekleri medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$). Katılımcıların Anlam, Başarılar ve Olumsuz Duygular ölçekleri medyan puanları incelendiğinde, Erkek katılımcıların Olumlu duygular, Anlam, Başarılar ve Olumsuz Duygular ölçekleri medyan puanının kadın katılımcılardan yüksek olduğu söylenebilir. Kadın ve erkek katılımcıların Bağlanma ve Olumlu İlişkiler medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.460$, $p=0.657$).

Çizelge 4.15: PERMA Ölçeği ile Yaş Grupları arasındaki farkın analizi için Kruscal Wallis testi sonuçları

Yaş	PERMA	Olumlu Duygular	Bağlanma	Olumlu İlişkiler	Anlam	Başarılı	Sağlık	Olumsuz Duygular	
17	Medyan	5.38	6.33	7.33	6.67	6.33	6.33	7.67	4.33
	Min	1.19	1.00	1.33	1.00	1.00	1.00	2.00	1.00
	Maks	7.56	10.00	10.00	10.00	10.00	9.67	10.00	7.33
	Ort.	5.18	5.89	6.99	6.36	6.07	6.29	7.53	4.52
	Std.	1.251	2.063	1.683	2.118	2.088	1.797	1.851	1.113
	Sapma								
18	Medyan	5.19	6.00	7.00	7.00	6.00	6.33	8.00	4.33
	Min	1.19	1.00	1.33	1.00	2.00	1.67	2.67	0.67
	Maks	7.50	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	7.33
	Ort.	5.20	5.89	6.88	6.66	5.95	6.25	7.50	4.42
	Std.	1.186	1.986	1.657	1.929	1.940	1.614	1.926	1.062
	Sapma								
19	Medyan	5.38	6.00	7.00	7.00	6.00	6.33	8.00	3.67
	Min	1.94	1.00	4.33	1.00	1.33	1.33	1.00	2.33
	Maks	6.88	9.00	9.00	10.00	9.33	10.00	10.00	6.33
	Ort.	5.09	5.61	6.97	6.61	5.68	6.04	7.15	4.04
	Std.	1.434	2.287	1.563	2.276	1.923	2.278	2.390	1.055
	Sapma								
	p*	0.999	0.837	0.815	0.504	0.423	0.798	0.853	0.047

*:Kruscal Wallis Testi

Çizelge 4.15’de belirtildiği gibi, katılımcıların yaş gruplarındaki PERMA Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.999$). Yaş gruplarında PERMA ölçeği Alt boyutu olan Olumsuz Duygular ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$). Kruscal Wallis testi sonrasında ikili grup karşılaştırmaları için Bonferroni düzeltilmiş Dunn testi sonucuna göre 19 yaş grubunda olanlar ile 17 yaş grubunda olan katılımcıların Olumsuz Duygular Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$). 19 yaş grubunda olan katılımcıların Olumsuz Duygular Ölçeği medyan puanı 17 yaş grubunda olan katılımcılardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.16: PERMA Ölçeği ile Eğitim Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları

Eğitim Durumunuz		PERMA	Olumlu Duygular	Bağlanma	Olumlu İlişkiler	Anlam	Başarılar	Sağlık	Olumsuz Duygular
12. Sınıf Öğrencisi	Medyan	5.25	6.00	7.33	6.67	6.00	6.33	7.67	4.33
	Min	1.19	1.00	1.33	1.00	1.00	1.00	2.00	0.67
	Maks	7.56	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	7.33
	Ort.	5.18	5.89	6.92	6.48	5.98	6.25	7.52	4.46
	Std. Sapma	1.226	2.014	1.664	2.037	2.019	1.769	1.856	1.110
Mezun	Medyan	4.94	6.17	7.17	6.83	6.33	7.00	8.50	4.00
	Min	1.94	1.00	4.67	1.00	2.67	2.33	1.00	2.33
	Maks	7.13	9.00	10.00	10.00	9.33	8.67	10.00	5.67
	Ort.	5.21	5.63	7.22	6.77	6.21	6.37	7.10	4.21
	Std. Sapma	1.368	2.417	1.614	2.268	1.969	1.623	2.621	0.800
p*		0.870	0.730	0.476	0.406	0.521	0.473	0.665	0.289

*:Mann Whitney U testi

Çizelge 4.16’da belirtildiği gibi, 12.sınıf öğrencisi ve mezun katılımcıların PERMA Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.870$, $p=0.730$, $p=0.476$, $p=0.406$, $p=0.521$, $p=0.473$, $p=0.665$, $p=0.289$).

Çizelge 4.17: PERMA Ölçeği ile Mezun olunan okul türü grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları

Okuduğunuz yada Mezun Olduğunuz Okulun Türü		PERMA	Olumlu Duygular	Bağlanma	Olumlu İlişkiler	Anlam	Başarılar	Sağlık	Olumsuz Duygular
Devlet	Medyan	5.19	6.00	7.00	6.67	6.33	6.33	7.83	4.33
	Min	1.19	1.00	1.33	1.00	1.00	1.00	2.00	0.67
	Maks	7.56	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	7.33
	Ort.	5.16	5.85	6.90	6.39	5.98	6.30	7.51	4.46
	Std. Sapma	1.275	2.092	1.696	2.135	2.062	1.765	1.942	1.112
Özel	Medyan	5.50	6.33	7.33	7.00	6.00	6.33	7.33	4.00
	Min	2.63	2.67	4.33	1.33	1.33	1.33	1.00	2.33
	Maks	7.13	9.00	10.00	10.00	9.33	9.33	10.00	7.33
	Ort.	5.28	5.98	7.15	7.01	6.03	6.07	7.41	4.36
	Std. Sapma	1.038	1.819	1.487	1.553	1.797	1.721	1.825	1.003
p*		0.465	0.552	0.364	0.031	0.890	0.550	0.590	0.316

*:Mann Whitney U testi

Çizelge 4.17’de belirtildiği gibi, Devlet ve özel okulda okuyan katılımcıların PERMA Ölçeği ve alt boyutları olan olumlu duygular, bağlanma, anlam, başarılar, sağlık ve olumsuz duygular ölçekleri medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.465$, $p=0.552$, $p=0.364$, $p=0.890$, $p=0.550$, $p=0.590$, $p=0.316$). Devlet ve özel okulda okuyan katılımcıların PERMA ölçeği alt boyutu olan olumlu ilişkiler ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$) Olumlu ilişkiler medyan puanları incelendiğinde Özel okulda okuyan katılımcıların medyan puanının devlet okulunda okuyan katılımcılardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.18: PERMA Ölçeği ile Anne Eğitim Durumu grupları arasındaki farkın analizi için Kruscal Wallis testi sonuçları

Annelerin Durumu	Eğitim	PERMA	Olumlu Duygular	Bağlanma	Olumlu İlişkiler	Anlam	Başarılar	Sağlık	Olumsuz Duygular
Okula Gitmemiş	Medyan	4.63	5.33	6.67	5.33	6.67	6.33	7.33	4.67
	Min	1.19	1.33	1.33	1.00	1.33	1.00	3.00	2.67
	Maks	7.31	9.00	8.67	9.33	9.00	9.00	10.00	6.00
	Ort.	4.55	5.14	6.02	5.21	5.75	5.93	7.16	4.68
	Std.	1.661	2.083	1.995	2.706	2.208	2.173	1.942	0.919
İlkokul	Medyan	5.13	5.67	7.33	6.33	6.00	6.67	7.67	4.00
	Min	1.19	1.00	1.33	1.00	1.00	2.00	2.00	1.00
	Maks	7.31	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	6.67
	Ort.	5.06	5.58	6.96	6.05	6.07	6.42	7.34	4.31
	Std.	1.299	2.077	1.772	2.037	1.921	1.824	2.002	1.110
Ortaokul	Medyan	5.00	5.33	6.67	6.33	6.33	6.00	7.83	4.33
	Min	2.38	2.33	3.67	2.00	1.67	2.00	3.67	0.67
	Maks	7.50	10.00	9.00	9.67	9.33	9.67	10.00	6.67
	Ort.	4.96	5.77	6.42	6.30	5.86	5.91	7.46	4.22
	Std.	1.038	1.776	1.475	1.867	1.704	1.576	1.884	1.328
Lise	Medyan	5.44	6.33	7.33	7.17	6.00	6.17	8.00	4.67
	Min	1.75	1.67	3.33	1.00	1.33	1.67	1.00	2.00
	Maks	7.44	9.67	10.00	10.00	10.00	9.67	10.00	7.33
	Ort.	5.29	6.28	7.00	6.60	6.02	6.17	7.58	4.74
	Std.	1.211	1.948	1.516	2.095	2.157	1.823	1.938	1.010
Lisans	Medyan	5.59	6.33	7.67	7.33	6.00	6.67	7.67	4.33
	Min	2.56	1.00	1.67	2.33	1.00	1.33	2.67	2.33
	Maks	7.56	9.67	9.67	10.00	10.00	9.33	10.00	7.33
	Ort.	5.38	5.95	7.23	7.12	5.92	6.29	7.51	4.43
	Std.	1.115	2.005	1.621	1.811	2.050	1.650	1.914	1.052
Yüksek Lisans	Medyan	5.75	6.67	7.67	7.00	6.33	6.67	8.00	4.00
	Min	2.50	1.33	3.33	2.00	1.67	3.00	4.67	2.67
	Maks	7.06	10.00	9.67	9.67	9.67	9.67	10.00	6.00
	Ort.	5.48	5.94	7.38	7.22	6.20	6.66	7.90	4.17
	Std.	1.215	2.525	1.570	1.672	2.205	1.542	1.681	0.907
p*		0.046	0.105	0.010	<0.001	0.956	0.347	0.804	0.023

*:Kruscal Wallis Testi

Çizelge 4.18’de belirtildiği gibi, katılımcıların anne eğitim durumu gruplarında PERMA Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$). Kruskal Wallis testi sonrasında ikili grup karşılaştırmaları için Bonferroni düzeltilmeli Dunn testi sonucuna göre annesi okula gitmemiş ile lisans ve yüksek lisans mezunu olan katılımcıların PERMA Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$). Annesi yüksek lisans ve lisans mezunu olan katılımcıların PERMA Ölçeği medyan puanı okula gitmemiş olan katılımcılardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların anne eğitim durumu gruplarında PERMA Ölçeği alt boyutları olan Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Olumsuz Duygular medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$). Kruskal Wallis testi sonrasında ikili grup karşılaştırmaları için Bonferroni düzeltilmeli Dunn testi sonucuna göre annesi okula gitmemiş ile lisans ve yüksek lisans mezunu olan katılımcıların Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Olumsuz Duygular Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$). Annesi yüksek lisans ve lisans mezunu olan katılımcıların Bağlanma, Olumlu İlişkiler Ölçeği medyan puanı okula gitmemiş olan katılımcılardan daha yüksek, Olumsuz Duygular İlişkiler Ölçeği medyan puanının düşük olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.19: PERMA Ölçeği ile Baba Eğitim Durumu grupları arasındaki farkın analizi için Kruskal Wallis testi sonuçları

Babanızın Eğitim Durumu		PERMA	Olumlu Duygular	Bağlanma	Olumlu İlişkiler	Anlam	Başarılar	Sağlık	Olumsuz Duygular
Okula Gitmemiş	Medyan	4.94	3.33	7.33	7.00	5.67	7.50	7.33	2.83
	Min	4.31	2.67	6.67	5.33	3.67	5.33	7.33	1.33
	Maks	5.56	4.00	8.00	8.67	7.67	9.67	7.33	4.33
	Ort.	4.94	3.33	7.33	7.00	5.67	7.50	7.33	2.83
	Std. Sapma	0.884	0.943	0.943	2.357	2.828	3.064	0.000	2.121
İlkokul	Medyan	4.81	5.67	6.67	6.00	5.67	6.00	8.00	4.00
	Min	1.19	1.00	1.33	1.00	1.00	2.33	2.00	1.33
	Maks	7.31	9.33	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	7.00
	Ort.	4.90	5.52	6.53	5.98	5.69	6.09	7.46	4.35
	Std. Sapma	1.381	2.030	1.855	2.219	1.970	1.887	2.133	1.110

Çizelge 4.19: (devamı) PERMA Ölçeği ile Baba Eğitim Durumu grupları arasındaki farkın analizi için Kruscal Wallis testi sonuçları

Babanızın Eğitim Durumu		PERMA	Olumlu Duygular	Bağlanma	Olumlu İlişkiler	Anlam	Başarılar	Sağlık	Olumsuz Duygular
Ortaokul	Medyan	5.19	6.00	7.00	6.67	6.33	6.00	7.67	4.67
	Min	2.56	1.67	3.33	1.00	1.33	2.00	4.33	0.67
	Maks	7.13	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	6.67
	Ort.	5.02	5.56	6.73	6.20	6.05	6.13	7.38	4.43
	Std. Sapma	1.208	2.041	1.585	2.260	2.064	1.641	1.725	1.124
Lise	Medyan	5.47	6.33	7.33	7.00	6.33	6.33	8.00	4.50
	Min	1.19	1.00	1.33	1.33	1.33	1.00	1.00	1.00
	Maks	7.50	10.00	10.00	9.67	9.67	9.67	10.00	7.33
	Ort.	5.26	6.16	7.07	6.55	5.89	6.19	7.62	4.58
	Std. Sapma	1.205	1.939	1.656	2.011	1.980	1.767	1.964	1.077
Lisans	Medyan	5.38	6.33	7.33	7.17	6.83	6.67	8.00	4.33
	Min	1.75	1.00	1.67	1.00	1.00	2.33	2.67	2.00
	Maks	7.56	10.00	9.67	10.00	10.00	9.67	10.00	7.33
	Ort.	5.40	6.17	7.09	6.85	6.47	6.55	7.57	4.51
	Std. Sapma	1.173	2.033	1.491	1.995	2.013	1.660	1.893	1.083
Yüksek Lisans	Medyan	5.56	6.33	7.67	6.67	6.00	6.67	7.33	4.00
	Min	2.44	1.33	3.33	2.00	1.33	1.33	3.67	2.67
	Maks	6.81	9.00	9.67	9.67	9.00	9.00	10.00	6.67
	Ort.	5.18	5.60	7.32	6.86	5.55	6.09	7.14	4.21
	Std. Sapma	1.156	2.202	1.727	1.446	1.976	1.816	1.783	0.975
p*		0.134	0.051	0.115	0.082	0.091	0.479	0.635	0.293

*:Kruscal Wallis Testi

Çizelge 4.19’da belirtildiği gibi, katılımcıların baba eğitim durumu gruplarında PERMA Ölçeği ve alt boyutlarının medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.134$, $p=0.051$, $p=0.115$, $p=0.082$, $p=0.091$, $p=0.479$, $p=0.635$, $p=0.293$).

4.6 Stresle Başa Çıkma Ölçeği İle Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Çizelge 4.20: PERMA Ölçeği ile Cinsiyet Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları

Cinsiyet		Stresle Başa Çıkma	Kaçınma	Problem Odaklı Başa Çıkma	Sosyal Destek
Kadın	Medyan	82.00	28.00	31.00	22.00
	Min	29.00	8.00	11.00	7.00
	Maks	103.00	40.00	40.00	35.00
	Ort.	80.44	27.61	30.58	22.25
	Std. Sapma	11.906	5.336	4.518	6.394
Erkek	Medyan	79.50	27.50	31.50	22.00
	Min	49.00	8.00	18.00	7.00
	Maks	99.00	35.00	40.00	33.00
	Ort.	78.08	26.27	31.09	20.72
	Std. Sapma	10.400	5.861	3.953	5.680
p*		0.056	0.143	0.400	0.200

*:Mann Whitney U testi

Çizelge 4.20'de belirtildiği gibi, Kadın ve Erkek katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve alt boyutları medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.056$, $p=0.143$, $p=0.400$, $p=0.200$).

Çizelge 4.21: Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile Yaş Grupları arasındaki farkın analizi için Kruscal Wallis testi sonuçları

Yaş		Stresle Başa Çıkma	Kaçınma	Problem Odaklı Başa Çıkma	Sosyal Destek
17	Medyan	82.00	29.00	31.00	22.00
	Min	40.00	10.00	11.00	7.00
	Maks	103.00	40.00	40.00	35.00
	Ort.	79.88	27.44	30.69	21.75
	Std.	11.538	5.705	4.533	6.168
	Sapma				
18	Medyan	80.00	27.00	31.00	22.00
	Min	29.00	8.00	14.00	7.00
	Maks	101.00	40.00	40.00	35.00
	Ort.	79.16	26.72	30.70	21.74
	Std.	11.421	5.301	4.118	6.384
	Sapma				
19	Medyan	79.00	29.00	31.00	21.00
	Min	59.00	19.00	22.00	11.00
	Maks	103.00	40.00	39.00	32.00
	Ort.	82.08	28.44	31.28	22.36
	Std.	11.954	5.409	4.532	5.780
	Sapma				
p*		0.623	0.205	0.795	0.952

*:Kruscal Wallis Testi

Çizelge 4.21’de belirtildiği gibi, katılımcıların yaş gruplarındaki Stresle Başa Çıkma Ölçeği medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.623$, $p=0.205$, $p=0.795$, $p=0.952$).

Çizelge 4.22: Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile Eğitim Grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları

Eğitim Durumunuz		Stresle Başa Çıkma	Kaçınma	Problem Odaklı Başa Çıkma	Sosyal Destek
12. Öğrencisi	Medyan	81.50	28.00	31.00	22.00
	Min	29.00	8.00	11.00	7.00
	Maks	103.00	40.00	40.00	35.00
	Ort.	79.92	27.39	30.72	21.82
	Std.	11.564	5.545	4.380	6.222
	Sapma				
Mezun	Medyan	75.50	25.00	30.50	21.00
	Min	58.00	15.00	24.00	11.00
	Maks	101.00	33.00	38.00	35.00
	Ort.	77.23	24.85	31.00	21.38
	Std.	10.663	4.772	4.099	6.287
	Sapma				
p*		0.082	0.012	0.799	0.426

*:Mann Whitney U testi

Çizelge 4.22’de belirtildiği gibi, 12.sınıf öğrencisi ve mezun katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve alt boyutları olan Problem Odaklı Başa Çıkma, Sosyal Destek medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.082$, $p=0.799$, $p=0.426$). 12.sınıf öğrencisi ve mezun katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan **Kaçınma** medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$). **Kaçınma** alt boyutu medyan puanları incelendiğinde 12. Sınıf Öğrencisi olan katılımcıların kaçınma medyan puanı Mezun olan katılımcılardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.23: Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile Mezun olunan okul türü grupları arasındaki farkın analizi için Mann Whitney U testi sonuçları

Okul Türü		Stresle Başa Çıkma	Kaçınma	Problem Odaklı Başa Çıkma	Sosyal Destek
Devlet	Medyan	80.00	28.00	31.00	22.00
	Min	29.00	8.00	11.00	7.00
	Maks	103.00	40.00	40.00	35.00
	Ort.	79.45	27.14	30.73	21.58
	Std. Sapma	11.954	5.803	4.441	6.357
Özel	Medyan	83.00	28.00	31.00	22.00
	Min	53.00	17.00	20.00	10.00
	Maks	97.00	34.00	39.00	35.00
	Ort.	80.99	27.52	30.76	22.70
	Std. Sapma	9.255	4.102	3.985	5.516
p*		0.373	0.831	0.873	0.308

*:Mann Whitney U testi

Çizelge 4.23’de belirtildiği gibi, Devlet ve özel okulda okuyan katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Ölçeği ve alt boyutları medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.373$, $p=0.831$, $p=0.873$, $p=0.308$).

Çizelge 4.24: Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile Anne Eğitim Durumu grupları arasındaki farkın analizi için Kruscal Wallis testi sonuçları

Annenizin Eğitim Durumu		Stresle Başa Çıkma	Başta Kaçınma	Problem Odaklı Başa Çıkma	Sosyal Destek
Okula Gitmemiş	Medyan	81.00	29.00	31.00	22.00
	Min	40.00	10.00	11.00	7.00
	Maks	99.00	37.00	37.00	32.00
	Ort.	78.32	27.84	29.21	21.26
	Std. Sapma	15.624	6.500	6.179	5.556
İlkokul	Medyan	81.00	30.00	31.00	22.00
	Min	29.00	8.00	14.00	7.00
	Maks	103.00	40.00	40.00	35.00
	Ort.	80.52	28.61	30.74	21.16
	Std. Sapma	13.032	5.694	4.720	6.064
Ortaokul	Medyan	79.50	27.00	31.00	21.00
	Min	55.00	13.00	24.00	7.00
	Maks	97.00	40.00	38.00	30.00
	Ort.	78.20	27.09	30.67	20.43
	Std. Sapma	8.796	4.671	3.859	5.154
Lise	Medyan	82.00	27.00	31.50	22.50
	Min	47.00	8.00	18.00	7.00
	Maks	103.00	40.00	40.00	35.00
	Ort.	79.29	26.15	30.71	22.43
	Std. Sapma	11.533	5.590	4.538	6.687
Lisans	Medyan	80.50	27.00	31.00	22.00
	Min	53.00	14.00	18.00	10.00
	Maks	100.00	37.00	37.00	35.00
	Ort.	80.14	26.38	30.71	23.05
	Std. Sapma	9.613	5.235	3.315	5.682
Yüksek Lisans	Medyan	79.00	30.00	30.00	22.00
	Min	56.00	14.00	26.00	7.00
	Maks	101.00	35.00	39.00	35.00
	Ort.	80.76	27.90	31.97	20.90
	Std. Sapma	11.918	5.374	4.305	7.934
p*		0.776	0.021	0.899	0.125

*:Kruscal Wallis Testi

Çizelge 4.24’de belirtildiği gibi, Katılımcıların anne eğitim durumu gruplarında Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve alt boyutları olan Problem Odaklı Başa Çıkma, Sosyal Destek medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.776$, $p=0.899$, $p=0.125$). Katılımcıların anne eğitim durumu gruplarında Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan Kaçınma medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$). Kruscal Wallis testi sonrasında ikili grup karşılaştırmaları için Bonferroni düzeltilmeli Dunn testi sonucuna göre annesi okula gitmemiş ile lisans ve yüksek lisans mezunu olan katılımcıların Kaçınma Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$).

Annesi yüksek lisans ve lisans mezunu olan katılımcıların Kaçınma Ölçeği medyan puanı okula gitmemiş olan katılımcılardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.25: Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile Baba Eğitim Durumu grupları arasındaki farkın analizi için Kruscal Wallis testi sonuçları

Babanızın Durumu	Eğitim	Stresle Çıkma	Baş	Kaçınma	Problem Başa Çıkma	Odaklı	Sosyal Destek
Okula Gitmemiş	Medyan	79.50		28.00	30.50		21.00
	Min	71.00		25.00	27.00		19.00
	Maks	88.00		31.00	34.00		23.00
	Ort.	79.50		28.00	30.50		21.00
	Std.	12.021		4.243	4.950		2.828
İlkokul	Sapma						
	Medyan	80.00		29.00	31.00		22.00
	Min	29.00		8.00	14.00		7.00
	Maks	103.00		40.00	40.00		35.00
	Ort.	78.97		28.34	30.26		20.37
Ortaokul	Std.	14.241		6.329	4.995		6.458
	Sapma						
	Medyan	79.50		27.50	30.00		21.50
	Min	53.00		13.00	18.00		7.00
	Maks	99.00		37.00	38.00		31.00
Lise	Ort.	76.90		26.90	30.27		19.73
	Std.	12.249		5.549	4.030		6.855
	Sapma						
	Medyan	83.00		27.00	32.00		23.00
	Min	40.00		8.00	11.00		8.00
Lisans	Maks	103.00		40.00	40.00		35.00
	Ort.	80.74		26.92	31.16		22.66
	Std.	11.454		5.653	4.834		5.917
	Sapma						
	Medyan	81.00		27.00	32.00		22.00
Yüksek Lisans	Min	47.00		14.00	18.00		7.00
	Maks	101.00		35.00	39.00		35.00
	Ort.	80.89		26.64	31.13		23.11
	Std.	9.443		4.895	3.831		5.587
	Sapma						
p*	Medyan	79.00		29.00	29.00		22.00
	Min	56.00		16.00	22.00		7.00
	Maks	99.00		37.00	39.00		34.00
	Ort.	79.44		27.62	30.18		21.64
	Std.	9.389		5.076	3.355		6.327
	Sapma						
		0.388		0.237	0.166		0.230

*:Kruscal Wallis Testi

Çizelge 4.25’de belirtildiği gibi, katılımcıların baba eğitim durumu gruplarında Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve alt boyutları medyan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p=0.388$, $p=0.237$, $p=0.166$, $p=0.230$).

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmanın amacı pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan bireylerde psikolojik sağlamlığın iyi oluş ile ilişkisini, psikolojik sağlamlığın stresle başa çıkma ile ilişkisini, iyi oluşun stresle başa çıkma ile ilişkisini ve psikolojik sağlamlık ile iyi oluşun stresle başa çıkmada ki aracı rolünü araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda üniversite sınavına hazırlanan bireylerden alınan demografik veriler ve ölçeklere ait verilerin istatistiksel analizi ile elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmaktadır.

5.1 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlamlık, İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi

Araştırmanın istatistiksel bulgularına göre üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı fark bulunmaktadır. Erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmayı destekleyen, erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşan pandemi öncesi ve sonrası (Çelebi, 2020; Kımtır, 2020) araştırmalar mevcut olup; kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu (Aktaş, 2016, s. 63; Koç, 2020, s. 59; Acar, 2018, s. 75) ortaya koyan çalışmalarda alanyazında bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık açısından cinsiyete göre farklılığın bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur (Uçar, 2020, s. 96; Aydoğdu, 2013, s. 73).

Yapılan çalışmada aynı anlamlı farklılık bireylerin iyi oluş seviyelerinde de bulunmaktadır. Pandemi sürecinde üniversite sınavına hazırlanan erkeklerin, kadınlara göre iyi oluş seviyeleri yüksek çıkmıştır. PERMA ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında bağlanma ve olumlu ilişkiler tarafında kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmayıp; olumlu duygular, anlam,

başarılar ve olumsuz duygular alt ölçeklerinde erkek katılımcılar kadın katılımcılardan yüksek puan almışlardır.

Araştırmada stresle başa çıkma açısından ise cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

5.2 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Yaşlarına Göre Psikolojik Sağlamlık, İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi

Araştırmanın bulgularına göre yaş grupları arasında psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve stresle başa çıkma arasında anlamlı fark bulunmamakla birlikte; iyi oluşun olumsuz duygular alt boyutunda 19 yaş grubunda yer alan bireylerin, 17 yaş grubundakilerden daha yüksek seviyelerde olduğu söylenebilir. Tablo.3.1. de araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik değişkenleri incelendiğinde 19 yaş grubunda yer alan bireylerin toplam katılımcıya oranının %6.8, mezun olan bireylerin oranının ise %7.1 olduğu görülmektedir. Ülkemizde liseyi bitirme yaşının 18 olduğu hesaba katıldığında, 19 yaş grubunda ki bireylerin olumsuz duygular puanlarının yüksek olmasının nedeni olarak katılımcıların sınava ikinci kez hazırlanıyor olmaları ihtimali yer alabilir. Aslan (2019), tarafından yapılan ‘‘Ergenlerde İyi Oluş Sosyal Kaygı ve Öz Denetim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ‘‘ başlıklı çalışmada öznel iyi oluşun yaş seviyesi yükseldikçe artış gösterdiği bulgusu ortaya konulmuştur (Aslan M. F., 2018, s. 50). Bu araştırmada da ise tersi bir durum söz konusu olup 19 yaş grubunun olumsuz duyguları 17 yaş grubuna göre daha çok deneyimledikleri ortaya çıkmıştır.

Stresle başa çıkma konusunda yaş aralığına göre farklılık çıkmadığına dair çalışmalar alan yazında bulunmakta olup, bu çalışmanın sonucunu desteklemektedir (Aktaş, 2016).

5.3 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Sağlık, İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi

12. sınıf öğrencisi olma veya mezun olma açısından bireylerde psikolojik sağlık, iyi oluş ve stresle başa çıkma düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte alt ölçekler incelendiğinde, stresle başa çıkma ölçeğinin kaçınma alt boyutunda 12. sınıf öğrencilerinin, mezun bireylerden daha fazla kaçınma yoluyla stresle başa çıktıkları söylenebilir.

5.4 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Okul Türüne Göre Psikolojik Sağlık, İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi

Devlet ve özel okulda okuyan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinde ve stresle başa çıkma yollarında anlamlı fark bulunmamaktadır. İyi oluş düzeylerine bakıldığında olumlu duygular, bağlanma, anlam, başarılar, sağlık ve olumsuz duygular alt boyutlarında devlet veya özel okulda okuma arasında anlamlı fark olmayıp, ölçeğin olumlu ilişkiler alt boyutunda özel okulda okuyan bireylerin devlet okulunda okuyan bireylere göre iyi oluşlarının yüksek olduğu söylenebilir. Bu farklılığın nedeni ekonomik seviye ile veya özel okulların öğrencilerini dersane mantığıyla sınava hazırladıkları için uzaktan eğitimle derslere katılımın zorunlu olması ile ilişkilendirilebilir. Örneklemin İstanbul ilinden seçildiği gerçeğinden yola çıkarak, özel okul ücretlerinin yüksek olması, her kesimden öğrencinin bu okullarda eğitim alamayacağını ortaya koymaktadır. Pandemi sürecinde işsizliğin ve hayat pahalılığının artması, dar gelirlili ailelerde aile içi ilişkileri de olumsuz etkilemektedir (Gündeş Y. G., 2021).

Bu çalışmada bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinde okul türüne göre farklılık bulunmamakla birlikte , Aktaş (2016) tarafından yapılan ‘’ Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki’’ başlıklı çalışmada tersi bir durum olarak okul türlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değiştiği bulgusu ortaya konulmuştur.

5.5 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Anne Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık, İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi

Araştırma bulguları anne eğitim durumuna göre bireyleri psikolojik sağlamlık, iyi oluş alt ölçeklerinden bağlanma, olumlu duygular ve olumsuz ilişkiler, stresle başa çıkmanın alt ölçeklerinden kaçınma boyutunda anlamlı farklılıklar vardır.

Anneleri yüksek lisans mezunu olan bireylerin, anneleri ilkököl ve ortaokul mezunu olan bireylere göre psikolojik sağlamlık seviyeleri yüksek bulunmuştur.

İyi oluşlarına bakıldığında anneleri lisans ve yüksek lisans mezunu olan bireylerin anneleri okula gitmemiş bireylerden yüksek bulunmuştur. Farklılık başarı ve anlam alt boyutlarında görülmeyip bağlanma, olumlu ilişkiler, olumsuz duygular alt ölçeklerinde mevcuttur.

Anne eğitim durumu gruplarında stresle başa çıkmada anlamlı fark bulunmamaktadır ancak kaçınma alt boyutunda anneleri lisans ve yüksek lisans mezunu olan bireylerin stresle başa çıkmada kaçınma yollarını annesi okula gitmemiş bireylerden daha fazla kullandıkları görülmüştür.

5.6 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerin Baba Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık, İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Bulgularının İncelenmesi

Çalışmada yer alan bireylerin psikolojik sağlamlıkları, iyi oluşları ve stresle başa çıkmaları arasında babaların eğitim durumu kriterlerine göre anlamlı fark yaratmamıştır.

5.7 Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylere Uygulanan Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Beş Boyutlu İyi Oluş PERMA Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Bulguların İncelenmesi

Araştırmanın bulgularına göre üniversite sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik sağlamlıkları ve iyi oluşları birbirini destekler niteliktedir. Birinde meydana gelen değişim diğerini de aynı yönde etkilemektedir. Aralarında ki

bağlantı PERMA ölçeğine göre olumlu duygular ve anlam alt boyutlarında daha yoğun görülmektedir. Bağlanma, olumlu ilişkiler, başarılar, sağlık ve olumsuz duygular alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasında aynı yönde zayıf ilişki bulunmaktadır.

Yapılan bu çalışmada psikolojik sağlamlık ile stresle başa çıkma arasında aynı yönde zayıf düzeyde ilişki mevcuttur. Stresle başa çıkmada kullanılan kaçınma ve problem odaklı başa çıkma psikolojik sağlamlığı düşük de olsa destekleyici niteliktedir. Ancak bu araştırmada psikolojik sağlamlık ile sosyal destek arama yoluyla stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sosyal izolasyon nedeniyle yaş itibariyle en çok arkadaşlarıyla zaman geçirerek kendilerini keşfedecekleri dönemde olan bireyler stresle başa çıkmada sosyal destekten faydalanamamaktadır diyebiliriz.

Olumlu Duygular, Anlam, Bağlanma, Olumlu ilişkiler ve Başarılar iyi oluşu yordayan alt ölçekler olarak bu çalışmada ortaya çıkmıştır. Sağlık ve Olumsuz Duygular alt boyutları ise iyi oluşu artırmakla birlikte etkisi düşük olmaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf ilişki vardır ($r=0.351, p<0.001; r=0.209, p<0.001$). İyi oluş stresle başa çıkma arasında da pozitif ilişki mevcuttur. Birinde ki artış diğerinde de artışı sağlamaktadır.

6. SONUÇ

Bu araştırmada pandemi sürecinde üniveriste sınavına hazırlanan bireylerin psikolojik dayanıklılık, iyi oluş ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki yaş, cinsiyet, eğitim durumu, okul türü ve anne-baba eğitim durumu açısından incelenmiştir. Bu amaçla 365 adaydan oluşan örneklemden, Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Beş Boyutlu İyi Oluş PERMA Ölçeği ve Sresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılarak gönüllük esasına göre elde edilen verilerin analizi ile araştırmanın bulguları ortaya konulmuştur.

Pandemi süreci, Koronavirüs korkusunun 15-20 yaş aralığındaki bireylerde, diğer yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek yaşandığı bir süreçtir(Gencer, 2020). Üniversite giriş sınavı, lise son sınıf öğrencileri ve yeni mezun olmuş bireyler için geleceklerine yön çizmek adına önemli bir basamak olması nedeniyle, stres kaynağı olmaktadır. Bu araştırmada ergenlik döneminin getirdiği biyolojik, psikolojik, bilişsel değişim ile başa çıkmaya çalışan bireylerde stres yaratan üniversite sınavının, pandemi sürecinin yarattığı yoksunluklarla birleşerek, psikolojik sağlık , iyi oluş ve stresle başa çıkma arasında ki ilişkilerin birbirini destekler nitelikte olduğu bulunmuştur. İyi oluşun alt boyutları olan olumlu duyguların yaşanma sıklığının yüksek olması ve kişinin yaşamının farkında olması olarak tanımlanan anlam boyutları psikolojik sağlamlığı yordamaktadır. Ancak aynı güçlü ilişki psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma arasında bulunamamıştır. Stresle başa çıkmada kaçınma ve problem odaklı başa çıkma yollarını kullanan bireylerin psikolojik sağlamlıklarına bu yolları kullanıyor olmalarının az da olsa katkısı olmakla birlikte, sosyal destek arama yoluyla başa çıkma ile psikolojik sağlık arasında ilişki bulunamamıştır.

Bireylerin iyi oluş seviyelerini olumlu duygular, anlam, bağlanma, olumlu ilişkiler ve başarılar alt boyutları destekleyerek yükseltmekte; sağlık ve olumsuz duygular alt boyutları ise iyi oluşu artırmakla birlikte daha düşük düzeyde katkı

sağlamaktadır. İyi oluş seviyeleri yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma becerileri de yüksek olmaktadır.

Demografik özelliklere ilişkin bulgulara göre kadın yada erkek olma arasında, lise son sınıfta okuma yada mezun olma arasında ve baba eğitim durumu kriterleri arasında psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve stresle başa çıkma açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Yaş aralıklarına bakıldığında 19 yaş grubu bireylerin olumsuz duyguları daha fazla deneyimledikleri ortaya çıkmıştır. Devlet yada özel okulda okuma olumlu ilişkiler alt boyutunda özel okulda okuyanların lehine farklılaşmakta ve iyi oluşu yükseltmektedir. En fazla farklılık anne eğitim durumunda ortaya konulmuştur. Bireylerin annelerinin üniversite ve yüksek lisans mezunu olmaları, ilkokul ve ortaokul mezunu olanlara göre psikolojik sağlamlığı ve iyi oluşu artırıcı etki yaratmakta olup, stresle başa çıkma yollarına bakıldığında ise kaçınma yaklaşımını daha fazla kullandıklarını yordamaktadır. Üniversite ve yüksek lisans mezunu annelere sahip bireylerin stresle başa çıkmada duygu odaklı başa çıkma yollarına başvurduklarını söyleyebiliriz.

Bu sonuçlardan yola çıkarak psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve stresle başa çıkma arasında pozitif ilişki bulunduğu, birinde meydana gelecek artışın diğerlerinde de aynı seviyede olmasada artışa neden olacağı, pozitif psikolojinin amacı olan ruhsal sağlığın artırılması çalışmalarında bu verilerin faydalı olabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmanın örnekleminin ergenlik dönemine denk gelmesi, sınava hazırlık ve pandemi sürecini kapsıyor olması da önemini artırıcı faktör olarak göz önüne alınabilir.

7. ÖNERİLER

Araştırma örneklemini İstanbul ilinde yaşayan bireylerden oluşmakta olup, farklı şehir ve kırsal alanlarda yaşayan bireylerle çalışma yapılarak sonuçları karşılaştırılabilir.

Örneklemin sosyoekonomik yapısına ilişkin veriler toplanmamış olup, farklı sosyoekonomik seviyede ki bireylerin pandemi sürecinde psikolojik sağlık, iyi oluş ve stresle başa çıkma ilişkileri araştırılarak karşılaştırılabilir.

Araştırma üniversite sınavına hazırlanan bireylerle yapılmış, ancak bu bireylerin sınav sonuçları ile ilgili herhangi bir bilgiyi kapsamamaktadır. Bu konuda boylamsal bir çalışma yapıp sınav başarısı üzerinde psikolojik sağlık, iyi oluş ve stresle başa çıkmanın etkileri araştırılabilir.

Pandeminin insanların hayatına aniden giriş yapmasıyla, yaşam biçimleri kökten değişmiştir. Yine pandeminin uzun vadeli etkilerini ölçümlemek adına boylamsal bir araştırma yapılabilir.

KAYNAKLAR

- (tarih yok). <https://growingresilient.com/home/tools/3-ps/>.
- (tarih yok). s. <https://covid19.who.int/>.
- Acar, S.** (2018). *Sınav Kaygısının Yordanmasının Psikolojik Dayanıklılık ve Karar Verme Becerileri Açısından İncelenmesi*. İstanbul: T.C. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ackerman, C.** (2021, 02 22). *positivepsychology.com*. Positive Psychology: <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/> adresinden alındı
- Adam, E.** (2020). *Psikolojiden Konuşmak: Z kuşağı neden bu kadar stresli hissediyor?* <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/gen-z-stress>.
- Afacan, E., & Avcı, N.** (2020). Koronavirüs (COVID-19) Örneği Üzerinden Salgın Hastalıklara Sosyolojik Bir Bakış. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 7(5).1-14.
- Ahmadı, R.** (2020). Koronavirüs Pandemisinin (Kovid-19) Toplumsal Etkileri. *Bilim Armonisi Dergisi*, 3 (2): 65-72.
- Akar, A.** (2018). *Psikolojik Sağlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyine Etkisi*. İstanbul: T.C.Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akt.Ertaş, İ.** (2020). *LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI EBEVEYN TUTUMLARI*. Konya: T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akt.Göçümlü, B. Ç.** (2021). *Türkiye'de 10 bin kişiyle yapılan araştırma, Kovid-19'un 'ruhsal' tahribatını ortaya çıkardı*. İstanbul: <https://www.aa.com.tr/tr/saglik/turkiyede-10-bin-kisiyle-yapilan-arastirma-kovid-19un-ruhsal-tahribatini-ortaya-cikardi/2256945>.
- Aktaş, E.** (2016). *Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aslan, M. F.** (2018). *Ergenlerde İyi Oluş Sosyal Kaygı ve Öz Denetim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü .
- ASLAN, R.** (tarih yok).
- Aslan, R.** (2020). *COVID-19 TAM TANIMLANAMAMIŞ RİSK*. Ayrıntı Dergisi Cilt 8, Sayı 91 <http://www.dergiayrinti.com/index.php/ayr/article/view/1432>.
- Ateş, N. İ.** (2019). *Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kişisel Gelişim Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Ankara: VI th INTERNATIONAL EURASIAN EDUCATIONAL RESEARCH CONGRESS.
- Aydoğdu, T.** (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Ankara: T.C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Bagav, M.** (2018). *Sınav Kaygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki*. İstanbul: T.C. Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baltaş, Z. B.** (2013). *Stres ve Başaçıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Boysan, M.** (2012). *ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, BAŞA Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sınaması*. Ankara: T.C. Ankara Üniversitesi.
- Bozkurt, A.** (2020). Koronavirüs (Covid-19) Pandemi Süreci ve Pandemi Sonrası Dünyada Eğitime Yönelik Değerlendirmeler: Yeni Normal ve Yeni Eğitim Paradigması. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6 (3): 112-142.
- Budak, B. Y.** (2018). *Kaygı Bozukluğu Tanısı Olan Ergenlerde Davranış problemleri ile Empatik Yanıtlılığın ve Duygu Tanımanın İlişkisi*. İstanbul: T.C.Marmara Üniversitesi.
- Caroli, E. S.** (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Eğilim Direnci, Psikolojik İyi Oluş ve Başa Çıkma Stratejileri Üzerine Bir Korelasyonel Çalışma*. Sicilya: American Journal of Educational Research , 2014 2 (7), s 463-471.
- Carr, A.** (2016). *Pozitif Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Coatsworth, A. S.** (1998). *The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children*. <https://psycnet.apa.org/record/1997-38813-009?doi=1>.
- Cohn, , M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Conway, A. M., & Mikels, j. A.** (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Amerikan Psikoloji Derneği*, 9 (3): 361-368.
- covid19.tubitak.gov.tr.** (2021, Haziran 24). Covid-19 Data Portal Turkey: <https://covid19.tubitak.gov.tr/dunyada-durum> adresinden alındı
- Cüceloğlu, D.** (2010). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Çelebi, G. Y.** (2020). Covid 19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8: 471-483.
- Çıtak, N.** (2021). *Toplumsal Eşitsizlikler ve COVID-19*. Ankara: <https://www.belgelik.dr.tr/ToplumHekim/>, Mayıs - Haziran 2021 Cilt: 36 Sayı: 3;198.
- Damour, L.** (2019). *Stres ve Kaygı Neden Her Zaman Kötü Değildir?* Chicago: <https://www.apa.org/news/press/releases/2019/08/stress-anxiety>.
- DeAngelis, T.** (2021). *Ulusal bir ruh sağlığı krizi*. <https://www.apa.org/monitor/2021/04/numbers-national-crisis> Cilt 52 No. 3 sf.81.
- Değirmenci, R.** (2020). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kendilerine ve Başarıya Yönelik Bilişsel Kurgularını Sınav Kaygısı Açısından İncelenmesi*. Adana: T.C. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirci, İ.** (2017). *Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği*. İSTANBUL: The Journal of Happiness & Well-being 5(1);60-77.
- Doğru, N.** (2018). *ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN STRES*,. Ankara: Ankara Üniversitesi.

- Doğruel, E.** (2020). *Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Yeme Tutumları ile Algılanan Stres ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Bursa: T.C. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Ekşi, İ. D.** (2015). *Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenirliği*. Gençlik Araştırmaları Dergisi.
- Elçiçeği, B.** (2021). *Corona Virüs ve Olası Küresel Tehditlere Yönelik Sosyal Bir Araştırma*. Nevşehir: Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi; Sayı:6 ; 9-32.
- Erişken, E.** (2019). *Eğitim ve Eşitsizlik: Yükseköğretimde Eşitsizliğin Yeniden Üretimi*. Ankara: T.C.Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erişken, E.** (2019). *Eğitim ve Eşitsizlik: Yükseköğretimde Eşitsizliğin Yeniden Üretimi*. Ankara: T.C. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erkan, S.** (1991). *Sınav Kaygısının Öğrenci Seçme Sınavı Başarısı İle İlişkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertosun, Ö. G.** (2020). *Psikolojik Sermaye Nasıl Geliştirilir?* Ankara: Atlas Akademik Basım Yayın Dağıtım Tic.Ltd. Şti.
- Fredrickson, B. L.** (2013). Positive Emotions Broaden and Build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47:1-53.
- Gencer, N.** (2020). Pandemi Sürecinde Bireylerin Koronavirüs (KOVİD-19) Korkusu: Çorum Örneği . *USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 4: 1154-1172.
- Gizir, C. A.** (2007). *PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, RİSK FAKTÖRLERİ VE KORUYUCU FAKTÖRLER ÜZERİNE BİR DERLEME ÇALIŞMASI*. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi CİLT:3 Sayı:28 sf.113-128.
- Gündeş, Y. G.** (2021). *COVID-19 Özelinde Küresel Salgınların Ekonomik Etkileri*. İstanbul: T.C.Yıldız Teknik Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi.
- Gündeş, Y. G.** (2021). *Covid-19 Özelinde Küresel Salgınların Ekonomik Etkileri*. İstanbul: T.C.Yıldız Teknik Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi.
- Gürkan, U.** (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. Ankara: T.C. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hefferon , K., & Boniwell, I.** (2018). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic.Ltd. Şti.
- Hefferon, K. B.** (2018). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve uygulamalar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eği.Dan. Tic. Ltd. Şti.
- https://en.wikipedia.org/wiki/Six-factor_Model_of_Psychological_Well-being. (2021). <https://en.wikipedia.org/wiki/Six-factorModelofPsychologicalWell-being>.
- Kalafatoğlu, M. R.** (2020). *Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu' nun Türkçe' ye Uyarlanması*. İstanbul.
- Kalaycı, N.** (2014). *Daimon'dan eudaimonia'ya: Aristoteles'te mutluluk*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları Cogito, Aristoteles Özel Sayısı.

- Kangal, A.** (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 12(44): 214-233.
- Karairmak, Ö.** (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26): 129-142.
- Karakaş, M.** (2020). Covid-19 Salgınının Çok Boyutlu Sosyolojisi ve Yeni Normal Meselesi. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40(1): 541-573.
- Karasar, N.** (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* . Ankara: Nobel Yayın.
- Karavaşin, S.** (2020). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü .
- Kaya, F.** (2020). *Olumlu Bazı Kişilik Özelliklerinin Öznel İyi Oluşu Yordayıcı Rolü*. Trabzon: Trabzon Üniversitesi.
- Kımtır, N.** (2020). Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* , Özel Sayı: : 574-605.
- Koç, G. G.** (2020). *Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Sakarya: T.C. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lino, C.** (2000). *Pozitif Psikoloji: Bir Giriş*. <https://positivepsychology.com/positive-psychology-an-introduction-summary/>.
- Lino, C.** (2020). *Özetle Pozitif Psikoloji Kuramı*. <https://positivepsychology.com/positive-psychology-theory/>.
- Lovoie, J., Pereira, L. C., & Talvvar, V.** (2014, Aralık 01). *American Psychological Association*. Çocuklarda ve ergenlerde sağlıklı gelişimi anlamak: Dayanıklılık temaları: <https://www.apa.org/pi/families/resources/newsletter/2014/12/health-y-development> adresinden alındı
- Madeson, M.** (2021). *Seligman'ın PERMA+ Modeli Açıklandı: Bir Refah Teorisi*. <https://positivepsychology.com/perma-model/>.
- Mamacı, M.** (2019). *Duygusal emek ve iyi oluş modeli perma arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin rolü*. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Mineka, J. N.** (2013). *Anormal Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Morris, C. G.** (2013). *Psikolojiyi Anlamak*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Özer, E.** (2013). *ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN DUYGUSAL ZEKA VE*. Konya: T.C. KONYA NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ.
- Özkan, M. S.** (2021). *Psikolojik Sağlık Odaklı Psiko-eğitim Programının Bir Grup Yetişkinin Psikolojik Sağlık, Duygusal Zeka ve Toplumsal İlgi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Bursa: T.C. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Plotnik, R.** (2009). *Psikoloji'ye Giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Reed, A. S.** (2002). *Gelişimde Dayanıklılık*. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-006>.
- Rüstem Aşkın, Y. B.** (2020). *COVID-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler*. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi

- Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı, Sayı:37 Bahar (Özel Ek) s.304-318.
- Sağlık Bakanlığı.** (2020, Aralık 7). Yakın Temaslıların Karantina Süresinde Değişiklik Yapıldı: <https://www.saglik.gov.tr/TR,77461/yakin-temaslilarin-karantina-suresinde-degisiklik-yapildi-07122020.html#> adresinden alındı
- Santrock, J. W.** (2017). *Ergenlik*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic.Ltd.Şti.
- Santrock, J. W.** (2017). *Yaşam Boyu Gelişim*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic.Ltd.Şti.
- Seligman, M. E.** (2020). *Gerçek Mutluluk*. Ankara: Eksi Kitaplar.
- Sertkaya, B., & Baş, S.** (2021). *COVID-19 Salgınının Türkiye Ekonomisi Üzerine Etkileri: Riskler ve Olası Senaryolar*. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt:11, Sayı: 21;147-167.
- Sevimli, F.** (2021). *COVID-19 Salgınının Toplumsal Etkileri*. HABITUS Toplumbilim Dergisi Sayı: 2; 55-69.
- Sibel Gürbüz, S. A.** (2021). *COVID-19 Aşı Çalışmaları ve Uygulamaları*. Ankara : Türk Tabipler Birliği, Yeni Koronavirüs Pandemisi Sürecinde Türkiye’de COVID-19 Aşılması ve Bağışıklama Hizmetlerinin Durumu.
- Şahin, S.** (2021). *YKS'ye 2,5 milyonun üzerinde aday başvurdu*. Ankara: <https://www.aa.com.tr/tr/egitim/yksye-2-5-milyonun-uzerinde-aday-basvurdu/2270194>.
- T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu.** (2020, Temmuz 20). COVID-19 Nedir ? : (<https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html> adresinden alındı
- Terzi, Ş.** (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Ankara: T.C.Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Turhan, E. H.** (2021). *Ölüm Sosyolojisi Ekseninde Ölüm Kaygısı ve Koronavirüs*. Ankara: Habitus Toplumbilim Dergisi, Sayı:2.
- Türküm, A.** (2002). *Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları*. Eskişehir: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt:2; Sayı:18; 25-34.
- Uçar, M. Z.** (2020). *Ergenlik Dönemi Bireylerinin Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki* . Konya: T.C. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Uğurcan Sayılı, H. C.** (2020). *Coronavirüs (COVID-19) Salgını Döneminde İstanbul’da Ölüm Hızındaki Artış*. Ankara: Sağlık ve Toplum Özel Sayı Temmuz ;77.
- World Health Organization.** (2020, Eylül 28). Ergen ruh sağlığı: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> adresinden alındı
- Yakut, S.** (2020). *Pandemi Sürecinin Lise Öğrencileri Üzerindeki Psikososyal Etkilerinin İncelenmesi*. Yozgat: Journal of Social and Humanities Sciences Research, 7 sayı:58, 2334-2347.
- Yenidünya, A.** (2017). *ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMATİK YAŞANTILARI İLE* . istanbul.
- Yıldız Bilge, Y. B.** (2020). *Koronavirüs Salgını ve Sosyal İzolasyonun Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Etkilerinin Psikolojik Sağlık*

ve Stresle Baş Etme Tarzları Açısından İnceleme. İstanbul: Klinik Psikiyatri Dergisi, 2020;23(Ek 1) : 38-51.

Yıldız, A., & Vural, R. A. (2020). *COVID-19 Pandemisi ve Derinleşen Eğitim.* Ankara: TTB COVID-19 Pandemisi 6. Ay Değerlendirme Raporu.

Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi Ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma.* İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EKLER

Ek: 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Cinsiyetiniz :

Kadın Erkek

2) Yaşınız :

17 18 19 20 21

3) Eğitim Durumu :

12. Sınıf Öğrencisi Mezun

4) Okul Türü

Devlet Özel

5) Anne Eğitim Durumu:

Okula Gitmemiş İlkokul Ortaokul Lise
Lisans Yüksek Lisans

6)Baba Eğitim Durumu:

Okula Gitmemiş İlkokul Ortaokul Lise
Lisans Yüksek Lisans

Ek. 2 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tama men 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 3: Beş Boyutlu İyi Oluş PERMA Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra 0 ile 10 arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
3	Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl? Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
6	İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

EK: 4 Stresle Başa Çıkma Ölçeği

	Tamame n Uygun	Oldukç a Uygun	Kararsız m	Biraz Uygu n	Hiç Uygu n Değil
1. Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm..	()	()	()	()	()
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.....	()	()	()	()	()
3. Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.....	()	()	()	()	()
4. Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım.....	()	()	()	()	()
5. Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.....	()	()	()	()	()
6. Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.....	()	()	()	()	()
7. Kendime ödüller vaad ederek mücadele gücü toplarım.....	()	()	()	()	()
8. Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.....	()	()	()	()	()
9. Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım.....	()	()	()	()	()
10. Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.....	()	()	()	()	()
	Tamame n Uygun	Oldukç a Uygun	Kararsız m	Biraz Uygu n	Hiç Uygu n Değil
11. Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.....	()	()	()	()	()
12. Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.....	()	()	()	()	()
13. Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.....	()	()	()	()	()
14. Dini inançlarımdan güç alırım.....	()	()	()	()	()
15. Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım.....	()	()	()	()	()

16. Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.....	()	()	()	()	()
17. Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam.....	()	()	()	()	()
18. Dostlarımla dertleşirim.....	()	()	()	()	()
19. Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda “beterin beteri var” deyip teselli bulurum.....	()	()	()	()	()
20. Yalnız kalmayı yeğlerim.....	()	()	()	()	()
21. Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim.....	()	()	()	()	()
22. Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım.....	()	()	()	()	()
23. Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.....	()	()	()	()	()

EK:5 Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 02.04.2021-9139



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-88083623-020-9139

Konu :Etik Onayı Hk.

Sayın Yeşim TİMİSİ

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 01.04.2021 tarihli ve 2021/04 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Dağıtım:

Sayın Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Sayın Ecehan ŞİMŞEK
Sayın Merve AKBULUT
Sayın Gülfidan ERDOĞAN Sayın Yeşim TİMİSİ
Sayın Buse DURAN
Sayın Feyza ÇAVUŞOĞLU
Sayın Tuğçe DÖNMEZER
Sayın Kadirye Defne DEMİRDÖVEN
Sayın Tuğba SOYSAL
Sayın Özge ALGÜL
Sayın Mayar RANNEH
Sayın Mehmet Ali BALTA Sayın Ayşe KIZILKUŞ
Sayın Mariam CHAWK
Sayın Daniyal Humaid Ur REHMAN
Sayın Amır T S AL IDRISI
Sayın Nazir Ahmed NOORI
Sayın Oluwadamilare Dare OSENİ
Sayın Sara Emad Eldin Ahmed Aly
Sayın Awais ALSHRAIEDEH
Sayın Hebah Maher Baker HANBALI
Sayın Dmytro BABUKHIN
Sayın RAED KAMHIA
Sayın ZINEB IDDOUTE
Sayın Ayşe Meriç YAZICI
Sayın Sümeyra TİRYAKI

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:BSE31F05B3 Pin Kodu:16962 Belge Takip Adresi:<https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL
Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : iau.yaziisleri@iau.hs03.kep.tr

Bilgi için : Tuğba SÜNNET
Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı

Tel No : 31002

Sayın FAISAL SARWARIAAN
Sayın Nada OUSSIBLE
Sayın Malek ABOHOUSENE
Sayın Yumna ALMUSTAFA
Sayın Abdul Barı LATIFI
Sayın Esin ÇAVUŞ GENÇ
Sayın Çağla ÇAKIR
Sayın Neslihan SAYGILI
Sayın İsmail Okan DANSUK
Sayın Şevval UÇAR
Sayın Sevgi KORGAN
Sayın Bedriye KURNAZ KOŞKAN
Sayın Begüm KALENDER
Sayın Beste YUVAUÇ
Sayın Zeynep ÖZGÖRÜŞ
Sayın Ayşe Mine TUNCAY
Sayın Tuğçe AYBAK
Sayın Elif SOMUNCU
Sayın Ayşenur ÖZGÜL
Sayın Saniye UĞUR

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:BSE31F05B3 Pin Kodu:16962 Belge Takip Adresi:<https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL
Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : iau.yaziisleri@iau.hs03.kep.tr

Bilgi için : Tuğba SÜNNET
Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı

Tel No : 31002